

ஆட்டிசம்: சிறந்த அணுகுமுறை குறிப்பு

கீதா ஸ்ரீகாந்த் மற்றும் சுவாதி நாராயண்

அறிமுகம்

எடுத்துக்காட்டு

இரண்டு சுட்டியான குழந்தைகளின் கதை

2014இல் ஒரு சூடான வெள்ளிக்கிழமை, நண்பகல் 12 மணி.

அந்நேரத்தில் ஒரு குடும்பத்துடன் சந்திப்பு குறிக்கப்பட்டிருந்தது.

அவர்கள் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வந்து, சம்பிரதாயங்களை சுருக்கமாக பூர்த்தி செய்து, அவர்களின் அடிப்படை தகவல்களைக் கோரித்த படிவத்தை நிரப்பினர். அம்மா, அப்பா, மற்றும் அவர்களின் சிறிய, 5 வயது, சுட்டியான, மிகவும் ஆர்வமுள்ள குழந்தை வந்திருந்தனர். "தொலைபேசியைத் தொடக்கூடாது," என்று கூறிக்கொண்டே மேசையில் இருந்த தொலைபேசி உட்பட பல்வேறு பொருட்களை அச்சிறுவன் ஆய்வு செய்து வந்தான்.

குழந்தை விளையாடும்போது பெற்றோருடன் உரையாடுவதற்காக சௌகரியமாக இருக்கும் என்று நாங்கள் விளையாட்டு மைதானத்திற்குள் நுழைந்தோம். "ஓடக்கூடாது. விழுந்துவிடுவாய்," என்று சத்தமாகச் சொல்லிக்கொண்டே அவன் எங்களுக்கு முன்னால் ஓடினான்.

விளையாடுவதற்காக அமைக்கப்பட்ட மணல் தரையைப் பார்த்து அச்சிறுவன் மிகவும் உற்சாகமானான். "தலையில் மணலை வாரி இறைக்காதே" என்று கூறிக்கொண்டே அங்கு வைத்திருந்த விளையாட்டு மண்வெட்டியை எடுத்து மணலை வாரி தன் தலைமீது போட்டுக்கொண்டான். விரக்தி அடைந்த தாய், "எனக்கு என் குழந்தையைப் புரிந்து கொள்ளவே முடியவில்லை!" என்று வருந்தினாள்.

என்ன சொல்ல விரும்புகிறாள் என்று அவளிடம் விளக்கம் கேட்டோம். தனது மகனுக்கு தொடர்ந்து பேச முடியும், நல்ல மொழி திறன் உள்ளவன், நடைமுறைகளைச் சரியாகப் பின்பற்றுபவன், வேதியியல் சூத்திரங்களைச் சரியாக சொல்லக்கூடியவன், எப்போதும் ஆர்வமாகவும், துறுதுறுவாகவும் இருப்பவன். இருப்பினும், அவளுடைய கேள்விகளுக்கு நேரடியாக பதிலளிப்பதில்லை. நல்ல சொற்பொழிவு இருந்தும் தனக்கு வேண்டிய பொருளை கேட்டு வாங்க தெரியவில்லை. உதாரணத்திற்கு சமையலறை அலமாரியில் இருக்கும் ஒரு சிற்றுண்டியை விரும்பினால், அதை கேட்பதற்கு பதிலாக மேலே ஏறுவதற்கு ஏணி தேவைப்படுவது பற்றியும், சிற்றுண்டியை வைக்க வேண்டிய கிண்ணத்தைப் பற்றியும், சமையலறையில் அவன் விரும்பிய சிற்றுண்டி இருப்பதை பற்றியும் பேசுவான். கடைசியாக அவளே அந்த பொருள் என்று புரிந்து கொண்டு அதை கொடுக்கும்போது இதை நேரடியாக கேட்டிருக்கலாமே என்று முணுமுணுத்துக்கொள்வாள்.

இந்த சிறு குழந்தை எங்களை மிகவும் கவர்ந்தான். ஆனால், ஒரு எளிய கேள்விக்கு பதிலளிக்கவோ, நம் கண்களை நேரே பார்த்து பேசவோ அல்லது அவன் விரும்பியதைக் கேட்கவோ அவனால் முடியவில்லை. அவன் பேசுவான், ஆனால் தனக்கு எது பேச வேண்டும் என்று தோணுகிறதோ அதை மட்டும்தான் பேசுவான். நாம் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு எப்போதாவதுதான் ஒழுங்காக பதில் வருகும்.

நிகழ் காலத்திற்கு வருவோம். அந்தக் குழந்தை இப்போது இளமைப் பருவத்தின் விளிம்பில் இருக்கிறான். அவனால் மற்றவர்களுடன் சரியாக தொடர்பு வைத்துக்கொள்ள முடிகிறது, தன் உணர்ச்சிகளைப் வெளிப்படுத்த முடிகிறது, தான் அக்கறை கொண்டவர்களுடன் நட்பும் உறவும் வைத்துக்கொள்ள முடிகிறது... தன் தாயுடன்? அவள் தன் மகனுடன் ஒரு பெரிய பிணைப்பை அனுபவிக்கிறாள், அவனுடன் உரையாடுகிறாள்;

அவன் தனது சகோதரனுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் அற்புதமான உறவைக் கண்டு மகிழ்ச்சியடைகிறாள்! கற்பதில் ஆர்வமும், மற்றவர்களுடன் பழக விரும்பும், கலை, சமையல் மற்றும் உரையாடல்களில் ஈர்ப்பும் உள்ள ஒரு இளைஞனாக அவன் மலருவதை அவனது சிகிச்சையாளர்கள் பார்க்கிறார்கள்! நிச்சயமாக அவனிடம் இன்னும் சில வினோதமான நடத்தையை காணலாம். வீடியோக்களிலிருந்தும் கதைகளிலிருந்தும் கற்றுக்கொண்ட விஷயங்களை சம்பந்தம் இல்லாமல் பகிர்ந்து கொள்வான். கிண்டல், நகைச்சுவைகள் மற்றும் மரபுகளை புரிந்துகொள்ள போராடுகிறான்.

நாங்கள் இப்போது விவரித்த கதையில் என்ன சிறப்பு என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். இன்னும் ஒரு கதை சொல்கிறோம் - ஆதித்யாவின் கதை (பெயர் மாற்றப்பட்டது.)

2002 ஆம் ஆண்டில், ஆட்டிசம் கொண்ட ஒரு ஐந்து வயது குழந்தையின் தாயுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். ஆதித்யா நல்ல துறுதுறுவாக, கலகலப்பாக, எல்லோருடனும் ஆவலுடன் பழகும் தன்மை உடையவனாக இருந்தான். ஆரஞ்சு நிற பொருள்கள் அவனை ஈர்த்தன. அவன் பிறந்த பின் எந்த விதமான தொந்தரவும் கொடுக்காத பிள்ளையை பெற அவள் கொடுத்துவைத்தவள் என்று நினைத்ததை பற்றி அவனது தாயார் எங்களிடம் கூறினாள். அவள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் அவனுக்கு உணவளிப்பதும், டயப்பரை மாற்றுவதும் தான். மற்ற வேளைகளில் அவன் தனக்குத்தானே சந்தோஷமாக பல மணிநேரம் விளையாடிக்கொண்டிருப்பான். அவனுக்கு கோப்பைகளை அடுக்கி விளையாடுவது பிடிக்கும் என்பதால் நீண்ட நேரம் மீண்டும் மீண்டும் அதையே செய்துகொண்டிருப்பான். அவனுக்கு ஒன்றரை வயது இருக்கும் போது தன்னுடைய தாத்தாவைப் போல் உரக்க சிரித்து காண்பிப்பான். பேச்சு வராமல் இருந்தபோதும் தூக்கும்படி கேட்டுக்கொள்வான்.

அவன் இரண்டு வயதை அடைந்த பிறகுதான், அமெரிக்காவிலிருந்து வருகை தந்த ஒரு உறவினர் குழந்தையின் வளர்ச்சி குறித்து அக்கறையுடன் சில கவலைகளை எழுப்பினார். இது பெற்றோரை மருத்துவர்களை அணுக தூண்டியது, இறுதியில் ஆட்டிசம் கண்டறியப்பட்டது. மொழி வளர்ச்சியின் தாமதத்தை குடும்பத்தினர் கவனித்திருந்த போதிலும் அந்த நேரத்தில் அதைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படவில்லை. தன் மகனுக்கு ஆட்டிசம் என்று அறிந்த உடன் அந்தத் தாய் குழந்தை விளையாடும் கேசட் டேப்கள், கார்கள் மற்றும் அடுக்கி வைக்கும் கோப்பைகளை எடுத்து ஒளித்து வைத்தாள். அவளைப் பொறுத்தவரை, அப்பொருட்களை வரிசைப்படுத்தி விளையாடுவது ஆட்டிசமை குறித்தன.

அந்த சிறுவன் இப்போது ஒரு அற்புதமான நபராக வளர்ந்துவிட்டான். அதிகம் பேசுவதில்லை, பெரும்பாலும் இசையில் மூழ்கியிருக்கிறான். சராசரியாக வளர்ந்து வந்த குழந்தைக்கு எப்படி ஆட்டிசம் சார்ந்த அறிகுறிகள் உருவாகின என்று அந்தத் தாய் அடிக்கடி நினைத்து வியக்கிறாள். ஆரம்பத்தில் கவனிக்காமல் விட்ட அறிகுறிகள் என்ன என்று அவ்வப்பொழுது ஆராய்ந்து பார்க்கிறாள்.

அத்தியாயம் 1

ஆட்டிசம் வேறுபாடுகள் (ஸ்பெக்ட்ரம்) - ஒரு கண்ணோட்டம்

முக்கிய கற்றல்

- அறிகுறிகளை அடையாளம் காணுதல்
- பெற்றோர் அவதானிப்புகள்
- நோயறிதலுக்கான முதல் படிகள்
- மதிப்பீடுகளைப் புரிந்துகொள்வது
- அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

அந்த 'ஆ' வார்த்தை

அந்த 'ஆ' வார்த்தை... அதற்கு பல அம்சங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நபரிடமும் பல திறமைகள், பல குறைபாடுகள், பல ஆச்சரியங்கள் உள்ளன. ஆட்டிசம் கொண்டவர்களை நாம் பார்க்கும் விதத்திலும், அவர்கள் நம்மைப் புரிந்துகொள்ளும் விதத்திலும் பல இடைவெளிகள் உள்ளன. சில நேரங்களில், ஆட்டிசம் என்று அழைக்கப்படும் இந்த மழுப்பலான விஷயத்தை அடையாளம் காண்பது மிகவும் கடினம். ஏனென்றால் இதற்கு பல வடிவங்கள், பல வேறுபாடுகள் மற்றும் ஒரு சில பொதுவான தன்மைகள் இருக்கின்றன.

ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு அல்லது ஆட்டிசம், அல்லது PDD-NOS (இது தற்பொழுது பயன்பாட்டில் இல்லை) அல்லது வளர்ச்சி தாமதங்கள் என்று உங்கள் குழந்தையின் நோயறிதல் அறிக்கையில் எந்தப் பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும் அதே வயதில் பொதுவாக வளரும் குழந்தையுடன் ஒப்பிடும்போது உங்கள் குழந்தை சில தாமதங்களைக் காட்டுகிறான் என்பதை இது குறிக்கிறது. இதனால் உங்கள் குழந்தை புத்திசாலி இல்லை என்று அர்த்தமல்ல. உங்கள் பிள்ளை ஊனமுற்றவன் என்று குறிக்கவில்லை. அவனுடைய வளர்ச்சியை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது ஒரு சில குறைபாடுகள் இருப்பதாகவோ அல்லது மைல்கற்களைக் காணவில்லை என்பதைத் தவிர இது வேறு எதையும் குறிக்கவில்லை.

எந்தவொரு பெற்றோரும் தங்கள் குழந்தை முழுமையாக இல்லை என்பதை கேட்க விரும்புவதில்லை. ஒரு மருத்துவர் அந்த நோயறிதலை ஒரு தாளில் எழுதும்போது உங்களுக்கு அதை ஏற்றுக்கொள்வது எளிதல்ல. உங்கள் அலமாரியின் அடிப்பகுதியில் அதை மறைக்க நீங்கள் விரும்பலாம், அல்லது இதற்கு மாறான மற்றொரு கருத்து கிடைக்கும் வரை இதை பத்திரமாக உள்ளே வைக்கலாம். இந்த உணர்வுகள் இயல்பானவை. 'கெட்ட செய்தியை' வழங்கிய நிபுணரிடம் மனக்கசப்பு உணர்வை அனுபவிப்பது கூட இயல்புதான். ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மதிப்பீட்டிற்காக குடும்பங்கள் எங்களிடம் அடிக்கடி வருவார்கள். நாங்களும் அந்த நோயறிதலை மீண்டும் உறுதிப்படுத்தினால் அவர்கள் அதைக் கேட்டுக்கொள்வார்கள், ஆனால் அதற்குப்பின் திரும்பி வரமாட்டார்கள்.

ஆனால் இதில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் -- உங்கள் பிள்ளை மற்ற குழந்தைகளை போல் வளரவில்லை என்று சொன்னால் உங்கள் குழந்தை முழுமையற்றவன் என்று அர்த்தமல்ல. அவன் எப்படி இருந்தாலும் அழகாக இருக்கிறான், அதை எவ்வளவு வலியுறுத்தினாலும் போதாது. ஆனால், நீங்கள் சொல்வதையும் உங்கள் நடத்தையையும் சரியாக புரிந்து கொள்வதில் அவன் சிரமங்களைச் சந்திக்கக்கூடும், அதனால்தான் நீங்கள் தொழில் சிகிச்சையை நாட வேண்டியது அவசியம். நற்சான்றிதழ்கள், அனுபவம் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின்

தனிப்பட்ட தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ளும் திறன் கொண்ட ஒருவர் அவனை சிறந்த வளர்ச்சிப் பாதையை நோக்கி வழிநடத்த முடியும்.

ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் குறைபாடு என்றால் என்ன?

ஆட்டிசம் ஸ்பீக்ஸ் என்கிற புத்திரிகையின் படி, ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் குறைபாடு என்பது பலவிதமான நரம்பியல் சம்பந்தப்பட்ட வளர்ச்சி வேறுபாடுகளை குறிக்கிறது. இதன் சில அறிகுறிகள் -- சமூக திறன்களின் குறைபாடுகள், ஒரு விஷயத்தையே மீண்டும் மீண்டும் செய்வது, பேச்சு மற்றும் மற்ற தொடர்பு வழிகளில் குறைபாடுகள். ஒரு முக்கியமான கண்டுபிடிப்பு என்னவென்றால், ASD சிறுவயதிலேயே வெளிப்படுவதால் இது ஆரம்பகால தலையீட்டிற்கு போதுமான வாய்ப்பையும் குழந்தை மற்றும் குடும்பத்திற்கு சிறந்த விளைவுகளையும் வழங்குகிறது.

ஆட்டிசம் குழந்தை கருப்பையில் இருக்கும்போதே உருவாகி, குழந்தையின் ஒன்பதாவது மாதத்திலேயே அறிகுறிகள் வெளிப்படத் தொடங்குகிறது என்று அறிவியல் குறிப்பிடுகிறது. இதை 18 மாத வயதிலிருந்தே கண்டறியலாம்.

இதனால் எத்தனை பேர்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்? சில புள்ளி விவரங்களைப் பார்ப்போம். அமெரிக்காவின் நோய் கட்டுப்பாட்டு மையத்தின் (CDC) கணிப்புப்படி, அமெரிக்காவின் ASDயின் பாதிப்பு விகிதம் 54 இல் 1 ஆகும். இவை அமெரிக்காவின் புள்ளிவிவரங்கள். இந்த கணக்குப்படி இந்தியாவில் ASDயுடன் குறைந்தது 2 மில்லியன் நபர்கள் இருக்க வேண்டும்.

ஆட்டிசம் என்பது ஒரு ஸ்பெக்ட்ரம், அதாவது ஆட்டிசமினால் பாதிக்கப்பட்ட இரண்டு குழந்தைகள் ஒரே மாதிரியாக இருக்க மாட்டார்கள். மிகவும் புத்திசாலியான, ஸ்பஷ்டமாக பேசக்கூடிய, அல்லது மற்ற விதங்களில் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய திறமைசாலியான இந்தக் குழந்தைகளில் அறிவாற்றல், நடத்தை, மொழி மற்றும் சமூக களங்களில் பழகும் விதத்தில் பலவிதமான பலங்களும் சிரமங்களும் இருக்கக்கூடும்.

‘தி பிக் பேங் தியரி’ எனும் ஆங்கிலத் தொடர் ஷெல்டன் கூப்பர் என்கிற நபரை உயர் செயல்பாட்டு ஆட்டிசம் அல்லது ஆஸ்பெர்கர் கூட்டறிகுறி கொண்ட ஒருவனாக சித்தரிக்கிறது. ஆட்டிசம் மற்றும் முந்தைய வகைப்பாடின் படி ஆஸ்பெர்கர் கூட்டறிகுறியின் இடையேயான குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடு, அறிவாற்றல் மற்றும் வாய்மொழி செயல்பாட்டு நிலைகள்; இவர்களுக்குள் இருக்கும் ஒற்றுமை, சமூக செயல்பாடு மற்றும் மொழியின் நேரடி புரிதலில் பலவீனம். டாக்டர் டெம்பிள் கிராண்டின் மற்றும் சடோவி தாஜிரி (போகெமொனின் நிறுவனர்) போன்ற பிரபல நபர்கள் ஆட்டிசமால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் ஒரு சில உதாரணங்கள். ஒருசிலருக்கு பேச்சுத் திறன் மற்றும் தொடர்பு திறன்களில் குறைபாடுகள் இருக்கலாம். ஆயினும் கூட, சில நேரங்களில் இவர்கள் எல்லோருக்கும் பொதுவானது ஒரு சில விஷயங்களை திரும்பத் திரும்பச் செய்வது, வளைந்து கொடுக்காமல் இருப்பது மற்றும் கட்டாய ஆளுமை கோளாறு.

பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தை ‘ஆட்டிஸ்டிக்’காக இல்லாமல் ஆஸ்பியாக இருக்க வாய்ப்புண்டா என்று கேட்டு எங்களை அணுகுவார்கள். ஆட்டிசம் இருக்கும் ஒருவருக்கும் ஆஸ்பெர்கர் கூட்டறிகுறி உள்ளவருக்கும் உள்ள முக்கிய வேறுபாடு என்னவென்றால், ஆஸ்பெர்கர் உள்ள குழந்தைக்கு மொழி தாமதம் இருக்காது, கற்றல் சிரமங்கள் இருக்காது. உண்மையில், அவன் மிகச் சிறிய வயதிலேயே பேசத் தொடங்குவான், அனைத்து வளர்ச்சி மைல்கற்களையும் சந்திப்பான், சில சமயங்களில் ஒரு வயதில் பல சொற்களை அறிந்த மிக புத்திசாலி குழந்தை என்ற பெயரும் வாங்குவான். ஆனால் அந்தக் குழந்தைகளுக்கு நண்பர்கள் அதிகம் இருக்கமாட்டார்கள், மற்ற குழந்தைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளுவது மற்றும் குழு விளையாட்டை விளையாடுவது போன்ற விஷயங்களில் சிரமப்படுவார்கள். அவர்கள் இளம் வயதிலேயே டைனோசர் பொம்மைகளுடன், லெகோ பில்லிங் பிளாக்குடன் விளையாடுவது மற்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட வகை புத்தகங்களைப் படிப்பது போன்ற

ஒரு சில பொழுது போக்கில் மட்டுமே ஆர்வம் காட்டுவார்கள். இதற்கு மாறாக, ஆட்டிசம் கொண்ட குழந்தைக்கு பேச்சு தாமதம் ஏற்படும், சமூக விதிகள் புரிந்துகொள்வதிலும், நட்பை உருவாக்குவதிலும் சிரமம் ஏற்படும் மேலும் ஒரு சில விஷயங்களை மீண்டும் மீண்டும் செய்வார்கள்.

பெற்றோரின் ஆரம்பகால அவதானிப்புகள்

- தளர் நடை போடும் குழந்தை அழைக்கப்படும்போது தன்னைத்தான் அழைக்கிறார்கள் என்று நினைக்க மாட்டான்
- டிவியில் பிடித்த ஜிங்கிள் ஒளிபரப்பு ஆகும் போது குழந்தை வேகமாக அதை காண வரும்
- பேச மாட்டான், தான் விரும்புவதைக் கேட்கத் தெரியாது
- * விளையாடும்போது வார்த்தைகளை காரணமின்றி முணுமுணுப்பான்

ஆரம்பத்தில் எழும் சில கவலைகள்:

- குழந்தைக்கு கேட்க முடிகிறதா?
- குழந்தை பேசுவதில்லை அல்லது ஏதோ ஒருசில வார்த்தைகள் மட்டுமே பேசுகிறான்

கேட்பதில் எந்த குறைபாடும் இல்லை என்பதை நிர்ணயிப்பதற்கு ஒரு செவிப்புலன் சோதனை செய்வது முதல் படியாகும்.

பெரும்பாலாக பெற்றோரிடமிருந்து வரும் மற்றொரு கருத்து என்னவென்றால், அவர்களுடைய தளர்நடை போடும் குழந்தைக்கு 'பிடிவாதம்' அதிகம். அவனுக்குப் பிடித்த பொருளை பெற்றோர் எங்கு மறைத்து வைத்தாலும் அந்தக் குழந்தையால் மீட்டெடுக்க முடிகிறது மற்றும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் தான் நினைப்பதை வெளிப்படுத்த முடிகிறது. ஆனால் குறிப்பிட்ட ஒன்றைச் செய்யும்படி சொல்லும்போது, அந்த குழந்தை ஒடிவிடுகிறான் அல்லது புரியாதமாதிரி 'பாசாங்கு' செய்கிறான். இது பெற்றோர்களால் பொறுப்பற்ற, தவறான நடத்தையாகக் கருதப்படுகிறது.

பல பெற்றோர்களுடன் நடத்திய ஒவ்வொரு ஆலோசனையிலும் பொதுவாக பார்க்கக்கூடிய அடிப்படை விஷயம் என்னவென்றால்: அவர்கள் அறிந்தும் அதை ஒப்புக்கொள்ள மறுப்பது; தாயோ, தந்தையோ அல்லது குடும்பத்தில் வேறொருவரோ அதை ஏற்க மறுப்பது; அல்லது குழந்தையுடன் போதுமான அளவு பேசவில்லை, அவசரப்பட்டு வேலைக்குச் சென்றாள், அல்லது குழந்தையை அதிகமாக டிவி பார்க்க அனுமதித்தாள் என்று தாய் மீது குற்றம் சாற்றுவது.

குழந்தையிடம் குறைபாடு இருக்கிறது என்று சந்தேகித்து ஒரு நிபுணரை அணுகி அவர்கள் கருத்தை பெரும் பல குடும்பங்கள் உள்ளன. அந்த நிபுணர், காத்திராமல் குழந்தைக்கு மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு பழக கற்றுக்கொடுக்கும்படி ஆலோசனை கூறலாம். அதை கேட்டுக்கொண்டு, அந்த பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் இரண்டாவது கருத்தை நாடி செல்லும்போது, அந்த நிபுணர் எந்த குறையுமில்லை என்று அவர்களுக்கு உறுதியளித்தால், அவர்கள் நிம்மதி பெருமூச்சுடன் குழந்தையில் மாறுதலை எதிர்பார்த்து ஒரு வருடம் அல்லது அதற்கு மேல் காத்திருக்கிறார்கள்.

பலமுறை அந்த குழந்தை போகும் பாலர் பள்ளி அல்லது பிளேகுரூபில் யாராவது வலுக்கட்டாயமாக மருத்துவர் கருத்தை பெறும்படி கூறினால்தான் வளர்ச்சியின் குறைபாடு பெற்றோரின் கவனத்திற்குக் வருகிறது. ஒரு சில நேரங்களில், இந்த குறைபாடு பற்றி தெரிந்துகொள்ள தைரியம் இல்லாமல் பெற்றோர்கள் குழந்தையை வேறொரு விளையாட்டுப் பள்ளிக்கு மாற்றி விடுகிறார்கள்.

இந்த பயம் இயற்கையானது; நாம் நம் வருடாந்திர சுகாதார பரிசோதனைகளைத் தள்ளிவைப்பதில்லையா அல்லது ஒரு சில நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் இருந்தும்

மருத்துவரைப் பார்க்க தவிர்ப்பதில்லையா? ஒன்று, மருத்துவர் பல விதமான சோதனைகள் செய்வதற்கு பல முறை வரச்சொல்வார் என்கிற பயம். மற்றொன்று சோதனைகள் செய்த பின் நமக்கு ஏதோ உயிருக்கு ஆபத்தான நோய் இருக்கக்கூடும் என்கிற பயம். பெற்றோரின் மனதில் உள்ள குழப்பம் புரிந்துகொள்ளத்தக்கது. ஒரு நிபுணரிடமிருந்து தன்னுடைய அடிமனதில் இருக்கும் பயத்தை உறுதிப்படுத்த யார்தான் விரும்புவார்கள்?

பெற்றோரில் ஒருவர், பெரும்பாலும் அம்மா, இயல்பாகவே ஏதோ சரியாக இல்லை என்று கணித்துவிடுவார் ஆனால் அதை வெளிப்படையாகக் கூற தயங்குவார். அப்படியே அவள் தன் சந்தேகத்தைச் சொன்னாலும், மற்ற குடும்ப உறுப்பினர் அவள் தன் குழந்தையை விமர்சிக்கிறாள் என்று கூறிவிடுவார்கள். அதனால் முன்னையே இதைப்பற்றி தெரிந்திருந்தாலும் குழந்தைக்கு மூன்று வயது ஆகும் போதுதான் குடும்பங்கள் மருத்துவரிடம் கருத்தைத் தேடிச் செல்கிறார்கள்.

பெற்றோரின் மேலும் சில அவதானிப்புகள்

- தளர் நடை போடும் குழந்தை ஒரு சில பாடல்கள் அல்லது ரைம்களைக் கவனிக்கிறான் அல்லது கேட்கிறான்
- தளர் நடை போடும் குழந்தை பாடல்கள் அல்லது ரைம்களின் சில பகுதிகளை மீண்டும் மீண்டும் கேட்கிறான்

ஒன்றரை வயது வரை குழந்தை பேசிற்று, சிறந்த கண் தொடர்பு மற்றும் சாயல் திறன் இருந்தது என்று பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் சொல்வது உண்டு. அதன் பிறகு குழந்தை படிப்படியாக பேசுவதை நிறுத்திவிட்டு மற்றவர்களுடன் தொடர்பை குறைத்துக்கொண்டு தனியாக இருக்க விரும்புகிறான்.

நாளாவட்டத்தில், சாயல், கண் தொடர்பு மற்றும் சொற்கள் உள்ளிட்ட திறன்கள் குறைந்துக்கொண்டு வருவதாக பெற்றோர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

ஒரு தாய் முதன்முதலில் அவளுடைய மகன் இரண்டு வயதில் மற்றவர்களுடன் பழகும் திறனை இழந்துவிட்டதாக கூறும்போது அதை எங்களால் கற்பனை கூட செய்து பார்க்க முடியவில்லை. அவன் சில சொற்களைச் சொல்வான், புத்தகங்களைப் பார்ப்பான், அவர் பார்த்த படங்களின் பெயர்களைக் கூறுவான் என்று அம்மா சொன்னாள். ஆனால் ஒரு நாள், அந்த திறன்கள் மறைந்து, அவன் ஒரு அமைதியான குழந்தையாக மாறி அர்த்தமற்ற ஒரு சில சத்தங்களை மட்டுமே அவ்வப்பொழுது எழுப்புவான். இப்போது ஒரு 22 வயது இளைஞனாக, செய்கைகள் மற்றும் சில சொற்களின் தோராயங்களையும் பயன்படுத்தி தனக்கு வேண்டியதை வெளிப்படுத்துகிறான்.

இதற்கிடையில், டாக்டர் கூகிள் வேறு இருக்கிறதே! எல்லோரும் ஆன்லைனில் ஆட்டிசம் குறித்த தகவல்களைத் தேடி படித்து அதைப் பற்றி நிறையவே அறிந்துகொள்கிறார்கள். ஆயினும் ஒரு நிபுணரிடம் அதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள தயங்குவதை புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.

இது ஒரு புதிய பயணத்தை விளைவிக்கும் என்கிற பயம் ஒரு பக்கம். மறு பக்கம் பல்வேறு காரணங்களினால், நோயறிதலை வழங்கும் வல்லுனர்களால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்துடன் தேவையான நேரத்தை செலவிட முடிவதில்லை மற்றும் அவர்களுக்கு நிலைமையை விளக்கி, அவர்கள் அடுத்த சில ஆண்டுகளில் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை தெளிவுபடுத்த முடிவதில்லை.

அந்த குறையை தீர்ப்பதற்காகத்தான் இந்த புத்தகம். ஊகங்களுக்கும் உண்மைகளுக்கும் இடையிலான இந்த இடைவெளியைக் குறைக்கும் ஒரு கருவியாக இது இருக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். ஆர்வமுள்ளவர்கள்

தெளிவைப் பெறவும், 'ஆ' வார்த்தையைச் சூழும் கட்டுக்கதைகளை அகற்றவும் இது உதவும்.

ஓ. இந்த புத்தகத்தில், இதை ஆட்டிசம் என்று அழைப்போம்.

18 மாதங்களில் உங்கள் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் உருவாகும் அபாயம் இருப்பதால் உங்கள் குழந்தை மருத்துவர் எம்-சாட்-ஆர்™ (M-CHAT-R™) கேள்வித்தாளை (ஆட்டிசத்திற்கான மாற்றியமைக்கப்பட்ட சரிபார்ப்பு பட்டியல்-திருத்தப்பட்ட™-(Modified Checklist for Autism in Toddlers-Revised™) இயக்கக்கூடும். M-CHAT-R தமிழ் மற்றும் இந்தி உள்ளிட்ட சில இந்திய மொழிகளில் கிடைக்கிறது. அபாயம் இருக்கிறது என்று இந்த பரிசோதனையில் தெரியவந்தால், அவர் உங்களை ஒரு குழந்தை வளர்ச்சி மருத்துவர், அல்லது ஒரு நரம்பியல் நிபுணர், மற்றும் ஒரு மனநல மருத்துவர் அல்லது ஒரு ADOS®-2 பயிற்சியாளர் (ஆட்டிசம் கண்டறியும் கண்காணிப்பு அட்டவணை-2) ஆகியோரை சந்திக்கும் படி குறிப்பிடலாம்.

இது ஒரு மதிப்பீடு கருவி மட்டுமே, நோய் ஆய்ந்தறிவதற்கல்ல. இக்கருவி குழந்தை வளர்ச்சி பாதையில் இருக்கிறதா அல்லது ஒரு நிபுணரிடம் மேலும் பரிந்துரைக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்கிறதா என்பதை மட்டுமே குறிக்கும். ஆட்டிசம் கண்டறிவதற்கு இந்தியாவில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் சில கருவிகளில் CARS (குழந்தை பருவ ஆட்டிசம் மதிப்பீட்டு அளவுகோல்), திருவந்தபுரம் ஆட்டிசம் நடத்தை சரிபார்ப்பு பட்டியல் (TABC) மற்றும் ஆட்டிசத்தை மதிப்பிடுவதற்கான இந்திய அளவுகோல் (ISAA) ஆகியவை அடங்கும். ADI-R (ஆட்டிசம் கண்டறியும் நேர்காணல் திருத்தப்பட்டது) மாற்று நோயறிதல் கருவி ஆகும்.

குழந்தைகளில் ஒரு சில நடத்தைகள் இருப்பதாலோ அல்லது இல்லாததனாலோ ஆட்டிசம் கண்டறியப்படுகிறது என்பதால் ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் அதைச் சுட்டிக்காட்டுவது கடினம். துரதிர்ஷ்டவசமாக, குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் இருக்கிறதா என்பதைக் குறிக்க சோதனைகள் அல்லது ஸ்கேன் எதுவும் இல்லை. அதனால் ஒரு முடிவை எடுக்க மருத்துவருக்கு இந்த பரிசோதனை தவிர உங்கள் உள்ளீடுகள் முக்கியமானவை. மதிப்பீட்டின் போது குழந்தை தன்னிடம் வைத்திருக்கும் சில திறன்களை வெளிப்படுத்துவதில்லை என்று நீங்கள் எண்ணலாம். ஆனால் பெரும்பாலான தரப்படுத்தப்பட்ட மதிப்பீடுகள் இந்த வேறுபாடுகளை கருத்தில் கொள்கின்றன.

எடுத்துக்காட்டு

ஒரு சுட்டியான 5 வயது குழந்தையை அவனது தாயார் கிளிணிக்கிற்கு அழைத்து வந்தாள். அவள் தனது குழந்தை குறித்து பலபேர்களிடமிருந்து கருத்துக்களைப் பெற்ற போதிலும் அவளுக்கு அதில் திருப்தி இல்லை.

குழந்தை நாற்காலியில் அமர்ந்து எங்களுடன் பல விஷயங்களை பற்றி நீண்ட நேரம் உரையாடினான். பின்னர் நாங்கள் தாயுடன் பேசினோம். அவளுடைய மகனுக்கு பிடித்த திரைப்படங்கள் அல்லது வீடியோக்களிலிருந்து வெவ்வேறு கதாபாத்திரங்களாக அவன் நடிப்பான் என்றும், அவன் விரும்பும்வரை அந்த கதாபாத்திரத்தின் பெயரால் அம்மா அவனை அழைக்க வேண்டும் என்றும் அவன் எதிர்பார்ப்பான். பள்ளியிலிருந்து எந்த புகாரும் இல்லை.

நெருங்கிய நண்பர்களை இரவு உணவிற்கு சந்திக்கும்போது கூட மற்ற குழந்தைகளுடன் அவன் விளையாடுவது அரிதாகவே இருந்தது என்று அம்மா கவலைப்பட்டாள். அந்தக் குடும்பங்கள் மிகவும் பரிச்சயமானதாக இருந்தும் அவன் மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாட மிகவும் தயங்கினான். சராசரியான நடைமுறைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும் அவனுக்கு மிகுந்த சிரமம் இருப்பது மட்டுமில்லாமல் இதுபோன்ற சில சூழ்நிலைகளில் மிகவும் கோபமடைகிறான் என்பதை தாய் கவனித்தாள்.

மதிப்பீடின் போது அவனது பேச்சு அர்த்தமுள்ளதாக இருந்தாலும் ஒரே மாதிரியான விஷயத்தைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் பேசுகிறான் என்பது தெரியவந்தது. மிகவும் நுட்பமாக இருந்தாலும் அறிகுறிகள் இருந்தன. அவனால் மற்றவர்களுடன் பழக முடியும் என்றாலும் இன்பத்தை சமூக உணர்வாக பகிர்ந்துகொள்ள முடியாது என்பது தெளிவாயிற்று. தாயின் அவதானிப்பில்லாமல் இதை கண்டுபிடித்திருக்க முடியாது.

மதிப்பீடுகளின் விளக்கம்

பலமுறை துணை மருத்துவ வல்லுனர்கள் அல்லது மனோதத்துவ மருத்துவர்கள் 'லேசான ஆட்டிஸ்டிக் அம்சங்கள்' என்று அறிக்கையில் எழுதுவதை நாங்கள் பார்க்கிறோம், இது உண்மையில் உறுதியான நோயறிதல் அல்ல. இந்த வகையான மதிப்பீடுகள் பெற்றோரின் குழப்பத்தை இன்னும் அதிகரித்து அவர்கள் அடுத்ததாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்று புரியாமல் தவிக்கிறார்கள்.

ஏதோ 'லேசானது' அல்லது 'ஆட்டிஸ்டிக் அம்சங்கள்' என்று கேட்கும் போது ஆறுதலாக இருக்கும். அதனால் இது முதலில் ஒரு சிக்கல் உள்ளது என்ற உண்மையைச் செயலாக்க உங்களுக்கு நேரம் கொடுப்பதற்காக இருக்கலாம். இருப்பினும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால்:

"என் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் இருக்கிறதா இல்லையா?"

"இது லேசானதாக இருந்தால், போய்விடுமா?"

"நான் இப்போது கவலைப்பட தேவையில்லை, நான் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆண்டுகள் காத்திருந்து மீண்டும் சரிபார்க்க முடியும்."

'லேசான ஆட்டிசம்' அல்லது 'ஆட்டிஸ்டிக் அம்சங்கள்' என்ற அறிக்கையை பெற்றோர் இப்படி புரிந்துகொள்வது சகஜம். நீங்கள் தெளிவற்ற நோயறிதலைப் பெற்றிருந்தால், உங்கள் பிள்ளைக்கு என்ன இருக்கிறது அல்லது இல்லை என்பதை சரியாகச் சொல்லக்கூடிய ஒரு தகுதி வாய்ந்த நிபுணரைக் அணுகுங்கள். இதில் சந்தேகத்திற்கு இடமில்லை. ஒரு துல்லியமான நோயறிதல் பயனுள்ள தலையீட்டை நோக்கி பயணத்தை துவங்குவதில் உதவும். சரியான கணிப்பினால் ASD இல்லை என்பதும் தெளிவாக வாய்ப்பிருக்கிறது. பல கோளாறுகளும் நிலைகளும் ASDயைப் போன்ற அறிகுறிகளை பிரதிபலிப்பதனால் ஒரு நிபுணர் சரியாக கணித்து உங்களுக்கு தெளிவை கொடுப்பது நல்லது. பின்வரும் அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளும் அதற்கான பதில்களையும் படித்தால் உங்களுக்கு இந்த செயல்முறை நன்றாக புரியும்.

அதற்கு முன் சில விஷயங்களை நிறுவுவோம்.

1. உங்களால் உங்கள் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் ஏற்படவில்லை, உங்கள் வாழ்க்கை துணைவன்/துணைவியினால் ஆட்டிசம் ஏற்படவில்லை, நீங்கள் சாப்பிட்ட உணவினால் ஆட்டிசம் ஏற்படவில்லை, உங்கள் குழந்தை சாப்பிடும் உணவினால் ஆட்டிசம் ஏற்படவில்லை, தடுப்பூசிகளினால் உங்கள் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் ஏற்படவில்லை!
2. ஆட்டிசம் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும், வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு கட்டங்களில், அது வெவ்வேறு விதங்களில் வெளிப்படும் .
3. உங்கள் பிள்ளை ஒரு சில விஷயங்களை மீண்டும் மீண்டும் செய்வான், ஒரு சில விஷயங்களில் மட்டும் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துவான் மற்றும் மற்றவர்களுடன் பழகுவதில் போராடுவான்.
4. ஆதாரங்கள் சான்ற தலையீடு உங்கள் பிள்ளையின் வாழ்க்கையில் மாற்றங்களை விளைவிக்கும்!
5. உங்களை விட வேறு யாராலும் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவ முடியாது!
6. ஆட்டிசமினால் பாதிக்கப்பட்ட உங்கள் குழந்தையுடன் வாழ்க்கையில் பயணிக்கும்போது ஒரு சில நேரங்களில் உங்களுக்கே மன அழுத்தம் ஏற்படலாம்

அல்லது ஒரு சில நேரங்களில் நீங்கள் அதிக சந்தோஷத்தை அனுபவிக்கலாம். தேவைப்படும்போது உதவியை நாடுங்கள், ஏனென்றால் நீங்கள் பயணத்தின் மிக முக்கியமான பகுதி.

7. உங்கள் பிள்ளை அவன் இருக்கும் விதத்தில் அழகாகவும் சரியாகவும் இருக்கிறான். அவனை வளர்ப்பது மற்றும் அவனை வளர்ப்பதற்கான ஒவ்வொரு தருணத்தையும் அனுபவிப்பது உங்கள் வேலை, ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான திறன்களை நீங்கள் அவனுக்கு அளிக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதும் உங்கள் பொறுப்பு!

8. அவனது நடத்தையை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும் வரை, அவன் உங்களுடையதைப் புரிந்து கொள்ளப் போவதில்லை!

9. “நாங்கள் கற்பிக்கும் வழியை அவர்களால் கற்றுக்கொள்ள முடியாவிட்டால், அவர்கள் கற்றுக் கொள்ளும் வழியை நாங்கள் கற்பிக்கிறோம்.” - டாக்டர் ஓ. ஐவர் லோவாஸ்

10. அவன் உங்கள் குழந்தை. சிகிச்சைகள், எதிர்பார்க்கப்படும் முடிவுகள், என்ன மாற்றங்களை கவனிக்க வேண்டும், எப்போது நீங்கள் மாற்றங்களைக் காணத் தொடங்க வேண்டும் என்பது பற்றிய தகவல்களுக்கு உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. இந்த தலையீடு உங்கள் பிள்ளைக்கு வேலை செய்யாமல் போகலாம் என்பதை தீர்மானிப்பதற்கு முன்பு நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் காத்திருக்க முடியும் என்பதையும், அதை நிறுத்த ஒரு முடிவை எப்பொழுது எடுக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

"எனது சகாக்களை விட வித்தியாசமாக நான் வளர்ச்சி மற்றும் சமூக மைல்கற்களை எட்டக்கூடும், ஆனால் இந்த சிறிய வெற்றிகளை எனக்கு தகுந்த நேரத்தில் என்னால் நிறைவேற்ற முடியும்."

- ஹேலி மோஸ்

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

என் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் குறைபாடு இருப்பது கண்டறியப்பட்டது, அடுத்து என்ன?

பரிசோதனை செய்யும் நிபுணர் சில தலையீடுகளை எழுதிக்கொடுப்பார். உலகெங்கிலும், ABA (அப்ளைடு பிஹேவியர் அனாலிசிஸ்), OT (தொழில்சார் சிகிச்சை) மற்றும் பேச்சு சிகிச்சை பெரும்பாலாக பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிமுறை. இதற்கு முரண்பாடாக, இந்தியாவில், OT, பேச்சு பயிற்சி மற்றும் பிளேஸ்கூல் தவிர சில தெளிவற்ற 'நடத்தை சிகிச்சை' பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த முறைகள் எதுவும் உண்மையில் குழந்தையின் பழகுவதில் காணும் குறைபாடு, குறுகிய மற்றும் திரும்பத் திரும்ப ஒன்றையே செய்யும் நடத்தையை நிவர்த்தி செய்வதில்லை. குழந்தையின் அனைத்து குறைபாடுகளுக்கும் பிளேஸ்கூல் ஒரே ஒரு தீர்வாகக் கருதப்படுகிறது, ஏனென்றால் மற்ற குழந்தைகளிடையே இருப்பது அவனுக்கு பல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள உதவும் என்று நம்பப்படுகிறது. ஆட்டிசம் முக்கிய குறைபாடுகளில் ஒன்று மற்றவர்களைப் பின்பற்ற இயலாமை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், எனவே பிளேஸ்கூல் உண்மையில் நோக்கத்திற்கு உதவாது.

ABA மட்டும் தான் சமூக தொடர்பு, மொழி, விளையாட்டு மற்றும் வாழ்க்கைத் திறன்களின் குறைபாடை குறிவைத்து ஆதார அடிப்படையில் இயங்கும் ஒரே தலையீடு. பல விதமான திறன்களைப் பெறும்போது சிக்கலான நடத்தையில் ஈடுபடும் நேரம் தானாகவே குறையும். நேர்மறையான ஊக்கத்தின் மூலம் ABA

ஏதேனும் தவறான நடத்தைக்கு தீர்வு தரும்! இது குடும்பத்திற்கும் குழந்தைக்கும் கிடைத்த வெற்றியாகும்!

உங்கள் மருத்துவரிடம் படித்து அறிவதற்கு சில சிறந்த, ஆட்டிசம் சம்பந்தப்பட்ட புத்தகங்களை பரிந்துரைக்கும்படி கேட்டு, அதில் எழுதப்பட்ட விஷயங்களை கிரவறித்து, மற்றவர்கள் கூறும் அறிவுரையிலிருந்து உங்களுக்கு வேண்டியதை தேர்ந்தெடுக்க சொகரியமாக இருக்கும்.

குடும்பத்தில் தாமதமாக பேச்சு வளர்ச்சியின் வரலாறு உள்ளது. நான் ஏன் காத்திருக்கக் கூடாது?

சிறுமிகளைவிட சிறுவர்கள் தாமதமாக பேசுவார்கள் என்பதை நீங்கள் அடிக்கடி கேட்டிருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் தாமதமாக பேசத் தொடங்கிய ஒரு உறுப்பினரைப் பற்றி தாய் அல்லது அத்தை நினைவு படுத்துவது வழக்கம். நீங்கள் காத்திருக்கலாம், அக்குழந்தையும் சில மாதங்களின் தாமதத்திற்கு பிறகு பேசத் தொடங்கலாம். ஆனால் அது உண்மையில் ஆட்டிசமாக இருந்தால், உங்களுடைய முடிவு உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான ஆண்டுகளை வீணாக்கி விடும்--ஆரம்ப ஆண்டுகளில் தலையீடு அதிகபட்ச பலன்களை தருகிறது. சீக்கிரமாக தொடங்குவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையில் நீங்கள் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்றால் நீங்கள் ஏன் காத்திருக்க வேண்டும்? அப்படியே குழந்தை பேசத் தொடங்கினால் நீங்கள் எப்போது வேண்டுமென்றாலும் சிகிச்சையிலிருந்து விலகலாம்!

இது ஏன் குழந்தைக்கு ஏன் நடந்தது? கர்ப்ப காலத்தில் ஆரோக்கியமற்ற உணவை சாப்பிட்டது ஏன் தவறா? குழந்தையின் மூளை வித்தியாசமாக வளருவதற்கு நான் பொறுப்பா?

முதலில், நீங்கள் ஆட்டிசமை ஏற்படுத்தவில்லை. இந்த குறைபாடுக்கு ஒரு காரணம் மட்டும் இல்லை என்று தற்போதைய ஆராய்ச்சி சுட்டிக்காட்டுகிறான். உறவினரில் ASD இருக்கும் குழந்தைகளில் இந்த குறைபாடு உருவாவதற்கான அபாயம் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஏற்கனவே ஆட்டிசமுடன் உடன்பிறந்தவர்கள் இருந்தால் அபாயம் அதிகரிக்கும்.

ABA சேவைகளை யார் வழங்க முடியும்?

இது ஒரு சிக்கலான விஷயம். ABA சேவைகளை வழங்குவதாகக் கூறும் பல நபர்கள் உள்ளனர். இந்த புத்தகத்தை எழுதும் நேரத்தில், இந்தியாவில் 50க்கும் குறைவான ABA சேவைகளை அளிக்கக்கூடிய போர்டு சான்றிதழ் பெற்ற நடத்தை ஆய்வாளர்கள் இருந்தனர். ஆனால் பலர் ABA சேவைகளை வழங்குவதாகவும் 'நடத்தை மாற்றம்' செய்யக்கூடியவர்களாகவும் கூறிக்கொள்கின்றனர். உங்கள் பிள்ளையை ABA சேவைகளுக்காக சேர்ப்பதற்கு முன், நிபுணரிடம் அவர்களின் நற்சான்றிதழ்களைக் கேளுங்கள். ஒரு ABA பயிற்சியாளர் சான்றிதழ் குழுவிலிருந்து சான்றிதழ் மற்றும் நடத்தை பகுப்பாய்வில் உயர் பட்டம் பெற்றிருக்க வேண்டும். அவை பட்டியலிடப்பட்டுள்ளனவா என்பதை அறிய www.bacb.com இல் சரிபார்க்கவும். அவர்களுடைய பெயர் அதில் இல்லாவிட்டால், அவர்களுக்கு சேவைகளை வழங்க அங்கீகாரம் இல்லை.

குழந்தையின் நடத்தையை மாற்றியமைக்கும் வரலாறு ABA க்கு உண்டு. எனக்கு அதனால் தயக்கமாக இருக்கிறான்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக ABA பற்றி பல தவறான கதைகள் இருக்கின்றன. இது ஒரு குழந்தையின் நடத்தையை மாற்றியமைக்கும் முயற்சியில் அவனுடைய இயல்பையும் மாற்றிவிடுவதாகக் கருதப்படுகிறான். பார்க்கப்போனால் நாம் அனைவரும் இதை எல்லா நேரத்திலும் செய்கிறோம். இதைச் செய்யாதே, கூச்சலிடுவதை நிறுத்து, மேலும் முயற்சி செய், அதிகம் படி என்று நம்

குழந்தைகளிடம் கூறும்போது, நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முயற்சிக்கிறோம். ABA முறை தவறு என்று தீர்ப்பளிப்பதற்கு முன், நடத்தை என்பது என்ன, அதை மாற்ற உபயோகிக்கும் கருவிகளின் அவசியம் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம்.

எனக்கு அருகில் ABA சேவை வழங்குனர் இல்லை, நான் என்ன செய்வது?

நீங்கள் BCBAஐ அணுகி, டெலிஹெல்த் மாதிரியைப் (model) பயன்படுத்தி பெற்றோர் பயிற்சியை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இது உங்கள் குழந்தையுடைய திறமை திறனை முறையாக விரிவுபடுத்த உங்களுக்கு தேவையான திறன்களைக் கற்றுக் கொள்ள வழி வகுக்கும். டெலிஹெல்த் முழுவதையும் முழுமையாகப் பயன்படுத்தி பல குடும்பங்களுடன் நாங்கள் பணியாற்றியுள்ளோம், மேலும் பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை இருவரும் மலருவதைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

மாற்று சிகிச்சைகள் பற்றி சில சிறந்த விஷயங்களை நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். நான் முதலில் அதை முயற்சிப்பேன்.

‘ஆட்டிசம் சிகிச்சை’ என்று கூகிளில் தேடித் பாருங்கள், தகவல்களாய் நிரம்பி வழியும். உலோக நச்சு முறித்தல் (chelation) முதல் குதிரை சவாரி மற்றும் சர்ச்சைக்குரிய ஆயுர்வேத குணப்படுத்துதல்கள் மற்றும் சிறப்பு உணவுகள் வரை அனைத்தும் இந்த குறைபாடுக்கு ‘நிரூபிக்கப்பட்ட’ சிகிச்சைகள் என பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. உண்மை என்னவென்றால் ஆட்டிசம் குணப்படுத்த முடியாது. இந்த குறைபாடுக்கு உண்மையில் என்ன காரணம் என்பது குறித்து நிறைய ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன. நாம் உறுதியாக அறிந்த விஷயம் என்னவென்றால், இது ஒரு வாழ்நாள் முழுக்க நீடிக்கும் கோளாறு. இது குழந்தையின் வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு கட்டங்களில் வெவ்வேறு விதமாக வெளிப்படுகிறது மற்றும் சிறப்பு தலையீடு தேவைப்படுகிறது. இருப்பினும், உண்மை என்னவென்றால், ‘குணப்படுத்துதல்’ இல்லை என்பதும், எதுவும் உங்கள் குழந்தையின் ஆட்டிசமை நீக்காது என்பதும் ஆகும். அதற்கு பதிலாக நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்றால் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையை வாழத் தேவையான திறன்களைச் சித்தப்படுத்துவதாகும். குதிரை சவாரி, ஸ்கேட்டிங், யோகா போன்றவை நல்ல இணைப்பாக இருக்கலாம், ஆனால் முக்கியமாக மொழி மற்றும் சமூக தொடர்பு தலையீட்டை பெறுவது மிகவும் அவசியம்.

என் குழந்தை வித்தியாசமாக இருப்பதைப்பற்றி எனக்கு அவமானமாக இருக்கிறது. இதை நான் எவ்வாறு சமாளிப்பது?

அவமானம், குற்ற உணர்வு, கோபம், சோகம் மற்றும் பிள்ளையையும் அவன் நோயறிதலைப்பற்றி பாதுகாப்பு உணர்வை நீங்கள் அனுபவிப்பது இயற்கையானது. உங்கள் குழந்தை இருக்கும் விதத்தில் அழகாக இருக்கிறான். நாம் அனைவரும் போலவே அவனும் தனித்துவமானவன். நீங்கள் கண்ணாடி அணிந்த நபராகவோ நீரிழிவு நோயாளியாகவோ இருப்பது போல அவன் ஆட்டிசம் கொண்ட ஒரு குழந்தை. குழந்தை இன்னும் ஒரு குழந்தை, ஒரு குழந்தையின் அனைத்து தேவைகளையும் கொண்டுள்ளான். இந்த இடத்தில் அவன் கொஞ்சம் வித்தியாசமாக இருக்கிறான். இந்த செயல்முறையின் உதவி எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் உதவுவீர்கள். நோயறிதலைச் சமாளிக்க நீங்கள் ஒரு ஆலோசகரை அணுகுவது நல்லது. நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு சிறந்த பக்கபலம் மற்றும் உற்சாக விரராக இருக்க வேண்டும். நோயறிதல் மற்றும் அதன் தாக்கங்களை நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு நீங்கள் ஒரு குடும்ப அலகுவாக இயங்க வேண்டும்.

இந்த புத்தகம் எனக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்?

நாம் வாழும் டிஜிட்டல் யுகத்தில், தகவல் நம் விரல் நுனியில் உள்ளது, மின்னல் வேகத்தில் அணுகலாம். டாக்டர் கூகிளைக் கேளுங்கள்! இருப்பினும், அதில் சரியான தகவல்களை மட்டும் வடிகட்டுவது ஒரு சிம்ம சொப்பனம். இணையம் ஒரு கண்ணிவெடி, இதில் நீங்கள் தகவலைத் தேடி தொலைந்து போகலாம்! ‘ஆட்டிசம்

மற்றும் சிகிச்சை' போன்ற தகவல்களைத் தேடும்போது நல்லது, கெட்டது மற்றும் பயங்கரமானது நம்மை அதிரவைக்கும்.

இந்த புத்தகம் ஊகங்களுக்கும் உண்மைகளுக்கும் இடையிலான இடைவெளியைக் குறைப்பதற்கான ஒரு கருவியாக இருக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். நீங்கள் தெளிவைப் பெறுவீர்கள், மூடுபனிபோல உங்களை சூழும் கட்டுக்கதைகளை அகற்றி, கிடைக்கக்கூடிய ஆதார அடிப்படையிலான தலையீடுகளை ஏற்றுக்கொள்வீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். ஆட்டிசம் மற்றும் உங்கள் குழந்தையை இரக்கம், புரிதல், புறநிலை ரீதியாக மற்றும் தெளிவுடன் பார்க்க இந்த புத்தகம் உங்களுக்கு உதவும் என்று நம்புகிறோம்.

அத்தியாயம் 2

ASDயை அடையாளம் காணுதல்

உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆட்டிசம் இருக்கலாம் என்று சந்தேகிக்க காரணம் என்ன? கவனிக்க வேண்டிய சில கவலைக்குரிய அறிகுறிகள் யாவை? இந்த அத்தியாயத்தில், ASDயின் மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் ASDயைக் குறிக்கும் சில நுட்பமான விசேஷகுணங்களை எடுத்துக் காட்டுவோம்.

முக்கிய கற்றுதல்கள்

- கண்கள் இன்பத்தைக் காண்பிப்பதற்கும் / பகிர்வதற்கும் மட்டுமல்ல, தொடர்பு கொள்வதற்கும் முக்கியம் என்பதை புரிந்துகொள்வது
- சுட்டிக்காட்டுவதற்கு மட்டுமல்ல செய்திகள் பரிமாறுவதற்கும் சைகைகள் பயன்படும்
- உரையாடல் மற்றும் இடைவினைகள் (எக்கோலலியா vs இடைவினைகள் - Echolalia vs communication)
- எடுத்துக்காட்டுகள்

எந்தவொரு நிபுணரிடமும் கேளுங்கள், அவர்கள் இதை உறுதி செய்வார்கள் - ASDயின் பொதுவான அறிகுறிகளில் ஒன்று மற்றவர்களுடன் கண் தொடர்பு கொள்வதில் சிரமம் அல்லது தயக்கம்.

அப்படி இருந்தும், நாங்கள் பணிபுரியும் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள 90% க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் ஆலோசனையின் போது நாம் பார்த்தவர்கள், பொருத்தமான கண் தொடர்புகளைக் காட்டுகிறார்கள். எங்கள் கண்களைச் சந்திப்பதில் அவர்கள் சிரமப்படுவதில்லை என்பது பெற்றோரை முற்றிலும் குழப்பமடையச் செய்கிறது.

“என் குழந்தை எப்போதும் என்னைப் பார்க்கிறான், இது எப்படி ஆட்டிசம்?”

குழந்தைக்கு கண்ணைப் பார்த்து பேசுவதில் எந்தவிதமான சிரமமும் இல்லாதபோது, கண் தொடர்பு இல்லாதது ஆட்டிசமின் அறிகுறியாக எப்படி இருக்கும் என்று பெற்றோர்கள் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள்! ஒருவேளை இது ஆட்டிசம் இல்லையோ என்று அவர்களை நினைக்கத் தூண்டுகிறது. பதட்டத்தினால் ஏற்படுகிற வேறு ஏதாவது பிரச்சனை, நாளாவட்டத்தில் சரியாகி விடும்.

இருப்பினும், எந்த ஆட்டிசம் கேள்வித்தாளிலும் கேட்கப்படும் முதல் விஷயம் என்ன?

“உங்கள் பிள்ளை உங்களுடன் கண் தொடர்பு கொள்கிறானா?”

10 பெற்றோர்களில் 9 பேர் தங்கள் குழந்தை எதையாவது விரும்பும்போது மட்டுமே அவர்களைப் பார்க்கிறதாக குறிப்பிடுவார்கள். தேவையின் அடிப்படையில் உங்களைப் பார்ப்பதற்கும் தொடர்பு கொள்ளும் விருப்பத்துடன் உங்களைப் பார்ப்பதற்கும் இடையில் இருக்கும் வேறுபாடை புரிந்துகொள்வது அவசியம். ‘உங்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்காக பார்ப்பது’ என்றால் என்ன? அவன் உங்களுடன் கண்களால் தொடர்பு கொண்டு, பின்னர் அவன் விரும்புவதைப் பார்த்து, உங்களைத் திரும்பிப் பார்த்தால் (3-புள்ளி பார்வை) அவன் உங்களை தொடர்பு கொள்ளும் நோக்கத்துடன் உங்களைப்

பார்க்கிறான். கண் தொடர்புடன் சைகைகளையும் சொற்களையும் சேர்த்தால், இதோ, அவன் தொடர்பு கொள்கிறார்!

கண் தொடர்பைப் பற்றி இன்னும் கொஞ்சம் விரிவாக ஆராய்வோம். சமூகத்துடன் ஒன்றி வாழும் மனிதர்களான நாம் எப்பொழுது ஒருவரை பார்க்க வேண்டும், கண்களை நோக்க வேண்டும், எப்போது கண்களை விலக்க வேண்டும் என்று நன்கு அறிவோம். ஒரு நபரிடமிருந்து எதையாவது விரும்பும்போது நாம் கண் தொடர்பு கொள்கிறோம். அது ஒரு பொருள், தகவல் அல்லது அவர்களுடைய கவனமாக இருக்கலாம். காய்கறி கடையில் உங்களுக்கு தேவையான ஒரு கூடை அந்த நபரிடம் இருக்கலாம். உங்கள் கைகளைத் துடைக்க வேண்டிய துண்டை அந்த நபர் வைத்திருக்கலாம். ஒருவேளை நீங்கள் படிக்கட்டில் மேலே ஏறும் போது அவர் கீழே வந்து கொண்டிருக்கலாம். ஒன்று அவர் உங்களுக்கு வழி விட வேண்டும் அல்லது நீங்கள் அவர்களுக்கு வழி விட வேண்டும். எந்த வகையிலாவது, இரு தரப்பினருக்கும் இடையில் ஒரு வகையான தொடர்பு ஏற்படுகிறது. தொடர்பு என்பது வார்த்தைகளின் பரிமாற்றத்தை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை, கண்களால் கூட தொடர்பு கொண்டு செய்தி பரிமாற்றம் செய்யலாம்.

கண் தொடர்பு மூலம் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் திறன் ASD உள்ள குழந்தைகளிடம் இருக்காது. அவர்களால் கண் தொடர்பு கொள்ள முடியும் என்றாலும், அது செய்தி பரிமாற்ற நோக்குத்துடன் இருக்காது.

சில குழந்தைகள் உங்கள் பார்வையை கவர்ந்து ஆர்வமுள்ள ஒரு பொருளை சுட்டிக்காட்ட வாய்ப்புண்டு ஆனால் அது தற்செயலானது, அரிதாக ஒன்றிணைக்கப்பட்டதே தவிர, உங்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கான நோக்கத்துடன் அல்ல.

பொதுவாக வளர்ந்து வரும் தளர்நடை பருவ குழந்தை, ஆட்டிசம் கொண்ட ஒரு குழந்தையைப் போலல்லாமல், பேசும் சொற்கள் இல்லாவிட்டாலும், சைகைகளுடன் கண் பார்வையை ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம், தான் விரும்புவதை அல்லது தனது மன உளைச்சலையும் மகிழ்ச்சியையும் கூட வெளிப்படுத்த முடியும்.

“இதோ!” என்று கூறி கண் தொடர்பு கொள்ள ஒரு குழந்தைக்கு கற்பித்ததால், தொடர்புடன் பார்வையை ஒருங்கிணைக்கவோ அல்லது இன்பத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளவோ அந்த குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும் என்று அவசியமில்லை. கண் மட்டத்தில் பிடித்த பொம்மை அல்லது சிற்றுண்டியை வைத்திருப்பது கண் தொடர்பை மேம்படுத்தாது. இது தனித்து கற்பிக்கக்கூடிய ஒரு திறமை அல்ல, மாறாக தொடர்பு திறன்களை வளர்க்கத் தொடங்கும் போது உருவாகும் ஒரு திறமையாகும். பொருத்தமான தொடர்பு திறன்களை வளர்ப்பதன் பக்க விளைவுகளாக கண் தொடர்பு வளரும் என்று கூட கூறலாம்.

ஆட்டிசமின் மற்றொரு பொதுவான சித்தரிப்பு என்னவென்றால், ஒரு குழந்தை விளையாட்டு பில்லிங் ப்ளாக்கைஸ் வரிசையாக அல்லது கார்களை வரிசையாக அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் பொருட்களை அடுக்கி வைப்பதாகும். ‘ஆட்டிசம்’ என்று இணையத்தில் தேடும்போது முதலாக வரும் விக்கிபீடியாவை திறந்தால் ஒரு குழந்தை தகர டப்பாக்களை அடுக்கி வைக்கும் படம் முன்னே வரும். இந்த நடத்தையின் சாராம்சம் என்னவென்றால் ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஒரு சில விஷயங்களில் மட்டுமே ஆர்வம் இருப்பதால் அதையே மீண்டும் மீண்டும் செய்வார்கள். ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் பொருள்களை வரிசைப்படுத்தும் அல்லது பொருட்களை அடுக்கி வைக்கும் என்று அவசியமில்லை. இருப்பினும், ஒரே வகையான செயலின் அவசியம் பல்வேறு விதங்களில் வெளிப்படலாம், அதில் சில மற்றவர்களை விட நுட்பமானவையாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் பிள்ளை ஒரு சில விஷயங்களை பற்றி மட்டுமே பேச விரும்புவதை நீங்கள் காணலாம். அவனுக்கு டைனோசர் மீது இருக்கும் ஆர்வத்தினால் வேறு எந்த விதமான உரையாடல் முயற்சியையும் நிராகரித்து டைனோசர் பக்கம் திருப்பிவிடலாம்.

தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் மற்றும் கார்ட்டூன் நிகழ்ச்சிகளில் வரும் உரையாடல்கள் மீது தீவிர பிடிப்பு ஏற்பட்டு தன் உரையாடல்களில் அவைகளை அடிக்கடி கோர்த்து விடலாம். அனைத்து கரண்டிகளையும் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் வைக்க வேண்டும் அல்லது மேடை மேல் அவன் எதிர்பார்க்கும் விதத்தில் அடுக்கி வைக்க வேண்டும் என்று விரும்பலாம். எல்லா சுவீட்சுகளும் ஒரே மாதிரியாக இயக்கப்படவோ அல்லது அணைக்கவோ அவன் விரும்பலாம். முக்கிய ஆட்டிஸ்டிக் அம்சங்கள் பல்வேறு வழிகளில் வெளிப்படுகின்றன. மருத்துவர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களும், குழந்தை ஸ்பெக்ட்ரமில் இருக்கலாம் என்பதைக் குறிக்கும் மிக நுட்பமான முறைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆட்டிசம் அறிகுறிகளும் நாம் பார்க்கும் யதார்த்தமும்:

ஆட்டிசம் சம்பந்தப்பட்ட சில குறிப்பிடத்தக்க நடத்தைகள் உள்ளன. கண் தொடர்பு இல்லாதது, பொம்மைகளை வரிசைப்படுத்துதல், சுழல்வது, படுத்துக்கொண்டு சக்கரங்களைப் பார்ப்பது, மற்றவர்களை நோக்கி ஆக்ரோஷமாக நடந்து கொள்வது மற்றும் சிந்தனையாளராக இருப்பது போன்ற திறன்கள் இதில் அடங்கும்!

இருப்பினும், இவை பொதுவாக சில அறிகுறிகளாக இருக்கும்போதும், உங்கள் பிள்ளை ஆட்டிசம் டெவலப்மென்ட் ஸ்பெக்ட்ரம் அல்லது ASDயில் இருந்தால் இதில் ஒவ்வொரு அறிகுறியும் அவனுக்கு இருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை.

ஆட்டிசம் கொண்ட குழந்தைகள் முதலில் குழந்தைகள் என்பதை புரிந்துகொள்வது முக்கியம். நோயறிதல் கிடைத்ததும், பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தை ஒரு குழந்தை என்பதை மறந்துவிடக்கூடும். 'ஆட்டிசம்' என்ற முத்திரை மேலோங்கி நிற்கும். ஒவ்வொரு நடத்தையும் அது 'ஆட்டிஸ்டிக் நடத்தையா' என்று ஆராயப்படும். இந்த செயல்பாட்டில், குழந்தையும் அவனது ஆளுமையும் பெரும்பாலும் இரண்டாம் பட்சம் ஆகி விடுகின்றன.

எப்படி எந்த இரண்டு குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லையோ அதேபோல் ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள எல்லா குழந்தைகளையும் ஒரே வரையறை அல்லது ஒரே அம்ச தொகுப்பால் வரையறுக்க முடியாது. ஆடிஸமின் பிரதிநிதி என்று பொதுவாகக் கருதப்படும் ஒரே மாதிரியான வகைகளை எல்லா குழந்தைகளும் வெளிப்படுத்துவதில்லை. ஆடிஸமிற்கு உரிய குணாதிசயங்களை வெளிப்படுத்தாத சில குழந்தைகள் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் இருக்கலாம்!

பார்க்கப்போனால், ஆடிஸமின் அறிகுறிகளைப் பற்றி படிக்கும் எந்தவொரு நபரும், அவற்றில் சில அம்சங்கள் தன்னிடம் இருப்பதைப் போல உணரலாம்! இது மற்றொரு கேள்விக்கு நம்மைக் கொண்டுவருகிறது.

ஒரு அறிகுறி எப்போது கவலைக்குரியதாக மாறும்? என் குழந்தைக்கு இந்த அறிகுறிகள் இருந்தும் ஏன் அவனுடைய சகாக்களைப் போலவே படிப்பதற்கும், வாழ்வதற்கும், செயல்படுவதற்கும் முடியாது?

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயங்களில் ஒன்று, இந்த அறிகுறிகளை எல்லோரும் ஓரளவு அனுபவிக்கக்கூடும். நம்மில் சிலர் மற்றவர்களை விட அமைதியானவர்கள், சிலர் வீட்டுக்குள்ளேயே இருப்பதை விரும்புகிறார்கள், மற்றவர்களால் தூழப்படுவதை விட சொந்தமாக ஈடுபடுகிறார்கள்.

தனியாக இருப்பதினால் உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த பாதிப்பும் இல்லை என்றால், அதில் தவறு ஏதும் இல்லை.

உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் இந்த குணம் தடங்கல்கள் ஏற்படுத்தும் போதுதான் அந்த குணம் முழுமையாக உங்கள் வாழ்க்கையில் முறிவை ஏற்படுத்தும். முறிவின் பின் அது

உங்கள் செயல்பாட்டு திறனைத் தடுக்கும். எனவே உங்கள் மன அழுத்தத்தை குறைக்க நீங்கள் ஏதாவது செய்ய வேண்டும். ஸ்பெக்ட்ரமில் இருப்பதால், குழந்தை சில சமூக மைல்கற்களை சந்திக்க முடியாது, அதாவது ஒரு பொது கல்வி சூழலில் வெற்றி பெற முடியாது அல்லது ஆதரவு இல்லாமல் கல்லூரியில் சேர முடியாது. (இது ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள அனைவருக்கும் இல்லை - ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள குழந்தைகளில் பலர் பள்ளி மற்றும் கல்லூரியின் சிக்கல்களை நன்கு சமாளிக்கிறார்கள்!) மேலும் உங்கள் குழந்தை மற்றும் மற்ற குழந்தைகளால் சுயாதீனமாக படிக்கவும், வாழவும், முடிந்தவரை செயல்பட முடியும், அப்படி செயல்பட விட வேண்டும். இதற்காக, அவனது திறமைகளை வலுப்படுத்த வேண்டும் மற்றும் முக்கிய குறைபாடுகளைச் சரிசெய்ய வேண்டும், இதனால் அவன் ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

ஆட்டிசம் கொண்ட என் குழந்தை பேசுகிறான். அவனுக்கு லேசான ஆட்டிசம் இருப்பதாக அர்த்தமா? அது போய்விடுமா?

ஆட்டிசமின் குறிகாட்டிகளில் ஒன்று பேச்சு வளர்ச்சியின் தாமதம். பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையால் ஆரம்ப நாட்களில் சில சொற்களைச் சொல்ல முடிந்தது என்றும், இரண்டு வயதிலேயே அவற்றைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டதாகவும் தெரிவிக்கின்றனர். சில பெற்றோர்கள் பின்னடைவு அறிக்கைகளுடன் வருகிறார்கள், "என் குழந்தைக்கு பல வார்த்தைகள் தெரிந்திருந்தும் ஒரு நாள் அவன் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டான், ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை." இன்னும் பலரில் எந்தவொரு பேச்சு திறமையும் வளர்வதில்லை அல்லது அதிகபட்சமாக, தெளிவற்ற சத்தங்களை செய்யலாம். ஆனால் இந்தக் குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைப்போல் மைல்கற்கள் தாண்டுவதில் அதே காலக்கெடுவைப் பின்பற்றுவது இல்லை.

இன்னும் சிலரில் குன்றிய மொழி வளர்ச்சியைப் பார்க்கலாம், அதாவது பேச்சு திறமையில் ஒரு தனித்துவம் காணலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் எக்கோலலியா அல்லது சொல்லப்பட்ட அனைத்தையும் அதன் அர்த்தம் புரியாமல் மீண்டும் மீண்டும் சொல்லும் திறனை வெளிப்படுத்தக்கூடும். எக்கோலலியா பேசுவதற்கு சமம் என்றாலும் தொடர்பு அல்ல! ஒரு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் ஒரு கதாபாத்திரம் அல்லது யூடியூப் வீடியோவில் யாரோ சொன்னதை அவன் திருப்பி சொல்ல முடியும். அவன் தனது தாத்தா பாட்டி சொல்லும் ஒன்றை மனப்பாடம் செய்து அதை சரியான சூழலிலும் சீரற்ற முறையிலும் மீண்டும் மீண்டும் சொல்ல முடியும்.

எக்கோலலியாவினால் ஏற்படும் சில நன்மைகள் மற்றும் தீமைகளை நாம் காணலாம். பேசும் திறனைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குழந்தைக்கு தொடர்பு கற்கும் திறன் உள்ளது என்று அர்த்தம் என்றாலும், அதனால் குழந்தை விடாமல் கேள்விகளைத் திரும்பத் திரும்ப கேட்கலாம் அல்லது எந்த நேரத்திலும் தான் கேட்கும் அனைத்தையும் கிளிப்பிள்ளை மாதிரி ஒப்பிக்கலாம். எக்கோலலியா ஒரு மோசமான விஷயமா? நிச்சயமாக இல்லை. ஏனென்றால் எக்கோலலியா உள்ள குழந்தைகளுக்கு தான் விரும்புவதைப் பெற தேவைப்பட்ட தொடர்பு திறனை கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதாகும்.

இதற்கு, பேசுவது தொடர்பிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகிறது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நம்மில் பலராலும் நன்றாக பேச முடியும் ஆனால் நாம் எல்லோரும் நல்ல தொடர்பாளர்களாக இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. நம் பள்ளி நாட்களை நினைவு படுத்திப்பார்த்தால், ஒரு ஆசிரியர் கற்பித்த விதத்தில் நமக்கு நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, அவர் கற்பித்த துறையில் ஆர்வம் ஏற்பட்டது நினைவிற்கு வரும். அந்த ஆசிரியருக்கு நல்ல தொடர்பு திறன் இருந்ததால் மட்டுமே இது சாத்தியமாயிற்று. இதன் பொருள் என்னவென்றால், ஒவ்வொரு குழந்தையும் தான் கற்பிப்பதைப்

புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று அவர் உறுதிசெய்தார். நம்மில் ஆர்வத்தைத் தூண்டி அதை தக்கவைத்தார். இந்த நபரை வகை A தொடர்பாளர் என்று அழைப்போம்.

இதற்கு நேர்மாறான தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய மற்ற ஆசிரியர்களையும் நாம் நினைவில் கொள்வோம். அவர்களை வகை B தொடர்பாளர்கள் என்று அழைப்போம். இந்த ஆசிரியர்கள், நமக்குப் புரிந்ததா இல்லை கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறோமா என்று கூட கவனிக்காமல் தான் திட்டமிட்டப்படி கரும்பலகையில் பாடத்தை வழங்கினர். ஆமாம், துரதிர்ஷ்டவசமாக டைப் A தொடர்பாளர்களை விட டைப் B அதிகமாக இருந்திருக்கலாம்.

முதல் ஆசிரியர் மாணவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டார், இரண்டாவது வகை ஆசிரியர்கள் பேசினார்கள். அவர்கள் இருவருக்கும் அநேகமாக ஒரே அளவு துறை ஞானம் இருந்திருக்கலாம். இருப்பினும், அதை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது என்பது ஒருவருக்குத் தெரியும்; மற்றவர் அவ்வாறு செய்யவில்லை.

முன்பு விவரித்தபடி ஒரு சில ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு எக்கோலவியா இருக்கலாம், ஒரு சில வார்த்தைகள் அல்ல பல வார்த்தைகள் பேச கூடிய திறமை கூட இருக்கலாம். இருப்பினும், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் நோக்கத்துடன் இந்த வார்த்தைகளை அவர்களால் பயன்படுத்த முடியாவிட்டால், அவர்கள் வெறும் பேசுகிறார்கள் தொடர்பு கொள்ளவில்லை.

ஆட்டிசம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கான முக்கிய குறைபாடு தொடர்பு, பேசுவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம்! ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள சில குழந்தைகளுக்கு பேச்சு திறமை வளராது என்பது உண்மைதான் என்றாலும், ஆட்டிசம் கொண்ட பல குழந்தைகள் எந்த தலையீடும் இல்லாமல் பேசலாம். அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுவது தொடர்பு கொள்வதில்தான்!

இதுவும் ஆட்டிசம்

எடுத்துக்காட்டு 1

ராம்

நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரு திங்கள் காலை, ஒரு ஐந்து வயது குழந்தை வந்தான். அவனுடைய தாயார் அவனை உள்ளே அழைத்து வந்தாள். அவன் சிகிச்சை அறைக்குள் நடந்து வந்த விதத்தில் தன்னம்பிக்கையும் மனோதிடமும் தென்பட்டது. மிகவும் சகஜமாக “ஹலோ” சொன்னான்.

அவன் அலமாரியில் ஒரு லெகோ செட்டை கவனித்ததும், பொம்மை ப்ளாக்ஸை வைத்து கட்டிடம் உருவாக்க பயனர் கையேட்டை (User Manual) கொடுக்குமாறு கேட்டான். அதிர்ச்சியடைந்த சிகிச்சையாளர் அவனுக்கு பயனர் கையேட்டைக் கொடுத்தார். ராமும் பக்கங்களை புரட்டி அதில் கொடுத்தபடி ஒரு கட்டிடத்தைக் கட்டினான். அவனால் தெளிவாக பேச முடிந்தது, வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற முடிந்தது மற்றும் அவன் விரும்பிய ஒரு பொருளைக் கேட்டு வாங்க தெரிந்திருந்தது. இப்படிப்பட்ட குழந்தை நிச்சயமாக ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் இருக்க முடியாது!

அந்த அதிசய குழந்தை எங்களை சிந்திக்க வைத்தான். அவனுக்கு ஆட்டிசம் என்று எப்படி கண்டறியப் பட்டது? தேவையான அனைத்து தொடர்பு திறன்களும் அவனுக்கு இருந்தன! பணியில் ஒரு சிறிய பேராசிரியரைப் போலவே, அவன் பயனர் கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டிருந்த வழிமுறைகள் படி ஒரு விரிவான லெகோ கட்டிடத்தை கட்டியிருந்தான்.

விரைவில் அவன் வீட்டிற்குச் செல்ல வேண்டிய நேரம் வந்தது. சிகிச்சையாளர் தனது காட்சி அட்டவணையை எடுத்துக்கொண்டு, அவனுக்கு இன்னும் சில நிமிடங்கள் மட்டுமே இருப்பதாகக் கூறினார். அவர் அவனுடைய அம்மா வருவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது, அம்மா வந்த உடனே அவர்கள் வீட்டிற்கு செல்லலாம் என்று சொன்னார்.

அவனிடம் லெகோ செட்டை உள்ளே வைத்து கிளம்புவதற்கு தயாராக பரிந்துரைத்தார். அவ்வளவுதான், நிலைமை தலை கீழாக மாறியது. அதுவரைக்கும் குறையே இல்லாத சிறிய பேராசிரியருக்கா இப்படி ஒரு கண்டறிதல் என்ற சந்தேகத்தை கிளப்பிய அவனுடைய நடத்தை மாறி, ஒரு குவியலாக சரிந்து, லெகோவின் துண்டுகளைச் சுற்றி எறிந்து தரையில் உருண்டு, கதறினான்.

அறையைத் தேதப்படுத்தாமல் இருக்க அங்கு இருந்த பொருட்களை வெளியேற்ற வேண்டியிருந்தது. 15 நிமிடங்களுக்கு அவனை பொருட்படுத்தாமல், செயல்பாட்டு தொடர்பை அறிமுகப்படுத்தி அவனை அமைதி படுத்திய பின்தான் அவனால் "அதிக லெகோ நேரம்" என்று சொல்ல முடிந்தது.

அவன் விரும்பியதெல்லாம் அவ்வளவுதான்! வேண்டிய பொருட்களைக் கேட்டு வாங்க தெரிந்த இந்த குழந்தை - அவன் ஒரு பயனர் கையேட்டைக் கேட்டான், தாகமாக இருக்கும்போது தண்ணீரைக் கேட்டான், கழிப்பறைக்குச் செல்லும்படி கூட கேட்டான் - அவனுக்கு நிச்சயமாக எந்த பிரச்சினையும் இருக்கக்கூடாதே? ஆனாலும், லெகோ செட்டுடன் விளையாட அவனுக்கு அதிக நேரம் கேட்க தெரியவில்லை. வீட்டுக்கு கிளம்புவதற்கு "இல்லை" என்றும், மேலும் லெகோ விளையாடுவதற்கு "ஆம்" என்றும் சொல்ல, அவனால் தனது பரந்த சொற்களஞ்சியத்தில் சொற்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அவன் அன்று புறப்படும்குழும்பிப்போன நாங்கள் அவனது திறன்களையும், உள் இயலாமையையும் பார்த்தோம். செய்வதை முடிக்க வேண்டியதன் அவசியமும், தான் விரும்பியதை வெளிப்படுத்த இயலாமையும் தான் அவனுக்கு ஆட்டிசம் இருப்பதை காட்டிக்கொடுத்தது.

எடுத்துக்காட்டு 2

சந்தீப்

இந்த சிறிய குழந்தைக்கு ஒரு வயது இருக்கும்போதே வந்தான்! அவன் மிகவும் நல்ல கண் தொடர்பைக் காட்டி, யார் இனிமையாக அவனை அழைத்தாலும் அம்மாவின் தோளில் முகம் பதித்து அழைத்த எவரையும் பார்த்து புன்னகை செய்வான்.

அக்குழந்தை அவனது பெயரை கூப்பிட்டால் பதிலளிப்பான், மற்றும் சுட்டிக்காட்டுவது போல் தொடர்ந்து அவனது ஆள்காட்டி விரல் நீட்டி வைத்திருந்தான். அவனுக்கு 'உயர் ஆபத்து' ஆட்டிசம் இருப்பதாக நோயறிதலுடன் வந்தது பெற்றோருடன் பெரும் தற்கமாக இருந்தது. அவனைச் சுருக்கமாகப் பார்த்த எவரும் அவன் ஆட்டிசம் கொண்டவன் என்று நினைக்க மாட்டார்கள்.

"ஆனால் அவனுக்கு நல்ல கண் தொடர்பு உள்ளது!" அவனுக்கு இப்படி ஒரு நோயறிதல் இருக்கிறது என்று தெரிய வந்த உடன் யாராக இருந்தாலும் முதலில் கேட்கும் கேள்வி இதுதான்.

அவனால் சிறந்த கண் தொடர்பு வைத்துக்கொள்ள முடிந்தது மற்றும் அனைவரையும் பார்த்து சிரித்தான். தவிர, சிறு குழந்தை என்பதால் பேச்சு திறன் இல்லாதது இயல்புதான். அந்த வயதில் பேசாமல் இருந்தது சரிதான். ஆனால் உற்று கவனித்ததில் அவனுக்கு பேச்சு வரவில்லை என்பதைவிட நெருக்கமான தொடர்பு கொள்ளும் நோக்கம் இல்லை என்பது தெரியவந்தது. அவன் குமிழி மற்றும் வெவ்வேறு வடிவங்கொண்ட விளையாட்டு பொருள்களுடன் விளையாடுவதை மிகவும் ரசித்தாலும் அந்த மகிழ்ச்சியை தன் அம்மாவுடன் பார்வையாலே பகிர்ந்து கொள்ளவில்லை. அவன் பொம்மையைப் பார்த்து

சிரித்தான், ஆனால் அம்மாவிடம் எந்தவிதமான ஜாடை செய்தும் தன் சந்தோஷத்தை வெளிப்படுத்தவில்லை! அதுதான் இங்கே ஒற்றை பெரிய காரணி.

இரண்டரை ஆண்டுகளில், அவன் ஆட்டிசம் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்த தொடங்கினான் என்று சொல்லத் தேவையில்லை. அவன் தனது காதுகளை சொருகுவது, தலையை இடிப்பது, அடம் பிடிப்பது போன்ற தொடர்ச்சியான நடத்தைகளைக் காட்டத் தொடங்கி தன் குடும்பத்தை விரக்தியடையச் செய்யத் தொடங்கினான். அவனுடைய பேச்சு திறன் வளரவில்லை மற்றும் ஆரம்ப நாட்களில் காணப்பட்ட நுட்பமான அறிகுறிகள் ASDயின் தெளிவான அறிகுறிகளாக மாறின.

எடுத்துக்காட்டு 3

ஹிருத்திக்

மூன்று வயதாகியும் பேச்சு திறன் சுத்தமாக இல்லை, மிகக் குறைந்த எக்கோலலியா தென்பட்டது (சீரற்ற முறையில் மூன்று வார்த்தைகளை மட்டுமே திரும்பத்திரும்பச் சொல்வான்). வார்த்தைகள் இல்லாமல் குறிப்புகளை வைத்தும் விரும்புவதை சுட்டிக்காட்டியும் சரியாகப் பயன்படுத்தி தனது தேவைகளைத் தெரிவித்துக்கொள்வான் என்று அவனுடைய அம்மா தெரிவித்தாள். தனது பொம்மைகளுடன் விளையாடுவான், உணவை சரியாக சாப்பிடுவான், அதிக சிரமம் கொடுக்காத குழந்தை என்று அப்பா கூறினார். ஆனால் பேச்சுத்திறன் வளரவில்லை என்று அவர்கள் கவலைப்பட்டனர், இது பேச்சு மொழி தாமதமோ என்று சந்தேகித்தனர்.

மேலும் விசாரித்ததில், அந்த சிறுவனால் இடம் மாற்றத்தைக் சகித்துக்கொள்ள முடியாது என்றும், ஒரு நண்பரின் வீட்டிற்கு அல்லது பள்ளிக்கு அழைத்துச் சென்றால், அடங்காமல் அழுது கதறுவான் என்று தெரிய வந்தது. அவன் உற்சாகமடையும்போது விரல்களை சொடுக்குவது போன்ற ஒரே மாதிரியான நடத்தையைக் காட்டத் தொடங்கினான். சோதனையில் அவன் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்டரத்தில் இருப்பது தெரியவந்தது. இந்த குழந்தைக்கு தான் விரும்பியதைச் சுட்டிக்காட்ட முடிந்தது, சொல்ல முயற்சிப்பதை தனது குடும்பத்தினருக்கு செய்கையாலேயே புரிய வைக்க முடிந்தது, ஆனால் ஒரு புதிய சூழலில் இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை, வீட்டுக்கு போக வேண்டும் என்று சொல்ல இயலவில்லை. இதுவும் ஆட்டிசம் தான்.

எடுத்துக்காட்டு 4

பரத்

பிரகாசமான கண்களைக் கொண்ட, மகிழ்ச்சி நிரம்பிய இனிமையான தோற்றம் கொண்ட அந்த குழந்தைக்கு மூன்று வயது இருக்கும். "ஆட்டிசம் இருக்கலாம்" என்று குழந்தை மருத்துவர் குறிப்பிட்டிருந்தார். அவனுக்கு பேசுவதற்கு பல விஷயங்கள் இருந்தன, கேட்க பல கேள்விகள் இருந்தன, அவனுக்கு நல்ல மொழி திறன் இருந்தது, சரியாகப் பேச முடிந்தது, அந்நியர்களிடம் தகவல்களைக் கேட்பதில் அவனுக்கு எந்த சங்கோஜமும் இல்லை. மதிப்பீட்டின் அன்று, "மதிப்பீடு" எத்தனை நேரம் எடுக்கும் என்று அவன் தனது அம்மாவிடம் கேட்டான்! அவனுக்கு நன்றாக புரிந்துகொள்ளும் திறன் இருப்பதாகத் தோன்றியது.

மதிப்பீட்டின் போது, விளையாட்டு அறையில் இருந்த ஒத்த தோற்றமுடைய இரண்டு பொம்மைகளுடன் விளையாடுவதில் அவன் மகிழ்ச்சியடைந்தான். அமர்வின் முடிவில், பொம்மைகளை உள்ளே எடுத்து வைக்கும்படி அவனிடம் கோரியபோது, அந்த அறையில் சிறிய சூறாவளிபோன்ற தாக்கம் ஏற்பட்டது. அச்சிறுவன் ஒத்த தோற்றமுடைய பொம்மைகளை அருகருகே வைக்க வேண்டும், அதை உள்ளே வைக்கூடாது என்று அடம் பிடித்தான்! இரண்டு பொம்மைகளில் ஒன்றைக் கூட ஒதுக்கி வைக்க அவன்

அனுமதிக்கவில்லை. அவன் தரையில் விழுந்து, உருண்டு, அழுதான், அம்மாவைத் தாக்கினான், அறையிலிருந்த மரச்சாமான்களை சுற்றி எறிந்தான். இனிமையாக பேசும் இக்குழந்தைக்கு ஒரே வகையான நிலைமையின் தேவை மற்றும் அதில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலோ, அல்லது அவன் நினைப்பது போல பொருள்களை வைக்காவிட்டாலோ அதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத தன்மை மதிப்பீட்டின் போது தெரிய வந்தது ! இதுவும் ஆட்டிசம்தான்.

எடுத்துக்காட்டு 5

லினேஷ்

எங்களை சந்திக்க ஒரு குதூகலமான ஐந்து வயது குழந்தை தனது குடும்பத்தினருடன் வந்தான். அவன் பிளேஸ்கூல் சென்றான், வெளியில் விளையாடுவது பிடித்திருந்தது, ரைம்களைக் கேட்டு மகிழ்ந்தான், விளையாடுவான் மற்றும் பெரியவர்கள் சொல்படி நடப்பான். சிக்கல் என்னவென்றால் தன் வயது குழந்தைகளுடன் உட்கார்ந்து விளையாட மாட்டான். அவன் வகுப்பறையில் மற்றவர்களுடன் உட்கார வெட்கப்பட்டு, ஒரு மூலையில் தனக்கு விருப்பமான ஒரு பொருள் அல்லது புத்தகத்துடன் போய் உட்கார்ந்துகொள்வான். வகுப்பில் எல்லா குழந்தைகளையும் வட்டமாக அமர்த்தி பொது அறிவுறுத்தல்களுக்கு இணங்க வேண்டியிருக்கும் போது அவன் அதில் கலந்துகொள்ள மாட்டான். தனியாக கூப்பிட்டு பேசினால் சந்தோஷமாக கேட்டுக்கொள்வான். தனது சகாக்களுடன் ஒரு மேஜையில் சிற்றுண்டியை சாப்பிட வேண்டியிருந்தால் ஓடிவிடுவான். மற்ற குழந்தைகளுடன் இடத்தைப் பகிர்வதைவிட சாப்பிடாமலேயே இருந்து விடுவான். மற்றவர்களோடு சேர்ந்து கலை நடவடிக்கையில் பங்கேற்க வேண்டியிருந்தபோது அழுவான், அதற்கு பதில் தனியாக விளையாடுவான். அவனுக்கு பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்கள் பிடிக்காது, குழந்தைகளுடன் சேரவும், பிறந்தநாள் விருந்தில் விளையாடுவதை விட பெரியவர்களுடன் அமர்வதையே விரும்புவான்! அவனுக்கு பேச்சு திறமை இருந்தது. வீட்டிலும் பள்ளியிலும் எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றினான் (அவனது வயது குழந்தைகளுக்கு இணையாக). இருப்பினும், அவனால் மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து இருப்பதில் சிரமம் இருந்தது, அவர்களுடன் தோழமை வளர்த்துக்கொள்ள முடியவில்லை, அவர்களை ஒப்புக்கொள்ள முடியவில்லை. இதுவும் ஆட்டிசம்.

எடுத்துக்காட்டு 6

ரோஹித்

ரோஹித்தும் அவனது குடும்பத்தினரும் ஒரு மாலை ஆலோசனைக்கு வந்தார்கள். அவனது அம்மாவும் பாட்டியும் அவனை அமைதியாக உட்கார வைக்க முயன்றனர். அவனுடைய தந்தை நாங்கள் அவனை கவனித்து, அவனுக்கு ஆட்டிசம் இருக்கிறதா என்று சொல்ல விரும்பினார். ஆட்டிசம் ஸ்பெக்டரமில் இருப்பதற்கான அறிகுறிகளைக் காட்டுவதாக அவனது மருத்துவர் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்தியிருந்தார். இது பொய் என்று நிரூபிக்க தங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்தனர். அவர்கள் மருத்துவர்களை மாற்றினார்கள், அவர்கள் ஆயுர்வேதத்தை முயற்சித்தார்கள், அவர்கள் அவனை "பார்வை சிகிச்சை" ஒன்றில் கூட சேர்த்துவிட்டார்கள். டாக்டரைக் கண்டறிந்த மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அவர்கள் எங்கள் மையத்திற்கு வந்து, கைகளை ஆடுவதையும் துப்புவதையும் நிறுத்த அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எங்களிடம் கேட்டார்கள். அவனிடம் திறன்கள் இல்லாததால் அவர்கள் விரக்தியடைந்தனர். அவனால் அமைதியாக இன்னும் உட்கார முடியவில்லை, தரையில் துப்பினான் மற்றும் அவனது உமிழ்நீருடன் விளையாடினான். சாலையில் நடந்து செல்லும்போது அவன் கைகளை மிகவும் தீவிரமாக ஆட்டுவதை பார்த்து வழிப்போக்கர்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பார்கள். நள்ளிரவில் உரத்த சத்தங்களை செய்து எல்லோரையும் எழுப்பிவிடுவான். ரோஹித்துக்கு ஆறு வயது ஆகியும் போதுமான பேச்சுத்திறன் இல்லை என்பதால் உடனே தலையீட்டைத்

தொடங்குவது அவசியம். மூன்று வயதில் மருத்துவரின் நோயறிதல் சரி என்று சொல்ல தேவையில்லை. ரோஹித் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் இருந்தான்.

எடுத்துக்காட்டு 7

வைபவ்

ஆறு வயதான ஒரு சிறுவன் மிடுக்குடன் உள்ளே வந்தான். அவனுக்கு பல விஷயங்கள் தெரிந்திருந்தன. தான் வாழ்ந்த நாட்டைப் பற்றி, பெருங்கடல்கள் மற்றும் அந்த நாட்டைச் சூழும் கடல் வாழ்க்கை பற்றிய பல தகவல்களை அறிந்திருந்தான். இருப்பினும், வழக்கமான மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்வதில் அவன் சிரமப்பட்டதாக அவனுடைய அம்மா தெரிவித்தாள். நேராக வீட்டிற்குச் செல்வதற்குப் பதிலாக பள்ளியிலிருந்து அவனை மளிகைக் கடைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டியிருந்தால், அது பெரும் எதிர்ப்பைச் சந்திக்கும். அவன் மளிகைக் கடையின் தரையில் உருண்டு அலறுவான், அழுவான். அருகிலிருக்கும் உணவுப் பொருளை எதையாவது எடுத்து அவள் மீது வீசிய நாடகமும் இருந்தன. நல்ல பேச்சுத் திறன் கொண்ட இந்த குழந்தை பல்வேறு விஷயங்களை பற்றி நிறைய தகவல்களை சேகரித்து அதை பற்றி நீண்ட நேரம் பேசக்கூடியவன், கண் தொடர்பு கொள்ள முடியும், ஆனால் அவனது அன்றாட வழக்கத்தில் ஒரு சிறிய மாற்றத்தைக்கூட ஏற்க முடியவில்லை. அவனுடன் வீட்டிற்கு செல்லும் வழியில் காரில் பெட்ரோல் நிரப்பவோ அல்லது வங்கியில் இருந்து பணத்தை எடுக்கவோ அம்மாவால் கனவு கூட காண முடியவில்லை. அவனது வாழ்க்கையில் எல்லாமே திட்டத்தின் படி செல்ல வேண்டியிருந்தது. அவ்வாறு இல்லையென்றால், அவன் பெரிதாக அழ தொடங்குவான். அவனது அம்மா அவனுடைய நடத்தையினால் முற்றிலும் குழப்பமடைந்து, ஒரு குழந்தை மனநல மருத்துவரை அணுகினாள். அவர் அவனை எங்களிடம் அனுப்பினார். உயர் செயல்பாட்டு ஆட்டிசம் இருக்குமோ என்று சந்தேகப்பட்டார். மேலதிக விசாரணையில், சிறிய வைபவால் தனக்கு பிடித்த விஷயங்கள், அதாவது கடல் வாழ்க்கை, பெருங்கடல்கள் மற்றும் அவன் வாழும் நாடு, பற்றி மட்டுமே உரையாடல்களை நடத்த முடியும் என்பதைக் கண்டறிந்தோம். தலைப்பை மாற்ற முயற்சித்தால், நாங்கள் சொன்னதை அவன் புறக்கணித்து, தனக்கு பிடித்த விஷயங்களுக்கே திரும்பிச் செல்வான். அவன் மிகக் குறைந்த விஷயங்களை பற்றி மட்டுமே பேசுவதில் ஆர்வம் காட்டினான், மேலும் மாற்றங்களைச் செயலாக்குவதில் சிரமப்பட்டான்!

இந்த எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், வருத்தத்துக்குரிய விஷயம் என்னவென்றால், எங்களை சந்திக்க வந்த எந்த பெற்றோராலும் தங்கள் குழந்தையை அவனுடைய ஆளுமை, வேற்றுமை மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய ஆட்டிசமை முதலில் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. ஆரம்பத்தில் முழு மனதுடன் ஏற்கவில்லை. ஆனால் நாளாவட்டத்தில் அவர்களுடனான எங்கள் தொடர்பின் போது, பயனுள்ள தலையீட்டினால் குடும்பத்திற்கும் குழந்தைக்கும் ஏற்படும் வித்தியாசத்தை எங்களால் காண முடிந்தது! மகிழ்ச்சி நிலை அதிகரித்து, தங்களை ஏற்றுக்கொண்டு, அடம் பிடிக்காமல் மற்றவர்களுடன் ஒழுங்காக தொடர்பு கொண்டு, தங்களுடைய பலங்களையும் விருப்பங்களையும் புரிந்துகொண்டவர்களாக அந்தக் குழந்தைகள் மாறினார்கள். தங்கள் மகன் அல்லது மகள் என்ன சொல்ல முயற்சிக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கிய மகிழ்ச்சியான பெற்றோர், குறைந்த மன அழுத்தமுள்ள அம்மாக்கள் மற்றும் அப்பாக்களையும் நாங்கள் பார்க்க ஆரம்பித்தோம். தங்களுடைய குடும்பம் மற்ற குடும்பங்களைவிட வேறுபட்டதாக இருந்தாலும் எந்த வகையிலும் குறைந்தது இல்லை என்பதை அவர்கள் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கியதால், தங்கள் குழந்தையிடம் அவர்களுக்கு இருந்த மனப்பான்மை தலைகீழாக மாறுவதை நாங்கள் கண்டோம்!

வேறுபட்ட நோயறிதல்: இது வேறு என்னவாக இருக்கக்கூடும்?

ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆட்டிசம் போன்ற அறிகுறிகளை கொண்ட ஆனால் அதற்கான அளவுகோல்களை பூர்த்தி செய்யாது சில குழந்தைகளுக்கு ASDயிலிருந்து வேறுபட்ட

நோயறிதல்கள் உள்ளன. வேறுபட்ட நோயறிதல் என்பது ஒரு மருத்துவரின் பொறுப்பு என்றாலும், வேறுபட்ட நோயறிதலைக் கொண்ட பின்வரும் பிரிவுகள் உள்ளன என்பதை அறிவது நல்லது. ஆட்டிசமை போல ஆனால் ஆட்டிசம் அல்ல.

1. உணர்ச்சி செயலாக்க கோளாறு
2. எல்லாவிதத்திலும் வளர்ச்சி தாமதம்
3. கவனக்குறைவு ஹைபராக்டிவிட்டி கோளாறு அல்லது குறைந்த IQ உடன் கவனம் குறைபாடு
4. ஒருசில நேரங்களில் பேசாமல் இருப்பது (மியூட்டிசம்—Mutism)

அடுத்த அத்தியாயத்திற்குச் செல்வதற்கு முன், சில விஷயங்களை நிறுவுவோம்

1. ஆட்டிசம் ஒரு ஸ்பெக்ட்ரம், அதாவது நோயறிதலுடன் இரண்டு நபர்களும் ஒரே மாதிரியாக இருக்க மாட்டார்கள்.
2. இது கண் தொடர்பு கொள்ளும் திறனை விட அத்துடன் மற்றவர்களுடன் பழகும் திறனை சேர்ப்பதற்கான முயற்சி.
3. சுட்டிக்காட்டுவது செயலில் மட்டுமல்ல, அதற்கான நோக்கத்தைப் பற்றியது.
4. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஆட்டிசமின் ஒவ்வொரு அறிகுறியும் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆட்டிசமின் அறிகுறிகள் சிலது வெளிப்படையாகவும் அல்லது நுட்பமாகவும் இருக்கலாம், அதற்குரிய எல்லா அளவுகோல்களையும் சந்திக்க தேவையில்லை.
5. எக்கோலலியா உள்ளவர்கள் பேசுவார்கள் ஆனால் தொடர்பு கொள்ளமாட்டார்கள்.
6. பேச முடிவது தொடர்புகொள்வதில் இருந்து வேறுபட்டது.
7. தொடர்பு பேசுவதில் மட்டும் இல்லை.

"நான் வித்தியாசமானவன், யாருக்கும் குறைந்தவன் இல்லை."
டெம்பிள் கிராண்டின் - பேராசிரியர் மற்றும் கண்டுபிடிப்பாளர்.

அத்தியாயம் 3

கவனமுள்ள பெற்றோர்

"ஒரு அம்மாவாக இருப்பது எனக்கு சோர்வையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது."

- டினா ஃபே

முக்கிய கற்றல்கள்

- உங்கள் குழந்தையின் பலமும் ஆதரவுமாக இருங்கள்
- குழந்தை வளர்ப்பது என்பது ஒரு பயணம்; அது சில நல்ல மற்றும் சங்கடமான தருணங்களுடன் வருகிறது!
- குழந்தையை வளர்க்க உங்களுக்கு உதவும் சில பொன்னான விதிகளைக் கண்டறியவும்
- மாற்றம் எப்போதும் உங்களிடமிருந்துதான் தொடங்கும்!

பெற்றோரின் மன அழுத்தம்

எவரிடம் கேட்டாலும் குழந்தைகளை நேசிப்பதினால் குழந்தைப் பெற விரும்புவதாகக் கூறுவார்கள். குழந்தை பெறுவது வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதாகவே கருதப்படுகிறது. அதில் கொஞ்சம் விருப்பமும் திட்டமும் கலந்திருக்கின்றன. குழந்தையின் வளர்ச்சியில் இன்பம், ஒருவரை வளர்ப்பதிலும் பராமரிப்பதிலும் உள்ள மகிழ்ச்சி, யாரோ ஒருவருக்கு நாம் தேவைப்படுகிறோம் என்கிற திருப்தி போன்ற காரணங்களினால் குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்கிறார்கள். இதைத்தவிர சமூக எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் அதனால் எழும் அழுத்தம், வயது ஏறிக்கொண்டே போகும்போது அதனால் ஏற்படும் மாற்றங்கள், மற்றும் வயதான காலத்தில் நம்மை பார்த்துக் கொள்ள யாராவது நமக்குத் தேவை என்ற மிகவும் தவறான எண்ணமும் மற்ற பெரிய காரணிகளாகும்.

காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், ஒரு குழந்தையை உலகிற்கு கொண்டு வருவது உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு நிரந்தர மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எந்த நிபந்தனையுமின்றி உங்களையே சார்ந்து இருக்கும் இந்தக் குழந்தையின் பராமரிப்பு, அதற்கு வேளாவேளைக்கு உணவு கொடுப்பது, அதை சுத்தம் செய்வது, அன்பு செலுத்துவது, அவ்வப்பொழுது தூக்கிக்கொள்வது போன்ற பொறுப்புகளும் உங்களுடையது. இன்பத்தின் வடிவமான அக்குழந்தை ஒரு சில நாட்கள் சிணுங்கிக்கொண்டே இருக்கலாம், அடங்காமல் அழலாம், நோய்வாய்ப்பட்டு உங்களுக்கு பீதி ஏற்படுத்தி, உங்களை தூங்கவிடாமல் கண் முழிக்க வைக்கலாம்.

வாழ்க்கையில் நாம் அனுபவிக்கும் எல்லாவற்றையும் போலவே, குழந்தை வளர்ப்பதிலும் இரண்டு பக்கங்கள் உள்ளன - ஒருபுறம் மகிழ்ச்சி மற்றும் மறுபுறம் வியாக்கூலமும் கவலைகளும். உங்கள் குழந்தை வித்தியாசமானவன், அவன் தேவைகள் வித்தியாசமானவை என்று அறியும் பொழுது இந்த மகிழ்ச்சிக்கும் கவலைக்கும் நடுவில் உள்ள சமநிலை குலைந்துபோகலாம். ஆரம்பத்தில் எழும் சந்தேகத்தினால் ஏற்படும் கவலை (பெரும்பாலும் அம்மா ஏற்க்கனவே கவலைக்குரிய அறிகுறிகளை கவனித்திருப்பாள்), அதன்பிறகு ஒரு நிபுணர் நோயறிதலை நிச்சயப்படுத்தும்போது எழும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலைகள் தூக்கத்தைப் பறிக்கும். உங்கள் மனதில் பல கேள்விகள் எழும் ஆனால் தெளிவான பதில்கள் கிடைக்காது. "பார்ப்போம்", "இப்போது சொல்வது கடினம்", "சில நாட்கள் காத்திருங்கள்"

அல்லது "இப்போதே தலையீடு செய்யுங்கள்" என்று பலவிதமான கருத்துக்களை நீங்கள் கேட்பீர்கள்.

மகிழ்ச்சியான, குறும்புக்காரனாக நீங்கள் பார்த்த அதே குழந்தை, திடீரென்று விசித்திரமாக தென்பட தொடங்குகிறான். நீங்கள் அவனை பகுப்பாய்வு செய்து மதிப்பிடத் தொடங்குவீர்கள். அவனுடைய ஒவ்வொரு நடத்தையையும் ஆராய்வீர்கள். நீங்கள் அவனிடம் கவனிக்கும் பல விஷயங்கள் "ஆட்டிசம்" என்று முத்திரை குத்தியது போல் உங்களுக்குத் தோன்றும். நோயறிதலுக்கு முன்னர் அவனது இதே நடத்தைகள் குழந்தைதன்மாகவும், அப்பாவிதன்மாகவும் தெரிந்திருக்கும். பார்க்கப்போனால், அவனது இந்தச் செயல்களைக் கண்டு குடும்பத்தினர் மகிழ்ச்சியடைந்திருப்பார்கள். இப்போது அது எல்லாம் ஆட்டிசம் போலத் தெரியும்.

ஆட்டிசம் முத்திரை பதிந்த உடன் எல்லாம் மாறத் தொடங்குகிறது. அவன் ஒரே பொம்மையுடன் மட்டுமே விளையாடுவதை நீங்கள் கவனிக்க ஆரம்பிக்கிறீர்கள். அவன் முன்னும் பின்னும் மட்டுமே ஓடுகிறான் என்பதை நீங்கள் கவனிக்க ஆரம்பிக்கிறீர்கள். அவன் காரின் சுழலும் சக்கரங்களை கவனிக்கிறான் என்பதை நீங்கள் கவனிக்க ஆரம்பிக்கிறீர்கள். அவன் உங்களை அதிகம் பார்ப்பதில்லை என்பதை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள். அவனுக்கு எப்பொழுதும் பாத்திரங்கள் ஒழுங்காக மூடி வைத்திருக்க வேண்டும் போன்ற விசித்திரமான நடத்தைகள் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். முன்னால் அவன் விரும்பும் குறிப்பிட்ட உணவுகளை அவனுக்கு வழங்கிய உங்களுக்கு இப்பொழுது அது வித்தியாசமாக தோன்றும்.

"ஏன் அவன் முறுமுறுப்பான எதையும் சாப்பிடவில்லை?" அல்லது "ஒரு புதிய சுவையான உணவை சாப்பிடுவதற்கு ஏன் அழுகிறான்?" என்ற கேள்விகள் எழுந்து திடீரென்று உங்கள் பிள்ளை உங்களுக்கு அந்நியனாக மாறிவிடுகிறான். அவன்மீது சமயங்களில் உங்களுக்கு வெறித்தனமான பாதுகாப்பு எண்ணம் ஏற்படலாம், அல்லது மற்ற நேரங்களில் அவனிடமிருந்து முற்றிலும் அந்நியப்பட்டிருப்பதாக உணரலாம். எப்போதுமே அவன் ஆழமாக தூங்காமல் இருந்திருக்கலாம். ஆனால் அது ஆட்டிசமினாலா என்று இப்போது உங்களுக்கு சந்தேகம் எழும். நீங்கள் ASDக்கும் தூக்க பிரச்சினைக்கும் ஏதாவது சம்பந்தம் இருக்கிறதா என்று ஆராய ஆரம்பிப்பீர்கள். எவ்வளவு அதிகமாகப் படிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு குழப்பம் அதிகரிக்கும்.

ஒரு இளம் அம்மா சமீபத்தில் எங்களிடம் சொன்னாள், அவளும் அவளது துணைவனும் 'ஆ' வார்த்தையைச் சொல்லக் கூட வெறுக்கிறார்கள். கொரோனா தொற்றுநோயால் குடும்பம் நோயறிதலுக்கு செல்ல முடியவில்லை. இருப்பினும், அவர்கள் ஒரு மருத்துவரை சந்தித்தபோது, குழந்தை ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் இருக்கலாம் என்று அவர் கூறினார்.

குழந்தையுடன் ஒரு சில தொடர்பு மற்றும் அடிப்படை திறன்களில் பணியாற்றத் தொடங்க அவர்கள் முடிவு செய்தனர். குழந்தை எப்படி வளர்கிறான் என்பது பற்றிய எங்கள் கருத்தை அவர்கள் அடிக்கடி எங்களிடம் கேட்பார்கள். இருப்பினும், குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் இருக்கிறதா என்று ஒருபோதும் பெற்றோர்கள் எங்களிடம் வினவவில்லை. நிச்சயமாக, சரியான மதிப்பீடு இல்லாமல் ஒரு கருத்தை வழங்க முடியாது. ஆனால் குழந்தைக்கு ஒரு பிரச்சினை இருப்பதாக குடும்பத்தினர் நினைக்க விரும்பவில்லை என்று ஒரு முறை தாய் குறிப்பிட்டுருந்தாள். இது ஒரு பேச்சு தாமதம் மட்டுமே என்றும், அது விரைவில் சரிசெய்யப்படும் என்றும் அவர்கள் நம்பினர். அவர்கள் அந்த வார்த்தையைச் சொல்வதற்கு பயந்ததாகவும், குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் இருப்பதாக அவர்கள் கேட்க விரும்பவில்லை என்றும் ஒப்புக்கொண்டார். அவள் நோயறிதலைப் பெறுவதைத் தவிர்த்துக் கொண்டிருந்தாள், ஏனென்றால் ஒரு முறை நோயறிதலுக்குச் சென்றால் அக்குழந்தை ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தையாக மாறிவிடும் என்று அவள் உணர்ந்தாள்.

உங்கள் மோசமான அச்சங்கள் உறுதி செய்யப்பட்டு, உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆட்டிசம் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் என்ன ஆகும்? உங்கள் குழந்தை உங்களுக்கு வித்தியாசமாகத் தெரிவான், அவன் செய்வது செய்யாதது எல்லாமும் விசித்திரமாகத் தெரியும்.

உங்கள் குழந்தையுடன் இருக்கும்போது அமைதியாக இருப்பது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கிறதா? அவனுடைய ஒவ்வொரு பதிலும் உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கிறதா? உணவு நேரத்தைப் பற்றி நினைத்தாலே உங்களுக்கு பயமாக இருக்கிறதா? உங்கள் அழுகிற குழந்தையுடன் தனியாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே உங்களுக்குள் மன அழுத்தத்தைத் தூண்டுகிறதா? அவன் நிம்மதியாக தூங்கும்போது மட்டுமே உங்களுக்கு நிம்மதியாக இருக்கிறதா? உங்கள் பிள்ளையை வளர்ப்பதற்கு உங்களுக்கு முழு ஆதரவு தேவை என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? இந்த அழகான ஆனால் சோர்வை கொடுக்கும் சிறுவனை பார்த்துக்கொள்ளும் பொறுப்பிலிருந்து விடுபட உங்கள் துணைவன் வேலையிலிருந்து திரும்புவதற்காக நீங்கள் காத்திருக்கிறீர்களா? இப்படிப்பட்ட எண்ணங்களை அனுபவிப்பதில் நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தை வளர்ப்பது என்பது ஒரு சாகசமாகும், ஒவ்வொரு சாகசத்திலும், மன அழுத்தம் கொஞ்சம் (அல்லது நிறைய!) இருக்கத்தான் செய்யும்.

உண்மை என்னவென்றால்: குழந்தையை வளர்க்கும்போது எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு இன்பமும் திருப்தியும் இருக்கிறதோ, அவ்வளவு கவலைகளும் நிரம்பி இருக்கும்.

இந்த கவலை எப்போது முடியும்? ஒருபோதும் இல்லை!

போன பத்து வருடங்களில் பெற்றோரின் மன அழுத்தம் பரிணாம வளர்ச்சியடைந்து இன்று உரு மாறி நிற்கிறது.

அப்பொழுதெல்லாம் பெற்றோர் என்றைக்காவது ஒன்றிரு முறை தங்களுடைய குழந்தையைப் பற்றி கவலைப்பட்டிருப்பார்கள். அதற்காக அவர்கள் குழந்தையைப் பொருட்படுத்தவில்லை என்று அர்த்தமல்ல. இப்பொழுது இருப்பதுபோல் குழந்தையின் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிகழ்வும், குழந்தையின் ஒவ்வொரு அசைவும், ஒவ்வொரு நடத்தையும் அல்லது செயலும் கவலைக்கு ஒரு காரணமாக இருக்கவில்லை.

நீங்கள் இந்தியாவில் வசிக்கிறீர்களானால் அல்லது இந்திய பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் பாரம்பரியத்தை நன்கு அறிந்திருந்தால், வளர்ந்து வரும் குழந்தைக்கு மன அழுத்தத்தைத் தவிர்ப்பதற்கும், அவனது வளர்ச்சிக்கு உதவுவதற்கும், கர்ப்பமாக இருக்கும்போது அம்மா மன அழுத்தமில்லாமல் வைத்திருப்பது வலியுறுத்தப்படுகிறான்.

பெரும்பாலும் வலியுறுத்தப்படாதது என்னவென்றால், குழந்தை பிறந்தவுடன் மன அழுத்த அளவைக் குறைப்பதற்கான நுட்பங்களைப் பின்பற்றுவது. தொடர்ந்து பெற்றோரின் மன அழுத்தம் குழந்தையின் இளம் பருவத்திலேயே அவனது உணர்ச்சி வளர்ச்சியை பாதிக்கிறது. எனவே, இந்த தொடர்ச்சியான அழுத்தங்கள் என்ன? பெற்றோராக உங்களைத் தூண்டுவது எது?

குழந்தையின் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், பெற்றோரை கவலையடையச் செய்யும் சில என்றும் கண்டறியாத நடத்தைகள் உள்ளன. ஒரு குழந்தைக்கு அவன் ஏன் அழுகிறான் என்பதை வெளிப்படுத்த வழி இல்லை. ஒரு பெற்றோர் குழந்தையின் அழுகையைக் கேட்கும்போது செய்யும் முதல் வேலை கடிகாரத்தைப்

பார்த்து, குழந்தைக்கு உணவளிக்கும் நேரமா அல்லது தூங்கும் நேரமா என்பதைச் சரிபார்க்க வேண்டும். குழந்தை அழும் விதத்தில் நுட்பமான வேறுபாடுகள் இருப்பதை தாய் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறாள். இந்த வேறுபாடுகள் குழந்தைக்கு வலிக்கிறதா, இல்லை குழந்தையை தூக்கி சமாதானப் படுத்த வேண்டுமா என்பதைப் புரிந்துகொள்ள பெற்றோருக்கு உதவுகிறது. மற்ற அனைத்தும் தோல்வியுற்றால், பெற்றோர் அவனை ஆறுதல்படுத்துவதற்கான அனைத்து முயற்சிகளுக்கும் குழந்தை சமாதானம் ஆகிறதா என்பதின் அடிப்படையில் ஒரு முடிவுக்கு வருவார்.

ஆயினும் கூட, எதற்கும் அடங்காத குழந்தை பெற்றோரை தீவிர முயற்சிகள் எடுக்கச் செய்யலாம். சுய சந்தேகம், கவலை, மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் தொடர்ச்சியான எதிர்மறை காட்சிகள் போன்ற எண்ணங்கள் மனதில் எழும். குழந்தை உண்ண மறுத்தால், பெற்றோரின் மனதில் தோன்றும் முதல் எண்ணம் - “என் குழந்தைக்கு உடல்நிலை சரியில்லையா?”, “அட கடவுளே, நான் குழந்தை மருத்துவரை அழைக்க வேண்டும்.” பின்னர் மருத்துவ மனையில் அவசர சிகிச்சைக்கு காத்திருந்து ஒரு இரவு கழிக்கும் காட்சிகள் மிகவும் சராசரியானவை.

குழந்தை வழக்கத்தை விட அதிக நேரம் தூங்கினால், அதுவும் கவலைக்கு ஒரு காரணம். குழந்தை வழக்கமான கால இடைவெளியில் தூங்கவில்லை என்றால், அதுவும் கவலைக்கு ஒரு காரணம்.

குழந்தை ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறையிலிருந்து சில நாட்கள் கூட பின்தங்கியிருந்தால் குழந்தை மருத்துவரை சந்தித்த பிறகு அல்லது வீட்டில் பெரியவர்கள் வந்தாலும் குழந்தையின் வளர்ச்சி மைல்கற்களைப் பற்றிய மன அழுத்தம் அதிகரிக்கக்கூடும். ஒவ்வொரு சமூக சந்திப்பு அல்லது சந்தர்ப்பத்திலும் மற்ற குழந்தைகளுடன் நம் குழந்தையை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கக் கூடாது. “என் குழந்தை மற்றவருடைய குழந்தையைப் போல தவழுகிறானா? என் குழந்தை மற்ற குழந்தையைப் போல பல சொற்களைப் பயன்படுத்துகிறானா?” போன்ற கேள்விகள் இளம் பெற்றோரின் மனதில் ஆதிக்கம் செய்வது சகஜம், ஆனால் எதற்கும் உதவாது!

பெற்றோரின் மன அழுத்தம் (ASD உடன்)

இங்குதான் நாம் சற்று நின்று நிலைமையை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இன்பத்தின் வடிவமான நம் தளர்நடை போடும் குழந்தையை வளர்க்கும் தினசரி அழுத்தங்களுக்கு மேலதிகமாக அவனுக்கு ASD கண்டறிந்தால் என்ன ஆகும்? குழந்தைக்கு இப்படி ஒன்று இருக்கலாம் என்று உங்கள் மருத்துவர் உங்களிடம் சொல்லும்போது உங்கள் மனதில் என்ன சிந்தனைகள் எழுகின்றன? நீங்கள் எதற்காக தயாராக இருக்க வேண்டும்? நோயறிதலினால் குழந்தை தொடர்பு கொள்ள முடியாமல் போகலாம் என்பதால் ஒவ்வொரு கணமும் நிச்சயமற்றதாக மாறுகிறது.

ஒரு இளம் தாய் பகிர்ந்து கொண்ட ஒரு சம்பவம் நினைவிற்கு வருகிறது. ஆட்டிசம் கொண்ட அவளுடைய மூன்று வயது சிறுவன் அவர்கள் வசித்த குடியிருப்பின் கீழே உள்ள கார் பார்க்கைச் சுற்றி ஓடிக்கொண்டிருந்தான். அம்மா குழந்தை மீது ஒரு கண வைத்துக்கொண்டபடியே பக்கத்து வீட்டுக்காரருடன் அரட்டை அடித்துக்கொண்டிருந்தாள். திடீரென்று குழந்தை அழ ஆரம்பித்து, வேதனையில் மேலும் கீழும் குதிக்க ஆரம்பித்தான். தன் வேதனையை அவனுக்கு வெளிப்படுத்த வார்த்தைகள் இல்லை. அவனுக்கு எதனால் இந்த வேதனை என்று அம்மாவால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அவன் விழவில்லை, அவன் மீது காயங்கள் எதுவும் இல்லை என்பதால் அவளுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. அவள் அவன் கைகளையும் கால்களையும் பரிசோதித்தபோது அவனுடைய காலில் தீக்காயத்தின் அடையாளத்தைக் கண்டாள். ஒரு பைக்கின் சைலன்சர் மீது அவனுடைய கால் பட்டு அந்த காயம் ஏற்பட்டதாக அவள் ஊகித்தாள். குழந்தைக்கு தனது காலை சுட்டிக்காட்டும் திறன் இல்லை, எங்கு காயமடைந்தான் என்பதை அவளுக்குக் காட்ட முடியவில்லை. அவன் அதைச் செய்திருந்தால், என்ன நடந்தது என்பதை அம்மா சீக்கிரமே புரிந்துகொண்டிருப்பாள்.

உங்கள் குழந்தை துயரத்தில் அழும்போது ஒண்ணும் செய்ய முடியாமல் பார்த்துக்கொண்டு நிற்பது எளிதல்ல. நீங்கள் குழந்தையை ஆறுதல்படுத்த விரும்புவீர்கள். ஆனால் ஏன் அழுகிறான் என்று புரியாமல் நீங்கள் விரக்தியடைவீர்கள். இது பல ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் தெரிவிக்கும் ஒரு சூழ்நிலை, “என் குழந்தை எந்த காரணமும் இல்லாமல் அழுகிறான், சில நேரங்களில் என்னை திடீரென்று கிள்ளுவான். அவனுக்கு என்ன வேண்டும்? அவனை நன்றாக புரிந்துகொள்ள நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?”

காரணமே இல்லாத சில நடத்தைகளை நீங்கள் சமாளிக்க முயலும் போது மிகவும் வருத்தமாக இருக்கும். ஆனால் உண்மை இதுதான் - அழுவதற்கு எப்போதும் ஒரு காரணம் உண்டு. எல்லா நடத்தைகளுக்கும் ஒரு காரணம் உண்டு. உங்கள் பிள்ளை காரணமாகதான் அழுகிறான். அது என்ன என்று கண்டுபிடித்து, அதை அவன் எப்படி வெளிப்படுத்துவது என்பதை அவனுக்கு புரிய வைப்பது நம்முடைய பொறுப்பு. நாம் பொதுவாகக் காண்பது குழந்தை திறம்பட தொடர்பு கொள்ள முடியாதது. இதனால் குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்கும் நடுவில் தொடர்பு தடைபட்டு பெற்றோர் விரக்தியடைகிறார்கள், என்ன செய்வதென்று அறியாமல் தவிக்கிறார்கள். குழந்தை புரிந்து கொள்ளப்படாததால் எப்பொழுதும் விரக்தியும் கோபமும் அனுபவிக்கிறான்!

ASDயின் காரணமான நடத்தைகளை கண்டறியத் தொடங்கும் போது வழக்கமான தொடர்புகளில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். உங்கள் குழந்தையை காலையில் எழுப்புவது முதல் பள்ளிக்குத் தயாராக்குவது வரை தினசரி நடவடிக்கைகள் ஒரு சவாலாக மாறும். அவன் பல் துலக்குவதை எதிர்க்கக்கூடும், பற்பசையை விழுங்கி துப்ப மறுக்கலாம். ஒரு சில உணவுகளையே தினமும் சாப்பிட விரும்பி மற்ற உணவுகளை ஒதுக்கலாம். அதனால் நீங்கள் அவனுக்கு பிடித்ததை வாங்கி அதே பிராண்டை தினம் ஒரே விதமாக சமைக்க வேண்டியிருக்கும். வேறு எந்த உணவையோ அல்லது அதே உணவின் மாறுபாட்டையும் பரிமாறினால் அவன் அடம் பிடிக்க வாய்ப்பிருக்கிறது. இல்லையெனில் பல விஷயங்களுக்கு பதிலளிக்காத குழந்தைக்கு, வேறு கடையில் இருந்து சிற்றுண்டி எப்போது வாங்கப்பட்டது என்று தெரிந்திருக்கும். அவன் வெவ்வேறு ஆடைகளை முயற்சிப்பதை எதிர்க்கலாம் அல்லது ஒரு வகை ஆடைகளை (அல்லது எதுவுமில்லை!) அணிவதில் உறுதியாக இருப்பதனால் ஒரே தொழிற்சாலையிலிருந்து நிறைய ஒரே மாதிரியான சட்டையை வாங்கி வைக்கலாம். உங்கள் மாலை நடைக்கு வேறு பாதையில் செல்ல முடிவு செய்தால் அவன் உங்களை தடுத்தி, அவ்வழி செல்ல மறுக்கக்கூடும். என்றைக்காவது பள்ளிக்கு நீங்கள் வேறு பாதையில் சென்றால் அவன் எதிர்ப்பு தெரிவிக்கலாம். ஒரு தாய் தனது மகன் அவளுடைய GPS என்று கூறினாள். அவர்கள் செல்லும் இடத்தைச் சொல்லி தவறான திருப்பத்தை எடுத்தால் அவன் சுட்டிக்காட்டுவான். அம்மா கூப்பிடும்போது அவளிடம் செல்லாமல் அவனை அழைக்கும்போதோ அல்லது அவனுக்கு எந்த அறிவுறுத்தலையோ கொடுக்கும்போதோ தன் தாயை தன் பின்னால் அலையவைப்பான், ஆனால் டிவியில் பிடித்த பாடல் வந்தால் இதே குழந்தை ஓடிச் செல்வான்!

ASD உள்ள உங்கள் பிள்ளை உங்களையே சுற்றி வரலாம், நீங்கள் அவனுடனேயே எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கலாம். இதனால் சமைப்பதும் கழிவறைக்குச் செல்வது போன்ற சராசரி வேலைகள் கூட உங்களுக்கு மிகவும் மன அழுத்தத்தைத் தரலாம். ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள குழந்தைகள் அம்மாவை கழிவறைக்கு அல்லது குளிக்கச் செல்வதற்கு அனுமதிப்பதில்லை என்பது அரிதாக நடக்கும் விஷயம் அல்ல. தாய் குளித்துக்கொண்டிருக்கும்போது அவளுடைய குழந்தை குளியலறை கதவைத் தட்டுவதை நீங்களே பார்த்திருக்கலாம்.

ஆட்டிசம் கண்டறியப்படுவதை ஏற்றுக்கொள்வது கடினம் என்பது இயல்பு. குழந்தையின் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் பெற்றோர்கள் மறுப்பு, துக்கம்,

விருக்தி மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்னும் உணர்ச்சிகளை எதிர் கொள்கிறார்கள். ஒரு சில நாட்கள் எல்லாம் சரியாக இருப்பதாகத் தோன்றும், மற்ற சில நாட்களில் எல்லாம் குழப்பமாகத் தோன்றும், எதுவும் சரியாக இல்லாதது போல் இருக்கும். பிளேகுருப்புக்கு சரியான நேரத்தில் போய் சேர்த்த, சத்தான உணவை சாப்பிட்ட, குழந்தைக்கு உணவளித்த, தோட்டத்தில் பூக்களைப் ரசித்த நாட்கள் உள்ளன. ஒரு சில நாட்கள் குளித்து வெளியேறியதே ஒரு பெரிய சாதனையாக இருந்திருக்கும்! அன்றைக்கு சமைப்பது என்பது சிம்ம சொப்பனமாகத் தோன்றும், அன்றிரவு உங்கள் பிள்ளை நன்றாக தூங்கினால் போதும் என்று ஏங்கிய நாட்களும் உண்டு.

"குறையற்ற தாயாக இருக்க முடியாவிட்டாலும் நல்லத் தாயாக இருக்க பல வழிகள் இருக்கின்றன."

