

संवेदनात्मक मैत्रीपूर्ण कार्यक्रम भनेको एक यस्तो कार्यक्रम हो जुन कम चेतना उजागर गर्ने र बोझिलो नहुने गरी बनाइएको छ। यो तरिकाले प्रायः संवेदनात्मक संवेदनशीलता भएका व्यक्तिहरू, जस्तै Autism Spectrum Disorder (ASD) भएका व्यक्तिहरू, जो आवाज, रङ, ध्वनि र गन्ध जस्ता कुराहरूमा संवेदनशील हुन्छन्, तिनीहरूलाई सामाजिक गतिविधिहरू र सामुदायिक वा व्यावसायिक कार्यक्रमहरूमा भाग लिन सजिलो बनाउँछ। यदि तपाईंको कार्यक्रम सार्वजनिक रूपमा खुला छ भने, तपाईंलाई थाहा नहुन सक्छ कि उपस्थित हुने योजना बनाएको कसैलाई संवेदनात्मक संवेदनशीलता छ कि छैन। त्यसैले उपस्थित हुन सक्ने सबैका लागि कार्यक्रम स्वागतयोग्य बनाउने तरिकाहरू विचार गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

कार्यक्रम योजना गर्दा विचार गर्नुपर्ने कुराहरू

संवेदनात्मक समस्या भएका व्यक्तिहरूले ध्वनि, स्पर्श, गन्ध, स्वाद र/वा प्रकाश प्रति कम वा बढी प्रतिक्रिया दिन सक्छन्। यहाँ प्रत्येक संवेदनात्मक क्षेत्रलाई नजिकबाट हेरेर कार्यक्रमलाई अझ स्वागतयोग्य बनाउन सुझावहरू दिइएको छ।

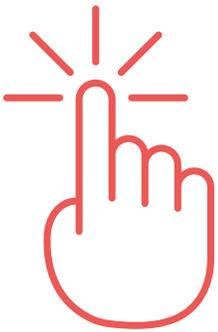
ध्वनि: अटिजम भएका केही व्यक्तिहरूले, उनीहरूसँग कुरा गर्दा प्रतिक्रिया नदिन सक्छन्। यद्यपि, अन्य समयमा उनीहरू एकदमै सानो आवाजले पनि विचलित र असहज हुन सक्छन्। अचानक बज्ने टेलिफोन जस्ता आवाजहरूले असहज पार्न सक्छ, र उनीहरूले आफ्नो कान छोपेर र आपत्तिजनक आवाजलाई दबाउन पटक-पटक आवाज निकालेर प्रतिक्रिया दिन सक्छन्। कतिपयले अत्यधिक आवाजहरूलाई रोक्न नयाँ वातावरणमा हेडफोन लगाउन सक्छन् वा ल्याउन सक्छन्।

सुझाव: यदि तपाईंको संस्थाले नियमित रूपमा पृष्ठभूमि संगीत बजाउँछ वा ध्वनि सहितको प्रदर्शनहरू छन् भने, कार्यक्रमको समयमा तिनीहरूलाई बन्द गर्नु वा ध्वनि पूर्ण रूपमा बन्द गर्नु फाइदाजनक हुन सक्छ।



स्पर्श: अटिजम भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको छालामा छुँदा अत्यधिक संवेदनशील हुन्छन्। यतिसम्म कि ढाडमा थपथपाउदा पनि पीडादायी हुन सक्छ र भीडभाडमा अरूसँग ठोक्किनु शारीरिक रूपमा असहज हुन्छ। यसै गरी, ठूला भीडहरूले एक किसिमको डर र चिन्ताको भावना उत्पन्न गर्न सक्छ।

सुझाव: हाई-फाइ वा हात मिलाउन प्रस्ताव गर्नुहोस् र उसलाई अस्वीकार गर्ने पनि मौका दिनुहोस्। यदि तपाईं आफ्नो कार्यक्रममा धेरै मानिसहरूको सहभागिता हुने अपेक्षा गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले उपस्थिति सीमित गर्ने वा कार्यक्रम लाई विभिन्न भागमा विभाजन गरेर फरक-फरक सुरु हुने समय राखेर भिड कम गर्न सक्नुहुन्छ। यदि आवश्यक छ भने भीडबाट बिश्राम लिनको लागि विशेष "शान्त कोठा" पनि बनाउन सकिन्छ।



