

ஆடிசம் குழந்தைகளுக்கான ஆரம்ப கட்ட பயிற்சி - பெற்றோர்களுக்கான கையேடு

ஆடிசம் என்பது என்ன?

ஆடிசம் என்பது நரம்பு மற்றும் மன வளர்ச்சியோடு தொடர்புடைய நோயாகும். இந்த குழந்தைகள் பரஸ்பர சமூகத்தொடர்பு, பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளும் ஆற்றல் மற்றும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவும் பிற வழிமுறைகளில் குறைப்பாடு உடையவர்களாய் காணப்படுவர்.

ஆடிசம் குழந்தைகளுக்கான ஆரம்ப கட்ட பயிற்சி:

- ஆரம்ப கட்ட பயிற்சி என்பது ஆடிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, புதிய திறன்களை முறையாக கற்று கொடுத்து, அவை மேன்மேலும் வளர வாய்ப்புகளை உருவாக்கி கொடுப்பதாகும்.
- குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே குறைபாடுகளை அறிந்து கொண்டு, தகுந்த பயிற்சி அளிப்பதனால் கூடுமான வரை குறைபாடு உள்ள திறன்களில் முன்னேற்றம் காணலாம்.

-
- குழந்தை வளர வளர குறைபாடுகள் தானாக சரியாகும் என எண்ணி சிகிக்கை மேற்கொள்ளாவிட்டால், குறைபாடுகள் அதிகமாகும். வயது அதிகமாகும் போது, வயதிற்கேற்ப குறைபாடுகளும், குழந்தையிடம் உள்ள எதிர்பார்ப்புகளும் அதிகரிக்கும்.. பின்னர் சிகிக்கை மேற்கொள்வது கடினமாகும்.
-

- உங்கள் குழந்தையை பற்றி மிக நன்றாக அறிந்தவர் நீங்களே ஆவீர்.
- குழந்தைகள் இயல்பான வீட்டு சூழலில், பயிற்சிகள் மூலம் வேகமாக கற்றுக் கொள்வார்கள். எனவே பெற்றோர் இந்த பயிற்சி முறைகளை கற்று, வீட்டில் உபயோகிக்க வேண்டும்.
- பயிற்சிகள் கொடுப்பதை முழுமையாக தாயிடமே விட்டு விடாமல், குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் பங்கேற்க வேண்டும். பயிற்சிகளை தினசரி வேலைகளின் போது விளையாட்டுத் தனமாக சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.
- டிவி மற்றும் செல்போன் குழந்தைக்கு பொழுதுபோக்காகவும், விளையாட்டு சாதனமாகவும் பயன் படுத்துவதை தவிர்க்கவும். இதனால், குழந்தை

தனக்குத்தானே விளையாடும் தன்மை அதிகரிப்பத்தோடு, பேச்சு மற்றும் சமூகத் திறன்களை கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்புகளும் குறையும்.

ஆடிசம் குறைபாடுகளுக்கான பயிற்சி மற்றும் பயிற்றுவித்தல்

சமூகத் தொடர்பு வளர்ச்சி, பிறருடன் பழகுவதல் மற்றும் பகிர்தல்:

ஆடிசம் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு இயற்கையாகவே பிறருடன் தொடர்பு கொள்வதில், உரையடுதலில், பதில் அளிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும். எனினும், இத்திறன்களை படிப்படியான பயிற்சிகளின் மூலமும், அவற்றை திரும்பத் திரும்ப சொல்லி கொடுப்பதினாலும் கற்றுத் தர முடியும்.

சேர்ந்து கவனம் செலுத்துவது (JOINT ATTENTION): செயல்கள் மற்றும் விளையாட்டுகளை குழந்தையுடன் சேர்ந்து ஒன்றாக செய்வது. உங்களை கவனிக்கும் போது, உங்களை பார்த்தும், உங்களிடம் பகிர்ந்தும் குழந்தை குறைபாடு உள்ள திறன்களை படிப்படியாக கற்று கொள்வான்.

“பெயர் கூப்பிடு” , “அங்கே பார்” , “வா” , “போ” , “எடு” , “எனக்கு தா” , “கொண்டு வா” , “சுட்டி காட்டு” , என்று கூறும் போது, குழந்தையும் அம்மாவும் சேர்ந்து கவனம் செலுத்துவது அதிகமாகும்.

கண்கவரும் எளிமையான விளையாட்டு பொருட்களை பயன் படுத்தவும்.

குளித்தல், சாப்பிடுதல் போன்ற தினசரி செயல்களின் போதும் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

“கண்ணா!! சோப்பை பார்! அதிலிருந்து நுரை வருகிறது பார்! ஹையா!”. அதை குழந்தைக்கு காண்பித்து பிறகு அவனை சுட்டி காட்ட சொல்லலாம்.

