

ऑटिज़्म को समझना माता-पिता के लिए पत्रिका

प्रिय माता-पिता, ऑटिज़्म को समझने की इस यात्रा के लिए शुभकामनाएँ। हम यहाँ आपका समर्थन करने के लिए हैं। यह पत्रिका ऑटिज़्म और उसकी प्रतिभा के बारे में जानकारी प्रदान करती है, साथ ही आपको आगे क्या करना चाहिए इसके बारे में मार्गदर्शन और कुछ उपयोगी संसाधन भी देती है।

ऑटिज़्म क्या है?

ऑटिज़्म एक प्रकार की न्यूरो-विविधता है - यह उन कई प्रकार में से एक है जिनसे लोगों के दिमाग अनोखे हैं। ऑटिज़्म लोगों का दिमाग चीज़ें देखने, सुनने और महसूस करने का नज़रिया बदल सकता है। वे कभी-कभी अलग तरह से सामाजिक या संवाद कर सकते हैं, और उनके पास वास्तव में अद्भुत प्रतिभाएँ और ताकतें भी होती हैं।

ऑटिज़्म की प्रतिभाएँ

ऑटिस्टिक लोगों के पास कई प्रतिभाएँ और क्षमताएँ हो सकती हैं:

- **अनोखा नज़रिया:** ऑटिस्टिक लोग दुनिया को अनोखे नज़रिए से देखते हैं। यह उन्हें ऐसे विचार और सोच प्रदान कर सकती है जो दूसरे लोगों को शायद न सूझे।
- **रूचियाँ:** बहुत से ऑटिस्टिक लोग अपनी पसंद के विषयों के प्रति उत्साही होते हैं। सही समर्थन के साथ, उनकी रूचियाँ उन्हें उनके समुदाय में महत्वपूर्ण योगदान देने में सक्षम बना सकती हैं।
- **ध्यान:** ऑटिस्टिक लोग उन चीज़ों पर गहरा ध्यान कर सकते हैं जिनमें वे रुचि रखते हैं। जब उन्हें वह करने की अनुमति मिलती है जिसे वे वास्तव में मज़ा लेते हैं, तो वे उसे गहराई से समझ सकते हैं।
- **दृश्यों के साथ सीखना:** ऑटिस्टिक लोग अक्सर तब बेहतर सीखते और समझते हैं जब तस्वीरें और अन्य दृश्य साधन, जैसे टाइमर्स और कैलेंडर्स का उपयोग होता है।

ऑटिज़्म सिर्फ चुनौतियों के बारे में नहीं है। यह आपके बच्चे की मूल्यवान प्रतिभाएँ और अनोखे नज़रिए भी हैं जो हमारी दुनिया को बेहतर बना सकते हैं।

आपके अगले कदम:

एक माता-पिता के रूप में, आप अपने बच्चे के विकास और कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। लेकिन पहले:

- **ठहराव:** डायग्नोसिस मिलने पर नाराज़, गुस्सा या अन्य मिलते-जुलते जज़्बात महसूस करना और राहत महसूस करना, बिल्कुल सामान्य है। अपने आप को और अपने बच्चे को यह जानकारी समझने के लिए समय दें। यह तो हो गया कि आपके पास अपने बच्चे की अनोखाई को बताने के लिए एक शब्द है, लेकिन आपका बच्चा आज भी वही है जो कल था।
- **अपनी टीम बनाएँ:** ऑटिस्टिक लोग और उनके परिवारों द्वारा प्रदान किए जाने वाले समर्थन और सहजता को आप और आपके बच्चे के लिए स्वीकार करें। आप सिग्नल मैसेंजर पर सेतु के ऑटिज़्म के लिए पेरेंट सपोर्ट ग्रुप में शामिल हो सकते हैं। कृपया हमें लिंक के लिए संपर्क करें।

- **ऑटिस्टिक आवाज़ों को सुनें:** ऑटिस्टिक समुदाय के संसाधनों और अनुभवों को सुनने से आप ऑटिज़्म और अपने बच्चे को बेहतर समझ सकते हैं। आप रीफ्रेमिंग ऑटिज़्म वेबसाइट पर जा सकते हैं जो ऑटिस्टिक लोगों द्वारा चलाई जाती है। वेबसाइट अंग्रेज़ी में है, लेकिन आप अपने फोन या कंप्यूटर पर गूगल ट्रांसलेट का उपयोग करके वेबसाइट को हिंदी में अनुवाद कर सकते हैं।

याद रखें:

- ऑटिज़्म एक बीमारी नहीं है जिसे ठीक करने या इलाज करने की ज़रूरत है।
- ऑटिज़्म बस दुनिया को अनुभव करने का एक अलग तरीका है।
- अपने बच्चे की विकास और सफलता की क्षमता को कभी कम मत समझें।
- अपने लिए समय निकालें। जब आपको ज़रूरत हो, मदद माँगें। अपने ध्यान रखने से आप सिर्फ अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं बल्कि अपने बच्चे की भी बेहतर देखभाल करते हैं।

साथ मिलकर, चलो एक ऐसी दुनिया बनाएँ जहाँ हर बच्चा अपने होने के लिए मूल्यांकित और स्वीकार किया जाता है।

References

- Reframing Autism. (n.d.). Introduction to autism part 2: Next steps after a childhood diagnosis. Reframing Autism. <https://reframingautism.org.au/introduction-to-autism-part-2-next-steps-after-a-childhood-diagnosis/>
- Kapp, S. K., Gillespie-Lynch, K., Sherman, L. E., & Hutman, T. (2013). Deficit, difference, or both? Autism and neurodiversity. *Developmental Psychology*, 49(1), 59–71.

Sethu Centre For Child Development and Family Guidance

5/84, Dhonvaddo, Saligao, Goa 403 511

+91-77200 13749

www.sethu.in

Sethu Centre for Child Development & Family Guidance

sethu.goa

Sethu

