ஆட்டிசம் குறைபாடுடைய குழந்தைகளுக்கு பயிற்சி அளிப்பதற்கான கையேடு

Caring for my Child with Autism

Prepared by

Heather Hill, MsC OT
D. Jeeva Priyatharsini, B.OT.
T. Mageswari, B.OT.

Enabling Inclusion through
Early Intervention (EI) Programme

அமர் சேவா சங்கம் (ASSA)

அமர் சேவா சங்கம் கிராமப்புறங்களை மையமாகக் கொண்டு ஊனமுற்றோர்களின் வளர்ச்சிக்காக பணியாற்றும் ஒரு முக்கிய நிறுவனமாகும். இது தமிழ்நாட்டின் தென்காசி மாவட்டத்தில் உள்ள ஆய்க்குடி கிராமத்தில் அமைந்துள்ளது.

அமர் சேவா சங்கத்தின் குறிக்கோள்

சவால் விடப்பட்டோர்களுக்கு மறுவாழ்வு மற்றும் முன்னேற்ற மையங்களை நிறுவி அதன் முலம் கிராமங்களின் வாழ்வாதாரங்களை உயர்த்தி இவைகளை ஒரு முன்மாதிரி மையங்களாக உருவாக்கி சவால் விடப்பட்டோர்களை சுய உதவி குழுக்களாக ஒருங்கினைத்து சமுதாயத்தில் இவர்களையும் கூடி வாழச்செய்வதே அமர் சேவா சங்கத்தின் குறிக்கோளாகும்

அவர் சேவா சங்கத்தின் அணுகுமுறை

உடலாலும் மனதாலும் மாற்றுத்திறன் படைத்தவர்களின் வாழ்க்கைத்திறனை மேம்படுத்துவதற்காக அனைத்து வசதிகளையும் கொண்ட வள மையத்தை உருவாக்கி செயலாக்கம் செய்ய வேண்டும். மேலும் இந்த செயல்பாட்டில் கிராம சமுதாயத்தை ஈடுபடுத்தி சவால் விடப்பட்டவர்கள் இந்த சமுதாயத்தில் சம வாய்ப்பு, சமஉரிமை, மற்றும் சம அந்தஸ்துடன் வாழ வழிவகை செய்யும் ஊடகமாக செயல்பட வேண்டும்

கிராமபுறங்களை மையமாகக் கொண்டு ஊனமுற்றோர்களின் மேம்பாட்டிற்காக திரு. ராமகிருஷ்ணன் என்பவரால் ஊனமுற்றோர்கான சர்வதேச ஆண்டில் அமர் சேவா சங்கம் நிறுவப்பட்டது.

பத்மஸ்ரீ S. ராமகிருஷ்ணன், நிறுவனர் தலைவர்

திரு.S.ராமகிருஷ்ணன் தனது நான்காவது ஆண்டு பொறியியல் கல்லூரியில் படிக்கும் போது கடற்படை அதிகாரிகள் தேர்வு சோதனையின் கடைசி சுற்றில் கலந்து கொள்ளும் போது அவரது முதுகு தண்டுவடம் பாதிக்கப்பட்டு இரண்டு கைகள் மற்றும் கால்கள் செயலிழக்கப்பட்டார். இவர் ஊனமுற்றோருக்கான சர்வதேச ஆண்டில் தனக்கு சிகிச்சை அளித்து ஊக்கப்படுத்திய மருத்துவர் ஏர் மார்ஷல் டாக்டர். அமர்ஜித்சிங் சாகல் அவர்களின் பெயரில் இந்த அமர் சேவா சங்கத்தை 1981-ஆம் ஆண்டு நிறுவினார். எஸ்.ராமகிருஷ்ணன் அமர் சேவா சங்கத்தின் தலைவராகக் செயல்பட்டு வருகிறார்.

S. சங்கரராமன், செயலாளர்

.S.சங்கரராமன் ஒரு பட்டய கணக்காளர்(ஆடிட்டர்). இவர் தசை சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு சக்கரநாற்காலி உதவியுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். இவர் தன்னை 1992-ல் அமர் சேவா சங்கத்தின் சேவையுடன் இணைத்துக்கொண்டார். இவர் அமர் சேவா சங்கத்தின் செயலாளராக பணியாற்றி வருகிறார். இவர் அமர் சேவா சங்கத் தலைவர் எஸ் ராமகிருஷ்ணன் அவருடன் இணைந்து ஆய்க்குடியில் 30 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் வள மையத்தை ஏற்படுத்தி மாற்றுத்திறனாளிகள் சமுதாயத்தில் ஒருங்கிணைந்து வாழ்வதற்கான பல்வேறு சேவைகளை செய்து வருகிறார்

வளர்ச்சி தாமதம் என்றால் என்ன?

முதல் அடி எடுத்து வைத்தல், முதல்முறையாக சிரித்தல், “பை பை” என்று கை அசைத்தல் போன்ற திறன்கள் “வளர்ச்சி மைல்கற்கள்” என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

குழந்தைகள் எவ்வாறு விளையாடுகிறார்கள், கற்றுக் கொள்கிறார்கள், பேசுகிறார்கள், நடந்து கொள்கிறார்கள், நகர்கிறார்கள் (எடுத்துக்காட்டாக ஊர்ந்து செல்வது மற்றும் நடப்பது) என்பதில் பல்வேறு வளர்ச்சி நிலை படிநிலைகளை அடைகிறார்கள். குழந்தைகள் தாமாக தங்கள் போக்கில் வளருகிறார்கள். எனினும் சில குறிப்பிட்ட வயதிற்கு தகுந்த வளர்ச்சி படி நிலையை அடைய முடியவில்லை எனில் இது வளர்ச்சி தாமதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது, குழந்தை அந்தந்த வயதிற்கேற்ப வளர்ச்சிநிலையை அடைய உதவும்.

வளர்ச்சி குறைபாடுகள் என்றால் என்ன?

வளர்ச்சி குறைபாடுகள் என்பது உடல் இயக்கம் கற்றல், மொழி, சமூக அல்லது நடத்தை சார்ந்த பகுதிகளில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் காரணமாக குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதாகும். இவை குழந்தைகளின் வளர்ச்சி காலத்தில் தொடங்குகின்றன. இது அன்றாடம் செய்யக்கூடிய செயல்பாடுகளை பாதிக்கலாம் மற்றும் இந்த பாதிப்பு ஒரு நபரின் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கலாம். உலக சுகாதார அமைப்பின் கூற்றுப்படி, வளர்ச்சி தாமதங்களைக் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமான ஆரம்பகால சிகிச்சை முறைகள் அளிக்கப்படாவிட்டால் அதன் விளைவாக இந்த குழந்தைகள் வாழ்நாள் முழுவதும் சிரமத்திற்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள். மேலும் அதிக வறுமை மற்றும் அதிகளவு சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்படும் நிலை உருவாகலாம்.

ஆரம்ப கால சிகிச்சைமுறை என்றால் என்ன?

குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் சிகிச்சை முறைகள் உடல்ரீதியான சமூக, உணர்ச்சி, மொழி மற்றும் அறிவுதிறன் போன்ற வளர்ச்சி பகுதிகளிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த வளர்ச்சிப் பாதைகளில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும் பயிற்சிகளே ஆரம்பகால சிகிச்சை முறை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது இயன்முறை சிகிச்சை, தொழில்முறை சிகிச்சை, பேச்சுமொழி சிகிச்சை மற்றும் சிறப்புகல்வி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. ஆரம்பகால சிகிச்சைமுறை உடல், அறிவாற்றல், உணர்ச்சி, நடத்தை, சமூக மற்றும் தகவல் தொடர்பு போன்ற பகுதிகளில் வளர்ச்சி குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தரமான ஆரம்பகால சிகிச்சைமுறைகளால் குழந்தைகள் தங்களுக்கு சாத்தியமான முழு திறனையும் அடையமுடியும். மேலும் அவர்கள் ஒரு அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை இந்த சமூகத்துடன் ஒருங்கிணைந்தும் வாழ முடியும்.

Enable Inclusion ஒருங்கிணைத்தல்

அமர் சேவா சங்கத்தின் “எனேபிளிங் இன்குளுசன் திட்டமானது” பல விருதுகளை வென்ற “எனேபிளிங் இ.செயலி” மூலம் கிராம மறுவாழ்வு பணியாளர்களை மறுவாழ்வு சிறப்பு நிபுணர்களோடு (பிஸியோதெரபிஸ்ட்கள், ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்கள், சிறப்பு ஆசிரியர்கள், பேச்சு பயிற்சியாளர் மற்றும் பேச்சு பயிற்சி உதவியாளர்) இணைத்து கிராம மறுவாழ்வு பணியாளர்களின் மூலமாக குழந்தைகளின் வீடுகளில் அல்லது சமுதாய மையங்களில் ஆரம்பகால சிகிச்சையை அளிக்கிறது. இந்த திட்டத்தின் மூலமாக வளர்ச்சி குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அதிக பலன் கிடைத்துள்ளதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இத்திட்டத்தின் மூலம் அதிகமான குழந்தைகள் தங்கள் முன்னேற்றம் வளர்ச்சிபடி நிலைகளை அடைந்துள்ளார்கள்.

உள்ளடக்கம்

1. ஆட்டிசம் (Autism) 5
2. ஆட்டிசம் ஏற்பட காரணங்கள் 7
3. ஆட்டிசம் குறைபாடுடைய குழந்தைகளுக்கான பயிற்சிகள் 8
4. புலன் உணர்வு சார்ந்த பிரச்சனைகளை கையாளுதல் 9
5. விளையாடும் முறைகள் 11
6. சவாலான நடத்தை முறைகளை கையாளுதல் 17
7. உணவருந்துவதற்கான பயிற்சி 22
8. கழிவறையை பயன்படுத்துவதற்கான பயிற்சி 25
9. தூங்குவதற்கான விதி முறைகள் 27
10. ஆடை அணிவதற்கான பயிற்சி 28
11. தொடர்பு கொள்வதற்கான பயிற்சி 29
12. அமைதிப்படுத்தும் வழிமுறைகள் 31
13. உங்களை கவனித்துக் கொள்ளும் முறைகள் 34

1.ஆட்டிசம் (புறஉலகச் சிந்தனையின்மை)

ஆட்டிசம் என்பது நரம்பு மண்டலத்தில் உள்ள மாற்றங்களால் ஏற்படும் ஒரு விதமான வளர்ச்சி குறைபாடு. இந்த குறைபாட்டில் குழந்தை பிறந்த சில மாதங்களில் இருந்து மூன்று வயதிற்குள் அறிகுறிகள் தென்படும்

ஆட்டிசம் குறைபாட்டில் மூன்று முக்கிய செயல்பாடுகளில் பிரச்சனை இருக்கும்

1.பேசுதல் / தொடர்பு கொள்வதில் பிரச்சனைகள் (Communication)
2. மற்றவர்களுடன் பழகுவது (Socialization
3.உணர்வுகளை ஒருங்கிணைப்பதில் பிரச்சனை (sensory Integration)

1. பேசுதல் / தொடர்பு கொள்வதில் பிரச்சனைகள் (Communication)

- ஒரு தடவை சொல்லப்பட்ட சிறிய கட்டளைகளையும் செய்ய முடியாதது.
- நான் / நீ ஆகியவற்றை மாற்றிச் சொல்வது. உதாரணம்: நீ சாப்பிட்டாயா? பதில் : நீ சாப்பிட்டேன்.
- பேச்சு ஒரே தொனியுடன் இருத்தல்.
- மற்றும் சில பெயர்களுடன் தன் பெயரை கூப்பிடும் போது கவனிக்காதிருத்தல்.
- ஆம், நான் போன்ற வார்த்தைகளை சொல்வதில்லை.
- முன்னிடைச் சொற்கள் இருக்கும் சிறிய கட்டளைகளை பின்பற்றுவதில்லை.
- சில சொற்றொடர்களை திரும்ப திரும்ப சொல்லுதல்.
- தன்னுடைய விருப்பங்களையும், தேவைகளையும் தெரிவிக்க ஒரு சில ஒற்றை வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவது.
- தனக்கு தேவை ஏற்படும் பொழுது மற்றவர்களின் கையைபிடித்து அந்த பொருளின் மீது வைத்து தேவையை வெளிப்படுத்துவர்

2. மற்றவர்களுடன் பழகுவதில் உள்ள பிரச்சனை (Socialization)

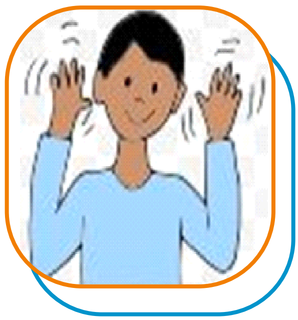
- சமூக / சுற்றுப்புற தூண்டுதல்களை கண்டு கொள்ளாமல் இருப்பது.
- பொதுவான, தோழமையான சிரிப்பு இருக்காது.
- மற்றவர்களுடைய முகபாவனைகளையோ, உணர்வுகளையோ புரிந்து கொள்வதில்லை.
- கண்களை பார்ப்பதை தவிர்த்தல்.
- மற்றவர்கள் தன்னை தொடுவதையோ, பிடிப்பதையோ தவிர்த்தல்.
- கைகளில் தாங்கிப்பிடித்திருக்கும் போது தளர்வாக இருத்தல்.
- பிடித்திருக்கும் போது தன்னை இறுக்கமாக / விறைப்பாக ஆக்கிக் கொள்தல்.
- விளையாடும் போது மற்ற குழந்தைகள் செய்வதை பார்த்து செய்யத் தெரியாது.
- யாருடனும் நட்புறவுடன் பழகுவதில்லை.
- பொதுவாக பயந்தபடியோ, படபடப்புடனோ இருத்தல்.

