

آٹزم گائیڈ

والدین اور عام افراد کے لیے رہنما کتاب

فرخ سلیم

آٹزم گائیڈ

والدین اور عام افراد کے لیے رہنما کتاب

فرخ سلیم

قلم دوست

پوسٹ باکس نمبر 11002، کراچی 75230، پاکستان

آئزم گائیڈ
فرخ سلیم
جملہ حقوق محفوظ

اشاعت: 2025

قلم دوست

پوسٹ باکس نمبر 11002، کراچی 75230

Imalas7@gmail.com

فہرست مضامین

iv.....	اظہارِ تشکر
vii.....	پیش لفظ
1	آئزم۔ ایک تعارف
6	آئزم کی علامات اور تشخیص
10	آئزم پر فیشنلز: تفصیلی تشخیص
13	والدین کی رہنمائی
19	آئزم۔ روزمرہ زندگی، تربیت
24	آئزم کے بچوں کی تعلیم - حکمت عملی اور تعاون
26	سماجی مہارتوں کی ترقی اور میل جول
27	جذباتی ذہانت اور رویے کی تربیت
28	آئزم میں غذائیت اور صحت کی اہمیت
29	کھیل، تفریح اور جسمانی سرگرمیاں
30	خاندان، حفاظت، اور زندگی کے چیلنجز
32	والدین کے لیے عملی سوالات و جوابات
36	ٹیکنالوجی، گھر پر تھراپی کی مشقیں
38	آپ کی سوچ، خاندان کا کردار، اور تعلیمی وسائل
40	آئزم کے ساتھ کامیابیاں اور امید کی کرنیں

اظہارِ تشکر

اس کتاب کی تکمیل میں بہت سے افراد کا براہِ راست یا بالواسطہ تعاون شامل رہا۔ میں بطورِ خاص جناب برہان الحق، ڈاکٹر رفیق، ڈاکٹر عذرار رفیق، محترمہ نادیہ ریاض اور محترمہ کرن تبسم کا دل کی گہرائیوں سے شکر گزار ہوں۔ آٹزم کے حوالے سے ان کی قیمتی معلومات اور پیشہ ورانہ تجربات نے اس کتاب کو نہ صرف علمی بنیاد فراہم کی بلکہ ہر مرحلے پر میری رہنمائی اور حوصلہ افزائی بھی کی۔

اللہ تعالیٰ ان تمام خواتین و حضرات کو جزائے خیر عطا فرمائے اور ان کی کاوشوں کو اپنے فضل سے قبول فرمائے۔

فرخ سلیم

autismwithoutborders.ca

ان تمام والدین، پروفیشنلز، رضاکار اور دیگر افراد کے نام
جو آٹزم سے متاثر بچوں کی
بے لوث خدمات انجام دے رہے ہیں۔

پیش لفظ

دنیا بھر میں لاکھوں بچے آٹزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر (Autism Spectrum Disorder - ASD) کا سامنا کر رہے ہیں۔ یہ ایک نیورولوجیکل کیفیت ہے جو بچے کی بولنے کی صلاحیت، سماجی میل جول اور رویے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد کے ابتدائی 1000 دن اُس کی ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما کے لیے نہایت اہم ہوتے ہیں۔ اگر اس نازک دور میں آٹزم کی ابتدائی علامات پہچان لی جائیں اور بروقت تربیت، تھراپی اور مدد فراہم کی جائے، تو بچے کی زندگی کا معیار نمایاں طور پر بہتر ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر یہ قیمتی وقت ضائع ہو جائے، تو ترقی کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور بچہ زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ سکتا ہے۔

ترقی یافتہ ممالک میں آٹزم کے بارے میں شعور، تحقیق، اور ضروری سہولتوں کا بہتر نظام موجود ہے، لیکن پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں صورتحال بہت مختلف ہے۔ یہاں آٹزم سے متعلق آگاہی محدود، تشخیص کے ذرائع ناکافی، اور تربیت یافتہ ماہرین کی شدید قلت ہے۔ معاشرتی بدنامی، غلط فہمیاں، اور لاعلمی متاثرہ بچوں اور ان کے خاندانوں کے مسائل میں مزید اضافہ کر دیتی ہیں۔

❖ کتاب کی ضرورت کیوں؟

1. آگاہی کی کمی: بیشتر والدین، اساتذہ، اور عام لوگ آٹزم کی علامات کو پہچاننے سے قاصر ہیں۔ نتیجتاً بچے بروقت مدد حاصل نہیں کر پاتے، جو ایک بڑا المیہ ہے۔
2. تشخیص اور رہنمائی کی قلت: پاکستان میں تربیت یافتہ ماہرین، معیاری تشخیصی نظام، اور تھراپی مراکز کی کمی اہم مسئلہ ہے۔
3. والدین کی تنہائی: متاثرہ بچوں کے والدین سماجی دباؤ، الزامات اور رہنمائی کے فقدان کا شکار رہتے ہیں۔
4. اردو مواد کی عدم دستیابی: زیادہ تر علمی مواد انگریزی میں ہے، جو عام قاری کے لیے ناقابل فہم ہوتا ہے۔

❖ یہ کتاب کیسے مدد کرے گی؟

- سادہ، اور آسان اردو مرتب کی گئی یہ کتاب عام افراد اور آٹزم بچوں کے والدین کے لیے مفید ثابت ہوگی۔
- کتاب میں آٹزم کی تعریف، علامات، وجوہات، تشخیص اور روزمرہ چیلنجز سے متعلق واضح اور عملی رہنمائی کی گئی ہے۔
- پاکستانی معاشرے کے حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے قابل عمل تجاویز دی گئی ہیں۔
- والدین، اساتذہ، اور تھراپسٹ کے لیے یہ ایک مکمل اور جامع رہنما کتاب ہے۔
- رویوں میں بہتری، غذائیت، تربیت، اور والدین کی نفسیاتی معاونت جیسے پہلو شامل ہیں۔
- متاثرہ خاندانوں کی حقیقی کہانیوں اور تجربات کو شامل کر کے جذباتی وابستگی پیدا کی گئی ہے۔

❖ یہ کتاب کس کے لیے ہے؟

- آٹزم سے متاثرہ بچوں کے والدین
- اساتذہ، اسکول عملہ، اور ماہرین تعلیم
- معالجین، تھراپسٹ، اور ماہرین نفسیات
- طلبہ، رضاکار، اور وہ تمام افراد جو آٹزم کے بارے میں سیکھنا چاہتے ہیں

❖ اختتامی پیغام

یہ کتاب صرف معلومات نہیں ہے، بلکہ ایک تحریک ہے۔ شعور، قبولیت اور ہمدردی کی تحریک۔ آٹزم کے شکار بچے بھی ہمارے معاشرے کا اتنا ہی قیمتی حصہ ہیں جتنا کوئی اور۔ اگر ہم انہیں سمجھیں، سنیں، اور سہارا دیں، تو وہ ایک بھرپور، باوقار اور با مقصد زندگی گزار سکتے ہیں۔

ہمیں یقین ہے کہ یہ کتاب والدین، اساتذہ، اور ماہرین کے لیے نہ صرف رہنما ثابت ہوگی، بلکہ متاثرہ خاندانوں کے لیے اُمید کی کرن بھی بنے گی۔ ان شاء اللہ۔

دعاؤں کا طالب

فرخ سلیم

Email: canada2020@gmail.com

آٹزم۔ ایک تعارف

آٹزم کیا ہے؟

آٹزم یا ”آٹزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر“ (Autism Spectrum Disorder - ASD) ذہنی نشوونما سے تعلق رکھنے والی ایک حالت ہے جو بچے کی بولنے، لوگوں سے میل ملاپ کی صلاحیتوں اور اس کے رویے کو متاثر کرتی ہے۔

آٹزم کیوں ہوتا ہے؟

یہ ایسا سوال ہے جس کا مکمل جواب سائنسداں آج بھی تلاش کر رہے ہیں۔ مغربی دنیا میں کئی دہائیوں سے جاری تحقیق کے باوجود آٹزم کی قطعی وجوہات سامنے نہیں آسکیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جینیاتی، موروثی اور ماحولیاتی عوامل اس میں کردار ادا کرتے ہیں۔

تشویشناک اعداد و شمار

عالمی ادارہ صحت کے مطابق، ہر 100 میں سے ایک بچہ ذہنی نشوونما میں کسی نہ کسی قسم کی تاخیر کا شکار ہے۔ ہر 31 میں سے ایک بچہ آٹزم سے متاثر ہوتا ہے، اور یہ لڑکوں میں لڑکیوں کی نسبت چار گنا زیادہ ہے۔ ابھی تک آٹزم کی تشخیص کے لیے کوئی مخصوص میڈیکل ٹیسٹ دستیاب نہیں ہے۔

پاکستان میں آٹزم کے تازہ ترین اعداد و شمار قابل اعتماد قومی مردم شماری کی بجائے طبی تنظیموں اور تحقیقاتی رپورٹس پر مبنی ہیں، کیونکہ فی الحال سرکاری پیمائش کا نظام موجود نہیں ہے۔

• اندازہ ہے کہ 350,000 سے 500,000 بچے آٹزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر سے متاثر ہیں۔

• صرف کراچی میں تقریباً 40,000 بچے اس بیماری کے زیر اثر ہیں۔

عالمی موازنے کے مطابق، 2021 میں پاکستان میں آٹزم کی شرح تقریباً 657 فی 100,000 بچے (یعنی تقریباً 0.657