- ஜில் சர்ச்சில்

குறையற்ற வளர்ப்பு என்று எதுவும் இல்லை

வளர்க்கும் விதத்தில் குறைகள் இல்லாமல் இருப்பது சாத்தியம் இல்லை. இந்த விஷயத்தில் ஆன்லைனில் பல புத்தகங்களும் தகவல்களும் உள்ளன. இருப்பினும், உண்மையில், ஒவ்வொரு குழந்தையின் அனுபவமும் ஒவ்வொரு பெற்றோரின் அனுபவமும் தனித்துவமானது. எங்கள் வாசகர்களின் நலனுக்காக, எங்கள் அழகான பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளே, 'குறையற்ற' என்ற வார்த்தையை 'கவனத்துடன்' என்று மாற்றத் தொடங்குவோம்.

குறையற்ற வளர்ப்பைவிட விட கவனமாக வளர்ப்பதை பற்றி பேசுவது பொருத்தமானது. கவனத்துடன் வளர்ப்பது என்பது, நிகழ் காலத்தில் இருப்பது, உங்கள் குழந்தையின் நடத்தைக்கு மனம் திறந்து எதிர்வினை செய்வது மற்றும் எந்தவொரு அபிப்பிராயத்தையும் முற்றிலும் தவிர்ப்பது. இது உங்கள் குழந்தைக்கு நோயறிதல் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதைப் பற்றி அல்ல, அவனுடைய வளரும் பயணத்தில் உங்கள் குழந்தையுடன் நடப்பதைப் பற்றியது. ஆம், ஆட்டிசம் அதை இன்னும் கொஞ்சம் சிக்கலாக்கும். உங்கள் பிள்ளை ஆரம்பத்தில் உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளாமல் இருக்கலாம். இரவில் நீங்கள் படுக்கச் செல்லும்போது அவனுடன் எந்த தொடர்பும் இல்லாத உணர்வினால் அவன் என்ன விரும்புகிறான் என்று உங்களால் உறுதியாக சொல்லமுடியாமல் இருக்கலாம், அந்த விருப்பத்தை நீங்கள் எவ்வாறு நிறைவேற்ற முடியும் என்று நீங்கள் குழம்பலாம். அவனை வளர்க்கும் இந்த பயணத்தின் போது பல நேரங்களில் கோபம், மனக்கசப்பு, குற்ற உணர்வு மற்றும் வருத்தம் போன்ற உணர்வுகளை நீங்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

உணர்ச்சிகளின் இந்த சூறாவளிக்கு நடுவில் சற்று நின்றால் நீங்கள் என்ன பார்ப்பீர்கள்?

தன்னால் புரிந்து கொள்ள முடியாத ஒரு சிக்கலான உலகத்துடன் போராடும் குழந்தையை நீங்கள் காண்பீர்கள். பெரும்பாலும் மற்றவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள், என்ன செய்கிறார்கள் என்று அவனால் புரிந்துகொள்ள முடியாத உலகம் இது. தனக்கு சந்தோஷத்தை அளிக்கும் விஷயங்களை செய்யும் போது அந்த குழந்தை மற்றவர்களுக்கு வித்தியாசமாகத் தோன்றுகிறான். தனது வயது குழந்தைகளைப் போல மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள விரும்பாத ஒரு குழந்தை, தனக்குத் தானே உருவாக்கிய விதிகளின் அடிப்படையில் வாழும் ஒரு குழந்தை, சில நேரங்களில் திறமைசாலியாகவும், சில நேரங்களில் தனது சகாக்களை விட அதிக திறமைசாலியாக தோன்றும். இதே குழந்தை தன்னை விட குறைந்த வயது குழந்தை முடிக்கக்கூடிய ஒரு எளிய பணியை முடிக்க இயலாமையால் உங்களை குழப்பமடையச் செய்கிறான்.

இந்தக் குழந்தையால் ஏதாவது தேவைப்படும்போது திறன்களைக் காண்பிக்க முடியும். இருப்பினும், மற்ற நேரங்களில் எளிய வழிமுறைகளை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. அவனால் கற்க முடியும் என்று ஒரு பெற்றோராக, நீங்கள் உணருங்கள். ஆனால் நீங்கள் கற்றுக்கொடுக்கும் சில விஷயங்களை அவன் கற்க விருப்பப்படவில்லையோ அல்லது கற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறானோ என்பதையும் கவனித்த உங்களுக்கு, உங்கள் குழந்தை உண்மையில் யார் என்கிற குழப்பம் ஏற்படலாம். இது குழந்தையை 'பிடிவாதக்காரன்' என்கிற முத்திரை குத்த பெற்றோரைத் தூண்டும். பெற்றோரின் பார்வையில், இது குழந்தையைச் சிறப்பாக விவரிக்கும் சொல். அவனுக்கு பல விஷயங்கள் தெரியும், ஆனால் வேண்டுமென்றே தெரியாதமாதிரி போகிறான் என்பது போல் தோண வைக்கும். அவன் ரைம்ஸ் பாடுவதைக் கேட்டு அவனிடம் பாடும்படி கேட்டால் அவனிடமிருந்து ஒரு வார்த்தைக்கூட வராது. விளையாடும்போது சீரற்ற சொற்களைச் சொல்வதை கேட்கலாம், ஆனால் அதைத் திரும்பிச் சொல்லச் சொன்னால் அதே வார்த்தைகளை ஒருபோதும் சொல்ல மாட்டான். உண்மையில் அவனது திறமைகள் என்ன?

காலப்போக்கில், குழந்தைக்கு பல விஷயங்கள் தெரியும், புத்திசாலி ஆனால் 'பிடிவாதத்தினால்' வேண்டுமென்றே அதை வெளிப்படுத்த மறுப்பது போல பெற்றோருக்குத் தோணலாம். தங்கள் குழந்தைக்கு 'இன்பம் நிறைந்தவன்' என்கிற முத்திரை குத்தும் பெற்றோர்களும் உள்ளனர். அவன் துறுதுறுவென்று, தான் விரும்பியதைச் செய்து, ஒருபோதும் அழாமல் தன்னை எதிலேயாவது ஈடுபடுத்திக் கொள்வான், என்று அவர்கள் சொல்கிறார்கள். ஆயினும் கூட, அவர்கள் பார்க்க விரும்பும் நடத்தைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவோ அல்லது ஈடுபடவோ அவன் ஆர்வம் காட்டமாட்டான்.

குழந்தை வளர்க்கும் போது, அதுவும் குறிப்பாக ASD உள்ள குழந்தையை வளர்க்கும் போது, கூடுதலாக அக்குழந்தையின் சார்பாக பேசுவவராகவும் அவனுடைய குரலாகவும் மாறும் பொறுப்பு ஏறி விடுகிறது! முதன்முதலில் நோயறிதலைப் பெறும்போது உணரும் கொந்தளிப்பிலிருந்து பல பெற்றோர்கள் குழந்தைக்காக மேற்கொண்டு செய்யவேண்டியதைச் செய்வதற்கு ஆயத்தமாகிறார்கள். இந்த நோயறிதலைச் சமாளிக்க சிகிச்சை மற்றும் விளையாட்டு, உணவு, சென்சோரியல் பொம்மைகள் என்று அவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டவை அனைத்தையும் மேற்கொள்கிறார்கள்!

ஆனால் பெற்றோர் ஆயத்தமாகவது தங்கள் குழந்தையை சரிசெய்யும் சீர்மானத்துடன் அல்லது அவனுடன் இப்பயணத்தில் நடக்கவா? இது முக்கியமான வேறுபாடு. குழந்தையை சரிசெய்ய முயற்சிக்கும் முதல் பாதை பெற்றோருக்கு கோபம், விரக்தி, குற்ற உணர்வு மற்றும் மனக்கசப்பு போன்ற உணர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கும். குழந்தையுடன் நடக்கும் இரண்டாவது செயல்முறையின் மூலம் இருவருக்கும் இந்த பாதை மென்மை, அமைதி, கவனம், மற்றும் இரக்கம் நிறைந்ததாக மாறக்கூடும்.

உங்கள் குழந்தையும் நீங்களும்

கவனத்துடன் வளர்க்கும்போது, உங்கள் குழந்தை மற்றும் உங்களுடைய நடத்தை முறைகளை நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்குவீர்கள். உங்கள் பிள்ளை தனித்துவம் கொண்டவன் என்பதை கவனிக்க தொடங்குவீர்கள். அவன் நீங்கள் அல்ல, நீங்கள் அவனல்ல. நீங்கள் இருவரும் முற்றிலும் தனி நபர்கள், அன்பு மற்றும் இணைப்பின் பிணைப்பால் இணைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள். அவனால் ஏதாவது செய்ய முடியவில்லை என்றால், அதற்கு நீங்கள் பொறுப்பு அல்ல. அவனால் ஏதாவது செய்ய முடிந்தால், அது உங்கள் சாதனை அல்ல. உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் எந்த அபிப்பிராயமும் இல்லாமல் ஏற்றுக்கொண்டு, அவனுடைய திறமையினால் அவனை வலுப்படுத்த

முயற்சிக்கிறீர்களே தவிர அவனை இயல்பாக்குவதற்கில்லை. குழந்தையை 'இயல்பாக்குவது' இல்லாமல், நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும் திறன்களைப் பெற குழந்தைக்கு நீங்கள் உதவுகிறீர்கள். நீங்கள் குழந்தையின் உலகக் கண்ணாட்டத்தைப் பார்க்கத் தொடங்குகிறீர்கள், அதாவது அவனது கண்களால் உலகத்தைப் பார்க்கிறீர்கள். அவன் பார்க்கும் உலகம், நீங்கள் பார்க்கும் உலகத்திலிருந்து மிகவும் வித்தியாசமானது என்பதை நீங்கள் அங்கீகரிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள்.

பெற்றோர் குழந்தையின் கண்களிலிருந்து உலகைப் பார்க்க ஆரம்பித்தவுடன், குழந்தை உண்மையில் யார், அவன் தேவைகள் என்ன, எதற்காக போராடுகிறான், அவனுடைய பலம் என்ன என்பது குறித்து ஒரு தெளிவு வரத் தொடங்குகிறது. அவன் தற்போது என்ன செய்கிறான், மற்றும் எதிர்காலத்தில் என்ன செய்வான் என்று ஊகிக்க முடியும். மிக முக்கியமாக, அவன் இப்போது உங்களுக்கு என்ன சொல்ல முயற்சிக்கிறான்? அவனது நடத்தைகள் உங்களுக்கு என்ன தெரிவிக்கின்றன? என்ன தலையீடு இருக்க வேண்டும், குழந்தை என்ன கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், அவனுக்கு எது பொருத்தமானது என்பதைப் பற்றி பெற்றோரின் மனதிலிருந்து ஒரு பெரிய பாரம் குறைகிறது.

பெற்றோருக்கு எவ்வளவு கடினமாக இருக்கிறதோ, அதைவிட குழந்தைக்கு கடினமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

தங்க விதிகள்

கவனமுள்ள வளர்ப்பு பாதைக்கு மாற விரும்பும்போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள் இதோ. உங்கள் குழந்தைக்கு உற்சாகமூட்டும், வக்காலத்து செய்யும் வழிகாட்டி, நண்பன் மற்றும் அவன் பறக்க காரணமாக நீங்கள் எவ்வாறு மாற முடியும்? நாங்கள் அதற்கு 'வளர்ப்பின் பொன்னான விதிகள்' என்று பெயர் சூட்டியிருக்கிறோம்.

ஆட்டிசம் கொண்ட உங்கள் குழந்தைக்கு வாழ்க்கையை எளிதாக்குவதற்கு ஒரு பெற்றோராக நீங்கள் எப்படி மாறலாம் என்பதை இந்த விதிகள் குறிக்கின்றன. அவன் எங்கிருக்கிறான் என்பதைக் கண்டறியவும், அவனை அணுகவும், அவனை கற்றல் பாதையில் கொண்டு செல்லவும் இது உங்களுக்கு உதவுகிறது. நீங்கள் கையை நீட்டி உங்கள் குழந்தை அதை பிடித்துக்கொண்டு உங்களை பின் தொடர வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் நேரத்தில் ஒரே இடத்தில், உங்கள் நம்பிக்கை, மனநிலை, நிலைப்பாடு, கணவுகள் வேருன்றாமல் இருப்பதை இவை உறுதிசெய்கின்றன.

அவன் உங்களை 'பின் தொடர வேண்டும்' என்பதற்கு பதிலாக நீங்கள் இருவரும் 'ஒன்றாக நடக்க வேண்டும்' என்று மாற்றுவதன் மூலம், நீங்கள் அவனது வாழ்க்கையில் ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குவீர்கள். நீங்கள் மாற்றத்தைச் ஏற்படுத்தியவுடன், உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம் உங்கள் குழந்தையை புது கண்ணாட்டத்துடன் பார்க்கும். பலமுறை நாம் மற்றவர்களுக்கு புரிந்தல், உணர்திறன், இரக்கம், சுற்றுச்சூழல் உணர்வு மற்றும் இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் இல்லை என்று சுட்டிக்காட்டுகிறோம். நாம் ஒவ்வொருவரும் மாற்றத்தைத் தொடங்குபவர்களாக இருந்து பல புதுமைகளை சாதிக்கலாம். ஆட்டிசம் கொண்ட ஒரு குழந்தையின் பெற்றோருக்கும் இது உண்மையாகும்.

ஆறு தங்க விதிகள்

1. தன்னை வெளிப்படுத்துவதில் இயலாமை மற்றும் மற்றவர்கள் சொல்வதை மனதில் வாங்கிக்கொள்ள முடியாததினால் மொழி உங்கள் குழந்தையின் முதன்மையான பற்றாக்குறை. அவன் எளிமையான மற்றும் தெளிவான மொழியைப் பயன்படுத்துவதைத் தொடங்க விரும்புகிறீர்கள்.

குழந்தையின் முக்கிய பற்றாக்குறை மொழியின் பரப்பளவில் உள்ளது. அவன் ஒரு சில சொற்களைப் புரிந்துகொள்கிறான் ஆனால் மற்றச் சொற்களை இல்லை. அனுபவத்துடன், அவன் உங்கள் குரலின் தொனியை தோராயமாக புரிந்துகொள்கிறான். குழந்தையை மதிய உணவுக்கு அழைக்கும் பெற்றோரின் நிலைமையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அம்மா ஒருவேளை சொல்வாள், “அருண், கார்களை எடுத்துவைத்துவிட்டு, கைகளை கழுவி இங்கே வா. நாம் மதிய உணவு சாப்பிடலாம்.” சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, குழந்தை தனது பொம்மைகளுடன் விளையாடுவதை அம்மா உணர்கிறாள். அவள் சொன்னதை அவன் கேட்காதது போல் தோன்றும்.

எனவே அவள் தன் குரலை கொஞ்சம் உயர்த்தி குழந்தைக்கு அருகில் செல்கிறாள். அவள் மீண்டும் சொல்கிறாள், “உன்னுடைய பொம்மைகளை எடுத்து வைத்து விட்டு மதிய உணவுக்கு வரும்படி நான் சொன்னேன்.” சில நொடிகளுக்குப் பிறகு, “உன் கைகளைக் கழுவ மறக்காதே” என்று அவள் சொல்கிறாள். இதற்கிடையில் குழந்தை எழுந்து டைனிங் டேபிளை நோக்கி செல்கிறான். இந்த கட்டத்தில் அம்மாவுக்கு கோபம் வருகிறது. குழந்தை தனது பொம்மைகளை எடுத்து வைக்கவில்லை, அதுவுமில்லாமல் தன் கைகளை கழுவவில்லை. “இதை நான் எத்தனை முறை சொல்ல வேண்டும்?” என்று அவள் கேட்கிறாள். “ஏன் நான் சொல்வதை கேட்கவில்லை? நான் சொல்வது எதையும் கேட்பதில்லை.” தன் குழந்தை பிடிவாதகாரன் என்று அவள் நிர்ணயிக்கிறாள்.

இந்த சம்பாஷணையை பகுப்பாய்வு செய்வோம். ஒரு தாய் தன் குழந்தைக்கு மூச்சு விடாமல் ஒரே நேரத்தில் நான்கு கட்டளைகளை இட்டிருக்கிறாள். தாய் “மதிய உணவு” என்று கூறியதை கேட்ட குழந்தை மேசைக்கு வந்திருக்கலாம். வாக்கியம் மிக நீளமானது மற்றும் நிறைய சொற்கள் கொண்டது.

குழந்தைக்கும் தனக்கும் தாய் இதை எப்படி எளிதாக்க முடியும்?

அவள் முதலில் அவனுக்கு அருகில் சென்று மெதுவாக அவன் கையைத் தொடலாம். குழந்தை தனது பொம்மைகளுடன் விளையாடிக் கொண்டிருப்பதால் அவன் கவனம் அதில் மூழ்கியிருக்கிறது. நாமும் மிகவும் சுவாரஸ்யமான புத்தகத்தைப் படித்துக்கொண்டிருக்கும்போதோ அல்லது ஒரு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போதோ கதை உச்சக்கட்டத்தை தொடும் போது யாராவது நம்மை அழைத்தால் எப்படியோ அது போன்றது. நீங்கள் அதைக் கேட்டும் சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு பதிலளிக்க முடிவு செய்யலாம், அல்லது “இரு” என்று கூறலாம்; அல்லது நிகழ்ச்சியின் புதிரான தருணத்தில் நீங்கள் முழுமையாக கவனம் செலுத்துவதால் உங்களை அழைப்பது கூட உங்களுக்கு கேட்காமல் இருக்கலாம்.

தாய் குழந்தையின் அருகில் சென்று அவன் கேட்கிறான் என்று உறுதி செய்ய அவனைத் தொடுகிறாள். பிறகு அவள் சொல்கிறாள், “பொம்மைகளை எடுத்து வை. இது மதிய உணவுக்கான நேரம்.” அவள் பொம்மைகளைத் எடுத்து வைக்கத் தொடங்குகிறாள், அவனும் அதைப் பின்பற்றுவான். அதற்கு பின் அவனை கைகளை கழுவச் சொல்லி அவன் குழாய்க்கு அருகே சென்றுவிட்டான் என்று உறுதிப்படுத்தவும். அவன் கைகளைக் கழுவி உடன், மதிய உணவுக்கு நேரம் ஆயிற்று என்று கூறி அவனை வந்து உட்கார்ச் சொல்லலாம். அந்த நேரத்தில், அவள் பாய் அல்லது அவனது தட்டை எடுத்து வைத்தால் அதை பார்த்ததும் அது உணவு நேரம் என்று குழந்தைக்கு உறுதிப்படுத்தும். மாற்றம் நிகழ் இது ஒரு எளிய வழியாகும். குழந்தையிடம்

அவனால் புரிந்து கொள்ள முடிந்த அளவுக்கு விஷயங்களை சொல்லி படிப்படியாக அவன் தனது பணியில் வெற்றி பெறுவதை உறுதிசெய்யலாம்.

சிறிய வாக்கியங்கள் மூலம் குழந்தைக்கு கட்டளைகளை சொல்வதனால் செயலாக்குவதற்கும், அதை மீண்டும் கேட்கும்போது அவன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை புரிந்து கொள்வதற்கும் சுலபமாக இருக்கும். இது குழந்தையின் மொழி குறைபாட்டை மனதில் வைத்து அவனுக்கு சொற்களையும் வாக்கியங்களையும் செயலாக்கக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. நீங்கள் எப்போதும் குழந்தையுடன் குறுகிய வாக்கியங்களில் பேச வேண்டும் என்பதல்ல. ஆனால் ஆரம்பகாலத்தில் மொழியை புரிந்துகொண்டு செயலாக்குவதில் அவன் சிரமப்படுகிறான் என்பதை நினைவில் கொள்வது நல்லது. அவனுக்கும் உங்களுக்கும் தொடர்பை எளிதாக்க இது உதவும். குழந்தை போதுமான மொழி கற்றதும் நீங்கள் சாதாரணமாக பேசலாம். இருப்பினும், சொற்களின் அதிக சுமை குழந்தையின் கலவையான பதில்களை ஏற்படுத்தும்.

பல நேரங்களில், பெற்றோர்கள் மொழியைக் கற்பிக்க அதிக வேகத்தில் செல்கிறார்கள். குழந்தை செய்யும் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் அவர்கள் தொடர்ந்து வர்ணனை செய்கிறார்கள். "ஓ, நீ ஓடுகிறாய், நீ நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கிறாய்." இங்கே ஒரு சமநிலையை ஏற்படுத்தி அதை எளிமையாகவும், யதார்த்தமாகவும் தெளிவாகவும் சொல்வது முக்கியம். குழந்தை உங்களிடமிருந்து விலகுவதை நீங்கள் விரும்பவில்லை, இல்லையா!

ஒரு இளம் அம்மா சில வருடங்களுக்கு முன்பு தனது இரண்டு வயது குழந்தையுடன் எங்களிடம் வந்தாள். குழந்தைக்கு 'மொழித் தூண்டுதல்' (language simulation) தேவை என்று ஒரு நல்ல மருத்துவர் அவளிடம் கூறியிருந்தார். டிவியை உள்ளே பூட்டிவிட்டு குழந்தையுடன் தொடர்ந்து பேச வேண்டும் என்று அவர் குடும்பத்தினருக்கு விளக்கினார். அம்மா தன் வேலையை விட்டுவிட்டார். டிவியை கட்டிவைத்தனர். தாத்தா பாட்டிக்கு டிவி சீரியல்களைப் பார்ப்பது மிகவும் பிடிக்கும், ஆனால் இப்போது அவர்கள் தங்கள் பேர்க்குழந்தையின் நன்மைக்காக அதை தியாகம் செய்யத் தயாராக இருந்தனர்.

பாட்டி தான் வீட்டு வேலைகள் அனைத்தையும் கவனித்துக்கொள்ள, தாயால் எந்நேரமும் குழந்தையை பின்தொடரவும், அவனை 'தூண்டுதலாக' வைத்திருக்கவும் முடிந்தது. குழந்தை செய்யும் ஒவ்வொரு விஷயத்தைப் பற்றியும் கருத்து தெரிவித்து எந்நேரமும் பேசிக்கொண்டே இருந்தாள். நாங்கள் அவளைச் சந்தித்தபோது, அவள் மூன்று மாதம் இதை செய்து வந்ததால் சோர்வு தெரிய தொடங்கியது. அடுத்தது என்ன பேசுவது என்று புரியாமல் தவிப்பதாக அவள் குறிப்பிட்டாள். இது உண்மையில் ஒருதலைப்பட்ச உரையாடலாக இருந்தது. இந்த கொடூரமான செயல்முறையை இன்னும் எத்தனை நாட்கள் செய்ய வேண்டும் என்று அலுத்துக்கொண்டாள்.

அந்த குழந்தையோ தனது தாயைத் தவிர்க்கத் தொடங்கினான். அவள் அறைக்குள் நுழைந்தால் அவன் மற்ற அறைக்குச் செல்வான், சில சமயங்களில் அழுவான். ஒரு தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் நடுவில் இருக்கவேண்டிய அழகான உறவு இப்போது குழப்பமடைந்தது. தாத்தா பாட்டியோ, எந்தவிதமான பொழுதுபோக்கும் இல்லாமல் மிகவும் சலித்துவிட்டார்கள் என்று சொல்லத் தேவையில்லை. தங்களுக்கு பிடித்த சீரியல்களில் என்ன நடக்கிறது என்று தங்கள் உடன்பிறப்புகளிடம் கேட்டு தங்களை திருப்திப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. யாரும் திருப்தியாக இல்லை. எல்லோரும் சோர்வாகவும் சலிப்பாகவும் இருந்தார்கள். அதற்கு

பதிலாக பெற்றோர் என்ன செய்யலாம் என்றால் மற்றக் குழந்தையுடன் பேசுவதைப் போல தங்கள் குழந்தையுடன் பேசுவது, தரமான நேரத்தை (அளவை விட தரம்!) செலவழித்து, அவனுடன் விளையாடி, சில நேரத்திற்கு அவனை தனியாக விட்டுவிடுவது நல்லது.

2. நடத்தை என்பது சராசரி விஷயம்!

நடத்தை என்பது பிரத்யேகமாக உங்கள் குழந்தையையோ அல்லது அவன் செய்யும் ஒன்றையோ விவரிக்கும் சொல் அல்ல. நடத்தை என்பது எதிர்மறையான அல்லது 'மோசமான' நடத்தையை மட்டும் குறிப்பதல்ல .

உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குழந்தையுடைய நடத்தை முறைகளை நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள். எந்த நடத்தையும் ஒருதலைப்பட்ச வழிமுறை அல்ல. அவனது நடத்தையை மட்டும் மாற்றினால் போதாது, உங்கள் சில நடத்தைகளையும் மாற்ற வேண்டும்! குழந்தையின் நடத்தையை மட்டும் மாற்றினால் போதாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். குழந்தை, மற்ற மனிதர்களைப் போலவே, அவனது சூழலால் பாதிக்கப்படுகிறான். ஒரு குழந்தையின் நடத்தைகள், அவனது இயலாமை, அறிவாற்றல் போன்ற காரணிகளைத் தவிர பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், பிற குடும்ப உறுப்பினர்கள், உடன்பிறப்புகள் மற்றும் அவனது சமூக வட்டம் ஆகியவற்றாலும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அவனது நடத்தை மாற வேண்டுமானால், அவனைச் சுற்றியுள்ள சூழல் மாற வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளை ஏன் அப்படி நடந்து கொள்கிறான் என்று ஆராய்ந்து பாருங்கள். அப்படி நடந்து கொள்வதினால் அவனுக்கு என்ன லாபம்? உங்களிடம் என்ன பகிர்ந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறான்? ஏனென்றால் யாரும் அப்படி வேண்டுமென்று செய்வதில்லை. இன்னும் சொல்லப்போனால், ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கிறது, அது என்னவென்று நமக்குத் தெரியாது. அவன் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கு அவனுக்கு சமூக ரீதியாக பொருத்தமான ஒரு முறை இருக்கிறதா? அந்த முறையை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது அவனுக்குத் தெரியுமா? இது அவனுக்கு கற்பிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றா? அது அவனுக்கு பயனளிக்குமா?

3. யாருக்குத்தான் நல்ல நாட்கள் மற்றும் கெட்ட நாட்கள் இல்லை? உங்கள் பிள்ளை சில நாட்கள் அதிக விரியமாகவும் மற்ற நாட்கள் குறைவாகவும் இருக்க முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்! எல்லோரையும் போலவே, மற்ற நாட்களைவிட அவன் சில நாட்கள் நீங்கள் சொல்வதை இன்னும் சிறப்பாக கேட்கலாம். அவன் ஒரு தனி நபர் என்கிற உரிமையில் அவனுக்கென்று சில அனுபவங்களை அவன் எதிர்கொள்ளலாம், அவனுக்கென்று உணர்ச்சிகள் இருக்கலாம், அதில் உங்களுக்கு எந்த பங்கும் இல்லை என்று நினைவில் வைத்து கொள்ளுங்கள். அவன் எதனால் அப்படிச் செய்கிறான் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, நல்லது மற்றும் கெட்டதைச் சமாளிக்க அவனுக்கு இரக்கத்துடன் வரம்புகளை அமைக்கவும். அவனது உணர்ச்சிகளை அங்கீகரித்து, அவனை பலவீனமானவன் அல்லது தொடர்ந்து சிணுங்கி என்று எடை போடாதீர்கள். உணர்ச்சிகளை உணர அவனுக்கு உரிமை உண்டு, அந்த உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வது முக்கியம். அவன் என்ன செய்யக்கூடாது என்பதற்குப் பதிலாக என்ன செய்ய முடியும் என்பதை அவனிடம் சொல்ல முயற்சிக்கவும். குழந்தை கூச்சலிட்டால், பெற்றோர் வழக்கமாக "கூச்சலிடாதே" என்று சொல்வார்கள். குழந்தை ஓடிக்கொண்டிருந்தால், பெற்றோர் "ஓடுவதை நிறுத்து" என்று சொல்வார்கள். குழந்தை மேலும் கீழும் குதித்தால், "குதிக்காதே" என்பார்கள். இந்த எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், குழந்தையிடம் கூச்சலிடவோ, ஓடவோ,

குதிக்கவோ கூடாது என்று கூறுகிறீர்கள். ஆனால் அதற்கு பதிலாக அவன் என்ன செய்யலாம் என்று கூறுவது இல்லை.

ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கிறது என்ற அடிப்படையை ஒப்புக்கொண்டால், குழந்தை ஒரு காரணத்திற்காக கத்துகிறான், ஓடுகிறான் அல்லது குதிக்கிறான். அதைச் செய்ய வேண்டாம் என்று அவனிடம் சொல்வதன் மூலம், அவன் செய்வதை தடுக்கிறோம். ஆனால் அதற்கு பதிலாக அவன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று யாரும் சொல்லவில்லை. அவன் கூச்சலிடுகிறான் என்றால், ஒருவேளை அவன் குரலை தாழ்த்தி பேச வேண்டும் என்று சொல்லலாம். அவன் ஓடிக்கொண்டிருந்தால், அவன் ஒரு நிமிடம் உட்காரலாம். அவன் குதித்துக்கொண்டிருந்தால், அவன் சிறிது நேரம் நடக்கலாம். ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கிறது, மேலும் தற்போது செய்துகொண்டிருக்கும் நடத்தைக்கு பதிலாக அவன் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை குழந்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆகவே, அடிப்படை தேவை, பெற்றோருக்குக் குறைந்த வேதனையளிக்கும் வகையில் கவனிக்கப்படுகிறது. தவிர, ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு குழந்தை "அதைச் செய்யாதே" என்று கேட்கும்போது, அதை உங்கள் முன்னிலையில் அவன் ஈடுபட முடியாத ஒரு நடத்தை என்று உணருகிறான். நீங்கள் அறைக்கு வெளியே வந்தவுடன் அவன் அதில் ஈடுபடுவான், ஏனென்றால் அவன் அதைச் செய்ய விரும்புகிறான், அது அவனுக்கு வலுவூட்டுகிறது. "செய்ய வேண்டாம்" என்பதைத் தவிர வேறு எதையாவது சொல்வது உங்களுக்கு ஒரு பயிற்சியாகும், ஏனெனில் முதலில் நாம் சொல்வது "வேண்டாம்" என்றுதான். ஆனால் அதைச் செய்யுங்கள், அது விரைவில் உங்களுடைய இயல்பாக மாறும், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் மகிழ்ச்சி அளிக்கும்.

4. உங்கள் குழந்தையுடன் நேரம் செலவிடுதல் உடல் ரீதியாக மட்டுமல்ல மனதளவிலும் இருக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்கள் குழந்தையை உடல் ரீதியாக கவனித்துக்கொள்கிறார்கள், அவன் விரும்புவதை கொடுக்கிறார்கள், அவன் விரும்பும் உணவை அவனுக்கு அளிக்கிறார்கள், பொதுவாக அவனை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கிறார்கள். அவன் விளையாடும்போது உங்கள் தொலைபேசியில் உங்கள் கவனத்தை செலுத்துவது அவனுடன் நேரம் செலவழிப்பதற்கு சமமல்ல. அவன் தனது வீட்டுப்பாடத்தை முடிப்பதைப் பார்ப்பது அவனுடன் நேரத்தை செலவிடுவதற்கு சமமாகாது. அவனுடன் நேரம் கழிப்பது என்பது ஈடுபாடுடன், அவன் மீது முழு கவனத்தை செலுத்தி, இடம் மற்றும் உணர்ச்சிகள் இரண்டையும் பகிர்ந்து கொள்வதாகும். அந்தத் தருணத்தில் அவனுடன் முழு மனதாக இருப்பது மற்றும் அந்த தருணத்தை அவனுடன் பகிர்ந்து கொள்வதாகும். ஒன்றாக செலவழித்த நேரம் 'ஓய்வு' நேரம்! உங்கள் சாதனங்கள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு அலகுகளைத் தவிர்த்து, சேர்ந்து ஒரு செயலில் ஈடுபட்டு, சந்தோஷத்தை பகிர்ந்து நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். இது கேள்வி நேரம் அல்ல. தன்னையும் அறியாமல், பெற்றோர்கள் குழந்தையிடம் கேள்விகளைக் கேட்க முனைகிறார்கள். நேற்று கற்றதை இன்று நினைவில் வைத்திருக்கிறானா, வேறு யாராவது கேட்கும்போது அல்லது வேறு ஒரு பொருளின் சூழலில் அவனால் கேள்விக்கு பதிலளிக்க முடிகிறதா என்று நீங்கள் ஆராய்வது குழந்தைக்கு நுட்பமான சோதனை போல தோன்றும். "இது என்ன விலங்கு, அந்த கார் என்ன நிறம், இந்த அதை யார், உங்கள் பெயர் என்ன" மற்றும் பலவற்றைக் கேட்க ஆரம்பித்தவுடன் ஒன்றாகச் செலவழிக்கும் நேரம் ஒரு வெறுக்கத்தக்க தொனியைப் பெறத் தொடங்குகிறான். கேள்வி-பதில் நேரமாக அது மாறும்போது குழந்தை உங்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவதைத் தவிர்க்கத் தொடங்கலாம்.

5. சொல்வதை செய்யுங்கள்

“உனக்கு 1 மணிக்கு ஒரு சாக்லேட் கிடைக்கப் போகிறது” என்று நீங்கள் சொன்னால், உங்கள் பிள்ளைக்கு 1 மணிக்கு அந்த சாக்லேட் கிடைப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். உங்கள் பிள்ளை உங்களை நம்ப கற்றுக்கொள்ள வேண்டும், உங்களுடன் நேர்மையாக இருக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நேர்மை உங்களிடமிருந்து தொடங்குகிறது. உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் எப்போதும் நேர்மையாக இருந்தால், அவன் உங்களுடன் நேர்மையற்றவனாக இருக்க எந்த காரணமும் இருக்காது. உதாரணமாக, குழந்தை சிறிய விலங்கு பொம்மைகளை மிகவும் விரும்புகிறான், அவற்றை எப்போதும் தனது கையில் வைத்திருக்கிறான். பெற்றோர் கூறுகிறார்கள், "அவற்றை என்னிடம் கொடு, நீ குளித்து முடித்ததும் அவற்றை உனக்கு தருகிறேன்." குழந்தை தனது குளியல் முடித்து விலங்குகளைத் தேடி வருகிறான். குழந்தை விலங்கு பொம்மைகளுக்கு அடிமையாகி விட்டானோ என்று பயந்து பெற்றோர் அவற்றை மறைக்க முடிவு செய்கிறார். குழந்தை பொம்மைகளைத் தேடி வருகிறான், அவற்றைக் கேட்க வார்த்தைகள் கூட இல்லாமல் இருக்கலாம். அவன் வழக்கமான எல்லா இடங்களிலும் பார்க்கிறான். பின்னர் அலமாரியில் பார்ப்பதற்காக பெற்றோரின் கையை இழுத்து தன்னை தூக்கிக்கொள்ளும்படி கேட்டு தன் கைகளை உயர்த்துகிறான். எங்கேயும் பொம்மைகள் கிடைக்கவில்லை. இப்போது குழந்தை வேதனையில் அழ ஆரம்பிக்கிறான். பெற்றோர் “ஓ, காக்கா தூக்கிண்டு போச்சு” என்று கூறி “பறந்து போய்விட்டன” என்றும் சைகை செய்கின்றனர். குழந்தை சமாதானமாகாமல் அழுகிறான். இந்த அழுகை பத்து நிமிடங்களுக்கு அப்பால் நீடிக்கும் போது, பெற்றோர் மனமிறங்கி அவனுக்கு பொம்மையைக் கொடுக்கலாம், இதனால் குழந்தை அழுவதை நிறுத்திவிடும்.

இதற்கிடையில் குழந்தைக்கு பொம்மை கொடுக்க மறுப்பதை குறித்து தாத்தா, பாட்டி பெற்றோரை இரக்கமற்றவர்கள் என்று கண்டிக்கின்றனர். எனவே அவன் பொம்மை பெறுகிறான். அடுத்த முறை பெற்றோர் குழந்தையிடம் பொம்மையைக் கொடுக்கும்படி கேட்கும்போது என்ன நடக்கும்? குழந்தை பொம்மையுடன் ஓடிவிடுவான், அதை பெற்றோரிடம் ஒப்படைக்க மாட்டான். தன்னுடைய செயல்களால் அம்மா நம்பகமானவள் அல்ல, அவள் சொல்வதை செய்யமாட்டாள் என்று அந்த குழந்தையின் மனதில் பதிந்து விடுகிறது.

சொல்வதொன்று செய்வது மற்றொன்று என்பதற்கு மற்றொரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு உணவு நேரம். ஒவ்வொரு உணவு வகையிலும் குழந்தை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு உண்ண வேண்டும் என்று பெற்றோருக்கு ஆழ்ந்த நம்பிக்கை உள்ளது. எனவே இங்கே அம்மா, உணவு கிண்ணத்துடன் நிற்கிறாள். குழந்தை கிண்ணத்தில் பாதிக்கு மேல் சாப்பிட்டுவிட்டு, உணவைத் தள்ளிவிடவோ அல்லது தலையை திருப்பிக்கொண்டோ, உண்பதை தவிர்க்க தொடங்குகிறான். தாய் பீதியடைந்து, குழந்தைக்கு பசி வரும் என்று கவலைப்படுகிறாள். விளையாட்டு பொருளால் அவன் கவனத்தைத் திருப்பி குழந்தைக்கு இன்னும் கொஞ்சம் ஊட்டுகிறாள். ஆனால் இப்போது அவன் வயிறு நிரம்பி, ஒவ்வொரு முறையும் அவள் கை அவனது வாய்க்கு வரும்போது, அவன் மீண்டும் தலையைத் திருப்புகிறான். தாய் “இன்னும் ஒரு வாய்தான், அப்புறம் ஆச்சு” என்கிற ஒரு கடைசி தந்திரத்தை முயற்சிக்கிறாள். குழந்தை தயக்கத்துடன் உணவை ஏற்றுக்கொள்கிறான். அவன் உணவை உடனடியாக ஏற்றுக்கொள்வதைப் பார்த்து, தாய் இன்னொரு வாய் கொடுக்க முயற்சிக்கிறாள்.

தான் நிறைய பொய் சொல்பவள் என்று தாய் குழந்தைக்கு கற்பித்தாள். அவளை நம்ப முடியாது என்று குழந்தைக்குக் கற்பித்தாள். குழந்தைக்கு “முடிந்தது” என்ற கருத்து குழப்பத்தை உண்டாக்கிறது. தான் நினைத்த அர்த்தம் சரி இல்லை என்று நினைக்கிறான். இந்த இரண்டு எடுத்துக்காட்டுகள் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பொதுவான நிகழ்வுகளாகும், இதன் விளைவாக குழந்தை

பெற்றோரிடம் அவநம்பிக்கை அடைகிறான். அவன் பெற்றோரின் பேச்சைக் கேட்பதை நிறுத்துகிறான். தவிர, சில சொற்கள், கருத்துகள் மற்றும் வாக்கியங்களின் அர்த்தத்தை குழந்தைக்குக் கற்பிப்பதற்கான வாய்ப்பை பெற்றோர் இழந்துவிட்டார். ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்கள் குழந்தை உண்மையை பேச வேண்டும், உண்மையைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை என்று நினைக்கிறார்கள் ஆனால் அவர்கள் தங்கள் குழந்தையிடம் முழுமையாக உண்மை பேசுவதில்லை, பல முறை வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றுவதில்லை, சொல்வதை செய்வதில்லை.

குழந்தை உலகத்தையும் அதன் விதிகளையும் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறான். உலகைப் புரிந்துகொள்ள பெற்றோரான உங்களை குழந்தை நம்பியுள்ளான். இவ்வளவு சத்தம், ஆனால் மிகக் குறைந்த அர்த்தம் உள்ள ஒரு குழப்பமான இடமாக அவன் அதைப் புரிந்துகொள்கிறான். உங்கள் குழந்தையின் செயலுக்கோ சொல்லுக்கோ எதிர்வினையாற்ற விரும்பாத ஒரு நாள் கூட இருக்காது. குழந்தை தொடர்பான ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் உங்கள் துணைவருடன் கருத்து வேறுபாடு ஏற்படுவது மிகவும் சராசரியான விஷயம். இது போன்ற தருணங்களில், நீங்கள் நிதானித்து எதிர்வினையாற்றுவதற்கு முன் யோசிப்பது நல்லது. மாலை 5 மணி நேர விதியைப் பயன்படுத்தவும், “மாலை 5 மணிக்கும் எனக்கு இந்த மனநிலை இருந்தால் அதைப் பற்றி அப்பொழுது விவாதிப்போம், அதுவரை செய்வோம்...” (வேறு ஏதாவது வேலையில் ஈடுபடுங்கள்.) பெரும்பாலும் மாலை 5 மணிக்கு, எல்லோருடைய மனநிலையும் மாறியிருக்கும்.

6. வளர்ப்பு என்பது அன்பு, வலிமை, ஒழுக்கம் மற்றும் முயற்சி தேவைப்படும் ஒரு பயணம்.

ஆட்டிசம் கொண்ட ஒரு குழந்தையை வளர்க்கும்போது வழியில் பல புடைப்புகள், குழிகள் மற்றும் சிகரங்களை காணலாம். சில காலங்களில் நிலையான கற்றல் இருக்கும், சில நேரங்களில் எந்த வளர்ச்சியும் இல்லாமல் இருக்கலாம். வளர்ச்சி காணும்போது குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் இருப்பதை மறந்து விடுவது எளிது. குழந்தை ஒரே வேகத்தில் திறன்களைப் பெறாதபோது அதை மறுப்பது கடினம். நாங்கள் பெற்றோரை சந்திக்கும் போது சில வருடங்களுக்கு அல்லது மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இந்தச் சுழற்சியை நாங்கள் கவனிக்கிறோம். ஒரு சில மாதங்கள் பெற்றோர் மிகவும் உந்துதல் மற்றும் ஆர்வத்துடன் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பற்றிய தகவல் குறிப்புகளையும் மின்னஞ்சல்களையும் அனுப்புவார்கள். நோய் அல்லது பயணத்தின் காரணமாக ஒரு முறிவினால் திடீர் சரிவு ஏற்படத் தொடங்கும். பெற்றோருடைய வேகம் குறைந்து, உந்துதல் இழந்து, குழந்தையுடன் ஈடுபட தயங்குவார்கள். சில நேரங்களில் எதிர்பார்ப்புகளை வணிகத்து குழந்தை தனது பணிகளை முடிக்காமல் சிக்கல் நடத்தைகளில் ஈடுபடும்போது, அவனுடைய அழகைக்கு பயந்து பெற்றோர் அவனிடம் வேலைகளை கொடுக்காமல் இருக்கலாம். அப்படி எதிர்பார்த்ததை சாதிக்க முடியவில்லை என்கிற ஏமாற்றம் தங்களை பாதிப்பதாக சில பெற்றோர் குறிப்பிடுகிறார்கள். எந்த வகையிலும், எல்லா நேரத்திலும் சீராக இருப்பது மனிதனால் இயலாது.

இருந்தும், ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் வேகத்தைத் தளர விடாமல் தொடர்ச் செய்வது அவசியம். தலையீடு தீவிரமாக இருக்க வேண்டும், ஒவ்வொரு நாளும் திறன்களைப் பல முறை பயிற்சி செய்ய குழந்தைக்கு வாய்ப்பு கொடுக்கவேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் பாடத்திட்டம் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறது, இல்லையா? ஒவ்வொரு தலைப்பிலும் குறிப்பிட்ட பகுதி அளவாக கற்பிக்கப்படுவதனால் தலைப்பின் அடுத்த கட்டத்தை கற்றுக்கொள்ளும் முன் கருத்துக்களை

உள்வாங்குவதற்கான வாய்ப்பைப் பெறுகிறான். அதேபோல், ஆட்டிசம் கொண்ட குழந்தைகளும், மேலே கற்பதற்கு முன் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும், வெவ்வேறு அமைப்புகளில், வெவ்வேறு நபர்களுடன் திறனைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பொறுமை, அபரிமிதமான பொறுமை, விடாமுயற்சி மற்றும் இரக்கம் ஆகியவை இந்த வேகத்தைத் தொடர முக்கியமான காரணிகளாகும்.

"ஆட்டிசம் என் குழந்தையின் ஒரு பக்கம், அது அவனுடைய முழுமை இல்லை. என் குழந்தை ஒரு நோயறிதலுக்கு அப்பார் பட்டவன்."

- எஸ்.எல். கோஹ்லோ

சுய பராமரிப்பு மற்றும் கவனத்துடன் இருப்பது

ஒரு பெற்றோராக நீங்கள் எவ்வாறு குழந்தைக்கு விஷயங்களை எளிதாக்கலாம் என்பது பற்றி இதுவரை சொல்லப்பட்டது. ஆனால், பெற்றோராக இருந்து குழந்தையை கவனித்துக்கொள்ளும் உங்களை யார் பார்த்துக்கொள்வார்? நீங்கள் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும், குழந்தையின் நலனில் நீங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்க வேண்டும் என்று குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரிடமிருந்தும் - நண்பர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் சிகிச்சையாளர்களிடமிருந்து - நல்ல அர்த்தமுள்ள ஆலோசனையைப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் ஒரு பெற்றோராக, உங்கள் பிள்ளையை நன்கு அறிவீர்கள், உங்களை விடச் சிறந்த சிகிச்சையாளர் இல்லை என்றும் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படும். இந்த அறிக்கைகள் அனைத்தும் உண்மைதான் என்றாலும், நீங்கள் மனிதர் என்பதும், உங்களுக்கு உணர்ச்சிகள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் இருப்பதும் உண்மைதான். நீங்கள் சில நேரங்களில் உங்கள் மனநிலையை இழக்கலாம் அல்லது பகுத்தறிவற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளலாம்.

ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தையை வளர்ப்பது எப்படி வேறுபட்டது? நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் வித்தியாசமாக இருக்குமே தவிர, மற்ற குழந்தைகளை வளர்ப்பதிலிருந்து இது அதிகம் வேறுபட்டது இல்லை. ஆனால் குழந்தைக்கு இப்படி ஒரு நிலைமை இருக்கிறது என்கிற நோயறிதல் பெற்றோரின் கவலைகளை அதிகரிக்கின்றன. ஒரு இயலாமை அல்லது நிலை இருப்பது இந்த வார்த்தைகளுடன் இணைந்திருக்கும் மனநிலையைப் பற்றி சிந்திக்க வைக்கிறது. அது விரக்தியாக மாறலாம். மோசமான சூழ்நிலைகளை கற்பனை செய்து பெற்றோர் பணிநிறுத்தம் செய்யலாம், குற்ற உணர்வு, மனச்சோர்வு அல்லது மறுப்பு போன்ற உணர்ச்சிகளில் மூழ்கலாம். மறுபுறம், குறைபாடு சரிசெய்வதில் கூடுதல் முயற்சி செய்ய இது ஒரு பெற்றோரை தூண்டக்கூடும். இவை இரண்டும் ஒரு நோயறிதலுக்கான வழக்கமான உடனடி எதிர்வினைகள் மற்றும் நீண்ட காலத்திற்கு உதவாத அணுகுமுறைகளாக இருக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தையுடன் சீரான, இரக்கமுள்ள மற்றும் உறுதியுடன் இருக்க உங்களுக்கு உதவ, கவனத்துடன் பெற்றோருக்குரிய சில நடைமுறை குறிப்புகள் இங்கே கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த உத்திகளில் சிலவற்றை ஏற்றுக்கொள்வதினால் ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு குழந்தையை வளர்க்க உங்கள் கண்ணோட்டம் மாறக்கூடும்.

- **சுய இரக்கம்.** தன்மீது இரக்கமாய் இருங்கள். உங்கள் பிள்ளை போராடும் எல்லாவற்றிற்கும் குற்ற உணர்வில் தவிப்பது இயல்பு. சுய இரக்கம் என்பது, தன்னை குற்றவாளியாக்காமல், திட்டமிட்டபடி நடக்காத எந்த விஷயத்துக்கும் தன்னை விமர்சிக்காமல் இருப்பது. ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு குழந்தையை வளர்க்கும்போது ஏற்படும் கொந்தளிப்புக்கு மத்தியில் அமைதியாக இருக்கக்கூடிய திறன் இது. நீங்கள் மனிதர் என்பதை அடையாளம் காணும் திறன் மற்றும் சில சமயங்களில் உங்களை நீங்களே சமாதானம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். உணர்ச்சிகளை விமர்சிக்காமல் உங்கள் சலிப்பு அல்லது கோபத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் திறன் இது. எல்லாம் நன்றாக இருக்கிறது என்று பாசாங்கு செய்யாமல், உங்கள் உணர்வுகளை இரக்கத்துடன் பாருங்கள்.

- **உதவாத எண்ணங்களிலிருந்து விலகுங்கள்.** உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் புதிய சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது, இதற்கு முன்பு இதுபோன்ற ஒன்று நடந்தபோது, நீங்கள் செய்ததைப் போலவே உங்கள் மனம் உங்களைத் திரும்பச் செய்ய வைக்கும். இது ஒரு இனிமையான அனுபவம் அல்ல. அந்த நினைவுகள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் உடல் உணர்வுகள் அனைத்தையும் மனம் மீண்டும் நினைவுபடுத்தும். வயிறு கலக்கும், தனித்திருக்கும் உணர்வுகள் ஏற்படும், கோபம், மனச்சோர்வு மற்றும் தோற்றுப்போன உணர்வு எழும். உங்களால் இனி முடியாது அல்லது நீங்கள் இதைச் செய்ய தகுதியற்றவர் என்று நீங்கள் சோகமடையலாம்.

இந்த உணர்வுகள் உங்கள் குழந்தைக்கு எந்த விதத்திலும் உதவாது மற்றும் உங்களை நீங்கள் ஒருபோதும் விரும்பாத வழிகளில் நடந்து கொள்ளச் செய்யலாம். இந்த எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் ஒரு தீய சுழற்சியை உருவாக்குகின்றன, இது உங்களுக்கு குழந்தைக்கும் நன்மை பயக்கும் செயல்களைச் செய்வதிலிருந்து உங்களை மேலும் தடுக்கும். அப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் உங்களை தன் வசம் செய்துவிட்டன என்பதை அறிந்தவுடன், உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடிய ஒருவரிடம் பேசுவதன் மூலம் ஆட்டிசம் உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு உங்களை அந்த உணர்ச்சிகளில் இருந்து விடுவித்துக்கொள்ள வேண்டிய நேரம் இது. உங்கள் உணர்வுகளை அங்கீகரிப்பது, அவற்றை மெதுவாக ஒதுக்கிவைப்பது, இதனால் நீங்கள் தொடர்ந்து சரியானதை செய்யலாம்.

- **நிகழ் காலத்தில் இருப்பது.** நீங்கள் நினைப்பதை விட இது கடினம். நம் எண்ணங்கள் நம்மை வசப்படுத்தி, நம் உணர்ச்சிகள், வாழ்க்கை, நடத்தைகள் மற்றும் செயல்கள் மீது ஆதிக்கம் செய்வதைப் பற்றி பேசினோம். நாம் அனைவரும் கடந்த கால நிகழ்வுகளைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் யோசிப்பதில் அதிக நேரத்தை செலவிடுகிறோம் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. “அவர் ஏன் அப்படிச் சொன்னார்?”, “ஒருவேளை நான் இதைச் சொல்லியிருக்க வேண்டுமோ”, “நான் அப்போது மிகவும் முட்டாள்தனமாக நடந்துக்கொண்டேன்”, “நான் ஏன் என் மனநிலையை இழந்தேன்?”, “என்னிடம் இதைச் சொல்ல அவளுக்கு எவ்வளவு தைரியம்?”, “நான் நினைத்ததுபோல் இந்த குழந்தையைப் பெற்றிருக்காவிட்டால்?”, “என் எண்ணங்கள் என் குழந்தையின் ஆட்டிசமுக்குக் காரணியா?” மற்றும் பல. நாம் நடந்த விஷயங்களைப் பற்றி தொடர்ந்து மதிப்பாய்வு செய்கிறோம், சிந்திக்கிறோம். சொல்லப்போனால், நாம் நிறைய யோசிக்கிறோம், அதாவது நாம் தற்போது உடல் ரீதியாக இங்கே இருக்கிறோம், நம் பணிகளைச் செய்கிறோம் என்றாலும், நாம் மனதளவில் தொலைதூரமான, கடந்த காலம், இனி இல்லாத இடத்தில்தான் இருக்கிறோம்.

எதிர்காலம் என்பது நாம் அதிகம் வசிக்கும் மற்றொரு இடம். நிச்சயமாக, எதிர்காலத்திற்கான திட்டமிடல் முக்கியமானது, ஏனென்றால் நமக்கும் நம்முடைய அன்புக்குரியவர்களுக்கும் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கவேண்டும் என்பதை முடிந்தவரையில் நம்மால் அமைத்துக்கொள்ள முடியும். அதைப் பற்றிய எண்ணங்கள் நம் உணர்ச்சி நிலையைப் பொறுத்து உற்சாகமான, நேர்மறையான அல்லது இருண்டதாக இருக்கலாம்.

ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு குழந்தையின் பெற்றோராக, இந்த நேரத்தில் நீங்கள் எவ்வாறு செயல்பட முடியும் என்பதைப் பார்ப்போம். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து, முழுமையாக ஈடுபடுவது, அந்த தருணத்தின் மகிழ்ச்சியை பெரிதுபடுத்துகிறது. நீங்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் உரையாடுகையில், உங்கள் மனம் கடந்த காலத்தைப் பற்றியோ அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றியோ நினைக்க தூண்டினால், குழந்தையின் முகத்தில் உள்ள மகிழ்ச்சி, ஏதாவது கேட்க அவன் உங்களைப் பார்க்கும் தருணம். அவனது நுட்பமான உடல் மொழி போன்ற சிறிய

விவரங்களை நீங்கள் காணத்தவற வாய்ப்பிருக்கிறது. பெற்றோர் தொடர்புகளில் ஈடுபடாதபோது குழந்தைகள் அதை உள்ளுணர்வாக புரிந்துகொள்கின்றனர்.

உங்கள் மனம் அலைந்து திரிவதை நீங்கள் காணும்போது, உங்கள் கைகளை நீட்டி, கால்களை நகர்த்தி, உங்கள் கால்களை தரையில் பதியவைத்து, புதிதாக ஒன்றை கவனிக்கும் நோக்கத்துடன் உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைத்து நுட்பமான ஒலிகளையும் கண்களை மூடிக்கொண்டு உன்னிப்பாகக் கேளுங்கள். தொலைவில் பறவையின் கிண்டல் அல்லது சாலையில் ஒரு பைக் போன்ற ஒலிகள் கேட்கிறதா? உங்கள் எண்ணங்களிலிருந்து விலகிச் செல்ல அந்த உடல் இடைவெளியை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் நிதானமாக நிகழ்காலத்திற்கு மனதளவில் திரும்ப முடியும்.

அத்தியாயம் 4

சிக்கலான நடத்தை, அதை சமாளிக்க வழிகள்

முக்கிய கற்றல்கள்

- நடத்தை என்றால் என்ன?
- நடத்தை எப்போது ஒரு பிரச்சினை?
- அதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

சரியான மற்றும் தவறான நடத்தை - ஒரு கண்ணோட்டம்

‘நடத்தை’ என்ற சொல்லுக்கு பெரும்பாலும் எதிர்மறை அர்த்தம் உள்ளது. கூச்சலிடுதல், அடிப்பது, அழுவது, அலறுவது போன்ற விரும்பத்தகாத செயல்களை இது மனதில் கொண்டு வருகிறது. இருப்பினும், ‘நடத்தை’ என்ற சொல்லுக்கு மிகவும் பரந்த பொருள் உள்ளது. உட்காருவது, நிற்பது, படிப்பது, சாப்பிடுவது, பேசுவது, நடப்பது, தூங்குவது போன்ற மற்றவர்களுக்குத் தென்படும் அல்லது காதில் விழும்படி நாம் அனைவரும் செய்யும் செயல்கள் இதில் அடங்கும். மற்றவர்களுக்கு புலப்படாத கோபம், மனக்கசப்பு, சோகம் மற்றும் வலி போன்ற உணர்ச்சிகளும் நம் செயல்களை பாதிக்கும். நடத்தைகளுக்கு எடுத்துக்காட்டுகளைக் கேட்கும்போது, மக்கள் பெரும்பாலும் வருத்தம், புத்திசாலி, கோபம் போன்ற உதாரணங்களைக் கொடுப்பார்கள். இவை நடத்தைகள் அல்ல, ஆனால் சில நடத்தைகளுக்கு அடிப்படைக் காரணங்களாக இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் பின்னால் ஒரு காரணம் இருக்கிறது. குழந்தை முழங்கையை இடித்துக்கொண்டு வலியினால் அழலாம். புலப்படும் காயம் எதுவும் இல்லை. ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தையாக இருந்தால், அவன் அழும்பொழுது முழங்கையைப் பிடித்துக்கொள்ளாமல் இருக்கலாம். இது போன்ற சூழ்நிலைகள் ஒரு பெற்றோருக்கு வேதனையாக இருக்கும். குழந்தை எந்த காரணமும் இல்லாமல் அழுகிறான் என்று தோன்றும். உண்மை என்னவென்றால், எந்தவொரு குழந்தையும் ஒரு நோக்கமோ அல்லது அப்படி ஒரு நடத்தையைத் தூண்டும் அடிப்படைக் காரணமோ இல்லாமல் எதுவும் செய்வதில்லை. வல்லுனர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் காரணத்தை புரிந்துகொள்வதற்கான முயற்சியை மேற்கொள்வது மட்டுமல்லாமல், குழந்தைகளுக்கு தான் உணர்வதை முடிந்தவரை மிகச் சிறந்த முறையில் வெளிப்படுத்துவதற்கான வழிவகைகளையும் அவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும். இதைச் செய்வதன் மூலம், அவர்களுக்கு ஒரு புதிய உலகை வழங்குகிறோம். எப்படிப்பட்ட குழந்தையும் சிக்கல் நடத்தையை வெளிப்படுத்தும். இந்த அத்தியாயத்தில், ASD உள்ள குழந்தைகளில் இது ஏன் அடிக்கடி வெளிப்படுகிறது மற்றும் நோயறிதலுடன் ஒத்ததாகத் தோன்றுவதற்கு காரணம் என்ன என்பதை ஆராய்வோம். மிக முக்கியமாக, அதை எப்படி மாற்றலாம் என்பதையும் ஆராய்வோம்.

நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கான எளிதான வழி, அதைக் கேட்பது அல்லது உங்கள் தேவைகளை வெளிப்படுத்துவது. உங்கள் தேவைகளை நீங்கள் வெளிப்படுத்த முடியாதபோது என்ன செய்வீர்கள்? பாஷை தெரியாத ஒரு ஊரில் இருக்கிறீர்கள். அங்குள்ள ஒருவருக்கு ஒரு செய்தியை அனுப்ப வேண்டியிருக்கும் போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? நீங்கள் எவ்வாறு தகவல் பெறுவீர்கள்? இப்பொழுதெல்லாம் உங்கள் தொலைபேசியில் தொழில்நுட்பம் மற்றும் மொழிபெயர்ப்பு கருவிகள் இருப்பதால் இது மிகவும் எளிதாகி விட்டது. ஆயினும் கூட சலிப்பை ஏற்படுத்தும், நேரத்தை வீணடிக்கும்.

நீங்கள் ஒரு சாக்லெட் பாருக்காக எங்குகிறீர்கள், ஆனால் அதை ஒருவரிடம் சொல்லி கேட்டு வாங்கும் அளவுக்கு வார்த்தைகளை இணைக்கும் திறன் உங்களிடம் இல்லை. உங்கள் வயிறு சத்தமிடுகிறது, உங்களால் பசி இனி தாங்க முடியாது. அந்த சாக்லெட்

ரேப்பர் நொறுங்கும் சத்தத்திற்கு ஈடாக உங்கள் வயிறு செய்யும் சத்தம் கேட்கிறது! என்ன செய்வீர்கள்? அந்த நிலைமையில் உங்கள் மனநிலை எப்படி இருக்கும்? ஒருவேளை நீங்கள் விரும்பியதைப் பெற முடியாமல் கொஞ்சம் விரக்தியடைந்திருக்கலாம். வயது முதிர்ந்த நபராக, சைகைகள், உங்கள் தொலைபேசி அல்லது தெரிந்த மொழிகளின் கலவை மூலம் நீங்கள் விரும்புவதை வெளிப்படுத்தலாம்.

ASD கொண்ட ஒரு குழந்தைக்கு இது ஒரு அன்றாட நிகழ்வு. அவன் விரும்புவதைக் கேட்பதற்கு அவனுக்கு ஒருசில வழிமுறைகள் மட்டுமே உள்ளன. அவனால் ஒரு சில வார்த்தைகள் சொல்ல முடியலாம். அவன் 'ஆப்பிள்', 'தக்காளி' போன்ற சொற்களைச் சொல்லக்கூடும். இருப்பினும், அவனுக்கு பசியின் வேதனையில் ஆப்பிளைக் கேட்டு வாங்கத் தெரியாது. ஆம், அவன் உங்கள் கையைப் பிடித்து பழக் கிண்ணத்திற்கு அல்லது சுவையான தின்பண்டங்கள் வைத்திருக்கும் டப்பாக்கு அழைத்துச் செல்லக்கூடும். இது நிச்சயமாக தான் சொல்ல நினைப்பதை வெளிப்படுத்தும் முதல் படியாகும், மேலும் அவன் விரும்புவதைப் பெற்றோராகிய உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவனுடைய நடைமுறைகளையும் விருப்பங்களையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். எனவே அவன் உங்களை அங்கு அழைத்துச் செல்லும்போது அலமாரியிலிருந்து அவன் என்ன விரும்புகிறான் என்பதை நீங்கள் சரியாக புரிந்து கொள்ள முடியும். சில குழந்தைகள் சிற்றுண்டி வேண்டும் என்றால் ஒரு கிண்ணம், அல்லது தண்ணீர் விரும்பினால் ஒரு டம்ளர், அல்லது நூடுல்ஸ் பாக்கெட் அல்லது தோசை மாவு கொண்டு வருவார்கள். சில நேரங்களில் பலகாரம் தயாரிக்க தேவையான பாத்திரங்களை கொண்டு வந்து அதை சமைக்கும் பணியை தொடக்கி வைக்கலாம். சில குழந்தைகள் சில சமயங்களில் கார் சாவி அல்லது அம்மாவின் பையை கொண்டு வந்து வெளியே செல்ல விரும்புகிறார்கள் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இருப்பினும், எளிதில் பார்க்க முடியாத ஒன்றை அவன் விரும்பும்போது என்ன நடக்கும்? மூன்று இரவுகளுக்கு முன்பு நீங்கள் ஆர்டர் செய்த அந்த பீட்சாவாக இருக்கலாம்? அல்லது கடந்த வார இறுதியில் அவன் விரும்பிய கேக் துண்டு? இது கண்ணில் தென்படாத பொருள் ஆனால் அவன் அதை சாப்பிட விரும்பலாம். அப்போது அவன் உங்களிடம் அதை எப்படிக் கேட்பான்?

அவன் அழக்கூடும், தரையில் உருண்டு அடம் பிடிக்கக்கூடும், கவனத்தை கவரும் வேறு ஒன்று வரும் வரை சிறிது எரிச்சல் படக்கூடும். இரண்டு, மூன்று அல்லது ஐந்து வயது குழந்தை இப்படி நடந்துகொண்டால் பொறுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் எட்டு வயது சிறுவன் தான் நினைத்தது கிடைக்கவில்லை என்று தரையில் உருண்டு மலத்தை தேய்ப்பதை போன்றதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். அதை நிச்சயமாக சகித்துக்கொள்ள முடியாது.