பெற்றோர் - குழந்தை விளையாட்டுகள்:

ஒவ்வொருவராக வாய்ப்பெடுத்து குழந்தையுடன் விளையாட வேண்டும். பந்து விளையாட்டு கிச்சிகிச்சி மூத்துதல், கண்ணாமூச்சி, அடுக்குதல் மற்றும் வரிசை படுத்துதல், கால்களில் குழந்தையை ஊஞ்சல் ஆட்டுதல் போன்ற எளிமையான விளையாட்டுகள் உதவும்.

பொம்மை படங்கள், ABCD, 123 படங்கள் சுட்டி காட்ட வைக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன பிடிக்கும், என்ன தேவை என்பது உங்களுக்கு நன்றாக தெரியும்.

அந்த படங்களை உங்கள் குழந்தைக்கென ஒரு “குட்டி டைரி” ஒன்று செய்து பயன்படுத்தலாம். அதில், குழந்தைக்கு பிடித்த உணவு, விளையாட்டு பொருட்கள், தினசரி வேலைகள் ஆகிய படங்களை உபயோகப்படுத்தலாம்.

குழந்தையுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதால், குழந்தையின் கவனம் அதிகரிக்கும்.

ஆரம்பத்தில் குழந்தை உங்களிடம் கவனம் செலுத்தாவிட்டாலும், மீண்டும் மீண்டும் தவறாது முயற்சி செய்யும் போது, உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன தேவை, என்ன பிடிக்கிறது என்பது உங்களுக்கு புரியும். அதற்கேற்ப விளையாட்டுகளை மாற்றி அமைத்து கொண்டு பயிற்சி செய்யவும்.

விளையாட்டுத்தனமாக செய்தால், உங்கள் குழந்தை அதை விரும்பும்.

சின்ன விளையாட்டுகளை குழந்தை விரும்பி விளையாட ஆரம்பித்த பின்பு, கை தட்டுதல், ரைம்ஸ் பாடல்களுக்கு உங்களை பார்த்து நடனமாடுதல், பந்து உதைத்தல், ஊஞ்சல் விளையாடுதல், கலர் படம் வரைதல் ஆகியவை பழகலாம்

குழந்தைக்கு பிடித்த விளையாட்டுக்களை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். சலிப்பு வராமல் இருக்க அடிக்கடி விளையாட்டு முறைகளை மாற்றி அமைத்து கொள்ளவும்.

தினசரி நடவடிக்கைகள் மற்றும் சுய உதவி திறன்களில் பயிற்சி

அளித்தல்:

குழந்தைகள் தங்களது அன்றாட வேலைகளை சுயமாக செய்து கொள்ள பயிற்சி மற்றும் ஊக்குவித்தல் முக்கியம். இதனால் வளர வளர தங்களின் சொந்த வேலைகளை தானாகவே பார்த்து கொள்ள உதவும்.

தானாக தண்ணீர் குடித்தல், கையால் பிஸ்கட் சாப்பிடுதல் போன்ற எளிமையான வேலைகளிலிருந்து, பின்னர் குளித்தல், ஆடை அணிதல் போன்ற வேலைகளில் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

ஒரு வேலையை சிறு சிறு பாகங்களாக பிரித்து, ஒவ்வொன்றாக கற்று தரவும். ஒரு பகுதியை நன்றாக கற்று கொண்ட பின்பு, அடுத்த படிக்கு செல்லவும். ஒவ்வொரு பகுதியை கற்று முடித்தவுடன், குழந்தையை நன்கு பாராட்டுதல் வேண்டும். பாராட்டுவதால் குழந்தையின் ஊக்கமும் அதிகரிக்கும்.

சுய உதவி திறன்களில் பயிற்சி தரும் முறை:

1. வேலையை செய் என்று சொல்லவும்.
2. நீங்கள் செய்து காட்டுவும். (உங்களை பார்த்து குழந்தை செய்ய)
3. குழந்தையின் கையை பிடித்து கற்று தரவும்.
4. அவனால் முடியாத பட்சத்தில் நீங்களே உதவி செய்யவும்

பேச்சு மற்றும் பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளுதல்

குழந்தை வளர்ச்சியின் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கற்றுக்கொடுக்க தொடங்கவும்.

முதலில் எளிமையான வார்த்தைகளிலிருந்து ஆரம்பிக்கவும்.

கண்ணாடி முன்னின்று உங்களை பார்த்து வாயசைக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும். குளிக்கும் போது, உணவு அளிக்கும் போதும் குழந்தையுடன் எளிமையான வார்த்தைகளில் பேச வேண்டும்.