فیصد) ہے۔

پہلے 1000 دن — زندگی بدلنے والا دور

بچے کی پیدائش کے بعد کے پہلے 1000 دن اُس کی ذہنی اور جذباتی نشوونما کے لیے انتہائی اہم ہوتے ہیں۔ اگر اس عرصے میں آٹزم کی ابتدائی علامات پہچان لی جائیں اور مناسب تربیت، تھراپی اور سپورٹ فراہم کی جائے، تو بچے کی زندگی کا معیار خاصی حد تک بہتر ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر یہ قیمتی وقت ضائع ہو جائے تو پھر ترقی کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے، اور بعض اوقات بچہ عمر بھر مشکلات کا شکار رہتا ہے۔ اس لیے جب بھی بچے میں آٹزم کی علامت کا علم ہو تو فوراً تنگ و دو شروع کر دیں۔ بہتری آئے گی۔

بد قسمتی سے اکثر والدین آٹزم سے لاعلم ہوتے ہیں۔ کچھ والدین حقیقت کو ماننے سے انکار کر دیتے ہیں، یا ”لوگ کیا کہیں گے؟“ کے خوف میں مبتلا رہتے ہیں۔ یوں بچے کے قیمتی دن ضائع ہو جاتے ہیں، اور اس کا خمیازہ پورا خاندان زندگی بھر بھگتا ہے۔

آٹزم کے بارے میں عام غلط فہمیاں

حقیقت	غلط فہمی
علاج نہیں ہے، لیکن تربیت اور سپورٹ سے بچہ بہت بہتر ہو سکتا ہے۔	آٹزم کا کوئی علاج نہیں ہے، سب بے کار ہے۔
نہیں، آٹزم کے بہت سے بچے ذہین ہوتے ہیں، ان کا سیکھنے کا انداز مختلف ہوتا ہے۔	آٹزم کا مطلب ہے ذہنی معذوری۔
یہ نظریہ سائنسی طور پر غلط ثابت ہو چکا ہے۔	آٹزم ویکسین سے ہوتا ہے۔

آٹزم ”خرابی“ نہیں بلکہ ایک مختلف اندازِ فکر اور ادراک کا نام ہے۔ آٹزم سے متاثرہ افراد بھی منفرد صلاحیتوں کے حامل ہو سکتے ہیں، جیسے گہری توجہ، مخصوص دلچسپیوں میں مہارت، اور تخلیقی صلاحیتیں۔ آٹزم سے متاثر بچے بعض غیر معمولی صلاحیتوں کے حامل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً ان کی یادداشت بہت اچھی ہو سکتی ہے، وہ حساب یا ریاضی میں مہارت رکھ سکتے ہیں یا گانے بجانے اور موسیقی کے آلات استعمال کرنے میں اپنے ہم عمر بچوں سے زیادہ بہتر صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔

آٹزم کی علامات

آٹزم کی علامات بچے کی عمر کے ساتھ ساتھ مختلف انداز میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ذیل میں عمر کے مختلف مرحلوں میں ظاہر ہونے والی عام علامات دی جا رہی ہیں:

12 ماہ تک:

- نام سن کر ردِ عمل نہ دینا
- آنکھ سے آنکھ کا رابطہ کم ہونا (آنکھ نہ ملانا)
- مسکرانے یا اشارہ کرنے میں تاخیر

18 ماہ:

- نہ بولنا، بات چیت نہ کرنا
- دوسروں کی نقل نہ کرنا
- توجہ دلانے پر توجہ نہ دینا

2 سال:

- جملے نہ بنانا، گفتگو نہ کرنا
- تنہا کھیلنا پسند کرنا
- مخصوص کھلونوں یا حرکات میں دلچسپی

آٹزم کیوں ہوتا ہے؟

سائنسی تحقیق ابھی تک آٹزم کے اسباب کو مکمل طور پر سمجھنے سے قاصر ہے، لیکن کئی قابلِ اعتماد نظریات اور شواہد موجود ہیں جو آٹزم کے ممکنہ اسباب کی وضاحت کرتے ہیں۔

1 . جینیاتی یا موروثی عوامل (Genetic Factors)

خاندانی رجحان: اگر ایک بچے میں آٹزم ہو تو دوسرے بہن بھائی میں اس کے امکانات عام بچوں کی نسبت کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔

2 . ماحولیاتی عوامل (Environmental Factors)

اگرچہ ماحولیاتی عوامل تنہا آٹزم کا سبب نہیں بنتے، لیکن یہ جینیاتی حساسیت کے ساتھ مل کر اس کے امکانات کو بڑھا سکتے ہیں:

3. قبل از وقت پیدائش (Prenatal)

- حمل کے دوران ماں کو انفیکشن، شدید بخار، یا کسی قسم کی زہریلی دوائیوں یا کیمیکلز کے اثرات
- حمل کے دوران غذائیت کی کمی یا فولک ایسڈ کی کمی
- ماں کی عمر اگر بہت زیادہ ہو (35 سال سے اوپر)

پیدائش کے وقت یا بعد میں (Perinatal/Postnatal):

- وقت سے پہلے پیدائش
 - کم وزن کے ساتھ پیدا ہونے والے بچے
 - پیدائش کے وقت آکسیجن کی کمی
 - بہت لمبے عرصے تک شدید یرقان
- یہ بات اہم ہے کہ والدین کی کسی کوتاہی یا ویکسینز کا آٹزم سے کوئی تعلق ثابت نہیں ہوا۔

آٹزم کی پہچان کیسے کریں؟

آٹزم کی ابتدائی پہچان بہت اہم ہے کیونکہ جلد تشخیص سے بہتر رہنمائی اور تربیت ممکن ہو سکتی ہے۔ والدین چونکہ بچے کے ساتھ سب سے زیادہ وقت گزارتے ہیں، اس لیے وہ سب سے پہلے ایسی علامات محسوس کر سکتے ہیں۔

اگر مندرجہ ذیل علامات 2 سے 3 سال کی عمر تک مسلسل نظر آئیں تو والدین کو ماہرین سے رجوع کرنا چاہیے:

- بالکل نہ بول سکتا یا اتنی اچھی طرح اور اس روانی سے بات نہ کر سکتا جتنی روانی سے اس کے ہم عمر بچے کرتے ہیں۔
- اپنے اطراف میں موجود لوگوں کی موجودگی کے احساس سے محروم ہونا۔
- لوگوں سے نظریں ملانے سے کترانا۔
- کچھ آلات یا اشیاء مثلاً بجلی کے سوئچ، چمکھے اور گھومنے والے پرزے یا کھلوں کے ساتھ غیر معمولی دلچسپی۔

- کھیلتے وقت کسی فرضی کردار سے باہمی عدم تعاون۔
 - دیگر بچوں کے ساتھ کھیل کود میں نہ تو خود شریک ہونا اور نہ ہی انہیں اپنے کھیل میں شریک کرنا۔
 - کسی کو اپنی طرف متوجہ کرنے کی نہ تو کوشش کرنا اور نہ ہی چیزوں کی طرف اشارہ کرنا۔
 - بار بار اپنی ہاتھوں اور انگلیوں سے غیر معمولی حرکات کا مظاہرہ کرنا۔
 - کسی سنی ہوئی بات یا جملے کو بے وجہ دہراتے رہنا۔
 - کسی خاص آواز یا نحو شبو پر ردِ عمل ظاہر کرنا۔
 - بہت سے ذائقوں کو ناپسند کرنا۔
 - خود اپنی حفاظت نہ کر پانا۔
 - نہ تو اپنے کام خود کر سکتا اور نہ ہی کسی سے مدد مانگنا۔
 - گرمی اور سردی کے احساس سے عاری ہونا۔
 - معمول کے خلاف کسی بھی بات پر ناخوشی کا اظہار کرنا۔
- یہ تمام علامات ہر بچے میں ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ بعض بچے ہلکی علامات رکھتے ہیں جبکہ بعض میں یہ شدید ہوتی ہیں۔ اگر والدین کو شک ہو تو تاخیر نہ کریں، اور کسی ماہر اطفال، ماہر نفسیات یا آئزم اسپیشلسٹ سے مشورہ ضرور لیں۔ جلدی قدم اٹھانے سے بچے کی زندگی میں مثبت تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔

آٹزم کی علامات اور تشخیص

آٹزم کی ابتدائی علامات

آٹزم کی علامات عام طور پر زندگی کے پہلے تین سال میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ان میں یہ علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- نظر ملانے سے گریز
- دیر سے بولنا یا بالکل نہ بولنا
- لوگوں سے میل جول میں عدم دلچسپی
- خوشی، محبت یا جذباتی ردِ عمل میں کمی
- اکیلا رہنے میں خوشی محسوس کرنا
- گود میں آنے یا جسمانی پیار سے گریز
- ہاتھ ہلانا، جھولنا، بار بار مخصوص حرکات دہرانا
- کھلونوں کی بجائے اُن کے پرزوں سے دلچسپی
- اشیاء جیسے بوتلیں، ریپرز، ڈوریاں، یا ٹنوں سے کھیلنا
- ایک ہی عمل یا کھیل کو بار بار دہرانا
- روٹین میں تبدیلی پر شدید ردِ عمل
- پسندیدہ چیز پر غیر معمولی خوشی ظاہر کرنا
- انگلی سے اشارہ نہ کرنا یا اشارے کو نہ سمجھنا
- الفاظ یا جملوں کو غیر متعلقہ موقع پر بار بار دہرانا۔

فوری ایکشن لیں

یہ ضروری نہیں کہ ہر بچہ ان تمام علامات کا مظاہرہ کرے۔ چند علامات کی موجودگی بھی تشخیص کا اشارہ ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کا بچہ درج ذیل علامات ظاہر کر رہا ہو، تو فوری طور پر معالج سے رجوع کریں:

- بولنے میں غیر معمولی تاخیر (16 ماہ تک ایک بھی لفظ نہ بولنا)
- آنکھوں سے کم رابطہ رکھنا
- نام پکارنے پر رد عمل نہ دینا
- اشارے یا چہرے کے تاثرات کو نہ سمجھنا
- اکیلے کھیلنا، دوسروں سے میل جول میں دلچسپی نہ لینا
- مخصوص حرکتیں بار بار دہرانا (جیسے ہاتھ ہلانا، چیزیں گھمانا)
- مخصوص آوازوں، روشنی یا لمس سے حساسیت۔

