

डॉ. गीता श्रीकांत, बी सी बी ए
स्वाति नारायण, बी सी बी ए

अ वर्ल्ड ऑफ़ डिफरेंस

अभिभावकों के लिए ऑटिज़्म के बारे में एक सम्पूर्ण हैंडबुक

हिंदी अनुवाद :

अंजना त्रिपाठी एवं हेमामालिनी जयराम

अ वर्ल्ड ऑफ़ डिफरेंस

अ वर्ल्ड ऑफ़ डिफरेंस

अभिभावकों के लिए ऑटिज़्म के बारे में एक सम्पूर्ण हैंडबुक

डॉ. गीता श्रीकांत, बी सी बी ए
स्वाति नारायण, बी सी बी ए

हिंदी अनुवाद :

अंजना त्रिपाठी एवं हेमामालिनी जयराम

विषय सूची

प्राक्कथन

प्रस्तावना

कुछ केस स्टडीज़

1. ऑटिज़्म क्या होता है?
2. कैसे पहचाने ASD को
3. विवेकपूर्ण पालन पोषण (Mindful Parenting)
4. व्यवहार सम्बंधित समस्याएँ और समाधान
5. व्यवहार के उद्देश्य (Functions of Behaviour)
6. सुदृढीकरण (Reinforcement) क्यों आवश्यक है?
7. स्वयं सहायता कौशल एवं जीवन जीने की कला
8. विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) और कार्यात्मक संवाद (Functional communication)

परिशिष्ट

शब्द सूची

उद्धृत सन्दर्भ

अभिस्वीकृति

लेखकों का परिचय

प्राक्कथन

जब 1985 में हमें नीरज के ऑटिज़्म के बारे में बताया गया, उस समय मुझे इस के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिये, नीरज को बेहतर समझने के लिये एक भी पुस्तक, गाइड या पत्रिका भारत में नहीं मिली। जब कोई यह बताये कि आपके बच्चे को ऐसी समस्या है जिसके बारे में आपने कभी सुना ही नहीं हो, उस समय आप कितना असहाय और विचलित महसूस करते हैं, यह बताना बहुत कठिन है। और फिर यह शब्द जिसे आपने पहली बार सुना, उसका अर्थ भी नहीं पता हो। इसके बारे में जानकारी हासिल करने के लिये मुझे अपने अमेरिका और इंग्लैंड में बसे परिजनों और मित्रों से पुस्तकें मंगवानी पड़ी थी। पंद्रह साल बाद, नब्बे के दशक में, भारत में रह रहे परिवारों को ऑटिज़्म के बारे में जानकारी अमेरिकन और युरोपियन पुस्तकों और पत्रिकाओं के माध्यम से कुछ सुलभ होनी शुरू हो गयी। इस के अलावा, इंटरनेट के आ जाने से, कुछ ऑटिज़्म पर वेब साइटें भी उपलब्ध हो गयीं। और आज छत्तीस वर्षों के बाद, ऑटिज़्म के विषय में काफी जानकारी पुस्तकों, पत्रिकाओं और इंटरनेट पर उपलब्ध कई वेबसाइट के द्वारा प्राप्त करी जा सकती है। लेकिन फिर भी, शुरुआत में माता पिता, क्या ठीक है और क्या नहीं, यह ठीक से समझने में परेशान हो जाते हैं और कभी कभी गलती भी कर बैठते हैं।

भारत में ऑटिज़्म से प्रभावित लोगों की संख्या कम नहीं है। हमारे देश उन देशों में से एक है जहाँ सबसे अधिक संख्या में ऑटिज़्म से प्रभावित लोग हैं। हर वर्ष ढाई करोड़ शिशु जन्म लेते हैं और हमारी 138 करोड़ की आबादी में जुड़ जाते हैं। जैसा माना गया है कि दस वर्ष से कम आयु वाले 100 में से 1 बालक को ऑटिज़्म होता है, तो यह संख्या लगभग 1.4 करोड़ हो जाती है। इतनी बड़ी संख्या होने के बावजूद, भारतीय दृष्टिकोण से, कुछ पुस्तकों, हैंडबुक जिसमें 'एक्शन फॉर ऑटिज़्म' के प्रकाशन भी शामिल हैं, के अलावा बहुत कम लिखा गया है।

