



# S.E.A.T.

संवेदनात्मक, भागनु, ध्यान, साकारात्मक।  
व्यवहारका कार्यहरूको संक्षिप्त सूची  
तपाईं कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कारण, समय र तरिका।

[www.paautism.org/seat](http://www.paautism.org/seat)

## संवेदनात्मक

कनि? संवेदी अनुभव प्राप्त गर्न – यसले राम्रो महसूस गराउँछ, यो उनीहरूलाई मनपर्छ।

कहिले? जुनसुकै बेला, एकलै हुँदा पना।

कसरी मदत गर्ने? यद्यो व्यवहार उनीहरू स्वयं वा अरूका लागि हानिकारक छ भने, त्यही संवेदी अनुभव प्रदान गर्ने सुरक्षित गतिविधि खोज्नुहोस्। यद्यो हानिकारक वा बाधा सृजना गर्ने छैन भने, व्यवहार परिवर्तन गर्न आवश्यक छैन।

उदाहरण: कुनै व्यक्ति आफ्ना आँखा थचिरेका छन् कनि भने यसले “बत्तीहरू” देखाउने अनुभव सृजना गर्छ। तनीहरूलाई हेर्न सक्ने रंगीन वा झलमिली बत्तीहरू प्रदान गर्नुहोस्।

गैर-उदाहरण: कुनै व्यक्ति आफ्ना आँखा थचिरेका छन् कनि भने यसले “बत्तीहरू” देखाउने अनुभव सृजना गर्छ, तर तपाईं तनीहरूलाई फिजिट स्पिनर प्रदान गर्नुहुन्छ।

पहिले नै के गर्ने? दनिभर सुरक्षित संवेदी वस्तुहरू सहज रूपमा उपलब्ध गराउनुहोस्।

## भागनु

कनि? मानसिहरू वा अन्तरक्रियामा पहुँच प्राप्त गर्न।

कहिले? आफ्नो वरिपरिको वातावरणमा मानसिहरूबाट पर्याप्त ध्यान वा अन्तरक्रिया नपाउँदा।

कसरी सहयोग गर्ने? उपयुक्त ध्यानको लागि गरएका अनुरोधहरूमा प्रशंसा र तुरुन्त प्रतिक्रिया दनिहोस्। ध्यान माग्नको लागि उपयुक्त तरिकामा सकिउनुहोस्।

उदाहरण: दुई जना व्यक्तिहरू एक आपसमा कुरा गर्दैछन् र एक व्यक्तिले चर्चियाउन थाल्छ। उसलाई भन्नुहोस् कि यदि उसले संवादमा सामेल हुन चाहन्छ भने, उसले चुप लागेपछि मात्र त्यसो गर्न सक्दछ। उसले चुप लागेपछि तुरुन्तै प्रशंसा र ध्यान दनिहोस्।

गैर-उदाहरण: दुई अन्य वयस्कहरूले कुरा गरिरहेको बेला एक व्यक्तिले चर्चियाउँछ। तपाईंको संवाद रोकनुहोस् र चर्चियाउने व्यक्तिलाई पूरण ध्यान दनिहोस्।

के गर्ने? मानसिहरूलाई आफ्नो दनिभर उपयुक्त तरिकामा ध्यान माग्ने र प्राप्त गर्ने तरिका सकिउनुहोस्। दनिभर प्रशंसा र सकारात्मक ध्यान पर्याप्त मात्रामा दनिहोस्।



## ध्यान

कनि? तनिह्रूले चाहेको, आवश्यक परेको, वा चासो राखेका वस्तुहरू/गतविधिहरूमा पहुँच प्राप्त गर्न।

कहलि? आफ्नो वरपरिको वातावरणमा मानसिह्रूबाट पर्याप्त ध्यान वा अन्तरकरिया नपाउँदा।

कसरी सहयोग गर्ने? उपयुक्त ध्यानको लागि गिरएका अनुरोधहरूमा प्रशंसा र तुरुन्त प्रतिक्रिया दनिहोस्। ध्यान माग्नको लागि उपयुक्त तरकामा सकिउनुहोस्।

उदाहरण: दुई जना व्यक्तहरू एक आपसमा कुरा गर्दैछन् र एक व्यक्तलि चर्च्याउन थाल्छ। उसलाई भन्नुहोस् कि यदि उसले संवादमा सामेल हुन चाहन्छ भने, उसले चुप लागेपछि मात्र त्यसो गर्न सक्दछ। उसले चुप लागेपछि तुरुन्तै प्रशंसा र ध्यान दनिहोस्।

गैर-उदाहरण: दुई अन्य वयस्कहरूले कुरा गरिरहेको बेला एक व्यक्तलि चर्च्याउँछ। तपाईंको संवाद रोकनुहोस् र चर्च्याउने व्यक्तलिाई पूरण ध्यान दनिहोस्।

के गर्ने? मानसिह्रूलाई आफ्नो दनिभरि उपयुक्त तरकामा ध्यान माग्ने र प्राप्त गर्ने तरकिा सकिउनुहोस्। दनिभरि प्रशंसा र सकारात्मक ध्यान पर्याप्त मात्रामा दनिहोस्।

## साकारात्मक

कनि? तनिह्रूले चाहेको, आवश्यक परेको, वा चासो राखेका वस्तुहरू/गतविधिहरूमा पहुँच प्राप्त गर्न।

कहलि? केहि तनिह्रूले चाहेको, आवश्यक परेको, वा चासो राखेका वस्तु/गतविधि उपलब्ध छैन भने।

कसरी सहयोग गर्ने? एक वैकल्पिक प्रस्ताव गर्नुहोस्, "तमी यसलाई लनि सक्दैनौ, तर तमी A वा B गर्न सक्छौ!" वा First-then (पहिलो-पछि) विधि प्रयोग गर्नुहोस्, "पहिलि हामी यो गर्छौ, त्यसपछि तमी त्यो प्राप्त गर्न सक्छौ!"

उदाहरण: एक व्यक्तलि केक चाहन्छ भनेर चर्च्याइरहेका छन्, तर घरमा केक छैन। घरमा उपलब्ध रहेका विकल्पहरूबाट तनिह्रूलाई छनोटहरू प्रस्ताव गर्नुहोस्।

गैर-उदाहरण: एक व्यक्तलि केक चाहन्छ भनेर चर्च्याइरहेका छन्, तर घरमा केक छैन। तपाईं उनीहरूलाई केक छैन भनेर भन्नुहुन्छ र यसर्थ उनीहरूलाई कुनै मठिाई नहुने बताउनुहुन्छ।

के गर्ने? First/then (पहिलो-पछि) वाक्य प्रयोग गर्नुहोस्, गतविधिहरू समाप्त भएपछि समय सीमा सेट गरेर उनीहरूलाई थाहा दनिहोस्, र व्यक्तलिाई वस्तुहरू/गतविधिहरूमा पहुँच प्राप्त गर्न उपयुक्त तरकामा अनुरोध गर्न सकिउनुहोस्।



राज्यव्यापी स्रोत केन्द्र  
877 .231.4244 | info@paautism.org

हाम्रो वेबसाइटले स्थानीय, क्षेत्रीय र राज्यव्यापी कार्यक्रमहरू, व्यावसायिक प्रशिक्षणहरू, समुदायिक स्रोतहरू, सेवाहरू, वर्तमान अनुसन्धान र अटजिम समुदायसँग सम्बन्धित अन्य जानकारी प्रदान गर्दछ।

