



क्षितिज: शांत मन, उज्ज्वल भविष्य

माइल्ड ऑटिज़्म (Mild Autism) वाले बच्चों में शारीरिक और मानसिक गतिविधियों के सही संतुलन से आक्रामकता (Aggression) को कम करने का एक व्यावहारिक मार्ग।



Kshitij

Mild Autism Support Services

Understanding • Supporting • Empowering

Reducing Aggression through Physical and Mental Activities

Calmer Minds | Happier Hearts | Brighter Futures

About Kshitij

Mild Autism Support Services

- Dedicated to children with mild autism and related developmental differences.
- Provides individualised, evidence-based support and intervention.
- Focus on building skills, confidence and independence.

Because every child has a unique horizon (Kshitij)!

What is Autism?

- A neurodevelopmental condition affecting communication, social interaction, behaviour and learning.
- Each child is unique – strengths and challenges vary.
- Mild autism:** better communication, more independence, but may still face social and behavioural challenges.

Understanding Aggression

- Aggression can be physical (hitting, kicking, biting) or verbal (shouting, screaming).
- Often a result of:
 - Frustration
 - Communication difficulties
 - Sensory overload
 - Changes in routine
 - Difficulty in expressing needs

Aggression is a message, not a misbehaviour.

Why Reduce Aggression?

- Ensures the child's safety and well-being.
- Improves learning and social interaction.
- Builds positive self-esteem and confidence.
- Creates a calmer home and school environment.

Less aggression = More opportunities for growth!

Our Approach

A balanced combination of Physical and Mental Activities

Physical Activities
 (Release energy, reduce tension, improve body control)

+

Mental Activities
 (Enhance focus, build coping skills, regulate emotions)

Together they create calm, confidence and control.

Benefits of Physical Activities

- Burns excess energy
- Reduces muscle tension
- Improves coordination and balance
- Enhances body awareness
- Promotes better sleep

Examples of Physical Activities

Outdoor Play & Sports

Jumping & Trampoline

Yoga & Stretching

Obstacle Courses

Cycling & Outdoor Walks

Sensory Activities

Benefits of Mental Activities

- Builds focus and attention
- Develops problem solving skills
- Reduces stress and anxiety
- Improves emotional regulation
- Enhances social skills

Examples of Mental Activities

Puzzles & Brain Games

Story Reading & Discussion

Mindfulness & Deep Breathing

Creative Arts & Drawing

Educational Activities

Positive Thinking Skills

Strategies to Manage Aggression

- Identify triggers and early warning signs.
- Use structured routines and visual supports.
- Offer choices and appropriate communication.
- Teach alternative behaviours.
- Praise positive actions.
- Provide a safe and calm environment.

Prevention, understanding and consistency work best.

Individualised Support Plan

- Assessment of needs and triggers
- Goal setting (behaviour, communication, social skills)
- Choice of physical and mental activities
- Regular monitoring and progress tracking
- Involvement of parents and caregivers

Real Life Examples

Rohan (Age 6)
 Used trampoline and movement games to reduce hitting behaviour. Now enjoys outdoor play and is calmer.

Aarav (Age 8)
 Using puzzles and story reading improved focus and reduced verbal outbursts.

Meera (Age 7)
 Yoga and deep breathing helped her manage frustration and improve emotional regulation.

Expected Outcomes

- Reduced frequency and intensity of aggression
- Improved attention and focus
- Better emotional regulation
- Increased participation in daily activities
- Greater independence and confidence

Progress, not perfection!

Role of Parents and Caregivers

- Learn and practice strategies at home.
- Use visual aids and simple language.
- Encourage and reinforce positive behaviour.
- Maintain a calm and supportive environment.
- Celebrate small achievements.

You are the biggest support in your child's journey.

Our Commitment

Compassionate Care

Individualised Support

Evidence-Based Strategies

Inclusion & Independence

Building calmer behaviour, stronger skills and brighter futures.

Thank You!

Together We Build a Calmer, More Confident Tomorrow.

References

- American Psychiatric Association. (2013). DSM-5.
- National Autism Center. (2015). National Standards Project.
- WHO. (2021). Autism Spectrum Disorder.
- Research studies on physical and mental activities in autism intervention.

Contact Us

Kshitij Mild Autism Support Services

Address :
Phone :
Email :
Website :

Let's build a brighter tomorrow – together!

Every child with autism has a unique story, unique strengths and a bright future.

At Kshitij, we walk with them on their journey.