ऑटिज़्म के बारे में उपलब्ध अधिकतर जानकारी, महँगी होने के अलावा, पश्चिमी दृष्टिकोण से लिखी गयी है। इसके कारण कई शब्द, उदाहरण आदि ठीक से समझ नहीं आते हैं। इन पुस्तकों में कई बार दिए गए उदाहरणों को, इन देशों में बिलकुल अलग परिवेश और परिस्थितियों के कारण ठीक से हम यहाँ लागू नहीं कर पाते हैं। हमारा पारिवारिक रहन सहन, खाना-पीना और जीवनशैली आदि जो कि भारतीय तौर तरीकों के हिसाब से हैं, इन पुस्तकों में नहीं झलकती है।

मुझे याद है एक बार कई साल पहले, मैंने एक प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित करी थी - अभिभावकों और विशेषज्ञों के लिए। प्रशिक्षण के दौरान मैंने किसी बात को समझाते हुए 'एम् एंड एम्' जो कि एक प्रकार की चॉकलेट होती है, उसका जिक्र करा। अब मैं सोचती हूँ कि मैंने यह उदाहरण क्यों दिया क्योंकि यह एक अमेरिकन चॉकलेट है। भारत में इससे मिलती जुलती जो चॉकलेट है वह है 'जेम्स'। शायद इसलिए बोल दिया होगा क्योंकि हमारी एक रिश्तेदार नीरज के लिए यह अमेरिका से लायी थीं। फिर भी, मुझे समझ आ गया कि ऐसे उदाहरणों का उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि बाद में मुझे मालूम पड़ा था कि कई अभिभावकों को यह शब्द समझ नहीं आया था।

गीता श्रीकांत को मैं लगभग बीस साल से जानती हूँ। मूलतः फाइनेंस क्षेत्र से होते हुए भी, गीता ने ऑटिज़्म के क्षेत्र में काम करना शुरू किया और इसे ही अपने जीवन का ध्येय बना लिया। मैंने उन्हें

इस क्षेत्र में बहुत बढ़िया ढंग से उन्नति करते और नयी ऊँचाइयों को प्राप्त करते देखा है। अपनी सहयोगी स्वाति नारायण के साथ, गीता ने अपने 20 साल के अनुभव के सार को पूरी तरह से, इस रचना को सँजोने में लगा दिया है और भारत में उपलब्ध ऑटिज़्म पर प्रकाशित सीमित जानकारी को बढ़ाने में योगदान दिया है।

“अ वर्ल्ड ऑफ़ डिफरेंस : दी अल्टीमेट ऑटिज़्म हैंडबुक फॉर माइंडफुल पेरेंटिंग” द्वारा अभिभावकों को मार्ग दर्शन देने का प्रयास किया है जैसे कि किस तरह से ऑटिज़्म उनके बच्चों को प्रभावित कर रहा है, उन्हें क्या करना चाहिए, कैसे समझें कि उनके बच्चे की सहायता किस तरह करें और साथ ही में वे स्वयं भी इस दिशा में सोचें और अपनेआप को बदलती परिस्थितियों में कैसे बदलें। पुस्तक का मुख्य ध्येय है कि किस तरह शिक्षा और कौशल हासिल करने के लिए बच्चों को प्रेरित करें, और इस प्रक्रिया को कैसे सरल और मनोरंजक बनायें। एक बहुत ही महत्वपूर्ण बात गीता और स्वाति लिखते हैं कि किसी भी स्थिति में किसी प्रकार के दंड प्रणाली का प्रयोग नहीं करना चाहिए। मुझे विश्वास है कि भारत में रहने वाले परिवार जो ऑटिज़्म के बारे में जानना चाहते हैं, उनके लिए यह पुस्तक बहुत सहायक सिद्ध होगी।