இதை அனுபவிக்கும்போது குழந்தையின் உணர்வுகள் என்ன? கோபமா? விரக்தியா? தான் கேட்கும் ஒவ்வொன்றையும் புரிந்து கொள்ளும் ஒரே நபராகிய நீங்களே அவனை ஏமாற்றினால்? உங்கள் உணர்வுகள் என்ன? கோபமா? விரக்தியா? தோல்வியா? சோர்வா? ஒரு பொது இடத்தில் இப்படி அடம் பிடித்தால் சங்கடமாக இருக்கிறதா? அத்தகைய சூழ்நிலையில் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

கடினமான இரண்டு வயது தொடங்குவதற்கு முன்பே, ஒன்பது மாதங்கள் முதல் 15 மாதங்கள் வரை சிக்கலான நடத்தைகளை ஒரு பெற்றோராக நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள். ஒன்பது மாதங்கள் அல்லது 12 மாதங்களில் கூட, குழந்தை எதையாவது விரும்பும்போது அழுகிறதாலோ அல்லது தரையில் உருண்டதாலோ குழந்தையை பிடிவாதக்காரன் என்று எடை போடுவது தவறு என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் 12 மாதங்களில் பிடிவாதத்தை ஏற்றுக்கொண்டால், இந்த நடத்தை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது என்ற தவறான எதிர்பார்ப்பை வளர்க்கிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம். குழந்தை இந்த அனுபவத்தின் அடிப்படையில் தனது தேவைகளை வெளிப்படுத்த அழுகை அல்லது

அலறலை ஒரு வழியாக பயன்படுத்தத் தொடங்குகிறான். அது அவனுக்கு வேண்டிய பயனை தருகிறது. தேவையை வெளிப்படுத்தும் இந்த முறிய சரியானது என்று நினைக்கிறான். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒவ்வொரு முறையும் அவன் விரும்புவதை அவனது பெற்றோர் புரிந்துகொள்கிறார்கள். பெற்றோராகிய உங்களுக்கு, உங்கள் பிள்ளை என்ன விரும்புகிறான் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. இளம் குழந்தை, பேச வராது என்பதால் அழுகைக்கு இடம் கொடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு நியாயமான, உண்மையில் ஒரு நல்லவர், மிகவும் அன்பான மற்றும் கனிவான பெற்றோராக இருப்பது போல் உணர்கிறீர்கள்.

இந்த வெளிப்பாடு முறை எப்போது சிக்கலாக மாறத் தொடங்குகிறது? ஒருவேளை குழந்தைக்கு இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது இருக்கும் போது, அவன் ஒரு பொது இடத்தில் இப்படி பிடிவாதம் பிடிக்கும்போது, அல்லது நீங்கள் நண்பர்களுடன் இருக்கும்போது, குழந்தை அவன் விரும்பும் ஒன்றைக் கேட்டு அழும்போது. குழந்தை தன் தேவைகளை வெளிப்படுத்தத் தவறான வழிகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு முன் நாம் அதை கவனித்து, தலையிட்டு, சரியான வெளிப்படுத்தும் திறன்களை அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க முடியும். இதனால் சிக்கல் நடத்தைகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் வகைகளை குறைக்கலாம்.

சிக்கல் நடத்தைக்கு நீங்கள் தொழில்முறை உதவியை நாடாதபோது என்ன நடக்கும்? பல முறை நாங்கள் சந்திக்கும் பெற்றோர்கள் காத்திருக்க விரும்பி, உடனடியாக தலையிட வேண்டாம் என்று கூறுகிறார்கள். 'காத்திருந்து பாருங்கள்' அணுகுமுறை மிகவும் பிரபலமானது, ஆனால் அதில் பல குறைபாடுகள் உள்ளன. ஒருபுறம், காலத்தின் போக்கில் அது சரியாவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் பெரும்பாலும், சிக்கல் நடத்தை அதிகரித்து, குழந்தை பொருத்தமற்ற நடத்தைகளின் ஒரு தொகுப்பை உருவாக்கத் தொடங்குகிறான். இது பிற்காலத்தில் பள்ளி அல்லது சமூகத்துடன் ஒன்றிணைய அவனுக்கு உதவாது.

உங்கள் குழந்தை தலையை முட்டிக்கொள்வது, உங்களை அல்லது மற்றவர்களை அடிப்பது, உடன்பிறப்பைத் தாக்குவது அல்லது விளையாட்டுப் பொருள்களை விசுவது போன்ற நடத்தைகளை நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்கினால் சில விஷயங்களை ஆராய்வது நல்லது:

1. அந்த நடத்தையில் ஈடுபடுவதால் அவன் எதைப் பெறுகிறான்? (அவனது நடத்தை மூலம் என்ன சொல்ல முயலுகிறான்?)
2. அவன் அந்த நடத்தையில் ஈடுபடும்போது பொருத்தமான பதில் என்ன? (உங்கள் நடத்தை அவனுக்கு என்ன தெரிவிக்கிறது?)
3. சிக்கலான நடத்தையின் எதிர்கால அத்தியாயங்களைத் தடுக்க, என்ன மாற்றத்தை கொண்டுவரலாம்? (மாற்று நடத்தைகள் மற்றும் செயல்பாட்டு தொடர்பு.)

ஒவ்வொரு நடத்தையும் ஒரு வகையான தொடர்பு என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம். சில நேரங்களில் அது அந்த வடிவத்தில் பொருத்தமானதாக இருக்கலாம் ஆனால் மற்ற நேரங்களில் இல்லை. முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், குழந்தை எப்போதும் எதையாவதைப் பற்றி நம்மிடம் தொடர்பு கொள்ள முயற்சிக்கிறான். உங்களிடமிருந்து கிடைக்கும் எதிர்வினையை வைத்து அந்த நடத்தை தனக்கு பயனுள்ளதா இல்லையா என்பதை குழந்தை புரிந்துகொள்கிறான் என்பதையும் நினைவில் கொள்வது அவசியம். குழந்தை மீண்டும் மீண்டும் அந்த நடத்தையைச் செய்யுமா அல்லது முற்றிலும் நிறுத்திவிடுமா என்பதை இது தீர்மானிக்கும்.

பெற்றோர்கள் பொதுவாக ஒரு குழந்தையின் நடத்தைகளுக்கு ஊக்கிக்கக்கூடிய வழிகளில் எதிர்வினை செய்வார்கள். தளர்நடை போடும் குழந்தை அழுகிறான் என்றால், பெற்றோர் முதலில் அவனை அழுவதை நிறுத்தி, கண்ணீரைத் துடைத்துக்கொள்ள அல்லது புன்னகைக்கச் சொல்லலாம். பெற்றோர் அவனை

அழைத்து ஆறுதல் கூறலாம். சில நேரங்களில் ஒரு பெற்றோர் “இரு, அப்பா கிட்ட சொல்லப்போறேன்” அல்லது “இனி உனக்கு பொம்மைகள் கிடையாது” போன்ற வெற்று அச்சுறுத்தல்களை பயன்படுத்துவதையும் நாம் அடிக்கடி பார்க்கிறோம். குழந்தை உணவைத் துப்பினால், அம்மா “இது பிடிக்கவில்லையா?” என்று கேட்டு, அதில் சுவையான ஒன்றை சேர்க்கலாம். குழந்தைக்கு வேறு ஏதாவது சாப்பிடக் கூட அவள் கொடுக்கக்கூடும். அவளுக்குத் தெரிந்த, குழந்தைக்கு விருப்பமான உணவை கொடுக்கலாம். இந்த உத்திகள் சிறந்தவை அல்ல, இருப்பினும் அவை நமக்கு இயல்பாகத் தோன்றுகின்றன. உங்கள் பிள்ளை ஏன் அப்படிச் செயல்படுகிறான் என்பதையும், அவன் என்ன சொல்ல விரும்புகிறான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவோ அல்லது விளக்கவோ முடியவில்லை என்பதையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்ளத் தவறிவிட்டீர்கள். நீங்கள் விரக்தியடைவது இயல்பு.

பெற்றோர்கள் தாங்கள் காணக்கூடிய அல்லது கேட்கக்கூடிய விஷயங்களுக்கு எதிர்வினையாற்றுகையில், அவர்கள் நடத்தைக்கான காரணத்தை ஆழமாகப் பார்க்கவில்லை. ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் ஒரு காரணம் உண்டு. ஆனால் எல்லா நடத்தைக்கும் நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. உங்கள் குழந்தையிடம் நீங்கள் மாற்ற விரும்பும் பல விஷயங்கள் உள்ளன. ஆனால் மாற்றத்தை நோக்கி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய நடத்தைகள் பின்வருமாறு:

- அவை குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்
- அவை சூழலில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்
- சாமான்களை சேதப்படுத்தும்
- குழந்தைக்கு பள்ளி, பொது இடங்களுக்கு அணுகுவதைத் தடுக்கும் நடத்தைகள்
- இதன் விளைவாக குழந்தை மற்றும் குடும்பமே தனிமைப்படுத்தப்படும்

எந்த நடத்தையும் நல்லது அல்லது கெட்டது இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நடத்தை நடக்கும் சூழலை பொறுத்தது. அடிப்பது, கூச்சலிடுவது, அலறுவது - இவற்றில் சில ஒருபோதும் நல்லதாக இருக்க முடியாத நடத்தைகளாகக் காணப்படுகின்றன. ஆனால் யாரையாவது அடிக்க உங்களுக்கு நல்ல காரணம் இருந்தால், உதாரணத்துக்கு, உங்களை யாராவது தாக்கும்போது அதை தடுப்பது நிச்சயமாக ‘மோசமான’ நடத்தை அல்ல! குழந்தை ‘நல்லவன்’ அல்லது ‘கெட்டவன்’ அல்ல, சூழ்நிலையைப் பொறுத்து அவனுடைய நடத்தை தான் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ‘நல்ல பையன்’ அல்லது ‘கெட்ட பெண்’ போன்ற வார்த்தைகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம், அவன் வெளிப்படுத்தும் குறிப்பிட்ட நடத்தையில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, குழந்தைமீது அபிப்பிராயமாக மாறுகிறது. அதேபோல், நீங்கள் மாற்றத்தைக் காண விரும்புவது குழந்தையிலல்ல, கவலைக்குரிய அவனுடைய நடத்தையில்.

மேலேயுள்ள எடுத்துக்காட்டுகளைப் பார்க்கும்போது, நம்முடைய எதிர்வினைகள் வேண்டாத நடத்தைகளை தவிர்க்க அல்ல, நம்முடைய கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் எண்ணத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. கோபத்தின் மூல காரணத்தை நாம் கையாள்வதில்லை. ஒவ்வொரு சூழலிலும், இரண்டு பேர் இருப்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒன்று, குழந்தை, மற்றவர் நீங்கள். உங்கள் குழந்தையின் நடத்தைக்கு நீங்கள் எதிர்வினையாற்றும்போது, நீங்கள் இரண்டு பலன்களை எதிர்பார்க்கிறீர்கள். முதலாவது, குழந்தை வேண்டாத நடத்தையில் ஈடுபடுவதை முற்றிலுமாக நிறுத்திவிடும். இரண்டாவது, குழந்தை நடத்தையில் ஈடுபடும்போது உங்கள் சொந்த உணர்ச்சிகளையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்த வேண்டிய அவசியம். அவனுடைய செயலை உட்கார்ந்து பார்ப்பது எளிதல்ல. இந்த இரண்டு ஆசைகளும் உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் நடத்தையின் எதிர்காலத்தை தீர்மானிக்கும் காரணிகளை ஊக்குவிக்கும். இந்த காரணிகள் வருங்காலத்தில் உங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் நடத்தையை பாதிக்கும். இப்படிப்பட்ட நடத்தையின் சுழற்சியை

உருவாக்கும். ஒன்று மற்றொன்றை தூண்டிவிடும். இந்த எதிர்வினை சுழற்சி உடைந்தால் தான் நடத்தை முறை மாறும்.

பெற்றோர்தான் மாற்றத்தை உருவாக்குவதாக இருக்க வேண்டும். அதைக் குறைப்பதற்கான உங்கள் முயற்சிகள் இருந்தபோதிலும், நடத்தை தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது என்பதை நீங்கள் உணரும்போது, உங்களை ஆராய்ந்து பாருங்கள். நடத்தையை எவ்வாறு கையாளுகிறீர்கள் அல்லது செயல்படுகிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். இந்த நேரத்தில் சற்று பின்வாங்கி, சூழ்நிலையை புறநிலையாகப் பார்த்து உங்கள் உணர்ச்சிகளைத் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் சொந்த எதிர்வினைகளை ஆராய்ந்து நடத்தை கொள்கைகளின் அடிப்படையில் ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவும். முடிந்ததை விட இது எளிதானது. இருப்பினும், சூழ்நிலையிலிருந்து உங்களைத் தூர விலக்கி உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். இது எதிர்வினை சங்கிலியை உடைக்க உதவும்.

சிக்கல் நடத்தை எதிர்கொள்ளும்போது நீங்கள் செயல்படுத்தக்கூடிய சில விதிகளைப் பார்ப்போம்.

சிக்கல் நடத்தை விதிகள்

விதி #1 ஒரு நல்ல தருணத்தை ஒருபோதும் தவறவிடாதீர்கள். நேர்மறையான நடத்தைக்கு எப்போதும் வெகுமதி அளிக்கவும். உங்கள் குழந்தையின் நடத்தைக்கு அடிக்கடி மற்றும் விரைவாக வெகுமதி அளித்தால், குழந்தை அம்மா அப்பாவிடமிருந்து நேர்மறையான கவனத்தையும் வெகுமதிகளையும் கவனிக்கத் தொடங்குவான். வெகுமதிகள் நம் வாழ்க்கையை வடிவமைக்கின்றன. சிந்தித்துப் பாருங்கள். நாம் சொல்வதும் செய்வதும் எல்லாம் கடந்த காலங்களில் வெகுமதி அளிக்கப்பட்டதால் தான். உதாரணத்துக்கு ஒரு இரவு விருந்தில் ஒரு நகைச்சுவையைச் சொல்லி அதற்கு எல்லோரும் சிரித்து உற்சாகமாக இருந்தால் அடுத்த நாள் அலுவலகத்தில் மதிய உணவு இடைவேளையில் அந்த நகைச்சுவையை மறுபடியும் சொல்லும் வாய்ப்பை இழக்க மாட்டீர்கள். அந்த நகைச்சுவை சிரிப்பை (வெகுமதி) சந்தித்ததனால் மற்ற பார்வையாளர்களுடன் அதை மீண்டும் பகிர்ந்துகொள்ள உங்களைத் தூண்டுகிறது.

இப்போது அந்த சூழ்நிலையை வேறு விதமாக கற்பனை செய்யலாம். நீங்கள் ஒரு இரவு விருந்தில் இருக்கிறீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். மிகச் சிலரே சிரிக்கிறார்கள் அல்லது யாரும் சிரிக்கவில்லை. அந்த நகைச்சுவையை மீண்டும் அலுவலகத்திலோ அல்லது வீட்டிலோ சொல்வீர்களா? அநேகமாக இல்லை!

நடத்தைகள் மக்கள் நமக்கு வழங்கும் வெகுமதிகளால் வடிவமைக்கப்படுகின்றன. எல்லா வெகுமதிகளும் பணவியல் அல்லது புலப்படும் பொருளாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. சில நேரங்களில் ஒரு அம்மாவின் முகத்தில் அங்கீகரிப்பு அல்லது ஒரு புன்னகை அல்லது கண் தொடர்பு ஆகியவை வெகுமதியாக செயல்படலாம். பாராட்டுவதிலும் கவனம் செலுத்துவதிலும் கஞ்சத்தனமாக இருக்க வேண்டாம். உங்கள் பிள்ளை அற்புதமான ஒன்றைச் செய்திருந்தால் ஒரு சாக்லேட் துண்டு கூட நல்ல வெகுமதியாகும் (பொருள்களை சேதப்படுத்தாமல் அல்லது அழாமல் தனியாக விளையாடுவது அல்லது சில நிமிடங்களுக்கு நீங்கள் நினைப்பது போல 'நல்ல நடத்தை' போன்றவை). ஆனால் பெரும்பாலும், ஏதேனும் தவறாக நடக்கும்போதுதான் நம்மைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்களை கவனிக்க முனைகிறோம். குழந்தைகளிடமும் அப்படியே நடந்து கொள்கிறோம். அவர்கள் தவறாக செய்யும்போதோ அல்லது பேசும்போதோ அவர்கள்மீது கவனம் செலுத்துகிறோம். குழந்தை ஒரு பொம்மையுடன் அமைதியாக விளையாடும்போது, அம்மா, அப்பா வீட்டைச் சுற்றி சத்தமின்றி மற்றும் விரைவாக சில வேலைகளைச் செய்கிறார்கள். அல்லது செய்ய முடியாத வேலைகளை செய்வது, செய்தித்தாளைப் படிப்பது, அமைதியான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்வது போன்றவற்றை செய்கிறார்கள். குழந்தை அழுதாலோ,

எதையாவது எறிந்தாலோ அல்லது ஓடத் தொடங்கினாலோ பெற்றோர்கள் விரைவாக குழந்தையிடம் செல்கிறார்கள். சிக்கல் நடத்தையில் ஈடுபடுவது மிகவும் பலனளிப்பதாக குழந்தை விரைவில் கருதுகிறான். புத்திசாலித்தனமாக, குறைந்த வெற்றி விகிதத்தைக் காட்டிலும் (தனது பொம்மைகளுடன் அமைதியாக விளையாடுவதை), குழந்தை தனது தேவைகளை (இந்த விஷயத்தில் கவனம்) பூர்த்தி செய்வதற்கான சிறந்த வாய்ப்பைக் கொண்ட நடத்தையை மீண்டும் செய்வான்.

விதி #2 'ஆரம்பத்திலேயே பிடிக்கவும்!' நல்ல நடத்தையை கவனித்து அவனுக்கு வெகுமதி அளிக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு ஐந்து அல்லது எட்டு வயது வரை காத்திருக்காதீர்கள். இதனால் நல்ல நடத்தையை நிராகரித்து, பலனளிக்கும் இடைவினைகளை தவிர்த்து, சிக்கல் நடத்தைகளைச் சமாளிக்காமல் பல ஆண்டுகளை வீணடிப்பீர்கள்! உங்கள் குழந்தை தொடடிலில் இருக்கும் போதே நல்ல தருணங்களை நீங்கள் கவனிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். அவன் தவழ்ந்து பொம்மைகளுடன் விளையாடும்போது நல்ல தருணங்களை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தையை பாதுகாப்பான மற்றும் சமூக ரீதியாக பொருத்தமான அனைத்து நடத்தைகளிலும் ஈடுபட ஊக்குவித்து சுய நம்பிக்கையுள்ள குழந்தையாக வளர்த்தால் அவன் உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்க தகாத நடத்தைகளில் சிக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. பயிற்சி செய்தால் இரண்டு விதத்திலும் பயனுள்ளதாகவே இருக்கும். குழந்தை நல்ல தருணங்களுக்கு ஊக்கம் பெறுவதன்மூலம் அந்த நடத்தைகள் அதிகரிக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் அவன் அழுகிறபோதோ அல்லது பொம்மைகளை வீசும்போதோ நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள் (நேரமறை அல்லது எதிர்மறை!) என்று கண்டு கொண்டால் அந்த நடத்தைகள் அதிகரிக்கும்.

உங்கள் பிள்ளை ஐந்து அல்லது எட்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது வரை காத்திருப்பதனால் கடந்த காலங்களில் அவனுக்கு எந்த நடத்தைகள் பயனுள்ளதாக இருந்ததோ அவை வலுவடைகின்றன. இது முதிர்ச்சி பெற்றவர்கள் பல வருடங்களாக செய்து வரும் தங்களுடைய பழக்கங்களை மாற்றுவது கடினம் என்று சொல்வது போல்தான். இது செய்ய முடியாதது அல்ல ஆனால் அதிக முயற்சி தேவை.

விதி #3 அர்த்தமுள்ள சம்பாஷணை முயற்சிகளுக்கு பதிலளிக்கவும். சொல்லப்போனால், ஒவ்வொரு குழந்தையும் முதலில் தனக்கு தெரிந்த அளவு மிகவும் பொருத்தமான முறையில் தொடர்பு கொள்ள முயற்சிக்கும். வார்த்தைகள் இல்லாவிட்டாலும், குழந்தை வந்து உங்கள் கையை இழுக்கலாம், அல்லது உங்கள் கவனத்தை விரும்பினால் உங்கள் மடியில் உட்கார் முயற்சி செய்யலாம். உங்களுடன் ஈடுபடுவதற்கான வழிமுறையாக அவன் ஒரு பொருளை உங்களிடம் ஒப்படைக்கக்கூடும். இப்படி செய்வதனால் அவன் விரும்புவதைப் பெறக்கூடும். ஆனால் ஒரு சில சமயம் நீங்கள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் தொடர் முடிந்தபின் அல்லது நீங்கள் சமைத்து முடித்தபின் பதிலளிப்பதாக கூறும் நேரங்களும் இருக்கும்! உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள குழந்தை செய்யும் முயற்சிகள் வெற்றிகரமாக அமைய 50% வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் அந்த நடத்தை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய குழந்தைக்கு இது ஒரு நல்ல எண் அல்ல.

தொடர்புகொள்வதற்கான அவனுடைய முயற்சிகள் 100% வெற்றியை சந்திக்காதபோது, ஒரு சிறந்த வெற்றியின் விகிதத்தை உறுதிப்படுத்த அவன் வேறு வழியைத் தேடுவான். இதில் பொம்மையை எறிவது, டி.வி.யை கீழே தள்ளுவது, அலறுவது, அடிப்பது, கடிப்பது போன்ற நடத்தைகள் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

அர்த்தமுள்ள முயற்சிகளைக் காட்டிலும் பொருத்தமற்ற நடத்தைகள் தனது பெற்றோரின் கவனத்தை மிகச் சிறந்ததாகவும், சிறப்பாகவும் பயனை தருகின்றன என்று அனுபவபூர்வமாக அவன் புரிந்துகொள்கிறான். பெரும்பாலான பகுத்தறிவு

உள்ளவர்களைப் போலவே, அவன் வெற்றிகரமானதாக நிரூபிக்கப்பட்ட நடத்தையை தேர்ந்தெடுப்பான்.

பொருத்தமான தொடர்பு முயற்சிகளுக்கு பதிலளித்தால் குழந்தை சிக்கலான நடத்தைகளில் ஈடுபட வேண்டிய அவசியமில்லை! சிக்கல் நடத்தையை நேர்மறையான தொடர்புகளாக மாற்றும் திறன் பெற்றோரின் கைகளில் உள்ளது. அர்த்தமுள்ள தொடர்புக்கு பதிலளிப்பது முக்கியம்.

விதி #4 தவறான நடத்தைகளிலிருந்து ஆட்டிசமை வேறுபடுத்துங்கள்! ஆட்டிசம் என்பது செயல்பாட்டின் சில பகுதிகளில் சிரமத்தை அனுபவிப்பதின் விளைவு. இது உங்கள் பிள்ளை கண் தொடர்புகொள்வதில் அல்லது குறிப்பிடுவதில் சிரமப்படுவதிலும், சில வாசனைகள் அல்லது சுவைகளைப் மட்டுமே விரும்புவது போன்ற விஷயங்கள் மூலம் நீங்கள் அறியலாம். அவன் முன்னும் பின்னும் ஆடுவது, தன்னை தானே ஈடுபடுத்திக் கொள்வது மற்றும் வினோதமான நடத்தைகள் போன்றவை அவனை அவனது வயது குழந்தைகளிலிருந்து வித்தியாசமாகக் காட்டலாம். இவை ஆட்டிசமின் குணாதிசயங்கள், மற்றும் இந்த நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் குழந்தைக்கு, அவனைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கு விலங்குகளுக்கும் அல்ல பொருள்களுக்கும் சேதம் ஏற்படவில்லை என்றால் இந்த நடத்தைகள் சரியே! அவைகளை மாற்றத்தின் மையமாக வைக்கத் தேவையில்லை.

ASD கொண்ட பல குழந்தைகள் தங்கள் விரல்களை சொடுக்குவது, ஒரு பொருளை மீண்டும் மீண்டும் சுழற்றுவது, கண்களின் ஓரங்களிலிருந்து பார்ப்பது, ரீம்காரம் செய்வது அல்லது வசனம் பேசுவது, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட ஒலியை மீண்டும் மீண்டும் செய்வது போன்ற வினோதமான நடத்தைகளில் ஈடுபடலாம். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், ஆட்டிசம் சம்பந்தப்பட்ட நடத்தைகள் மாற்றத்திற்கு கொஞ்சம் இடமளிக்கின்றன. உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆட்டிசம் இருக்கிறது என்றால் அது நோயறிதலைக் குறிக்கும் சில குணாதிசயங்கள் அவனிடம் இருப்பதால் தான். அந்த நடத்தைகள் யாரையும் புண்படுத்தவில்லை என்றால், அவை ஏன் மாற்றப்பட வேண்டும்? ஆம், சில நடத்தைகள் சங்கடமாக இருக்கலாம். உங்கள் பிள்ளை தனது நண்பர்களைப் போல இல்லை என்பது உங்களுக்கு வருத்தமாக இருக்கலாம். அவன் சத்தம் செய்கிறான், பதிலளிப்பதில்லை, மேலும் அவனுக்கு 'விசித்திரமான' ஆவேசங்கள் இருக்கின்றன. அவன் பொதுவில் இவ்வாறு நடந்து கொள்ளும்போது, மற்றவர்கள் உங்களை ஒரு மாதிரியாக பார்ப்பார்கள், கிசுகிசுப்பார்கள். அவன் வீட்டில் இப்படி நடந்து கொள்ளும்போது, அவனுக்கு ஆட்டிசம் இருக்கிறது என்று உங்களை மறக்க விடாது. தலையீடு தொடங்கியபின் குழந்தையின் அர்த்தமுள்ள திறன்கள் வளரத் தொடங்கி இந்த நடத்தைகளில் சில மங்கிவிடும்.

இதில் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால் ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தையின் சில நடத்தை போலவே சாதாரணமாக வளரும் குழந்தை வெளிப்படுத்தினால் அதை வீட்டில் பெரியவர்கள் கண்டுகொள்ள மாட்டார்கள். நோயறிதலுக்குப் பின் பெரும்பாலும் குழந்தை செய்யும் எல்லாமே விசித்திரமாக, வித்தியாசமாகத் தென்படும். இந்த நடத்தைகள் உங்களுக்கு 'எதிர்மறை' என்று தோன்றும். நம்மில் சிலருக்கு எப்படி பார்க்கக் கண்ணாடி, சிலருக்கு சிறப்பாக செயல்பட இன்சலின் பேனா, சிலருக்கு சிறப்பாக வாழ சிறப்பு உணவுகள் தேவைப்படுகிறதோ, அது போலவே, இந்த குழந்தைக்கு அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை வாழ கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படுகிறது.

சில நடத்தைகளுக்கு மாற்றம் தேவை என்பதை நீங்கள் அங்கீகரிப்பதன் மூலம் உங்கள் சூழ்நிலையை நீங்கள் ஏற்கத் தொடங்குகிறீர்கள். அதற்காக குழந்தையின் எல்லா அம்சங்களிலும் மாற்றம் தேவையில்லை. அவன் யார் என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு, சமூக ஈடுபாடு மற்றும் அணுகலில் அவனைத் திறமையாக்குவதன் மூலம் நீங்கள் தொடர்ந்து அவனுக்கு வலிமையை அதிகப்படுத்துவதுதான் ஒரே தாரக மந்திரம்.

இருப்பினும், தனக்கு அல்லது பிறருக்கு - மனித மற்றும் விலங்கு, பொருள் - தீங்கு விளைவிக்கும் குழந்தையின் நடத்தைகளி்மீது கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம் . அந்த நடத்தைகளை மாற்ற வேண்டும். அடிப்பது, துப்புவது, கடிப்பது, சத்தமிடுவது, இழுப்பது, எறிவது அல்லது அலறுவது போன்ற நடத்தைகளினால் உங்கள் பிள்ளை தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கலாம். உங்கள் குழந்தையின் நடத்தையினால் பொருள்களுக்கு சேதம் ஏற்பட்டால் சமூகத்தால் ஒதுக்கப்பட்டு, தண்டிக்கப்பட்டு மற்றும் கல்வி மற்றும் சேர்க்கைக்கு வாய்ப்புகள் குறைந்துவிடக்கூடும். இந்த நடத்தைகளை முதலில் ஆராயுங்கள்.

விதி #5 திட்டமிட்டு புறக்கணிப்பது. 'திட்டமிட்ட புறக்கணிப்பு' உங்கள் தளர்நடை போடும் குழந்தை நீங்கள் காண விரும்பாத ஒரு விஷயத்தில் ஈடுபடுவதை கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பதற்கு ஒரு எளிதான கருவி. நீங்கள் அதிகமாகப் பார்க்க விரும்பும் நடத்தைகளில் அதிக கவனம் செலுத்தி பார்க்க விரும்பாத செயல்களில் கவனம் செலுத்தாமல் இருங்கள். உங்கள் தளர்நடை போடும் குழந்தை கால்களைத் தரையில் வேகமாக அடித்து அடம் பிடிக்கும் போது அவனை திட்டிடுவதனால் நீங்கள் விரும்பும் பலன் கிடைக்காது. அதற்கு பதில் அவன் நினைக்கலாம், "ஓ, நான் கால்களைத் தரையில் அடித்து ஏதாவது சொல்லும்போது அம்மா என்னை கவனிக்கிறாள். என் கால்களை நான் இன்னும் வேகமாக அடிக்க வேண்டும்!" இது பெற்றோரிடமிருந்து நாம் மீண்டும் மீண்டும் கேட்கும் ஒன்று. நடத்தை 'நல்லதல்ல' என்றும் அது மற்றவர்களுக்கு புண்படுத்தும் என்றும் அவர்கள் தங்கள் குழந்தைக்கு பலமுறை கூறியதைப் பற்றி அவர்கள் புகார் கூறுகிறார்கள். அவன் ஒரு 'நல்ல பையனாக' இருக்க வேண்டும் என்றும் இந்த நடத்தைகளில் ஈடுபடக்கூடாது என்றும் கூறப்படுகிறான். பொருத்தமற்ற நடத்தையில் ஈடுபட்டபின் குழந்தையுடன் இவ்வளவு பேசுவதன் மூலம், பெற்றோர் ஒரு விதத்தில் நடத்தையை வலுப்படுத்துகிறார். தவிர, நல்ல நடத்தை பற்றிய படிப்பினைகளினால் ஆட்டிசம் கொண்ட ஒரு குழந்தைக்கு எந்த கருத்துப்பதிவும் ஏற்படாது. சிக்கலான, மறைமுகமான சமூக விதிகளை அவன் புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம். இதனால் நேரமும் சொற்களும் வீணடிக்கப்படுகின்றன, மற்றும் செய்யக்கூடாத ஒரு காரியத்திற்காக தேவையற்ற கவனத்தையும் குழந்தை பெறுகிறான்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பொதுவாக காணப்படும் காட்சி இன்று என்னவென்றால் டி.வி நம் வாழ்க்கையை முழுமையாக ஆளுகிறது. நாம் அனைவரும் தவறாமல் பார்க்க விரும்பும் ஏதாவது ஒரு நிகழ்ச்சி இருக்கும். அந்த சிறப்பு நேரத்தில் உங்கள் கவனத்தை உங்கள் குழந்தை விரும்புகிறான். அவன் உங்கள் கையை இழுத்து தன்னுடன் வருமாறு குறிக்கிறான். நீங்கள் அவனிடம் விளம்பர இடைவெளி வரை காத்திருக்கும்படி கேட்பீர்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு அது எப்போது வரும், எவ்வளவு நேரம் காத்திருக்க வேண்டும் என்பது புரியாது. அப்போது அவன் என்ன செய்வான்? உங்களை எழுப்ப உங்கள் கையை இழுக்க முயற்சிப்பான். அது தோல்வியுற்றால், அவன் அங்கிருந்து நகர்ந்து சில நிமிடங்களில் திரும்பி வந்து மீண்டும் முயற்சி செய்யலாம் - நீங்கள் சற்று நேரத்தில் வருவதாக மீண்டும் கூறுவீர்கள்.

அவன் தன் கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் இருக்கும் ரிமோட்டையோ அல்லது உங்கள் கைபேசியையோ எடுத்து நோண்டலாம். துரதிஷ்டவசமாக ரிமோட் அல்லது கைபேசி தரையில் விழலாம். உடனே நீங்கள் உற்சாகமாகப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் நிகழ்ச்சியை மறந்து, உங்கள் குழந்தை மீது கவனத்தைத் திருப்பி அவன் தொல்லை செய்வதற்காகவும் சாதனத்தை சேதப்படுத்தியதற்காகவும் அவனிடம் கடிந்து கொள்வீர்கள். நீங்கள் நடந்த சம்பவத்திற்கு வினையாற்றுகிறீர்கள். ஆனால் உங்கள் குழந்தை எப்படி புரிந்துகொள்வான் என்றால், உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்க கையை இழுப்பது வேலை செய்யாது, ரிமோட் அல்லது தொலைபேசியை எடுத்தால் உங்கள் கவனத்தை உடனடியாக ஈர்க்கலாம். இந்த நடத்தை உங்களிடமிருந்து ஒரு எதிர்வினையை வெளிப்படுத்துகிறது என்பதை அவன் உணர்ந்தவுடன், அதை மீண்டும் முயற்சிக்கக்கூடும். அவன் மீண்டும் வெற்றி பெற்றால், அவனது ஊகம்

உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது. விளம்பர இடைவெளிக்குக் காத்திருக்காமல், உங்கள் கவனத்தை அவன் எவ்வாறு பெறலாம் என்பதை இப்போது அவன் அறிந்துகொண்டான்.

நிலைமையை சரிசெய்யும் முயற்சியில், திட்டமிட்ட புறக்கணிப்பை செயல்படுத்த முடிவு செய்கிறீர்கள்! இதற்கு நீங்கள் ரிமோட் மற்றும் கைபேசி போன்ற இலக்கு பொருள்களை குழந்தைக்கு எட்டாதவாறு ஒதுக்கி வைத்தால் நிகழ்ச்சியை வசதியாக பார்க்க முடியும். இதற்கிடையில், ரிமோட் அல்லது கைபேசியை எடுப்பதன் மூலம் - குழந்தை தனக்கு நன்கு தெரிந்த விதத்தில் உங்கள் கவனத்தை பார்க்க முயற்சிக்கும். திட்டமிட்ட புறக்கணிப்பைச் செயல்படுத்த நீங்கள் முடிவு செய்திருந்தால், சாதனங்கள் எட்டாத இடத்தில் வைத்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தி சேதத்தைப் பற்றி கவலைப்படாமல், விளம்பர இடைவெளி வரை டிவி நிகழ்ச்சியை பார்க்கலாம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், புறக்கணிப்பது எப்போதும் செய்ய வேண்டிய அணுகுமுறை அல்ல. நிலைமையை மதிப்பிடுவது மற்றும் திட்டமிட்ட புறக்கணிப்பு என்பது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் வேலை செய்யுமா என்பதை தீர்மானிக்க வேண்டியது உங்களுடைய பொறுப்பு. குழந்தையின் வயது, நிலைமை, சூழல் ஆகியவற்றை மனதில் கொள்ளுங்கள். கீழே பட்டியலிடப்பட்ட சார்பு உதவிக்குறிப்புகளுடன் எப்போதும் சரிபார்க்கவும். நீங்கள் நடத்தைகளை நிர்வகிக்கும்போது, நிலையான நடைமுறை என்று எதுவும் இல்லை.

சார்பு உதவிக்குறிப்புகள்

இது தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தைதானா?

இந்த நடத்தை மோசமாகிவிட்டால் அதை புறக்கணிக்க முடியுமா?

அவனுடன் உரையாடும் அனைவரும் - அம்மா, அப்பா, மாமியார், அத்தை, மாமா, உடன்பிறப்பு மற்றும் ஆசிரியர்கள் - அவனுடைய நடத்தையை பார்க்கும்போது அதை புறக்கணிக்க ஒப்புக்கொள்வார்களா?

உங்கள் குழந்தையை புறக்கணிக்கத் திட்டமிடும்போது உங்களால் அமைதியாகவும் அதனால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க முடியுமா?

திட்டமிடப்பட்ட புறக்கணிப்பை ஒருபோதும் பயன்படுத்த கூடாத காரணிகள்:

- சுய-தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தை
- மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் காயம்
- பொருள்களுக்குச் சேதம்

விதி #6 முதலில் உங்களை கவனியுங்கள். குழந்தை ஒரே சத்தத்தை போட்டுக்கொண்டு மேலேயும் கீழும் விடாமல் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறான். மதிய உணவுக்கு வர அவனை நீங்கள் திரும்பத் திரும்ப அழைத்தும் குழந்தை பதிலளிக்கவில்லை. நீங்கள் அவனது பல்லைத் துலக்க முயற்சிக்கும்போது அவன் ஒத்துழைப்பதில்லை. இத்தகைய நடத்தையினால் நீங்கள் என்ன அனுபவிக்கிறீர்கள்? உங்களை கவனியுங்கள். அந்த நேரத்தில் உங்கள் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் என்ன? நீங்கள் கோபப்படுகிறீர்களா, வருத்தப்படுகிறீர்களா, விரக்தியடைகிறீர்களா? நம்பிக்கையற்று போகிறீர்களா?

உங்கள் உடலை கவனியுங்கள், வயிறு கலப்பது போல் இருக்கிறதா, கவனியுங்கள். உங்கள் கைகளை இருகப் பற்றிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் மனச்சோர்வு, விரக்தி மற்றும் கோபத்தை உணருவது இயல்பானது. நீங்கள் அப்படி உணரும்போது, தூண்டுதலுக்கு அடிபணிந்து, குழந்தையை வைவதற்கு உங்கள்

குரலை உயர்த்துவது; அல்லது அவனது கையை இறுக்கமாகப் பற்றி ஓடுவதைத் தடுக்கச் செய்வது; அல்லது அவனை அடிப்பதாக அச்சுறுத்தவது; அல்லது சில நேரங்களில் அவனை அடிப்பது எனினும்.

அப்படிச் செய்வது நிச்சயமாக உங்கள் கோபத்தை குறைக்க உதவும். ஆனால் அது குழந்தைக்கு என்ன கற்பிக்கிறது? எதுவும் இல்லை. அவனுடைய நடத்தைக்கு நீங்கள் உணர்ச்சி வசப்பட்டு எதிர்வினையாற்றும்போது உங்கள் அதிருப்தியை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். ஆனால் குழந்தைக்கு வித்தியாசமாக தான் என்ன செய்ய முடியும் என்று புரியாது. அவன் எதையோ தெரிவிக்க முயற்சிக்கிறான். ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். குழந்தை மேலேயும் கீழேயும் ஓடிக்கொண்டிருந்தால், உங்கள் அறிவுறுத்தலுக்கு பதிலளிக்காமல் அல்லது பல் துலக்குவதற்கு உங்களுடன் ஒத்துழைக்க மறுத்தால், ஒரு காரணம் இருக்கிறது. நீங்கள் நம்பவில்லையென்றாலும் இது தவறான நடத்தை அல்ல. நீங்கள் குழந்தையை கண்டிக்கும் போது, அவனை ஓடுவதை நிறுத்தச் சொல்லும்போது, நடத்தைக்கான காரணத்தை கவனிக்கவில்லை. நீங்கள் அறிகுறியை மட்டுமே குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். குழந்தை ஒரு காரணத்திற்காக அந்த நடத்தையில் ஈடுபடுவதால் அது இன்னும் தீர்க்கப்படாமல் இருந்து விடுகிறது.

குழந்தை மேலேயும் கீழேயும் ஓடுவதற்கு பதிலாக என்ன செய்ய முடியும்? மதிய உணவிற்கான உங்கள் தொடர்ச்சியான அழைப்புகளுக்கு அவன் பதிலளிக்கவில்லை என்றால், அவனுக்கு காதில் விழுந்ததா? அவனுக்கு பசி இல்லையா? நீங்கள் எதையும் செய்வதற்கு முன் சற்று பொறுங்கள். பொறுத்திருந்து நிலைமையை மதிப்பிடுங்கள். பொறுத்திருந்து உங்களைப் பாருங்கள். உங்கள் உடலிலும் மனதிலும் நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். முதலில் உங்களை கவனித்தால் சூழ்நிலை வித்தியாசமாகத் தெரியும்.

விதி # 7 முடிந்தவரை மாற்றீடுகளை வழங்கவும் அல்லது வரம்புகளை அமைக்கவும். ஒவ்வொரு நடத்தையும் ஒரு வகையான தொடர்பு என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். குழந்தை தனது நடத்தைகள் மூலம் எதையோ வெளிப்படுத்த முயல்கிறான். அவன் ஒன்றைச் செய்யக் கூடாது என்று சொல்வதினால் அவனுடைய பிரச்சினை தீராது. நீங்கள் அறையை விட்டு வெளியேறியவுடன் அவன் தொடர்ந்து அந்த சிக்கலான நடத்தையில் ஈடுபடுவான், குறிப்பாக சூழல்வது, ஓடுவது மற்றும் மின்விசிறியை போட்டு அணைப்பது போன்ற நடத்தைகள். இது பெற்றோர்கள் எல்லா நேரத்திலும் கவனித்து புகாரளிக்கும் விஷயம். பெற்றோர் நுழைந்தவுடன் குழந்தை நடத்தையில் ஈடுபடுவதை நிறுத்துகிறான், ஆனால் அவர்கள் வெளியேறியவுடன் மீண்டும் தொடங்குகிறான். குழந்தை கற்றுக்கொண்ட ஒரே விஷயம் என்னவென்றால், அவன் பெற்றோரின் முன்னிலையில் அந்த நடத்தையில் ஈடுபடக்கூடாது என்று. விளைவுகளின் கடந்த கால அனுபவத்தின் அடிப்படையில் அவன் அதை புரிந்து கொள்கிறான். ஒரு குழந்தையை ஏதாவது செய்ய வேண்டாம் என்று சொல்வது அவனுக்கு எதையும் கற்பிப்பதில்லை.

அதற்கு பதிலாக நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மாற்று நடத்தைகளின் தொகுப்பை அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணிநேரம் செலவழிக்க அவன் விரும்பும் ஓய்வு நேர திறன்களை அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். உங்கள் செயலில் பங்கேற்பு அல்லது மேற்பார்வை இல்லாமல் தன்னை எவ்வாறு ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். எப்படி விளையாடுவது என்று அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

குழந்தையுடைய ஒரு சில நடத்தைகளினால் அவனுக்கு கிடைக்கும் வலிமைக்கு நிகர் வேறு எதுவும் இல்லாமல் இருக்கும் பட்சத்தில் அவைகளை ஒருபோதும் போதுமான அளவு மாற்ற முடியாது. இந்த நடத்தைகளுக்கு, நேரம், இருப்பிடம், அதிர்வெண், தீவிரம் மற்றும் தொடர்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் வரம்புகளை அமைக்க வேண்டும். அதற்கு டைமர், காட்சி அட்டவணைகள், குறுகிய அணுகலுடன்

செயல்பாடுகளுக்கான நியமிக்கப்பட்ட அறைகளை பயன்படுத்தி மாற்று நடத்தைகளையும் ஆராயுங்கள். தொடர்பு திறன்களில் தொடர்ந்து பணியாற்றுங்கள். தொடர்புகளை விட சக்திவாய்ந்தது எதுவும் இல்லை. நினைவில் கொள்ளுங்கள், எப்படிப்பட்ட பேச்சுத் திறன் இருந்தாலும் இந்த விதிகள் எல்லா குழந்தைகளுக்கும் பொருந்தும்!

சிக்கல் நடத்தை விதிகளின் பயன்பாடு	பேசாத குழந்தை	பேசும் குழந்தை	ஓரளவு பேசக்கூடிய குழந்தை
விதி 1	ஆம்	ஆம்	ஆம்
விதி 2	ஆம்	ஆம்	ஆம்
விதி 3	ஆம்	ஆம்	ஆம்
விதி 4	ஆம்	ஆம்	ஆம்
விதி 5	ஆம்	ஆம்	ஆம்
விதி 6	ஆம்	ஆம்	ஆம்
விதி 7	ஆம்	ஆம்	ஆம்
விதி 8	ஆம்	ஆம்	ஆம்
விதி 9	ஆம்	ஆம்	ஆம்

விதி # 8 வரம்பு அமைப்பு. உங்கள் குழந்தை வளரும்போது, உங்களை மட்டுமே நம்பி இருந்த நிலை மாறி ஆற்றல்மிக்க தளர்நடை போடும் குழந்தையாக மலர்ந்து, தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை ஆராய்ந்து, வலுவான விருப்பங்களையும் வெறுப்புகளையும் வளர்த்துக் கொள்கிறான், அதேபோல் தன் தனித்துவத்தையும் தன் கருத்துகளையும் வலியுறுத்துகிறான். அவனுடைய தனித்துவம் மலர மலர, அவனிடம் ஏற்படும் இந்த மாற்றங்களைக் காணும்போது இன்பம் கலந்த துன்பத்தை அனுபவிப்பது இயல்பானது. ஆனால் பெரும்பாலும், பெற்றோர்கள் தங்கள் சிறிய குழந்தைகளில் அடம், வாதம் மற்றும் அழுகை அதிகரிப்பதாக தெரிவிக்கின்றனர்!

ஒரு பெற்றோராக குழந்தை மீது கவனம் மற்றும் அன்பு செலுத்துவதிலிருந்து உங்களுடைய பொறுப்புகள் விரிவடைந்து நீங்கள் அவனுக்கு வரம்புகளையும் சமூக ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விதிகளையும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

அளவோடு எதைச் செய்தாலும் நன்கு ரசிக்கலாம். இது சாக்லேட், மிட்டாய், தொலைக்காட்சி, சாதனங்கள், பொம்மைகள், வெளியில் போவது, தூக்கம், விளையாட்டு மைதானம், இங்கும் அங்கும் குதிப்பது, உணவு என்று எல்லா விஷயங்களுக்கும் பொருந்தும். உங்கள் பிள்ளைக்கு உலகில் உள்ள அனைத்து சாக்லேட்களையும் சாப்பிட அனுமதி இருக்கிறது என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். அவன் சந்தேகமின்றி வயிற்றுப் பிரச்சினையினால் நோய்வாய்ப்படுவான், மருத்துவ சிகிச்சை கூட தேவைப்படலாம்!

வரம்புகளை எவ்வாறு நிர்ணயிப்பீர்கள்? உங்கள் தளர்நடை போடும் குழந்தைக்கு பிடித்த ஒரு விஷயத்துக்கு இதுவரை எந்தத் தடையும் இல்லை. திடீரென்று நீங்கள் விதிகளை மாற்றி வரம்புகளை நிர்ணயிக்கிறீர்கள். இது எளிதானது அல்ல.

இருப்பினும், நுணுக்கமாக திட்டமிட்டு கொஞ்சம் பொறுமையுடன் அணுகினால் வெற்றி நிச்சயம். ஆரம்பத்தில் இந்த மாற்றத்திற்கு, புதிய எதிர்பார்ப்புகளுக்கு எதிர்ப்பு இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் உறுதியாக இருந்தால், உங்கள் பிள்ளை விரைவில் வரம்புகளை மதிக்க கற்றுக்கொள்வான், இதன் விளைவாக மிகவும் அமைதியாக அவனுடைய வளர்ச்சிப் பயணம் இருக்கும்!

சார்பு உதவிக்குறிப்புகள்

அவனுக்காக நீங்கள் நிர்ணயித்த வரம்புகளை உங்கள் குழந்தைக்கு புரியவைக்கும்போது அச்சுறுத்தும் அல்லது கடுமையான குரலில் இல்லாமல் சாதாரண குரலில் சொல்லுங்கள். அவன் என்ன செய்ய வேண்டும், எவ்வளவு காலம் (அவனுக்குப் புரியும்படி நேரத்தை குறிப்பிடவும்) என்று அவனிடம் சொல்லுங்கள்.

- உங்கள் குழந்தைக்கு வரம்புகளை அறிமுகப்படுத்துவதற்கும் பராமரிப்பதற்கும் டைமர்கள் சிறந்த கருவியாக இருக்கலாம்
- திருப்பங்களை புரிந்துகொள்ள குழந்தைக்கு உதவ டைமர்கள் பயன்படுத்தப்படலாம்
- அவன் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் எவ்வளவு காலம் ஈடுபட முடியும் என்பதை அவனுக்குக் கற்பிக்க டைமர்களைப் பயன்படுத்தலாம்
- உலகில் அவனுக்கு மிகவும் பிடித்த விஷயமாக இல்லாத (வீட்டுப்பாடம், வீட்டுப்பாடம்!) ஒரு பணியில் அவன் எவ்வளவு காலம் பணியாற்ற வேண்டும் என்பதை அவனுக்குக் கற்பிக்க டைமர்களைப் பயன்படுத்தலாம்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் எப்போது விளையாடலாம் என்பதை டைமர்கள் குறிக்கலாம்

விதி # 9 சிக்கல் நடத்தையை ஏற்றுக்கொள்ள ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். ஒரு குடும்ப அலகு பொதுவாக அம்மா, அப்பா மற்றும் குழந்தைகளைக் கொண்டிருக்கும். சில சமயங்களில் தாத்தா, பாட்டி, மாமா மற்றும் அதைகளைப் போன்ற உறவினர்களையும் கொண்டிருக்கும். அக்கம்பக்கத்தினர் கூட உங்கள் வீட்டிற்குள் நுழைந்து உங்கள் பிள்ளைகளை நீங்கள் எவ்வாறு வளர்க்க வேண்டும் என்பது உட்பட பல விஷயங்களில் தங்கள் கருத்தைத் தெரிவிப்பார்கள். குடும்பப் பிரிவின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் ஒரு தனிநபர், மேலும் குழந்தையின் நடத்தைகள், அவன் சாப்பிட வேண்டிய உணவு, அவனுக்குப் பொருத்தமான நடவடிக்கைகள், அவன் எப்போது தூங்க வேண்டும், எப்படி விளையாட வேண்டும், எந்த உடைகள் அணிய வேண்டும் போன்ற பல விஷயங்களில் மாறுபட்ட கருத்தைக் கொண்டிருக்கலாம்.

குழந்தைக்கு வரம்புகளை நிர்ணயிப்பது கொடுமையானது என்று சில குடும்ப உறுப்பினர்கள் நினைக்கலாம் - அவன் ஒரு குழந்தைதானே! வேறுபட்ட கருத்துக்கள் இருக்கும். சிலர் குழந்தை வேறு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கலாம். கருத்து வேறுபாடுகள் இருக்கும்போது, மோதல் ஏற்படும். பெரும்பாலும், இந்த மோதல்களும் விவாதங்களும் குழந்தையின் முன்னால் நடக்கும். ஒருவர் மீது ஒருவர் பழி சுமத்தலாம், குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டலாம், அல்லது அவர்களின் குழந்தை வளர்க்கும் பாணி எவ்வளவு பொருத்தமற்றது என்ற தீர்ப்பை அளிக்கலாம்.

ஒரு பொதுவான ஞாயிற்றுக்கிழமை மதிய உணவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குடும்பத்தின் அனைத்து உறுப்பினர்களும் வீட்டில் இருப்பதால் நிச்சயமாக ஏதாவது சிறப்பாக சமைக்கப்பட்டிருக்கும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, இது குழந்தை குறிப்பாக விரும்பும் ஒன்று அல்ல. இங்கே அம்மா, குழந்தைக்கு உணவைக் கொடுக்கிறாள், அவன் எதிர்க்கிறான், உணவைத் துப்புகிறான், அழுகிறான். அவனை வற்புறுத்தி சாப்பிட வைக்க முயற்சிக்கும் போது அவன் நாற்காலியில் இருந்து எழுந்து ஓடுகிறான்.

சத்தம் கேட்டு, பாட்டி அறைக்குள் வந்து அம்மாவிடம் என்ன சத்தம் என்று கேட்கிறாள். அம்மா அவளுக்கு நிலைமையை விளக்கும்போது குழந்தை இன்னும் சத்தமாக அழுகிறான் ஏனெனில் அவன் பாட்டியில் ஒரு கூட்டாளியைப் பார்க்கிறான். அவன் எதிர்பார்த்ததை போல் அவனுக்குப் பிடிக்காததை சாப்பிட வற்புறுத்தியதற்காகப் பாட்டி அம்மாவைக் கண்டிக்கிறாள். பாட்டி குழந்தையிடம் வந்து அவன் விரும்புவதை அவனுக்குச் செய்துத் தருவதாக உறுதியளிக்கிறாள்.

தன் தாய்க்கும் மேல் ஒரு அதிகாரம் இருப்பதை இப்போது அவன் உணர்ந்து அந்த அதிகாரி இருக்கும் வரை தாய் முக்கியமற்றவள் என்பதை உணர்கிறான்.

குறுகிய காலத்திற்கு குழந்தை நிச்சயமாக மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம். அதிக எரிச்சல் படமாட்டான், எல்லாம் அவன் நினைப்பது போலவே நடக்கிறது, ஒவ்வொரு முறையும் அவன் விரும்புவதைப் பெறுகிறான். வீட்டில் அமைதி நிலவுகிறது, அவனுக்கு சொர்க்கமாக மாறுகிறது! ஆனால் விஷயம் என்னவென்றால் இந்த நிலைமை என்றென்றும் நிலைக்காது, நிச்சயமாக அவன் வெளி உலகில் காலடி எடுத்து வைக்கும் போது அல்ல. மறுப்புகளை அல்லது தாமதங்களை எவ்வாறு சமாளிப்பது, தான் நினைப்பது போல் விஷயங்கள் நடக்காததால் ஏற்படும் மன வேதனையை எவ்வாறு கையாள்வது என்று புரியாத குழந்தையாக அவன் வளர்கிறான். இது கவலை, மோதல்கள் மற்றும் சிக்கல் நடத்தைகள் ஆகியவற்றில் விளைகின்றன, அவனை மட்டுமல்ல, பாட்டி, உட்பட முழு குடும்பத்தையும் பாதிக்கின்றன. ஒருவருடன் ஒருவர் கருத்து வேறுபாடுகள் இருந்தாலும் குழந்தையுடன் பழகும்போது குடும்பத்தில் இருப்பவர்கள் ஒன்றுபட்டு செயல்படுவது முக்கியம்.

விதி # 10 ஆபத்தான நடத்தையை உடனடியாக தடுத்து நிறுத்துங்கள். உங்கள் பிள்ளை தனக்கு, வேறொருவருக்கு, ஒரு விலங்கு அல்லது பொருளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் ஒரு நடத்தையில் ஈடுபடுவதை நீங்கள் கவனிக்கும்போது, உடனடியாக அதை தடுத்து நிறுத்துங்கள். உங்கள் முதல் வேலை நடத்தைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து, உங்கள் பிள்ளை இனி அந்த நடத்தையில் ஈடுபட முடியாது என்பதை உறுதிப்படுத்த என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்யுங்கள். உங்கள் பிள்ளையை பாதுகாக்க, அவனுடைய ஆபத்தான நடத்தையை தடுக்க அவனை தற்காலிகமாக கட்டுப்படுத்துவது முற்றிலும் பரவாயில்லை. அதுவே உங்கள் 'முதல்தவி' அணுகுமுறை. அவனுடைய இந்த நடத்தையைத் தூண்டிய சூழ்நிலையிலிருந்து அவனை நீக்க விரும்பி, அந்த நேரத்தில் அவனிடம் கவனம் செலுத்தாமல் இருக்கலாம். நிலைமையை நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்தவுடன், எதிர்காலத்தில் இப்படி ஒன்று நிகழ்வதை தடுப்பதற்கான ஆலோசனைகளுக்காகவும், அந்த எதிர்வினையை ஏற்படுத்திய தூண்டுதலைக் கையாள்வதற்கான சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வழிகளை உங்கள் பிள்ளைக்குக் கற்பிப்பதற்கும் நீங்கள் ஒரு BCBA அல்லது குழந்தை உளவியலாளரை அணுக வேண்டும். குழந்தையின் சிக்கல் நடத்தை புறக்கணிப்பது இறுதி தீர்வு அல்ல. முதன்முறையாக நிலைமையை நிர்வகிக்க இது ஒரு தற்காலிக உதவி, அதன் பிறகு நீங்கள் நடத்தை நிர்வகிப்பதற்கான ஆதாரம் சார்ந்த உதவிக்குறிப்புகளுக்கு ஒரு நிபுணருடன் கலந்தாலோசிக்கலாம்.

விதி # 11 ஆக்கிரமிப்பு நடத்தையை அடையாளம் கண்டு, அதை தடுப்பதற்கு தயங்க வேண்டாம். அறையில் ஒரு ஆக்ரோஷமான குழந்தை இருக்கும்போது அனைவருக்கும் சங்கடம் என்பது உண்மை. அவன் இடையூறுகளை ஏற்படுத்துகிறான், அதனால் அவனைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் சங்கடமாகவும், கோபமாகவும், சோகமாகவும் கூட உணரக்கூடும். குழந்தையின் நடத்தையினால் ஏற்படும் சலிப்பினால் பெற்றோர்கள் சற்று நின்று சூழ்நிலையை மதிப்பிடுவதற்கு பதில் அவன்மீது கடிந்து கொள்ளலாம். அவனுடைய ஆக்ரோஷத்தை கண்டுகொள்வது அதை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான முதல் படி, மற்றும் அதை தூண்டும் காரணியையும் அதனால் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளுக்கும் தீர்வு காண உதவும். ஆக்ரோஷம் வாழ்க்கை முறையாக

இருக்க வேண்டியதில்லை. ASD உள்ள குழந்தைகள் ஆக்ரோஷமாக இருப்பார்கள் என்பதில்லை. சரியான ஆலோசனையுடன், ஒரு குழந்தை ஆக்ரோஷம் இல்லாமல் சமூக ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வழிகளில் நடந்து கொள்ள முடியும். இதற்கு பெற்றோரிடமிருந்து எந்த தண்டனையும் தேவையில்லை என்பதே சிறந்த அம்சமாகும். நேர்மறை வலுவூட்டல், பயனுள்ள தொடர்பு திறன் மற்றும் நிறைய ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட சிக்கல் தீர்க்கும் பயன்பாடு அனைத்தும் தேவை.

மேலும் முக்கிய கற்றல்கள்

1. ஒவ்வொரு நடத்தையும் சிக்கல் நடத்தை அல்ல. மாற்ற வேண்டிய நடத்தைகளை சிந்தித்து தேர்வுசெய்க.
2. உங்கள் பிள்ளை உங்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்கிறான் - அவனுக்கு உதாரணமாக இருங்கள்!
3. உங்கள் பிள்ளைக்கு முன்னால் அல்ல, உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசுங்கள்.
4. குழந்தை வளர்ப்பது ஒரு பயணம், எல்லோரும் சேர்ந்து பயணிக்க வேண்டும்!
5. அன்பு என்பது ஒருத்தர் விரும்பும் அனைத்தையும் அவருக்கு கொடுப்பது அல்ல.
6. தொலைநோக்கி சிந்தியுங்கள் - ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நீண்டகால விளைவுகள் இருக்கும். எனவே புத்திசாலித்தனமாக திட்டமிடுங்கள்.
7. உங்கள் பிள்ளைக்கு இவ்வுலகில் ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ நீங்கள் பயிற்சியளிக்கிறீர்கள், கற்பனை உலகில் தான் நினைத்தது அனைத்தையும் சாதிக்கும் உலகத்தில் அல்ல!
8. உங்கள் பிள்ளை ஏமாற்றங்கள், தோல்விகள் மற்றும் அவனது உணர்ச்சிகளை சரியான முறையில் கையாள வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்.
9. உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் எதை காட்டுகிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள் - வன்முறை திரைப்படங்கள் மற்றும் டி.வி. நிகழ்ச்சிகள், பாலியல் ரீதியான நடத்தைகளை சித்தரிக்கும் நிகழ்ச்சிகள் குழந்தைகளுக்கு உகந்ததல்ல.
10. நிலையான அணுகுமுறையே முக்கியம்.

நடத்தையின் செயல்பாடுகள் மற்றும் அதன் காரணிகள்

“ஒழுக்கம் என்பது ஒரு குழந்தைக்கு பிரச்சினையை தீர்க்க உதவுவது. தண்டனை என்பது ஒரு குழந்தையை பிரச்சனைக்காக துன்புறுத்துவது. சிக்கல்களை தீர்க்கக்கூடியவர்களை வளர்க்க, தீர்வுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள், தண்டனை கொடுப்பதில் அல்ல.”

- எல்.ஆர். நாஸ்ட்

“என் குழந்தை ஏன் பொருட்களை விசுகிறான்? எனக்கு அது வேதனையாக இருக்கிறது என்று அவன் அறிவான்!”

“என் குழந்தை ஏன் என்னைத் தாக்குகிறான்? தனக்கு என்ன வேண்டும் அல்லது வேண்டாம் என்று அவனால் என்னிடம் ஏன் சொல்ல முடியவில்லை? எதற்கு ஆக்ரோஷமாக இருக்கிறான்?”

“அவன் ஏன் பள்ளியில் மீண்டும் மீண்டும் சிக்கலில் மாட்டிக்கொள்கிறான் என்பது எனக்குப் புரியவில்லை. அவனால் ஏன் ஒழுக்கத்துடன் இருக்க முடியவில்லை?”

“அவனுடைய நடத்தை ஏற்கத்தக்கதல்ல என்பதை நான் அவனுக்கு விளக்கினேன். அவன் புரிந்து கொண்டதாகத் தெரிந்தது. ஆனால் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் அதே காட்சி நிகழ்கிறது! அவன் ஏன் நிறுத்தவில்லை? அவன் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தீங்கு விளைவிப்பதை அறிவான்!”

“என் குழந்தை என்னைத் தாக்கிய பிறகு மன்னிப்பு கேட்கிறான் ஆனால் சிறிய தூண்டுதல் இருந்தால் கூட என்னை மீண்டும் அடிக்கிறான்.”

இந்த வசனங்கள் பரிச்சியமாக உள்ளனவா? உங்கள் குழந்தையை பல முறை உட்கார்த்திவைத்து அவனது ஆக்ரோஷமும் அடம் பிடித்தலும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒன்று என்று விளக்கமளித்து சலித்து விட்டீர்களா? இந்த மோதலின் பின் அவனுக்கு புரிந்து கொண்டு விட்டான் என்று நினைக்கும்போது அவன் பொருட்களை எறிந்து, கத்தி, முன்பு போலவே நடந்துகொள்கிறானா?

பரிதல் மற்றும் அணுகுமுறை

இந்த சிக்கலுக்கு இரண்டு நேரடியான அணுகுமுறைகள் உள்ளன. இரண்டு கேள்விகளை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

1. இந்த நிலைமைக்கு மருத்துவ ரீதியாக காரணம் ஏதும் இல்லை என்பதை ஆராய்ந்து உறுதி செய்ய வேண்டுமா?
2. இந்த நடத்தைக்கு காரணம் என்ன என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? இல்லை, இப்படி நடந்துகொள்வதனால் உங்கள் பிள்ளை எதை எதிர்பார்க்கிறான் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? அதனால் அவனுக்கு என்ன கிடைக்கப்போகிறது? நீங்கள் பல முறை முயற்சி செய்தும் இப்படி நடந்துகொள்வதினால் அவன் எதை வலுவூட்டுகிறான்?

உங்கள் தற்போதைய நடத்தை தலையீடு அல்லது உங்கள் குழந்தையின் நடத்தையை நீங்கள் கையாளும் விதம் பயனளிக்கிறதா இல்லையா என்பது உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?