गन्ध: संवेदनात्मक समस्या भएका केही व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको वरपरको वातावरणमा स्याम्फू, डिओडोरेन्ट, लुगा धुने डिटरजन्ट, एयर फ्रेसनर र कपडा सफ्टनर जस्ता गन्धहरूको बारेमा राम्ररी थाहा हुन्छ।

सुझाव: कार्यक्रमको समयमा प्रयोग गरिने ठाउँहरू, बाथरूमहरू लगायतका स्थानहरूबाट कृत्रिम एयर फ्रेसनरहरू बन्द गर्नुहोस् वा हटाउनुहोस्। कार्यक्रमको दिनमा कर्मचारीहरूलाई अत्तर नलगाउन अनुरोध गर्नु लाभदायक हुन सक्छ।



कार्यक्रमको योजना बनाउँदा विचार गर्नुपर्ने कुराहरू (जारी)



स्वाद: अटिजम भएका केही व्यक्तिहरूले विशेष आहार पालना गर्छन् वा फरक स्वाद र खानाको बनावटप्रति घृणा गर्छन्।

सुझाव: यदि खाना उपलब्ध गराइने छ भने, विभिन्न विकल्पहरू प्रदान गर्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस् र, सम्भव भएमा, मानिसहरूले विशेष आहारहरूको बारेमा अग्रिम सूचित गर्न सक्ने व्यवस्था गर्नुहोस्।

दृष्टि: अटिजम भएको व्यक्तिलाई उज्यालो बत्तीहरूले गाह्रो पार्न सक्छ। केही मानिसहरूमा प्रकाश प्रति यति संवेदनशीलता हुन्छ कि उनीहरूले फ्लोरोसेन्ट बल्बमा धप धप गरेको समेत देख्ने गरेको सुनाउछन्। यस कारणले गर्दा, केहीले घर भित्र पनि टोपी र/वा चश्मा लगाउछन्।

सुझाव: कार्यक्रमको समयमा कम प्रकाश भएका क्षेत्रहरू प्रदान गर्नुहोस् वा सिलिङमा तीव्र फ्लोरोसेन्ट प्रकाशलाई कपडाले ढाक्नुहोस्। तोकिएका निर्धारित पोशाकले निषेध गरे पनि, संवेदनात्मक समस्या भएका व्यक्तिलाई कार्यक्रममा टोपी वा चश्मा लगाउन अनुमति दिनुहोस् ।



तल केही थप सुझावहरू दिइएका छन् जसले तपाईंको कार्यक्रमलाई अटिजम भएका व्यक्तिहरूका साथै संवेदनात्मक समस्या भएका अन्य व्यक्तिहरूका लागि स्वागतयोग्य बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।

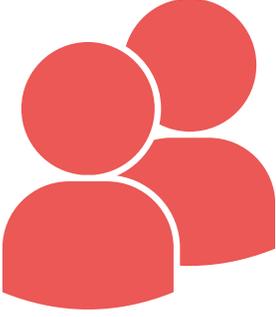
शान्त क्षेत्र तोक्नुहोस्

संवेदनात्मक समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई कार्यक्रमबाट विश्राम लिनको लागि एक विशेष क्षेत्रको व्यवस्था हुनु जरुरी छ। यो शान्त हुनुपर्छ, कम प्रकाश भएको र अरूबाट टाढा हुनुपर्छ। यस क्षेत्रमा बस्नको लागि स्थानहरू हुनु पर्छ र फोहोर र अव्यवस्थित हुनु हुँदैन। रङ भरिने किताब, कागज, क्रेयन्स र संवेदनात्मक खेलौनाहरू प्रयोग गर्न दिएर पनि सहयोगी गर्न सकिन्छ। यो क्षेत्रलाई नक्सामा चिन्ह लगाउँदा र कार्यक्रम सहभागीहरूका लागि संकेतहरू राख्दा विशेष गरी ठूला कार्यक्रममा सहयोगी हुन सक्छ।