آئزم کی تشخیص کا عمل (Diagnosis Process)

مرحلہ 1: ابتدائی اسکریننگ

- چائلڈ اسپیشلسٹ یا فیملی ڈاکٹر بچے کی نشوونما اور رویے کا ابتدائی جائزہ لیتے ہیں۔ اگر شک ہو، تو وہ آگے ریفر کرتے ہیں۔

مرحلہ 2: ابتدائی ٹیسٹ

ڈیولپمنٹل پیڈیاٹریشن یا چائلڈ سائیکالوجسٹ باقاعدہ ٹیسٹ کرتے ہیں جیسے: ایم چارٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔

M-CHAT کا مطلب ہے Modified Checklist for Autism in Toddlers

یہ والدین سے کیے جانے والے سوالات پر مشتمل ایک فہرست ہے، جس کا مقصد یہ جانچنا ہوتا ہے کہ بچے میں آئزم کی ابتدائی علامات نظر آرہی ہیں یا نہیں۔ یہ چارٹ عام طور پر 16 سے 30 ماہ (تقریباً 1.5 سے 2.5 سال) کے بچوں کے لیے استعمال ہوتا ہے اور 20 سے زائد سوالات پر مشتمل ہوتا ہے۔

ایم چارٹ کیسے کام کرتا ہے؟

1. والدین بچے کے رویے سے متعلق سوالات کے جوابات ”ہاں“ یا ”نہیں“ میں دیتے ہیں۔
2. سوالات میں شامل ہوتا ہے:

- کیا بچہ دوسروں کی طرف دیکھتا ہے؟
- کیا بچہ دوسروں کے اشاروں کو سمجھتا ہے؟
- کیا وہ نظریں ملاتا (eye contact) ہے؟
- کیا وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلتا ہے؟
- کیا وہ اشاروں یا آوازوں پر رد عمل دیتا ہے؟

3. اگر کچھ مخصوص سوالات کے جوابات خطرے کی نشاندہی کریں، تو بچے کو مزید ماہرین کے پاس ریفر کیا جاتا ہے۔
- M-Chart کوئی حتمی تشخیص (diagnosis) نہیں ہے، بلکہ یہ ایک ابتدائی جانچ ہے۔

مرحلہ 3: انفرادی پلان کی تیاری

- ایم چارٹ کے رزلٹ اور بچے کی مخصوص ضروریات کے مطابق علاج، تعلیم اور تربیت کا منصوبہ بنایا جاتا ہے۔
- 4. والدین کے لیے رہنمائی اور جذباتی مدد۔ والدین کیا کر سکتے ہیں؟
- بچے کے معمولات میں دلچسپی لیں۔
- سادہ اور دہرائے جانے والے جملے استعمال کریں۔
- ہر چھوٹی پیشرفت پر بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔
- روزمرہ کا ایک واضح نظام قائم کریں۔ جسے آپ (Routine helpful) کہہ سکیں۔

والدین کی تربیت کیوں ضروری ہے؟

- والدین ہر وقت بچے کے ساتھ ہوتے ہیں، ان کی تربیت سے تھر اپنی کے نتائج کئی گنا بہتر ہو سکتے ہیں۔
- ماہرین کی جانب سے دی جانے والی Parent Coaching سے:
- والدین سیکھتے ہیں کہ چیخ و پکار کے بغیر بچے کو ہدایت کیسے دیں۔
- مثبت رویہ کیسے پروان چڑھائیں۔

والدین کا ذہنی سکون:

- آئزم ایک چیلنج ہے، ناکامی نہیں۔
- اپنی صحت، نیند اور دماغی سکون کا خیال رکھنا بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا بچے کا علاج۔

حکومتی سہولیات اور ادارے

پاکستان میں سرکاری اور نجی سطح پر جو ادارے اور تنظیمیں آئزم بچوں اور ان کے والدین کو سہولتیں فراہم کرنے کے لیے کام کر رہی ہیں ان کی فہرست صفحہ 42 پر دی گئی ہے۔

آٹزم پر ویشنلز: تفصیلی تشخیص

سب سے پہلے کہاں لے جانا چاہیے؟

سب سے پہلے بچے کو چائلڈ اسپیشلسٹ (Pediatrician) یا اگر ممکن ہو تو ڈوپلیمینٹل پیڈیاٹریشن یا چائلڈ سائیکالوجسٹ کے پاس لے جانا چاہیے۔ یہ ابتدائی معائنہ کر کے فیصلہ کرتے ہیں کہ بچے کو آگے کس ماہر کے پاس بھیجنا ہے۔ والدین کے لیے مشورہ:

- جلد از جلد مشاہدہ اور مشورہ کریں۔ جتنی جلدی تشخیص ہوگی، اتنا بہتر نتیجہ ممکن ہے۔
- ہر بچہ مختلف ہوتا ہے، اس لیے تشخیص اور علاج فرداً فرداً ہوتا ہے۔
- اپنے علاقے میں موجود خصوصی مراکز اور حکومتی یا نجی اداروں سے رہنمائی حاصل کریں۔

1. چائلڈ اسپیشلسٹ / پیڈیاٹریشن (Child Specialist / Pediatrician)

- یہ وہ پہلا ڈاکٹر ہوتا ہے جو والدین کو سیکھنے کے عمل میں بچے کے تاخیر یا اس کے غیر معمولی رویے کے بارے میں آگاہ کر سکتا ہے۔
- یہ معالجین بچے کی مجموعی صحت اور نشوونما کا جائزہ لیتے ہیں۔
- آٹزم کی ابتدائی علامات کو پہچان سکتے ہیں جیسے بولنے میں تاخیر، آنکھ نہ ملانا، یا تنہائی پسندی۔
- ابتدائی اسکریننگ کر کے مناسب ماہرین کی طرف ریفر کرتے ہیں۔

2. ڈویلپمنٹل پیڈیاٹریشن (Developmental Pediatrician)

- بچے کی نشوونما (development) سے متعلق مہارت رکھتے ہیں۔
- آئزم کی باقاعدہ تشخیص (diagnosis) کر سکتے ہیں۔
- بچے کے لیے ایک ابتدائی منصوبہ تجویز کرتے ہیں کہ آگے کس قسم کے علاج اور مدد کی ضرورت ہے۔

3. چائلڈ سائیکالوجسٹ (Child Psychologist)

- بچے کے جذباتی، ذہنی اور رویے کے مسائل کا تجزیہ کرتے ہیں۔
- آئزم کی تشخیص کے طریقے، مثلاً (ADOS، اور DSM 5) انجام دیتے ہیں۔
- رویے میں بہتری لانے کے لیے تربیت اور ABA تھراپی فراہم کرتے ہیں۔
- والدین کو مشورے دیتے ہیں کہ بچے کے ساتھ کیسے برتاؤ کریں۔

4. اسپیشل ایجوکیشن ٹیچر (Special Education Teacher)

- آئزم سے متاثر بچوں کے لیے تعلیمی منصوبے بناتے ہیں۔
- سادہ، واضح اور دھیرے انداز میں پڑھانے کے طریقے استعمال کرتے ہیں۔
- بچے کی سیکھنے کی رفتار اور انداز کو سمجھ کر تعلیم دیتے ہیں۔

5. اسپیک تھراپسٹ (Speech and Language Therapist)

- بچے کی زبان، بات چیت، اور اظہار کی صلاحیت کو بہتر بنانے پر کام کرتے ہیں۔
- ایسے بچے جو بول نہیں سکتے، انہیں متبادل ذرائع (جیسے تصویروں، اشاروں) سے سکھاتے ہیں۔
- سماجی بات چیت کی تربیت دیتے ہیں، جیسے ”سلام کرنا“، ”بات کا جواب دینا“۔

6. آکوپیشنل تھراپسٹ (Occupational Therapist - OT)

- بچے کی جسمانی حرکات، توازن، ہاتھوں کا استعمال، لباس پہننے، کھانے پینے، اور لکھنے جیسے کاموں میں مدد کرتے ہیں۔
- حسیات (سنسیری / sensory) مسائل پر کام کرتے ہیں، جیسے شور یا روشنی سے حساسیت۔
- خود انحصاری پیدا کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

7. بی ہیویئر تھراپسٹ (Behavior Therapist)

- بچے کے منفی رویوں (جیسے چیخنا، چیزیں پھینکنا) کو مثبت انداز سے تبدیل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- اپلائیڈ بی ہیویئر اینالیسز (ABA) (Applied Behavior Analysis) تکنیک استعمال کرتے ہیں، جو آٹزم میں بہت مفید سمجھی جاتی ہے۔
- والدین اور اساتذہ کو بھی تربیت دیتے ہیں کہ بچے کی کس طرح رہنمائی کریں۔

8. نیورولوجسٹ (Pediatric Neurologist)

- دماغی اور اعصابی نظام کا معائنہ کرتے ہیں۔
- اگر آٹزم کے ساتھ مرگی، دورے (seizures) یا دیگر اعصابی (نیورولوجیکل) ہوں تو ان کا مسائل کا علاج کرتے ہیں۔

9. سوشل ورکر / فیملی کونسلر (Social Worker / Family Counselor)

- خاندان کو جذباتی اور عملی مدد فراہم کرتے ہیں۔
- اسپیشل اداروں، اسکولز اور تھراپی سینٹرز سے رابطہ کرواتے ہیں۔

والدین کی رہنمائی

والدین کی حیثیت سے آپ یقیناً اپنے بچے کو ہر حالت میں مستقبل میں بہتر طریقے سے پھلتا پھولتا اور کامیابی کی منزلیں طے کرتا ہوا دیکھنا چاہیں گے۔ یہ صحیح ہے کہ آپ کے بچے کے ساتھ پیشہ وروں کی ایک پوری ٹیم جس میں اسپینج تھراپسٹ، ایکویٹیشنل تھراپسٹ، ماہر نفسیات، اے بی اے تھراپسٹ اور تعلیمی ماہرین وغیرہ، آپ کے بچے کے ساتھ کام کرتے اور ہر زاویہ سے آپ کے بچے کی مدد کرتے ہیں۔ لیکن یہ بات بھی یاد رکھیں کہ آپ اپنے بچے کے سب سے بڑے اور سب سے اہم مددگار ہیں کیونکہ آپ:

- دوسروں کے مقابلے میں سب سے زیادہ اپنے بچے کو جانتے ہیں۔
- اپنے بچے کی دوسروں کے مقابلے میں سب سے زیادہ دیکھ بھال کرتے ہیں۔
- دوسروں کے مقابلے میں اپنے بچے کے ساتھ سب سے زیادہ وقت آپ گزارتے ہیں۔
- اپنے بچے کے لیے دنیا کی سب سے اہم شخصیت آپ ہیں۔

آٹزم سے متاثر بچوں کے لیے باہمی بات چیت اور گفتگو بھی اتنی ہی اہم ہے جتنی عام بچوں کے لیے۔ تاہم آٹزم سے متاثر بچوں کے لیے بولنا اور با مقصد بات چیت کرنا عام طور سے ایک بہت بڑا مسئلہ ہوتا ہے لیکن آپ اس مسئلے کو اپنے بچے کے لئے مندرجہ ذیل طریقوں سے بہت حد تک آسان بنا سکتے ہیں۔ آپ کا بچہ رفتہ رفتہ بولنا اور بات چیت کرنا سیکھ سکتا ہے اگر:

- آپ اس کی توجہ حاصل کر سکیں۔
 - وہ دوطرفہ گفتگو میں دلچسپی لینے لگے۔
 - جو آپ کرتے ہیں، وہ اس کی نقل کرنا شروع کر دے۔
 - یہ سمجھنے لگے کہ دوسرے کیا کہہ رہے ہیں۔
 - بات چیت کو بوجھ سمجھنے کے بجائے اس سے لطف اندوز ہونا شروع کر دے۔
- لیکن ان تمام باتوں کے لیے بہت زیادہ وقت دینے کی ضرورت ہے جو ظاہر ہے آپ کے علاوہ اور کوئی نہیں دے سکتا۔

والدین کے لیے جذباتی لمحات

جب کسی ماں یا والدین کو یہ خبر ملتی ہے کہ ان کا بچہ آٹزم (Autism Spectrum Disorder) کا شکار ہے، تو یہ ایک شدید جذباتی لمحہ ہوتا ہے۔ یہ خبر اکثر صدمے، انکار، خوف، الجھن، اور بے بسی کو جنم دیتی ہے۔ ہر فرد کا رد عمل مختلف ہوتا ہے، مگر درج ذیل میں ہم کچھ عام جذباتی کیفیات اور حقیقی زندگی سے متاثرہ چند مختصر کہانیاں بیان کرتے ہیں تاکہ والدین خود کو بہتر سمجھ سکیں اور سنبھال سکیں۔

جذباتی کیفیات – پہلی بار تشخیص پر والدین کا رد عمل

1. انکار: (Denial): ”یہ ڈاکٹر غلط ہو گا، میرا بچہ تو بالکل ٹھیک ہے۔ وہ بس تھوڑا دیر سے بولنا سیکھ رہا ہے۔“
2. خوف: ”اب اس کا مستقبل کیا ہو گا؟ وہ اسکول کیسے جائے گا؟ شادی کرے گا؟“
3. قصور وار محسوس کرنا: ”شاید دورانِ حمل میری کوئی غلطی تھی... کیا میں نے کچھ غلط کھایا؟“
4. مایوسی: ”ہماری زندگی کبھی نارمل نہیں ہو سکتی۔“
5. خود پر الزام: ”یہ میرے اعمال کی سزا ہے۔“
6. پریشانی اور تنہائی: ”مجھے کوئی سمجھ نہیں پارہا۔ میں اکیلی ہوں۔“
7. کسی نے جادو کر دیا ہے یا جن کا اثر ہے۔

1. ماں کا آنسوؤں سے امید تک کا سفر

زینب کو جب پتا چلا کہ اس کا تین سالہ بیٹا بولتا نہیں ہے اور ڈاکٹروں نے آٹزم تشخیص کیا ہے تو وہ کئی دن روتی رہی۔ خود کو الگ تھلگ کرنے لگی۔ مگر ایک دن جب اس نے بیٹے کی آنکھوں میں دیکھا اور اس کی انگلی تھامنے پر وہ مسکرایا، تو زینب کو لگا کہ اس کا بچہ ”خاموش“ ضرور ہے، ”بے جان“ نہیں۔ اُس دن سے اس نے آن لائن ویڈیوز دیکھنی شروع کیں، تربیت لینے شروع کی، اور آج وہ خود دوسری ماؤں کو رہنمائی دیتی ہے۔

2. باپ کا بدلتا رویہ

ندیم نے جب سنا کہ اس کا بیٹا آٹزم کا شکار ہے، تو اس نے غصے میں بیوی کو الزام دینا شروع کیا۔ مگر ایک دن بیٹے نے اپنی دُھندلی آواز میں ”ابو“ کہا، تو ندیم کی آنکھوں سے آنسو نکل آئے۔ اس نے خود کو بدلا، کام کے بعد بیٹے کو وقت دینا شروع کیا۔ آہستہ آہستہ بیٹے نے بھی جواب دینا سیکھ لیا۔

3. دادی کی طاقت

ارحم کی دادی کو جب پتا چلا تو انہوں سے سب کو تسلی دی:

”یہ اللہ کی طرف سے ہے، شکوہ نہیں شکر کرو کہ ہمیں چننا گیا ہے۔ ہم اسے دنیا کا سب سے خوش بچہ بنائیں گے۔“
دادی نے قریبی مسجد میں بچوں کے لیے آنزم آگاہی پروگرام شروع کروایا۔

4. خود کی پہچان دوبارہ حاصل کرنا

عائشہ کو جب بیٹی کے آنزم کی خبر ملی، تو وہ کئی مہینے افسردہ رہی۔ گھر چھوڑنے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ پھر ایک دن اس نے فیصلہ کیا کہ وہ خود کو ضائع نہیں کرے گی۔ اس نے آرٹ کلاسز لینا شروع کیں، اپنی بیٹی کے ساتھ مصوری کرنے لگی، اور آج دونوں کی پینٹنگز ایک نمائش میں رکھی گئی ہیں۔

والدین کو خود کو کیسے سنبھالنا چاہیے؟

1. اپنے جذبات کو قبول کریں:

آپ ناراض ہوں، غمگین ہوں، شرمندہ ہوں۔ یہ سب فطری ہے۔ انکار یا جذبات کو دبانے کی بجائے، انہیں تسلیم کریں۔

2. خود کو قصور وار نہ ٹھہرائیں:

آنزم کسی کی غلطی نہیں، نہ والدین کی، نہ بچے کی۔ یہ ایک اعصابی یا نیورولوجیکل فرق ہے۔

3. معلومات حاصل کریں:

آنزم کے بارے میں معتبر ذرائع سے پڑھیں، ڈاکٹروں اور ماہرین سے بات کریں۔ جتنا زیادہ سمجھیں گے، اتنا ہی خوف کم ہوگا۔

4. سپورٹ گروپس میں شامل ہوں:

دوسرے والدین سے ملیں، ان کی کہانیاں سنیں، اپنا دکھ بانٹیں۔

5. اپنی ذات کو نظر انداز نہ کریں:

اپنی صحت، خوراک، نیند اور دماغی سکون کا خیال رکھیں۔ خوش والدین، بہتر بچوں کی پرورش کر سکتے ہیں۔

6. دوسروں سے مدد لینا سیکھیں:

خاندان، دوست، یا ماہرین۔ مدد مانگنا کمزوری نہیں، بلکہ سمجھ داری ہے۔

7. نارمل زندگی کو نئے معنی دیں:

”نارمل“ کا مطلب صرف عام لوگوں جیسی زندگی نہیں۔ ہر گھر کی اپنی کہانی، اپنی خوشی، اپنا انداز ہوتا ہے۔

یاد رکھیں: ”آٹزم ختم نہیں ہوتا، لیکن والدین کی ہمت، سیکھنے کا جذبہ، اور محبت اسے آسان بنا دیتی ہے۔“

5. آٹزم کے شکار مشہور افراد

آٹزم کے ساتھ زندگی گزارنے کے باوجود بہت سے افراد نے دنیا میں کامیابی کے جھنڈے گاڑے ہیں۔ چند کے نام یہ ہیں:

1. ٹیمپل گراندین (Temple Grandin)

- آٹزم کی مشہور امریکی خاتون
- جانوروں کے رویے پر سائنسی کام کیا
- یونیورسٹی پروفیسر اور کئی کتابوں کی مصنفہ۔

2. سوسن بویل (Susan Boyle)

- برطانوی گلوکارہ
- آٹزم کے باوجود عالمی شہرت حاصل کی۔

3. گریٹا تھنبرگ (Greta Thunberg)

- ماحولیاتی کارکن
- آٹزم کو ”سپر پاور“ کہتی ہیں
- نوجوانوں میں شعور اجاگر کیا۔

4. ایلون مسک (Elon Musk)

- Tesla اور SpaceX کے بانی
- خود تسلیم کیا کہ ان کے اندر "Asperger's" (آئزم کی ایک شکل) موجود ہے۔

والدین کے لیے حوصلہ افزائی

”اگر آپ کا بچہ دنیا کو مختلف انداز سے دیکھتا ہے، تو دنیا کو بھی اسے اپنانے کا نیا طریقہ سیکھنا ہوگا۔“
 ”ہر بچہ روشنی ہے، بس کبھی وہ دھوپ جیسی تیز نہیں ہوتی، بلکہ چاندنی جیسی نرم ہوتی ہے۔“
 یہاں آئزم سے جڑی تین ایسی ماؤں کی فرضی لیکن حقیقت پر مبنی اور متاثر کن کہانیاں پیش کی جا رہی ہے جنہوں نے نہ صرف اپنے بچوں کی تربیت میں بھرپور کردار ادا کیا بلکہ دوسری ماؤں کے لیے بھی مشعل راہ بنیں۔