• 3.உணர்வுகளை ஒருங்கிணைப்பதில் பிரச்சனை (sensory Integration)

- கற்கும் போது காட்சி பாகுபாடுகளை சரியாக பயன்படுத்த தெரியாது.
- காதில் விழாதது போல் இருப்பார் காது கேளாமை இருக்குமோ என சந்தேகம் வரும்.
- சில நேரம் உரத்த சப்தத்திற்கு கூட திடுக்கிட மாட்டார்.
- சிராய்வு, வெட்டுக்காயம், ஊசி போடுதல் போன்ற வலி ஏற்படுத்தும் விஷயங்கள் கூட சலனங்கள் ஏற்படுத்துவதில்லை.
- பிரகாசமான ஒளி பாய்ந்தால் கூட (கண்களை நோக்கி), கண்களை சிமிட்டுவது இல்லை.
- பலவிதமான ஒலிகளுக்கு காதைப் பொத்திக் கொள்வார்.
- இயற்கையான வெளிச்சத்தில் இருக்கும் போது கண்களை, நெற்றியை சுருக்குதல் மற்றும் காதை பொத்திக்கொள்தல்.
- புதியவர்களைப் பார்த்தால் கூட பார்க்காதது போல் இருத்தல்.
- நிறைய நேரம் வெளியிடங்களை வெறித்துப் பார்த்தபடி இருத்தல்.

• 4. ஓரே மாதிரியான செயல்கள் மற்றும் விருப்பங்கள்

- உணர்வுகளை ஒருங்கினைப்பதில் பிரச்சனை இருப்பதால் தன் உடல் மற்றும் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதில் உள்ள வேறுபட்ட நடவடிக்கைகள்:
- தொடர்ச்சியாக சுழன்று கொண்டே இருத்தல்.
- விளையாட்டுப் பொருள்களை அதை பயன்படுத்தும் விதத்தில் பயன்படுத்துவது இல்லை.
- சில பொருள்களை எப்பொழுதும் தன்னிடத்தில் வைத்துக் கொள்வதை விரும்புதல்.
- தொடர்ச்சியாக முன்னும்.·.பின்னுமாகவோ, பக்கவாட்டாகவோ ஆடிக்கொண்டே இருத்தல்.



- அதிகமாக குதித்தல், ஓடுதல் அல்லது எகிறுதல். கைகளை ஆட்டிக்கொண்டே இருத்தல்.
- தலையை மோதியோ, கைகளை கடித்தோ தன்னை துன்புறுத்திக்கொள்தல்.
- குதிங்காலை தூக்கிக் கொண்டு, கால்விரல்களால் நடத்தல்.
- பொருள்களை சுழற்றிக் கொண்டே இருத்தல், பொருள்களை ஒன்றோடொன்று இடித்தல் (அ) பொருள்களின் மீது மோதுதல்.
- சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள பொருள்களை தொட்டு உணர்ந்து கொண்டே இருப்பது, நுகர்ந்து பார்ப்பது மற்றும் கடித்துக் கொண்டே இருப்பது.
- ஒரே மாதிரியான வேலையை தொடர்ச்சியாக செய்வது உதாரணமாக அடுக்கிக் கொண்டே இருப்பது.
- எதையும் உடைப்பது / சேதப்படுத்துவது போல் இருப்பது.

உணர்வுகளை ஒருங்கிணைப்பதில் ஏற்படும் சிக்கல்களால் ஆட்டிசம் பாதித்த குழந்தைகள் ஒரே மாதிரியான அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை விரும்புவர்

ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் குறைபாடு (ASD -Autism Spectrum Disorder)

ஆட்டிசம், பொதுவாக ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ரம் குறைபாடு(ASD) என கூறப்படுகிறது. ஆதாவது ஆட்டிசம் வகைகள்

ஆட்டிசம் பாதிப்புள்ள குழந்தைகளுக்கு பொதுவான சில அறிகுறிகள் இருந்தாலும், தொடர்பு கொள்தல் மற்றவர்களுடன் பழகுதல் மற்றும் புலன் உணர்வுகளை ஒருங்கிணைத்தல் ஒவ்வொன்றிலும் தனித்தனியாக அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ பாதிப்பு இருக்கலாம்.

உதாரணமாக: ஒரு குழந்தைக்கு தொடர்பு கொள்வதில் அதிக பிரச்சனை ஆனால் புலன் உணர்வுகளில் பெரிய பாதிப்பு இல்லை; இன்னொரு குழந்தைக்கு மற்றவர்களுடன் பழகுவதில் குறைவான பாதிப்பு ஆனால் புலன் உணர்வுகளில் அதிக பாதிப்பு என இருக்கலாம்.

இதையே ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் குறைபாடு என்கிறோம்

2. ஆட்டிசம்(ASD) ஏற்பட காரணங்கள்

ASD என்பது நரம்பு மண்டல வளர்ச்சி பாதிப்பால் ஏற்படுவது, அதாவது மூளையில் ஏற்படும் வளர்ச்சியானது ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் பாதிப்படைவதால் ஏற்படுவதாகும். ASD ஏற்பட ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட காரணம் இல்லை. மரபியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழலால் ASD ஏற்படலாம் என சில ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

மரபியல்

1. குடும்பத்தில் ஒருவர் ASD உள்ளவர் என்றால் அடுத்த தலைமுறைக்கும் ASD ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது
2. மரபியல் மட்டுமே ASD ஏற்பட காரணம் இல்லை. அது வாய்ப்புகளை அதிகரிக்க மட்டுமே செய்கிறது.
3. போலிக் ஆசிட் விட்டமின்களை கருத்தரிப்புக் காலம், கருத்தரிப்பிற்கு முன்னர் எடுத்துக் கொள்வதால் மரபியல் ரீதியாக ASD ஏற்பட வாய்ப்புகள் குறையும்.

சுற்றுப்புற காரணிகள்

1. அதிக வயதில் கருத்தரித்தல்
2. பிரசவ காலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் (எடை குறைவான குழந்தை அல்லது குறைபிரவசவத்தில் பிறத்தல்)
3. ஒரு வருடத்திற்கும் குறைந்த இடைவெளியில் அடுத்த குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளுதல்.
4. தீங்கு விளைவிக்கும் ரசாயனங்களில் பயன்பாடு.

அறிவு வளர்ச்சி சார்ந்த குறைபாடுகள் சில நேரங்களில் ஒரே போன்று தெரியலாம். ஆனால் குறைபாட்டை சரியாக கண்டறிய அதற்கான அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி கண்டுபிடிக்க வேண்டும். (Screening Cheecklists)

குறைபாடு என்ன என்பதை தீர்மானிப்பது, குழந்தைக்கு தகுந்த பயிற்சி வழங்குவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

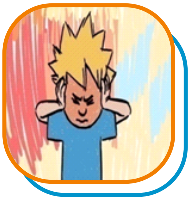
உங்களுக்கு தெரியுமா?

ASD என்பது சாபமோ அல்லது குடும்பத்திற்கு அளிக்கப்பட்ட தண்டனையோ இல்லை

3.ஆட்டிசம்(ASD) குறைபாடுடைய குழந்தைகளுக்கான பயிற்சிகள்

ASD –யை மருந்துகள் மூலமாக குணப்படுத்த இயலாது. ஆனால் மருத்துவ பயிற்சிகள் மூலம் ASD குழந்தைக்கு தன்னைப் பேணுதல், மற்றவருடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் போன்ற திறன்களை மேம்படுத்த இயலும். மருத்துவ பயிற்சிக் குழுவானது சமுதாய பணியாளர், மருத்துவர், நடத்தை பயிற்சியாளர், சிறப்புக் கல்வி அளிப்பவர், மனோதத்துவ நிபுணர், பேச்சு சிகிச்சை மருத்துவர் (ஸ்பீச் தெரபிஸ்ட்), தொழிற்முறை பயிற்சியாளர் (ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்) மற்றும் இயன்முறை மருத்துவர் (பிஸியோதெரபிஸ்ட்) போன்றவர்களை உள்ளடக்கியது.

பயிற்சி முறையில் பராமரிப்பாளரின் முக்கியத்துவம்



குழந்தை பராமரிப்பில் பெற்றோரே மிகச்சிறந்தவர். பெற்றோராகிய நீங்களே மற்றவர்களை விட குழந்தையை பற்றி தெளிவாக தெரிந்தவர் மற்றும் நீங்களே மருத்துவப் பயிற்சிக்குழுவின் முக்கியமான நபராகவும் இருக்கிறீர்கள். அமர் சேவா சங்கத்தில் ஒவ்வொரு பயிற்சியும் 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுமே அளிக்கப்படுகிறது. ஆனால் குழந்தைகளுக்கு தொடர்ச்சியான பயிற்சியும், சூழல் மாற்றங்களும் செயல் திட்டங்களும் தேவை. குழந்தைக்குத் தேவையான பயிற்சிகளை செய்து பார்க்க வீட்டில் அதிகப்படியான நேரமும், இயற்கையான சூழ்நிலையும் உள்ளது. ASD குழந்தைக்கு என்ன செய்ய போகிறோம் / என்ன நடக்க இருக்கிறது என்பதை முன்கூட்டியே தெரிவித்தல் மற்றும் தெளிவான திட்டத்துடன் கூடிய நடைமுறை பழக்க வழக்கங்கள் பற்றிய பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. இதை குடும்ப சூழ்நிலையில் மிகச்சிறப்பாக அளிக்க இயலும்.

4.புலன் உணர்வு சார்ந்த பிரச்சனைகளை கையாளுதல்

ASD குழந்தைகளுக்கு புலன் உணர்வு சார்ந்த பிரச்சனைகள் இருக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளது. சுற்றுப்புற தூண்டலுக்கு இக்குழந்தைகள் குறைவாக அல்லது மிக அதிகமாக உணர்ச்சிகளை கொண்டிருப்பர்.

புலன் உணர்வுகள் பின்வருமாறு:

- கேட்டல்
- பார்த்தல்
- சுவை
- மணம்
- தொடுஉணர்வு
- அசைவுகளை உணர்தல் (Proprioception) மற்றும் உடலின் சமநிலை உணர்வு (Vestibular Sense)
- ஆட்டிசம் பாதித்த குழந்தைகள் சுற்றுப்புறத்தில் இருந்து வரும் உணர்வுகளை அதிகப்படியாகவோ (மிகை உணர்வு) அல்லது குறைவாக உணர்வார்கள் (குறை உணர்வு)

உதாரணமாக:

a. கேட்டல் உணர்வு-மிகை கேட்டல் உணர்வு உடையவர்கள்-

சாதாரணமான டீவி சத்தம், திடிரென மக்ஸி, வெடி சத்தம் போன்றவற்றை மற்றவர்களை விட மிக அதிகமான உணர்வார்கள். மெல்லிய சப்தத்தைக்கூட அவர்கள் அதிகமாக உணர்வார்கள். இது அவர்களுக்கு எரிச்சல் ஊட்டுவதால், காதைப்பொத்திக் கொள்வது அல்லது சப்தம் போடுவது போன்ற நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

B .குறை கேட்டல் உணர்வு உடையவர்கள்-

சாதாரண சப்தங்களை உணர்வதில்லை ஆகையால் அவர்கள் டிவி சப்தம் அதிகமாக வைத்து கேட்பது, பொருள்களை அடித்து சப்தம் வரவழைப்பது, அதிக சப்தமான விஷயங்களை விரும்பவது போன்ற நடவடிக்கைளில் ஈடுபடுவார்கள்.