குழந்தை பேசும் வார்த்தைகள் மற்றும் சத்தங்களில் ஆர்வம் கொண்டு, அதை நீங்களும் ஆசையாக திரும்ப சொல்லி காட்டவும். குழந்தை போடும்

சத்தங்களிலிருந்து, என்ன சொல்கிறான் என்பதை புரிந்து கொண்டு சரியான வார்த்தையை கற்றுத் தரவும்.

குழந்தையின் அருகில் உள்ள பொருட்களை அடிக்கடி சுட்டிக்காட்டி, அதன் பெயரை சொல்லி கொடுக்கலாம். இது குழந்தையின் கவனத்தை அதிகரிப்பத்தோடு, கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பாகவும் அமையும்.

என்ன வேணும்? தண்ணியா?? தண்ணி எங்க? காட்டு!! தண்ணி சொல்லு பாப்போம்.

குட்டி டைரி இல் சுட்டி காட்டுதல், பெயர் சொல்லி கொடுத்தல் மூலம் பேச்சு திறனுக்கு பயிற்சி அளிக்கலாம்.

‘என்ன? என்ன வேண்டும்?’ என்ற கேள்விகளை கேட்க வேண்டும்.

அறிவாற்றல் மற்றும் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை:

எந்த ஒரு விளையாட்டையும் குழந்தையிடம் திணிக்க வேண்டாம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன பிடிக்கிறது என்பது உங்களுக்கு நன்றாக புரியும்.

அளவு, வடிவம், சூடு/குளிர், வண்ணம், பெரிய/சிறிய, அடுக்குதல், வரிசை படுத்துதல் போன்ற பயிற்சிகள் எளிமையாக இருக்கும். இவை புரிந்து கொள்ளும் தன்மை மற்றும் கவனிப்பு தன்மையையும் அதிகரிக்கும்.

பின்னர், கிறுக்குதல், வரைதல், வண்ணம் தீட்டுதல் என பள்ளியில் சேர்வதற்கு முன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதை கற்றுக்கொடுக்கலாம்

மருந்துகள் கொடுப்பது:

வலிப்பு நோய் மற்றும் துறுதுறுப்புக்காக மருந்துகள் தேவை பாடலாம்.

டாக்டர் அறிவுரைப்படி மருந்துகளை கொடுக்கவும், தானாகவே மருந்துகளை குறைப்பதோ, நிறுத்தவோ கூடாது.

பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகிறது என்றால், உங்கள் மருத்துவரிடம் உடனடியாக தெரிவிக்க வேண்டும்.

நீங்கள் செய்யக் கூடியவை மற்றும் செய்யக் கூடாதவை:

- ஆடிசம் பற்றிய சரியான விவரங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ஆடிசம் குழந்தையுடன் உள்ள மற்ற பெற்றோர்களிடம் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.
- குடும்பத்தார் அனைவரின் தேவைகளிலும் கவனம் செலுத்துங்கள். குழந்தையை அதிகம் கவனிப்பதால் மற்ற குடும்பத்தாரை மறந்துவிட வேண்டாம்.
- உங்கள் சமூக மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை வழக்கம் போல பராமரித்து கொள்ளுங்கள். பண்டிகைகள், விசேஷங்களில் கலந்து கொள்வதை தவிர்க்காதீர்கள். உங்களுக்கென நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

அதிக விலை மதிப்புள்ள மற்றும் பெரிதும் உபயோகிக்கப்படாத சிகிச்சை முறைகளை தவிர்கவும். இவற்றில் நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். உங்கள் வீட்டின் அருகில் உள்ள மருத்துவமனைகள், ஸ்பெஷல் ஸ்கூல் (சிறப்பு பள்ளி) பற்றிய விவரங்களை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அவற்றின் உதவியை நாடுங்கள்.

- மற்றவர்கள் உங்கள் குழந்தையிடம் முரட்டுத்தனமாக இருக்க அனுமதிக்க வேண்டாம். நீங்கள் அமைதியாக வருத்தப்படுவதைவிட அந்த சூழ்நிலைகளை சமாளிக்க சரியான வழிமுறைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு சிறந்தது என்ன என்று கற்று கொள்ளுங்கள். உங்கள் குழந்தை என்னென்ன கற்று கொண்டான் என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். அதற்கேற்ப மேற்படி திறன்களை கற்று கொடுக்க வேண்டும்.

Prepared by Dr. Harshini Manohar, Junior Resident, Department of Psychiatry, JIPMER, under the guidance of Dr. Preeti Kandasamy*, Dr. Ravi Philip Rajkumar*, Dr. Venkatesh C**

*Department of Psychiatry, JIPMER. **Department of Pediatrics, JIPMER.

ADAPTED WITH PERMISSION FROM:

Good intervention practices in autism spectrum disorders – guidelines for parents by Prof. Dr. Satish Chandra Girimaji, Head of Department of Child and Adolescent Psychiatry, NIMHANS, Bangalore.