1. صائمہ کی کہانی – ”میرا بیٹا بولے گا!“

کراچی کی ایک مڈل کلاس خاتون، صائمہ کو جب پتا چلا کہ اس کا تین سالہ بیٹا حسان بولتا نہیں اور آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات نہیں کرتا، تو اس کے لیے یہ صدمے سے کم نہ تھا۔ کئی ڈاکٹرز کے چکر لگائے، کئی مشورے سنے، لیکن تشخیص ایک ہی تھی: آئزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر۔

صائمہ نے ہمت نہ ہاری۔ اس نے یوٹیوب، ویب سائٹس اور آن لائن کورسز سے آئزم کی بنیادی تربیت حاصل کی اور Applied Behavior Analysis (ABA) کی تکنیکس سیکھیں۔ روزانہ اپنے بیٹے کے ساتھ مخصوص وقت گزارنا شروع کیا۔ تصویری کارڈز، سننے بولنے کی مشقیں اور چھوٹے موٹے کھیل۔

رفتہ رفتہ حسان نے پہلا لفظ کہا: ”امی“۔ صائمہ کے لیے وہ ایک انقلاب تھا۔

اب صائمہ نے اپنے محلے کی دیگر دو ماؤں کے ساتھ مل کر ایک چھوٹا سا ”سپورٹ گروپ“ بنایا ہے، جہاں ہفتہ وار مل کر تجربات، مشقیں اور تربیتی مواد کا تبادلہ ہوتا ہے۔ وہ ہر نئی ماں کو یہی کہتی ہے:
 ”ہمت نہ ہاریں، ہم آہستہ چلیں گے، مگر کامیابی ہماری ہوگی!“

2. فریحہ کی کہانی – ”ہم سب ایک جیسے نہیں، مگر برابر ہیں“

لاہور کی فریحہ کے دو جڑواں بچے ہیں۔ ایک بچہ عام انداز میں ترقی کرتا رہا، جبکہ دوسرا، ریحان، بولنے، سمجھنے اور سماجی میل جول میں پیچھے رہ گیا۔ ڈاکٹرز نے آئزم کی تشخیص کی تو فریحہ کے دل پر جیسے پہاڑ ٹوٹا۔

لیکن فریجہ نے مایوسی کو خود پر حاوی نہیں ہونے دیا۔ اس نے آن لائن کورس کے ذریعے سپیشل ایجوکیشن کی بنیادی تربیت حاصل کی، اور (PECS (Picture Exchange Communication System) کا استعمال سیکھا۔

ریحان نے پہلی بار جب کارڈ کے ذریعے ”پانی“ مانگا، تو فریجہ کی آنکھوں میں خوشی کے آنسو تھے۔ اب فریجہ نے ایک واٹس ایپ گروپ بنایا ہے جس میں 30 سے زائد مائیں شامل ہیں، اور ہر ہفتے وہ کسی نہ کسی تھر اپسٹ، ماہر یا والدین کو دعوت دے کر گفتگو کرواتی ہے۔ وہ دوسروں کو یقین دلاتی ہے کہ:

”آٹزم کوئی سزا نہیں، یہ ایک مختلف انداز زندگی ہے، جو ہمیں نئے زاویے سے جینا سکھاتا ہے۔“

3. نوشین کی کہانی۔ ”میں اپنی بیٹی کی آواز بنوں گی“

اسلام آباد کی نوشین کی بیٹی عروبہ آٹزم کے ساتھ ساتھ نان ور بل (غیر گفتاری) تھی۔ کوئی الفاظ نہیں، کوئی باقاعدہ اشارے بھی نہیں۔ نوشین نے آغاز میں اپنی بیٹی کے رویے کو ضد سمجھا، لیکن جلد ہی حقیقت کا سامنا کیا۔

نوشین نے آٹزم کی ورکشاپس میں شرکت کی، اور Sensory Integration Therapy کے اصول سیکھے۔ اس نے گھر کے ایک کمرے کو سنسری کمرہ بنادیا، رنگ برنگی روشنیوں، ٹیکسچر اور نرم گیندوں کے ساتھ۔

عروبہ نے اب چھوٹے اشاروں سے اپنی پسند ناپسند ظاہر کرنا شروع کر دی ہے۔ نوشین نے انسٹاگرام پر ”آٹزم ماؤں کی کہانیاں“ کے نام سے ایک صفحہ بنایا، جہاں پاکستان بھر کی مائیں اپنی کہانیاں اور مشورے شیئر کرتی ہیں۔

نوشین کہتی ہیں:

”ہماری بیٹیاں بولیں یا نہ بولیں، ہم ان کی آواز بن سکتے ہیں!“

آٹزم۔ روزمرہ زندگی، تربیت

تربیت کیوں ضروری ہے؟

آٹزم بچے عام بچوں سے مختلف ہوتے ہیں، اس لیے ان کی تربیت بھی خاص طریقے سے کرنی پڑتی ہے۔ صحیح تربیت سے ان کی صلاحیتیں نکھرتی ہیں، خود اعتمادی بڑھتی ہے اور وہ زیادہ آزاد ہو سکتے ہیں۔

تربیت کے اہم اصول:

- صبر اور تحمل: تربیت کے دوران ہمیشہ صبر سے کام لیں۔ بچے کو بار بار سیکھنے کا موقع دیں۔
- سادہ اور واضح ہدایات: مختصر جملوں میں بات کریں، تصویریں یا علامات استعمال کریں تاکہ بچے کو سمجھنے میں آسانی ہو۔
- مثبت حوصلہ افزائی: اچھے کام پر سراہیں، انعامات دیں تاکہ بچے کا حوصلہ بڑھے۔
- چھوٹے اہداف مقرر کریں: ایک ساتھ زیادہ کام کی توقع نہ رکھیں، چھوٹے چھوٹے مرحلے طے کریں۔
- تربیتی وقت کم لیکن باقاعدہ رکھیں: زیادہ دیر تک تربیت سے بچے میں بوریت ہو سکتی ہے، اس لیے مختصر مگر مستقل سیشن رکھیں۔

تربیتی سرگرمیاں:

- بول چال کی مشقیں (سادہ جملے، الفاظ)
- معاشرتی مہارتیں (دوسروں سے بات کرنا، سلام کرنا)
- خود کفالت کی عادات (کھانا کھانا، کپڑے بدلنا)
- کھیل اور تخلیقی سرگرمیاں (پزلز، رنگ بھرنا، گیمز)۔

روزمرہ۔ روٹین کا اہم کردار

آئزم کے شکار بچوں کے لیے نظم و ضبط اور روزمرہ کا طے شدہ معمول بہت اہم ہوتا ہے۔ یہ معمول انہیں اعتماد دیتا ہے، بے چینی کم کرتا ہے اور سیکھنے کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔

- آئزم کے شکار بچے روٹین (routine) کو پسند کرتے ہیں۔
- دن کا شیڈول واضح ہو (ناشتہ، کھیل، پڑھائی، آرام، نیند)۔
- تصویری چارٹ یا اشاروں سے دن بھر کے کاموں کو آسان بنایا جاسکتا ہے۔

اہم نکات:

- دن کا شیڈول (جیسے کھانے، سونے، کھیلنے، سیکھنے کے اوقات) تصویری نقشے یا خاکے کے ذریعے واضح کیا جاسکتا ہے۔
- اچانک تبدیلیوں سے بچیں۔ اگر تبدیلی ضروری ہو تو بچے کو اس کے لیے پہلے سے تیار کریں۔
- گھر، اسکول اور تھر اپنی سنٹر میں ایک جیسا معمول رکھنے کی کوشش کریں۔

روٹین بنانے کے اصول:

- دن کے معمولات کو واضح اور سادہ رکھیں۔
- تصویری چارٹ یا نوٹس بورڈ پر روزانہ کے کام لکھ کر دکھائیں۔
- روٹین میں کم سے کم تبدیلی کریں، اور اگر کرنا ہو تو بچے کو پہلے سے آگاہ کریں۔
- وقت کی پابندی کا خیال رکھیں، جیسے کھانے، کھیلنے، اور سونے کا وقت مقرر کریں۔

موثر بات چیت کے لیے تجاویز:

- بچے کی بات کو دھیان سے سنیں اور جواب دیں۔
- سوالات آسان اور سیدھے رکھیں۔
- جذبات کی پہچان سکھائیں، جیسے خوشی، غصہ، اداسی۔
- تصویریں اور علامات استعمال کریں تاکہ بات چیت میں آسانی ہو۔

مناسب ماحول کا انتظام:

- شور اور بھاری روشنی سے بچائیں، کیونکہ آنزم بچے حساس ہو سکتے ہیں۔
- سادہ اور منظم جگہ بنائیں جہاں بچے آرام سے رہ سکیں۔
- کھیل اور تعلیم کے لیے محفوظ اور پرسکون ماحول فراہم کریں۔

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے:

- خود اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں، تاکہ بچے کی بہتر دیکھ بھال کر سکیں۔
- مدد طلب کرنے میں ہچکچائیں نہیں، ماہرین سے رابطہ رکھیں۔
- صبر اور محبت کے ساتھ بچے کی رہنمائی کریں۔

سیلف ہیلپ اسکولز (Self-help Skills)

آہستہ آہستہ بچے کو سادہ خود انحصاری سکھائیں:

- کپڑے پہننا
- ہاتھ دھونا

بیت الخلا کا استعمال (Toilet Training)

- کھانے کے بعد برتن جگہ پر رکھنا۔

ترکیب: ان کاموں کو کھیل کا حصہ بنائیں، اور کامیابی پر چھوٹا انعام دیں۔

سماجی تربیت (Social Skills Training)