C. பார்வை – அதிக காட்சி உணர்திறன்:

சூரிய ஒளி, அறை வளக்குகள், ஒளிரும் விளக்குள் நிறைய பொருள் நிறைந்த இடங்கள் போன்ற காட்சி உணர்வுகளை அவர்கள் அதிகமாக உணர்வார்கள். இதை சமாளிப்பதற்காக கண்களை சுருக்குவது, பொருள்களை அடுக்கி வைப்பது மற்ற பல நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

D. குறை காட்சி உணர்திறன்:

சாதாரண அறை விளக்குகள், சூரிய ஒளி மற்றும் காட்சி உணர்வுகளை மற்றவர்களை விட குறைவாக உணர்வார்கள். அதனால் ஒளி அதிகமுள்ள காட்சி தகவல் அதிகமுள்ள சூழ்நிலைகளை விரும்புவது சக்கரம், கை விரல்களை கண்களுக்கு மிக அருகில் வைத்து சுற்றுவது போன்ற நடத்தைகளைப் பார்க்கலாம்.

மிக அதிகமாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துபவர்களுக்கு உதவும் முறைகள்.

1.அதிக காட்சி உணர்திறன:

- மங்கலான விளக்குகள்
- உடனடி ஒளிரும் விளக்குகளை (ப்ளோரசன்ட் விளக்குகள்) தவிர்த்தல்

- அறையில் பொருள்கள் மற்றும் படங்கள் குறைவாக இருக்கும்படி அமைத்தல்
- வெளியே செல்லும் போது கருப்பு கண்ணாடி, தொப்பி போன்றவற்றை பயன்படுத்தி அதிக வெளிச்சத்தை தவிர்த்தல்

2.ஒலியை அதிகம் உணரும் திறன்:

- காது அடைப்பான் (ear plugs) அல்லது ஹெட்போன் போன்றவற்றை சத்தம் அதிகமான இடங்களில் பயன்படுத்துதல்.
- TV சப்தம் போன்ற ஒலிகளை முடிந்தவரை குறைவாக இருக்கலாம்
- மிக்ஸி, மோட்டார் போன்ற அதிக இரைச்சல் வரும் பொருள்களை உபயோகிக்கும் போது காது அடைப்பான் பயன்படுத்துவதோடு குழந்தைக்கு முன்னதாகவே தெரிவித்து பயன்படுத்துவது நல்லது.

3.அதிக வாசனை உணர்திறன்:

- அதிக மணமுள்ள உணவுப் பொருள்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பழக்கப்படுத்துதல்
- அதிக மணமுள்ள பொருட்களை தவிர்த்தல் (சோப்பு, பெர்ப்யூம்)
- குழந்தைகள் விரும்பாத உணர்வுகளை தவிர்த்தல்

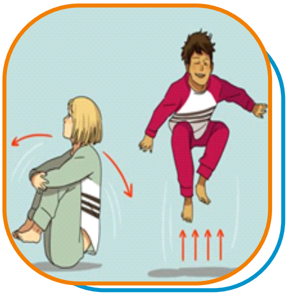
4.அதிக தொடு உணர்வுதிறன்:

- பொதுவாக விரும்பும் துணியிலேலேயே ஆடைகளை அணிவித்தல்
- குழந்தைகளின் குறைந்த அல்லது அதிகமான உணர்ச்சி வெளிப்படுத்துதலுக்கு தகுந்தவாறு ஆடைகளை பயன்படுத்துதல். (தளர்ந்த அல்லது இறுக்கமான ஆடை).
- முடி வெட்டுவதற்கு முன்பு தலையை மசாஜ் செய்யவும்.
- தொடுவதற்கு முன்பு குழந்தையிடம் அனுமதி கேட்கவும்.

குறைவான உணர்திறன் உடைய குழந்தைக்களுக்கு உதவும் முறைகள்:

குறைந்த அளவில் உணாதிறன் உடையவர்களுக்கு புலன்உணர்வு சார்ந்த தூண்டுதல்களை அதிகமாக கொடுத்தல் வேண்டும்.

குறைந்த அளவில் உணர்ச்சி புரிந்துகொள்பவர்களுக்கு புலன்உணர்வு சார்ந்த தூண்டுதல்களை அதிகமாக கொடுத்தல் வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு குழந்தைக்கு எல்லா பொருட்களையும் வாயில் வைக்கும் பழக்கம் இருந்தால், சவைக்கும் பொம்மை (chew toy) வாங்கிக் கொடுத்து அதை வாயில் வைத்துக் கொள்ள பழக்க வேண்டும். அதன் மூலம் அவர்களுக்குத் தேவையான புலன்சார்ந்த தூண்டுதல் கிடைக்கும்.



அன்றாட வாழ்வில் இவர்களுக்கு உதவும் முறைகள்

<u>தொடு உணர்வு குறைவாக உணரும் திறன்:</u>

- வெவ்வேறு விதமான துணியுடைய ஆடைகளை தேர்வு செய்தல்
- வெவ்வெரு அமைப்புடைய பொருட்களை தொட்டுப்பார்க்க செய்தல்

- புலன்உணர்வுகளை தூண்டும் பொம்மைகளை கொடுத்தல் (chew toy)
- கனமான போர்வையை பயன்படுத்துதல் அல்லது அடிக்கடி இறுக்கமாக அணைத்தல்

இயக்க உணர்வு குறைவாக உணரும் திறன்:

- இயக்கத்தை முறைப்படுத்தும் பயிற்சிகள். அதாவது கைகால்களில் உள்ள இயக்கத்தை குறைவாக உணரும் குழந்தைகளுக்கு உடலை அசைத்து கொண்டு இருத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகள் இருக்கும். இதை சரியாக நடைமுறைபடுத்த இடைவேளை நேரம் என கொடுத்து, குழந்தைகள் ஆடும் நாற்காலி அல்லது ஊஞ்சலில் சிறிது நேரம் அமர்ந்திருக்க அனுமதிக்கலாம்.
- அவர்கள் முன்னும் பின்னும் உடம்பை அசைத்தல், ஊஞ்சல் ஆடுதல், குதித்தல் போன்றவற்றை அதிக விருப்பத்தோடு செய்வர்.
- சில குழந்தைகளுக்கு வலியை உணர்ந்து கொள்ளும் திறன் குறைவாக இருக்கும்.
- பொருட்களின் மேல் மோதுவதை தவிர்க்க எப்பொழுதும் பொருட்களை ஒரே இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

உதாரணம்: உடலை கையை ஆட்டிக்கொண்டே இருக்கும் குழந்தைக்கு தானாகவே தேவைப்படும் போது ஆடும் நாற்காலியை பயன்படுத்த பயிற்றுவித்தல்.

குறிப்பு : குழந்தைக்கு எந்த உணர்திறன் பிரச்சினை உள்ளதோ அதை ஆராய்ந்து அதற்கான மாற்று வழி பயிற்சிகளை குழந்தை அதை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மற்றும் அளவில் மட்டுமே பயன்படுத்த அறிவுறுத்த வேண்டும்.

வாசனை மற்றும் சுவை உணர்வு குறைவாக உணரும் திறன்

- நல்ல மணமுள்ள உணவு, குளிர் பானங்கள் போன்றவற்றை கொடுத்தல்

5.விளையாடும் முறைகள்

குழந்தைகள் உலகத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள விளையாட்டு தான் சிறந்தவழியாகும். விளையாட்டு வழியாக குழந்தைகள் உடல்இயக்கம், புலன் உணர்வுகள், பாசம், தொடர்பு கொள்ளும் முறைகள், சமூகத்துடன் பழகுதல் மற்றும் அறிவுத்திறன் போன்றவற்றில் முன்னேற்றம் அடைவார்கள். விளையாட்டில் அவர்களாகவே ஈடுபடும் பொழுது எளிதாக கற்றுக் கொள்வார்கள்.

குழந்தைகள் எந்த செயலால் அல்லது பொருளால் ஊக்கமடைகிறார்கள் என்பதை கண்டுபிடிக்க வேண்டும். புதிய வழிமுறைகளில் விளையாடுவதற்கு குழந்தைகளுக்கு வாய்ப்புகளை கொடுக்க வேண்டும். விளையாடுவதன் மூலமாக குழந்தைகளின் புலன்உணர்வு மண்டலத்தை சிறப்பாக செயல்பட வைக்க முடியும்.

பொதுவாக ASD குழந்தைகளுக்கு தொடுஉணர்வு, அசைவுகளை உணர்தல் மற்றும் காதின் வழியாக உணரும் உணர்வு போன்றவற்றில் பிரச்சனைகள் இருக்கும். விளையாட்டு மூலமாக இவற்றை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகளை பின்வரும் பக்கங்களில் காணலாம்.

தொடு உணர்வை மேம்படுத்தும் விளையாட்டு முறைகள்

வெவ்வேறு தொடுஉணர்வுகள் கொண்ட புலன் உணர்வு கூடை அமைத்தல்

அரிசியில் மணிகள், எழுத்துகள், கட்டிடம் கட்டி விளையாடும் பொருட்கள் போன்றவற்றை போட்டு அதை எடுத்து தர செய்தல் வேண்டும். அரிசி ஈரமாக இருக்கக் கூடாது.

நீரைப் பயன்படுத்துதல்

தண்ணீரால் வீணாகாத பொம்மைகளை நீரில் போட்டு அதில் விளையாட செய்தல் வேண்டும். குளிக்கும் பொழுது இதை செய்தால் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

மாவு விளையாட்டு

செய்முறை:

4 கப் மாவு , 1 கப் தண்ணீர் , 1 ½ கப் உப்பு, 2 டேபிள்ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய்

*கலர் பொடிகள் சேர்த்து தேவையான கலர் அல்லது தேவையான வாசனைப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த மாவை பயன்படுத்தி தேவையான விலங்கு உருவங்கள் (பாம்பு எளிதாக இருக்கும்) அல்லது எழுத்துக்களை உருவாக்கலாம்.

விரல்களால் பெயின்ட் பண்ணுதல்

விரல்களை வைத்து பெயின்ட் பண்ணுதல் அல்லது பெயின்டை ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் ஊற்றி அதை பை முழுவதும் கைகளால் தடவுதல்.

வீட்டிலேயே பெயின்ட் தயாரிக்கும் முறை:

1 கப் மாவு, 1 கப் குளிர்ந்த நீர், விருப்பப்பட்ட கலரை சேர்த்துக் கொள்ளுதல்

கைகளில் வைத்து அழுத்தல் பொம்மை

பலூனை ஊதி அதனுள் வெவ்வேறு தொடுஉணர்வு உள்ள பொருட்களை போட்டு அதை பிட்ஜெட் பொம்மையாக பயன்படுத்தலாம். ஒரு பாத்திரத்தில் மாவு மற்றும் ஹேர் கண்டிசனர் போன்றவற்றை போட்டு பிசைந்து அதை பலூன் உள்ளே ஸ்பூன் மூலமாக போட்டு கட்டவும். இதை பிட்ஜெட் பொம்மையாக பயன்படுத்தலாம். எல்லா பொருட்களையும் வாயில் வைக்கும் பழக்கம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்த பொம்மையை பயன்படுத்தக் கூடாது.

சவைத்து விளையாடும் பொம்மை

அழுத்தக்கூடிய தன்மையுள்ள மென்மையான பிரேஸ்லெட், நெக்லஸ் போன்றவற்றை குழந்தைகளுக்கு கடித்து சுவைக்கக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தை இந்தப் பொருட்களை விரும்புகிறதா என்பதைக் கவனிக்கவும். குழந்தை விருப்பப்படும் தொடு உணர்வு கொண்ட பொருளை வைத்து சவைத்து விளையாடும் பொம்மையை உருவாக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக பழைய டிஷர்ட்டை நீண்ட துண்டுகளாக வெட்டி அதை பின்னிக் கொடுக்கலாம்.. பலூனை சிறியதாக ஊதி அதை கொடுத்து சுவைத்து விளையாட செய்யலாம். ஆனால் இதை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும் பொழுது கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஷேவிங் கிரீம்

ஒரு தட்டில் ஷேவிங் கிரீமை தடவி அதில் குழந்தைகள் பெயர், எழுத்துகள், வடிவங்கள், நம்பர்கள் போனறவற்றை எழுதச் சொல்லலாம். ஷேவிங் கிரீம்க்கு பதிலாக உடலுக்கு, முகத்திற்கு பயன்படுத்தும் கிரீம்கள் அல்லது அதைப் போன்ற மற்றப் பொருட்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

அழுத்தம் கொடுத்தல்

குழந்தைகளின் முதுகில் அல்லது கைகளில் எக்ஸசைர்ஸ் பால் அல்லது தலையணை வைத்து நன்றாக அழுத்த வேண்டும்.செய்தால் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

அசைவுகளை உணரும் உணர்வை மேம்படுத்தும் விளையாட்டு

பீன்பேக் (Bean bag) அல்லது நாற்காலி

பழைய சேலையை உறை போல் தைத்து அதன் உள்ளே பழைய துணிகளை வைத்து படத்தில் உள்ளது போல் குழந்தைகள் அமரும் நாற்காலி உருவாக்குதல். துணிக்குப் பதிலாக மணல் அல்லது பஞ்சுகளை பயன்படுத்தலாம்.