मेरी बरुआ

संस्थापक एवं निदेशक

एक्शन फॉर ऑटिज़्म, भारत

प्रस्तावना

इस पुस्तक की रचना हमारे लिए एक सपने के साकार होने जैसा है।

जब WeCAN की परिकल्पना आज से बीस साल पहले हुई थी, उस समय इतने साधन नहीं थे। भारत में इंटरनेट भी अपनी प्रारंभिक अवस्था में था, डायल-अप मोडेम का उपयोग किया जाता था। भारत में ऑटिज़्म सम्बंधित किताबों का भी अभाव था। किताबें अमेरिका से मंगवानी पड़ती थीं और उन्हें लाने के लिए किसी भले मानुस का इंतज़ार करना पड़ता था। जानकारी बहुत कम थी, किताबों और अन्य साधनों का अभाव था और प्रशिक्षित विशेषज्ञ बिरले ही मिलते थे। देश में ऑटिज़्म के प्रति जागरूकता बहुत कम थी और गिनती की संस्थाएं थीं जो इन बच्चों को प्रशिक्षण दे रही थीं। अधिकांश संस्थाओं में multiple-disabilities के बच्चों को प्रशिक्षण दिया जाता था, और इन्हीं में वो बच्चे जिन्हें ऑटिज़्म है भी हुआ करते थे।

हालाँकि आज हालात बहुत बदल गए हैं, मगर आज भी अभिभावकों, शिक्षकों और विशेषज्ञों के लिए ऑटिज़्म के विषय में जानकारी पाने के लिए अच्छी किताबों और साहित्य का अभाव है। भारत में शायद ही ऐसी किताबें प्रकाशित हुई हैं, खासकर अभिभावकों के लिए। ऑटिज़्म का उनके बच्चे पर क्या प्रभाव होता है, माता-पिता यह बात समझने के लिए बहुत कठिनाई से जूझते हैं। अक्सर उन्हें जानकारी प्राप्त करने लिए इंटरनेट का सहारा लेना पड़ता है या फिर अन्य अभिभावकों की बातों का, जब वे थरेपी सेंटरों में मिलते हैं। हर माता पिता को अपने बच्चे के लिए अपने अनुभवों और सूझबूझ से कोई मार्ग निकालना पड़ता है।

हम जब किसी भी परिवार से मिलते हैं और उन्हें सलाह देते हैं, तो पाते हैं कि प्रायः उनके सवाल और चिंता के विषयों में बहुत समानता होती है। एक मुलाकात में बहुत अधिक जानकारी ग्रहण करना बहुत कठिन होता है। इस कम समय में हम जो बता पाते हैं वो सागर में एक बूँद की तरह है और यह बात हमें बहुत खलती है। आधी अधूरी जानकारी पा कर परिवारजन भी अपने आप को बहुत असहाय पाते हैं।

जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है, उसे जीवन में नयी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। कोई भी अभिभावक ऑटिज़्म के डायग्नोसिस के बाद आने वाले बदलाव के लिए पूर्णतः तैयार नहीं हो सकता। समय निकलता जाता है, इधर उधर से मिली जानकारी और अपने अनुभवों के आधार पर निष्कर्ष निकालना, बच्चे की रुचियों और क्षमताओं पर ज़ोर देते हुए उसकी कठिनाइयों पर भी काम करना और फिर परिवार और समाज की अपेक्षाओं का सामना करना, यह सब बहुत ही चुनौतीपूर्ण है।

ऑटिज़्म की डायग्नोसिस मिलने के समय अक्सर बच्चा बहुत छोटा होता है और माता पिता को इस बात की गंभीरता का अहसास नहीं होता है। दो या तीन साल की उम्र में उस बच्चे और किसी अन्य बच्चे में अधिक अंतर नहीं प्रतीत होता है, इस उम्र में अभिभावकों के लिए बहुत आसान होता है अपने मन को समझाना कि सब ठीक हो जायेगा पर जैसे जैसे उम्र बढ़ती है बच्चों में अंतर उभर कर दिखने लगता है। उम्र के हर पड़ाव पर अभिभावकों को नयी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है और उन्हें