- بچے کو سلام کرنا، شکریہ کہنا، بات کا جواب دینا سکھائیں۔
- ابتدا گھر کے افراد سے کریں، بعد میں باہر والوں سے بات کروائیں۔
- چھوٹے ڈرامے یا رول پلے گیمز استعمال کریں۔

رویے کی تربیت (Behavioral Guidance)

- جب بچہ اچھا رویہ دکھائے تو فوراً تعریف کریں۔
- اگر بچہ چیخے یا ناراض ہو، تو پہلے سمجھیں کہ وہ کیوں پریشان ہے۔
- سزا کے بجائے متبادل رویہ سکھائیں۔ جیسے: ”چیز پھینکنے کے بجائے، ہمیں دکھاؤ کہ کیا چاہیے۔“

غذائی احتیاط (Diet & Nutrition):

کچھ عام مسائل:

- کئی بچے صرف ایک جیسی غذا کھاتے ہیں (selective eating)
- کچھ بچے مخصوص رنگ یا ساخت سے گریز کرتے ہیں
- معدے کے مسائل جیسے قبض یا گیس۔

مفید تجاویز:

- ایک نیا کھانا پرانے پسندیدہ کھانے کے ساتھ پیش کریں
- کھانے کو دلچسپ شکل میں پیش کریں (مثلاً کارٹون یا جانور کی شکل)
- زبردستی نہ کریں، بلکہ آہستہ آہستہ عادت ڈالیں
- پانی کی مقدار بڑھائیں

مخصوص غذائیں:

بعض والدین درج ذیل غذا سے بہتری محسوس کرتے ہیں:

فائدہ / احتیاط	غذا
بعض بچوں میں گندم سے حساسیت دیکھی گئی ہے دودھ سے سوجن یا رویے میں تبدیلی دیکھی گئی دماغی کارکردگی بہتر بنانے میں مددگار ہو سکتا ہے وٹامنز اور فائبر کا ذریعہ، نظام ہضم کو بہتر کرتے ہیں	گلیٹن فری (Gluten-Free) دودھ کی پروٹین (Casein-Free) مچھلی کا تیل (Omega 3) تازہ پھل و سبزیاں

نوٹ: ہر بچہ مختلف ہوتا ہے۔ غذا میں تبدیلی سے پہلے ماہر غذائیت یا ڈاکٹر سے مشورہ ضرور لیں۔

حقیقی زندگی کی متاثر کن کہانیاں

کہانی 1: خاموشی سے کامیابی تک علی کا سفر

علی کو 3 سال کی عمر میں آئزم تشخیص ہوا۔ وہ نہ بولتا تھا اور نہ آنکھ ملا کر دیکھتا تھا۔ والدین نے روزانہ گھر پر تصویریں دکھا کر، کھیل کھیل کر اور بولنے کی کوششیں کیں۔ 2 سال بعد علی نے پہلا جملہ کہا: ”امی پانی!“

آج وہ ایک خصوصی اسکول میں ہے، اور تصویروں مدد سے کتابیں پڑھتا ہے۔ اس کی والدہ کہتی ہیں: ”ہم نے ہار نہیں مانی، علی نے ہمیں سکھایا کہ صبر اور محبت سے بہت کچھ ممکن ہے۔“

کہانی 2: زارا – جو تصویروں سے بولتی ہے

کراچی کی زارا بول نہیں پاتی تھی، لیکن وہ رنگوں میں مہارت رکھتی تھی۔ اس کی والدہ نے تصویری گفتگو کا چارٹ بنایا۔ جب بھی زارا کو کچھ چاہیے ہوتا، وہ تصویر پر ہاتھ رکھتی۔ اب وہ اسکول میں دوسرے بچوں کے ساتھ تصویروں اور اشاروں سے بات کرتی ہے۔

سبق: ہر بچے اظہار کا کوئی نہ کوئی طریقہ رکھتا ہے، ہمیں اسے دریافت کرنا ہوتا ہے۔

کہانی 3: عامر – ABA تھراپی سے مثبت تبدیلی

پشاور کا 6 سالہ عامر چیخنے، چیزیں توڑنے اور خود کو مارنے جیسا رویہ رکھتا تھا۔ والدین نے ABA تھراپی شروع کی، اور گھر میں بھی وہی اصول اپنائے۔ 6 مہینے بعد وہ زیادہ پرسکون ہو گیا، اور اب وہ اپنی پسند اور ناپسند، الفاظ سے بتاتا ہے۔

والد کا جملہ: ”ہم نے سیکھا کہ ایک قدم روز لینا ہے، ایک دن میں تبدیلی نہیں آتی، لیکن آتی ضرور ہے۔“

خلاصہ

- روزمرہ تربیت میں ثابت قدمی اور پیار سب سے اہم ہیں۔
- غذا میں محتاط تجربہ کریں اور نوٹ کریں کہ بچے پر کیا اثر پڑتا ہے۔
- آئزم چیلنج ہے، مگر بہت سے والدین نے صبر، تحقیق، اور تعاون سے کامیاب سفر طے کیا ہے۔

آٹزم کے بچوں کی تعلیم۔ حکمت عملی اور تعاون

تعلیم و تربیت آٹزم کے بچوں کی ذہنی نشوونما، خود اعتمادی اور معاشرتی زندگی میں شمولیت کے لیے کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔ مگر انہیں عام تعلیمی طریقوں سے ہٹ کر انفرادی توجہ اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے۔

تعلیمی ضروریات کی نشاندہی:

- ہر بچہ مختلف ہے؛ اس کی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور کمزوریوں کا جائزہ لیں۔
- ”انفرادی تعلیم کا منصوبہ (Independent Education Plan-IEP) تیار کریں۔ ہر بچے کی صلاحیت کے مطابق تعلیم دیں۔

موثر تدریسی حکمت عملیاں:

- بصری امداد Visual: چارٹس، تصویریں، سوشل سٹوریز۔
- خصوصی تدریس (Teaching): سبق کو مرحلہ وار تقسیم کریں۔
- چھوٹے گروپس Small Groups: شور سے پاک ماحول اور ذاتی توجہ۔
- روٹین Routine setting: وقت کی پابندی اور منظم سرگرمیاں۔

اساتذہ اور والدین کا تعاون:

- دونوں کے درمیان قریبی رابطہ ضروری ہے۔
- والدین کو اسکول ورکشاپس میں شامل کریں۔
- گھریلو تعلیم کا ماحول بنائیں۔

چیلنجز کا حل:

- توجہ مرکوز رکھنے میں دشواری
- سماجی اور جذباتی رویے
- مخصوص دلچسپیاں اور محدود رویے
- ان مسائل کے لیے مسلسل مشق، مشاورت اور تھراپی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

سماجی مہارتوں کی ترقی اور میل جول

Social Skills and Communication

آئزم کے شکار بچوں کو اکثر دوسروں سے میل جول، دوستی اور بات چیت میں مشکلات پیش آتی ہیں، مگر صحیح رہنمائی اور مشق سے ان میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

سماجی مہارتیں (Social Skills):

- نظر سے بات چیت: آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنا۔
- چہرے کے تاثرات سمجھنا: خوشی، غصہ، اداسی کی پہچان۔
- بات چیت کی بنیاد: باری لینا، سوالات کرنا، جواب دینا۔
- دوستی اور ٹیم ورک: کھیل کے ذریعے تعلقات قائم کرنا۔

تربیتی طریقے (Teaching Methods):

- رول پلے اور سوشل اسکریپٹس: مخصوص صورتحال کی مشق۔
- ماڈلنگ: بڑوں یا دیگر بچوں کا مشاہدہ۔
- گروپ سرگرمیاں: مل جل کر کھیلنا۔
- سماجی کہانیاں: کہانیوں کے ذریعے سیکھنا۔

تعاون کرنے والے افراد:

- والدین اور اساتذہ سماجی مواقع فراہم کریں۔
- تھراپسٹ اور ماہرین کی مدد سے سوشل اسکریپٹ تھراپی کروائیں۔

جذبائی ذہانت اور رویے کی تربیت

Emotional Intelligence & Behavioral Therapy

تعارف:

آٹزم کے بچے اپنے جذبات کو پہچاننے اور اظہار کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ جذبائی ذہانت کی تربیت ان کی مجموعی ذہنی فلاح کے لیے اہم ہے۔

جذبائی چیلنجز (Emotional Challenges):

- غصہ، خوف، الجھن، مایوسی، یا حد سے زیادہ ہنسی۔
- جذبات کو قابو میں رکھنا سکھانا ضروری ہے۔

تربیتی سرگرمیاں:

- جذبات کی پہچان: چہرے کے تاثرات، جذبائی الفاظ۔
- اظہار کے طریقے: الفاظ کے ذریعے غصہ یا اداسی بتانا۔
- مشکل رویوں کا حل: وجہ جان کر مؤثر حل نکالنا۔

معاون حکمت عملیاں:

- ماڈلنگ اور مثبت ری انفورسمنٹ۔
- حوصلہ افزائی اور تحلل۔
- جذبات پر مبنی کہانیوں کی مدد سے سیکھنا۔

آٹزم میں غذائیت اور صحت کی اہمیت

تعارف:

غذا کا آٹزم سے گہرا تعلق ہو سکتا ہے۔ بعض بچے مخصوص غذائی اشیاء سے حساسیت رکھتے ہیں یا محدود غذا لیتے ہیں جس سے ان کی جسمانی و دماغی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ پانی اور غذا کا بہت زیادہ صاف ستھرا ہونا ضروری ہے۔ ابالا ہو پانی اور گھر کی بنی ہوئی صاف ستھری تازہ غذا کا استعمال مفید رہتا ہے۔

عمومی غذائی مسائل:

- کھانے سے انکار، مخصوص کھانوں پر اصرار
- بد ہضمی، قبض، الرجی
- غذائی کمی (وٹامنز، منرلز)