கடினமான செயல்களை செய்தல்

எடை அதிகமான பொருட்களை தூக்கச் செய்தல் வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக மளிகை சாமான்களை தூக்கிச் செல்லுதல், மண் அல்லது தண்ணீரை வாளியில் நிரப்பி தூக்கச் சொல்லுதல்

நீந்துதல்

குளம், ஆறு, கடல் போன்றவற்றில் நீந்தச் செய்தல்

ஏறுதல்

வயதுக்கு தகுந்தவாறு உயரத்தில் ஏறச்சொல்லுதல். எடுத்துக்காட்டாக படி ஏறுதல், மரம் ஏறுதல் போன்றவை. உங்கள் குழந்தை அதிக துறுதுறுப்பாக அல்லது பேலன்ஸ் இல்லாமல் இருந்தால் விளையாடும் போது நீங்கள் கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

ஆடுதல்

உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து ஆடுங்கள். அது உங்களுக்கும் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கும். பாட்டு, தாளம் போடுதல், வண்ணத்துணிகள் போன்றவற்றை ஆடும் போது பயன்படுத்தினால் அதிக சந்தோஷமாக இருக்கும்.

மணலில் விளையாடுதல்

பந்து வீசுதல்

பிளாஸ்டிக் வாட்டர் பாட்டிலில் மண் அல்லது தண்ணீரை நிரப்பி அதை தூக்கி வீசி விளையாடச் செய்யலாம். பந்தைவிட இது கனமாக இருப்பதால் அதிக பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

யோகா

இணையத்தில் உள்ள யோகா வீடியோ அல்லது நீங்கள் செய்யும் யோகாவை பார்த்து செய்ய சொல்லலாம்.

தலையணை சண்டை

பாதுகாப்பாக விளையாட சில விதிமுறைகளை உருவாக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக தோளிற்கு மேல் தலையணையால் அடிக்கக்கூடாது.

பபிள்கம் சுவைத்தல்

பபிள்கம் வாயில் போட்டு மெல்லுதலும் குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்த உதவும்.

இசைக்கருவிகள். (டிரம்ஸ், கிலுக்கு)

நீங்களாகவே வீட்டில் கிலுக்கு தயார் பண்ணலாம். வாட்டல் பாட்டிலில் அரிசி அல்லது மணிகளை போட்டு குலுக்க செய்ய வேண்டும். தேங்காய் சிரட்டையில் டிரம்ஸ் செய்யலாம். சிரட்டையை நியூஸ் பேப்பர் அல்லது பிளாஸ்டிக் கவரால் மேல் பக்கத்தில மூட வேண்டும்.

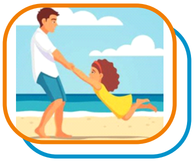
கைதட்டி விளையாடுதல்

எடுத்துக்காட்டாக குழந்தை பாடல்களை நீங்கள் பாட ஒவ்வொரு வரிக்கும் குழந்தை கைதட்ட வேண்டும். இருகைகளையும் தட்டுதல் மற்றும் காலில் கைகளால் தட்டுதல் போன்றவற்றை மாற்றி மாற்றி செய்யலாம்.

கயிறு இழுத்தல்

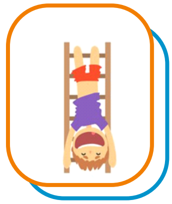
உடல் சமநிலையை உணர்வை மேம்படுத்த பயிற்சிகள்

சுற்றுதல்



தொங்குதல்

பூங்காவில் உள்ள ஏணியில் அல்லது வீட்டில் உள்ள பொருட்களை பயன்படுத்தி தொங்க செய்ய வேண்டும்.



தடைகளை தாண்டி விளையாடுதல்

இது ஓடுதல், ஏறுதல், குதித்தல், தவழுதல், நீந்துதல், பேலன்ஸ் பண்ணுதல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கியது.

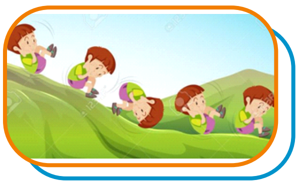
உங்கள் வீட்டினுள் அல்லது வெளியே நீங்களாகவே இதை ஏற்படுத்தலாம். வீட்டில் உள்ள பர்னிச்சர், போர்வை, பக்கெட், டயர் போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் அல்லது குழந்தையின் உடன்பிறந்தவர்கள் சேர்ந்து விளையாடலாம். அது மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும்.

சமநிலையை (balance) மேம்படுத்துதல்

சில மரத்துண்டுகளை பயன்படுத்தி பேலன்ஸ் பீம் -ஐ வீட்டிலேயே உருவாக்கலாம்.

தள்ளுவண்டி மாதிரி நடத்தல்

கயிறு குதித்தல்



உயரத்தில் இருந்து உருளுதல்

சைக்கிள், பைக் ஓட்டுதல்

கரணம் அடித்தல்

கோட்டில் நடத்தல்

பெயின்ட் அல்லது சாக்பீசால் தரையில் கோடு வரைந்து அந்த கோட்டில் குழந்தையை நடக்க செய்யவும். அது நேர்கோடாகவோ அல்லது வளைந்து செல்லும் கோடாகவோ இருக்கலாம்.

நொண்டி விளையாடுதல்

6. சவாலான நடத்தைகளை கையாளும் முறைகள் (Challenging Behaviour)

சவாலான நடத்தைகள் என்பது ASD குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பொதுவான ஒன்று. தொடர்பு கொள்ளும் முறைகளில் நடத்தையும் ஒன்று. வார்த்தைகளை விட நடத்தைகள் மூலமாகவே ASD குழந்தைகள் தங்களின் தேவைகளை வெளிப்படுத்துபவர். ஏனென்றால் மற்றவர்களைப் போல அவர்களால் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த இயலாது எளிதில் ஏமாற்றம் அல்லது கோபம் அடைவர். உடல்நிலை சரியில்லாத போது அல்லது துக்கமாக இருக்கும் பொழுது அவர்கள் சவாலாக நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துதல் அதிகரிக்கும்.

1. எல்லா நடத்தைகளும் ஒரு நோக்கத்திற்காக மட்டுமே வெளிப்படும். அந்த நோக்கங்கள் பின்வருமாறு: பெறுதல் (ஏதாவது ஒன்றை அடைய : கவனத்தை ஈர்க்க, பொம்மை வேண்டும் என்பதற்காக......)
2. தவிர்த்தல் (ஏதாவது ஒன்றிலிருந்து விலகுவதற்காக)
3. தப்பித்தல் (ஏதாவது ஒன்றை செய்யாமல் தவிர்க்க)
4. உணர்வுகளில் ஒருங்கிணைத்தலில் பிரச்சனைகள்

ASD குழந்தையின் சவாலான நடத்தைகளால் நாம் சங்கடப்படுவோம் அல்லது மனவருத்தம் அடைவோம். இது இயற்கையான ஒன்று. இக்குழந்தைகளின் இந்த நடத்தையை அவர்களின் இடத்திலிருந்து யோசித்து பார்ப்பதே பயனுள்ளதாகும். நம்முடைய சிந்தனையில் ஏற்படும் இந்த மாற்றமே அவர்களின் நடத்தைகளை புரிந்து கொள்வதில் முக்கியமானதாகும்.

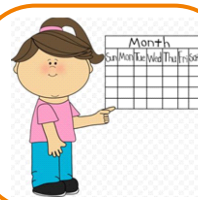
நடத்தை என்பது காலங்காலமாக கற்று, அனுபவங்கள் மூலமாக வடிவமைக்கப்படுவதாகும். கற்றுக்கொள்ளப்பட்டது என்பதால் பிரச்சனைக்குரிய நடத்தையை சுற்றுச்சூழலின் நிலைமைக்கு ஏற்ப மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம். குறிப்பாக பிரச்சனைக்கு முன்பாக அல்லது பிறகு உள்ள நிகழ்வுகளை மாற்றுதல் மூலம், நேர்மறையான கருத்து மூலம் ஆதரவு கொடுப்பதனால் சவாலான நடத்தைகளை சரி செய்யலாம். நல்ல நடத்தைகளை பரிசு கொடுத்து பாராட்டலாம். அடுத்து வரும் பக்கங்களில் அதைக் கையாளும் முறைகளை காணலாம்.

நேர்மறையான, ஆதரவான கருத்துகளே நல்ல பயனைக் கொடுக்கிறது என ஆராய்ச்சி முடிவுகள் கூறுகின்றன. தண்டனை அளிப்பது குறைந்த பயனையேத் தரும் மற்றும் கோபத்தை அதிகரிக்கவும் செய்யும்.

கடினமான நடத்தைகளை கையாளும் முறைகள் பின்வரும் பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதை பின்பற்றும் பொழுது உறுதியாக இருத்தல் முக்கியமானது. அதாவது குழந்தையின் நடத்தைக்கு குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஒரே மாதிரியான வார்த்தையில், ஒரே விதமான நடத்தையில் பதில் அளிக்க வேண்டும்.

சுற்றுப்புறத்தில் மாற்றங்கள்

கட்டமைப்புகளை வழங்குதல்: ஒரு முழு நாளின் செயல்



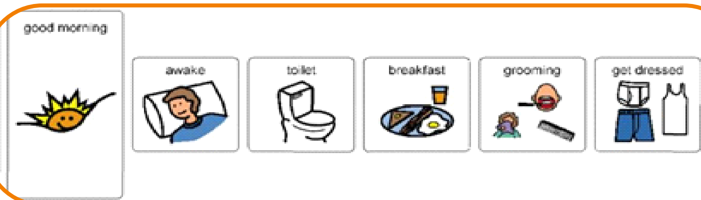
அட்டவணை, பழக்கவழக்கங்களை பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரு செயலை செய்வதற்கு முன்பு, செய்யும் பொழுது மற்றும் செய்து முடித்த பிறகு அட்டவணையை காண்பித்து விளக்கமளிக்க வேண்டும். இந்த அட்டவணையை ஒரே இடத்தில் வைக்க வேண்டும். இதனால் அடுத்த செயலை செய்வதற்கு எங்கு சென்று பார்க்க வேண்டும் என்பது குழந்தைக்குத் தெரியும்.

மாற்றங்களை தெரிவித்தல்

மாற்றங்கள் அல்லது ஒரு செயலில் இருந்து அடுத்த செயலுக்கு மாறுதல் என்பது ASD குழந்தைக்கு கடினமான ஒன்றாகும். அட்டவணை, கவுண்ட்டவுன் டைமர் (நேரம் குறைந்து கொண்டே இருக்கும்) அல்லது மாற்றத்திற்கு முன்பு எச்சரித்தல் போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

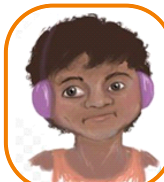
படங்களை பயன்படுத்துதல்

இந்த கையேட்டில் இதற்கு தேவையான படங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன



அமைதியான இடம் அளித்து அதை பயன்படுத்த சொல்லிக் கொடுத்தல்

அமைதியான இடம் என்பது குறைவான வெளிச்சம், அமைதியான சூழ்நிலை உட்கார அல்லது படுத்துக்கொள்ள வசதியான இடம் போன்றவற்றை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.



கவனத்தை சிதறடிக்கும் தொந்தரவு கொடுக்கும் தூண்டுதல்களை அகற்றுதல்

ப்ளோரசன்ட் லைட்களை அகற்றுதல் அல்லது துணியால் அவற்றை மூடி வைத்தல், ஹெட்போனை பயன்படுத்தி சத்தத்தை தவிர்த்தல் (ஹெட்போன் இல்லையென்றால் துணியால் காதை சுற்றி மூடலாம்).

நேர்மறையான நடத்தைக்கு ஆதரவு தெரிவித்தல்

1. வெற்றியையும், பலத்தையும் கொண்டாடுதல்

எதிர்மறைக் கருத்துகளை தெரிவித்தல் அல்லது நடத்தையை சரிசெய்தலை விட நேர்மறை கருத்துகளை தெரிவித்தல் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

"துணி துவைப்பதில் அம்மாவிற்கு நீ உதவி செய்வது எனக்கு பிடித்திருக்கிறது

2. குழந்தைக்கு மதிப்பளித்து அவர்கள் சொல்வதை கேட்க வேண்டும்.