இதில் சில சாத்தியங்கள் உள்ளன:

1. உங்கள் பிள்ளை திரும்பக் கத்தும்போது நீங்கள் கடிந்து கொண்டால் அவன் உங்களை திட்டுகிறான்.
2. நீங்கள் தலையிடும்போது உங்கள் குழந்தையின் பிடிவாதம் அதிகரிக்கிறது.
3. நீங்கள் கடிந்துகொள்ளும்போதோ கோவமாக இருக்கும்போதோ அவன் அதை ரசித்து சிரிப்பது போல் தெரிகிறது.
4. அவனுக்கு எதிர்மறையான கவனம் மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக கத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அவன் எதிர்மறையான நடத்தையில் ஈடுபடுகிறான்!

எங்களிடம் அடிக்கடி கேட்கப்படும் ஒரு கேள்வி இதுதான், “எனக்கு ஒழுக்கம் சொல்லிக்கொடுக்கப்பட்ட விதத்தில் அவனுக்கும் ஒழுக்கம் சொல்லிக்கொடுக்க முடியாதா?” ‘அடி உதவுவதுபோல் அண்ணன் தம்பி உதவ மாட்டார்’ என்ற கோட்பாடு அந்த அணுகுமுறையில் பல சிக்கல்கள் உள்ளன. முதலாவதாக, அவன் உங்களிடமிருந்து அந்த நடத்தையைக் கற்றுக்கொள்வான். நீங்கள் அடிப்பதையும் குரல் உயர்த்துவதையும் கண்டு, நீங்கள் கூச்சலிடுவதையும் கத்துவதையும் கண்டு சந்தேகமின்றி அதே நடத்தையைப் பின்பற்றுவான்.

இரண்டாவதாக, ஒரு குழந்தையிடம் உடல் ரீதியாகவோ மன ரீதியாகவோ கடுமையாக நடந்து கொள்வதின் தாக்கம் நீண்ட நாள் நிலைக்கும். மனநல பாதிப்புகளில் பதட்டம், சுயமரியாதை பிரச்சினைகள் மற்றும் Oppositional Defiant Disorder ஆகியவை அடங்கும்.

மூன்றாவதாக, உங்கள் குரலை உயர்த்துவதன் மூலமோ அல்லது **வேண்டாம்** என்று சொல்வதன் மூலமோ, நீங்கள் குழந்தையின் நடத்தைக்கு தண்டனை அளித்து போரில் வென்றது போல் தற்காலிகமாக உணரலாம். குழந்தை உடனடியாக நடத்தையை நிறுத்தக்கூடும், ஆனால் மீண்டும் அதைச் செய்யும்.

மிகவும் நேர்மறையான அணுகுமுறை, வலுவூட்டல் மற்றும் சில கட்டமைக்கப்பட்ட கொள்கைகளின் கலவையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், குழந்தையின் நடத்தையின் செயல்பாட்டைக் கண்டுபிடிக்கும் போது, உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் எதையும் பயன்படுத்தாமல் உங்கள் குழந்தைக்கு வெற்றிகரமாக ஒழுக்கத்தைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

நடத்தை செயல்பாடுகள்

நம் செயல்களை விளக்க நான்கு காரணங்கள் மட்டுமே உள்ளன. இது நான்கில் ஒன்று அல்லது இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கலவையாக இருக்கலாம். இருப்பினும், இந்த நான்கு காரணங்களின் மொத்தத் தொகை ஒவ்வொரு நடத்தை நிகழ்வுகளையும் விளக்குகின்றன. மேலும் அறிய வேண்டும் என்று ஆவலாக இருக்கிறதா? மேலே படியுங்கள்.

நாம் செய்யும் ஒவ்வொன்றுக்கும் நான்கு முக்கிய காரணங்கள் உள்ளன. நாம் ஒன்றை செய்வதற்கு காரணிகள்:

1. கவனத்தைப் பெற
2. ஒரு நபரிடமிருந்தோ சூழ்நிலையிலிருந்தோ தப்பிக்க அல்லது தவிர்க்க
3. நாம் விரும்பும் ஒன்றை அணுக (உபசரிப்புகள் / ஆர்வமுள்ள பொருட்கள் அல்லது தகவல் கூட)
4. தனக்குத்தானே வலுவூட்டல் (உங்களுக்கு தனிப்பட்ட முறையில் திருப்தி அளிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்)

இப்போது நாம் மேலே குறிப்பிட்டதை வேறுவிதமாகச் சொல்லலாம். நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தையில் ஈடுபடுவதற்குக் காரணம்:

1. கவனத்தைப் பெற (நேர்மறை அல்லது எதிர்மறை). இது புகழாக இருக்கலாம், அல்லது கண்டிக்கப்படுவது அல்லது கத்தப்படுவது போன்ற விரும்பத்தகாதனவாக இருக்கலாம்! ஒரு குழந்தை ஒரு பெரியவரிடம் தீட்டு வாங்குவதற்காக "மோசமான" நடத்தையில் ஈடுபடுவது விசித்திரமாகத் தோன்றினாலும், குழந்தையைப் பொறுத்தவரை, அப்படியாவது கவனத்தை கவர் அது ஒரே வழி என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும் (கூப்பர், ஹெரான் & ஹெவர்ட், 2007).

2. நமக்கு ஒரு நபரிடம் பேச விருப்பமில்லை அல்லது ஒரு விருந்தில் கலந்துகொள்ள இஷ்டமில்லை (உடம்பு சரியில்லை என்று கூறி அந்த சந்திப்பை தவிர்க்கிறோம்). அல்லது அலுவலகத்தைத் தவிர்க்க திங்கள்கிழமை காலை உடம்பு சரியில்லை என்று சொல்வது. குழந்தையுடைய நடத்தை எப்பொழுதும் எதையாவது பெறுவதற்காக இல்லை. பல முறை ஏதோவொன்றிலிருந்து விலகிச் செல்லவோ அல்லது எதையாவது முற்றிலும் தவிர்ப்பதற்கோ அவன் அப்படிப்பட்ட நடத்தைகளில் ஈடுபடுகிறான் (மில்டன் பெர்கர், 2008). வகுப்பிற்கு தாமதமாக வரும் ஒரு குழந்தையின் உதாரணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் அவன் அறைக்கு வெளியில் நிற்க வைக்கப்படுவதனால் அன்றைய பாடத்தை தவிர்க்கலாம். அல்லது தனது வகுப்பில் சக மாணவனிடம் ஆக்ரோஷமாக இருப்பதினால் அவன் வகுப்பறை நடவடிக்கையிலிருந்து அகற்றப்பட்டு வெளியே சந்தோஷமாக சுற்றி வரலாம் அல்லது பகல் கனவு கண்டு "நேரத்தை" செலவழிக்கலாம்! ஆக்ரோஷமாக நடந்துகொண்டது வகுப்பறை செயல்பாட்டில் இருந்து தப்பிப்பதற்காக இருக்கலாம்.

3. தகவல் பெற, நீங்கள் மிகவும் விரும்பும் ஒன்றை வாங்க (கூடுதல் சீஸ் கொண்ட பெரிய அளவிலான பீட்சாவை நினைத்துப் பாருங்கள்), உங்களுக்குப் பிடித்த திரைப்படத்தை நெட்ஃபளிக்ஸில் பார்க்க. நீங்கள் நினைத்த பீட்சா அல்லது திரைப்படம் கிடைக்கவில்லை என்றால், ஏமாற்றம், கோபம் இருக்கலாம். குழந்தை சிப்பை விரும்புகிறான், ஆனால் நீங்கள் கொடுக்க மறுக்கிறீர்கள். அவன் மிகவும் ஆர்வமாக விரும்பும் ஒன்றை மறுத்ததால், குழந்தை அடம் பிடிக்கக்கூடும்.

4. சில உணர்ச்சி (sensory) சம்பந்தப்பட்ட அல்லது தானாக வலுப்படுத்தப்படும் நடத்தைகளுக்கு வெளியிலிருந்து தூண்டுதல் தேவை இல்லை. அவை ஒருவிதத்தில் குழந்தைக்கு உள்ளூர் அதிக மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். இதனால் அவன் செய்ய விரும்புவதை அவனால் செய்ய முடிகிறது, தனிமையாக இருக்க முடிகிறது, ஒரு பொழுதுபோக்கில் ஈடுபட முடிகிறது. இவை அனைத்தும் தானாக வலுப்படுத்தும் நடத்தைகளுக்கு எடுத்துக்காட்டுகள். இந்த நடவடிக்கைகளை நாம் பொழுதுபோக்குகள் அல்லது ஆர்வங்கள் என்று அழைக்கிறோம். அவை நமக்கு மகிழ்ச்சியையும் நிம்மதியையும் தருகின்றன.

ஏன் அந்த நடத்தை நடக்கிறது, ஏன் கவனிக்கப்படுகிறது

ஒரு குழந்தை தன்னைத் தானே காயப்படுத்திக் கொண்டால், அந்த நடத்தை "சுய காயம்" என்று நாம் விவரிக்கும்போது கவனிக்கப்பட்ட நடத்தையை நாம் விவரிக்கிறோம். என்ன நடத்தை நிகழ்ந்தது என்பது நடத்தை, ஏன் நிகழ்ந்தது என்பதை விளக்கவில்லை. குழந்தை சுய-தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தையில் ஈடுபடுவதாகக் கூறுவது, அவன் ஏன் அப்படிச் செய்கிறான் என்பதை விளக்கவில்லை. நடத்தை ஏன் நிகழ்கிறது என்பதைக் குறிப்பிடுவது முக்கிய அம்சமாகும். வேறு விதமாக கூறினால், நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன. செயல்பாடு குறிப்பிடப்பட்டவுடன், நடத்தைக்கு பதிலாக நடத்தையின் செயல்பாட்டைப் பற்றி உரையாற்றுவதன் மூலம் மட்டுமே நடத்தை மாற்ற முடியும் (கூப்பர் மற்றும் பலர், 2007).

ASDயுடன் மிக ஆற்றல்மிக்க S என்கிற ஐந்து வயது சிறுவன், ஒவ்வொரு முறையும் அவனது தாயார் தொலைபேசியில் பேசும்போது சாவி, ரிமோட் மற்றும் பிற பொருட்களைக் கீழே போடுகிறான். அவள் சிறிது நேரம் நடத்தையை கவனிக்காமல் இருக்கிறாள். ஆனால் அவன் நடத்தையைத் தொடர்ந்தால் அல்லது ரிமோட்டை விசும்போது, அவள் அழைப்பைத் துண்டித்து, தொலைபேசியில் தனது உரையாடலைத் தொடர விடாமல் செய்ததற்கு அவனைக் கண்டிக்கிறாள் அல்லது அவன் தவறவிட்ட எல்லாவற்றையும் எடுக்கும்படிச் செய்கிறாள். சில சந்தர்ப்பங்களில், அவன் வீட்டைச் சுற்றி பொருட்களை விசக்கூடாது என்று மென்மையான குரலில் சொல்கிறாள்.

சிக்கல்: அம்மாவை தொலைபேசியில் அரட்டை அடிக்க விடாதது.

என்ன நடக்கிறது? S என்கிற சிறுவன், வெற்றிகரமாக அம்மாவை தொலைபேசியில் பேசுவதை நிறுத்த, ரிமோட்டை எறிவது, சாவியைத் தவறவிடுவது, அல்லது அவன் கையில் இருக்கும் எதை வேண்டுமானாலும் எறிவது போன்ற நடத்தைகளை கையாள்கிறான்.

S (சிறுவன்) என்ன விரும்புகிறான்? அம்மா, தொலைபேசியை அணைத்துவிட்டு என்னுடன் பேசு!

அம்மா பொதுவாக என்ன செய்வார்? இறுதியில் தொலைபேசியை அணைக்கிறாள்! **சிறுவன் தனக்கு வேண்டியதைப் பெறுகிறானா?** ஆம்.

இந்த நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன? S ரிமோட்டை எதற்கு விசுகிறான்:

- கடினமான பணியைத் தவிர்க்கவா?
- எதையாவது பெறவா?
- தனக்குத் தானே வலுவூட்டலைப் பெறவா?
- அம்மாவின் கவனத்தைப் பெறவா?

குறிப்பு: அம்மாவின் கவனத்தை விட S வேறு எதையும் விரும்பவில்லை. அம்மா தொலைபேசியில் இருப்பதால், அவளுடைய கவனம் அவனிடமிருந்து திசை திருப்பப்படுகிறது!

எடுத்துக்காட்டு #2

ஆட்டிசம் கொண்ட ஏழு வயது N திடீரென்று கத்துகிறாள் என்று அவளுடைய குடும்பத்தினர் கூறுகின்றனர். அவள் விலென்று கத்துவதனால் அவளுடைய பெற்றோர் ஓடி, அவளுக்கு காயம் ஏற்பட்டதா அல்லது உதவி தேவையா என்று சோதிப்பார்கள். அப்படி எதுவும் இல்லை என்று தெரிந்ததும் அது தங்களைத் திடுக்கிடச் செய்கிறது என்று கத்துவதை நிறுத்தச் சொல்கிறார்கள். கடந்த கால அனுபவங்களின் அடிப்படையில் சில நேரங்களில் அலறலை அவர்கள் புறக்கணிக்கிறார்கள். இருப்பினும், அவளுடைய அலறல் தொடர்ந்தால், அவர்கள் சென்று அவளை மீண்டும் சோதிக்கிறார்கள். தேவையில்லாமல் கத்தினதற்காக அவளை கண்டித்துக்கொண்டு அவளை 'அசடு' என்று அழைக்கும் நேரங்களும் உண்டு.

சிக்கல்: குடும்பத்தை (மற்றும் அண்டை வீட்டாரையும் கூட!) திடுக்க வைக்கும் அலறல்

என்ன நடக்கிறது?: சத்தமாக கத்துவதை ஒரு எளிமையான கருவியாகப் பயன்படுத்தி, பெற்றோரை வெற்றிகரமாக ஓடி வர வைத்து அவளுடன் பேச / அவளுக்கு சிறிது நேரம் கொடுக்க வைக்கிறாள்.

N என்ன விரும்புகிறாள்? அவர்கள் அவளுடன் சிறிதுநேரம் கழிக்க வேண்டும். இது நேர்மறை அல்லது எதிர்மறையாக இருக்கலாம்.

குடும்பத்தினர் பொதுவாக என்ன செய்கிறார்கள்? ஓடிச் சென்று அவளைச் சோதித்துப் பார்க்கிறார்கள், அவளை கத்துவதை நிறுத்தச் சொல்லுகிறார்கள், சில சமயங்களில் அவளைக் கடிந்துகொள்கிறார்கள்.
சிறுமி அவள் விரும்புவதைப் பெறுகிறாளா? முற்றிலும்.

இந்த நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன? N அவளால் முடிந்தவரை சத்தமாக கத்துவது ஏதற்காக?

- கடினமான பணியைத் தப்பிக்கவா?
- எதையாவது பெறவா?
- தன்னைத்தானே வலுவூட்டிக்கொள்ளவா?
- குடும்பத்தின் கவனத்தைப் பெறவா?

குறிப்பு: குடும்பத்தின் கவனத்தை ஈர்க்கும் வரை N சத்தமாக அலறுவது போல் தெரிகிறது!

எடுத்துக்காட்டு #3

மூன்று வயதான K, பள்ளியில் சிற்றுண்டி இடைவேளையின் போது தனது சிற்றுண்டி டப்பாவைத் தரையில் வீசுகிறான். மேற்பார்வை செய்யும் ஆசிரியர் அவனை பெட்டியை மூட்டை கட்டிவிட்டு உடனடியாக அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறச் சொல்லி, இனி சிற்றுண்டியைத் சாப்பிடக் கூடாது என்று கூறுகிறார். குழந்தை தனது டப்பாவை மூடிவைத்து, தனது பையை எடுத்து வைத்துவிட்டு, மீதமுள்ள இடைவேளையில் ஊஞ்சலில் விளையாடுகிறான்.

சிக்கல்: K தனது உணவை தரையில் வீசுகிறான். **என்ன நடக்கிறது?** K உணவைத் தரையில் வீசுவதன் மூலம் வெற்றிகரமாக சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கிறான், அவனுடைய ஆசிரியர் அவனை டப்பாவை மூடிவைக்கும்படி சொல்கிறார்; மேலும் அவனுக்கு ஊஞ்சலில் விளையாடக் கூடுதல் நேரம் கிடைக்கிறது. அவனுக்கு இது மிகப்பெரிய வெற்றி. தினமும் அம்மா சிற்றுண்டி டப்பாவைத் திறக்கும் போது அதில் உணவு அப்படியே தொடாமல் இருக்க வாய்ப்பிருக்கிறது. உண்மையில் சாப்பிட விரும்பாத குழந்தைக்கு “உங்கள் சிற்றுண்டி பெட்டியை மூடுங்கள்” என்று ஆசிரியர் தினமும் கூறலாம்.

K என்ன விரும்புகிறான்? ஊஞ்சலில் அதிக நேரம்? ஸ்வாரஸ்யமில்லாத சிற்றுண்டியை சாப்பிட வேண்டாமா?

ஆசிரியை என்ன செய்கிறான்? தரையில் வீசியெறிந்த உணவு டப்பாவை அவனைக் கட்டி வைத்துக்கொள்ளும்படி கேட்கிறான். அவளும் அறியாமல் அவனுக்கு ஊஞ்சலில் விளையாடக் கூடுதல் நேரம் தருகிறான்.

சிறுவன் தனக்கு வேண்டியதைப் பெறுகிறானா? 100%. சலிப்பான உணவைத் தவிர்ப்பது மற்றும் விளையாடக் கூடுதல் நேரம்.

இந்த நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன? K தரையில் உணவை வீசுவதற்கு காரணம் என்ன?

- கடினமான பணியைத் தப்பிக்கவா?
- எதையாவது பெறவா?
- தனக்குத்தானே வலுவூட்டலைப் பெறவா?
- ஆசிரியரின் கவனத்தைப் பெறவா?

குறிப்பு: நடத்தையின் செயல்பாடு மேலே உள்ளவற்றின் கலவையாக இருக்கலாம். இந்த விஷயத்தில், K தனக்கு சலித்துப்போன சிற்றுண்டியை சாப்பிடுவதிலிருந்து தப்பிக்க விரும்புவதாகத் தோன்றலாம் மற்றும் ஊஞ்சலில் கூடுதல் விளையாட்டு நேரத்தை பெற விரும்பலாம்.

எடுத்துக்காட்டு # 4

பத்து வயது S தனது வீட்டுப் பாடத்தை முடிக்க ஒவ்வொரு மாலையும் தனது தாயுடன் அமருகிறான். சில நிமிடங்கள் கழித்து புத்தகத்தில் பென்சிலை அழுத்தி, ஈயத்தை உடைப்பான். அவனது தாயார் அவனைக் கண்டித்து, அவள் பென்சிலைக் கூர்மைப்படுத்தும் நேரத்தில் அடுத்தக் கேள்வியைப் படிக்கச் சொல்கிறாள். அவள் திரும்பி வரும்போது, அவன் புத்தகத்தைச் சுழற்றிக் கொண்டு வாய்க்குள் பாடிக்கொண்டிருப்பதைக் காண்கிறாள். வீட்டுப்பாடத்தைத் தொடங்க அவள் கூறுகிறாள். அவன் இன்னும் சத்தமாகப் பாடுகிறான், அவளைக் கேட்டதாகத் தெரியவில்லை. அவள் குரல் எழுப்ப, அவன் சிரிக்க ஆரம்பிக்கிறான் அல்லது ஓடுகிறான். அவனை சத்தமாக அழைத்து, ஓடாமல் வேலையை முடிக்கும்படி கேட்கிறாள். அவன் மீண்டும் மேசைக்கு வருகிறான், ஆனால் சற்று நேரத்தில் பென்சிலை உடைப்பது, ஓடுவது போன்ற நடத்தைகளை மீண்டும் செய்கிறான். கடைசியாக, அம்மா தன் குரலை உயர்த்தி, இனி அவனுக்கு உதவ மாட்டேன் என்று அவனிடம் சொல்கிறாள். அல்லது அவள் அவனை அடித்து அங்கிருந்து விலகுகிறாள். தொலைபேசியில் தனக்கு விருப்பமான ஒரு விளையாட்டை விளையாட S ஓடிவிடுகிறான்.

சிக்கல்: அம்மாவுடன் வீட்டுப்பாடம் முடிக்க உட்காரத் தயாராக இல்லை.

என்ன நடக்கிறது? S தனது வீட்டுப்பாடத்தை முடிக்காமல் அம்மாவை திசைதிருப்ப அவனது எளிமையான கருவித்தொகுப்பிலிருந்து தந்திரங்களை முயற்சிக்கிறான்.

S என்ன விரும்புகிறான்? வீட்டுப்பாடத்தை செய்வதைத் தவிர்ப்பதும், அந்த நேரத்தைத் தொலைபேசியில் அவனுக்குப் பிடித்த விளையாட்டை விளையாடுவதும்.

அம்மா என்ன செய்கிறாள்? பென்சிலைக் கூர்மைப்படுத்துவதற்காக விலகுவதன் மூலம் வீட்டுப்பாடத்தை செய்யாமல் இருக்க அவகாசம் தருகிறாள். அவள் அவனை பணியிடத்திலிருந்து ஓடிப்போவதை பார்த்து அவனுடன் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபடுகிறாள் மற்றும் கடைசியாக அவனைக் கடிந்துக்கொண்டு அங்கிருந்து விலகுகிறாள். வீட்டுப்பாடம் அப்படியே நின்றுபோகிறது.

S அவன் விரும்புவதைப் பெறுகிறானா? நிச்சயமாக! வீட்டுப்பாடத்திலிருந்துத் தப்பித்து தொலைபேசியில் அவனுக்குப் பிடித்த விளையாட்டை விளையாடுகிறான்.

இந்த நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன? S பென்சிலை உடைப்பது, பாடுவது அல்லது ஓடுவது:

- கடினமான பணியைத் தப்பிக்கவா?
- எதையாவது பெறவா?
- தனக்குத்தானே வலுவூட்டலைப் பெறவா?
- அம்மாவின் கவனத்தைப் பெறவா?

குறிப்பு: நடத்தையின் செயல்பாடு மேலே உள்ளவற்றின் கலவையாக இருக்கலாம். இந்த விஷயத்தில், S தனது வீட்டுப்பாடங்களை முடிக்காமல் தொலைபேசியில் தனக்கு பிடித்த விளையாட்டை விளையாட விரும்புவதாகத் தெரிகிறது!

எடுத்துக்காட்டு #5

இனிமையான ஐந்து வயது M தனது தாயுடன் மளிகை கடைக்குச் செல்கிறாள். கடையில் இருக்கும் மாமா கோப்படுவார் என்பதால் சாக்லேட்டுகள் அல்லது எந்த பாக்கெட்டுகளையும் தொடக்கூடாது என்று அம்மா வீட்டை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்பு அவளை எச்சரிக்கிறாள். அவர்கள் கடைக்குள் நுழைகிறார்கள். M சாக்லேட் கவுண்டருக்கு ஓடி, அவளுக்குப் பிடித்த ஒரு சில சாக்லேட்டுகளை எடுக்கும்போது அதில் சில கீழே விழுகின்றன. அவை அனைத்தையும் திருப்பி வைக்கும்படி அவளுடைய அம்மா சொல்கிறாள். M சிணுங்கி அழ ஆரம்பிக்கிறாள். அவளுடைய

அம்மா மீண்டும் சாக்லேட்டுகளை திருப்பி வைக்கச் சொல்கிறாள். M இப்போது சத்தமாக அழ ஆரம்பித்து அவள் கால்களைத் தரையில் அடிக்கிறாள். ஒரு நிமிடத்தில், அவளுடைய அழுகை அதிகரித்து கடையில் மேலேயும் கீழேயும் ஓடத் தொடங்குகிறாள். மற்ற வாடிக்கையாளர்கள் இவர்களைத் திரும்பிப் பார்க்கிறார்கள். தாய் விரைவாக ஒரு சில சாக்லேட்டுகளை வாங்கி, அமைதியாக கடை உதவியாளரை மீதியை மறைக்கச் சொல்லி, கடையை விட்டு வெளியேறுகிறாள்.

சிக்கல்: அம்மாவுக்குக் கடையில் சங்கடமான நேரம்!

என்ன நடக்கிறது? அம்மா சாக்லேட் வாங்காததனால் Mமின் பிடிவாதம் (சிணுங்குதல் மற்றும் அழுகை போன்றவை).

M என்ன விரும்புகிறாள்? சாக்லேட்டுகள்!

அம்மா என்ன செய்கிறாள்? M சாக்லேட்டுகளைத் தொடக் கூடாது என்று அவர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்பு அம்மா அவளை எச்சரிக்கிறாள். அப்படிச் செய்தால் கடையில் யாராவது அவளை கோபித்துக்கொள்வார்கள் என்று அச்சுறுத்துகிறார். அம்மா முன்கூட்டியே அவளை எச்சரித்தும் M கடையில் பிடிவாதம் பிடிக்கும் போது அம்மா அமைதியாக அவளுக்குச் சாக்லேட்டுகளை வாங்குகிறாள்.

M விரும்புவதைப் பெறுகிறாளா? ஆம்! சாக்லேட்டுடன் கொண்டாட்டம்தான் .

நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன? M எதற்கு பிடிவாதம் பிடிக்கிறாள்:

- கடினமான பணியைத் தப்பிக்கவா?
- எதையாவது பெறவா?
- தனக்குத்தானே வலுவூட்டலைப் பெறவா?
- அம்மா அல்லது கடைக்காரரின் கவனத்தைப் பெறவா?

குறிப்பு: அவளுக்கு சாக்லேட்டுகள் கிடைத்தன, இல்லையா?

எடுத்துக்காட்டு #6

N வீட்டிற்கு தீபாவளிக்கு ஒரு நாள் முன்னதாக ஒரு டப்பா இனிப்புகள் வழங்கப்படுகின்றன. அவனுக்கு அந்தக் கடை மிகவும் பிடித்தது என்பதால் அவன் சில இனிப்புகளைச் சாப்பிடுகிறான். இன்றைக்கு இவ்வளவு போதும் என்று கூறி அவனுடைய பெற்றோர் மீதியை மூடி உள்ளே வைக்கின்றனர். N வருத்தமடைந்து மேலும் ஒரு துண்டு கேட்கிறான். அவனது பற்கள் சேதமாகிவிடும் என்றும் அவனுக்கு வயிறு வலிக்கும் என்றும் அவனது பெற்றோர் மறுக்கிறார்கள். N விடவில்லை. அவர்கள் அவனுக்கு ஒரு சிறிய துண்டு கொடுத்து, இதுதான் கடைசி, மறுநாள் வரை இனி கேட்கக்கூடாது என்று சொல்கிறார்கள். N அழுகிறான், தன் தாயைத் தாக்குகிறான். அவள் வலியால் கத்துகிறாள், இனிமேல் அவனுக்கு இனிப்புகள் எதுவும் கொடுக்க மாட்டேன் என்று மீண்டும் வலியுறுத்துகிறாள். N மேசையிலிருக்கும் பொருள்களை தரையில் தள்ளி விடுகிறான், அவளைக் கடிக்க அவள் மீது பாய்கிறான்.

சிக்கல்: தாக்குதல்! ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் N சாப்பிடக்கூடிய அளவை பெற்றோர்களால் மதிப்பிட முடியவில்லை.

என்ன நடக்கிறது? அம்மா அவனுக்கு இனிப்பைக் கொடுக்க மறுக்கும்போது N அழுது, அடித்து, அம்மாவைக் கடித்து மற்றும் பொருட்களை மேசையிலிருந்து தள்ளிவிடுகிறான்!

N என்ன விரும்புகிறான்? சாப்பிட அதிக இனிப்புகள்!

பெற்றோர் என்ன செய்கிறார்கள்? அவர்கள் அவனை சில இனிப்புகளைச் சாப்பிட அனுமதித்தனர், மீதமுள்ளவற்றை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, அவன் மேலும் சாப்பிட்டால் நோய்வாய்ப்படுவான் என்று அவனுக்கு விளக்கினர். அவன் வருத்தப்படும்போது,

அவர்கள் அவனுக்கு இன்னும் ஒரு பகுதியைக் கொடுத்து, அவன் இதற்கும் மேல் சாப்பிட முடியாது என்று விளக்க முயற்சிக்கிறார்கள்.
N அவர் விரும்புவதைப் பெறுகிறானா? ஆம். அவனுக்குப் புரியவைத்தும், எச்சரித்தும் அவன் வருந்துகிறான் என்று அவனுடைய பங்கை அவன் சாப்பிட்ட பிறகும் அவனுக்கு ஒரு சிறிய துண்டு இனிப்பு தருகிறார்கள்!

நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன? N அலறுவது, கடிப்பது, மேசையிலிருந்து பொருட்களைத் தள்ளுவது:

- கடினமான பணியைத் தப்பிக்கவா?
- எதையாவது பெறவா?
- தனக்குத்தானே வலுவூட்டலைப் பெறவா?
- பெற்றோரின் கவனத்தைப் பெறவா?

குறிப்பு: இனி உனக்கு இனிப்புக் கிடையாது என்று சொல்லியும் அவன் வருந்துகிறான் என்று அவனுடைய பெற்றோர் அவனுக்கு ஒரு இனிப்புத் துண்டை தருகிறார்கள். எனவே தெளிவாக, வருத்தப்படுவதினாலும், அடம் பிடிப்பதினாலும் அவன் அதிக இனிப்புகளைப் பெறுகிறான்.

எடுத்துக்காட்டு #7

Y என்ற 12 வயது சிறுவன் மதிய உணவு சாப்பிட உட்காருகிறான். அவனது தாய் அவனுக்கு ஒரு தட்டு சாதம் கொடுக்கிறாள். கொஞ்சம் சாப்பிட்டப்பிறகு சாத்துப் பருக்கையை தனித்தனியாக தனது விரல்களால் நசுக்கி தரையில் போடுகிறாள். அவனது தாயார் அதை கவனித்து, சாதத்தை நசுக்குவதை நிறுத்தச் சொல்கிறாள். பின்னர் அவன் பருக்கைகளை தனது கைகளிலும் கால்களிலும் போட்டு பசைமாதிரி நசுக்கி துடவிக்கொள்கிறான். அவனது தாய் கண்டித்து, கைகளையும் கால்களையும் கழுவி மீண்டும் சாப்பிட வரும்படி அனுப்புகிறாள். Y எதுவும் செய்யாமல் வாஷ் ரூம் வாசலில் நிற்கிறான். அவனது தாய் அவனை குளியலறைக்குள் இழுத்து, கால்களையும் கைகளையும் நன்றாகக் கழுவுகிறாள். அவள் அவனை மீண்டும் மேசைக்கு அழைத்துச் சென்று சாப்பிடச் சொல்கிறாள். அவன் மறுத்து அவனுக்கு ஊட்டிவிடும்படி சொல்கிறான்.

சிக்கல்: Y உணவு நேரத்தில் அம்மாவின் பேச்சைக் கேட்கவில்லை. விரக்தியடைந்த அம்மா, தன் உணவை நசுக்கி தன் மீது தேய்த்துக்கொண்டு அழுக்காக நிற்கும் குழந்தையை சமாளிக்கவேண்டும்.

என்ன நடக்கிறது? Y சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக உணவை பரப்பி தன்மீது தேய்த்துக்கொள்கிறான். சுத்தம் செய்ய அனுப்பப்பட்டபோது, அவன் குளியலறைக்கு வாசலில் நிற்கிறான். தனது உணவை முடிக்காமல் அம்மாவை ஊட்டிவிடச் சொல்கிறான்.

Y என்ன விரும்புகிறான்? தானாகவே சாதம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கிறான்.

அம்மா என்ன செய்கிறாள்? அவள் அவனைக் கண்டித்துக்கொண்டு, சுத்தம் செய்ய குளியலறைக்கு அனுப்பி, கழுவுவதற்கு அவனுக்கு உதவி செய்து அவனை மீண்டும் மேசைக்கு அழைத்து வருகிறாள். சாதம் சாப்பிட உண்மையிலேயே நிறைய நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறான்.

Y தான் விரும்புவதைப் பெறுகிறானா? உணவுடன் விளையாடி, அதை உடலில் பூசி, தன்னை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ள எழுந்து போவதினால் அவன் சிறிது நேரம் சாதம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கிறான். மேலும் அவனுக்கு அம்மா ஊட்டியும் விடுகிறாள்!

நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன? Y ஏன் சாதத்தை வீணடிக்கிறான்? அவன் இதைச் செய்வது:

- கடினமான பணியைத் தப்பிக்கவா?

- எதையாவது பெறவா?
- தனக்குத்தானே வலுவூட்டலைப் பெறவா?
- அம்மாவின் கவனத்தைப் பெறவா?

குறிப்பு: உணவுடன் விளையாடுவது மற்றும் தன்னை கழுவிக்கொள்ள அனுப்பப்படுவது அவன் செய்ய விரும்பாத சாப்பிடும் பணியிலிருந்து தப்பிக்க அனுமதிக்கிறது. அவன் அதை ஒரு கடினமான பணியாகக் கருதவதாகத் தோன்றுகிறது!

எடுத்துக்காட்டு #8

குழந்தை Rக்கு பற்பசையை மேசை மீது பூச பிடிக்கும் என்பதால் அதை தனது உள்ளங்கைகளால் மேற்பரப்பில் பூசி சுற்றிச் சுற்றி அதை பரப்புகிறான். அவனுடைய தந்தை அதை பார்த்து பற்பசையை அலமாரியின் மேலே மறைக்கிறார். R பேஸ்ட்டைத் தேடுகிறான், ஆனால் அதைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அவன் பேஸ்ட்டிற்காக பெற்றோரை குளியலறையை நோக்கி இழுக்கிறான், ஆனால் அவர்கள் அதை அவனுக்குக் கொடுக்க மறுக்கிறார்கள். அதற்கு பதிலாக, அவர்கள் அவனுக்கு விளையாடுவதற்கு விளையாட்டுப் ப்ளாக்ஸ் தருகிறார்கள். அவன் அறை முழுவதும் ப்ளாக்ஸை வீசி எறிந்து சத்தமாக கத்துகிறான், மேலேயும் கீழேயும் ஓடுகிறான்.

சிக்கல்: தீவிரமான கோபம். மறுப்பை ஏற்க முடியவில்லை.

என்ன நடக்கிறது? அப்பா அவனுக்கு பற்பசையை கொடுக்க மறுத்து, அவனுக்கு ஒரு மாற்று பொருளை (ப்ளாக்ஸ்) வழங்கும்போது, அவன் அதைத் தூக்கி எறிந்து கத்துகிறான், அறையில் மேலேயும் கீழேயும் ஓடுகிறான்.

R என்ன விரும்புகிறான்? பற்பசை!

அப்பா என்ன செய்கிறார்? அதை அலமாரியில் மேலே மறைத்து, அதை எடுத்துக் கொடுக்க மறுக்கிறார்.

R தனக்கு வேண்டியதைப் பெறுகிறானா? இல்லை.

நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன? R இதைச் செய்வது:

- கடினமான பணியைத் தப்பிக்கவா?
- எதையாவது பெறவா?
- தனக்குத்தானே வலுவூட்டலைப் பெறவா?
- அப்பாவின் கவனத்தைப் பெறவா?

குறிப்பு: R கைக்கு எட்டாத ஒன்றை பெறவும், முன்பு தான் செய்ததைப் போல் பற்பசையை மீண்டும் மேசை மீது பூசி ரசிக்கவும் விரும்புகிறான்.

எடுத்துக்காட்டு #9

Little M பொம்மை கார்களின் சக்கரங்களை எத்தனை மணிநேரம் வேண்டுமென்றாலும் சலிக்காமல் பார்ப்பான். அவன் நீண்ட நேரம் அமைதியாக இருந்தால், அவன் காரின் சக்கரங்களை சுழற்றிக்கொண்டிருக்கிறான் என்று அவனுடைய அம்மாவுக்குத் தெரியும். அம்மா கார்களையும் மற்ற எல்லா சக்கரங்கள் உள்ள பொம்மைகளையும் எடுத்து அலமாரியின் மேலே வைக்கிறாள். M பால்கனியில் போய் தன் சகோதரனின் பயிற்சி சக்கரங்கள் உள்ள சைக்கிளையும் தனது ஸ்கேட்போர்டையும் காண்கிறான். அவன் தரையில் படுத்து சக்கரங்கள் சுழள்வதைப் பார்க்கிறான். அம்மா அவனைக் கண்டுபிடித்து, அவன் அதைச் செய்யக்கூடாது ஆனால் அதற்கு பதில் ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்கும்படி சொல்கிறாள். அவள் பால்கனி கதவை மூடிவிட்டு அவனுக்கு புத்தகத்தை கொடுக்கிறாள். அவன் புத்தகத்தைக் கிழித்து அறை

முழுவதும் பக்கங்களைப் பறக்கவிட்டு, தரையில் தூக்கி எறிந்து, கால்களால் பால்கனி கதவை இடிக்கிறான்.

சிக்கல்: ஒரு புத்தகத்தின் அழிவு, பிடிவாதம் மற்றும் ஆக்ரோஷம்.

என்ன நடக்கிறது? சக்கரங்களுடன் கூடிய எதையும் அவனுக்கு அணுக தடை விதிக்கப்படுகிறது, அதற்கு பதில் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள ஒரு புத்தகம் வழங்கப்படுகிறது.

Little M என்ன விரும்புகிறான்? ஒரு கார் அல்லது பைக் அல்லது ஸ்கேட்போர்டின் சக்கரங்களைப் பார்க்க.

அம்மா என்ன செய்கிறாள்? சக்கரங்கள் உள்ள எல்லா பொம்மைகளையும் மறைத்து, அவனது சகோதரனின் சைக்கிள் மற்றும் ஸ்கேட்போர்டு வைக்கப்பட்ட பால்கனிக்கு செல்ல விடாமல் அவனைத் தடுக்கிறாள்.

M தான் விரும்புவதைப் பெறுகிறானா? இல்லை.

நடத்தையின் செயல்பாடு என்ன?

- கடினமான பணியைத் தப்பிக்கவா?
- எதையாவது பெறவா?
- தனக்குத்தானே வலுவூட்டலைப் பெறவா?
- அம்மாவின் கவனத்தைப் பெறவா?

குறிப்பு: சக்கரங்கள் உள்ள பொருள்களைப் பெற. பிடிவாதத்தில் ஈடுபடுவது கடந்த காலங்களில் வலுவூட்டல் பெற்றிருக்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டுகளைப் படிக்கும்போது, குறைந்தபட்சம் ஒரு சூழ்நிலையிலாவது உங்கள் குழந்தையுடன் உங்களுடைய போராட்டத்தை கண்டிருக்கலாம் (இல்லாமலும் இருக்கலாம்). நீங்கள் காணும் எந்தவொரு சூழ்நிலையையும் சோதித்துப் பார்த்து நடத்தையின் செயல்பாட்டைக் கண்டறிவது முக்கியமானது. சிக்கலின் காரணத்தை நீங்கள் அறிந்தவுடன், உண்மையில் என்ன நடக்கிறது, சிறுவன் என்ன விரும்புகிறான், நடத்தைக்கு நீங்கள் எப்படி நடந்துகொள்கிறீர்கள், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், அதனால் அவன் விரும்புவது அவனுக்கு கிடைக்கிறதா என்பதைப் பொறுத்து நடத்தையின் செயல்பாட்டை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம். இந்த ரகசியத்தை உங்கள் கருவித்தொகுப்பில் சேர்த்தவுடன் உங்களால் மாற்ற முடியாதது எதுவும் இல்லை!

நடத்தை செயல்பாடுகள் உங்களுக்கு புரிகிறது என்பதால் செயல்பாட்டின் அடிப்படையில் நடத்தை மாற்றுவதற்கான சில குறிப்புகள் இங்கே:

உங்கள் பிள்ளை தகாத முறையில் கத்துவதன் மூலமோ அல்லது பொருள்களை உடைப்பதன் மூலமோ கவனத்தைத் தேடும் நடத்தையில் ஈடுபடுவதை நீங்கள் கண்டால், உங்கள் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகவே அவன் இந்த நடத்தையில் ஈடுபடுகிறான் என்பதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்தியிருந்தால், அவனது பிரச்சினை நடத்தைக்கு கவனம் செலுத்தாமல் திட்டமிட்ட பறக்கணிப்பைப் பயன்படுத்த முயற்சி செய்யலாம். நீங்கள் கண் தொடர்பு கொள்ளவோ அல்லது கடிந்து கொள்ளவோ கூடாது. அதற்கு பதிலாக, உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்க நேர்மறையான நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதை நீங்கள் பார்க்கும்போது அவனைப் புகழ்ந்து பேசுவதற்கான நேர்மறையான அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தவும்.

ஒரு குழந்தை கவனத்தை இழந்ததாக உணரும்போது மட்டுமே கவனத்தைத் தேடும் நடத்தையில் ஈடுபடுகிறான். அதற்கான பரிகாரம், அவன் விரும்பும் கவனத்தை அவனுடைய நேர்மறையான நடத்தைகளில் அவனுக்கு வழங்குவது ஆகும். உங்களை சரியான முறையில் அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்க உங்கள் தோளில் தட்டவும் நீங்கள் அவனுக்குக் கற்பிக்கலாம். உங்கள் பிள்ளைக்கு அதிக பேச்சு வரவில்லை என்றால் "என்னுடன் பேசு" என்கிற அட்டையை உங்களுக்குக் கொடுக்க கற்றுக் கொடுங்கள், அந்த நேரத்தில் நீங்கள் செய்துகொண்டிருப்பதை நிறுத்தி அவனிடம் கவனம் செலுத்தலாம். இதனால், உங்களுடன் சிறிது நேரம் செலவழிக்க பொருள்களை உடைக்கவோ அல்லது கத்தவோ அவனுக்குக் காரணம் இருக்காது!

நீங்கள் செய்யச் சொன்ன ஏதாவது ஒன்றை (உதாரணமாக படுப்பதற்கு முன் ஆடைகளை மாற்றும்படி நீங்கள் கேட்கும் போது) செய்யாமல் இருப்பது அல்லது அவன் இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலையைத் தவிர்ப்பதற்காக தப்பிக்கும் தொடர்பான நடத்தைகளில் உங்கள் பிள்ளை ஈடுபடுகிறான். அவன் கத்துகிறான் மற்றும் தரையில் உருண்டு அழுகிறான். இந்த மாதிரி நேரத்தில் நீங்கள் அறையைவிட்டு வெளியேறுவது அவனுக்கு ஆடைகளை "மாற்றாமல்" இருக்கக் கூடுதல் நேரத்தை அளிக்கிறான். அதனால் உங்கள் அணுகுமுறையை மாற்றி, உங்கள் பிள்ளை எவ்வளவு படுத்தினாலும் அவனை உங்கள் கோரிக்கையை நிறைவேற்றும்படி செய்யுங்கள். உங்கள் கோரிக்கையை குறைத்து, சட்டையை மட்டுமோ அல்லது ஷார்ட்டை மாற்றும்படி வற்புறுத்தலாம். எதுவாக இருந்தாலும் அவன் உங்கள் கோரிக்கைக்கு இணங்குகிறான் என்பதையும் பணியில் இருந்து தப்பிக்கவில்லை என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பின்பற்றுவதற்காக அவனுக்கு நிறைய பாராட்டுக்களை வழங்குங்கள். அவன் ஏன் பணியைத் தவிர்க்கிறான் என்பதை ஆராயுங்கள். இது மிகவும் கடினமா? இது வெறுமனே அவனுக்கு சலிப்பாக இருக்கிறதா? அவன் பணியை முழுவதுமாக தவிர்க்க விரும்புவதற்கு காரணம் என்ன என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

ஒரு பொருளை பெற உங்கள் பிள்ளை நடத்தையில் ஈடுபடுகிறான் (கடையில் ஒரு சாக்லேட் அல்லது பொம்மையை வாங்கும்படி அவன் கத்துகிறான் அல்லது அழுகிறான் என்று சொல்லலாம்). நீங்கள் முதலில் அவனுக்கு அதை வாங்கிக்கொடுக்க மறுப்பீர்கள். இருப்பினும், அவனது பிடிவாதம் அதிகரிக்கிறது முழு கடையும் இப்போது உங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் விரைவாக அவனுக்கு அந்த பொருளை வாங்கி கடையில் இருந்து வெளியேறுவீர்கள். பிடிவாதம் வேலை செய்தது! அம்மாவை பொம்மை / சாக்லேட் வாங்கிக்கொடுக்க வைப்பதற்கு அவன் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் கத்தி அழுவது ஒன்றுதான் என்று இப்போது அவனுக்கு புரிந்துவிட்டது, ஏனென்றால் அது மந்திரம் போல வேலை செய்கிறது. உங்கள் அணுகுமுறையை மாற்றவும். அவன் பிடிவாதம் பிடிக்கும்போது நீங்கள் உருப்படியை கொடுக்க மறுக்கவும். அதே அவன் சரியான முறையில் கேட்கும்போது, உருப்படியை கொடுத்து நிறைய பாராட்டுகளும் வெகுமதியும் அளிக்கவும். பெரும்பாலும், ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள குழந்தைகள் தங்களுக்குத் தேவையானதைக் கேட்க வார்த்தைகள் இல்லாதவர்கள் என்பதால் சிக்கலான நடத்தைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள். அவர்கள் விரும்புவதைக் கேட்பதற்கு செயல்பாட்டு தொடர்பு முறைகளை அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பதன் மூலம் அதைத் தடுக்கலாம்.

உணர்ச்சிகரமான நடத்தைகள் (sensorial behaviors) அல்லது தனக்குத்தானே வலுப்படுத்தும் எதிர்வினைகள் (automatically-reinforcing responses): இங்குதான் சிக்கல் ஏற்படுகிறது ஏனென்றால் சில நடத்தைகள் இயல்பாகவே வலுவூட்டக்கூடியதாக இருக்கும், பொருத்தமான மாற்றீட்டைக் கண்டுபிடிப்பது சிக்கலாக இருக்கும். வரம்புகளை நிர்ணயித்தல் மற்றும் உங்கள் பிள்ளை எப்போது, எங்கு உணர்ச்சிகரமான நடத்தைகளில் ஈடுபட முடியும் என்பதைக் காண்பிப்பது எல்லைகளை அமைக்க

உதவும். சிக்கலான நடத்தையில் அவர்கள் ஈடுபடாதபோது நிகழ்வுகளுக்கு வெகுமதி கொடுங்கள் மற்றும் வலுப்படுத்துங்கள். சாத்தியமான இடங்களில், சிறியதாகவும், அவர்களுடன் பயணிக்கக்கூடிய மாற்றாகவும் இருக்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு, அவர்களுடைய உமிழ்நீரில் விளையாடுவதற்கு பதில் ஏதாவது கொழுகொழ என்கிற பொருளை கொடுங்கள்; அல்லது அவர்களின் சட்டை மெல்லுவதற்கு மாற்றாக ஒரு மெல்லும் குழாய் கொடுங்கள். சில சுய-தூண்டுதல் நடத்தைகள் இனிமையானவை என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும், மேலும் உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கான ஒரு வழியாக இது செயல்படுகிறது. எல்லா நடத்தைகளையும் மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. அவன் தனக்கு, வேறு யாருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காத வரை, பொருட்களை சேதப்படுத்தாத வரை, சமூக ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத வகையில் நடந்து கொள்ளாதவரை, நடத்தை மாற்றப்பட வேண்டியதில்லை. சில நடத்தைகள் குழந்தையின் ஒரு பகுதி, அதை ஏற்றுக்கொள்வது நீண்ட காலத்திற்கு பயனளிக்கும்.

முக்கிய கற்றல்கள்

1. சிக்கலானவையாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், அனைத்து நடத்தைகளுக்கும் பின்னால் ஒரு காரணம் இருக்கிறது. எல்லோரும் ஒரு காரணத்திற்காக எதையும் செய்கிறார்கள். காரணமின்றி நாம் செய்யும் சில விஷயங்கள் உள்ளன என்று நாம் என்னதான் நம்பினாலும், ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் ஒரு செயல்பாடு உள்ளது என்பதுதான் நிஜம்.

2. உங்கள் குழந்தையின் சவாலான நடத்தைகளை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும்போது, தூழ்நிலையிலிருந்து விலகி சிந்திக்கவும். நீங்கள் நடத்தை ரீதியாக தலையிடுவதற்கு முன், உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று, மருத்துவ காரணங்கள் இல்லை என்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். பல அடிப்படை மருத்துவ நிலைமைகள் நடத்தை ரீதியாக வெளிப்படும். வலி, அசௌகரியம் மற்றும் குமட்டல் கூட உங்கள் பிள்ளை வித்தியாசமாக செயல்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கலாம் என்பதால் ஒரு நடத்தை அணுகுமுறையை மேற்கொள்வதற்கு முன் எந்தவொரு மருத்துவ பிரச்சினையையும் சோதித்துப்பார்க்க வேண்டிய அவசியத்தை மீண்டும் வலியுறுத்துகிறது.

3. நல்ல நடத்தை அல்லது மோசமான நடத்தை என்று எதுவும் இல்லை. இது வெறுமனே நடத்தை. இது உங்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமல் போகலாம். அதேபோல், உங்கள் குழந்தைக்கு எது ஆதரவாக வேலை செய்கிறதோ அது உங்களுக்கும் அப்படியே ஆதரவாக இருக்கும் என்பது அவசியமில்லை!

4. ஒவ்வொரு நடத்தையையும் மாற்றலாம்! எதுவும் மாற்றத்திற்கு அப்பாற்பட்டது அல்ல! வலுவூட்டல் கொள்கைகளுடன், உங்கள் குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் வித்தியாசமான உலகத்தை உருவாக்க முடியும்!

5. அந்த காரணம் அல்லது செயல்பாடு பின்வரும் காரணங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாக இருக்கலாம்:

- பொருளை பெறுதல் (உங்கள் பிள்ளை உங்கள் மொபைல் தொலைபேசியை விரும்பி, அதைப் பெற உங்களைத் தாக்கும்போது அவனுக்கு அந்தத் தொலைபேசி வெற்றிகரமாக கிடைக்கிறது என்றால் அவன் தாக்குவதின் செயல்பாடு தொலைபேசியை பெறுவது)

- கவனம் (உங்கள் பிள்ளை சத்தமாக கத்தும்போது, நீங்கள் உடனடியாக அவனை கண்டித்து அமைதியாக இருக்கும்படி சொல்லும்போது, அலறல் நடத்தை அடிக்கடி மீண்டும் நிகழ்க்கூடும், ஏனெனில் இது உங்கள் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கான ஒரு வழியாகும். அவனது அலறலின் செயல்பாடு உங்கள் கவனத்தைப் பெறுவது)

- தப்பிப்பது (நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு கிண்ணம் உணவைக் கொடுக்கும்போது அவன் அதை கீழே எறிந்ததால் அவனுக்கு இனி உணவு கிடையாது என்று சொன்னால், இதோ! அவன் அந்த உணவை சாப்பிடுவதிலிருந்து தப்பிவிட்டான். உணவை வீசுவதின் செயல்பாடு அதை சாப்பிடுவதிலிருந்து தப்பிப்பது)

- தன்னைத்தானே வலுவூட்டுவது அல்லது உணர்ச்சி சம்பந்தப்பட்டது (sensorial) (உங்கள் குழந்தையின் செயல் அவனுக்கு இன்பம் அல்லது திருப்தியைக் கொடுக்கிறது. தானாக வலுப்படுத்தப்படும் நடத்தைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள் தலைமுடியை சுருட்டுவது, தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்வது, சுயஇன்பம், ஒரு பொழுதுபோக்கு, ஒரு கலை அல்லது கைவினை, குளியலறையில் பாடுவது)

6. செயல்பாட்டை அடையாளம் கண்டுகொண்ட உடன் அந்த நடத்தையை மாற்ற என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உங்களுக்கு புரிந்துவிடும். நினைவில் கொள்ளுங்கள், வலுவூட்டல் பாயும் இடத்திற்கு நடத்தை செல்கிறது!

அத்தியாயம் 6

வலுவூட்டலின் முக்கியத்துவம்!

முக்கிய கற்றல்கள்

- தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கான வலுவூட்டல்
- நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறையான வலுவூட்டல்
- வலுவூட்டலை திறம்பட பயன்படுத்துதல்
- ABC தரவு
- அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

வலுவூட்டலைப் புரிந்துகொள்வது

வலுவூட்டல், வெகுமதி, லஞ்சம், ஊக்கம் - ஒன்றுக்கொன்று மாற்றாகப் பயன்படுத்தப்படும் சொற்கள், வலுவூட்டல் கருத்து மிகவும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டிருப்பதை தெளிவாகக் குறிக்கிறது. வலுவூட்டல் வேலை செய்யாது, இது பல பெற்றோர்களின் முதல் பல்லவி. இது வலுவூட்டல் என்ற கருத்தில் குறைபாடிருப்பதால் அல்ல, இது மிகவும் சிக்கலான கருத்து என்பதால். திறம்பட செயல்பட தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப இது பயனாக்கப்பட வேண்டும்.

எளிமையாகச் சொல்லப்போனால், வலுவூட்டல் என்பது ஒரு நடத்தைக்குப் பிறகு வழங்கப்படும் தூண்டுதல் மற்றும் இதன் விளைவாக எதிர்காலத்தில் நடத்தை மீண்டும் நிகழ வாய்ப்புள்ளது. நாம் செய்யும் காரியங்கள், நாம் செய்யாத விஷயங்கள், ஆடை அணிவது, பேசும் விதம், நாம் யார் என்பதற்கு பல விதங்களில் வலுவூட்டல் (மற்றும் தண்டனை) பொறுப்பு. இன்று நீங்கள் ஒரு அழகான நீல நிற உடையை அணிந்திருந்தால், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் நீங்கள் எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறீர்கள் அல்லது இந்த வண்ணம் உங்களுக்கு எவ்வளவு பொருந்துகிறான் என்று பாராட்டினால், அடுத்த முறை நீங்கள் கடைக்குச் செல்லும்போது நீல நிற ஆடையை வாங்குவதற்கான அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. நீங்கள் ஒரு நீல நிற ஆடை (நடத்தை) அணிந்தபோது பெற்ற பாராட்டுக்களின் (வலுவூட்டல்) விளைவாக நீல நிற ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான உங்கள் விருப்பம் அதிகரிக்கக்கூடும். நிச்சயமாக, இந்த எடுத்துக்காட்டு எளிமையான ஒன்றாகும். ஒரு நடத்தை ஏற்பட்டவுடன் வலுவூட்டல் (பாராட்டுக்கள்) கிடைத்தால், அந்த நடத்தை எதிர்காலத்தில் (நீல உடை) மீண்டும் மீண்டும் நிகழ வாய்ப்புள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

வலுவூட்டல் என்றால் என்ன? எல்லா குழந்தைகளுக்கும் சாக்லேட் பிடிக்கும், கிச்சிக்கிச்சி செய்தால் ரசிப்பார்கள், எல்லா பெண்களும் நகைகள் மற்றும் ஆடைகளை விரும்புவார்கள், எல்லா சிறுவர்களும் லெகோ மற்றும் சூப்பர் ஹீரோ உருவங்களை விரும்புவார்கள், எல்லா ஆண்களும் கார்கள் மற்றும் சாதனங்களை விரும்புவார்கள் என்று சில பரவலான அபிப்பிராயங்கள் உள்ளன. எந்த பொருள் என்பது முக்கியமல்ல. ஒரு நடத்தை நடப்பதற்கு முன் வழங்கும் அபிப்பிராயத்தினால் ஏற்படும் வலுவூட்டலின் விளைவு இது. அந்த நடத்தை அதிகரிப்பதை நீங்கள் கண்டால், அந்த உருப்படி ஒரு வலுவூட்டியாக செயல்பட்டது என்று அர்த்தம். ஒரு பணிக்குப் பிறகு உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு சாக்லேட் துண்டு கொடுத்தும், நீங்கள் வலுப்படுத்த முயன்ற நடத்தை அதிகரிக்காவிட்டால், சாக்லேட் வலுவூட்டலாக செயல்படவில்லை. இது கேட்பதற்கு எளிதாக இருந்தாலும், உண்மையில் வலுவூட்டலாக திறம்பட செயல்பட அதன் தரத்தையும் அளவையும் தீர்மானிப்பது கடினம். இது ஒரு மாறும் கருத்து என்பதால் இதை தொடர்ந்து மதிப்பாய்வு செய்து பார்க்க வேண்டும். ஒரு வலுவூட்டியாக செயல்படுவது ஒவ்வொரு நபருக்கும், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் வேறுபடுகிறது. இது ஒரே குழந்தைக்கு அவ்வப்போது, ஒரே நாளில் கூட வேறுபடக்கூடும்.

வலுவூட்டலின் இறுதி விளைவு வலுவூட்டல் வழங்கப்படுவதற்கு முன்னர் ஏற்பட்ட நடத்தையின் அதிகரிப்பு ஆகும். அந்தக் கருத்தை மனதில் கொண்டு, நடத்தைகள் அதிர்வெண்ணில் அதிகரிப்பதைக் காணும் சூழ்நிலைகளைப் பார்ப்போம். எல்லோரும் சரியான நேரத்தில் வேலைக்குச் செல்ல விரும்புகிறார்கள். இதற்கு உங்கள் வேலையை நீங்கள் நேசிப்பது, உங்கள் சக ஊழியர்களுடன் பல விஷயங்களைப் பற்றி பேச விரும்புவது அல்லது உங்கள் முதலாளி கேள்வி கேட்காமல் இருக்க என்று காரணங்கள் வேறுபடும். முதல் காரணம் நேர்மறையானது மற்றும் சரியான நேரத்தில் வேலை செய்ய விரும்புவதற்கான சிறந்த காரணம். இரண்டாவது நீங்கள் பணிபுரியும் நிறுவனத்திற்கு அவ்வளவாக இல்லாவிட்டாலும் உங்களுக்கு இன்னும் சிறந்த காரணம். மூன்றாவது காரணம் என்ன? இது நிச்சயமாக ஒரு நேர்மறையான உந்துதல் நடவடிக்கை அல்ல. நீங்கள் சில நிமிடங்கள் தாமதமாகச் சென்றால், நீங்கள் துரதிர்ஷ்டவசமாக இருந்தால், உங்கள் முதலாளி நீங்கள் அலுவலகத்திற்குள் வருவதைக் காணலாம். அவர் தனது கைக்கடிகாரத்தைப் பார்த்து உங்களைத் திரும்பிப் பார்ப்பதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன, அவர் வேலை கலாச்சாரம் மற்றும் சரியான நேரத்தில் வேலைக்கு வருவது பற்றி உபதேசிக்கக்கூடும். பணி நெறிமுறைகள் குறித்து ஒரு சிறிய

சொற்பொழிவை வழங்க அவர் உங்களை தனது அறைக்கு அழைக்கலாம் அல்லது அரை நாள் சம்பளத்தை நீங்கள் இழக்க நேரிடும். இப்போது இந்த சாத்தியக்கூறுகள் அனைத்தும் விரும்பத்தகாதவை. தாமதமாக இருப்பதற்காக கடந்த காலங்களில் இந்த விளைவுகளை நீங்கள் சந்தித்திருந்தால், அது எவ்வளவு துன்பகரமானது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இதன் விளைவாக, உங்கள் முதலாளியிடமிருந்து எந்தவொரு எதிர்மறையான கருத்தையும் தவிர்ப்பதற்காக நீங்கள் சரியான நேரத்தில் வேலைக்குச் செல்ல முயற்சிக்கிறீர்கள். விரும்பத்தகாத நினைவுகள் உங்களை வேலைக்கு விரைந்து செல்லத் தூண்டுகின்றன. சரியான நேரத்தில் அலுவலகத்திற்கு செல்வதற்கு காரணம் நேர்மறையான வலுவூட்டல்கள் அல்ல, மாறாக நீங்கள் சில விரும்பத்தகாத விளைவுகளை சந்தித்ததனால் என்பதைக் கவனியுங்கள்.

உங்கள் வேலையை நீங்கள் நேசிக்கும்போது அல்லது உங்கள் நண்பர்களுடன் நீங்கள் செலவழிக்கும் நேரத்தை மதிக்கும்போது நீங்கள் பெறும் நேர்மறையான வலுவூட்டல் காரணமாக சரியான நேரத்தில் அலுவலகம் செல்கிறீர்கள். தாமதமாக சென்றதற்கு உங்கள் முதலாளி வழங்கிய விரும்பத்தகாத விளைவுகளை நீங்கள் தவிர்க்க விரும்பும் போதும் சரியான நேரத்தில் அலுவலகத்திற்குச் செல்வீர்கள். முதல் நிகழ்வில் ஒரு நேர்மறையான உணர்வால் நடத்தை செயல்படுத்தப்பட்டது ஆனால் இரண்டாவது உதாரணத்தில் துன்பம் மற்றும் வேதனையால் தூண்டப்பட்டது. அதேபோல் உங்கள் வளர்ந்து வரும் சிறு பிள்ளையை பள்ளியில் தாமதமாக கொண்டு விட்டீர்கள் என்றால் அவனுக்கு ஏற்படும் பீதிக்கு பல சாதகமான காரணங்கள் இருக்கலாம். அல்ல, பள்ளிக்கு தாமதமாகச் செல்வதால் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகளை அவன் தவிர்க்க விரும்புவதாலும் இருக்கலாம். முன்னொருமுறை அவன் தாமதமாக வந்தபோது அசெம்பிளி நேரத்தில் தாமதமாக வந்தவர்களின் வரிசையில் நிற்க வைக்கப்பட்டு பிறகு வகுப்பிற்குள் நுழைவதற்கு முன் மூன்று முறை களத்தில் ஓட வைக்கப்பட்டான் தாமதமாக வந்தவர்கள் வரிசையில் நிற்பதன் அவமானமும், மூன்று முறை களத்தைச் சுற்றி ஓடிய வேதனையும் அவனுக்கு நினைவிருக்கிறது. மணி ஒலிக்குமுன் பள்ளியில் இருக்க முயற்சிக்க இது அவனைத் தூண்டுகிறது.

வேறு வார்த்தைகளில் சொல்லப்போனால், அவன் தாமதமாக வந்தபோது ஏற்பட்ட விரும்பத்தகாத அனுபவத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக சரியான நேரத்தில் பள்ளிக்குச் செல்லும் அவனது நடத்தை அதிகரிக்கிறது. உங்களைப் போலவே, அவனுடைய நடத்தைகளும் அவனுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றன அல்லது மன அழுத்தத்தால் தூண்டப்படுகின்றன. வேதனையினால் நடக்கும் எதுவும் ஒருபோதும் இனிமையாக இருக்காது. நீண்ட காலத்திற்கு அதைத் தக்கவைத்துக்கொள்வது கடினமாக இருக்கும். உங்கள் நியாயமற்ற முதலாளியைப் பற்றி புலம்பிக்கொண்டே நீங்கள் அலுவலகத்திற்கு சரியான நேரத்திற்கு செல்ல முயற்சி செய்யலாம்; தாமதமாகும் ஒவ்வொரு நொடியும் குழந்தையின் கவலையை அதிகரிப்பதனால் அவன் சரியான நேரத்தில் பள்ளிக்குப் போக்கக்கூடும். வலுவூட்டல் நீங்கள் அதிகரிக்க முயற்சிக்கும் நடத்தை அதிகரிப்பதற்கு காரணமாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஆனால் அது நேர்மறையான வழியில் இருக்க வேண்டும்.