متوازن خوراک کے اصول (Balanced Diet):

- تازہ سبزیاں، پھل، پروٹین، دودھ، پانی
- چینی اور چکنائی کم
- قدرتی اور بغیر کیمیکل غذائیں No processed food

غذائی سپورٹ (Food Supplements):

- او میگا 3، وٹامن B، پروبایوٹکس (ڈاکٹر کی ہدایت سے)
- غذائی چارٹ تیار کریں
- کھانے کا وقت خوشگوار اور پرسکون رکھیں۔

کھیل، تفریح اور جسمانی سرگرمیاں

تعارف:

کھیل، ورزش، اور تفریح نہ صرف بچوں کی جسمانی صحت بلکہ ان کے ذہن اور تعلقات میں بھی بہتری لاتے ہیں۔

کھیلوں کے فوائد:

- موٹر مہارتوں کی بہتری (Improving fine motor skills)
- تناؤ میں کمی
- سماجی میل جول میں آسانی (Improved socialization)
- تخلیقی صلاحیتوں کا فروغ (Promotion of creative skills)

مناسب سرگرمیاں:

- آؤٹ ڈور: گیند کے کھیل، سائیکل، دوڑ
- انڈور: پزل، بلاکس، کہانی کی کتابیں
- آرٹ و میوزک تھراپی
- یوگا اور جسمانی تھراپی

رہنمائی:

- دلچسپی کے مطابق سرگرمیاں منتخب کریں
- حوصلہ افزائی کریں، سختی نہ کریں
- روزانہ کا حصہ بنائیں

خاندان، حفاظت، اور زندگی کے چیلنجز

تعارف:

آٹزم سے جڑے چیلنجز صرف بچے تک محدود نہیں بلکہ پورے خاندان کو متاثر کرتے ہیں۔ تحفظ، تعاون اور شعور اس صورتحال سے بہتر انداز میں نبرد آزما ہونے کے لیے لازم ہیں۔

والدین کے جذبات:

- الجھن، پریشانی، تھکن
- خود کا خیال رکھنا، ذہنی سکون
- والدین کا سپورٹ نیٹ ورک اہم ہے۔

حفاظتی تدابیر:

- گھر میں محفوظ انتظام (بجلی، آگ، پانی)
- شناختی لاکٹ
- باہر جاتے وقت نگرانی
- ایمر جنسی پلان تیار رکھنا۔

سماجی و تعلیمی چیلنجز:

- بات چیت کی مشکل
- حسیاتی مسائل (Sensory Problems)
- سماجی عدم قبولیت (Social unacceptance)
- تعلیمی نظام کی عدم ہم آہنگی۔

حل کی راہیں: Solution:

- تھراپی، تعلیم، رہنمائی
- والدین کی تربیت
- سماجی شعور کی بیداری
- امید، صبر، اور مسلسل محنت۔

والدین کے لیے عملی سوالات و جوابات

چیک لسٹ، تعلیمی وسائل، اور مفید ویب سائٹس

سوالات و جوابات (FAQs)

س: کیا آٹزم لا علاج ہے؟

ج: آٹزم کا کوئی مکمل علاج نہیں، لیکن بروقت تربیت، تھراپی، اور سپورٹ سے بچہ بہت بہتر زندگی گزار سکتا ہے۔

س: کیا آٹزم کے شکار بچے عام اسکول جاسکتے ہیں؟

ج: اگر بچے میں بنیادی سماجی اور تعلیمی صلاحیت ہو، ورنہ بچے کے لئے مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں

س: کیا آٹزم وراثتی بیماری ہے؟

ج: بعض صورتوں میں یہ خاندانوں میں دیکھا گیا ہے، لیکن یہ مکمل طور پر جینیاتی نہیں۔ ماحولیاتی عوامل بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

س: کیا آٹزم کے بچے جذبات رکھتے ہیں؟

ج: جی ہاں، وہ بھی محبت، دکھ، خوشی اور ناراضی محسوس کرتے ہیں، مگر ان کا اظہار مختلف انداز میں ہوتا ہے۔

س: کیا بچے بڑے ہو کر خود کفیل بن سکتے ہیں؟

ج: ہاں، اگر صحیح وقت پر مناسب رہنمائی اور تربیت ملے تو بہت سے آٹزم کے شکار افراد خود کفیل اور با اعتماد بن سکتے ہیں۔

والدین کے لیے عملی چیک لسٹ

تشخیص اور شروعات:

- بچے کی مکمل تشخیص کروائی
- ابتدائی تھراپی کا منصوبہ بنایا
- بچے کی روزمرہ روٹین مرتب کی۔

گھر میں مدد:

- بول چال، رویے اور جسمانی تربیت کے لیے وقت مختص کیا
- تصاویر یا اشارے کے ذریعے رابطے کی مشق کروائی
- نرمی اور تسلسل سے بچے کے رویے کو بہتر بنایا۔

تعلیمی منصوبہ:

- تعلیمی یا خصوصی اسکول کا انتخاب کیا
- انفرادی تعلیمی منصوبہ (IEP) بنایا یا کروایا
- سیکھنے کے لیے تصویری، آڈیو یا عملی سرگرمیاں شامل کیں۔

والدین کی تربیت و مدد:

- خود کو آئزم کے بارے میں معلومات سے آراستہ کیا
- دوسرے والدین سے رابطہ کیا یا سپورٹ گروپ میں شامل ہوئے
- خود پر اور اپنے ذہنی سکون پر بھی توجہ دی۔

آٹزم گائیڈ

مفید ویب سائٹس اور ادارے

پاکستان سینٹر فار آٹزم

Pakistan Centre For Autism - PECHS Br.

House 161 / F, Kashmir Rd, Block 3 PECHS, Karachi

<https://www.pcforautism.org/>

چائلڈ لرننگ اینڈ بی ایو یو ایئر کلینک اینڈ دی آٹزم پیئرینٹس ان ایکشن

Child Learning and Behaviour Clinic and the Autism Parents in Action (APACT) support group.

The Aga Khan University (AKUH)

Stadium Road, Karachi

<https://www.aku.edu/>

آٹزم سوسائٹی آف پاکستان

Autism Society of Pakistan

134-A Hali Road Westridge-1 Rawalpindi

<http://autismpak.com/>

آٹزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر (اے ایس ڈی) ٹریٹمنٹ ایٹ آئی آر ایم ہاسپٹل

Autism Spectrum Disorder (ASD) Treatment at IRM Hospital

397-Kortana, Opposite Gate 4 DHA Ph 2, Islamabad.

<https://irmsc.com/our-services/stem-cell-therapy/autism-spectrum-disorder-asd-treatment/>

سینٹر فار آٹزم ری ایبیلیٹیشن اینڈ ٹریننگ، سندھ

Center for Autism Rehabilitation and Training, Sindh (C-ARTS)

ST-31, Block-15, Gulistan-e-Jauhar, Karachi

<https://c-arts.org.pk/>

آٹزم کیئر اینڈ ری ایبیلیٹیشن آرگنائزیشن

Autism Care & Rehabilitation Organization

Plot B, 204, Block 6 Gulshan-e-Iqbal, Karachi

<https://acropk.org/autism-rehab/>

Autism Centre for Children

Pakistan Institute of Mental Health

Near Royal Palace Hotel, Opposite Ayub Park, Main

GT Road, Chaklala Cant, Rawalpindi

<https://pimh.pk/our-services/autism-center-for-children/#>

شفا فاؤنڈیشن

Shifa Foundation

Plot 210, Street 7, I-9/2, Islamabad

<https://shifafoundation.org/causes/autism/>

آٹزم پوائنٹ

Autism Point

E-74 A, Street 4, D.H.A. Main Blvd, behind HBL, Lahore

<https://autismpoint.com/>

ہیلپ آٹزم پاکستان

Help Autism Pakistan

P block, Model town Extension, Lahore

<https://www.helpautismpakistan.com/>

ٹیکنالوجی، گھر پر تھراپی کی مشقیں

آٹزم اور ٹیکنالوجی کا استعمال

ٹیکنالوجی کیوں مددگار ہے؟

- آٹزم کے شکار بچوں میں (visual learning) یعنی دیکھ کر سیکھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔
- ٹیبلیٹ، موبائل ایپ، یا کمپیوٹر بچوں کی توجہ حاصل کرتے ہیں اور مستقل مشق کا ذریعہ بنتے ہیں۔

مفید ایپس (اردو/انگریزی)

ایپ کا نام	مقصد	دستیابی
Avaz App	AAC ایپ: تصویریں دکھا کر بولنے میں مدد	Android / iOS
Speech Blubs	بولنے کی مشق، چہرے کی نقل	Android / iOS
AutiSpark	آٹزم بچوں کے لیے لرننگ گیمز	Android
ChoiceWorks	روٹین اور رویے سکھانے کی ایپ	iOS
ABC Kids	حروف، الفاظ، تلفظ سکھانے کی ایپ	Android / iOS (Free)

اہم بات: والدین کو ان ایپس کا استعمال بچے کے ساتھ بیٹھ کر کرنا چاہیے تاکہ تربیت موثر ہو۔

گھر پر آسان تھراپی مشقیں

بولنے کی مشق:

- روزانہ آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر بچے کے ساتھ منہ ہلانے، آواز نکالنے کی مشق کریں
- ”امی“، ”پانی“، ”نہیں“ جیسے عام الفاظ روزانہ دہرائیں
- بچے کی بات کو مکمل جملے میں دہرائیں:
- بچہ: ”پانی“
- آپ: ”مجھے پانی چاہیے“

موٹر اسکولز (حرکات) کی مشق:

- بٹن لگوانا، مٹر پھیلانا، جوتے کے تسمے بند کروانا (fine motor)
- رسی پر چلانا، گیند پھینکنا، چھلانگ لگوانا (gross motor)
- آرٹ، رنگ بھرنا، پزل پر مشق۔