3. பேச இயலாத குழந்தையென்றால் அவர்களின் செயல்களை கவனித்து புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு ஆதரவு அளித்தல்

4. குழந்தைகளின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து அதற்கேற்றவாறு பேசுதல். உணர்வுகளை பற்றிய அட்டவணை 41-ஆம் பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

"நம்முடைய திட்டம் மாறியதால் நீ வருத்தமாக இருப்பதை என்னால் உணர முடிகிறது"

5. குழந்தைகள் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதை தெளிவாக தெரிவித்தல்

அவர்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதை தெளிவாக சொல்ல அல்லது செய்து காண்பித்தல் வேண்டும். புதிய செயல் ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்ளக் கற்பித்தல், செய்து காண்பித்தல், செய்ய சொல்லுதல் முறை சிறந்ததாக இருக்கும்.

"சாதம் சாப்பிடும் போது நாம் இவ்வாறு சாப்பிட வேண்டும்."

6. வெற்றியடைய வழிகாட்டுதல்

நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் இருங்கள். எடுத்துக்காட்டாக முழு வாக்கியத்திற்கு பதிலாக ஒரு வார்த்தையில் பதில் சொன்னாலும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை எந்த நிலையில் உள்ளதோ அப்படியே அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

7. சவாலான தேவையற்ற நடத்தையை புறக்கணியுங்கள்

தேவையற்ற நடத்தையை உங்களிடம் தொடர்பு கொள்ளும் வழியாக குழந்தை பயன்படுத்தினால் அதை அனுமதிக்க வேண்டாம். இது செய்வதற்கு கடினமானதாக இருந்தாலும் அதிக பயனுள்ளதாக இருக்கும். சில சமயம் அவர்களுடைய நடத்தைகள் மிகவும் மோசமாகி பிறகு நல்ல நடத்தையாக மாறும். முயற்சி செய்து கொண்டே இருங்கள். குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் இணைந்து ஒரே மாதிரியாக செயல்படுதத வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக ஏதாவது ஒரு பரிசு தேவை என்பதற்காக அவன் கத்தினால் அதை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது.

8. கடினமான செயலை செய்ய ஆரம்பிக்கும் முன் பிடித்த எளிதான செயலை செய்தல் என சுழற்சி முறையை பயன்படுத்துதல்

9. மகிழ்ச்சியை கொடுக்கும் அல்லது குழந்தை எதில் தேர்ச்சி பெற்றதாக இருக்கிறதோ அந்த செயலை முதலில் செய்ய சொல்லுதல் வேண்டும். அடுத்து கடினமான செயலை செய்வதற்கு முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.

"வண்ணம் தீட்ட பிடிக்கும்"

"இது புதிய செயலாக உள்ளது."

10. குழந்தையின் கற்கும் திறமைக்கேற்ப கற்பித்தல் மற்றும் தொடர்பு கொள்ளுதல் வேண்டும்.

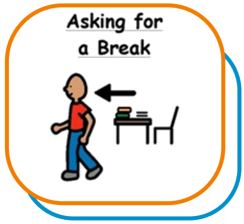
11. ஆர்வம் காட்டக்கூடிய மற்றும் கடினமான செயலாக இல்லாமல் கற்பித்தல் வேண்டும்.

12. வரையறுக்கப்பட்ட எல்லைக்குள் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமையை கொடுக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒன்றின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டியது அவசியம் ஆகும். அது எளிதான செயலை செய்வது அல்லது எதை முதலில் செய்வது என்பதாக இருந்தாலும் இந்த கட்டுப்பாடு அவசியமாகும். நீங்கள் குழந்தையிடம் தேர்ந்தெடுக்கும் முறையை அளிக்கும் பொழுது நீங்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிலேயே அதை செய்ய வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக முதலில் சாப்பிட வருகிறாயா அல்லது வண்ணம் தீட்ட போகிறாயா?

13. இடைவேளை

குழந்தைக்குத் தேவையான பொழுது இடைவெளியை கேட்க, கற்பித்தல் வேண்டும். இடைவேளையை சுட்டிக்காட்டும் படங்கள் மூலமாக அதை கற்பிக்கலாம். அவர்கள் கேட்கும் பொழுது இடைவேளை அளிப்பதன் மூலம் இந்த முறையை பயன்படுத்தும் நம்பிக்கையை நம்மால் கொடுக்க முடியும்.



14. அமைதிப்படுத்தும் இடத்தை பயன்படுத்த ஊக்கமளித்தல்

அமைதிப்படுத்தும் இடத்திற்கு எப்பொழுது போக வேண்டும் என்பதை குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இது நேர்மறையான முறையாகும். தண்டனைக்குரியதாக நினைக்கக் கூடாது.

15. ஊக்கமளிக்கும் முறைகளை நடைமுறைப்படுத்துதல்

குழந்தைகள் நல்ல செயலை செய்யும் பொழுது உடனே அவர்களுக்கு வாய்மொழியாகவோ அல்லது அவர்களுக்கு பிடித்த செயலை செய்ய சொல்லுதல் அல்லது பிடித்த பொருளை கொடுத்தல் மூலமாகவோ பரிசளிக்க வேண்டும். இதற்கான அட்டவணை முன் பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

16. அவர் விரும்பியதை செய்ய நேரங்களையும் இடங்களையும் அனுமதிக்கவும்

குழந்தைக்கு பிடித்த செயலை செய்ய நேரம் கொடுத்தல் வேண்டும். கைகளை ஆட்டுதல், பொருட்களை வாயில் வைத்தல் போன்றவையாக இருந்தாலும் சரி, பிடித்த செயலானது அவர்களை காயப்படுத்தவோ அல்லது மற்றவர்களுக்கு தொந்தரவான செயலாகவோ இருக்கக் கூடாது.

17. சுயக்கட்டுப்பாடு மற்றும் மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுதலை பாராட்ட வேண்டும்.

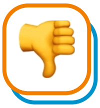
எடுத்துக்காட்டாக சினிமாவிற்கு போக வேண்டும் என்பது உன் ஆசை என்பது எனக்குத் தெரியும், ஆனால் டிக்கெட் இல்லாததால் போக முடியவில்லை. இந்த மாற்றத்தை நீ ஏற்றுக்கொண்டால் அதற்கு பதிலாக நாம் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட போகலாம்.

18.தேவையானதை தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஒரே நேரத்தில் எல்லா விஷயங்களிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டாம். முக்கியமான நடத்தை மற்றும் செயலில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். நேர்மறை மற்றும் ஆக்கப்பபூர்வமான மொழியை பயன்படுத்துங்கள்.

அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களோ அதை தெளிவாக விளக்கும் மொழியை பயன்படுத்துங்கள். ‘‘இல்லை’’ அல்லது ‘‘முடியாது’’ போன்றவற்றை முடிந்தவரையில் தவிர்க்க வேண்டும்..

“அதை தொடாமல் இருக்கும் உன்னை எனக்கு பிடிக்கிறது”



“அதைத் தொடாதே”

திறன்களை கற்பித்தல் மற்றும் நடத்தைகளை மாற்றி அமைத்தல்

செயல்பாட்டுக்கான தொடர்புகளை உருவாக்குதல் மற்றும் விரிவாக்குதல்

அன்றாட நிகழ்வுக்குத் தேவையான தொடர்பு கொள்ளும் முறைகளை படங்கள், சைகை மொழி அல்லது மொபைல் அப்ளிகேசன்களை பயன்படுத்தி சொல்லிக் கொடுக்கலாம். குழந்தை உங்களுடன் தொடர்பு கொண்டவுடன் அவர்களை பாராட்டி அவர்கள் கேட்டதைக் கொடுத்தால் இன்னும் அதிகமாக அவர்கள் தொடர்பு கொள்ள முயற்சி செய்வார்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக அதிக உணர்வு வெளிப்படுத்தும் குழந்தைகளை அவர்களுக்கு தேவையான அமைதியான நேரத்தை கேட்கச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். (அவர்களுக்கென்ற தனியான வார்த்தை , படத்தைச் சுட்டிக் காண்பித்தல்

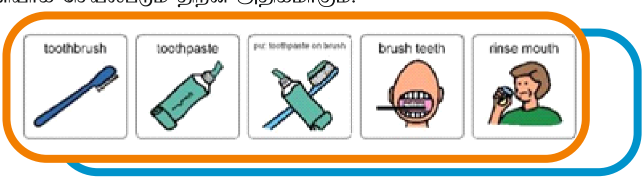
பேச்சு, தொடர்பு கொள்ளுதல் போன்றவற்றை அதிகரிக்க **Tab to talk** என்ற அப்ளிகேசனைப் பயன்படுத்தலாம

சமூகத்திறன்களை மேம்படுத்துதல்

புத்தகத்தில் இருந்து கதையை வாசித்தல் அல்லது பிடித்த டிவி நிகழ்ச்சி மூலம் சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்புகளை விளக்கிக் கூறலாம் மற்றும் புதிய திறன்களை உருவாக்கலாம். சமூகத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை ASD குழந்தைக்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். சிறிய வார்த்தைகளை பயன்படுத்த கற்பிக்க வேண்டும். அதை எந்த சூழ்நிலையில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் கற்பிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக எப்பொழுது ‘‘ஹலோ’’, ‘‘ எப்படி இருக்கிறாய்’’ அல்லது ‘‘நன்றி’’ சொல்ல வேண்டும் என்பதை கற்பிக்க

செயல் அட்டவணை தயாரித்தல்

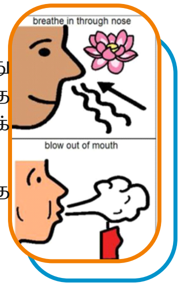
நேரத்தை முறையாகப் பயன்படுத்த படங்கள், வார்த்தைகள் அல்லது வீடியோக்களால் ஆன அட்டவணை தயாரித்து அதை பயன்படுத்த கற்பிக்க வேண்டும். அன்றாட செயல்களை சிறிய,கையாள எளிதான பிரிவுகளாக பிரித்து சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த அட்டவணையை பின்பற்றினால் பதற்றம் குறையும். செயல்திறன் அதிகரிக்கும். இதன் மூலம் அவர்கள் தனியாக செயல்படும் திறன் அதிகமாகும்.



சுயக்கட்டுப்பாடு முறைகளை கற்பித்தல்

உங்கள் குழந்தை அமைதியாக கவனத்துடன் இருக்கும் பொழுது சுயக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளை கற்பித்தல் வேண்டும். குழந்தை ஏற்கனவே வருத்தத்தில் இருக்கும் பொழுது இதைக் கற்பித்தால் கற்றுக் கொள்வது கடினமாக இருக்கும்.

அமைதிப்படுத்தும் முறைகள் இந்த புத்தகத்தில் அடுத்தடுத்த பகுதிகளில் பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.



7. உணவருந்துவதற்கான பயிற்சிகள்

உணவருந்த செய்வது என்பது மிகவும் கடினமான செயலாகும். இது அனைத்து புலன்உணர்வு மண்டலங்களையும் உள்ளடக்கியது. இதில் தொடுதல், சுவையறிதல், மணமறிதல், பார்த்தல், கேட்டல் போன்றவை அடங்கியுள்ளது. ASD குழந்தைக்கு உணவருந்துவதில் பிரச்சனை இருக்கலாம். (உணவை புறக்கணித்தல் அல்லது சாப்பிடும் பொழுது சத்தம் போடுதல்). அது புலன்உணர்வு சார்ந்த அல்லது நடத்தை சார்ந்த பிரச்சனையாக இருக்கலாம்.

புலன்உணர்வு பிரச்சனை உணவருந்துவதை பாதிக்குமா?

உணவில் உள்ள புலனஉணர்வு சார்ந்த அம்சங்களுக்கு குழந்தை எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறது? எடுத்துக்காட்டாக சாதத்தின் தொடுகிற தன்மை அவர்களுக்கு பிரச்சனையாக இருக்கும் அல்லது சில உணவுகளின் மணம் அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததாக இருக்கும். குழந்தை என்ன உணவு சாப்பிடுகிறது, எவ்வளவு சாப்பிடுகிறது, எந்த உணவை வெறுக்கிறது என்பதை பற்றி தெளிவாக குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உணவருந்த செய்வதை நடத்தைமுறைகள் பாதிக்குமா?