எந்தவொரு நடத்தையும் வலுவூட்டலைப் பயன்படுத்தி அதிகரிக்க முடியும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நல்ல அல்லது கெட்ட நடத்தை என்று எதுவும் இல்லை. நடத்தை உங்கள் வலுவூட்டலை வெளிப்படுத்தினால், அந்த நடத்தையின் அதிர்வெண் அதிகரிக்கும். உதாரணமாக, சுட்டியான ஒரு நான்கு வயது சிறுவனை பெற்றோர் துப்பர் மார்க்கெட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லும்போது சிப்ஸ் வேண்டும் என்று அழுகிறான். ஒவ்வொரு முறையும் அவன் அழும்போது, பெற்றோர் அவனுக்கு சிப்ஸ் வாங்கினால், சிப்ஸ்க்காக அழுவதற்கான அவனது நடத்தை வலுப்படுத்தப்படுகிறது. கடையில் அழும்போது, ஒரு சிப்ஸ் பாக்கெட் கிடைக்கும் என்று குழந்தை உணர்கிறான். அதே பெற்றோர் வீட்டிற்கு திரும்பி வந்து, அவன் அழுது சிப்ஸ் கேட்டால் அடுத்த முறை கடைக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட மாட்டான் என்று சொல்லலாம். ஆனால் பெற்றோர் கடைக்குச் செல்லும்போது, குழந்தை சினுங்கும்போது, சிப்ஸிற்காக அழக்கூடாது என்று எச்சரித்துக்கொண்டே பெற்றோர் அதை வாங்கிக்கொடுக்கிறார். குழந்தை வீட்டில் ஒப்புக்கொண்டாலும், சிப்ஸை பார்க்கும்போது, அவன் மீண்டும் அழுகிறான். வேறு வழியில்லாமல் பெற்றோர் அதை வாங்குகிறார்கள். பெற்றோர் குழந்தையை 'பிடிவாதக்காரன்' அல்லது 'ஒழுக்கமற்றவன்' என்று சொல்லலாம். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், வலுவூட்டலின் எளிய இயக்கவியல் இங்கே வேலை செய்கிறது. அழுகையின் நடத்தைக்கும் சிப்ஸ் பாக்கெட்டுக்கும் இடையிலான காரணத்தையும் விளைவையும் குழந்தை காண்கிறான். மேலும் எந்த புத்திசாலியான குழந்தையும் செய்வதைப் போலவே, அவனுக்கு எந்த நடத்தையில் ஈடுபட்டால் நன்மை பயக்கும் என்பதை கற்றுக்கொள்கிறான். இந்த உதாரணத்தில் அழுதால் சிப்ஸ் என்பதை பெற்றோர் வலுவூட்டுகின்றனர்.

ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு எது வலுவூட்டலை தருகிறது என்பதை அறிவது அவசியம். வலுவூட்டல் எப்போதும் உணவு, பொம்மைகள், நட்சத்திரம் மற்றும் மற்ற வெகுமதியின் குறி அடையாளங்கள் அல்ல. கவனம் ஒரு வலுவூட்டியாக இருக்கலாம், கண் தொடர்பு ஒரு வலுவூட்டியாக இருக்கலாம், உயர்த்திய குரல் ஒரு வலுவூட்டியாக செயல்படக்கூடும், ஒரு கண்டிப்பு, ஒரு சாக்லேட் துண்டு அல்லது ஒரு பொருள் வலுவூட்டியாக இருக்கக்கூடும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் சாக்லேட்டுகள் அல்லது கிச்சிகிச்சியினால் தூண்டப்படுவதில்லை. தொடர்புகொள்ள போராடும் ஆட்டிசம் உள்ள பல குழந்தைகளுக்கு கவனம் ஈர்ப்பது ஒரு பெரிய சவாலாக இருக்கும்.

வழக்கமாக இரண்டு அல்லது மூன்று வயது குழந்தை தன் பெற்றோருடன் தொடர்ந்து தொடர்பு கொள்ள, தகவல்களையோ, தனக்குப் படித்துக்காட்டும்படியோ, உணவோ அல்லது தன்னுடன் விளையாடும்படியோ கேட்டுக்கொள்வான். அவன் விரும்பும் போது தன் பெற்றோரை அழைக்க முடியும், அவனுக்கு சலிப்பாக இருந்தால் அவர்களை தன்னுடன் உட்காறும்படி கேட்டுக் கொள்ளமுடியும். அவனால் ஒரு உரையாடலைத் தொடங்க முடியும். ஆனால் ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு குழந்தைக்கு, இவை அனைத்தையும் செய்ய இயலாது. கவனத்தை ஈர்க்க தனது தாயை அழைக்கும் பேச்சு மற்றும் சமூக திறன்கள் அவனுக்கு இல்லாமல் இருக்கலாம். அவனுக்கு ஒரு சில ஆர்வங்கள் மட்டுமே உள்ளன, மேலும் விளையாட்டில் ஈடுபடுவது எப்படி என்று அவனுக்குத் தெரியாது. அவனுடைய தாயார் அவனுடன் உட்கார வேண்டும் என்று விரும்பினாலும் அதை அவளிடம் வெளிப்படுத்த அவனுக்கு எந்த வழியும் இல்லை. தாயும் தந்தையும் தங்கள் சொந்த பணிகளைச் செய்வதில் அல்லது டிவி பார்ப்பதில் கூட மும்முரமாக இருக்கிறார்கள்.

ஆட்டிசம் உள்ள பல குழந்தைகள், பேச்சுத்திறன் இருந்தும் அவர்கள் இருக்கும் இடத்திலிருந்தே பெற்றோரை அழைக்கும் எளிய பணியைச் செய்யக்கூட போராடுகிறார்கள். குழந்தை தனது தாயைக் கண்டுபிடித்து கையை இழுக்கிறான். அவள் உடனடியாக அவனுடன் செல்லலாம் அல்லது அவளுடைய வேலை முடிந்ததும் அவள் வருவாள் என்று அவளிடம் சொல்லலாம். பின்னர் குழந்தை மற்ற அறைக்குச் சென்று ஒரு வாளி விளையாட்டுப் பளாக்கை தூக்கி எறிகிறான். நிறைய பளாக்கல் இருந்ததால் அதை சுத்தம் செய்ய தாய் கடந்த காலங்களில் போராடி இருக்கிறாள். இது ஒரு கெட்ட கனவு போல், சத்தத்தைக் கேட்டு, அவள் உடனடியாக குழந்தை இருக்கும் இடத்திற்கு வந்து, குரலை உயர்த்தி, பளாக்கை கொட்டியதற்காக அவனை கண்டித்துக்கொள்கிறார்கள. "பளாக்கை கொட்ட வேண்டாம் என்று எத்தனை முறை சொல்லியிருக்கேன்? உனக்கு வேண்டியதை மட்டும் உன்னால் எடுக்க முடியவில்லையா?" தன் கையை இழுத்து தன்னுடன் வரச்சொன்ன குழந்தையிடம் தான் வேலையாக இருப்பதாகக் கேட்டுக்கொண்டு அனுப்பிய தாய், அவன் பளாக்கை வீசி எறிந்ததும் தனது வேலையை விட்டு குழந்தை இருக்கும் இடத்திற்கு ஓடிவருகிறாள். குழந்தைக்கு சலிப்பாக இருந்ததனால் தாயின் கவனத்தை விரும்பினான். அவன் சென்று முதலில் அம்மாவை சரியான முறையில் அழைத்தான், ஆனால் அவனுக்கு எந்த பதிலும் கிடைக்கவில்லை. இரண்டாவது முறையாக, அவன் தனது தாய்க்குப் பொருத்தமற்றதாக தோன்றிய ஒரு நடத்தையில் ஈடுபட்டு நிறைய கவனத்தைப் பெற்றான். குழந்தை இதனால் புரிந்துகொள்வது என்னவென்றால் அம்மாவின் கையை இழுப்பதை விட, பளாக்கை தூக்கி எறிவது அவளது கவனத்தைப் பெறுவதற்கான சிறந்த வழி. தாய் தனது எதிர்வினையால் பளாக்கை கொட்டும் நடத்தையை வலுப்படுத்தியுள்ளார். இந்த விஷயத்தில் கவனத்தின் தரம் நேர்மறையாக இல்லை. ஆனால் அதைக் கேட்பதில் சிரமப்படும் ஒரு குழந்தைக்கு, எந்த விதத்தில் கவனம் கிடைத்தாலும் பரவாயில்லை. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, அவனுடைய தாய் அவனைத் திட்டினாலும் கூட அவனுக்கு சில நிமிடங்கள் முழு கவனத்தையும் கொடுத்தாள், அதுதான் முக்கியம்.

முக்கியமான கற்றல் என்னவென்றால், வலுவூட்டலைப் பெறும் எந்தவொரு நடத்தையும் பலப்படுத்தப்படுகிறது. பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் அறியாமலேயே சில பொருத்தமற்ற நடத்தைகளை வலுப்படுத்துவதை மருத்துவர்கள் என்ற முறையில் நாங்கள் அடிக்கடி காண்கிறோம். குழந்தை அழும்போது அம்மா அவனுக்கு என்ன வேண்டும் என்று கேட்டு ஆறுதல் கூறுகிறாள். குழந்தை அழும்போது அவனுக்கு வயிற்று வலி இருப்பதாக முடிவு செய்து தாய் குடிக்க வெதுவெதுப்பான நீரைக் கொடுக்கிறாள். குழந்தை தனது உடன்பிறப்பைத் தாக்கும்போது பெற்றோர் முதலில் அவனை கண்டித்த பிறகு உடன்பிறந்தவனுக்கு ஆறுதல் கூறுகிறார்கள். குழந்தை துப்பி எச்சிலுடன் வட்டங்களை வரையும்போது அவன் ஏன் அதை செய்யக்கூடாது என்று பெற்றோர்கள் சொற்பொழிவு செய்கிறார்கள். குழந்தை தனது சகோதரியின் தலைமுடியை இழுக்கும்போது அது தவறு, அவன் யாரையும் காயப்படுத்தக்கூடாது என்று ஒரு உரையாடல் கொடுக்கப்படுகிறான். இதை விட மோசமான விஷயம் என்னவென்றால், குழந்தைக்கு அவன் அவ்வாறு செய்யும்போது எவ்வளவு வலிக்கும் என்று புரிய வைப்பதற்கு அவனுடைய தலைமுடியை இழுத்து அல்லது அவனைக் கிள்ளும் பெற்றோரையும் நாங்கள் சந்தித்து ஆலோசித்திருக்கிறோம். பல சமயங்களில், பெற்றோர்கள் குழந்தைக்கு நெறிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கநெறிகளைக் கற்றுக்கொடுப்பதாக நினைத்து

அவர்கள் மீது கத்தி அல்லது கையை ஓங்கி தண்டிப்பதாக நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் தங்கள் குழந்தையின் நடத்தையை வலுப்படுத்துகிறார்கள் என்பதை உணரவில்லை.

இப்பொழுது தண்டனை என்ற கருத்தைச் சற்று ஆராயலாம். தண்டனை என்ற சொல் ஒரு மூலையில் நிற்பது, மண்டியிடுவது, செயலில் ஈடுபடாமல் இருப்பது, வகுப்பிலிருந்து வெளியே அனுப்பப்படுவது, பெற்றோர் குழந்தையுடன் பேசாதது, ஒரு பாடத்தை பல முறை எழுதவைப்பது, திட்டுவது அல்லது அடிப்பது போன்ற சொற்களைத் திணைவூட்டுகிறது. தண்டனை காலாகாலமாக புரிந்து கொள்ளப்படுவது இப்படித்தான்.

நடத்தை பகுப்பாய்வு துறைச்சொல் வழக்கத்தில், தண்டனை வேண்டிய நடத்தையின் துழைப்பொறுத்திருக்கு. ஒரு நடத்தையைப் பின்பற்றிய குழந்தையை பெற்றோர் கண்டித்துக்கொள்ளும்போது, பெற்றோர் நடத்தையைத் தண்டிக்க விரும்புகிறார் அல்லது எதிர்காலத்தில் நடத்தையின் அதிர்வெண்ணைக் குறைக்க விரும்புகிறார் என்று சொல்லலாம். அப்போதுதான் இதன் விளைவு உண்மையில் தண்டிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வலுவூட்டல் வேண்டிய நடத்தையின் அதிர்வெண்ணை அதிகரிக்கும் என்றால் தண்டனை எதிர்காலத்தில் வேண்டிய நடத்தையை குறைக்க வேண்டும்.

பள்ளக்குகளை கொட்டிய குழந்தையின் உதாரணத்தை மீண்டும் புரட்டிப்பார்த்தால், அம்மா அவனைக் கண்டித்துக்கொள்வதன் மூலம், நடத்தைக்கு தண்டனை அளிக்க விரும்புகிறாள். அவனைக் கத்துவது தண்டனையாக செயல்படும் என்றும் அவன் அந்த நடத்தையை மீண்டும் செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்வான் என்றும் அவள் நினைத்தாள். மாறாக, அவளுடைய கத்துவது அவனுடைய அந்த நடத்தைக்கு வலுவூட்டலாக செயல்பட்டு, நடத்தையின் அதிர்வெண்ணை அதிகரிக்கும். நாம் அனைவரும் அனுபவித்த தண்டனையின் பொதுவான வடிவம் “மன்னிக்கவும்” என்று கூறுவதுதான். நாம் ஏதாவது தவறு செய்தால் மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும் என்று நமக்கு கற்பிக்கப்படுகிறது. உங்களுடைய குழந்தைப்பருவத்தை நினைத்துப் பார்த்தால் இது உண்மைதான் என்று தெரியும். குழந்தை மற்றொரு குழந்தையிடமிருந்து ஒரு பொம்மையைப் பறிக்கும்போது மற்ற குழந்தை அழுகிறான். பெரியவர் தலையிட்டு, பொம்மையைத் திருப்பித் தரும்படி குழந்தைக்குச் சொல்லி மன்னிப்பு கேட்குமாறு சொல்லித்தருவார். குழந்தை அதைச் செய்தவுடன், பெற்றோர் நடத்தைக்கு ஒப்புதல் அளித்து, “நல்ல பையன், நீ உன் பொம்மைகளை பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்” என்று கூறிவிட்டு செல்கிறார். பெற்றோர் விலகிச் சென்ற உடன் குழந்தை நடத்தையை மீண்டும் செய்கிறான். அவன் உண்மையிலேயே பொம்மையை விரும்புகிறான், மற்ற குழந்தையை சீண்டுவது அவனுக்கு மிகவும் பிடிக்கும், அதனால் அவனுக்குக் கிடைக்கும் கவனத்தை அவன் மிகவும் விரும்புகிறான்.

உங்கள் பள்ளி நாட்களை நீங்கள் நினைவுபடுத்திப் பார்த்தால், உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட சில தண்டனைகள் என்ன? வகுப்பிற்கு முன்னால் எழுந்து நிற்க, பிரம்பால் உள்ளங்கையில் ஒரு அடி, பேசினதனால் வகுப்பிலிருந்து வெளியே அனுப்பப்படுவது, ஆசிரியர்களுக்கு சேவை செய்யும்படி வைக்கப்படுவது, முதலாசிரியரின் அறைக்கு அனுப்பப்படுவது, அடுத்ததாக உங்கள் பெற்றோரை அழைத்து வரச் சொல்வது அல்லது உங்கள் நோட்புக்கில் “நான் வகுப்பில் பேசமாட்டேன்” என்று 100 முறை எழுதவைத்தது போன்றவை ஆகும். இந்த விளைவுகளினால் வகுப்பில் பேசுவது போன்ற சில நடத்தைகளை நீங்கள் குறைத்திருக்கலாம்; வேறு சில தண்டனைகள், குறிப்பாக மிகவும் சலிப்பூட்டும் வகுப்பிலிருந்து வெளியே அனுப்பப்பட்டால், உங்களை வகுப்பில் அதிகம் பேசுவதற்கு வலுப்படுத்தியிருக்கலாம். சில நேரங்களில் தாழ்வாரத்தில் நிற்பது மிகவும் வேடிக்கையாக இருக்கும்! நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்கள் எதிர்வினை நடத்தையின் அதிர்வெண்ணைக் குறைக்கவில்லை என்றால், உங்கள் எதிர்வினை நடத்தைக்கு தண்டனை அளிக்கவில்லை என்று அர்த்தம். நீங்கள் அதை விரும்பலாம், நீங்கள் அப்படி நினைத்துக்கொள்ளலாம், ஆனால் நடத்தை அதே மட்டத்தில் உள்ளது அல்லது அதிகரிக்கிறது.

உதாரணத்திற்கு, ஒரு பேச்சுத் திறமை இல்லாத எட்டு வயது சிறுவன் சில மொழித் திறன்களுடன் போராடிக்கொண்டிருந்தான். கடைசியாக அவனுடைய திறன் அதிகரித்தபோது சிகிச்சையாளர் மிகவும் உற்சாகமடைந்து, மகிழ்ச்சியில் கூச்சலிட்டு அவனை கிச்சிக்கிச்சி செய்தாள். குழந்தை முகத்தில் அந்த மகிழ்ச்சி பிரதிபலிக்கவில்லை என்றும் அவன் பின்வாங்குவதையும் அவள் கவனித்தாள். அவள் வலுப்படுத்த முயன்ற நடத்தை சிறிது நேரம் மீண்டும் வெளிப்படவில்லை. அந்த குறிப்பிட்ட கோரிக்கை அவனிடம் வைக்கப்படும் போதெல்லாம் அவன் தயங்கினான். பின்னர், அவன் சில ஒலிகள் கேட்கும்போது காதுகளை மூடிக்கொள்வான் என்றும், கிச்சிக்கிச்சி செய்யப்படுவதை வெறுக்கிறான் என்றும் தாய் தெளிவுபடுத்தினாள்! சிகிச்சையாளர் அவனது நடத்தையை வலுப்படுத்தி அதை பலப்படுத்த

நினைத்திருந்தாள். இருப்பினும், அவளது நடவடிக்கைகள் நடத்தைக்கு தண்டனை அளிக்கவே அதன் நிகழ்வு குறைந்தது. முறைத்துப் பார்த்தோ, வெறித்துப் பார்த்தோ அல்லது உரத்த குரலில் 'வேண்டாம்' என்று சொல்லியோ ஒரு குழந்தையின் நடத்தைகளைத் தண்டிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கிச்சிக்கிச்சி செய்வது, அரவணைப்பது, உற்சாகமாக பாராட்டுவது, அவனது கையில் நட்சத்திரங்களை வரைவது, வலுவூட்டலாக செயல்படத் தேவையில்லை. நடத்தைகளை அதிகரிக்கவோ குறைக்கவோ செயல்படக்கூடிய மனநிலைகள் மற்றும் முன்னரே தீர்மானிக்கப்பட்ட உருப்படிகள் எதுவும் இருக்க முடியாது. அதனால்தான், பெற்றோர்கள் சாத்தியமான வலுவூட்டிகளின் பட்டியலைக் கேட்கும்போது, அந்த பட்டியல் குழந்தைக்கு ஒத்துவராமல் இருக்கக்கூடும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானவன், அவனுக்கு என்ன வேலை செய்கிறது என்பதும் தனித்துவமானது.

குறுகிய காலத்தில், ஒரு தந்தையின் உயர்த்தப்பட்ட குரல் அல்லது அவரது இருப்புக் கூட குழந்தை சிக்கலான நடத்தையில் ஈடுபடாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்யக்கூடும். குழந்தையின் மீது அந்த வகையான கட்டுப்பாட்டை பெற்றோர் பயன்படுத்துவது மிகவும் வலுப்படுத்துகிறது. ஆனால் இது மிக நீண்ட காலம் நீடிக்காது. விரைவில், பெற்றோர் அருகில் இருந்தாலும் குழந்தை தனது நடத்தைகளை மாற்றாது. பெற்றோர் குரல் எழுப்பும்போது அல்லது குழந்தையைத் தாக்கும் போது, அது பெற்றோரின் மன அழுத்தத்தின் வெளிப்பாடாகுமே தவிர குழந்தையின் நடத்தைகளை மாற்றும் அளவுக்கு குழந்தையை பாதிக்காது.

வலுவூட்டலின் நீண்ட கால விளைவு

எந்தவொரு விஷயமும் என்றென்றும் வலுவூட்டலாக செயல்பட முடியாது. அதேபோல், எந்தவொரு செயலும் அல்லது தொடர்புகளும் என்றென்றும் வலுவூட்டலாக செயல்பட முடியாது. நம் சொந்த வாழ்க்கையில் இதற்கு ஒரு உதாரணத்தைக் காணலாம். உங்கள் முதல் சம்பளத்தைப் பெறுவது மிகவும் பலனளிக்கும் அனுபவமாகும். உங்கள் வங்கிக் கணக்கில் உள்ள பணம் நீங்கள் செய்யும் பணிக்கு வலுவூட்டலாக செயல்படுகிறது. அடுத்து என்ன நடக்கும்? உங்கள் பணியின் நடத்தை மாற்றங்கள், திங்கள் காலையில் நீங்கள் எழுந்திருக்கும் முறை மாறக்கூடும், உங்கள் வேலையைப் பற்றிய உங்கள் எண்ணங்கள் மிகவும் சாதகமாக மாறக்கூடும்.

பல ஆண்டுகளாக அதே சம்பளத்தை நாம் தொடர்ந்து பெறும்போது, வேலை அழுத்தம் தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் போது என்ன நடக்கும்? அதே அளவு பணம் வலுவூட்டலாக செயல்படுகிறதா? நீங்கள் சரியாக ஊகித்தீர்கள். இது இனி செல்லாது. இதன் விளைவாக, பின்வருவனவற்றில் ஒன்று அல்லது பலவற்றை நாம் செய்யத் தொடங்குகிறோம்: வேலையை வெறுப்பது, பணியில் குறைவாக முயற்சி செய்வது, நமது மேலதிகாரி அல்லது அவருக்கும் மேலிருப்பவரிடம் இந்தப் பிரச்சனையை எடுத்துச் செல்வது, மற்றும் வேறு வேலையைத் தேடுவது. வேலைக்குச் செல்வது ஒரு அலுப்புக்குரிய காலைச் செயல்பாடாக மாறும், மேலும் அவ்வப்பொழுது வேலைக்குப் போகாமல் இருக்க பல காரணங்களைக் கொடுப்போம், அல்லது காபி இயந்திரத்தின் அருகே அதிக நேரத்தை வீணடிப்போம்.

அதேபோல், நேரம் மற்றும் முயற்சியுடன் குழந்தைகளின் வலுவூட்டல் மாறுகிறது. இன்று ஒரு சாக்லேட் துண்டு வலுவூட்டலாக செயல்படக்கூடும். நாளை உங்கள் போற்றுகலும் ஆமோதிப்பும் அதைச் செய்யக்கூடும். மறுநாள், குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து வேலை செய்ய ஒரு அற்புதமான சக்கர விளையாட்டுத் தேவைப்படலாம். மற்றொரு சவால் என்னவென்றால் உங்கள் பிள்ளை எதையாவது அனுபவிக்க விரும்பியும் அதற்காக வேலைச் செய்ய விரும்பமில்லாமல் இருப்பது! இந்த நிகழ்வை உங்கள் வாழ்க்கையில் விரிவாக்கிப் பாருங்கள். நீங்கள் இசையைக் கேட்பதை ரசிக்கலாம், இது உங்கள் பொழுதுபோக்காக இருக்கலாம், நீங்கள் நம்புவது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரலாம், இது இல்லாமல் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு நாள் கூட முழுமையடையாது! ஆனால் இசையைக் கேட்கும் பொருட்டு நீங்கள் வேலை செய்யத் தயாரா? இசையைக் கேட்பது உங்கள் வேலைக்கு வலுவூட்டலாக செயல்படுமா? அல்லது உங்களுக்கு சம்பளம் தேவையா? உங்கள் முதலாளியிடமிருந்து ஒரு உயர் மதிப்பீடு பெரும் விருப்பமும் கூட தேவைப்படும், இல்லையா?

அதே மீதிரி, நீங்கள் குழந்தைகளுடன் பணிபுரியும் போது, அவன் விரும்பும் அனைத்தும் வலுவூட்டலாக செயல்படாது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்! உதாரணத்திற்கு, எட்டு வயதுடைய ஒரு ஆற்றலமிக்க சிறுவன், அவனது தேவைகளைத் தெரிவிக்க செய்கைகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினான். அவன் பல விஷயங்களை நேசித்தான், விரும்பினான். அவன் சிகிச்சையாளர்களிடமிருந்தும் கவனத்தை நேசித்தான். அவனது மற்றொரு பெரிய விருப்பம் :பாண்டா குடிப்பது. திரைப்படம் பார்க்கச் செல்லும்போது அல்லது உணவகத்திற்கு போகும்போது போன்ற சந்தர்ப்பங்களுக்கு அவனது தாயார் இதை

மிகக்குறைவாகப் பயன்படுத்தினாள். பாண்டாவை வலுவூட்டலாகப் பயன்படுத்த முயற்சிக்க முடிவு செய்தோம். அவன் கேனைப் பார்த்தபோது மிகவும் உற்சாகமாக இருந்தான், எங்கள் அற்புதமான கண்டுபிடிப்பில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைந்தோம். சிகிச்சையாளர் ஒரு வாய் பாண்டாவை ஊற்றி, தயார் செய்தார். குழந்தை கொடுக்கப்பட்டதைக் குடித்தது, புன்னகைத்தது. சிகிச்சையாளர் குழந்தை மீது கோரிக்கைகளை வைக்கத் தொடங்கினார். இருப்பினும், அவனுடைய கவனம் முழுவதும் சிகிச்சையாளருக்கு அருகில் வைக்கப்பட்டிருந்த பாண்டாவின் மீதிருந்தது. சிறிது நேரம் கழித்து, அவன் அதை எடுக்க முயற்சி செய்யத் தொடங்கினான். அவன் அதை ஒரே மூச்சில் குடிக்க முடியாது என்றும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, தனக்கு கொடுக்கப்பட்ட வேலையை முடித்தால்தான் அது கிடைக்கும் என்று வருத்தப்பட்டான். எங்கள் புத்திசாலித்தனமான யோசனையை நாங்கள் கைவிட வேண்டியிருந்தது. அந்த பானத்தை மிகவும் விரும்பியதனால் அது வலுவூட்டியாக செயல்படவில்லை.

ஆதாரம் சார்ந்த அடிப்படையிலான நடைமுறைகளைப் பயன்படுத்தி குழந்தை வளர்ப்பைக் குறித்து நாடு முழுவதும் உள்ள தொழில் வல்லுநர்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் பயிற்சி அளித்துள்ளோம். வலுவூட்டலின் பயன்பாடு இல்லாமை அல்லது இந்த அழகான கருத்தின் தவறான பயன்பாட்டை பொதுவாக மையங்கள், பள்ளிகள் மற்றும் மக்களிடம் நாங்கள் காணுகிறோம்.

இளம் அம்மாக்கள் தங்கள் குழந்தைகளைத் தங்களுடைய வேண்டுகோளுக்கு இணங்க வைக்க லஞ்சம் பயன்படுத்துவதை நாங்கள் கண்டிருக்கிறோம். அம்மாக்கள் மற்றும் சிகிச்சையாளர்கள் குழந்தையைப் புகழ்ந்து பேசி வசப்படுத்தி வேலை செய்ய வைக்கிறார்கள். அவர்கள் ஒரு கோரிக்கையை வைத்து குழந்தை இணங்கவில்லை அல்லது அலட்சியப்படுத்தினால், நல்ல எண்ணத்துடன் அங்கு இருக்கும் பெரியவர்கள், “நீ ஒரு நல்ல பையன். வா, பென்சிலை எடுத்துக் கொள்” என்பார்கள். குழந்தை அதற்கும் இணங்காமல் இருக்கலாம். இந்த நேரத்தில் வயதுவந்தோர் தங்கள் குரலை சற்று உயர்த்தி, மீண்டும் கட்டளை இடலாம். குழந்தை அப்பொழுதும் சொல்வதைச் செய்யாமல் இருக்கிறான். இப்பொழுது அந்தப் பெரியவர் பென்சிலை தானே எடுத்துக்கொண்டு குழந்தையிடம் ஒன்றும் சொல்லாமல் இருக்கலாம்.

எங்களுடன் கலந்தாலோசித்த ஒரு இளம் அம்மா, “எனது குழந்தை தனது சிகிச்சைகளுக்கு செல்வதை ரசிக்கவில்லை. மையத்திற்கு பைக் சவாரிக்கு ஒத்துழைக்க நான் அவனை என் துப்பட்டாவுடன் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.” இந்த குழந்தைக்கு இரண்டரை வயது. அவள் வித்தியாசமாக என்ன செய்திருக்க முடியும்? முதலில், அவளுடைய குழந்தை ஏன் மையத்திற்கு செல்வதை விரும்பவில்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளும்படி அவளை வலியுறுத்தினோம். சிகிச்சை அமர்வுகளைத் தவிர்க்க அவனுக்கு ஏதேனும் அனுபவம் இருந்திருக்க வேண்டும். இரண்டாவதாக, குழந்தையைத் தன்னுடன் கட்டிக் கொள்வது போன்ற ஒரு வெறுக்கத்தக்க தூண்டுதலைப் பயன்படுத்துவது, முழு அனுபவத்தையும் விரும்பத்தகாததாக ஆக்குகிறது - சிகிச்சை மட்டுமல்ல, மையத்திற்கு பைக் சவாரியும் கூட!

அம்மா அவனுடைய சிகிச்சை அமைப்பை மாற்றி, அவளை மேலும் வலுப்படுத்தும் கற்றல் தூழலுக்குள் கொண்டுவந்தாள். குழந்தை மலர்ந்து, அவனது பேச்சுத் திறனும் வளர்ந்து, அவன் ஒவ்வொரு நாளும் மையத்திற்குச் செல்வதை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கத் தொடங்கினான்!

வலுவூட்டல் மூலம் எதையும் அடைய முடியுமா? ஆம், வரம்புகளுடன், நிச்சயமாக. இந்த வாக்கியத்தை உங்கள் வாழ்க்கையில் பொருத்திப்பாருங்கள். கோவிட்-19க்கான சிகிச்சையை கண்டுபிடிக்க உங்களுக்கு 100 மில்லியன் ரூபாயை வழங்கினால் கூட உங்களால் அதை செய்ய முடியுமா? நீங்கள் தொற்று நோய் ஆராய்ச்சியில் பயிற்சி பெற்றிருந்தால் ஒருவேளை உங்களால் முடியும், ஆனால் நீங்கள் ஒரு கணக்காளர் அல்லது எழுத்தாளராக இருந்தால் - கோவிட்-19ஐ குணப்படுத்தும் வழியை கண்டுபிடிக்க முடியுமா? அநேகமாக இல்லை!

வலுவூட்டல் கொள்கைகளைப் பயன்படுத்தும் போது, கோரிக்கையுடன் இணங்குவதற்கும் பணியை முடிப்பதற்கும் குழந்தையின் திறனையும் நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். பணிக்குத் தேவையான திறன் அவனுக்கு இருக்கிறதா? அவனால் கரும்பலகையிலிருந்து நகலெடுக்க முடியுமா, அல்லது முதலில் பலப்படுத்துடன் எவ்வாறு எழுதுவது என்று அவனுக்குக் கற்பிக்க வேண்டுமா? அவனுக்கு கணிதம் புரிகிறதா அல்லது அதை புரிந்துகொள்ள அவனது மொழித் திறன் கணிசமாக மேம்பட வேண்டுமா? அவனுக்குத் தேவையான திறன்கள் இல்லையென்றால், எப்படிப்பட்ட வலுவூட்டலும் சில குறிகோள்களை அடைய அவனுக்கு உதவாது.

பெற்றோர் அடிக்கடி கேட்கும் மற்ற கேள்வி என்னவென்றால், குழந்தை வலுவூட்டலைச் சார்ந்துள்ளான், மேலும் வலுவூட்டிகள் இருந்தால் மட்டுமே செய்யவேண்டியதைச் செய்கிறான். வலுவூட்டல் என்பது ஒரு சிக்கலான கருத்து மற்றும் பல நேரங்களில் தவறான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். குழந்தையால் என்ன வேலைச் செய்யக்கூடும் என்பதில் தெளிவு இல்லாததால், பெற்றோர் அல்லது ஆசிரியர் உண்மையில் குறைக்க விரும்பும் ஒரு நடத்தையை வலுப்படுத்தலாம். சில நேரங்களில் வலுவூட்டலின் அளவு அல்லது அதிர்வெண் மிகவும் குறைந்ததாகவும், ஒரு குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் பரவியதாகவும் இருக்கக்கூடும் என்பதால் குழந்தைக்கு பணிகளை முடிக்க அவன் எதிர்பார்க்கும் முயற்சியுடன் அது பொருந்தவில்லை என்று குழந்தை முடிவு செய்கிறான். வலுவூட்டல் என்பது குழந்தைக்கு அவன் விரும்புவதைக் கொடுப்பது மட்டுமல்ல. நீங்கள் அதிகரிக்க விரும்பும் நடத்தைகளை வலுப்படுத்துவது பற்றியது; நீங்கள் அவனிடம் வைத்திருக்கும் பணிக்கு ஏற்றவாறு வலுவூட்டலின் அளவையும் தரத்தையும் சரிசெய்வது பற்றியது; இது வலுவூட்டியை சமூகப் பாராட்டுகளுடன் இணைப்பது பற்றியும் ஆகும். இது வலுவூட்டலை இயல்பாக்குவது, மற்றும் காலப்போக்கில், சில நடத்தைகளுக்கு குழந்தைக் கீழலில் இருந்து பெற வேண்டிய ஒன்று.

வலுவூட்டல் விதிகள்

1. வலுவூட்டல் வலுவூட்டலாகச் செயல்பட வேண்டும்! நீங்கள் ஒன்றை சாதிக்க கடினமாக உழைக்கும்போது நீங்கள் விரும்பாத ஒன்றை வெகுமதியாகப் பெறுவதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். ஒரு பள்ளியின் முதலாசிரியர் தனது மழலையர் பள்ளி மாணவர்களின் பெற்றோர்களிடம் ஒரு முறை பிறந்தநாள் பரிசுகளின் தன்மையைப் பற்றி உரையாற்றினார். ஒரு பெற்றோர் எழுந்து நின்று தனது குழந்தை சாக்லேட்டைப் பார்த்ததே இல்லை என்று கருத்து தெரிவித்தார். குழந்தைகளின் பிறந்தநாளுக்கு சாக்லேட் விநியோகிப்பதை பள்ளியால் தடுக்க முடியுமா என்று அவள் கேட்டாள். அதிபர் அவனிடம் கேட்டார், "உங்கள் பிறந்தநாளுக்கு யாராவது உங்களுக்கு ஸ்பூன்கள் பரிசாகக் கொடுத்தால் உங்களுக்கு உற்சாகமாக இருக்குமா?" அவள், "நிச்சயமாக இல்லை," என்றாள். "அப்படி இருக்க, ஒரு குழந்தைக்கு ஏன் சாக்லேட் மறுக்கப்பட வேண்டும்?" அளவும் வரம்புகளும் முக்கியம். ஆனால் குழந்தைக்கு கிடைப்பது அவனுக்கு வலுவூட்டலாகச் செயல்படவில்லை என்றால் அவன் கற்றல் மீதான ஆர்வத்தை இழப்பான். குழந்தைக்கு வலுவூட்டுவதாக நீங்கள் நினைப்பது உண்மையில் அவனது நடத்தைக்கு வலுவூட்டலாக செயல்படுகிறதா என்பதை எப்போதும் மதிப்பிடுங்கள்!

2. பி. எஃப். ஸ்கின்னர் கூறியது போல், "வலுவூட்டல் மேற்கொள்ளப்படும் முறை தொகையை விட முக்கியமானது." உங்கள் பிள்ளை எவ்வளவு மிட்டாய் அல்லது எத்தனை முறை பாராட்டப்படுகிறான் என்பதைப் பற்றி குறைவாக கவலைப்படுவோம். அதற்கு பதிலாக வலுவூட்டல் அவனுக்கு வழங்கப்படும் விதத்தில் கவனத்தைச் செலுத்துவோம்! நூட்பம் எவ்வளவு திறம்பட செயல்படுகிறது என்பதை இது தீர்மானிக்கிறது. வலுவூட்டலைப் பெற்ற பிறகு நோக்கம் கொண்ட நடத்தை அதிகரிக்கிறதா? அவ்வாறு செய்தால், அதுவே சரி! உங்கள் கருவித்தொகுப்பில் மிகவும் சக்திவாய்ந்த நடத்தை கருவிகளில் ஒன்றை வழங்குவதில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறீர்கள். பாராட்டுதலுடன் வலுவூட்டலை வழங்குவதை இணைக்கவும். உங்கள் பெற்றோரிடமிருந்து ஒரு வெகுமதியைப் பெறும் குழந்தையாக உங்களை கற்பனை செய்து பாருங்கள் - ஆனால் அங்கே உங்களுக்கு புன்னகையோ, போற்றுவதோ கிடைக்கவில்லை. வலுவூட்டலினால் கிடைக்கும் இன்பம் குறைந்துகிவிடும். உறுதியான வெகுமதிகளை வழங்குவதன் மூலம் பாராட்டுகளை இணைப்பதன் கூடுதல் நன்மை என்னவென்றால், உங்கள் பிள்ளை உங்களிடமிருந்து பாராட்டுகளைக் கேட்க ஆவலுடன் தொடங்குவான்! போற்றுவது ஒரு சிற்றுண்டி அல்லது பிடித்த பொம்மை வழங்குவதன் மூலம் நிபந்தனையாக விதிக்கப்படுகிறது. முழு செயல்முறையும் குழந்தைக்கு சாதகமான அனுபவமாக மாறும். காலப்போக்கில், அவன் உங்களுடன் பணியாற்றுவதில் மகிழ்ச்சியடையக்கூடும், ஏனென்றால் நடத்தைகளை வலுப்படுத்துவதில் கட்டமைக்கப்பட்ட ஒரு அருமையான உறவை நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்கிறீர்கள். ஒரு காலக்கட்டத்தில், அவனுடைய வேலை அவனுக்குப் பிடித்த பொம்மைகள் அல்லது சிற்றுண்டிகளை வழங்குவதைச் சார்ந்து இருக்காது.

3. பலவகை, வகை, வகை! எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு பிடித்த பொம்மை அல்லது சிற்றுண்டி அல்லது அவனுக்குப் பிடித்த விளையாட்டு அல்லது செயல்பாடு ஆகியவற்றைக் கண்டு பிடித்துவிட்டீர்கள். ஒரே பாதையில் மாட்டிக்கொள்ளாதீர்கள்! நீங்கள் பீட்சாவை நேசிக்கிறீர்கள், ஒவ்வொரு நாளும் ஆறு நாட்களுக்கு அதை சாப்பிட்டால், ஏழாம் நாளில் அதைப் பற்றி எப்படி உணருவீர்கள்? இப்போது உங்களுக்கு பிடித்த பீட்சாவை நீங்கள் வெறுப்பீர்கள். உங்களுக்கு பிடித்த உணவு இனி நீங்கள் விரும்பாத ஒன்றாக (குறைந்தபட்சம் தற்காலிகமாக) மாறிவிட்டது. ஒரு குழந்தை ஒவ்வொரு நாளும் தனக்கு பிடித்த உணவு அல்லது பொம்மையைப் பெற்றால், அவன் விரைவில் சோர்வடைந்து, அது ஒரு வலுவூட்டியாக அதன்

மதிப்பை இழக்கிறது. எனவே குழந்தையின் உந்துதலை உயர்வாக வைத்திருக்க நீங்கள் பலவகைகளைப் கொண்டு வர வேண்டும்.

4. இது பண்டிகை காலங்களில் நாம் அனுபவிக்கும் மனநிறைவான உணர்வு. இனிப்புகள் மற்றும் இன்னபிற வகையான உணவுகளைப் பார்த்தாலே மலைப்பாக இருக்கும். ஆனால் பண்டிகைகளுக்கு ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு, முன்பு கிடைத்த சில இனிப்புகளைச் சாப்பிட நாம் ஏங்கலாம். பற்றாக்குறை உணவுகளை மிகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் விரும்பத்தக்கதாகவும் ஆக்குகிறது. வலுவூட்டல் பல வடிவங்களை எடுக்கலாம். இது ஒரு பொம்மை அல்லது உணவுப் பொருளாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கவனத்தைப் பற்றி நாங்கள் முன்பு பேசினோம், அது எப்படி ஒரு பெரிய வலுவூட்டியாக இருக்கும். குழந்தை அழுகிறான், நீங்கள் அவனுடன் பேசினால், அவனை ஆறுதல்படுத்தினால் அல்லது அவனை தன்னுடன் அழைத்துச் சென்றால், இதன் விளைவாக கவனம் வலுவூட்டப்படலாம். அவனுடன் பேசுவது, ஆறுதல்படுத்துவது அல்லது அவனைத் தூக்கிக்கொள்வது போன்ற வடிவத்தில் இந்த கவனம் வலுவூட்டலாக செயல்படக்கூடும், மேலும், குழந்தையின் அழுகையின் நடத்தை அதிகரிப்பதை நீங்கள் காணலாம். கண்டிப்பது கூட சில நேரங்களில் வலுவூட்டலாக வேலை செய்யும். எதிர்காலத்தில் நடத்தை மீண்டும் செய்ய மாட்டார் என்று நம்புகிற ஏதாவது செய்ததற்காக நீங்கள் பிள்ளையை கண்டித்துக்கொள்வது எதிர் விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும். நடத்தை அதிர்வெண்ணில் அதிகரிக்கத் தொடங்கலாம். உங்கள் கண்டிப்பு கவனத்தை ஈர்த்தது. இதனால், ஒரு வலுவூட்டியாக செயல் படலாம். நினைவில் கொள்ளுங்கள், இது வலுவூட்டலின் விளைவு மற்றும் நடத்தை அதிகரிப்பு அல்லது குறைவை தீர்மானிக்கும் உருப்படி அல்ல.

5. சரியான நேரத்தில் செய்வது முக்கியம். ஜனவரி நடுவில் நீங்கள் ஒரு வேலையை முடிக்கிறீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள், உங்கள் முதலாளி மார்ச் மாதத்தின் நடுவில் உங்களை வேலை முடித்ததற்காக பாராட்டுகிறார். அந்த வேலையைப் பற்றி நீங்கள் கிட்டத்தட்ட மறந்திருப்பீர்கள். பாராட்டு எப்போதும் வரவேற்கத்தக்கது என்றாலும், ஜனவரி மாதத்தில் நீங்கள் பணியை முடித்த கையோடு உங்கள் முயற்சியைப் பாராட்டியிருந்தால் இன்னும் உசிதமாக இருந்திருக்கும். வலுவூட்டல் நடத்தை மிக விரைவாகப் பின்பற்ற வேண்டும், குறிப்பாக ஆரம்பகால கற்பவர்களுக்கு. பெற்றோர்கள் அடிக்கடிச் சிந்தித்துப் பார்க்கும் விஷயங்களில் ஒன்று, “என்ன நடத்தை வலுப்படுத்தப்படுகிறது என்பதை எனது பிள்ளைக்கு எப்படித் தெரியும்?”

இதற்கு ஒரே ஒரு பதில் மட்டுமே உள்ளது - ஒரு நொடிக்கூட தாமதிக்காமல் நடத்தையை வலுப்படுத்துங்கள், அதாவது ஆரம்பகால கற்பவர்களுக்கு விரும்பத்தக்க நடத்தை ஏற்படுவதைக் கண்டவுடன் வலுப்படுத்துங்கள். உங்கள் வேண்டுகோளின்படி உங்கள் பிள்ளை ஒரு பணியை முடித்துவிட்டால், அவனுக்குப் பிடித்த விருந்து அல்லது பொம்மை (வலுவூட்டல்) அடங்கிய பெட்டியைத் திறக்க ஒரு நிமிடம் எடுத்துக் கொண்டால், அவனை காகிதத்தை கிழிக்க விடும்போது... எந்த நடத்தை வலுப்படுத்தப்படுகிறது என்று நினைக்கிறீர்கள்?

- ஒரு பணியை முடிக்கவா?
- ஒரு துண்டு காகிதத்தை கிழிக்கவா?

நீங்கள் சரியாக ஊகித்தீர்கள். பணியை முடித்ததற்காக அவனுக்கு வெகுமதி அளித்ததாக நீங்கள் நினைக்கும்போது ஒரு துண்டு காகிதத்தை கிழித்தால் அவனுக்கு பிடித்த விருந்து அல்லது பொம்மையைப் பெறலாம் மற்றும் அம்மாவும் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைவாள் என்று அவன் நினைக்கத் தொடங்குவான்!

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

என் குழந்தைக்கு எப்பவும் வலுவூட்டலின் ஆதரவு தேவைப்படுமா?

யாருக்குத்தான் தேவைப் படுவதில்லை? வலுவூட்டல் தேவையில்லாமல் இங்கே யார் எதையும் செய்கிறார்கள்? வலுவூட்டல் பாயும் இடத்தில் நடத்தை செல்கிறது! வலுவூட்டலின் வகை மற்றும் அளவு காலத்துடன் மாறுகிறது, ஆனால் நாம் வலுப்படுத்த வேண்டும்.

மிட்டாய் மற்றும் சத்தற்ற உணவு வடிவில் நான் அவனுக்கு வலுவூட்டலை வழங்கினால், என் குழந்தை ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொள்வானா?

இதில் அளவு முக்கியம்! நீங்கள் சாக்லேட்டை சிறு துண்டங்களாக உடைத்து வைத்து, அவனது நடத்தைக்கு ஒரு சிறிய துண்டத்தை மட்டுமே வெகுமதியாக அளிக்கவும், முழு சாக்லேட்டை இல்லை. எனவே, உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் 1/5 பாகத்தை மட்டுமே ஒரு வேளையில் கொடுக்கலாம். சாக்லேட் துண்டுகளை வழங்குவதனுடன் குழந்தையுடன் விளையாடுவதையும் கட்டிப்பிடிப்பதையும் கைப்பற்றும் அம்மாக்களை நாங்கள் அறிவோம். அவர்கள் ஒரு சாக்லேட் பட்டியை நீண்ட நாட்களுக்கு ஒட்டிடுவார்கள். வலுவூட்டல் என்பது உணவு மட்டும் அல்ல, எந்த வடிவத்தையும் எடுக்கலாம். வலுவூட்டல் எப்போதும் சத்தற்ற உணவு என்பது ஒரு கட்டுக்கதை.

நேர்மறை வலுவூட்டல் லஞ்சம் போன்றதா?

சிறந்த கேள்வி! லஞ்சம் என்பது நடத்தை ஏற்படுவதற்கு முன்பு வழங்கப்படும் ஒன்று. வலுவூட்டல் என்பது விரும்பிய நடத்தை ஏற்பட்ட பிறகு வழங்கப்படும் ஒரு வெகுமதி! ஒரு சிறிய வித்தியாசம் ஆனால் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்று.

என் இளம் வயதில் நான் எந்த வலுவூட்டலையும் பெறவில்லை. நான் என் பெற்றோரின் பேச்சைக் கேட்க வேண்டியிருந்தது. நான் என் ஆசிரியர்களிடம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. என் குழந்தைக்கு ஏன் வலுவூட்டல் தேவை?

யாரும் நமக்கு விளையாட உணவு அல்லது பொம்மைகளை கொடுக்கவில்லை - வீட்டில் இல்லை, பள்ளியில் இல்லை. ஆனால் நாம் வலுவூட்டலைப் பெற்றோம். நினைவில் கொள்ளுங்கள், வலுவூட்டல் பல வடிவங்களை எடுக்கலாம். கவனம், பாராட்டு, புன்னகை, ஏற்கப்படுத்தல், பள்ளியில் மதிப்பெண்கள் மற்றும் தரங்கள், ஆசிரியரிடமிருந்து பாராட்டு, நண்பர்களிடமிருந்து பாராட்டு மற்றும் கவனம் போன்ற வடிவங்களில் நீங்கள் அதைப் பெற்றிருக்கலாம். நாம் அனைவருக்கும் வலுவூட்டல் தேவை, நாம் அனைவருக்கும் வலுவூட்டல் கிடைத்தது. தவிர இது மிகவும் நுட்பமான மற்றும் இயற்கையானது.

ABA இன் ABC கள்

எல்லோரும் தங்கள் ABCயைப் பள்ளியில் கற்றிருக்கிறார்கள். இந்த அகூரங்கள் உங்கள் ஆட்டிசம் பயணத்தில் உங்களுடன் துணை நிற்கும். ஒவ்வொரு நடத்தையும் ஏற்கத் தகுந்தது என்பதை மீண்டும் வலியுறுத்துவோம். வேறு விதமாகக் கூறுவதானால், ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் ஒரு காரணம் உண்டு. பெரும்பாலும், நடத்தைக்கான காரணம் உங்களுக்கு மிகவும் தெளிவாகத் தெரியாமல் போகலாம். மேலும் ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு குழந்தையின் விஷயத்தில், அவர்களில் பெரும்பாலோருக்கு அவர்களின் உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தும் திறன் இல்லை என்பதால். நடத்தைக்கான காரணத்தை புரிந்து கொள்ளும் முயற்சி பராமரிப்பாளர்களிடமிருந்து வர வேண்டும் என்பதே இதன் பொருள். ABC தரவு தாள் ஒரு முக்கியமான கருவியாகும்.

நான்கு வயது குழந்தை அழுகிறான் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். குழந்தையின் கண்களைத் துடைக்கவோ, அழுவதை நிறுத்தவோ அல்லது புன்னகைக்கச் சொல்லவதே குடும்பத்தின் முதல் செயல். குழந்தையை அழைத்து ஆறுதல் கூறலாம். அவன் அல்லது அவள் ஏன் அழுகிறாள், குழந்தைக்குப் பசிக்கிறதா, எங்கேயாவது வலிக்கிறதா, என்று பெற்றோர்களும் கேட்கிறார்கள். துரதிர்ஷ்டவசமாக, பெரும்பாலும், குழந்தை வருத்தப்படுவதற்கான காரணத்தை உங்களிடம் சொல்ல முடியாமல் போகலாம்.

A, B மற்றும் C பற்றிப் பேசலாம். ABCயிலுள்ள A Antecedent அல்லது 'முன்னோடி' என்பது நடத்தைக்கு முன்பே நடக்கும். இது யாரோ கேட்ட கேள்வியாக இருக்கலாம், அது ஒரு பொருளாக இருக்கலாம், அது ஒரு அறிவுறுத்தலாக இருக்கலாம், அது வாசல் மணி அடிப்பதாக இருக்கலாம், மின்சாரம் துண்டிப்பதாக இருக்கலாம்... இது நடத்தைக்குச் சற்று முன்பு நடந்த எதையும் பற்றி இருக்கலாம்.

ABCயிலுள்ள B Behaviour அல்லது 'நடத்தை' என்பது நடத்தை அல்லது குழந்தை உண்மையில் என்ன செய்கிறான் அல்லது சொல்கிறான் என்பதுதான். இது பேசுவது, நிற்பது, கூச்சலிடுவது, அலறுவது, அடிப்பது, கிள்ளுவது, உங்கள் கேள்விக்கு பதிலளிப்பது, வாசிப்பது, எழுதுவது, குதித்தல், போன்ற கவனிக்கக்கூடிய அளவிடக்கூடிய எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

ABCயிலுள்ள C Consequence அல்லது 'விளைவு' என்பது நடத்தையின் விளைவு. உதாரணமாக, குழந்தை தனது பொம்மைகளுடன் விளையாடுகிறான். அம்மா உள்ளே நுழைந்து குளிக்க (A)

வா என்று சொல்கிறாள். குழந்தை, அந்த கோரிக்கையைக் கேட்டு, பொம்மைகளைச் (B) சுற்றி வீசத் தொடங்குகிறான். அவன் பொம்மைகளை வீசுவதைப் பார்த்ததும் அம்மா குரல் உயர்த்தி பொம்மைகளை வீசக்கூடாது என்றும், தான் சொல்வதை கேட்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் கூறுகிறாள் (C).

நீங்கள் சிந்திக்க மற்றொரு காட்சி இங்கே. தாய் குழந்தையை மதிய உணவுக்கு (A) அழைக்கிறாள். குழந்தை டைனிங் டேபிளில் தனது இடத்தில் (B) அமர்ந்திருக்கிறான். தாய் அவனைப் பார்த்து புன்னகைத்து, அவனுக்கு உணவு பரிமாறத் தொடங்குகிறாள் (C).

நீங்கள் மாற்ற நினைக்கும் ஒரு நடத்தையை முதலில் தேர்வு செய்க. ஒரே நேரத்தில் பல நடத்தைகளை மாற்ற முயற்சிக்க முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். குழந்தைக்கு, சுற்றுச்சூழலில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு அல்லது பொருள்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் சாத்தியக்கூறுகளைக் கொண்ட நடத்தைகளை மாற்றியமைக்க வேண்டும். இவை குழந்தையின் கல்வியை அணுகுவதைத் தடுக்கும் நடத்தைகள், எனவே இயற்கையாக நிகழும் வலுவூட்டிகளைப் பெறுகின்றன. ஒரு பெற்றோராக உங்களைத் தூண்டிவிடக்கூடிய மற்றும் உங்கள் பிள்ளைக்கு எதிர்மறையான கவனத்தை ஈர்க்கக்கூடிய பல நடத்தைகள் இருக்கும். குழந்தை சாலையில் அந்நியர்களைத் தாக்கினால் அல்லது தொடடால், மற்ற எதிர்மறை, கவனத்தை ஈர்க்கும் நடத்தைகளைவிட இதற்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்.

ஒரு நடத்தையை நீங்கள் கண்டறிந்ததும், ஒவ்வொரு முறையும் நடத்தை நிகழும்போது A மற்றும் C ஐக் குறிப்பிடத் தொடங்குங்கள். C நடத்தையை பராமரிக்கும், ஆனால் A நடத்தை ஏற்படுவதைத் தூண்டும். “என் குழந்தை ஏன் அப்படி நடந்து கொள்கிறான்” என்ற மர்மத்தைத் தீர்க்க, நாம் செய்ய வேண்டியது, நடத்தையை பராமரிக்கும் அல்லது வலுப்படுத்தும் C ஐ ஆராய்வதுதான். நடத்தையைத் தூண்டும் A ஐயும் கவனிக்கவும். நடத்தையைத் தூண்டும் A அல்லது முன்னோடி நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத ஒன்று.

சமையலறையிலிருந்து வரும் சத்தங்களால் பாதிக்கப்படும் ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள ஒரு குழந்தையின் உதாரணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிரஷர் குக்கரின் விசில் அல்லது பாத்திரங்கள் கழுவப்படும் சத்தமாக இருக்கலாம். முன்னோடி மீது உங்களுக்கு எந்த அதிகாரமும் இல்லாததால் விளைவுகள் மீது கவனத்தைச் செலுத்தலாம். உங்கள் குழந்தையின் அழகை அல்லது பொருட்களை வீசும் நடத்தைக்கு உங்கள் எதிர்வினை என்ன? உங்களுடைய எந்த செயலினால் அந்த உரத்த சத்தங்களைக் கேட்கும்போது அவன் பொருட்களை வீசுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறதா? நீங்கள் உண்மையிலேயே இதைப் பற்றி சிந்தித்தால், உங்கள் எதிர்வினை நடத்தை அவனுடைய நடத்தையை வலுவூட்டுகிறது. நீங்கள் நடத்தையை குறைக்க விரும்பினால், அதை வலுப்படுத்த வேண்டாம். நீங்கள் அதை அதிகரிக்க விரும்பினால், அதை வலுப்படுத்துங்கள்.

புத்தகத்தின் வள பிரிவில் ABC எளிதாக நிரப்பக்கூடிய தாள்களைக் காண்பீர்கள்.

சான்றுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட தகவல் மற்றும் தலையீட்டின் முக்கியத்துவம்

சான்றுகள் அற்ற அடிப்படையிலான திட்டங்கள் மற்றும் நடத்தை அல்லாத தலையீடுகள் குழந்தையின் முன்னேற்றத்திற்கு எதிர்மறையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. கலவையாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி பெற்றோருக்குப் பிரியமான விஷயங்களை உங்கள் பிள்ளைக்குக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். ஆனால் இவை உங்கள் பிள்ளைக்குப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் கடினமாகி, குழப்பமடைந்து, சில சமயங்களில், கற்றுதலின் ஆதாரத்தை பலவீனமாக்கலாம். சான்றுகள் அடிப்படையிலான மற்றும் நடத்தை அல்லாத அணுகுமுறைகளின் அடிப்படை பிழை, தரவு இல்லாதது. குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைக் காண, தரவைத் தொடர்ந்து பின் தொடர்வதன் மூலமும் கண்காணிப்பதன் மூலமும் மட்டுமே குழந்தை கற்றுக்கொள்கிறானா என்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ளலாம். தரவை பின் தொடர்வதன் மூலமும் கண்காணிப்பதன் மூலமும் குழந்தை கற்கவில்லையா என்பதையும் நாம் அறிவோம். அவனது திறனைப் பெறுவதில் நாம் ஒரு பின்னடைவைக் கண்டால், அது பல விஷயங்களைக் குறிக்கும். திறன் தொகுப்பு மிகவும் மேம்பட்டதாக இருக்கலாம், அதற்கு தேவையான திறன்கள் இல்லாமல் இருக்கலாம் அல்லது அது சரளமாக இல்லாமல் இருக்கலாம். அல்லது போதுமான வலுவூட்டல் பயன்படுத்தப்படவில்லை என்று கூட ஆகும்.

வாரியம் சான்றளிக்கப்பட்ட நடத்தை ஆய்வாளர்கள் என்ற வகையில், தண்டனையோ அல்லது எந்தவிதமான எதிர்மறையான செயல்களோ இல்லாமல், இயற்கையாகவே வலுப்படுத்தும் வழியில் உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ ABA மற்றும் எந்த சான்றுகள் அடிப்படையிலான

தலையீடும் நீண்ட தூரம் செல்லக்கூடும் என்று நாங்கள் உறுதியாக நம்புகிறோம். வகுப்பறை ஆசிரியர்கள், கல்வியாளர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கு அவர்களின் கற்றல் சூழலை மிகவும் வளர்க்கும் மற்றும் வெற்றிகரமானதாக மாற்றுவதற்கான நுட்பங்கள் மற்றும் உதவிக்குறிப்புகளை வழங்க நாடு முழுவதும் பயணம் செய்திருக்கிறோம். தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் இருந்து கல்வியாளர்களுக்கு ஒரு வகுப்பறையில் சிறப்பாக பணியாற்ற ஊக்குவிப்பது எப்படி, ஒரு அறிவுறுத்தலை எவ்வாறு திறம்பட வழங்குவது, மற்றும் ஆதரவும் உதவியும் தேவைப்படும் மாணவர்களுக்கு கருணையுடன் எவ்வாறு உதவுவது-இவை அனைத்தும் வலுவூட்டலின் எளிய விதிகளுடன்-என்று கற்பிப்பதற்காக ஜப்பானுக்கு பயணம் செய்வது மிகவும் தனித்துவமான அனுபவங்களில் ஒன்றாகும்.

அத்தியாயம் 7

சுய உதவி மற்றும் வாழ்க்கைத் திறன்

முக்கிய கற்றல்கள்

- கழிப்பறை பயிற்சி
- உண்ணுவது
- தூக்கப்பயிற்சி
- அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

மதிப்பீடு அல்லது ஆலோசனைக்காக ஒரு குடும்பம் எங்களிடம் வரும்போது, தங்கள் குழந்தை ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் இருக்கலாம் என்று அவர்கள் ஏற்கனவே சந்தேகிக்கிறார்கள். இதைப் பற்றிய அவர்களின் புரிதல் நல்ல அர்த்தமுள்ள நண்பர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து வருகிறது. சில சமயங்களில் அது பெற்றோரின் சொந்த அவதானிப்புகளினாலும் இருக்கலாம். சில நேரங்களில், குழந்தை மருத்துவர்தான் அதை குறிப்பிடுகிறார். ABA முதல் OT வரை, பேச்சு சிகிச்சை மற்றும் சில நேரங்களில் பால பள்ளி போன்ற பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சைகள் மற்றும் தலையீடுகளின் கலவையை குடும்பம் ஏற்கனவே அறிந்திருக்கிறது. இருப்பினும், பெரும்பாலும் எஞ்சியிருப்பது அவர்களின் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் சுய உதவித் திறன். ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள குழந்தைகள் பேச்சுத்திறன், தொடர்பு மற்றும் சமூக மைல்கற்களைத் தவறவிட்டாலும், அவர்கள் பெரும்பாலும் உடலியக்கத் திறன்களின் மைல்கற்களைச் சந்திப்பதனால் அவர்களுக்குப் பேச்சுத் திறனில் மற்றுமே குறைபாடு என்று பெற்றோர்களை நம்ப வைக்கிறது. உண்மை என்னவென்றால், ASD உள்ள குழந்தைகள் சுய உதவி திறன் மற்றும் தனிப்பட்ட சுகாதாரம், கழிப்பறை, பொழிவு, பல் துலக்குதல், தானே உண்ணுவது, வதியைக் கடக்கும்போது பாதுகாப்பாக இருப்பது, நுட்பமான தேவைகளின் படி முடிவுகளை எடுப்பது மற்றும் பலவற்றைக் கற்றுக்கொள்வதில் போராடுகிறார்கள். இந்தத் திறன்களுக்கு திறமையான, மொத்த மோட்டார் திறன்களைக் கொண்ட சமூக, தொடர்பு மற்றும் மொழி திறன்களின் ஒரு கூறு தேவைப்படுகிறது, அது மற்றும் இல்லாமல் அனைத்துத் திறன்களுக்கும் கற்றலின் அடிப்படை திறமை - சாயல்!

ASD உள்ள குழந்தைகளால் சுய உதவித் திறன்களைப் பெற முடியாது என்று அர்த்தமில்லை. இந்தத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு அவர்களுக்குத் அதிக நேரமும் முயற்சியும் தேவை என்பதையும், அவர்களின் நரம்பியல் சகாக்களுடன் ஒப்பிடும்போது மிகவும் தீவிரமான கற்பித்தல் தேவை என்பதையும் இது குறிக்கிறது. இருப்பினும், நல்ல செய்தி என்னவென்றால், அவர்கள் ஒரு திறமையைக் கற்றுக் கொண்டால், அவர்கள் அதை 100% கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவர்கள் விதிகள் மற்றும் அவர்களுக்கு கற்பிக்கப்பட்ட வழிமுறையுடன் ஒட்டிக்கொள்கிறார்கள், விரும்பிய முடிவை பெற குறுக்கு வழியை தேர்ந்தெடுப்பதில்லை.

கழிப்பறை பயிற்சி

தங்கள் குழந்தை ஸ்பெக்ட்ரமில் இருப்பதை அறிந்தவுடன் பெற்றோர்களின் முழு கவனமும் தலையீட்டிற்கு மாறுகிறது. பெரும்பாலும், ஒரு தலையீட்டு மையத்திலிருந்து அடுத்த இடத்திற்கு ஒட்டப்பந்தயதில் ஓடுவதாக மாறுவதனால் சுயமாக உண்பது மற்றும் கழிப்பறைக்குச் செல்வது போன்ற மிகவும் தேவைப்படும் சுய உதவி இலக்குகளை அடைய

தேவைப்படும் நேரம் ஒதுக்க முடிவதில்லை. குழந்தையின் வசதிக்காக டயப்பர்கள் அல்லது டிஸ்போஸபிள் நாப்பியை (disposable nappy) உபயோகித்து அவனை வெவ்வேறு வகுப்புகளுக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டியிருக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்று வயது, அல்லது நான்கு வயதில் கூட இது சரி என்று தோன்றலாம், ஆனால் உங்கள் பிள்ளை ஐந்து மற்றும் ஆறு வயதாகிவிட்டால், அவன் டயப்பர்களைப் பயன்படுத்துவது அல்லது கழிப்பறையை பயன்படுத்த வேண்டியதன் அவசியத்தைக் குறிக்க முடியாமல் போவது என்பது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது.