सामाजिक कथाहरू प्रदान गर्नुहोस्

केही अटिजम भएका व्यक्तिहरूका लागि, आफ्नो सामान्य दिनचर्याबाट परिवर्तन हुन कठिन हुन्छ। सामाजिक कथाहरूले यस्ता व्यक्तिहरूलाई कार्यक्रममा के हुन्छ भनेर जानकारी दिँदा उनीहरूको चिन्तालाई कम गर्न सक्छ। सामाजिक कथा सिर्जना गर्न सजिलो छ, व्यवसाय वा कार्यक्रम स्थानको तस्विर खिचेर (जस्तै, पार्किङ स्थल, अगाडिको ढोका, स्वागत क्षेत्र, मुख्य कोठा, बाथरूम, शान्त क्षेत्र) र भ्रमणको क्रममा व्यक्तिले के सामना गर्न सक्छ भन्ने लिखित विवरण पोस्ट गर्दा हुन्छ। लेखाई प्रथम पुरुषको भाष्यमा हुनुपर्छ।

थप सुझावहरू (क्रमस)



सहयोगी कर्मचारीहरूलाई निःशुल्क सामेल हुन अनुमति दिनुहोस्

अटिजम भएका केही व्यक्तिहरूसँग सामुदायिक भ्रमणको समयमा सहयोग गर्न सहयोगी कर्मचारी हुन्छन्। यस्ता सहयोगी, अटिजम भएका व्यक्तिहरूको लागि सफल भ्रमणको अभिन्न अंग हो। दुर्भाग्यवश, सहयोगीहरूको लागि प्रवेश वा कार्यक्रम शुल्कहरू बेहोर्ने भार प्रायः व्यक्ति वा परिवारमा पर्छ र तिनीहरूलाई उपस्थित हुनबाट निरुत्साहित गर्न सक्छ। सहायक कर्मचारीहरूलाई निःशुल्क वा कम लागतमा उपस्थित हुन अनुमति दिइनाले कार्यक्रम सबैको लागि सफल हुन मद्दत गर्नेछ।

प्रतिक्रिया माग्नुहोस्

कार्यक्रम अघि जतिसुकै तालिम र शिक्षाको मात्रा भए पनि, मार्गदर्शनको उत्तम स्रोत सहभागीहरू आफैं हुनेछन् किनभने प्रत्येक व्यक्तिको आवश्यकताहरू भिन्न-भिन्न हुन्छन्। यदि तपाईं कुनै पनि समयमा के गर्ने भन्ने बारे अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, सोध्नुहोस्। अटिजम भएका धेरैजसो व्यक्तिहरू, साथै उनीहरूका परिवारहरू, कसरी मद्दत गर्ने भन्ने बारे सल्लाह, सुझावहरू दिन खुसी हुनेछन्। कार्यक्रमको लागि परिवारलाई स्वागत गर्दा, उनीहरूसँग प्रश्नहरू छन् वा सहयोग चाहिन्छ भने कसलाई सोध्ने भनेर निश्चित गराउनुहोस् र भविष्यमा कार्यक्रमलाई अझ राम्रो बनाउन सक्ने कुनै पनि प्रतिक्रिया दिनको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्।



प्रचार

यदि मानिसहरूलाई कार्यक्रम संवेदनात्मक मैत्रीपूर्ण छ भन्ने थाहा भए, यसले उपस्थित हुन चिन्तित भएका व्यक्तिहरूले अझ सहज र स्वागतयोग्य महसुस गर्ने सम्भावना बढ्नेछ। सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गर्ने साथै स्थानीय संस्थाहरू, जस्तै समर्थन समूहहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। स्थानीय समाचार र रेडियो स्टेशनहरू, पत्रपत्रिकाहरू र मनोरञ्जन पत्रिकाहरू पनि तपाईंको कार्यक्रमको बारेमा समाचार बाहिर निकाल्नको लागि राम्रो विकल्प हुन्।

यदि तपाईं संवेदनात्मक मैत्रीपूर्ण कार्यक्रमको योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ र थप सहयोग चाहिन्छ भने, **ASERT** लाई सम्पर्क गर्नुहोस्! हामी स्थानीय समर्थन समूहहरू पत्ता लगाउन, कार्यक्रम अनलाइन पोस्ट गर्न र कर्मचारीहरूलाई थप तालिम वा स्रोतहरू प्रदान गर्न मद्दत गर्न सक्छौं!