வருத்தம் அல்லது கோபம் அடைந்தால் உணவருந்துவதை புறக்கணிக்கும் பழக்கத்தை கற்றுக்கொண்டுள்ளதா? எடுத்துக்காட்டாக விளையாட போக வேண்டும் என்பதற்காக உணவை புறக்கணிக்கும் நிலையை மாற்றி உணவருந்தும் இடத்திலிருந்து சிறிதுநேரம் விளையாட சென்றுவிட்டு பின்பு வந்து உணவருந்தும் முறையை பழக்கப்படுத்தலாம்.

உங்களுடைய தெரபிஸ்ட் உணருந்துதலை கடினமாக்கும் புலன்உணர்வு, நடத்தை சார்ந்த பிரச்சனைகளை எவ்வாறு புரிந்து கொண்டு கையாள வேண்டும் என்பதில் உங்களுக்கு உதவி புரிவார்.

விடாமுயற்சி வேண்டும். உணவருந்தும் நேரத்தை நேர்மறை சூழ்நிலையாக மாற்றுங்கள். உணவை சிதறினாலும் அதை அனுமதியுங்கள். புதிய உணவை சுவைத்து பார்க்க எந்த குழந்தைக்கும் அதிக முயற்சி தேவைப்படும்.

வீட்டில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

உணவருந்த அட்டவணை, பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்குதல்,

குறிப்பிட்ட பழக்கவழக்கங்களை பயன்படுத்தினால் குழந்தைக்கு உணவருந்தும் நேரத்தில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறோம் என்பதை புரிந்து கொள்வார்கள். குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட இடத்தில் தினமும் உணவருந்த பழக வேண்டும்.

எந்நேரமும் உணவருந்துதலை தவிர்த்தல்

எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் உணவருந்தலாம் என்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 5 அல்லது 6 முறை உணவு, தின்பண்டம் அருந்தலாம் என்பது போல ஒரு அட்டவணையை தயாரிக்க வேண்டும். அந்த நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் உணவருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

வசதியான இருக்கைகள்

நல்ல உணவருந்தும் பழக்கத்தை அதிகரிக்கவும், கவனச் சிதறல்களை குறைக்கவும் உடலின் சரியான நிலை முக்கியமான ஒன்றாகும். குழந்தைக்கு ஏற்ற மேஜை, நாற்காலி, சுவர் அல்லது சுவரின் மூலையில் முதுகுக்கு சப்போர்ட் கொடுத்து உட்கார வைக்க வேண்டும். டேபிளில் சாப்பிட உட்கார்ந்தால் அவர்கள் கால் தரையை தொடுமாறு அமர்தல் அவசியமாகும். காலுக்கடியில் சிறிய மரப்பலகை வைத்து உட்காரச் சொல்லலாம். பழைய சேலையின் உள்ளே துணி, பஞ்சு வைத்து பீன்பேக் (Bean bag) தயாரித்து அதில் உட்கார வைக்கலாம்.

உணவருந்தும் நேரத்தை கட்டுப்படுத்துதல்

உடலுக்குத் தேவையான கலோரியை சாப்பிடும் முதல் 30 நிமிடங்களில் அதிகமானவர்களால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். 15 to 30 நிமிடங்களில் உணவருந்தும் நேரத்தை முடித்துவிட்டு அதற்கு பிறகு எல்லா உணவையும் அவர்களின் முன் இருந்து எடுத்துவிட வேண்டும்.

கவனச்சிதறல்களை குறைத்தல்

குழந்தை கவனத்துடனும், விழிப்புடனும் இருக்கும் பொழுது உணவைக் கொடுக்கவும். டிவி போன்ற கவனச்சிதறல்களை உணவருந்தும் பொழுது பார்ப்பதால் அவர்களின் கவனம் சிதறடித்து விடும்.

குழந்தையை ஈடுபடுத்துதல்

உணவை தேர்ந்தெடுக்க, உணவை தயாரிக்க உங்களுக்கு உதவுமாறு குழந்தையிடம் கேளுங்கள்.அவர்கள் அதை சுவைத்தும் பார்க்க வேண்டும் என அவசியம் இல்லை. இது உணவருந்த வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் உணவுடன் விளையாட அதை ஆராய்ந்து தெரிந்து கொள்ள குழந்தையை அனுமதிக்கும்

மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான உணவருந்தும் பழக்கத்திற்கு பயிற்சி அளித்தல் பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் கவனிப்பதன் மூலம் கற்றுக்கொள்வார்கள். எந்த நல்லப்பழக்கத்தை கற்றுக்கொடுக்க வேண்டுமோ அதை நீங்கள் செய்து காண்பிக்க வேண்டும். குழந்தையிடம் கெஞ்சுதல், தொந்தரவு கொடுத்தல், திரும்ப திரும்ப சொல்லுதல், இனிமையாக பேசுதல் போன்றவற்றை செய்து மிக அதிக கவனத்தை உணவருந்தும் செயலை செய்வதில் செலுத்தக்கூடாது.

நல்ல நடத்தையை பாராட்டுதல்

புதிய உணவை தேர்ந்தெடுத்தாலோஅல்லது சாப்பிட்டாலோ குழந்தையை புகழ்ந்து பேசுங்கள். உடனடி பரிசு (ஸ்டிக்கர்ஸ், பபிள்ஸ்)கொடுப்பது புதிய உணவருந்தும் முறைகளை ஊக்குவிக்க பயன்படும். உணவருந்தும் போது கடைபிடிக்கும் நல்ல நடத்தையை பாராட்டி பரிசளித்தல். அதே மாதிரி திரும்பவும் நடந்து கொள்வதை அதிகரிக்க செய்யும்.

எதிர்மறை நடத்தையை புறக்கணித்தல்

இயன்ற அளவிற்கு குழந்தையின் துப்புதல், உணவை தூர எறிதல், உணவருந்த மறுத்தல் போன்றவற்றை கவனம் செலுத்தாமல் புறக்கணியுங்கள். இந்த பழக்கவழக்கங்களை செய்யும் பொழுது கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் ஊக்குவிக்க வேண்டாம்.

உணவையோ, பொம்மையோ தூர எறிந்தால் அதை திரும்ப எடுத்துக் கொடுக்க வேண்டாம். அதை திருப்பி கொடுத்து அதனுடன் விளையாடும் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்க வேண்டாம்.

விதிமுறை 3

ஒரு நேரத்தில் 3 வகையான உணவுகளை மட்டுமே குழந்தைக்கு கொடுப்பது நல்ல முறையாகும். ஒன்று அல்லது இரண்டு விருப்பமான உணவு, ஒன்று மட்டும் புதிய அல்லது விருப்பமில்லாத உணவு என்று கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு உணவையும் ஒரே தட்டில் வைப்பதை குழந்தையால் ஏற்றுக்கொள்ள இயலவில்லை என்றால் புதிய உணவை தனியாக வைத்துக் கொடுக்கலாம்.

வழங்கும் முறை

புதிய உணவை சிறிய துண்டுகளாக மகிழ்ச்சியை தூண்டும் விதமாக அல்லது பழக்கப்பட்ட விதத்தில் வழங்கினால் அந்த உணவை விரும்பி உண்பர். தோசையில் இதயம், புன்னகைக்கும் முகம், விலங்குகளின் உருவம் போன்று செய்து கொடுத்தால் மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிடுவர்.

8.கழிவறை பயன்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்

ASD குழந்தைக்கு கழிவறையை பயன்படுத்துவதில் பயிற்சி கொடுப்பது என்பது மிக சவாலான ஒன்றாகும். இயல்பான குழந்தை கழிவறை பயன்படுத்துவதை கற்றுக் கொள்ளும் நேரத்தைவிட ASD குழந்தைகள் அதிக நேரத்தை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். ASD குழந்தைகள் ஏன் அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதற்கான காரணங்கள் பினவருமாறு:

- உடல் அல்லது மருத்துவரீதியான காரணங்கள்
- நாம் கூறும் வழிமுறைகளை மொழி பிரச்சனையால் புரிந்து கொள்ள இயலாமை
- பேன்ட் -ஐ மேலே, கீழே இழுத்து அணிவதில் உள்ள பிரச்சனைகள்
- கழிவறையில் அமர்வதில் அல்ல தண்ணீர் ஊற்றும் சத்தம் பிடிக்காமல் இருத்தல் (படங்களின் அட்டவணை மற்றும் அதை பின்பற்றும் பழக்கமானது கழிவறை பயன்பாட்டின் போது ஏற்படும் பயத்தை குறைக்கும்).
- உடல்மொழி மூலம் வெளிப்படுத்துதல் குழந்தைகளுக்கு கழிவறைக்கு போக வேண்டும் என்ற உணர்வு இல்லாமை, உடைகள் அழுக்கடைந்ததை பற்றிய உணர்வு இல்லாமை.
- ஒரே வகையான பழக்கத்தை பயன்படுத்துதல்: சில குழந்தைகளுக்கு வீட்டில் கழிவறையை பயன்படுத்த தெரியும். ஆனால் வேறு இடங்களில் உள்ள கழிவறையை பயன்படுத்த கடினமாக இருக்கும்.

வீட்டில் உங்களால் செய்ய முடிந்தவை

6 முறை கழிவறைக்குச் செல்லுதல்

ஒரு நாளைக்கு 6 முறை கழிவறைக்குச் செல்லும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். கழிவறையை பயன்படுத்தியவுடன் எழுந்து கொள்ள அனுமதிக்க வேண்டும். முதலில் 5 வினாடிகளுக்கு கழிவறையில் அமர சொல்ல வேண்டும். பிறகு அமரும் நேரத்தை அதிகரிக்கலாம். (10 நிமிடம் வரை) கழிவறையில் அமரும் நேரம் முடிந்துவிட்டால் அதை தெரியப்படுத்த அலாரத்தை பயன்படுத்தலாம். ஆண் குழந்தைக்கு முதலில் கழிவறையில் அமர்ந்து சிறுநீர் கழிக்க பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். பிறகு நின்றவாறு சிறுநீர் கழிக்க பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். இந்தியக் கழிவறையில் அமர ஒரு நாற்காலியின் நடுவில் துளைபோட்டு அதை கழிவறையின் மேல் வைத்து பயன்படுத்தலாம்.

இங்கே துளையிடவும்.

கேள்வி கேட்கக்கூடாது, சொல்ல வேண்டும்.

கழிவறைக்கு போகலாமா என கேள்வியாக கேட்காமல் இது கழிவறைக்குச் செல்லும் நேரம் எனக் கூறுதல் வேண்டும்.

"இது கழிவறைக்கு செல்லும் நேரம்"

அட்டவணைப்படுத்துதல்

கழிவறை செல்லும் நேரத்தை அன்றாட செயல்களுடன் இணைத்து பயன்படுத்தவும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் செல்ல வேண்டும்.

"இது மதியம் **2:00** மணி கழிவறைக்கு செல்லும் நேரம்**!"**

தொடர்பு கொள்ளுதல்

ஒரே மாதிரியான எளிதான வார்த்தை, சைகை அல்லது படங்களை ஒவ்வொரு முறையும், கழிவறை செல்லும் போது பயன்படுத்தினால் குழந்தைக்கு கற்றுக்கொள்ள எளிதாக இருக்கும்.

முயற்சி செய்து கொண்டே இருத்தல்

ஒரு பழக்கத்தை கற்றுக்கொள்ள 3 வாரங்கள் ஆகும். புதிய முறைகளை முயற்சி செய்வதற்கு முன்பு ஒரு முறையை தொடர்ந்து 3 வாரமாக பயிற்சி செய்து பார்த்தல் வேண்டும

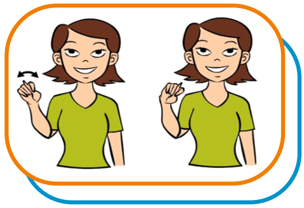
படங்களை அட்டவணைப்படுத்துதல்

கழிவறை படங்களை பயன்படுத்தலாம் அல்லது உங்கள் வீட்டின் கழிவறையை போட்டோ எடுத்து அதை ஒட்டி வைத்து பட அட்டவணை தயாரிக்கலாம். படங்களை காட்டி கூறினால் குழந்தையால் புரிந்து கொள்ள இயலவில்லை என்றால் உண்மையான பொருட்களை காட்டி விளக்கமளிக்கலாம்.பரிசுக்கான அட்டவணை பின்வரும் பகுதிகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

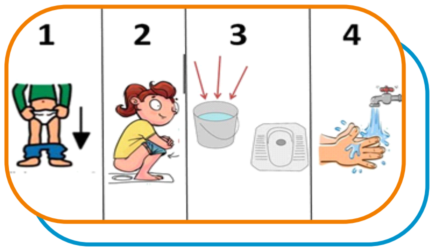
பரிசுகளை கண்டுபிடித்தல்

ஸ்டிக்கர், உணவுப்பொருள், பிடித்தமான பொம்மை போன்ற எளிதான பொருட்களே குழந்தைக்கு கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு கொடுக்க தேவையான பொருட்களாகும். கழிவறையை பயன்படுத்திய பிறகு பிடித்த செயலை செய்ய சொல்லுவதும் நல்ல பயனைக் கொடுக்கும். பரிசுக்கான அட்டவணை பின்வரும் பகுதிகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

கழிவறைக்கு செல்ல சைகை மொழி



இப்பொழுது நிறுத்த வேண்டாம். இலக்கை நெருங்கி விட்டீர்கள்.