நாங்கள் சந்தித்த ஒரு ஒன்பது வயது குழந்தைக்கு அவன் பயணம் செய்யும் போதோ அல்லது குடும்பத்துடன் ஒன்று சேரும்போதோ டயப்பர் தேவை. அவனது குடும்பத்தினரால் அவனுக்கு வெற்றிகரமாக கழிப்பறை பயிற்சியளிக்க முடியவில்லை, மற்றும் துரதிர்ஷ்டவசமாக, அவன் தனது வாழ்க்கையின் முதல் ஒன்பது ஆண்டுகளை டயப்பரைப் பயன்படுத்தி கழித்ததால், பெற்றோர் அவனை கழிப்பறையைப் பயன்படுத்த பயிற்சி அளிக்க இயலவில்லை. டயப்பர்களின் நீடித்த பயன்பாடு மற்றும் சுயாதீனமாக இருக்க இயலாமை ஆகியவை சமூக சூழ்நிலைகளில் அவனைத் தனித்து நிற்கவைக்கின்றன. இது குடும்பத்திற்கும் குழந்தைக்கும் சங்கடமாக மாறும். தனது பேண்ட்டை நனைக்கும் ஆறு வயது குழந்தையை அழைத்துப் பள்ளிக்குச் செல்லுங்கள் - அவனது சகாக்களால் கொடுமைப்படுத்துதலுக்கு முடிவே இருக்காது. இது பெரும்பாலும் சமூக தனிமை மற்றும் நிராகரிக்கப்பட்ட உணர்வுக்கு வழிவகுக்கும். இது தவிர்க்கக்கூடியது. தலையீட்டாளர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் குழந்தை தொடர்பு கொள்ள கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கியவுடன் கவனம் செலுத்துவதற்கான முதன்மைப் பிரிவுகளில் ஒன்று சுய உதவித் திறன்!

சாதாரணமாக, இரண்டு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கழிப்பறை பயிற்சி தொடங்குவது ஒரு சிறந்த யோசனை. அவர்கள் குழந்தைகளுக்கான கழிவு இருக்கையை பயன்படுத்த வேண்டும், மேலும் நான்கு வயதிற்குள் கழிவறையை பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

கழிவறையை வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்த அவனுக்கு உதவ ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ச்சியாக ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கி வைக்கும் வகையில் இந்தத் திறமையை கற்பிப்பதற்கான நேரத்தையும் நீங்கள் ஒதுக்க வேண்டும். ஒரு பெரிய விடுமுறை அல்லது குடும்பத்தில் ஒரு கொண்டாட்டம் அல்லது உங்கள் பெற்றோரின் வீட்டிற்கு சாலை பயணம் செய்வதாக இருந்தால், நீங்கள் பயிற்சியைத் தொடங்க விரும்பும் நேரம் இதுவல்ல. நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும்போது தொடங்க வேண்டும், மேலும் நீங்கள் நீண்ட நேரம் வீட்டில் இருக்க வேண்டும், உங்களுக்கு அதற்கு வேண்டிய ஆற்றல் இருக்க வேண்டும் (உங்களுக்கு ஒரு அறுவை சிகிச்சை திட்டமிடப்பட்டிருந்தால் அல்லது நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரை கவனிக்க வேண்டியிருந்தால் உடனே தொடங்க வேண்டாம்). கழிப்பறை பயிற்சி எளிதானது ஆனால் அதற்கு நிலையான முயற்சி மற்றும் ஏராளமான ... வலுவூட்டல் தேவைப்படுகிறது.

நீங்கள் செயல்முறை தொடங்குவதற்கு முன்

- தரவு எடுக்கவும். குழந்தை எத்தனை முறை சிறுநீர் கழிக்கிறான், எத்தனை முறை மலம் கழிக்கிறான் என்று தெரிந்துகொள்வது அவசியம். குழந்தை சிறுநீர் கழிக்கும் நேரத்தைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள், அது கழிவறையில் இருந்தாலும் சரி அல்லது வேறு எங்கிருந்தாலும் சரி. மூன்று முதல் நான்கு நாட்கள் வரை இதைக் குறித்துக்கொண்டு வந்தால் எத்தனை மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை சிறுநீர் கழிக்கிறான் என்று தெரிய வரும். இதேபோல், அவனது மலம் கழிக்கும் நேரங்களை கவனியுங்கள். அதின் முறை தெரியவரும். உணவுக்குப் பிறகு, ஒரு கிளாஸ் பாலுக்குப் பிறகு அல்லது எழுந்தவுடன் நடக்கிறதா என்று கவனிக்கவும். ஒரு பெற்றோராக, அவனுக்குக் கழிவறை தேவை என்று குறிக்கும் அறிகுறிகளை நீங்கள் ஏற்கனவே அறிவீர்கள். சராசரி இடைவெளி தரவு மற்றும் இயற்பியல் குறிகாட்டிகளுடன், நீங்கள் அனைவரும் செயல்முறையைத் தொடங்க தயாராக இருப்பீர்கள்.

- ஒரு மாதத்திற்குப் பயணத் திட்டங்கள், அல்லது திருமண அல்லது எந்தவொரு நிகழ்வும் இல்லை என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால் கழிப்பறை-பயிற்சியைத் தொடங்குவது நல்லது. இது ஒரு செயல்முறை மற்றும் இதற்கு நிலையான கண்காணிப்புத் தேவை.

- இதற்கு நீங்கள் தயார் மற்றும் நடுவில் உங்கள் எண்ணத்தை மாற்ற மாட்டீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். டயப்பர்களை அகற்றிவிட்டால், அதை மீண்டும் உபயோகிக்கக்கூடாது. பல பெற்றோர்கள் குழந்தையை வெளியே அழைத்துச் செல்லும்போது அல்லது அவர்கள் பயணம் செய்யும் போது மற்றும் பெரும்பாலும் படுக்கை நேரத்தில் டயப்பரை அணிவிப்பார்கள். இது குழந்தையை குழப்பமடையச் செய்யும். சில நேரங்களில் அவன் இருக்கும் இடத்தில் சிறுநீர் கழித்தால் யாரும் கவலைப்படுவதில்லை. சில நேரங்களில்

அவன் சிறுநீர் கழிக்க கழிப்பறைக்குச் செல்வான் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இந்தப் பாதையில் நடக்கும்போது எல்லா நேரத்திலும் டயப்பரை மறுப்பது முக்கியம்.

- குழந்தைக்கு எங்கு சிரமங்கள் உள்ளன என்பதை கவனியுங்கள். சில குழந்தைகள் கழிப்பறையில் நுழைய மறுக்கலாம், சிலர் குழந்தைகளுக்குரிய கழிவு நாற்காலியில் உட்கார மறுக்கலாம். இன்னும் சிலர் உட்கார்ந்து பின்னர் கழிப்பறையிலிருந்து வெளியேறியபின் சிறுநீர் கழிக்கலாம். குழந்தை கழிப்பறையில் நுழைய மறுத்தால், அவனை அறைக்கு உள்ளே ஒரு அடி எடுத்து வைத்து வெளியேற்றத் தொடங்குங்கள். அவன் இதைச் செய்யும்போது அந்த நடத்தையை வலுப்படுத்தி அங்கே செலவழிக்கும் நேரத்தை படிப்படியாக அதிகரியுங்கள். ஒவ்வொரு அதிகரிப்பையும் உடனே வலுப்படுத்துங்கள். இருக்கையில் உட்கார்ந்திருப்பது பிரச்சினையாக இருந்தால், கழிப்பறை குறைப்பான் மற்றும் சிறு பலகை வைக்கவும். சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிக்க அவசரம் அல்லது தேவை இல்லாதபோது குழந்தையை 5 விநாடிகள் இருக்கையில் உட்கார்த்தி விடுங்கள். உட்கார்ந்திருப்பதை வலுப்படுத்துங்கள், படப் புத்தகத்தைப் பார்ப்பதன் மூலமாகவோ, பொம்மைகளுடன் விளையாடுவதன் மூலமாகவோ அல்லது அனுபவத்தை நேர்மறையாக மாற்றக்கூடிய எதையும் செய்வதன் மூலமாகவோ அவன் இருக்கையில் செலவழிக்கும் நேரத்தை படிப்படியாக அதிகரியுங்கள். இது தடையின்றி நடக்க கழிவறையில் நேரத்தை செலவிட தயாராக இருங்கள்.

சிறிதாகத் தொடங்குங்கள்

- உங்கள் குழந்தை கழிவரைப் பயிற்சியைத் தொடங்கத் தயாரா என்று பாருங்கள். பொதுவான குறிகாட்டிகளில் ஒன்று கரையான டயப்பரை அணிவது அசௌகரியமாக இருத்தல்! அவன் தனது டயப்பரில் கழித்தபின் நெளிவது, அழுவது அல்லது உங்களிடம் வருவது போன்றவை அவன் கழிப்பறை பயிற்சி பெற தயாராக இருக்கிறான் என்று அர்த்தம்.

- மலம் கழித்தபின் விலகிச் சென்றாலோ மறைந்துகொண்டாலோ அவன் கழிப்பறை பயிற்சிக்குத் தயார் என்பதற்கு மற்றொரு குறிகாட்டியாகும்.

- நிலைத்தன்மை - உங்கள் குழந்தைக்குக் கழிப்பறை பயிற்சி அளிக்க நீங்கள் முடிவு செய்த உடன், வீட்டில் வசிக்கும் ஒவ்வொரு நபருடனும் இதைப்பற்றி பகிர்ந்து கொண்டு அவர்களும் இந்த திட்டத்தின் ஒரு பகுதி என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எந்த நேரத்திலும் நீங்கள் பின்வாங்கி, அவனை மீண்டும் டயப்பர் அணிய வைக்கக் கூடாது.

- அவன் மூன்று வயதிற்குட்பட்டவனாக இருந்தால், ஒரு குழந்தை கழிவு இருக்கையுடன் தொடங்குங்கள். அவன் மூன்று வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவனாக இருந்தால், நேரடியாக கழிவறையில் அமர ஒரு குழந்தை இருக்கை பொருத்தப்படலாம்.

- உங்கள் பிள்ளை பயனடையக்கூடிய அனைத்து ஆதரவையும் பயன்படுத்தவும் - விஷுவல் ஷெட்யூல்கள் (Visual Schedules) (அடுத்த அத்தியாயம்): அவன் இருக்கையில் உட்கார்ந்திருக்கும்போது அவனது கால்களுக்கு ஓய்வெடுக்க ஒரு பலகை, அவன் அதில் உட்கார்ந்தால் மட்டுமே கிடைக்கும் பொருட்களை வலுப்படுத்துதல், அவன் கழிப்பறைக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கும் என்று உங்களுக்கும் அவனுக்கும் நினைவூட்டுவதற்கான டைமர்.

- கழிவறை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். பல குழந்தைகள் ஈரப்பதம் அல்லது அவர்களுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றை காணும் ஏதாவது இருப்பதால் அதைப் பயன்படுத்துவதை எதிர்க்கிறார்கள். குழந்தை அமைதியாக இருக்கும் இடமாக கழிவறையை மாற்றுங்கள்.

- உங்கள் வார்த்தைகள் மற்றும் உங்கள் எதிர்வினைகளை கவனியுங்கள். கழிவு இருக்கையை பயன்படுத்த நீங்கள் அவனை ஊக்குவிக்க விரும்பலாம், ஆனால் தவறுகள் நிகழும்போது, நீங்கள் அதை கண்டுகொள்ளக்கூடாது. அதற்கு பதிலாக, அவன் வெற்றிகரமாக கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தும் போது கவனியுங்கள்.

- கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதற்கான நடத்தையை வலுப்படுத்த நினைவில் கொள்ளுங்கள். சிலருக்கு கழிவறையில் இருக்கும்போது வலுவூட்டல் கொடுப்பது அவசியம். அவனுடைய வெற்றிகளைச் சத்தமாகப் பாராட்டி, கழிப்பறையில் அவனுடையத் தோல்விகளை அமைதியாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

- பொறுமையாக இருக்கவும். கழிவறை பயிற்சி ஒரே இரவில் நடக்காது. இதற்கு நேரமும் முயற்சியும் தேவை. சீரான முயற்சியால் நீங்கள் அதை நிச்சயமாக அடைய முடியும்!

உணவளித்தல்

எந்தவொரு பெற்றோரிடமும் அவர்களுடைய பெரிய போராட்டம் எது என்று கேளுங்கள், அவர்கள் சொல்லும் முதல் பதில் “உணவு நேரம்”. ஒரு அம்மாவின் நாளில் மிகவும் மன அழுத்தமான நிகழ்வு என்னவென்றால், அவளுடைய தளர்நடை போடும் குழந்தையை உணவுக்காக உட்கார வைப்பதாகத் தான் இருக்கும். உட்காருவதே அரிது. அம்மாக்கள் தங்கள் தளர்நடை போடும் குழந்தையை உணவு கிண்ணத்துடன் துரத்தி ஒரு வாய் கொடுத்தவுடன் குழந்தை அதை துப்பிவிட்டு அழும் கதைகளை நாங்கள் கேட்டிருக்கிறோம். உணவு நேரத்தை நினைத்து விரக்தியடைந்து கதறிய அம்மாக்களைப் பற்றி எங்களுக்குத் தெரியும். தங்கள் இளம் குழந்தை ஒரு குறிப்பிட்ட உணவுக் கிண்ணத்திலிருந்து மட்டுமே சாப்பிடுவான் அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட வகை உணவை மட்டுமே சாப்பிடுவான் என்று ஆத்திரமடைந்த குடும்பங்களை நாங்கள் சந்தித்தோம். எட்டு அல்லது ஒன்பது வயது வரை குழந்தைக்கு ஊட்டிவிட்ட குடும்பங்களையும் நாங்கள் சந்தித்திருக்கிறோம், ஏனென்றால் அவர்களுக்கு எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்றுத் தெரியாது. அல்லது அவர்கள் சொந்தமாக சாப்பிட மறுப்பார்கள் என்று குடும்பத்தினர் நம்பினர்.

உங்கள் தளர்நடை போடும் குழந்தை ஏழு மாத வயதில் சுயமாக உண்ணத் தயாராக உள்ளான். உங்களுக்கு தேவையானது ஒரு உயர் நாற்காலி மற்றும் அவனது விரல்களால் எடுக்கக்கூடிய பாதுகாப்பான, சத்தான உணவு. நீங்கள் அவனை உட்கார வைத்து, உணவு நேரங்களை தொடர்பு மற்றும் சந்தோஷமான நேரமாக மாற்றுங்கள். குழந்தைகள் உணவின் பல்வேறு அமைப்புகளை ஆராயத் தொடங்குவதால் இது வெவ்வேறு காய்கறிகள், தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் புரதம் போன்ற உணவுக் குழுக்களை ஏற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது. உணவுக் குழுக்களை ஆராய அவர்களை ஊக்குவிப்பதினால் எழுதும் திறனுக்கு தேவையான திறன்களின் வளர்ச்சியையும் ஊக்குவிக்கிறது. தங்கள் சொந்த உணவைக் கலப்பது, அதைச் சுற்றி நகர்த்துவது, வாய்நிறைய எடுத்துக்கொள்வது, உயர் நாற்காலியில் உணவைக் கொட்டுவது போன்ற செயல்கள் இளம் வயதில் கற்றலின் ஒரு பகுதியாகும்.

ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள சில குழந்தைகளுக்கு உணவின் சில அமைப்புகளைத் தொட பிடிக்காமல் இருக்கலாம். கவலைப்படாதீர்கள். தளர்நடை போடும் குழந்தை விரலால் சில உணவுகளைத் தொட மறுத்தால் அவர்களுக்கு பாதுகாப்பான தேய்கரண்டி வழங்கவும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் தங்கள் உள்ளங்கையில் இருந்து உணவை வாய்க்குள் போட்டு அதில் பெரும்பகுதியை தங்கள்மீதும் மேசைமீதும் கொட்டுவது சகஜம். இது சுதந்திரமாக உணவை பருக வழிவகுக்கிறது. நடைமுறையில், அவர்கள் தங்கள் குறியீட்டு மற்றும் கட்டைவிரலைக் கொண்டு உணவுகளைப் பிடித்துக்கொள்ளத் தொடங்குவார்கள் (Pincer Grip). இது அவர்கள் எதிர்காலத்தில் எழுதுவதற்கு தயார்நிலையைக் குறிக்கும் ஒரு மைல்கல்!

நீங்கள் எவ்வாறு தொடங்க வேண்டும்?

படி 1: குழந்தைக்கு உயர் நாற்காலியில் அமர்வது வசதியாக இருக்க வேண்டும். உயர் நாற்காலி வைக்கும் இடத்தில் வேடிக்கை வாய்ப்பு இருப்பது முக்கியம். அதே நேரத்தில், இது உங்கள் தளர்நடை போடும் குழந்தைக்கு உணவின் போது சொந்தமாக அமர் மிகவும் தேவையான பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. பிடித்த பொம்மை அல்லது புத்தகத்தை வெளியே கொண்டு வாருங்கள், அல்லது அவன் உயர் நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கும்போது அவனுடன் உரையாடுங்கள்.

படி 2: அவனுடைய சாப்பாடு நேரத்தைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள், மற்றும் அவன் உண்ணுவதில் உற்சாகம் காட்டவில்லை என்றால் உற்சாகமுடும் உணவை கொடுங்கள். அவன் சொந்தமாக சிறுநண்டி எடுக்க முயற்சிக்கும் அளவுக்கு அவனுக்கு பசி எடுக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியும் வரை நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.

படி 3: நீங்கள் கொண்டு வரும் உணவு வகை நேரத்தைப் போலவே முக்கியமானது. பாதுகாப்பான, போதுமான சிறிய மற்றும் மென்மையான, ஒரு சிறிய சீஸ் துண்டு அல்லது சமைத்த கேரட்டின் ஒரு சிறிய துண்டு போன்ற உலர்ந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். உணவை மேசையில் முன்வைத்து பொறுமையாக இருங்கள்.

படி 4: செய்யக்கூடாதது - அதை சாப்பிட்டுப் பார்க்க அவனை வற்புறுத்த வேண்டாம். அதை சாப்பிட அவனைக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். அதை அவனுக்கு ஊட்டிவிட வேண்டாம். நீங்கள் ஒரு துண்டு எடுத்து, உங்கள் வாயில் வைத்து மெல்லுங்கள். உற்சாகமாக அவனைப் பார்த்துச் சிரித்து அவனை அதைச் சாப்பிட்டுப்பார்க்க தூண்டுங்கள். அவன் அதைச் சாப்பிடாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. அவன் அதைத் தொட்டாலும் அல்லது அதை நகர்த்தினாலும், அதுவே போதுமான முன்னேற்றம்.

படி 5: உணவு நேரத்தை எவ்வாறென்பதற்காக வேடிக்கையான ஒரு உறுப்பைச் சேர்க்கலாம். அவனுக்கு பிடித்த வடிவங்களில் உணவைத் துண்டம் செய்யுங்கள், உதாரணமாக ஒரு இதயம் அல்லது ஒரு நட்சத்திரம், உணவைத் தொட உந்துதல் செய்யும்.

படி 6: அவன் உணவைத் தன் வாய்க்குள் போட்டுக்கொண்டால் அவனது முயற்சிக்கு அவனைப் புகழ்ந்து பேசுங்கள். அவனுக்கு மற்றொரு துண்டு வேண்டுமா என்று பாருங்கள். அவன் தனது கையை நீட்டுவதன் மூலமோ அல்லது அதைக் கேட்பதன் மூலமோ இதைக் குறித்தால் மட்டுமே, நீங்கள் அடுத்தத் துண்டை முன்வைப்பீர்கள். நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், அதிகமான உணவுத் துண்டுகளை அவன் முன் வைப்பதினால் அவனுக்கு மலைப்பாக இருக்கலாம்.

படி 7: சில குழந்தைகளுக்கு உணவு மேலே விழுந்து அலங்கோலமாகுவது பிடிக்காது. அவன் அலங்கோலமாக விரும்பாததால் அவனுக்கு ஊட்டிவிடும்படி உங்களைக் கேட்பான். உயர் நாற்காலி மேஜையில் துடைத்துக்கொள்ள ஒரு துணியை வைத்து அவனுடைய அசௌகரியத்தை நீக்குவதை எளிதாக்குங்கள். அந்தத் துணியால் அவனுடைய முகத்தை மற்றும் மேஜைமீது விழும் உணவை துடைத்துக்கொள்ளும்படி அவனைத் தூண்டவும்.

படி 8: நிலைத்தன்மை! நாள் முழுவதும் அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களுக்கும் இந்த நடைமுறையைத் தொடர்வது உறுதிப்படுத்துங்கள். ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு உணவுகளுக்கு மட்டுமே அமல்படுத்தப்பட்டால், அவனை சுயமாக உண்ண கற்பிப்பது பலனளிக்காது. எல்லா உணவு நேரங்களையும், சிற்றுண்டி நேரங்களையும், சாறு நேரங்களையும், பால் நேரங்களையும் உயர் நாற்காலியில் மட்டுமே செய்யும் ஒன்றாக மாற்றவும். உணவு அந்தந்த நேரத்தில் கொடுப்பதை உறுதிசெய்து ஒவ்வொரு நாளும் அதே நேரத்தில் நடப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

படி 9: அவனுக்கு செளகரியமான பாத்திரங்களை வழங்குங்கள். கீழே விழுந்தாலும் உடையாத, இருபுறமும் எளிதான பிடியைக் கொண்டிருக்கும், குழந்தைக்கு ஏற்ப கிணைத்தை அவனுக்கு அளித்தால் அவனுக்கு அதை சமாளிக்க உதவும். விரல்களால் உணவை எடுத்துக்கொள்ள கற்றுக்கொண்டவுடன் பாதுகாப்பான முட்கரண்டி மற்றும் கரண்டி கொடுக்கலாம். பரந்த-கைப்பிடி மற்றும் மென்மையான அடிபாகத்தைக் கொண்ட கட்டிகளை எப்போதும் தேர்வுசெய்து, அவனுக்கு அதை கையாள்வதை எளிதாக்குங்கள்.

படி 10: அவனை ஊக்குவிக்கவும், ஆனால் குறைந்தபட்ச உடல் உதவியை வழங்கவும். அவன் உங்களை அதிகமாக சார்ந்திருக்க இடம் கொடுக்காதீர்கள். கற்றுக்கொள்வதற்கான சிறந்த வழி தவறுகளைச் செய்வதாகும். அவன் வழியில் அவன் கற்றுக்கொள்வான். அவன் தனியாக சாப்பிட கற்றுக்கொள்ள உதவுவது நம்முடைய வேலை.

பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

1. அனைத்து உணவு நேரங்களையும் மேற்பார்வை செய்யுங்கள். உணவு குழாயில் உணவு மாட்டிக்கொள்ளும் அபாயம் இருப்பதால் குழந்தையை சாப்பிடும்போது தனியாக விடாதீர்கள்.
2. உயர் நாற்காலியின் பாதுகாப்பு கொக்கி சரியாக சொருகி இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். குழந்தையை இருக்கைக்குள் கட்டவும். தோரணை நிலைத்தன்மை முக்கியமானது. சுயமாக உண்ணும்போது நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருப்பது அவசியம். குழந்தையால் நிமிர்ந்து அமர முடியாவிட்டால் அல்லது அவன் தளர்ந்து அமர்ந்தால், ஆதரவைத் தேடுவதில் கவனம் திரும்பிவிடும். உணவை எடுப்பதில் ஈடுபடும் சிறந்த மோட்டார் இயக்கங்கள் மற்றும் உணவை மெல்லும் மற்றும் கடிக்கும் வாய்வழி மோட்டார் இயக்கங்கள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

3. உணவு நேரங்களுக்கு சாதனங்கள் அல்லது தொலைக்காட்சி அல்லது ரைம்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். உணவு ஒரு வேடிக்கையான ஆரோக்கியமான செயல்பாடு. உணவின் போது உங்களுடன் முழுமையாக ஈடுபட அவனை ஊக்குவிக்கவும்.

4. நீங்கள் அவனுக்கு அளிக்கும் எல்லா உணவையும் அவன் சாப்பிடக் கோர வேண்டாம். குழந்தைகள் சிறந்த சுய-கட்டுப்பாட்டு திறன்களைக் கொண்டுள்ளனர், மேலும் அவர்களுக்கு எவ்வளவு உணவு தேவை என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். அவனுக்கு போதும் என்றால் அந்த முடிவை மதித்து, உணவை அப்புறப்படுத்துங்கள்.

5. அவனுக்குக் கவலை உணர்வை ஏற்படுத்தும் அச்சுறுத்தல்கள் அல்லது அறிக்கைகளை வழங்க வேண்டாம். "நீ சாப்பிடாவிட்டால் விளையாட முடியாது..." அல்லது "நீ எல்லா உணவையும் முடிக்க வேண்டும்" அல்லது "உணவை வீணாக்காதே" போன்றவையை சொல்லவேண்டாம் என்பதில் தெளிவாக இருங்கள். இந்த அறிக்கைகள் அவன் உணவை முடிக்க முடியாமல் போகும்போது ஒரு பதட்டம், முடித்தே ஆக வேண்டும் என்ற கட்டாயம் மற்றும் மன அழுத்த உணர்வுகளை உருவாக்கக்கூடும்.

6. உங்கள் பிள்ளை தனது உணவை உண்ண எந்த முயற்சியும் செய்ய அமைதியான, பாதுகாப்பான மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் பதிலை வழங்கவும். உணவு நேரத்தில் இறைத்த உணவைப் பற்றி பிறகு பேசும்போதும் அமைதியாக இருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சிக்கலை சமாளிப்பது

என் குழந்தை சிப்பைத் தவிர வேறு எதையும் சாப்பிடுவது இல்லை. அவன் மற்ற உணவை துப்புக்கிறான். நான் அவனுடன் சண்டையிட்டு அவனைச் சாப்பிடக் கட்டாயப்படுத்துகிறேன். நான் என்ன செய்வது?

ஒரு சில உணவை மட்டும் தேர்ந்து எடுத்துச் சாப்பிடும் குழந்தையை சமாளிப்பது ஒரு அம்மாக்கு கஷ்டமாக இருக்கும். அப்படிச் சாப்பிடுவது ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள குழந்தைகளில் மட்டுமல்ல, நரம்பியல் குழந்தைகளிடமும் காணப்படுகிறது. உணவை சாப்பிட விடாமல் தடுக்கும் செரிமான பிரச்சினைகள் அல்லது பல் பிரச்சினைகள் ஏதேனும் இருந்தால், உங்கள் குழந்தை மருத்துவரை அணுகவும். வீங்கிய டான்சில்ஸ் ஒரு அறியப்பட்ட தொந்தரவு. இதை நடத்தை ரீதியாக அணுகுவதற்கு முன் மருத்துவ பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து ஒதுக்குங்கள்.

சிறந்த உணவுக்கு எங்கள் 10-படி நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும். உணவு நேரங்களில் மட்டுமே சிப்ஸ் கொடுங்கள். ஒரு வாய் உணவு எடுத்துக்கொண்ட பின் மட்டுமே ஒரு சிப்பை வழங்கவும். உணவு உண்டால் சிப் என்பதை உங்கள் குழந்தை ஏற்றுக்கொள்வதை நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்குங்கள். காலப்போக்கில், உணவு கவளத்தின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்து சிப்பின் எண்ணிக்கையை குறைக்கவும். ஆனால் அதற்கு அவன் தயாராக இருந்தால் மட்டுமே படிப்படியாக குறைக்கவும்.

உணவு நேரங்கள் சவாலாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. எந்தக் குழந்தையும் சாப்பிட நிர்பந்திக்கப்பட வேண்டியதில்லை. அம்மா மற்றும் குழந்தை இருவரும் ஒன்றாக உணவை நேசிக்கும் ஆரோக்கியமான பிணைப்பு தருணங்களாக உணவு நேரங்கள் மாறும்.

நான் அவனுக்கு ஊட்டிவிட்டால்தான் என் குழந்தை சாப்பிடுகிறான். நான் என்ன செய்வது?

மாற்ற வேண்டிய நடத்தை ... உங்களுடையது! உங்கள் குழந்தையின் அல்ல. அவன் கற்றுக்கொண்டதை மட்டுமே செய்கிறான். அவனுக்கு உணவளிப்பதை நிறுத்திவிட்டு, எங்கள் 10-படி நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும். நீங்கள் மிகவும் சுயாதீனமான குழந்தையைப் பெறுவீர்கள், மேலும் உங்களுக்கு குறைந்த மன அழுத்தம் இருக்கும்.

என் குழந்தை எந்த புதிய உணவையும் முயற்சிப்பதில்லை. நான் எல்லா நேரத்திலும் ஒரே உணவை சமைக்க வேண்டியிருக்கிறது. நாங்கள் வெளியே சென்றால் அவன் எதிர்பார்க்கும் உணவை பெறாவிட்டால் இது ஒரு பிரச்சனையாக மாறுகிறது. புதிய உணவுகளை முயற்சிக்க அவனுக்கு நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

குழந்தைகளுக்கு பல்வேறு உணவுகளை பழக்குவது முக்கியம். இதனால் அவர்கள் பல்வேறு உணவுக் குழுக்கள் வழங்கும் ஊட்டச்சத்தைப் பெற முடியும். இது அவர்களுக்கு எந்த

தழ்நிலையையும் ஏற்றுக்கொள்பவர்களாக மாற்றுவதில் உதவுகிறது. மேலும் ஒரு சில உணவை மட்டுமே உட்கொள்வதால் ஏற்படும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஊட்டச்சத்து மற்றும் குறைபாடுகளைத் தடுக்கிறது. எங்கள் 10-படி நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும். உங்கள் பிள்ளை வேறு உணவை தட்டில் ஏற்றுக் கொண்டால், அதிக வலுவூட்டல் மற்றும் ஊக்கத்தை வழங்குங்கள். அவன் அதை சாப்பிட வேண்டும் என்று வற்புறுத்த வேண்டாம். அவன் சாப்பிடும் உணவோடு அதை அவனது தட்டில் இருக்க அனுமதிப்பதை மதிக்கவும். படிப்படியாக, புதிய உணவை நகர்த்தி, அதன் அமைப்பை உணர்ந்து, வண்ணத்தைப் பற்றி பேச அவனை ஊக்குவிக்கவும். புதிய உணவு பாதுகாப்பானது என்று அவனுக்கு உறுதியளிக்க நீங்கள் கொஞ்சம் கூட எடுத்துக் கொள்ளலாம். அவன் புதிய உணவைக் கடிக்கும்போது, அதை ஏற்றுக்கொண்டதற்கு அவனை நீங்கள் ஊக்குவிக்கவும், வலுப்படுத்தவும். ஒரு அம்மாவாக, உணவு நேரங்கள் ஒரே உணவை மீண்டும் மீண்டும் வழங்குவதை நீங்கள் மாற்ற விரும்புகிறீர்கள். விருப்பம் இல்லாத உணவுகளைத் தொடர்ந்து மேசையில் வழங்குவதே முக்கியம். இதனால் உங்கள் பிள்ளை அதைப் பார்க்கப் பழகுவான். அவன் விரும்பாத உணவுகளை நீங்கள் மறைத்தால், அவனுக்கு பரிசோதனை செய்ய வாய்ப்பு கிடைக்காது. தடைசெய்யப்பட்ட உணவு முறைகளைத் தவிர்ப்பதற்காக, காய்கறிகள், பழங்கள், மாவுச்சத்து, மிருதுவான மற்றும் முறுமுறுப்பான உணவுகள், திரவங்கள் மற்றும் புரதங்களுக்கு அவனை விரைவில் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

எனது குழந்தை ஒரு சில உணவுகள் அல்லது உணவுக் குழுக்களை மட்டுமே சாப்பிடுவதில் ஏதேனும் சிக்கல் உள்ளதா? அவனது வளர்ச்சியும் எடையும் சாதாரணமாகத் தெரிகிறதா.

ஒரு சில உணவு மட்டுமே சாப்பிடும்போது வளர்ச்சி விகிதம் பாதிக்கப்படுவதில்லை என்பது ஒரு விந்தைதான். இருப்பினும், இதனால் பிற்காலத்தில் இருதய நோய், குறைந்த எலும்பு அடர்த்தி மற்றும் மோசமான உணவு முறைகள் போன்ற நீண்ட கால விளைவுகள் ஏற்பட்டு, உண்ணும் கோளாறுகள், வைட்டமின் குறைபாடு மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற குடல் பிரச்சினைகள் என உருவாகின்றன. மாறுபட்ட உணவில் அவனை அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் இந்த சிக்கல்களைத் தடுக்கலாம்.

ASD உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஏன் ஒரு சில உணவுகளை மட்டுமே உண்ணும் பழக்கம் இருக்கிறது?

ஒரு சிந்தனை என்னவென்றால் ஒரே மாதிரியான விஷயங்களின் தேவை பல்வேறு வழிகளில் தன்னை வெளிப்படுத்துகின்றன. உணவு நேர நடத்தை அவற்றில் ஒன்று. வாய்வழி மோட்டார் இயக்கங்கள் மற்றும் உணவு தொடர்பான உணர்ச்சிகரமான சிக்கல்களைப் பற்றி பேசும் பிற சிந்தனைப் பள்ளிகள் உள்ளன. இன்னும் சிலர் குடும்பத்தின் உணவு முறை எப்படியோ குழந்தையின் உணவு முறையும் அப்படியே என்று நம்புகிறார்கள். குடும்பத்தினர் பல வகையான உணவைப் பருகாமல் இருந்தால், குழந்தைக்கும் ஒரே விதமான உணவுப் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள சிறந்த வாய்ப்பு இருக்கலாம். நீங்கள் எந்த அணுகுமுறையிலிருந்தோ அல்லது சிந்தனைப் பள்ளியிலிருந்தோ வந்தாலும், உணவு தொடர்பான பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க குழந்தைக்கு உதவுவது முக்கியம். மாறுபட்ட உணவை உட்கொள்ளவதை ஏற்றுக்கொள்ள அவனுக்கு நீங்கள் உதவ வேண்டும்.

என் குழந்தை ஆட்டிஸ்டிக். அவன் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உணவும் ஒரு வேளை சிறுநீண்டியும் எந்த சிணுங்கலும் இல்லாமல் சாப்பிடுகிறான். அப்படியானால் அவனுக்கு நிச்சயமாக சாப்பிடுவதில் பிரச்சினை கிடையாது. இல்லையா?

ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உணவை உண்ணும் பிரச்சினை இருக்காது, ஆனால் அதே நேரத்தில் ஒவ்வொரு குழந்தையிலும் உணவுப் பிரச்சினை வித்தியாசமாக வெளிப்படுகிறது. ஒரு சிலரில் இது மற்றவர்களை விட அதிகம் வெளிப்படையாக இருக்கும். சில குழந்தைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கும் வரை எதையும் சாப்பிடலாம், இன்னும் சிலருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட கண்ணத்தில் அல்லது தட்டில் பரிமாறப்படும் வரை சாப்பிடுவதில் சிக்கல் இருக்காது. ஒரு சிலர் சாப்பிட தயாராக இருக்கிறார்கள், ஆனால் உணவுகளை கலக்க விரும்புவதில்லை. எனவே, இரண்டு உணவுகள் வழங்கப்பட்டால், ஒன்றை முடித்தபிறகு மற்றொன்றை சாப்பிட விரும்புவார்கள். இன்னும் சிலர் திட உணவுகள் மற்றும் திரவங்களை சாப்பிடுவதற்கு மாறாக திரவ உணவுகள் அல்லது பால் மட்டுமே போன்ற உணவுகளை பருக விரும்பலாம். சாப்பிடும்போது சில குழந்தைகளுக்கு குமட்டலாம், அதை மெல்லலாம் அல்லது உணவை மேலே கொண்டுவந்து அதை மென்று உட்கொள்ளலாம். அந்த வேளையில் வழக்கமாக சாப்பிடாத ஒரு உணவை சாப்பிட வேண்டியிருக்கும் போது (அதாவது இட்லிக்கு பதிலாக காலை உணவுக்கு தோசை) அழுது மற்றும் உணவைத் தூக்கி எறியும் குழந்தைகளும் உள்ளனர். ஒரே போல் உணவின் தேவை மற்றும் அந்தத் தேவையிலிருந்து கிளம்பும்

பிரச்சினையை வளர்ப்பதற்கான பல குறிகாட்டிகள் உள்ளன. உங்கள் பிள்ளை மேலே குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை வெளிப்படுத்தினால், அதை விரைவில் சரி செய்வது அவர்களுக்கும் உங்களுக்கும் உதவக்கூடும், மேலும் நீங்கள் இன்னும் நிறைவான வாழ்க்கைத் தரத்தை அனுபவிப்பீர்கள்.

காய்கறி துண்டுகளை சாதத்தில் மறைக்கலாமா? அது மறைந்து அவன் கண்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் அதை அவன் விரும்பி சாப்பிடுகிறான்.

குழந்தைகளை உணவில் ஏமாற்றுவது நியாயமற்றது மற்றும் நீண்ட காலத்திற்கு ஒருபோதும் இயங்காது. அதற்கு பதிலாக நீங்கள் அவனுடைய உணவு பழக்கத்தை விரிவாக்க முயலுங்கள், ஏமாற்ற வேண்டாம். அவன் உங்கள் மூலோபாயத்தைக் கண்டுபிடித்து, தனக்கு வழங்கப்படும் எந்தவொரு உணவையும் எடுத்துக்கொள்ள தயங்கினால் இந்த சிறிய தந்திரம் உங்களுக்கு எதிராக செயல்படக்கூடும். உணவு மற்றும் உங்கள் நோக்கங்களைப் பற்றி சந்தேகப்படுவது அவனை கவலையடையச் செய்யும். அதற்கு பதிலாக, நீங்கள் இதை நேர்மையுடன் அணுகி அவனுக்கு வெளிப்படையாக உணவில் காய இருப்பதைத் தெரியப்படுத்தவும். எந்தவிதமான தந்திரமோ கவலையோ இருக்கக்கூடாது. நீங்கள் இந்த 10-படி அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி மேசையில் எந்த புதிய உணவு இருந்தாலும் அதை அவன் ஏற்றுக்கொள்ள வைக்க வேண்டும். சீரான முயற்சியும் நேரமும் செலுத்தி அவன் உணவை ருசித்துப்பார்க்க அவனைத் தயார் செய்ய வேண்டும்.

என் குழந்தைக்குச் சாப்பிட அமைதியான இடம் தேவையா?

நீங்கள் அவனுக்கு சுய-உணவளிக்க உதவத் தொடங்கும்போது உணவு நேரங்களில் சுற்றியுள்ள தூண்டுதல்களைக் கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம். வாழ்க்கை முழுவதும் ஒரு சுத்திகரிக்கப்பட்ட சூழல் தேவை என்று அர்த்தமல்ல. நீங்கள் சிறியதாகத் தொடங்கி மெதுவாக முன்னேறுவதற்கு இது உதவுகிறது. உங்கள் பிள்ளை சொந்தமாக சாப்பிடுவதற்கும், பல்வேறு உணவுகளை முயற்சிப்பதற்கும் பழக்கமாகிவிட்டால், இந்தத் திறனை உணவகங்கள், கஃபேக்கள், பள்ளி மதிய உணவு அறைகளுக்கு பொதுமைப்படுத்துவதற்கு ஒரு சிறந்த யோசனை. எந்தவொரு திறமையையும் மிகவும் இயற்கையான சூழலில் திறமையாகப் பயன்படுத்துவது பொதுமைப்படுத்துவது அனைத்து தலையீட்டின் இறுதி இலக்காகும்.

என் குழந்தை பாட்டிலில் பால் குடிக்கிறான். அவனுக்கு பால் குடிக்க மிகவும் பிடிக்கும், ஆனால் நான் அதை ஒரு கோப்பையில் வழங்கும்போது, அவன் அதைத் தொட மறுக்கிறான். அவன் ஒரு கோப்பையில் குடிக்க முயற்சி செய்வதை விட பால் குடிப்பதைத் தவிர்க்கிறான். நான் என்ன செய்வது?

ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள குழந்தைகள் மாற்றத்துடன் போராடலாம். இங்கே சிக்கல் அவனுக்குப் பால் குடிக்கும் திறன் அல்ல, ஆனால் அவனுக்குப் பிடித்த பானம் வழங்கப்படும் கொள்கலன் அல்லது பாத்திரத்தின் மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்வதில். கோப்பையின் முன்னிலையில் அவனை முறையாகப் பழக்கப்படுத்திய பின்னர் கோப்பையில் இருந்து ஒரு வாய் குடித்தால்தான் பாட்டிலிலிருந்து குடிக்கலாம் என்ற நிபந்தனையை வைத்து மெதுவாக சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்து பாட்டிலிலிருந்து கோப்பைக்கு மாற்றலாம். கோப்பையை மிகவும் திறம்பட பயன்படுத்த அவனுக்கு உதவக்கூடிய சாத்தியமான வேறு வழிகளையும் நீங்கள் ஆராயலாம். சில குழந்தைகள் கோப்பையின் வாய் பாட்டிலை விட அகன்றது என்பதால் பால் சிந்துவதைப்பற்றி கவலைப்படலாம். எளிய திருத்தங்கள் மாற்றத்தை எளிதாக்க உதவும்.

நான் கொடுக்கும் எல்லா வகையான உணவையும் என் குழந்தை சாப்பிடுவான், ஆனால் அவனது தட்டில் உணவு கலந்தால் கத்துகிறான்.

இது ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் காணப்படும் விரைப்புத்தன்மையின் மற்றொரு வெளிப்பாடு. சில குழந்தைகளுக்கு உணவுகள் ஒன்றையொன்று தொடுவதோ அல்லது கலப்பதோ பிடிப்பதில்லை. அவர்கள் பல்வேறு உணவுகளை பிரித்து தனித்தனியாக வழங்கப்பட்டால் சாப்பிடுவதற்கு தயாராக இருப்பார்கள். இப்போது, சில நடத்தைகளை ஏற்றுக் கொள்ளலாம், ஏனெனில் இறுதி குறிக்கோள் அவன் பல்வேறு உணவுகளை சுயமாக உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான். என்றைக்காவது உணவுகள் கலப்பதை அவன் ஏற்றுக்கொள்ள முறையாக பழக்க நீங்கள் விரும்பலாம், அவனது தட்டில் இல்லை என்றாலும் உங்களுடையதில். சில வேற்றுமைகள் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஒவ்வொரு நடத்தையும் மாற்றப்பட வேண்டியதில்லை. சிலவற்றை அப்படியே விட்டுவிடலாம். அவன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறான், பலவகையான உணவுகளை சாப்பிடுகிறான் என்றால், நீங்கள் தலையிட எந்த காரணமும் இல்லை.

GFCF (Gluten Free-Casein Free) உணவைப் பின்பற்றுவது எனது குழந்தைக்கு உதவுமா?

இது மிகவும் சர்ச்சைக்குரியதாகத் தோன்றலாம், ஆனால் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட ஒவ்வாமை அல்லது பசையம் அல்லது கேசினுக்கு சகிப்புத்தன்மை இல்லை என்றாலே தவிர GFCF உணவின் நன்மைகளை நிரூபிக்க எந்த ஆதாரமும் இல்லை. அவனுக்கு அப்படி இல்லையென்றால் இந்த உணவு அவனுக்கு எந்த வகையிலும் பயனளிக்காது. இந்த உணவில் ஆட்டிசம் நீங்கவோ அல்லது அறிகுறிகள் குறையவோ முடியாது. ஏதேனும் இருந்தால், ASD கொண்ட பல குழந்தைகள் சாப்பிடும் கட்டுப்பாட்டு முறைகளுக்கு இவை பங்களிப்பாளர்களாகின்றன. இரட்டை குருட்டு (Double blind) அறிவியல் ஆய்வுகள் GFCF உணவில் ASD உள்ள குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிடத்தக்க நன்மை இல்லை என்பதைக் குறிக்கின்றன.

என் குழந்தைக்கு ஆற்றலைச் செலவழிக்கவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகள் இருக்க வேண்டுமா?

மற்ற குழந்தைகளைப் போலவே, ஆட்டிசம் கொண்ட உங்கள் குழந்தைக்கும் உடற்பயிற்சி, நிறைய வெளிப்பற விளையாட்டு, நல்ல தூக்கம், சுகாதாரம் மற்றும் சத்தான உணவு தேவை. ஒரு குடும்பமாக, நீங்கள் எதைச் சாப்பிடுகிறீர்கள், எவ்வளவு சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருப்பது உங்கள் குழந்தைக்கான உணவுடன் ஆரோக்கியமான உறவை வளர்ப்பதில் நீண்ட தூரம் செல்லும். அவன் சாக்லேட் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட முடியாது என்று அர்த்தமல்ல. எல்லா வகையிலும், அவன் ஒரு குழந்தை, குழந்தைகள் தங்கள் குழந்தைப் பருவத்தை அனுபவித்து, அவைகளை விரிவாக்கி வாழ வேண்டும். உணவு மற்றும் சிறுநீரணுக்களைப் பிரிப்பதன் மூலம், அவர்கள் விருப்பமான மற்றும் விரும்பாத உணவை முயற்சிக்கிறார்கள், மேலும் நீங்கள் ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளை ஊக்குவிக்கிறீர்கள்.

எனது பிள்ளை போதுமான அளவு மற்றும் பலவகையான உணவை சாப்பிடுகிறானா என்று எனக்கு எப்படித் தெரியும்?

குழந்தை தன் தேவையை நன்கு அறிவான் என்றாலும் ஒவ்வொரு அம்மாவும் தங்கள் குழந்தை இன்னும் கொஞ்சம் அதிகம் சாப்பிட்டால் அவனுக்கு நல்லது என்று நினைக்கிறார்கள். நீங்கள் அப்படி நினைத்தால், தினம் அவன் உணவை உட்கொள்ளும் நேரம், வழங்கப்பட்ட உணவு, உட்கொண்ட அளவு, மற்றும் அவன் இன்னும் கொஞ்சம் பரிமாறும்படி கேட்டுக்கொண்டது அல்லது நீங்கள் அவனுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட காய்கறியைப் பரிமாறும்போது அவன் எரிச்சல் பட்டது போன்றவையை ஒரு டைரியில் குறித்துக்கொள்வது ஒரு சிறந்த மற்றும் பயனுள்ள கருவியாக இருக்கும். உங்கள் பிள்ளைக்கு எதில் உதவி தேவை எதில் இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இந்த வகையான தகவல்கள் உங்களுக்கு உதவும். உங்கள் பிள்ளையின் உணவு வகைகளுடன் உதவி மற்றும் முன்னோக்கைப் பெற இந்த தகவலை உங்கள் BCBA அல்லது சிகிச்சையாளருக்கு அனுப்பவும்.

என் குழந்தைக்கு உணவில் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை, அவன் எதையும் சாப்பிடுவான். அவன் சுவரில் இருந்து பிளாஸ்டர் சாப்பிடுவான், பேட்டரிகளை மெல்லுவான். எது உணவு எது உணவு இல்லை என்கிற வேறுபாடு அவனுக்குத் தெரியவில்லை என்று எனக்கு கவலையாக இருக்கிறது.

உங்கள் பிள்ளைக்கு PICA இருக்கலாம் - இது ஒரு உணவு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறு மற்றும் இது உணவு இல்லாத பொருள்களை அல்லது ஊட்டச்சத்து இல்லாத உணவை உண்ணத் தூண்டிச் செய்யும், மற்றும் இதனால் உடலுக்குத் தீங்கு ஏற்படலாம். இந்த நடத்தை உங்கள் குழந்தையை ஆபத்தில் ஆழ்த்தக்கூடும். நடத்தைக்கு மூலக் காரணியாக இருக்கும் ஏதேனும் குறைபாடுகள் அல்லது மருத்துவ நிலைமைகள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள உங்கள் குழந்தை மருத்துவரிடம் மதிப்பாய்வு செய்வது நல்லது. எந்தவொரு குறைபாடுகளோ அல்லது மருத்துவ நிலைமைகளோ இல்லை என்றால், அதை நடத்தை ரீதியாக அணுகி, OCD மற்றும் பட்டம் இதற்கு காரணியா என்று சோதிப்பது அடுத்த கட்டமாகும். ஒரு தீவிர அடிப்படை உணவுக் கோளாறு இருந்தால் உணவுகள் அல்லாதவற்றை கட்டாயமாக உண்ணத் தூண்டும். அப்படியானால், உங்கள் பிள்ளை பாதுகாப்பாக இருக்க உங்கள் குழந்தை மனநல மருத்துவரிடம் சரியான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

எந்த வயதில் உணவுக் கோளாறுகள் பொதுவாக வெளிப்படுகின்றன? ஆரம்ப தலையீடு உதவுமா?

உணவுக் கோளாறுகள் பிறப்பிலிருந்தே இருப்பதாக அறியப்படுகின்றன, ஆனால் குழந்தை திரவங்களிலிருந்து திட உணவுகளுக்கு மாறும்போது பெரும்பாலான நேரங்களில் வெளிப்படுகிறது. சிலர் தாய்ப்பால் குடிக்க மறுக்கும்போதோ அல்லது பாட்டிலை மறுக்கும்போதோ கூட பிரச்சினை வெளிப்படுகிறது. தங்கள் குழந்தை இரவு உணவு போது மேஜையில் அடம் பிடிக்கும்போதோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட உணவை சாப்பிட மறுக்கும்போது சில பெற்றோர்கள் பிரச்சினையை தாமதமாகத் தெரிவிக்கிறார்கள். சில பெற்றோர்கள் ASDயின் அறிகுறிகள் வெளிப்படும் நேரத்தில் உணவு பழக்கவழக்கத்தின் நுட்பமான மாற்றத்தை தெரிவிக்கின்றனர். சான்றுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஆரம்ப தலையீடு, ABA மற்றும் உணவுப் பிரச்சினைகளுக்காக ஒரு குழந்தை மருத்துவரிடம் வழக்கமான ஸ்கிரீனிங் போன்றவை பொதுவாக உணவுடன் தொடர்புடைய நடத்தை சவால்களை சமாளிக்க உதவும். ஆரம்பத்தில் தலையீடுவது, உணவு நேரங்களுடன் தொடர்புடைய சவாலான நடத்தைகளின் தொகுப்பாக நடத்தை அதிகரிப்பதைத் தடுக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தையின் தூக்கம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்

எல்லா குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் ஏதேனும் ஒரு கட்டத்தில் தூங்க முடியாமல் கஷ்டப்படுவது தெரிந்ததே. ஸ்பெக்ட்ரமில் இருப்பது, தூக்க போராட்டங்களின் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. இதை சமாளிக்க முடியும் என்பது ஒரு நல்ல செய்தி. சரியான தலையீடுகளால், குழந்தை நல்ல தூக்கம்-சுகாதாரப் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளலாம் மற்றும் இரவு நேர தூக்கத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

ASD உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு இரவும் ஒரே நேரத்தில் தூங்குவதில் சிக்கல் இருக்கலாம். அவர்கள் காலையில் எழுந்திருப்பதில் சிரமப்படலாம் அல்லது அதிகாலையில் விழித்திருக்கலாம் மற்றும் இரவு முழுவதும் உங்களுக்கும் தூங்க விடாமல் செய்யலாம். ஒரு பெற்றோர் இரவு முழுவதும் விழித்திருக்க வேண்டிய குடும்பங்களுக்காக நாங்கள் ஆலோசனை செய்துள்ளோம். ஏனெனில் அவர்களின் குழந்தை அதிகாலை 1 மணிக்கு எழுந்து தனது பொம்மைகளுடன் விளையாடுவான் அல்லது வீட்டைச் சுற்றி நடப்பான். மற்றொரு குடும்பத்தில் அவர்களுடைய குழந்தை நள்ளிரவைத் தாண்டி எழுந்ததாகவும், உரத்த சத்தம் போட்டு அனைவரையும் எழுப்புவதாகவும் தெரிவித்தனர். சில பெற்றோர்கள் ஒவ்வொரு இரவும் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்குவதில்லை என்று தெரிவித்தனர். இன்னும் சிலர் நள்ளிரவில் எழுந்து தடைசெய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடுவார்கள். சில குழந்தைகள் வேறு நேர மண்டலத்தில் இருப்பது போல் காலையில் மட்டுமே தூங்குகிறார்கள்.

ASD உள்ள குழந்தைகள் தூக்கத்துடன் போராடுவது தெரிந்ததே என்று சொல்வது நியாயமானது. அவர்கள் படுக்கைக்குச் செல்வது, படுக்கையில் இருப்பது, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எழுந்திருப்பது போன்ற கருத்துடன் போராடுகிறார்கள். இருப்பினும், அவர்கள் நடைமுறைகளை விரும்புகிறார்கள் மற்றும் நிறுவப்பட்டவுடன் விதிகளைப் பின்பற்றலாம் என்பது தூக்க சுகாதாரத்தை வளர்க்கக் கற்றுக் கொள்ளும்போது ஒரு ஆதரவான ஊன்றுகோலாகப் பயன்படுத்தலாம்.

மோசமான பகல்நேர பழக்கவழக்கங்கள், இரவு நேர பழக்கவழக்கங்கள், படுக்கைக்கு முன் உண்ணும் உணவு வகை, கவலை, பிரச்சினைகள், மனநிலைக் கோளாறுகள், உயிரியல் காரணங்கள், இரவு பயங்கரங்கள் மற்றும் தூக்கத்தில் நடப்பது ஆகியவையினால் சீர்குலைக்கப்படும் சர்க்காடியன் ரிதமினால் (circadian rhythm) தூக்கப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

அவர்களின் தூக்கப் பிரச்சினையை புரிந்துகொள்வது அவர்களுக்கு உதவ ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குவதற்கு முக்கியமாகும்.

படுக்கை நேர தங்க விதிகள்

படுப்பதற்கு முன்

1. நாளின் இறுதியில், அமைதியான செயலுடன் படுக்கைக்குச் செல்லவும். கைபேசி மற்றும் பிரகாசமாக எரியும் பொம்மைகளை அப்புறப்படுத்தவும். குழந்தை இரவு நேர தூக்கத்தை எளிதாக்குவதற்கு அவனை அமைதியாக்கும் செயல்பாட்டைத் தொடங்குங்கள்.

2. வெப்பநிலை சரியாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்தங்கள். வீட்டின் மற்ற பகுதிகளை விட அறை சற்று குளுமையாக இருக்கும்போது பெரும்பாலான குழந்தைகள் தூங்குகிறார்கள்.

3. படுக்கை நேரத்தில் மட்டுமே குழந்தை அணியக்கூடிய சிறப்பு இரவு நேர பைஜாமாக்களை ஒதுக்குங்கள். அவன் காலையில் விழித்துக்கொண்டவுடன் இரவு நேர ஆடைகளை மாற்றிவிடுங்கள். பைஜாமா அணிவது படுக்கை நேரம் நெருங்குகிறது என்பதற்கான அடையாளமாக செயல்படுகிறது.

4. பற்களைத் துலக்கி, பைஜாமாவை அணிந்து, படுத்துக்கொள்வது போன்ற ஒரு தெளிவான படுக்கை நேர வழக்கத்தை அமைத்து, ஒவ்வொரு இரவும் அதனைப் பின்பற்றுக. உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் படிக்க விரும்பலாம், அதைக் கேட்டுக்கொண்டே அவன் தூங்கலாம். அவன் சற்று பெரிய குழந்தை என்றால் பட்டப்பதற்கு முன்னால் தானே சிறிது நேரம் படித்துவிட்டு தூங்குவதற்கு அவனை ஊக்குவிக்கவும்.

5. இசை / வீடியோக்களை அறைக்குள் கொண்டுவராதீர்கள். எந்த உரத்த சத்தமும் குழந்தையின் உணர்வைத் தூண்டும் மற்றும் தூங்குவதைத் தடுக்கலாம்.

6. மதியம் அல்லது அதிகாலை வரை இனிப்புகள் அல்லது மிட்டாய்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். இரவு உணவில் இனிப்பு இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

7. வலுவூட்டலை வழங்குதல். எந்தவொரு புதிய நடத்தையையும் நிறுவுவதற்கான மூலமந்திரம் ஆகும். இரவில் தன்னுடைய படுக்கையில் தனியாக தூங்குவதற்கான சிறப்பு இன்னபிற பொருட்கள், புகழ் மழை மற்றும் பாசத்தை அவனுக்கு வழங்குங்கள்!

பகல் வேளையில்

1. குழந்தைக்கு தினசரி உடல் செயல்பாட்டை ஒரு வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளை தனது ஆற்றலைச் செலவழிக்க வெளியில் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் ஏராளமான இயக்கங்கள் அவனது நாளின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.

2. காஃபின் (caffeine) தவிர்க்கவும். குழந்தைகளுக்கு காபி / தேநீர் / ஆற்றல் பானங்கள் போன்ற தூண்டுதல்கள் தேவையில்லை.

3. ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மதிய தூக்கம் தேவையில்லை. அவர்கள் சிறிது நேரம் தூங்கினாலும் முக்கால் மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்கவிடாதீர்கள். இதனால் அவர்கள் இரவில் சரியான நேரத்தில் தூங்க முடியும்.

பிற கவலைகளை நிவர்த்தி செய்தல்

1. உங்கள் பிள்ளைக்கு இரவில் கவலைப்படக்கூடிய போக்கு இருந்தால், கட்டிக்கொள்ள ஒரு ஆறுதல் கொடுக்கும் பொம்மை அல்லது உடல் தலையணையை வழங்குங்கள். சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு எடையுள்ள ஆறுதல் போர்வை (weighted comfort blanket) நன்றாக தூங்குவதற்கு உதவுகிறது.

2. சற்று வளர்ந்த குழந்தைகளிடம் அவர்களுடைய கவலைகள் மற்றும் இரவில் தூக்கம் வராததற்கான காரணத்தைப்பற்றி அவர்களிடம் பேசலாம்.

3. சில குழந்தைகள் கவனத்துடன் சுவாசிக்க கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் பயனடைகிறார்கள், படுக்கை நேரத்தில் ஒரு தளர்வு நுட்பமாக அதைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

4. உங்கள் பிள்ளை இரவு பயங்கரங்கள், தூக்கத்தில் நடப்பது அல்லது இரவு நேரத்தில் மன உளைச்சலுக்கு ஆளானால், குழந்தை மனநல மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிப்பது உங்கள் குழந்தைக்கு தூக்க சுழற்சியின் வழியில் வரும் உயிரியல் காரணங்கள் உள்ளதா என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும்.

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

நான் இல்லாமல் என் குழந்தை தூங்க மாட்டான். நான் அவனுடன் அவனுடைய படுக்கையில் படுத்துக்கொள்ளாவிட்டால் அவன் இரவு முழுவதும் கண் விழித்திருப்பான். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் பிள்ளை சுதந்திரமாக தூங்குவது முக்கியம். அவன் வளர வளர இணை-தூக்கம் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒன்று. உங்கள் பிள்ளை இரவு நேரத்தில் தனியாக இருக்கக் கூடிய தன்னம்பிக்கை நிறைந்த இளைஞனாக வளர வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். அவனுக்கு ஒரு தனி படுக்கையும் தனி அறையும் முதலில் வழங்குங்கள். எங்கள் படுக்கை நேர தங்க விதிகளைப் பின்பற்றி, அவன் தனது சொந்த படுக்கையில் தூங்குவதற்கான செயல்முறையை எளிதாக்குங்கள். அவனுடன் படுக்கையில் உட்கார்ந்து, கதை படித்துச் சொல்லுங்கள் அல்லது இனிமையான குரலில் பேசுங்கள். அவன் தூங்கியதும், மெதுவாக அறையிலிருந்து வெளியே வந்து கதவை சப்தமின்றி மூடுங்கள். அவன் இரவின் பிற்பகுதியில் எழுந்து உங்கள் அறைக்குள் வந்தால், அவனுடைய அச்சங்களை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, உங்கள் முன்னிலையில் அவன் தூங்க விரும்புவதின் அவசியத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். சீரான முயற்சியுடன் அவன் தனியாக தூங்குவதற்கான பயத்தை வென்று, நீங்கள் இல்லாமல் இரவில் அவனால் தங்க முடியும்.

எனது குழந்தை நள்ளிரவில் எழுந்து உரத்த சத்தம் போடுவதனால் அனைவரின் தூக்கமும் கெட்டுவிடுகிறது. இதைத் தடுக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?
உங்கள் பிள்ளை எதை பற்றியாவது வருத்தப்படுகிறானா? ஏதேனும் மருத்துவ மன உடைச்சலினால் சத்தம் போடுகிறானா? இந்த நடத்தையை விளக்கக்கூடிய எந்த மருத்துவ சிக்கல்களையும் அகற்ற உங்கள் குழந்தை மருத்துவரிடம் சரிபார்க்க வேண்டும். அதை நிவர்த்தி செய்யப்பட்டதும், உங்கள் பிள்ளை உரத்த சத்தம் எழுப்பும்போது உங்கள் எதிர்வினையை ஆராய வேண்டும். இந்த நடத்தையை பராமரிக்கும் விளைவுகள் ஏதேனும் உண்டா? அறையில் அவனை தொந்தரவு செய்யும் ஏதாவது இருக்கிறதா? ஒரு ஒளி அல்லது ஒலி? அவனது நடத்தை விளக்கக்கூடிய சாத்தியமான அனைத்து நிகழ்வுகளையும் ஆராய்ந்து உதவிக்கு உங்கள் BCBA/ குழந்தை உளவியலாளருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

என் குழந்தை மதியம் தூங்குகிறான் ஆனால் இரவில் தூங்குவதில்லை. அவனுக்காக எங்களில் ஒருவர் விழித்திருந்து அவனை கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இது பொதுவாக பகலில் நீண்ட நேரம் தூங்கும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் சந்திக்கும் சிக்கல். உங்கள் பிள்ளைக்கு ஐந்து மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயது இருந்தால், அவன் பகலில் தூங்கத் தேவையில்லை. பகலில் தூங்குவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள், அதுவே அவனைச் சோர்வடையச் செய்து இரவில் நன்றாக தூங்க வைக்கும்.

என் குழந்தைக்கு தூங்குவதில் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. அவன் இரவிலும் பகலிலும் நீண்ட நேரம் தூங்குகிறான். அவன் பல முறை பாதியிலேயே தூங்கிவிடுவதாகப் பள்ளி தெரிவித்திருக்கிறது. அவனுக்காக நான் என்ன செய்ய முடியும்?

உங்கள் குழந்தையின் தூக்கம் ஒரு வேதியியல் ஏற்றத்தாழ்வால் பாதிக்கப்படுகிறதா அல்லது அவனுக்கு சோர்வு ஏற்படக்கூடிய ஏதேனும் உள்ளதா என்பதைப் பார்க்க உங்கள் குழந்தை மருத்துவரைச் சந்திக்கவும். குழந்தைகளில் மனநிலை கோளாறுகள் மற்றும் மனச்சோர்வு ஆகியவை அதிக தூக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. நடத்தை ரீதியாக தலையிடுவதற்கு முன்பு உங்கள் குழந்தை மனநல மருத்துவர் இவற்றை அகற்ற வேண்டும்.