سماجی رویہ سکھانے کی مشق:

- ”سلام“ اور ”شکریہ“ کے ڈرامے کروائیں
- رشتہ داروں کے ساتھ بات چیت کی نقل کروائیں
- ”یہ میرا ہے“، ”یہ دو“، ”پلیز“ جیسے الفاظ کی مشق۔

جذبات پہچاننے کی مشق:

- چہرے کے تاثرات کی تصویریں دکھا کر سوال کریں:
- ”یہ بچہ خوش ہے یا ناراض؟“
- آئینے کے سامنے چہرے کے تاثرات کی نقل کروائیں۔

آپ کی سوچ، خاندان کا کردار، اور تعلیمی وسائل

آٹزم کے بارے میں آپ کی سوچ

- بچوں کو اللہ کی نعمت سمجھیں، چاہے وہ مختلف ہوں
- والدین کی محنت کا اجر اللہ کے ہاں بہت بڑا ہے
- صبر اور محبت سے زندگی گزارنے والے ”صابرین“ کہلاتے ہیں۔

بہن بھائیوں اور خاندان کا کردار

بہن بھائیوں کے لیے رہنمائی:

- انہیں سمجھائیں کہ ان کا بہن / بھائی ”بس تھوڑا مختلف ہے، کمزور نہیں“
- ان سے شکایت نہ کریں، بلکہ ان کی تعریف کریں
- انہیں محبت، صبر، اور تعاون سکھائیں۔

عملی مشورہ:

- گھر میں کھیلوں میں سب کو شامل کریں
- ”بڑے بہن بھائی“ کو ”چھوٹے استاد“ کا کردار دیں
- ہر بچے کو انفرادی وقت دیں تاکہ وہ نظر انداز نہ ہوں۔

بزرگوں کا کردار:

- بعض بزرگوں کو آنزم کا شعور نہیں ہوتا، انہیں نرم انداز میں آگاہ کریں
- مشورہ دیں کہ بچے ”بد تمیز“ یا ”نالائق“ نہیں بلکہ خصوصی توجہ کا طلب گار ہے۔
- ان سے کہیں کہ وہ بچے سے معمول کے مطابق بات کریں اور محبت دیں
- بزرگوں کو تھراپی کرانے میں گاند کریں اور مدد دیں۔

اردو میں مفید کتابیں، کارڈز اور ورک شیٹس کی تلاش کریں

کتابیں (اردو):

تصویری کارڈز (Visual Cards):

- اردو میں جذباتی کارڈز: خوش، غصہ، اداس، تھکا ہوا
- روزمرہ کاموں کے کارڈز: کھانا، باتھ روم، کھیل، سونا
- رنگ، جانور، الفاظ سیکھنے والے کارڈز
- کارڈز پرنٹ کر کے لیمنیشن کریں تاکہ بار بار استعمال ہو سکیں۔

آئزم کے ساتھ کامیابیاں اور امید کی کرنیں

آئزم کے شکار بچے اور نوجوان مختلف میدانوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں، چاہے وہ تعلیم ہو، ہنر، کھیل، فنون یا روزگار۔

کہانی: روشنی کی تلاش

علی تین سال کا تھا جب اس کے والدین نے پہلی بار محسوس کیا کہ وہ دوسرے بچوں کی طرح بات نہیں کرتا، دوسروں سے گھل ملنے میں دقت ہوتی ہے، اور بعض اوقات اچانک غصہ کر دیتا ہے۔ ڈاکٹروں کے پاس لے جانے کے بعد پتہ چلا کہ علی آئزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر کا شکار ہے۔

یہ خبر علی کے والدین کے لیے بہت بڑا صدمہ تھی۔ خاص طور پر اس کی ماں، جو ایک عام سی عورت تھی، لیکن اپنے بچے کے لیے ہر مشکل کا سامنا کرنے کو تیار تھی۔ علی کے والدین نے اس وقت فیصلہ کیا کہ وہ ناامید نہیں ہوں گے بلکہ اپنے بچے کی زندگی بہتر بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کریں گے۔

انہوں نے علی کے لیے ماہر معالج، تھراپسٹ، اور خاص تعلیمی ادارے کی تلاش شروع کی۔ مالی مشکلات، وقت کی کمی، اور سماجی ناواقفیت کے باوجود وہ ثابت قدم رہے۔ ماں علی کو روزانہ گھر پر بولنے اور سیکھنے کی مشقیں کراتی، اور والد علی کے لیے کھیل اور سماجی میل جول کی تربیت کا انتظام کرتے۔

علی کی رفتار سست تھی، مگر تھراپی اور والدین کی محبت نے جادو کیا۔ آہستہ آہستہ علی بولنے لگا، دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنے لگا، اور اپنی دلچسپی کے شعبوں میں مہارت دکھانے لگا۔ اسکول میں بھی اس کے استاد اور ساتھی اس کی ترقی دیکھ کر خوش تھے۔

کئی سال کی محنت کے بعد علی نے ایک مقابلے میں اپنی فنون لطیفہ کی تخلیقات پیش کیں اور خاص شناخت حاصل کی۔ اس کے والدین کی آنکھوں میں خوشی کے آنسو تھے۔ انہوں نے اپنی قربانیوں کو کامیابی میں بدلا دیکھا۔

یہ کہانی صرف علی کی نہیں بلکہ ان تمام والدین کی ہے جو اپنی محبت اور حوصلے سے اپنے آئزم کے بچوں کی زندگی بدل رہے ہیں۔

عملی نکات:

- ہرنچے کی خاص دلچسپی کو پہچانیں اور اس میں حوصلہ افزائی کریں۔
- بچوں کی صلاحیتوں کو نکھارنے کے لیے مناسب ہنر سکھائیں۔
- حوصلہ افزائی کے لیے انہیں کمیونٹی میں موقع دیں۔

کہانی 3: خاندان کی طاقت

سارہ ایک خوبصورت بچی تھی جسے آئزم تھا، لیکن اس کے والدین نے اسے تنہا نہیں چھوڑا۔ دادا دادی، والدین اور بہن بھائی سب مل کر اس کی دیکھ بھال کرتے، ہر روز اس کی تھراپی میں شریک ہوتے، اور اسے محبت دیتے۔ جب سارہ نے اپنی پہلی بات کہی، تو پورا خاندان خوشی سے جھوم اٹھا۔ ہر رکن کی قربانی نے سارہ کو ایک مضبوط اور خوش مزاج بچی بنایا۔

جذبات:

خاندان کے ہر فرد کی محبت اور قربانی سارہ کی زندگی کا سہارا بنی۔ جب وہ پہلی بار مسکرائی، تو دادا کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔ یہ لمحہ سب کے دلوں کو جوڑنے والا تھا۔

عملی نکات:

- خاندان کے تمام افراد کو تربیت اور آگاہی دیں۔
- مل جل کر بچے کی تربیت کریں تاکہ بچے کو محبت اور سپورٹ محسوس ہو۔
- خاندان میں باہمی تعاون کو فروغ دیں۔

کہانی 4: سماجی سمجھ بوجھ کی اہمیت

رفیق ایک ہنس مکھ بچہ تھا مگر آئزم کی وجہ سے اسے اسکول میں دوست بنانا مشکل تھا۔ اس کے والدین نے سماجی آگاہی کے لیے کام شروع کیا، پروگرامز اور ورکشاپس کرائیں تاکہ اس کے دوست اور اساتذہ اسے سمجھ سکیں۔ آہستہ آہستہ لوگ رفیق کی خاصیت کو جاننے لگے اور اس کی مدد کرنے لگے۔ رفیق نے خود اعتمادی حاصل کی اور اسکول میں گروپ سرگرمیوں میں شامل ہو کر اپنی قابلیت دکھائی۔

جذبات:

رفیق کی والدہ کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب اس نے پہلی بار اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل میں حصہ لیا۔ رفیق کی مسکراہٹ نے سب کے دل جیت لیے۔

عملی نکات:

- کمیونٹی میں آئزم کے بارے میں آگاہی پھیلائیں۔
- بچوں کو سماجی سرگرمیوں میں شامل کریں۔
- دوستوں اور اساتذہ کی مدد سے بچوں کی خود اعتمادی بڑھائیں۔

کہانی 5: چھوٹی جیت کے جشن تفصیل:

زیر ایک بچہ تھا جسے آئزم کی وجہ سے روزمرہ کام کرنے میں مشکلات پیش آتی تھیں۔ اس کے والدین نے ہر چھوٹی کامیابی کو جشن بنایا، جیسے پہلی بار خود سے کھانا کھانا، خود سے بات کرنا، یا اپنے کھلونوں کو ترتیب دینا۔ یہ جشن زیر کے حوصلے کو بڑھاتے اور اس کی ترقی میں مدد دیتے۔ والدین نے سیکھا کہ چھوٹے چھوٹے قدم بھی بڑی کامیابیوں کی بنیاد ہوتے ہیں۔

جذبات:

جب زیر نے پہلی بار اپنی مرضی سے پانی پیا، تو گھر میں خوشیوں کا سماں تھا۔ اس کے والدین کی آنکھوں میں فخر اور امید کی جھلک تھی۔

عملی نکات:

- ہر چھوٹی کامیابی کو مثبت انداز میں منائیں۔
- بچے کی خود اعتمادی بڑھانے کے لیے مثبت رد عمل دیں۔
- چھوٹے اہداف مقرر کریں اور انہیں حاصل کرنے پر تعریف کریں

- آٹزم صرف ایک ”مختلف انداز“ ہے، ایک ”نیاراستہ“ ہے، جو سب سے زیادہ محبت، صبر اور فہم مانگتا ہے۔
- آپ کی یہ گائیڈ— ولدین، اساتذہ اور سماج کے لیے ایک روشنی کی کرن بن سکتی ہے۔



قلم دوست

پوسٹ باکس 11002، کراچی 75230، پاکستان