"நீ ஒழுங்காக கழிவறையை பயன்படுத்தியதால் உனக்கு ஒரு ஸ்டார் கொடுக்கிறேன்!"

9.தூங்குவதற்கான விதிமுறைகள்

ASD குழந்தைகளுக்கு தூங்குதலில் பிரச்சனைகள் இருக்கும். இரவில் விழித்தல், அதிகாலையில் எழுதல் அல்லது குறைவான நேரம் உறங்குதல் போன்றவை இருக்கும். 44-83% ASD குழந்தைகளுக்கு உறங்குவதில் பிரச்சனைகள் இருக்கும்.

ASD குழந்தைக்கு தூங்குவதில் உள்ள பிரச்சனையால் பெற்றோருக்கும் உறங்குவதில் பிரச்சனை ஏற்படும். அம்மா மற்றும் அப்பா இருவரும் மாற்றி மாற்றி இரவில் குழந்தையை கவனித்துக் கொண்டால் அவர்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்.

உறக்கம் என்பது முக்கியமான பணியாகும். இதுவே மற்ற பணிகளை ஒழுங்காக செய்வதற்கு அடிப்படையாகும். புதிய பழக்கத்தை கற்றுக்கொள்வது கடினமானதாகும். ஆனாலும் முயற்சி செய்து கொண்டிருத்தல் அவசியம்.

வீட்டில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

உறக்கத்திற்கு சீரான அட்டவணையை பயன்படுத்துதல்.

காலையில் எழுந்திருப்பது, இரவில் உறங்க செல்வது போன்றவற்றை ஒரே நேரத்தில் செய்து பழக வேண்டும். வார இறுதி நாட்களிலும் இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும். தொடர்ச்சியாக பயிற்சி செய்து பார்த்தல் வேண்டும்.

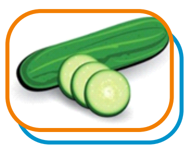
இரவில் ஓய்வு நேரம் ஒதுக்குதல்

தூங்கச்செல்வதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பாகவே டிவி, கம்யூட்டர் போன்ற எலக்ட்ரானிக் பொருட்களை பயன்படுத்துவது, உடற்பயிற்சி செய்வது போன்றவற்றை தவிர்த்தல் வேண்டும். புத்தகம் படித்தல், இனிமையான, அமைதியான இசையைக் கேட்டல் போன்றவற்றை

தூங்குவதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலையை உருவாக்குதல்

தூங்குவதற்கான இடம் அமைதியாக, வெளிச்சம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். அறிவியல் தொழில்நுட்ப பொருட்களை எல்லாம் படுக்கை அறையிலிருந்து நீக்கிவிடவும். அறையின் தட்பவெப்ப நிலையும் உறக்கத்தைப் பாதிக்கும்.

உறங்குவதற்கு முன்பு எளிய உணவருந்துதல்



குறைவான எளிய உணவருந்துதல் வேண்டும். இனிப்பு சுவை உள்ள பொருட்களை இரவு உணவின் போது சாப்பிடாமல் தவிர்த்தல் நல்லது.

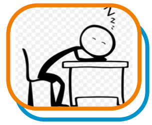
உடற்பயிற்சி செய்தல்

உடற்பயிற்சிகளை செய்ய சரியான நேரம் காலை அல்லது மாலையாகும்.

காலையில் சூரியஒளியை அனுபவித்தல்

காலையில் சூரியஒளியை அனுபவித்தல் என்பது உடம்பின் உள்ளுறுப்புகளுக்கு ஆதாரம் போன்றதாகும். தூங்குவதற்கு முன்பு வெளிச்சத்தை தடை செய்தல், மொபைல், டிவி வெளிச்சத்தை தடை செய்தல் அவசியமாகும்.

உறங்குவதில் சிரமம் இருந்தால் பகலில் தூங்கும் குட்டி தூக்கங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.



உறங்குவதற்கு 6 மணி நேரத்திற்கு முன்பு அல்லது மாலை 4 மணிக்கு பிறகு காபின் பொருட்களை தவிர்க்கவும்.

சோடா, டீ, கறுப்பு சாக்லேட் போன்றவற்றில் காபின் உள்ளது. சில மருந்துகளிலும் காபின் உள்ளது. பொதுவாக குழந்தைகள் இந்த வகையான பொருட்களை தவிர்த்தல் நன்று.

10. ஆடை அணிவதற்கான பயிற்சிகள்

ASD குழந்தைகளுக்கு ஆடை அணியும் முறைகளை கற்றுக்கொள்வதற்கு அதிக காலமாகும். ஆரம்பத்திலேயே ஆடையை முழுவதும் அணியக் கற்றுக்கொள்வார்கள் என எதிர்பார்க்கக் கூடாது. ஆடை அணிதலை சிறிய சிறிய பகுதிகளாக பிரித்து ஒவ்வொரு பிரிவாக பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். அணிவதற்கு எளிதான ஆடைகளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக அவர்களின் அளவை விட ஒரு சைஸ் பெரிதாக உள்ளதை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

வீட்டில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

இறுதியில் இருந்து ஆரம்பித்தல்

ஆடை அணிவதன் இறுதி செயலை மட்டும் குழந்தை செய்யுமாறு பயிற்சியை ஆரம்பிக்கவும். எடுத்துக்காட்டாக பெற்றோர் ஆடையை தலையின் வழியே போட்டுவிட்டால் கையை மட்டும் சட்டை கையினுள் நுழைக்க வேண்டும்.

முன்புறம் பின்புறம் கற்பித்தல்

ஆடையின் முன்புறம் எது பின்புறம் எது என்பதை கற்பிக்க வேண்டும். பின்புறத்தை கண்டுபிடிக்க நூலினால் தைத்த அடையாளம் அல்லது எந்த கம்பெனி மற்றும் சைஸ் எழுதியுள்ள அடையாளத்தை காண்பிக்கலாம்.

படத்தை காண்பித்து பயிற்றுவிக்கலாம்

எளிதான, வசதியான உடைகளை அணிதல்

நேரம் இருக்கும் போது ஆரம்பித்தல்

ஆடை அணியும் பயிற்சியை வெளியே செல்லும் நேரங்களில் ஆரம்பிக்காமல் முதலில் பயிற்சி நேரத்தில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். படிப்படியாக வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல தயாராகும் நேரத்தை பயிற்சி நேரமாக மாற்றவும். அதற்கு தகுந்தவாறு போல் நேரம் அதிகமாக ஒதுக்க வேண்டும்.

தேர்வு செய்ய அனுமதித்தல்

ஆடையை அவர்களே தேர்வு செய்ய அனுமதித்தால் அவர்கள் ஊக்கமடைந்து எளிதாக கற்றுக் கொள்வார்கள். 2 அல்லது 3 ஆடைகளை கொடுத்து அதிலிருந்து தேர்வு செய்ய சொல்லவும்.

பொறுமையாக இருத்தல்

புதிய செயல்களை கற்றுக்கொள்ள அதிக காலமாகும். நேர்மறை எண்ணங்களோடு பொறுமையாக இருங்கள். ஆடை அணிவதை மகிழ்ச்சியானதாக மாற்றுங்கள்.

11. தொடர்பு கொள்வதற்கான பயிற்சி

தொடர்பு கொள்வதில் நிறைய வழிமுறைகள் உள்ளன. சைகை காட்டுதல் மற்றும் சத்தம் உண்டாக்குவதும் ஒரு வகையான தொடர்பு கொள்ளும் முறையாகும். இவற்றையும் நாம் பாராட்ட வேண்டும்.

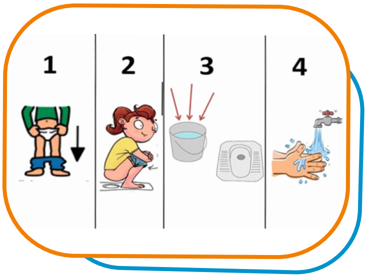
படக்காட்சிகள் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுதல் ASD குழந்தைக்கு நல்ல முறையாகும். சொல்வதைக் கேட்டு புரிந்து கொள்வதை விட படங்களை பார்த்து கற்றுக் கொள்ளுதல் ASD குழந்தைக்கு எளிதாக இருக்கும். அவர்கள் அமைதியாக கவனிக்கத் தயாராக இருக்கும் பொழுது படக்காட்சிகளை பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

படக்காட்சி விளக்கத்திற்கு கீழ்காணும் பக்கங்களை பார்க்கவும். நீங்களாகவே ஒன்றை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம் அல்லது இந்த கையேட்டில் இருப்பதை ஜெராக்ஸ் எடுத்து பயன்படுத்தலாம்

- கழிவறைகளை பயன்படுத்துதல் (படம் -1)
- பரிசு கொடுத்தல் அட்டவணை (படம் -2)
  - நடத்தையை வடிவமைத்தலில் இந்த அட்டவணையை பயன்படுத்தலாம் . நல்ல செயலை செய்தால் அவர்களுக்கு ஒரு ஸ்டார் கொடுத்து பாராட்டலாம். 5 ஸ்டார்களை பெற்று விட்டால் அவர்களுக்கு ஒரு பரிசு கொடுக்கலாம். தொடக்கத்திலேயே என்ன பரிசு கொடுப்போம் என்பதை சொல்வது அவசியமாகும்.
- உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் அட்டவணை (படம் -3)

> குழந்தை அதிபுத்திசாலியாகவும், பேசக்கூடிய குழந்தையாகவும் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு படக்காட்சி விளக்கங்கள் தேவை இல்லை என்பது இல்லை. காதால் கேட்பதை விட பார்ப்பதால் பெறும் தகவல்கள் அதிகமாக மனதில் பதிந்து விடும்.

படம் : 1

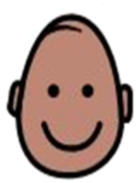


படம் : 2

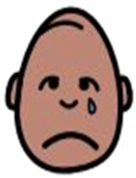
இன்று எவ்வாறு உணருகிறீர்கள்?

படம்-3

மகிழ்ச்சியாக



வருத்தமாக



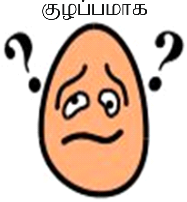
அதிக மகிழ்ச்சியாக

உடல்நலக்குறைவாக

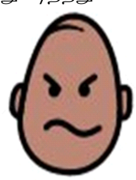
சோர்வாக

சலிப்பாக

குழப்பமாக



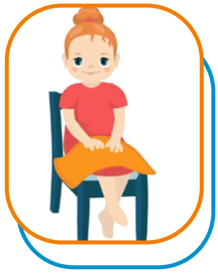
பித்துபிடித்தது போன்று



ஏமாற்றமாக

12.அமைதிப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள்

உங்கள் குழந்தையை அமைதிப்படுத்தும் முறைகள்



கனமான மெத்தை அல்லது பனியனை பயன்படுத்துதல்

பழைய சேலையை சிறிய தலையணை போல் தைத்து அதனுள் அரிசி அல்லது மணலை நிரப்பி மடியில் வைத்துக் கொள்ளலாம். பனியனில் சிறுசிறு பாக்கெட்டுகள் தைத்து அதனுள் மணல் நிரப்பி அணிந்து கொள்ளலாம்.

இழுத்து விளையாடும் பொம்மையை (Fidget toy) உடன் வைத்திருத்தல்

செயல்களை திரும்ப திரும்ப செய்வதன் மூலம் பதட்டம் அடைந்தால், பிட்ஜெட் பொம்மையை பயன்படுத்தி தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தையை குறைக்கலாம். வீட்டிலேயே எவ்வாறு பிட்ஜெட் பொம்மை அல்லது சுவைக்கும் பொம்மையை செய்யலாம் என முந்தைய பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ளது.