என் குழந்தை தூக்கத்தில் நடக்கிறான். அவன் சில நேரங்களில் கதவைத் திறந்து வீட்டை விட்டு வெளியேற முயற்சிக்கிறான். இது என்னைப் பயமுறுத்துகிறது. என் குழந்தை வீட்டை விட்டு வெளியேறவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த நான் இரவு முழுவதும் விழித்துக்கொண்டு காவல் காக்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஒருவரை தூக்கத்தில் நடப்பதைப் பார்ப்பது மிகவும் அச்சுறுத்தும் ஒன்று, அதில் அவர்கள் உங்கள் சொந்த குழந்தையாக இருக்கும்போது இன்னும் அதிகம் கவலையை உண்டாக்கும். உங்கள் குழந்தை தூக்கத்தில் நடப்பதைத் தடுக்க என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் பார்க்க, உங்கள் குழந்தை மருத்துவர் மற்றும் தூக்க நிபுணருடன் கலந்தாலோசிக்கவும், மேலும் அமைதியான இரவைப் பெற அவனுக்கு உதவுங்கள்.

என் குழந்தை தொடர்ந்து படுக்கையை நனைக்கிறான். அவன் முற்றிலும் கழிப்பறை பயிற்சி பெற்றவன் ஆனால் அவன் இரவில் படுக்கையை நனைக்கிறான். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? அவனுக்கு எவ்வளவு விளக்கியும் பயனில்லை!

உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவரிடம் பேசுவதன் மூலம் மருத்துவ கவலைகளை அகற்றுங்கள். தூக்கத்தில் படுக்கையை நனைப்பதென்பது ஒரு அடிப்படை மருத்துவ நிலை அல்லது பதட்டம் போன்ற ஒரு மனநல நிலைக்கு அடையாளமாக இருக்கலாம். அப்படி ஒன்றும் இல்லை என்று தெரிந்தவுடன் உங்கள் குழந்தை நனைக்காத ஒவ்வொரு இரவும் வலுவூட்டலுடன் சந்திக்கும் வெகுமதி முறையை உருவாக்குங்கள். போர்வையை நனைக்காமல் பல இரவுகள் செல்ல அவனை ஊக்குவிக்க வெகுமதி முறையை பின்பற்றுங்கள். கழிப்பறையைப் பயன்படுத்த நினைவூட்டுவதற்காக உங்கள் குழந்தையை இரவில் ஒரு முறை எழுப்புவதன் மூலமும் நீங்கள் ஆதரவை வழங்க முடியும். உங்கள் பிள்ளை தொடர்ந்து தன்னை ஈரமாக்கிக் கொண்டால், அடிப்படை மருத்துவ நிலை அல்லது மன உளைச்சல் இல்லாமல், அவன் எழுந்ததும் அவன் போர்வையைத் துணிகளையும் கழுவுவதை உறுதிசெய்க. இது தன்னை நனைப்பதிலிருந்து தவிர்க்க ஊக்கப்படுத்தும். கழிப்பறையை சரியான முறையில் பயன்படுத்துவதற்கான எந்தவொரு முயற்சியையும், தன்னை நனைத்துக்கொள்ளாமல் இருக்கும் எந்தவொரு முயற்சியையும் தொடர்ந்து வலுப்படுத்துங்கள்.

அத்தியாயம் 8

காட்சி அட்டவணைகள் மற்றும் செயல்பாட்டு தொடர்பு

முக்கிய கற்றல்கள்

- காட்சி அட்டவணைகள்
- அட்டவணையைப் பயன்படுத்துவதன் நன்மைகள்
- டைமர்கள்
- செயல்பாட்டு தொடர்பு

காட்சி அட்டவணைகள் என்பது அன்றாட நடைமுறைகளை கையாளுவதற்கும், உங்கள் பிள்ளை எதிர்கொள்ளக்கூடிய கவலைகளை குறைப்பதற்கும், அவனுக்கு விருப்பமுள்ள மற்றும் விருப்பமில்லாத விஷயங்களுக்கு மாறி மாறி செல்வதற்கு அவனுக்கு உதவுவதற்கும் ஒரு நடைமுறை அணுகுமுறையாகும். புதிய திறன்களை வளர்ப்பதிலும், தேவையான நேரத்திற்கு ஒரு செயலில் ஈடுபடுவதிலும், மிக முக்கியமாக, அவனது அன்றாட தேவைகளுக்காக பெரியவர்களை சார்ந்திருப்பதைக் குறைப்பதற்கும் இது உதவுகிறது!

உங்கள் பிள்ளை பறக்க அவனுக்கு சிறகுகள் கொடுத்து சுயாதீனமான வாழ்க்கை வாழ்வதுதான் எந்தவொரு தலையீட்டின் இறுதி குறிக்கோள் மற்றும் பெற்றோருக்குரிய ஒரு பயனுள்ள நுட்பமாகும். அவன்மீது உங்களுக்க நேசமும் பாசமும் இருக்கிறது என்கிற நம்பிக்கையை அளித்து அதே நேரத்தில் உங்களை நம்பியிருப்பதை குறைக்க உதவும்.

படங்களுடன் ஒரு கால அட்டவணை

காட்சி அட்டவணை என்பது உங்கள் குழந்தையின் நாளில் எதிர்பார்க்கப்படும் நிகழ்வுகளின் வரிசையின் சித்திர பிரதிநிதித்துவமாகும். படங்கள் மற்றும் சொற்களின் ஒரு கால அட்டவணையாக இதை நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் பள்ளியில் படித்தபோது, உங்கள் கால அட்டவணை நீங்கள் நாள் முழுவதும் அன்றன்றைக்கு எந்த வகுப்புகள் (நீங்கள் விரும்பிய மற்றும் விரும்பாதவை) இருக்கும், உங்களுடைய மதிய உணவு நேரம் மற்றும் நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்லும் நேரம் எது என்பதை அறிய உதவியது. இதனால் அன்றைக்கு என்ன வகுப்புகள் நடக்கும் என்பதை முன்பே அறிந்து கொண்டதனால் பள்ளியில் உங்கள் நாளை சமாளிக்கவும் உதவியது.

அதேபோல், ASD கொண்ட குழந்தைகள் அவர்களின் நாள் எப்படி இருக்கும் என்பதை போதுமான அளவு முன்பே அறிவதனால் அவர்கள் பெரிதும் பயனடைகிறார்கள். அப்பா வெளியூர்

செல்லப்போகிறார், வீட்டு வேலை செய்பவர் தாமதமாக வரக்கூடும், பள்ளி மூலம் அவன் ஒரு நாள் சுற்றுலா போகப்போகிறான், அதனால் வழக்கத்தை விட வீட்டிற்கு வர தாமதமாகும் என்பதை தெரியாமல் இருப்பதின் விளைவை கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் தரப்படுத்த இயலாது என்றாலும், எங்கே முடியுமோ அங்கே ஆதரவை வழங்குவதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு நடைமுறைகளில் மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்வது இன்னும் சுலபமாகிவிடும்.

காட்சி அட்டவணைகள் அவை முடிக்கப்பட வேண்டிய வரிசையில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக - பல் துலக்குவது, காலை உணவை சாப்பிடுவது, குளிப்பது, பள்ளிக்குச் செல்வது என்பவை குழந்தையால் முடிக்கப்பட வேண்டிய வரிசையில் வழங்கப்படும் நடவடிக்கைகளின் தொடர்ச்சியாகும். அவன் ஒவ்வொரு செயலையும் முடிக்கும்போது, அவன் கார்டை கால அட்டவணையில் இருந்து கைமுறையாக அகற்றி, அதை ஒரு 'நிறைவு' பெட்டியில் மாற்றுவான், இது அன்றைக்கு செய்யப்பட்டது என்பதை குறித்து, செய்ய வேண்டிய பட்டியலிலிருந்து நீக்கப்படுகிறது!

ஒவ்வொரு அட்டையும் ஒரு தரப்படுத்தப்பட்ட முறையைப் பின்பற்றுகிறது மற்றும் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், குழந்தை எதிர்பார்த்த நடத்தைகளின் தொகுப்பை செயல்முறையாக்க அவனைப் பழக்கப்படுத்துகிறது. உதாரணமாக, அட்டவணையில் உள்ள அட்டை மதிய உணவு நேரம் என்று சொன்னால், குழந்தையிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் நடத்தைகளின் தொகுப்பில் மேஜையில் அமர்ந்திருத்தல், அவனது உணவை உண்ணுதல் மற்றும் தனக்குத்தானே சுத்தம் செய்தல் ஆகியவை அடங்கும். இந்த எதிர்பார்ப்புகள் நாளுக்கு நாள் மற்றும் அட்டைகளுடன் ஒத்திசைக்கப்படும் போது, குழந்தை கால அட்டவணை கணித்து மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளை புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குவான்.

காட்சி அட்டவணைகளை எதற்காகப் பயன்படுத்தலாம்?

1. தினசரி வாழ்க்கைத் திறன்கள் - பற்களைத் துலக்குவது, குளிப்பது அல்லது உணவை முடிப்பது வரை, ஒவ்வொரு நாளும் மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டிய எந்தவொரு பணிக்காகவும்.
2. கல்விப் பணிகள் - எந்த வகுப்பு அல்லது செயல்பாடு முதலில் நடக்கும், அடுத்தது என்ன, நாளின் இறுதியில் என்ன என்பதை திட்டமிட.
3. புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது - ஒரு சிக்கலான திறனைக் கற்பிக்க அதில் தேவையான வெவ்வேறு செயல்பாடுகளை சிறிய சிறிய பணிகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொன்றையும் பெரும்பாலும் சுயாதீனமாக கற்பித்து பின்னர் வரிசைப்படுத்துவது அவசியம். ஒரு காட்சி அட்டவணையை இணைப்பதன் மூலம் இதை எளிதாக்க கற்பிக்க முடியும்.
4. காட்சி அட்டவணைகள் வெற்றிகரமான மாற்றங்களை எளிதாக்குகின்றன - பிடித்த பொம்மையுடன் விளையாடுவது அல்லது ஒரு ரைம் கேட்பது அல்லது ஒரு வேடிக்கையான விளையாட்டை விளையாடுவது போன்ற ஒரு சுவாரஸ்யமான பணியில் இருந்து சுத்தம் செய்வது அல்லது சலிப்பளிக்கும் விட்டுப்பாடம் போன்ற விஷயங்களில் கவனத்தை மாற்றுவது சில நேரங்களில் கடினம்! ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு. உங்கள் குழந்தையின் நாள் பெரும்பாலும் அவனுக்குப் பிடித்த மற்றும் பிடிக்காத செயல்களின் கலவையாகும். ஒரு அட்டவணையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இந்த நடவடிக்கைகளுக்கு மாறுவதை எளிதாக்கலாம். காட்சி அட்டவணை பாரபட்சம் இல்லாத மூன்றாம் தரப்பினராக செயல்பட்டு, அவன் தற்போது என்ன செய்கிறான், அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்று குழந்தைக்குச் சொல்கிறது. அவனுடைய வேடிக்கையான செயல்பாட்டை நிறுத்தி அவனுக்கு வேலையை வழங்கும்போது இது உங்களுடைய போராட்டத்தைக் குறைத்து, அவனது நாள் எப்படி இருக்கிறது என்பதைக் காண்பித்து, அதற்காக அவனைத் தயார்படுத்தி, மாற்றங்களை எளிதாக்குகிறது.
5. காட்சி அட்டவணைகள் தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கும் பதட்டத்தை குறைப்பதற்கும் உதவுகின்றன. உங்கள் பிள்ளை அவனிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பதை அறியத் தொடங்கி, மேலும் அவன் மீது கோரிக்கைகள் வைக்கப்படும்போது கவலைப்படுவதில்லை.
6. காட்சி அட்டவணைகள், சரியாகப் பயன்படுத்தப்படும்போது, உங்கள் பிள்ளை அடம் பிடிக்கும் நேரம் குறையும். இப்போது பொதுவாக குழந்தைகள் அடம் பிடிப்பது, குறிப்பாக விருப்பமான செயலில் ஈடுபடுவதை நிறுத்தும்படி கேட்கப்படும்போது, ஆனால் சரியான

அணுகுமுறையுடன், அவர்கள் நேரம் மற்றும் அதிர்வெண்ணைக் குறைக்க முடியும், அவர்கள் வீரத்தியடைவதை குறைத்து அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். உங்கள் குழந்தை பெரிதாக அழுதால், அவனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த அவனுக்கு சிறிது நேரம் கொடுத்து, பின்னர் அவன் அடுத்து என்ன செய்ய முடியும் என்பதைக் காட்டும் காட்சி அட்டவணையை வெளியே எடுக்கவும். சில நேரங்களில் உங்களிடம் ஏதோ எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்று நீங்கள் அறியும்போது உங்கள் மனத்தாங்கலை சமாளிக்க உங்களுக்கு அது உதவுகிறது.

7. காட்சி அட்டவணைகள் உரிமையை ஊக்குவிக்கின்றன. காட்சி அட்டவணைகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் பிள்ளை பழகியவுடன், அவனை அவனுடைய அன்றைய தினத்தின் செயல்பாட்டை திட்டமிடுவதில் ஈடுபடுத்தத் தொடங்கலாம். ஒவ்வொரு நாளின் தொடக்கத்திலும் உட்கார்ந்து, அவன் என்ன செயல்களில் ஈடுபட விரும்புகிறான் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். இது அவனது வாழ்க்கையின் மீது செயலாண்மையையும் உரிமையையும் தருவதுடன் பொறுப்புணர்வையும் தருகிறது. உங்கள் பிள்ளை தனக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கும் செயல்களில் ஈடுபடவும் முடிக்கவும் எதிர்நோக்கத் தொடங்குகிறான்!
8. காட்சி அட்டவணைகள் குழந்தைக்கு மாற்றங்களைத் தொடர்புகொள்வதற்கான சிறந்த வழியாகும். மாலை 4 மணிக்கு சைக்கிள் ஓட்டுதல் என்று அட்டவணை கூறுகிறது ஆனால் அந்த நேரத்தில் மழை பெய்யத் தொடங்கினால் என்ன செய்வது? குழந்தை அட்டவணையைப் பார்த்து, சைக்கிள் ஓட்டுவதற்கு வெளியே போகவேண்டும் என்று கேட்பான். ஒளிபுகும் சிவப்பு எக்ஸ் சேர்ப்பது குழந்தைக்கு சைக்கிள் ஓட்டுதல் திட்டமிடப்பட்டிருப்பதைக் குறிக்கலாம், ஆனால் இப்போது அது நடக்கவில்லை. சைக்கிள் ஓட்டுதலுக்கு மாற்றாக மற்றொரு விருப்பத்தையும் நீங்கள் சேர்க்கலாம்.

இதை நான் எப்படி கேளிக்கையாச் செய்வது?

வலுவூட்டலுடன்தான்!

உங்கள் பிள்ளைக்கு மிகவும் சவாலான பணிகளுக்குக் காட்சி அட்டவணைகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டாம். அவனுக்குப் பிடித்த ஒன்றை அவன் செய்யும்போது இந்தக் கருத்தை நீங்கள் அறிமுகப்படுத்துவது மேல். ஒரு வேடிக்கையான செயலில் ஈடுபடப் போகிறான் என்பதை அவன் முன்கூட்டியே அறிந்துகொள்வதனால் அட்டவணையைப் பயன்படுத்துவதற்கான முழு செயல்முறையையும் இது வேடிக்கையான அனுபவமாக மாற்றுகிறது.

அவன் தனது காட்சி அட்டவணையில் இருக்கும் பணிகளுடன் போராடினால் நான் என்ன செய்வது?

காட்சி அட்டவணை ஒரு சிக்கலான பணியைச் சிறியப் பணிகளாக பிரித்து, தனி அட்டைகளுடன் பணியின் ஒவ்வொரு கட்டத்தையும் சித்தரிக்கிறது. பணிகளை வகுப்பதினால் கற்பவர் வெற்றியை விரைவாகச் சந்திக்க உதவுகிறது, இது முழு செயல்முறையையும் குறைந்த நேரத்தில் முடிக்க உதவி, தொடங்குவதையும் முடிப்பதையும் எளிதாக்குகிறது!

காட்சி அட்டவணையை எவ்வாறு உருவாக்குவது?

அட்டை, சில வெல்க்ரோ மற்றும் அச்சிடக்கூடிய அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி நீங்களே அதை உருவாக்கலாம்! மாற்றாக, ஆன்லைன் ஷாப்பிங் வலைத்தளங்களில் நீங்கள் வீட்டில் ஆர்டர் செய்து பயன்படுத்தக்கூடிய சிறந்த அட்டவணைகள் உள்ளன!

திட்டமிட :.போனில் ஆப்பை பயன்படுத்தலாமா?

நிச்சயமாக பயன்படுத்தலாம். இருப்பினும், ஆப்புக்கு பதிலாக ஒரு உண்மையான காட்சி அட்டவணையைப் பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கிறோம். ஒரு பணியை முடிப்பதன் அர்த்தம் என்ன என்பதை அறிய குழந்தைக்கு இது உதவுகிறது, ஏனெனில் அவன் கார்டை அட்டவணையில் இருந்து எடுத்து 'நிறைவு' பெட்டியில் வைப்பான்.

அவனது முழு அட்டவணையையும் திட்டமிட்டு தயாரிக்க வேண்டியது சலிப்பாக இருக்கிறது. இந்த ஆதரவுகள் இல்லாமல் ஒத்துழைக்க அவன் ஏன் கற்றுக்கொள்ள முடியாது?

இதை ஆட்டிசம் இருக்கும் குழந்தை மட்டுமல்ல, எந்தவொரு குழந்தை இடமும் எதிர்பார்ப்பது தவறு. ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஆதரவும், ஊக்கமும் அளிக்கும் வளர்ப்பினால் பயன்டைவார்கள். தங்களை நிர்வகிக்க உதவும் போதுமான தகவல்கள், வளங்கள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களை அவர்களுக்கு வழங்கும் விதத்தில் அதிகாரமளித்தல் வருகிறது. நீங்கள் தொடங்கும் போது தயாரிப்பு பணிகள் சிரமமாக இருக்கும், நீங்கள் தொடர்ந்து உங்கள் குழந்தைக்கு திறமைகள் அளிக்கும்போது, சில நாட்களிலேயே பெற்றோரின் மன அழுத்தம் கணிசமாகக் குறைகிறது. அதை எதிர்கொள்வோம். பட்டியல்கள், திட்டமிடப்பட்ட சந்திப்புகள் மற்றும் பகலில் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான முன் அறிவைக் கொண்டு நாம் அனைவரும் சிறப்பாக செயல்படுகிறோம்.

நேரம், நேரம், நேரம்!

போர்ட்டபிள் டைமர் உங்கள் புதிய சிறந்த நண்பன்! ஒரு சமையலறை டைமர் அல்லது டிஜிட்டல் கடிகாரம் போன்ற ஒரு சிறிய டைமர் உங்கள் குழந்தையுடன் ஒரு மன அழுத்த தழுவலையில் நீங்கள் சிக்கித் தவிக்கும் போதெல்லாம் செயல்பட, உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லும் ஒரு பயனுள்ள சாதனம். டைமரின் மிகப்பெரிய நன்மை ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்வின் முடிவைக் குறிக்கும் சத்தமான மணியோசை ஆகும். இது ஒரு செயல்பாட்டின் முடிவைக் குறிக்க ஒரு ஊடுருவும் வழியாக செயல்படுகிறது மற்றும் குறைந்த விருப்பமான செயல்பாடுகளுக்கு சாதகமாக இருந்து மென்மையான மாற்றங்களை எளிதாக்குகிறது. டைமரின் ஒலி குழந்தைக்குக் கேட்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். முதல் சில முறை எளிதாக இருக்காது. இருப்பினும், நீங்கள் சீராக இதை பயன்படுத்தினால், குழந்தை நேரத்திற்கு சாதகமாக நடந்துகொள்ளத் தொடங்குவான். நிச்சயமாக, இது ஒரு மாற்றத்தைக் குறிக்கிறது என்பதால் ஒரு சில குழந்தைகள் அதை வெறுக்கலாம். ஆனால் இது பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு வேலை செய்கிறது.

காட்சி அட்டவணை மற்றும் டைமர் பல நோக்கங்களுக்கு உதவும். செயல்பாடுகளுக்கு இடையில் மென்மையான மாற்றங்களை எளிதாக்குவது மற்றும் ஒரு செயல்பாட்டின் முடிவைக் குறிப்பதைத் தவிர, இந்த கருவிகள் குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் இடையிலான நம்பிக்கையையும் தொடர்புகளையும் வளர்ப்பதற்கு ஒரு சிறந்த உதவியாகும். நாங்கள் முன்பு கூறியது போல், அட்டவணை பகலில் அவன் எதிர்பார்க்கக்கூடியதைக் காண்பிப்பதன் மூலம் குழந்தையின் பதட்டத்தை குறைக்கிறது. குழந்தையின் மனதில் இருக்கக்கூடிய ஆனால் அவனுடைய மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தொடர்பு திறனினால் கேட்க முடியாத அனைத்து கேள்விகளையும் இது கவனித்துக்கொள்கிறது.

இந்த இரண்டு கருவிகளையும் நீங்கள் தொடர்ந்து பயன் படுத்தினால், குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் இடையில் நம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கு இவை காரணமாகின்றன. குழந்தையின் வரம்புகளை அறிந்து கொள்வதில் ஒரு குறிப்பிட்ட ஆறுதல் இருக்கிறது. இந்த ஆறுதல் உணர்வை அடைய டைமர் ஒரு சிறந்த வழியாகும். காட்சி அட்டவணைகள் மற்றும் டைமர்கள் குழந்தைக்கு எல்லைகள், வரம்புகள் மற்றும் நேரத்தை உணர்த்துகின்றன.

இந்த கட்டத்தில் ஒரு நிஜ வாழ்க்கை உதாரணத்தை முன்வைப்போம். ஒரு பத்து வயது சிறுவன் ஒரு பிரதான பள்ளிக்குச் சென்று கொண்டிருந்தான். அவனது தாயார் அவனை தனது வீட்டுப்பாடங்களை முடிக்க (அவனுக்கு முடிக்க நிறைய இருந்தது) மற்றும் பரீசைகளுக்கு படிக்கவைக்க மிகவும் சிரமப்பட்டாள். அது என்றும் முடியாத போர். ஒவ்வொரு மாலையும் அம்மாவும் மகனும் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள்.

ஒரு நாள், மாலை 4 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை அவனது செயல்பாடுகளைத் திட்டமிட அவனுக்குக் காட்சி அட்டவணைகளை அவனுடைய தாய் பயன்படுத்தத் தொடங்கினாள். இரவு உணவு மற்றும் குளியலறை போன்ற சில பணிகளுக்கு நேரத்தைக் குறித்தாள். வீட்டுப்பாடம், படிப்பு, திட்டங்கள், விளையாட்டு நேரம், டிவி பார்ப்பது போன்ற பிற நடவடிக்கைகள் மாலை 4 மணி முதல் இரவு 9.30 மணி வரை கிடைக்கக்கூடிய நேரத்திற்கு ஏற்றவாறு திட்டமிடப்பட்டது.

முதல் ஒரு சில வாரங்கள், ஒரு மணி நேரத்திற்கு விளையாட்டு, டிவி நேரம், நீண்ட நேரம் குளியல் பின்னர் வீட்டுப்பாடம் என்று அவன் திட்டமிட்டான். பத்து நாட்களுக்கு மேலாக, அவன் தனது பள்ளி வேலைகளை முடிப்பதில் பின்தங்கியிருப்பதனாலும் அவனுடைய ஆசிரியர்களால் கண்டிக்கப்பட்டதனாலும் தனது அட்டவணையைப் பற்றி கவனமாக சிந்திக்க வேண்டும் என்பதை அவன் உணர்ந்தான். அந்த விளைவுகள் அவனுக்கு ஒரு பாடம் கற்பித்தன.

அவன் தனது நேரத்தைப் பற்றி அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருந்தான் மற்றும் தனது அட்டவணையை மிகச் சிறப்பாக சுயமாக நிர்வகிக்கத் தொடங்கினான்.

அவன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவனுடைய அம்மா எந்த நேரத்திலும் தலையிடவோ அல்லது அறிவுறுத்தவோ இல்லை என்பதனால் அவன் தனது நேரத்தை சுயமாக நிர்வகிக்கக் கற்றுக்கொண்டான். அவர்களின் கருத்து வேறுபாடுகள் குறைந்து விடு மிகவும் நேர்மறையான தாய்-மகன் உறவைக் கொண்ட ஒரு அமைதியான இடமாக இருந்தது. அட்டவணைகள் மற்றும் டைமர்கள் சிறந்த சுய ஒழுங்குமுறை கருவிகள்.

டைமர்கள் உபயோகிப்பது வேடிக்கையாக இருக்கும்

1. அவை ஒரு குழந்தை அல்லது பல குழந்தைகளுக்கு எல்லைகளை அமைக்க உதவுகின்றன
2. பொம்மைகள் / சாதனங்களுக்கான நேரத்தை நிர்ணயிக்க அவை உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு உருப்படியை அணுக முடியும் என்று சொல்ல உதவுகின்றன
3. குழந்தைகளுடைய சொந்த நடத்தையை அவர்களுக்குச் சீராக்க அது உதவுகிறது
4. அடம் பிடிக்கும் நேரம் குறைகிறது
5. எனவே பணிகளுக்கு செலவிடும் நேரம் அதிகரிக்கிறது
6. டைமர்கள் வேடிக்கையாக இருக்கும்

ஒரு டைமர் என் குழந்தைக்கு இயற்கைக்கு மாறான அல்லது செயற்கை ஆதரவைப் போல தோன்றுகிறது. இயற்கையான ஒன்றை நான் பயன்படுத்த முடியாதா?

முதலில் ஒரு சமையலறை டைமருடன் சுற்றி வருவது விசித்திரமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் நீங்கள் உண்மையிலேயே இதைப் பற்றி சிந்தித்தால், நாம் அனைவரும் நேரத்திற்கு கட்டுப்பட்டவர்கள். சிலர் கடினாரங்களை அணிந்துகொள்கிறார்கள், மற்றவர்கள் தங்கள் தொலைபேசிகளில் நேரத்தை சரிபார்க்கிறார்கள். நாளின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு வரிசையாக குறிப்பிட்ட பணிகள் உள்ளன. நிச்சயமாக, சில பணிகளை வேறு வேளையில் செய்யலாம் அல்லது தள்ளிப்போடலாம், ஆனால் சிலவற்றை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடிக்க வேண்டும். நாம் அதை அறிந்திருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், நாம் அனைவரும் காலத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவர்கள். இது நம் நாட்களையும் நம் வேலையையும் சிறப்பாக ஒழுங்கமைக்க உதவுகிறது. அதேபோல, உங்கள் குழந்தையை ஒரு டைமருடன் ஆதரிப்பது அவனது நாளை சிறப்பாக ஒழுங்கமைக்க உதவுகிறது. நாளாவட்டத்தில் நீங்கள் சமையலறை டைமரிலிருந்து கைகடிகாரம் போன்றதுக்கு மாறலாம். ஒரு செயல்பாட்டின் தொடக்கத்திலிருந்து முடிவுவரை ஒரு டைமர் ஒரு செவிவழி மற்றும் காட்சி குறிப்பாக வழங்குகிறது. இது உங்கள் பிள்ளை எதிர்கொள்ளும் எந்த கவலையையும் குறைக்கும்.

செயல்பாட்டுத் தொடர்பு

தகவல்தொடர்பு பயிற்சி ASDயின் தலையீட்டின் அடிப்படையாக அமைகிறது. அதிகப்பட்ச கவனம் தேவைப்படும் ஆனால் போதுமான கவனத்தைப் பெறாத ஒரு பகுதி தலையீடு தொடர்பு ஆகும்! தொடர்புகளைத் தொடங்க உங்கள் பிள்ளைக்குக் கற்பித்தல் மற்றும் தொடர்புகளின் நேர்மறையான பலன்களை அவன் அனுபவிக்க அது அனைத்து தலையீடுகளின் கட்டுமானத் தொகுதி ஆகும்.

ஸ்பெக்ட்ரம் முழுவதும் நாம் காணக்கூடிய பல்வேறு வகையான தொடர்புகளைப் பாருங்கள். நாங்கள் அவர்களை மூன்று பரந்த வகைகளாக தொகுத்துள்ளோம்.

வகை 1

பெற்றோர் கவனிக்கும் முதல் விஷயங்களில் ஒன்று, அவர்களின் குழந்தை மிகவும் வித்தியாசமாக தொடர்பு கொள்ளுவது. குழந்தையால் சரியான வாக்கியங்களைப் பேச முடிந்தாலும் ஏன் அவனுக்குப் பசிக்கும்போது, கழிவறை பயன்படுத்த வேண்டும் என்றபோது, அல்லது அவன் ஏதாவது கேட்க விரும்பினாலும் அவனால் அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை என்ற சூழ்நிலையில் இருக்கும் பெற்றோர்களை நாங்கள் கண்டிருக்கிறோம். அவனுக்குப் பேச்சு பிரச்சினை இருக்கிறதா? நிச்சயமாக இல்லை. அவனுக்குத் தொடர்புகொள்வது கடினமாக இருக்கிறதா? அங்கேதான் பிரச்சனை.

ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள சில குழந்தைகளுக்கு பேச்சுத் திறமை வளர்கிறது ஆனால் அவர்களின் தேவைகளை வெளிப்படுத்துவது அல்லது மொழியை செயல்பாட்டு வழியில்

பயன்படுத்துவது சவாலாக இருக்கிறது. ஒரு எளிய தேவையை வெளிப்படுத்த வளவளவென்று சுற்றிவளைத்து சொல்லும் குழந்தைகளும் உள்ளன. செயல்பாட்டுத் தொடர்பு கற்பிக்கப்படவில்லையென்றால் அவர்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதற்காக அதை பிடுங்குவது, இழுப்பது அல்லது சில சந்தர்ப்பங்களில் தாக்குவது போன்ற நடத்தையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

வகை 2

இன்னும் சிலருக்கு மிகக் குறைந்த பேச்சுத் திறமைகளை இருப்பதால் தங்கள் தேவைகளைத் தெரிவிக்க அடம் பிடிப்பது, அடிப்பது, கடிப்பது மற்றும் உதைப்பது அல்லது பறிப்பது போன்றவற்றை மேற்கொள்கின்றனர். அவர்கள் விரும்பியதை அணுகும்போது, அவர்கள் அதை அனுமதியில்லாமல் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடும்.

வகை 3

தங்கள் குழந்தைக்கு அடியோடு பேசும் திறமை இல்லை என்பதை தெரிவிக்கின்றனர். குழந்தையின் தேவைகளை வெளிப்படுத்த ஒரு துணை தொடர்பு முறை இல்லாதபோது அவர்கள் தனது தேவைகளை அடைய அடம் பிடிப்பது அல்லது தாக்குதல் நடத்தைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள்! அவர்கள் விரும்பியதை அணுகும்போது, அனுமதியில்லாமல் அதை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடும்.

இந்த மூன்று வகைகளுக்கும் இடையே பொதுவானது என்னவென்றால், வகை 1இல் இருப்பவர்கள் பேசக்கூடும் ஆனால் அவர்களின் தேவைகளைத் தெரிவிக்க முடியாது, வகை 2இல் குறைந்த பேச்சு மற்றும் அவர்களின் தேவைகளைத் தெரிவிக்க முடியாத குழந்தைகள் உள்ளனர். வகை 3இல் பேசும் திறன் அடியோடு இல்லை மற்றும் அவர்களுக்குத் தொடர்பு திறன் இல்லை என்றும் தெரிகிறது.

மூன்று வகைகளுக்கும் என்ன வித்தியாசம் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்? பேச்சுத் திறமை அளவுகளில் வேறுபாடு உள்ளது.

மூன்று வகைகளுக்கிடையில் சமமாக என்ன இருக்கிறது? குழந்தைகளால் தங்கள் தேவையை வெளிப்படுத்த முடியாது.

இதில் சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால் ASD ஒரு பேச்சு திறமை கோளாறு இல்லை. இது ஒரு தொடர்பு கோளாறு, அதாவது உங்கள் பிள்ளைக்கு அப்ராக்ஸியா (apraxia) இல்லாவிட்டால், அவனுக்குப் பேசுவதற்கு எந்த சிக்கலும் இல்லை. அவனது போராட்டம் அந்த பேச்சைப் பயன்படுத்தி தொடர்புகொள்வது, அல்லது அவனுக்குப் பேச்சு வரவில்லையென்றால், சைகை மொழி அல்லது பட பரிமாற்ற தொடர்பு அமைப்பு (Picture Exchange Communication System-PECS®) போன்ற மாற்று மொழியைப் பயன்படுத்தி தொடர்புகொள்வது.

பேச்சுக்கும் தொடர்புக்கும் உள்ள வேறுபாடு

பேச்சு என்பது ஒரு வார்த்தையையோ அல்லது ஒரு வாக்கியத்தையோ எதிரொலியாகவோ அல்லது தன்னிச்சையாகவோ தோன்றக்கூடிய, பொருத்தத்துடன் அல்லது இல்லாமல் சொல்லும் திறன். உதாரணத்துக்கு ஒரு கார்ட்டின் நிகழ்ச்சியில் கேட்ட ஒரு உரையாடலையோ அல்லது தனது பெற்றோர் சொல்வதைக் கேட்டு, சூழலுக்கு வெளியே அல்லது சூழலுக்கு ஏற்ப அதை யாராவது புரிந்துகொள்வார்கள் என்ற எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் திரும்பச் சொல்வது. அல்லது படங்களுக்கு தனக்குக் கற்பிக்கப்பட்ட பொருளையும் பெயரையும் சொல்லக்கூடிய குழந்தை அந்த வார்த்தைகளில் எதையும் தன்னுடைய உரையாடல்களில் பயன்படுத்துவதில்லை. அல்லது சரியான சொற்களால் பாடல்களைப் பாடக்கூடிய குழந்தை, ஏதாவது விரும்பும்போது ஒரு வார்த்தை கூடப் பேசுவதில்லை. பேச்சைப் போலன்றி, மற்ற தொடர்புகளுக்கு ஒரு நோக்கம் உண்டு. எனவே உங்கள் பிள்ளை வெறுமனே சொற்களையும் வாக்கியங்களையும் பேசுகிறான் என்றாலும், அவன் தொடர்பு கொள்ளாமல் இருக்கலாம்.

கேட்டு வாங்குவது!

எளிமையாகச் சொன்னால், கேட்டு வாங்குவது என்பது ஆர்வமுள்ள ஒரு பொருளைக் கோருவதாகும். இந்தச் சொல் நடத்தை பகுப்பாய்வின் முதுகெலும்பாக அமைகிறது. ஆட்டிசம் இருப்பது கண்டறியப்பட்டவுடன் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் மிகப்பெரிய குறைபாடு, அவன்

விரும்புவதைக் கேட்டு வாங்குவதில் இயலாமை. விரும்பியதைக் கேட்டு வாங்கக் கற்றுக்கொள்வதினால் குழந்தை நேரடியாக பயனடைகிறான். ABA உரையாற்றிய முக்கிய பகுதிகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். மனிதர்களாகிய நாம் தொடர்ந்து விருப்பங்களையும் மனநிலையையும் கொண்டிருக்கிறோம், அந்த தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிப்போம். உண்மையில், கேட்டு வாங்குவது என்பது மற்றவர்களுடனான நமது அன்றாட தொடர்புகளின் குறிப்பிடத்தக்க பகுதியாகும்.

ஆட்டிசம் கொண்ட ஒரு குழந்தையை இப்போது கற்பனை செய்து பாருங்கள், அவன் உங்களையும் என்னையும் போலவே பல விருப்பங்களையும் தேவைகளையும் கொண்டிருக்கிறான், ஆனால் அந்தத் தேவைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தான் அதிகம் விரும்பும் பொருளை (மிகவும் விருப்பமான உணவு அல்லது பொம்மை அல்லது செயல்பாடு) கோருமாறு கற்பிப்பதன் மூலமும், அதற்கான நேரடி அணுகலுக்கு அவனுக்கு வெகுமதி அளிப்பதன் மூலமும் ABA உதவுகிறது. உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை மிட்டாயை உண்மையிலேயே விரும்பினால், அவனுடைய தொடர்புகொள்ளும் திறமையை வளர்ப்பதற்கான ABA அணுகுமுறையில் அவனுக்கு எதிரில் ஒரு சாக்லேட் துண்டை வைத்து, சாக்லேட் என்று சொல்லும்படி அவனைத் தூண்டி, உடனடியாக ஒரு சிறிய துண்டு அவனுக்கு வெகுமதியாக அளிக்கப்படும். இதனால் சாக்லேட் என்ற சொல் அவனுக்குப் பிடித்த சாக்லேட் பட்டியின் ஒரு பகுதியை வழங்குவதன் மூலம் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. எனவே, அவன் ஒரு துண்டு விரும்பும் போது 'மிட்டாய்' என்று கேட்கத் தொடங்கலாம். கேட்டு வாங்கும் பயிற்சி நேரம் மற்றும் முயற்சி எடுக்கும் மற்றும் வெற்றிகரமான பயிற்சியின் திறவுகோல் குழந்தை உண்மையில் விரும்பும் பொருட்கள் / செயல்பாடுகள் / உணவுடன் தொடங்குவதாகும். அவன் முற்றிலும் விரும்பாத ஒரு காரியத்திற்காக அவன் அந்த முயற்சியில் ஈடுபடப் போவதில்லை. எனவே அவனுக்குப் பிடித்த விஷயங்களை பயிற்சிக்காக ஒதுக்கி வைத்துத் தொடங்கவும்.

கேட்டு வாங்கும் பயிற்சியைத் தாமதப்படுத்துவது மற்றும் அதற்கு முன் பிற திறன்களை வளர்க்க முயற்சிப்பது குழந்தைக்கு விரக்தியை ஏற்படுத்தலாம். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளுக்கான பிளாஷ் கார்டுகளை பெயரிடுவதைக் கற்றுக் கொள்ள முடிகிறது, ஆனால் ஒரு சிற்றுண்டி அல்லது பொம்மையைக் கோர முடியவில்லை. உங்கள் குழந்தைக்கு விரக்திதான் ஏற்படும். அவன் விரும்பியதைப் பெற முடியாவிட்டால், அதை ஏதோ ஒரு விதத்தில் பெறுவதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பான். இதுத் திருடுவது அல்லது ஆக்கிரமிப்பு மற்றும் சிக்கலான நடத்தையில் கொண்டுவிடலாம். அவன் விரும்புவதைச் சரியாகக் கேட்க அவனுக்குக் கற்பிப்பதே எளிதான பாதை. எண்கள் மற்றும் எழுத்துக்கள் போன்ற கல்வி அம்சங்களை அவனுக்குக் கற்பிப்பது, அவன் விரும்புவதைக் கேட்கக் கற்றுக் கொள்ளும் வரை காத்திருக்க முடியும்.

ஆட்டிசம் கொண்ட ஒரு குழந்தை தனக்கு பிடித்த ஒன்றைப் பார்க்கும்போது, அதை எப்படிக் கேட்பது என்று தெரியாத ஒரு பொதுவான காட்சி இங்கே.

மிட்டாயைப் பார்க்கிறான்.

குழந்தை: அலறுகிறான், மிட்டாயைப் பிடிக்கிறான், குறுக்கே இருக்கும் பெற்றோரைத் தள்ளுகிறான்.

பெற்றோர்: கத்த வேண்டாம்!

சமூக ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத வகையில் மிட்டாயைப் பெறுவதில் குழந்தை வெற்றி பெறுகிறான், மேலும் பெற்றோரை விரக்தியடையச் செய்கிறான்.

குழந்தை கேட்டு வாங்கக் கற்றுக் கொண்டதனால் தான் விரும்புவதைக் கேட்க முடியும் என்பதற்கான திருத்தப்பட்ட காட்சி இங்கே.

மிட்டாயைப் பார்க்கிறான்.

குழந்தை: தயவுசெய்து எனக்கு மிட்டாய் கொடுங்கள்.

பெற்றோர்: நிச்சயமாக, இதோ.

சமூக ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வகையில் மிட்டாயைப் பெறுவதில் குழந்தை வெற்றி பெறுகிறான். தன்னை புரிந்துகொண்டார்கள் என்ற உணர்வில் குழந்தையின் சுயமரியாதை மேம்படுகிறது. இது தனது குழந்தையின் அமைதியான நடத்தை மற்றும் அவன் விரும்புவதைக் கேட்கும் திறனில் பெற்றோருக்கு மகிழ்ச்சியையும் பெருமையையும் தருகிறது!

கேட்டு வாங்குவது என்பது உங்கள் பிள்ளைக்குக் கற்பிப்பதை தவிர்க்க முடியாத ஒரு திறமை. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அவன் கேட்டு வாங்கக் கற்றுக்கொள்கிறானோ அவ்வளவுக்கு

அவ்வளவு சமூகத்தில் பொருந்தக்கூடிய அவனது திறன் வலுவாகும். அவன் சிக்கல் நடத்தைக்கு ஆட்படுவது குறையும். கேட்டு வாங்கக்கூடியதைப் பற்றிய அருமையான விஷயம்? நீங்கள் கூடிய விரைவில் தொடங்கலாம். ஒரு குழந்தை சைகை மொழியைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் தனக்குப் பிடித்த பொம்மையை கேட்கலாம், ஊஞ்சலாடவோ கடடி அணைக்கவோ வேண்டும் என்று தெரியப்படுத்தலாம், ஒரு பாட்டில் பால் அல்லது ஒரு இனிப்பைப் பெறலாம்! அனைவருக்கும் தேவைகள் உள்ளன, விரைவில் நீங்கள் கேட்டு வாங்கும் பயிற்சியைத் தொடங்குகிறீர்கள், விரைவில் உங்கள் குழந்தை உலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள கற்றுக்கொள்வான்!

என் குழந்தை உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் கேட்டு வாங்க விரும்புவதில்லை. அவனுக்கு நான் அதை எவ்வாறு கற்றுக்கொடுப்பது?

கேட்டு வாங்கப் பழக்குவதின் அடிப்படை உந்துதல். உங்கள் பிள்ளை ஒரு உருளைக்கிழங்கு சிப்பைப் பெற போதுமான உந்துதல் பெற்றால், அவன் கட்டாயமாகக் கற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருப்பான். அவன் அதைக் கேட்க விரும்பவில்லை என்றால், அதைப் பெறுவதற்கு அவனுக்கு போதுமான உந்துதல் இல்லை என்று அர்த்தம். கையேடு பிரிவுகளில் விருப்பத்தேர்வு சரிபார்ப்பு பட்டியலைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் பிள்ளை மிகவும் விரும்புவது எது என்று மதிப்பிடுங்கள். அதனுடன் தொடங்குங்கள். குழந்தைகளுக்கு மாறுபட்ட விருப்பங்கள் உள்ளன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இன்று அவர்களுக்கு பிடித்தது போல் தோன்றக்கூடியவை அடுத்த வாரம் பட்டியலில் முதலிடத்தில் இருக்கக்கூடாது. உங்கள் பிள்ளை மிகவும் விரும்புவதை அறிந்து, அதன்பிறகு கேட்டு வாங்குவதற்கான பயிற்சியைத் தொடங்கவும்.

எனது பிள்ளை எத்தனை விஷயங்களைக் கேட்டு வாங்க கற்க வேண்டும்?

முடிந்தவரை பல. உங்கள் பிள்ளைக்கு அவன் விரும்பும் எல்லாவற்றையும் கேட்டு வாங்கிக்கொள்ள கற்பிக்கத் தொடங்க வேண்டும். பொதுவாக வளரும் குழந்தைகள் ஒரு நிமிடத்திற்கு ஒரு உருப்படி / செயல்பாடு / தகவலை கேட்பார்கள், மேலும் உங்கள் ASD உள்ள குழந்தைக்கு பலவகையான நபர்கள் மற்றும் தூழல்களில் பொருட்களைக் கேட்கும் திறனை வளர்க்க உதவ வேண்டும். வீட்டுச் சூழலுக்கு அல்லது சாப்பாட்டு மேசைக்கு மட்டுமே கேட்டு வாங்குவதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டாம். காரில் செல்லும்போது உங்களுடன் அவனுக்குப் பிடித்த சில விஷயங்களை எடுத்துச் சென்று, வெளியேயும் வீட்டிலும் உங்கள் பிள்ளை விரும்பும் விஷயங்களைக் கேட்டு வாங்க ஊக்குவிக்கவும்.

அதுமட்டுமில்லாமல், யாரிடம் வேண்டுமென்றாலும் கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளும் திறனை பொதுமைப்படுத்துவதும் முக்கியம். பல நேரங்களில், ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள குழந்தைகள் ஒரு சிகிச்சையாளர் அல்லது பெற்றோருடன் கேட்டு வாங்கும் பயிற்சியுடன் தொடங்குகிறார்கள், ஆனால் இதை மற்றவர்களுடன் பொதுமைப்படுத்துவதில் போராடுகிறார்கள். தனக்குப் பிடித்த பொருட்களைக் கொண்ட பெட்டியைக் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களிடமோ, ஒரு நண்பரிடமோ அல்லது ஒரு முறை வந்த ஒருவரிடமோ ஒப்படைக்கவும். உங்கள் குழந்தையை வெவ்வேறு நபர்களுடன் கேட்டு வாங்க ஊக்குவிக்கவும். கேட்டு வாங்குவதற்கான சில சிறந்த இலக்கு குறிக்கோள்கள், கடைக்காரரிடமிருந்து ஒரு பொருளை வாங்குவது அல்லது மெனுவிலிருக்கும் ஒன்றை ஹோட்டலில் வெயிட்டரிடம் கேட்பது ஆகியவை அடங்கும். இது திறனின் சில சிறந்த நிஜ உலக பயன்பாடாக இருக்கும்.

ASD உள்ள குழந்தைகளால் பேச்சுத் திறனை வளர்க்க முடியுமா?

குறிப்பிடத்தக்க தாமதங்களுடன், ஸ்பெக்ட்ரமில் உள்ள குழந்தைகள் பேச்சுத் திறனை வளர்க்க முடியும். அந்தத் திறனை பயனுள்ள தொடர்புகளாக மாற்றுவதில் சவால் உள்ளது. இறுதியாக அவனால் பேச முடியுமா என்பது முக்கியமில்லை, தன்னுடைய விருப்பங்களையும் தேவைகளையும் வெளிப்படுத்த முடியுமா என்பதுதான் முக்கியம். பல குழந்தைகளுக்கு நல்ல பேச்சுத் திறன் இருக்கும் ஆனால் தொடர்ந்து தங்கள் அம்மாவின் கையை இழுக்கிறார்கள் அல்லது அவர்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒன்றிற்காக அழுகிறார்கள். எங்களிடம் ஆலோசனைக்கு வந்த ஒரு குடும்பத்தினர் அவர்களது குழந்தை அனைத்துத் தாவரங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அடையாளம் கண்டுகொள்கிறான், மேலும் காட்டு விலங்குகளுக்கும் வளர்ப்புக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை அவன் அறிந்திருந்தான் என்று தெரிவித்தார்கள். இருப்பினும், தண்ணீர் அல்லது மில்க் ஷேக் வேண்டும் என்றபோது அவன் விரும்பிய திரவங்களை அம்மா வெளியே கொண்டு வரும் வரை தரையில் உருண்டு அழுவான். இது ஆட்டிசம். அவர்களில் பெரும்பாலோர் பேச்சை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள் என்பது நல்ல செய்தி, ஆனால் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு பேச்சைப் பயன்படுத்துவதில் சிரமப்படலாம்.

அவன் பேசவும், விஷயங்களைச் சொல்ல தொடங்கவும் நாம் எத்தனை நாட்கள் காத்திருக்க வேண்டும்?

உங்கள் குழந்தையின் மொழியின் வளர்ச்சியை ஒரு பெருக்குதல் மற்றும் மாற்று தொடர்பு (An Augmentative and Alternative Communication-AAC) ஆதரிக்க முடியும்.

பேச்சுத் திறன் வளரும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். சைகை மொழி அல்லது PECS போன்ற AAC உடன் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவளிக்கவும் அல்லது பேச்சுடன் கேட்டு வாங்கும் பயிற்சியைத் தொடங்கவும். உங்கள் குழந்தைக்கு உலகளவில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மற்றும் சமூக ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு முறையான வழி தேவை. அவன் தனது அன்றாட தேவைகளைத் தெரிவிக்க போராடக்கூடாது. பேச்சு வளர்க்க இணையாக முயற்சி செய்யலாம். ஆனால் தொடர்புக்கு தேவையான பயிற்சி அவனுடைய முன்னுரிமை.

எனது குழந்தைக்குத் தொடர்பு பயிற்சி தொடங்குவதற்கு எனக்கு யார் உதவ முடியும்?

ஒரு BCBA® (போர்டு சான்றளிக்கப்பட்ட நடத்தை ஆய்வாளர்) வழிகாட்டுதலுடன், உங்கள் பிள்ளை தொடர்புகொள்வதற்கும் செயல்முறையை வேடிக்கைபோல் கற்றுக்கொள்வதற்கும் உங்களுக்கு உதவ முடியும். BCBA மற்றும் SLP யின் பலதரப்பட்ட குழு தகவல் தொடர்பு மற்றும் பேச்சு செயல்முறையைத் தொடங்க ஒரு சிறந்த கலவையாகும்.

நான் எப்படித் தொடங்க வேண்டும்?

உங்கள் பிள்ளை மிகவும் விரும்பும் ஒன்றுடன் தொடங்குங்கள். அங்குதான் அவன் தொடர்பு கொள்ளத் தொடங்க வார்த்தை அல்லது சைகை அல்லது அதற்கு சமமான AAC முறையைக் கற்றுக்கொள்ளும் அளவுக்கு உந்துதல் பெறுவான். உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் பிடித்த சிறுநண்டி முருக்கு அல்லது சிப்ஸ் என்றால், அதனுடன்தான் நீங்கள் தொடங்க வேண்டும். உங்கள் பிள்ளை விரும்பாத ஒன்றுடன் தொடங்க வேண்டாம்.

பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தை தனது கழிப்பறை தேவைகளைத் தெரிவிக்கத் தொடங்க வேண்டும் என்று விரும்புவதாகக் கூறுகிறார்கள். அது நியாயமானது. அவனது அம்மாவாக, நீங்கள் அவனை ஒவ்வொருமுறையும் சுத்தம் செய்து சலித்திருப்பீர்கள். அவன் தனது கழிப்பறை தேவைகளை சொல்ல வேண்டும், ஆனால் நீங்கள் அவனுக்குத் தொடர்பு கொள்ள கற்றுக்கொடுக்கத் தொடங்கும் முதல் விஷயம் இதுவல்ல. அதற்கு உந்துதல் உங்களுடையது, அவனுடையது அல்ல.

இன்னும் மனதைத் தொடும் விஷயம் என்னவென்றால், பல தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தை தன்னை “அம்மா” அல்லது “மம்மா” என்று அழைக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள். குழந்தை இந்த வார்த்தைகளைச் சொல்வதைக் கேட்க ஏங்குகிறார்கள். வெற்றியைச் சந்திப்பதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் அதிகமாக இருக்கும் ஒரு கட்டத்தில் நீங்கள் எப்போதுமே தொடங்குவதுதான் மேல், அதில்தான் உங்கள் குழந்தை மிகவும் உந்துதல் பெறுகிறான், அங்கு தொடர்புகொள்வதன் விளைவு வலுவூட்டலுடன் சந்திக்கப்படுகிறது. எப்போது வேண்டுமானாலும் கண்டுபிடித்து கையை இழுக்க முடியும் என்பதால், தாயை அழைப்பது இங்கே தகுதி பெறாது!

அவன் விரும்பும் விஷயங்களுக்காக அல்ல, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களுக்காக தொடர்பு கொள்ள நீங்கள் அவனுக்குக் கற்பிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே தொழில்நுட்ப ரீதியாக, அவனது கழிப்பறை தேவைகளை வெளிப்படுத்துவது நீங்கள் விரும்பும் ஒன்று. அவன் விரும்பும் ஒன்று அல்ல.

‘சிப்ஸ்’ என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக அவனுக்கு ‘எனக்கு சிப்ஸ் வேண்டும்’ என்று கற்பிக்க முடியுமா?

முதலில் இல்லை. அவன் ஒரு வாக்கியத்தை ஒன்றிணைக்கும் திறனைக் கொண்டிருந்தாலும் கூட, அவனுக்கு ஒவ்வொரு வார்த்தையாகச் சொல்ல கற்றுக்கொடுங்கள். நீங்கள் ஒரு நேரத்தில் ஒரு வார்த்தையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கி, பின்னர் அர்த்தமுள்ள சொற்றொடர்களை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்கள் பிள்ளை

தொடர்பு கொள்ள போராடுகிறான். அவனுக்கான கற்றல் செயல்முறையை எளிதாக்குவது நம்முடைய பொறுப்பு.

உங்கள் பிள்ளை 200 பொருட்களைக் கேட்டு வாங்கக் கற்றபின்னோ அல்லது தொடர்பு சொற்றொடர்களை பயன் படுத்துவதில் திறமை பெற்ற பின்னோ 'எனக்கு வேண்டும்' மற்றும் 'தயவுசெய்து எனக்குக் கொடுங்கள்' மற்றும் 'அம்மா / அப்பா / டாடி / மம்மி' போன்ற சொற்றொடர்களை அறிமுகப்படுத்தலாம். இந்த சொற்றொடர்கள் மிக விரைவாக கற்பிக்கப்படும்போது, குழந்தை அவற்றை சிறிய புரிதலுடன் கண்மூடித்தனமாகப் பயன்படுத்துவதனால் ஒவ்வொரு கோரிக்கையும் 'எனக்கு வேண்டும்' என்று தொடங்கும் அல்லது ஒவ்வொரு நபரும் 'அம்மா' அல்லது 'அப்பா' என்று அழைக்கப்படுவார்கள்.

என் குழந்தை பல விஷயங்களைக் கேட்டு வாங்கக் கற்றுக்கொண்டுள்ளான். பிரச்சனை என்னவென்றால், அவன் விரும்புவதை நான் உடனடியாக வழங்காவிட்டால் அவன் கோபப்படுகிறான்.

உங்கள் குழந்தை கேட்டு வாங்கும் அசுரன் போல் தெரிகிறானே! இது ஒரு நல்ல செய்தி, ஏனென்றால் அவன் தொடர்புகளைத் திறம்பட பயன்படுத்துகிறான். இது அவனுக்கு ஒரு திறமையைக் கற்பிப்பதன் பக்க விளைவு. நாம் அவனுக்குக் கற்பிக்க உத்தேசித்துள்ளவற்றில் சிலவற்றை அவன் கற்றுக்கொள்கிறான். அவனுடைய சூழ்நிலைகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், அவன் விரும்புவதைக் கேட்பதன் மூலம் மக்களை கையாளவும் முடியும் என்பதையும் அவன் அறிகிறான்.

அவன் விரும்புவதைக் கேட்பதன் மூலம், உங்கள் குழந்தை அம்மா அல்லது அப்பா தனது கோரிக்கைகளுக்கு இணங்குவார் என்பதை உணரத் தொடங்குகிறான். இது சிக்கலான பொருள்களைக் கேட்டு வாங்கக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் அவற்றை அடிக்கடி பயன்படுத்துவதற்கும் அவனைத் தூண்டுகிறது. அவன் தகவல்தொடர்பு கலையில் தேர்ச்சி பெறத் தொடங்குகையில், நீங்கள் அவனுக்கு சில அடிப்படை 'காத்திருப்பு' திறன்களையும், 'இப்போது இல்லை, பின்னர்' சொற்களையும் கற்பிக்க வேண்டும். ஆகவே, அவன் எதையாவது கேட்கும்போது, அம்மா அல்லது அப்பா அவனது வேண்டுகோளுக்கு இணங்காத நேரங்களும், அவனிடம் 'காத்திரு' அல்லது 'பின்னர்' என்று சொல்லும் நேரங்களும் இருப்பதை அவன் புரிந்துகொள்வான். முதலில் நீண்ட விளக்கங்களில் ஈடுபட வேண்டாம். 'பின்னர்' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தவும். அதற்கு பதிலாக நீங்கள் அவனுக்கு ஒரு மாற்றீட்டை வழங்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, "இப்போது உனக்கு சிப்ஸ் கொடுக்க முடியாது ஆனால் அதற்கு பதிலாக சில கேரட் துண்டுகளை கொடுக்கட்டுமா?"

பிடிவாதத்திற்கும் சீர்குலைக்கும் நடத்தைகளுக்கும் இடம் கொடுக்க வேண்டாம். அம்மா அல்லது அப்பா, "இப்போது இல்லை, பின்னர்" என்று கூறும்போது அவன் செய்யும் எதுவும் அதை மாற்ற முடியாது என்று அவன் முறையான தேய்மானமயமாக்கலுடன் கற்றுக்கொள்வான்.

எனது குழந்தை அவனது கோரிக்கைகளுக்கு இடமளிக்க மறுக்கும் போது சாமான்களைத் தூக்கி வீசுகிறான். நான் என்ன செய்வது?

இது தகாத நடத்தைகள் வளர்ந்துவிட்டது போல் தெரிகிறது. நேர்மறை நடத்தையை வலுப்படுத்த வலுவூட்டல் கொள்கைகளைப் பயன்படுத்தவும். பொருள்களை வீசுவது போன்ற சீர்குலைக்கும் நடத்தையை நீங்கள் கவனிக்கும்போது வலுவூட்டலை நிறுத்தவும் அல்லது அகற்றவும். 'காத்திருங்கள்' மற்றும் 'இப்போது இல்லை' என்று அவனுக்குக் கற்பிக்கும் பணியில் நீங்கள் அதைச் செய்ய வேண்டும். உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆக்ரோஷமான போக்குகள் இருந்தால் இது மிகவும் சவாலானது. சவாலான நடத்தை குறைத்தல் மற்றும் அவனிடம் நீங்கள் காணும் நல்ல நடத்தைகளை சாதகமாக வலுப்படுத்துதல் ஆகிய இரண்டிலும் நீங்கள் பணியாற்றுவதை உறுதிசெய்க. அவன் ஏன் பொருள்களை எறிய முடியாது என்பதற்கு நியாயப்படுத்தவோ அல்லது தார்மீக விளக்கங்களை அவனுக்கு வழங்க வேண்டாம். அதற்கு பதிலாக, நெறிமுறையை முறையாக பின்பற்றவும். அவன் எதையாவது வீசும்போது, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு எந்தவொரு வலுவூட்டலுக்கும் அல்லது சமூக கவனத்திற்கும் அவன் அணுகலைப் பெற கூடாது. அதேசமயம், அவன் மறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு நீங்கள் முயற்சியைத் தொடங்குங்கள்.

குழந்தை: எனக்கு சிப்ஸ் கிடைக்குமா?

அம்மா: இல்லை, ஆனால் நீ கேரட் துண்டுகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

குழந்தை மேஜையில் இருக்கும் பொருட்களை வீசுகிறான்.

அம்மா சமூக கவனத்தை நீக்கி நாள் முழுவதும் சிப்சை அணுக அனுமதிக்கவில்லை. அவன் கோரிக்கைகளைச் செய்யும் சூழ்நிலைகளை அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் "இல்லை" என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள அம்மா அவனைப் பயிற்றுவிக்கத் தொடங்குவாள், மேலும் 50% நேரம் மட்டுமே அந்த கோரிக்கைகள் நிறைவேற்றப்படும். மீதமுள்ள நேரத்தில், ஒரு மறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளவும், இடையூறு விளைவிக்காமல் இருக்கவும் அவனுக்கு உதவுவதற்காக அம்மா, "இப்போது இல்லை, பின்னர்" என்று கூறுவாள்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், குழந்தைக்கான உங்கள் நீண்டகால நோக்கம் சுதந்திரம் மற்றும் சுய மேலாண்மை. மறுப்புகளையும் தாமதங்களையும் மனதார ஏற்றுக்கொள்வது அதற்கு முக்கியமானதாகும். வாழ்க்கை இதை நமக்குக் கற்பிக்கவில்லையா?

முக்கிய கற்றல்கள்

1. முன்னர் விளக்கியபடி, ஒவ்வொரு சவாலான நடத்தையும் வலுவூட்டல் கொள்கைகள் நடத்தை கருவியின் ஆதரவுடன் மிகவும் நேர்மறையான நடத்தையாக மாற்றப்படலாம்.
2. காட்சி அட்டவணைகள் உங்கள் குழந்தையின் கவலையைக் குறைப்பதில் இருந்து, அவனுடைய பணியின் நேரத்தை அதிகரிப்பது அல்லது பொருட்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளுக்கு வரம்புகளை நிர்ணயிப்பது வரை பல நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன. காட்சி அட்டவணைகள் உங்கள் நாளையும் திட்டமிட உதவுகின்றன.
3. நீங்கள் செல்லும் எல்லா இடங்களிலும் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்ல ஒரே மிகச் சிறந்த கருவி டைமர்கள்.
4. உங்கள் நடத்தை கருவித்தொகுப்பில் வலுவூட்டல் மிகவும் பயனுள்ள கருவியாகும், அதை புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்துங்கள்.
5. பேச்சு, தொடர்புக்குச் சமம் இல்லை. எல்லா தொடர்புகளும் பேச்சாக இருக்க வேண்டியதில்லை.
6. உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆப்ராக்ஸியா இருப்பது கண்டறியப்பட்டால், ஒரு SLP (பேச்சு மொழி நோயியல் நிபுணர் - Speech Language Pathologist) குரல் பேச்சுக்கு உதவ முடியும், உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு இருப்பது கண்டறியப்பட்டால், BCBA® (போர்டு சான்றளிக்கப்பட்ட நடத்தை ஆய்வாளர்) தொடர்புக்கு உதவ முடியும்.
7. தொடர்பு - சீக்கிரமாக மற்றும் குழந்தையின் இளம் வயதில் தொடங்குங்கள். உங்கள் தளர்நடை போடும் குழந்தை சைகை மொழியைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம், பின்னர் பேசும் மொழிக்கு தடையின்றி மாறலாம். ஆரம்பத்தில் தொடர்பு கொள்ளத் தொடங்குவது குறைந்தபட்ச சீர்குலைக்கும் நடத்தைகளையும் மகிழ்ச்சியான தளர்நடை போடும் குழந்தையையும் உறுதி செய்கிறது.
8. கெட்ட குழந்தை அல்லது நல்ல குழந்தை என்று எதுவும் இல்லை. மாற வேண்டிய நடத்தைகள் மட்டுமே உள்ளன. உங்கள் குழந்தை அழகாக இருக்கிறான், ஒவ்வொரு முறையும் அவன் சவாலான நடத்தையில் ஈடுபடும்போது, நீங்கள் உங்களையே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய கேள்வி, அவன் என்ன சொல்கிறான், அதை இன்னும் திறமையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் சொல்ல நான் அவனுக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்?
9. உங்கள் பிள்ளை புலனுணர்வுடன் உங்கள் உணர்ச்சிகளை யுகிக்கிறேன். அவன் பிடிவாதம் பிடிக்கும்போது நீங்கள் அமைதியாக இருங்கள். விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள், விளைவுகளை வழங்குங்கள், ஆனால் அமைதியாக இருங்கள். ஆக்ரோஷமான நடத்தைக்கான அவனது முயற்சிகளை நீங்கள் புறக்கணிக்க முடியும் என்று அர்த்தமல்ல. மாறாக, உங்கள் பிள்ளையின் மீது 'கோபம்' கொள்ளாமல் ஒவ்வொரு விளைவுகளையும் வழங்குங்கள்.
10. பயனுள்ள ஒழுக்கம் என்பது ஒரு நேர்மறையான செயல்முறையாகும், அங்கு நீங்கள் விதிகளையும் விளைவுகளையும் தெளிவாகத் தொடர்புகொண்டு பின்பற்ற வேண்டும். ஒழுங்குபடுத்தும்போது எந்தவிதமான குற்ற உணர்வோ கோபமோ வேண்டாம்.