हर बच्चे का अपना एक अनूठा 'क्षितिज' होता है

ताकत (Strengths)

- बेहतर संचार कौशल

- अधिक स्वतंत्रता

- सीखने की अद्वितीय क्षमता



माइल्ड ऑटिज़्म (Mild Autism) का अर्थ यह नहीं है कि कोई चुनौती नहीं है। इसका अर्थ है कि बच्चे का विकास एक अद्वितीय पैटर्न का पालन करता है।

चुनौतियां (Challenges)

- सामाजिक बातचीत में कठिनाई

- भावनाओं को व्यक्त करने में संघर्ष

- व्यवहार संबंधी चुनौतियां

आक्रामकता एक संदेश है, दुर्व्यवहार नहीं



क्षितिज का दृष्टिकोण: शक्ति और शांति का संतुलन

शारीरिक
गतिविधियां
(Physical
Activities)

एक साथ मिलकर वे
शांत, आत्मविश्वास और
नियंत्रण पैदा करते हैं।

मानसिक
गतिविधियां
(Mental
Activities)

- अतिरिक्त ऊर्जा को बाहर निकालना
- शारीरिक तनाव कम करना
- शरीर पर नियंत्रण बढ़ाना

- एकाग्रता और ध्यान बढ़ाना
- भावनाओं को नियंत्रित करना
- मुकाबला करने के कौशल विकसित करना

संतुलन का टूलकिट: क्या और क्यों?

शारीरिक (Physical)

लाभ: बेहतर नींद, अतिरिक्त ऊर्जा की खपत।



ट्रैम्पोलिन और कूदना



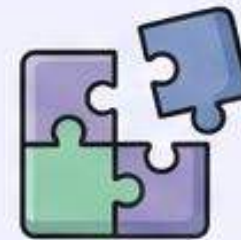
योग और स्ट्रेचिंग



आउटडोर खेल और साइकिलिंग

मानसिक (Mental)

लाभ: तनाव में कमी, बेहतर समस्या-समाधान।



पहेलियाँ और दिमागी खेल



माइंडफुलनेस और गहरी सांस लेना



रचनात्मक कला और चित्रकारी

दिनचर्या में संतुलन: एक आदर्श दिन की संरचना



सुबह

शरीर को जगाना: हल्की शारीरिक गतिविधियां (जैसे स्ट्रेचिंग) ताकि शरीर दिन के लिए तैयार हो।



दोपहर

एकाग्रता का समय: मानसिक गतिविधियां (जैसे पहेलियाँ) जब बच्चा सबसे अधिक केंद्रित हो सकता है।



शाम

ऊर्जा निकालना: भारी शारीरिक गतिविधियां (जैसे आउटडोर खेल) ताकि अतिरिक्त ऊर्जा निकल जाए।



रात

शांत होना: माइंडफुलनेस या कहानी पढ़ना ताकि बच्चा बेहतर नींद के लिए शांत हो सके।



तूफान को संभालना: आक्रामकता रोकने की रणनीतियाँ



व्यक्तिगत सहायता योजना: निरंतर प्रगति का चक्र



वास्तविक सफलता की कहानियाँ



रोहन (6 वर्ष)

हस्तक्षेप:
ट्रैम्पोलिन और मूवमेंट गेम्स का उपयोग।

परिणाम: मारने की प्रवृत्ति में कमी आई। अब वह बाहरी खेलों का आनंद लेता है और अधिक शांत रहता है।



आरव (8 वर्ष)

हस्तक्षेप:
पहेलियाँ सुलझाना और कहानी पढ़ना।

परिणाम: फोकस में सुधार हुआ और मौखिक रूप से चिल्लाने में काफी कमी आई।



मीरा (7 वर्ष)

हस्तक्षेप:
योग और गहरी सांस लेने का अभ्यास।

परिणाम: निराशा को बेहतर ढंग से संभालती है और भावनाओं पर नियंत्रण बढ़ा है।



देखभाल करने वालों की भूमिका: आपका सबसे बड़ा संबल



घर पर सीखी गई
रणनीतियों का
अभ्यास करें।



घर का वातावरण
शांत और सुरक्षित
बनाए रखें।



सरल भाषा और दृश्य
संकेतों (Visual Aids)
का उपयोग करें।



सकारात्मक व्यवहार को
प्रोत्साहित करें और छोटी
जीतों का जश्न मनाएं।



आप अपने बच्चे की यात्रा में
उनके सबसे बड़े समर्थक हैं।

परिणाम की उम्मीद: पूर्णता नहीं, प्रगति

“पूर्णता नहीं,
प्रगति”

- अधिक स्वतंत्रता और आत्मविश्वास
- दैनिक गतिविधियों में बढ़ती भागीदारी
- बेहतर ध्यान और भावनात्मक नियमन
- आक्रामकता की आवृत्ति और तीव्रता में कमी



क्षितिज की प्रतिबद्धता: एक उज्ज्वल कल की ओर



करुणापूर्ण देखभाल



व्यक्तिगत सहायता



साक्ष्य-आधारित रणनीतियाँ

हर यात्रा अद्वितीय है

"ऑटिज़्म से पीड़ित हर बच्चे की अपनी एक अनूठी कहानी, अनूठी ताकतें और एक उज्ज्वल भविष्य होता है। क्षितिज में, हम उनकी इस यात्रा में उनके साथ चलते हैं।"