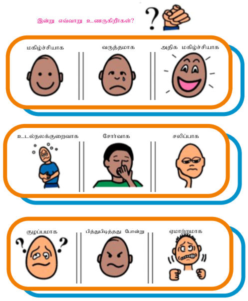
குழந்தை வேதனையில் இருப்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள் துன்பத்தில் குழந்தை உள்ளது என்பதை வாய்மொழி

இல்லாமல் மற்ற வழியிலும் குழந்தை வெளிப்படுத்தும். அதிக வருத்தத்தினால் கோபம் உச்சக்கட்ட நிலையை அடைவதற்கு முன்பு உங்களுடைய உதவி தேவைப்படும். உடனடியாக செயல்புரிந்து கோபத்தின் விளைவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பான புலன்உணர்வு பகுதியை உருவாக்குதல்

அமைதிப்படுத்துவதற்காக பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்கவும். அமைதியான இடம் அவர்களுக்கு கிடைக்கும் புலன்உணர்வு தூண்டுதல்களை கட்டுப்படுத்தும். பயம் கோபத்தை உருவாக்கும் அதிக புலன்உணர்வு தூண்டுதல்களை கொண்ட சூழ்நிலையில் இந்த இடம் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

தொடர்பு கொள்வதற்கான புதிய முறைகளை உருவாக்குதல்



வீடியோமாடலிங், கதை சொல்லுதல், சரிபார்ப்பு பட்டியல் மற்றும் செயல்களை அட்டவணைப்படுத்துதல் போன்றவை தொடர்பு கொள்வதற்கான வழிமுறைகளில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். செயல்களை செய்ய எவ்வாறு திட்டமிட்டுள்ளோம் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் என்னென்ன என்பதை புரிந்து கொள்ள இது எளிதாக இருக்கும்.

புலன்உணர்வு சார்ந்த விளையாட்டிற்கு தேவையான நேரம் ஒதுக்குதல்

நாள்முழுவதும் விளையாடுவதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்கி அதன் மூலம் புலன்உணர்வு கட்டுப்பாட்டிற்கான வழிமுறைகளை உருவாக்க வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு புலன் உணர்வுகளை அதிகமாக தூண்டும் செயல்கள் தேவைப்படும். சில குழந்தைகளுக்கு அமைதியான நேரம் தேவைப்படும். புலன் உணர்வை தூண்டும் விளையாட்டைப் பற்றிய யோசனைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளை பின்பற்றவும்.

சுயமாக அமைதிப்படுத்திக் கொள்ளும் வழிமுறைகள்

உங்கள் குழந்தை அமைதியாக, கவனிக்கும் ஆர்வத்துடன் இருக்கும் பொழுது கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். சில முறைகளை கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும் அல்லது அச்செயல்களை நீங்களே செய்து காண்பிக்க வேண்டும். குழந்தையின் அந்த செயலின் புகைப்படத்தை காண்பித்துக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். எப்பொழுதெல்லாம் அவர்கள் வருத்தத்துடன் உள்ளார்களோ அப்பொழுது இந்த விதிமுறைகளை பின்பற்ற சொல்ல வேண்டும்.

குரங்கு மாதிரி கட்டிப்படித்தல்

கால்களை சேர்த்து பின்னிக்கொண்டு கைகளை உடம்பின் குறுக்காக படத்தில் காட்டியபடி வைத்துக் கொண்டு உடம்பில் அழுத்தத்தை கொடுத்து கட்டிப்பிடிப்பது போல் அமரவும்.

கற்பனை பலூன்

சிறிய பலூனைப் பிடித்திருப்பது போல் வாய்க்கு முன்னால் கைகளை வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தையை பலூன் ஊதுவது போல் செய்ய சொல்லவும். பலூனை ஊத ஊத அதனளவு பெரியதாகி கொண்டே போகும். அதனால் கையை விரித்துக் கொண்டே இருப்போம். இதைப்போல் செய்ய சொல்லவும். பின்னர் பலூனை உடைப்பது போல் கைகளை தட்ட வேண்டும்.

முயல்போல் அமருதல்

முயல் தரையில் உட்காருவது போல் குழந்தையை உட்காரச் சொல்லவும். முயல் மூச்சுவிடுவது போல் சிறிய சிறிய மூச்சுகளாக வேகமாக விடச்சொல்லவும். இதை அதிக நேரம் செய்யச் சொல்லக் கூடாது. மயக்கம் வருகிற மாதிரி ஏற்படலாம். ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விடுவதன் மூலம் இயல்பான நிலமைக்கு திரும்பக் கொண்டு வரலாம். அதிக நேரம் மூச்சை இழுத்து பாம்பு போல வெளியிடலாம். முயல் போல் மூச்சுவிடுலுக்கு பிறகு இதை செய்யலாம்.

123 எண்ணுதல் அல்லது ABC பாடுதல்

எதுவரை எண்ண முடியுமோ அதுவரை எண்ணச் சொல்லலாம் அல்லது எழுத்துக்களை சொல்லவோ அல்லது பாடவோ சொல்லலாம். இதை செய்யும் பொழுது விடும் மூச்சின் மூலமாக கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

பஞ்சு அடைத்த பொம்மைகளை கட்டிப்பிடித்தல்

தலையணை அல்லது பஞ்சு அடைத்த விலங்கு பொம்மையை கட்டிப்பிடிக்கச் சொல்லுதல். அதை குழந்தையால் முடியும் அளவிற்கு இறுக்கமாக கட்டிப்பிடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். இதன் மூலம் அவர்களின் வருத்தத்தை போக்கலாம். அந்த பொம்மையிடம் அவர்களுடைய வருத்தத்தை பகிர்ந்து கொள்ள செய்யலாம்.

13. உங்களை கவனித்துக் கொள்ளும் முறைகள்

ASD குழந்தையை கவனித்துக் கொள்ளுதல் என்பது உடல்ரீதியாக, உணர்வு ரீதியாக மற்றும் மனரீதியாக உங்களை சோர்வடையச் செய்யும். உங்களின் மற்ற குழந்தை மற்றும் உங்களின் துணைவரைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல் போன்றவற்றையும் சரியாக செய்ய வேண்டும் என்ற தேவையும் உள்ளது. உங்களையும் கவனித்துக் கொள்ளுதல் முக்கியமான ஒன்றாகும். உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்துக்கும் சரியான சமநிலையில் கவனம் செலுத்த பழகிக்கொள்ள சிறிது நாட்கள் அவகாசம் தேவைப்படும்.

உங்களுக்காக நீங்களாகவே செய்ய வேண்டியவை

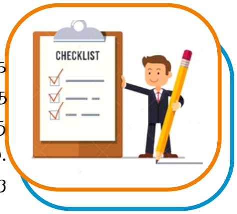
உங்களை கவனித்துக் கொள்ளும் முறைகளை பயிற்சி செய்தல்

ஒரு நாளில் 15 நிமிடங்கள் கிடைத்தாலும் மூச்சுப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உங்களை சரியாக கவனித்துக் கொண்டால் தான் மற்றவர்களை உங்களால் கவனித்துக் கொள்ள முடியும். தியானம், யோகா, நடைப்பயிற்சி, இசையைக் கேட்டல், புத்தகம் படித்தல், ஓவியம் போன்ற கலைகளில் ஆர்வம் காட்டுதல் போன்றவற்றை பயிற்சி செய்யலாம்.

Headspace என்பது தியானம் செய்வது பற்றிய ஒரு மொபைல் அப்ளிகேசன்.

செய்து முடித்த செயல்களை ஒப்புக்கொள்ளுதல்

ஒருநாளில் செய்து முடிக்காத செயல்களை பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால் அது நம்மை சோர்வடைய செய்து நாளைக்கு இதை செய்ய வேண்டுமென்ற எண்ணத்தையும் குறைத்துவிடும். இதற்கு பதிலாக செய்து முடித்த செயல்களை பற்றி மட்டும் யோசிக்க வேண்டும். எவ்வளவு செயல்களை சரியாக செய்து முடித்திருக்கிறோம் என்ற எண்ணமே அடுத்த நாளைக்கு சிறந்த துவக்கமாக அமையும்.



நேர்மறை எண்ணத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்துதல்

வாழ்க்கையில் எந்த செயலுமே மிகச்சரியாக அமையாது, ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை அம்சங்கள் கொண்டிருக்கும். அதில் நேர்மறை அம்சத்தில் மட்டுமே கவனம் செலுத்த வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட முன்னேற்றத்தில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தினால் அது அடுத்த கட்டத்திற்கு செல்லத் தேவையான ஆற்றலை உங்களுக்கு அளிக்கும்.

குடும்ப சம்பிரதாயங்களில் கவனம் காட்டுதல்

குடும்ப பாரம்பரிய பழக்க வழக்கங்களை முடியும் போதெல்லாம் தொடர்ந்து செய்யலாம். இது உங்களின் குடும்பத்திற்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். பாரம்பரிய பழக்கங்கள் உங்கள் குடும்பத்திற்குள் உறுதித்தன்மை அதிகரிக்கவும், மகிழ்ச்சியான தருணங்களை உருவாக்கவும் அதை ஒருங்கிணைத்து கொண்டாடவும், அதை நினைத்து மகிழவும் உதவியாக இருக்கும்.

மாற்றத்திற்கு தேவையான நேரம் ஒதுக்குதல்

பொறுமையாக இருத்தல் வேண்டும். உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சனையின் தன்மையை புரிந்து கொள்ள சிறிது நாட்களாகும். ஒவ்வொரு நேரமும் ஒவ்வொரு விதமான உணர்வு தோன்றும். சில நேரம் உதவிக்கு யாருமில்லை, சிலநேரம் கோபம் என மனநிலை மாறும். குழந்தை முன்னேற்றமடைய தொடங்கிவிட்டால் உங்களால் நம்பிக்கையான மனநிலையை உணரலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

நண்பர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்

அதிக கஷ்டமான நேரங்களில் நண்பர்கள் அவர்களுக்கு தேவையான ஆதரவு மற்றும் தேவையான உதவியையும் செய்கிறார்கள் என பெற்றோர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஆட்டிசம் தவிர மற்ற விஷயங்களில் ஆர்வம் காட்டுதல்

உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் ஆக்கப்பூர்வமான விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துதல், புதிய விருப்பங்களை கண்டுபிடித்தல் போன்றவற்றை முயற்சி செய்யவும். நீங்கள் முக்கியமானவர் என்பதை நீங்கள் முதலில் உணர்ந்து கொள்ள நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஆட்டிசம் சமுதாயத்தில் இணைந்து கொள்ளவும்

சில நேரங்களில் ASD குழந்தையின் குடும்பமானது மற்றவர்களிடமிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டது போல உணருவார்கள். இவர்களைப் போல அனுபவம் கொண்ட ஆதரவு தேவைப்படும் மற்றக் குடும்பங்களுடன் தொடர்பில் இருத்தல் முக்கியமான ஒன்றாகும். அமர் சேவா சங்கத்தில் மாதந்தோறும் நடைபெறும் பெற்றோர்கள் கூட்டத்தில் பங்கு கொண்டு அவர்களிடம் தங்களுக்கு ஏற்படும் சூழ்நிலைகளைப் பற்றி பேசுவது பயனளிக்கும்.

ஓய்வுக்கான நேரம்

மனஅழுத்தம், சோர்வு போன்றவற்றில் இருந்து விடுபட குழந்தை பராமரிப்பிற்கு இடையே ஓய்வுக்கான நேரத்தை செலவிட வேண்டும். குழந்தை பராமரிப்பில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் உதவியை நாடலாம். உங்களின் உணர்வுகளை குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். பயமில்லாமல் அவர்களிடம் உதவியை கேட்கலாம். உங்களின் குழந்தையை கையாளும் முறைகளைப்பற்றி குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் அருகிலுள்ள நண்பர்களுக்கும் பயிற்சி கொடுத்தால் உதவியாக இருக்கும். குழந்தைகளை கையாளும் முறைகளைப் பற்றி அவர்களின் ஆசிரியர்களுக்கும் பயிற்சி கொடுத்தால், எடுத்துக்காட்டாக புலன்உணர்வு சார்ந்த செயல்களை செய்ய தேவையான நேரம் ஒதுக்குதல், சுவைத்து விளையாட பொம்மை போன்றவற்றை கொடுப்பது பற்றி ஆசிரியர்களுக்கு கூறினால் பயனுள்ளதாக இருக்கும

Enabling Inclusion through
Early Intervention (EI) Programme

https://earlyintervention.amarseva.org/

Amar Seva Sangam

Sulochana Gardens,
Post Box No. 001
10/2/163,Tenkasi Road, Ayikudy,
Tenkasi Dt.,Tamil Nadu, India. Pin 627852

Copyright © Amar Seva Sangam