ऑटिज़्म के नए पहलूओं को समझना पड़ता है। एक परिवार के लिए यह सफर बहुत कठिन और एकाकी हो सकता है और उन्हें हर तरह की सहायता की आवश्यकता होती है।

पिछले बीस साल में जो हमारा परिवारों के साथ अनुभव रहा है, हमने उसमें एक पैटर्न देखा है। इतने सालों में बहुत कम बदलाव आया है। एक बात ज़रूर है कि आजकल अनेक माता-पिता, अगर कोई संदेह होता है, तो बहुत कम उम्र (दो वर्ष से भी कम) में ही अपने बच्चे को जाँच के लिए ले जाते हैं। जिनके पास इंटरनेट की सुविधा है और जो अंग्रेजी जानते हैं, उनके लिए आजकल ऑनलाइन में बहुत जानकारी मिल जाती है। औरों के लिए, खासकर माताओं के लिए, कोई विशेष सुविधा नहीं है। ऑनलाइन जानकारी की भी एक समस्या है! हर तरह की जानकारी की भरमार है, लेकिन कोई फ़िल्टर नहीं की क्या सही और क्या गलत है।

तरह तरह के नुस्खे, इलाज, केस स्टडी, लोगों के अनुभव कई तरह के दावे करते हैं। उसी प्रकार कई लोग अनेक प्रणालियों की घोर निंदा करते हैं। परिवारों के फोरम और सोशल मीडिया पर ग्रुप होते हैं, जहाँ वो एक दूसरे से सलाह-मशवरा कर सकते हैं। कई बार यह सब अभिभावकों को बहुत व्याकुल कर देता है। उन्हें ऐसा लगता है कि वे अपने बच्चे को कम से कम समय में ज़्यादा से ज़्यादा सिखाने की और स्कूल भेजने की होड़ में लगे हैं।

इतना सब होने के बाद भी अपने बच्चे के भविष्य को लेकर आज भी माता पिता एक अनिश्चितता का अनुभव करते हैं। उसके वयस्क हो जाने पर कौशल और अवसर के अभाव में उसके पास कोई भी विकल्प नहीं होता। प्रायः वह अपने माता पिता के साथ रहकर उन पर पूर्णतः निर्भर जीवन व्यतीत करता है।

छोटे बच्चों के लिए चंद वैज्ञानिक साक्ष्य आधारित(Evidence based) शिक्षा प्रणालियाँ हैं। मगर इस विषय में प्रशिक्षित शिक्षकों का बहुत अभाव है। हाल में किया शोध यह दर्शाता है कि ऑटिज़्म के बारे में अधिकतम शिक्षकों की जानकारी न के बराबर है। तरह तरह के विशेषज्ञ तरह तरह की बातें बताते हैं, जिससे माता पिता बहुत असमंजस में पड़ जाते हैं और इसका प्रभाव बच्चे के प्रशिक्षण पर पड़ता है।

आज ज़्यादा से ज़्यादा परिवारों में जागरूकता लाने की और उनके बच्चों को सक्षम बनाने के लिए ज़रूरी, अच्छी और सही जानकारी उन तक पहुँचाने की बहुत आवश्यकता है। अभिभावकों और इस क्षेत्र में कार्यरत लोगों तक यह बात पहुँचाना आवश्यक है कि ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों को ऐसा शिक्षण प्रदान करें जो उन्हें कार्यात्मक कुशलता दे (functional skill)। इस पुस्तक को लिखने का हमारा यही उद्देश्य है। हमारी हार्दिक इच्छा है कि हम ASD से प्रभावित हर परिवार तक ऐसी जानकारी पहुँचाएं, जो उन्हें अपने बच्चे को एक स्वावलम्बी और सुखी जीवन प्रदान करने में सक्षम बनाये।

कुछ केस स्टडीज़

प्रसंग दो होनहार बच्चों के

सन 2014 के एक तपते शुक्रवार की बात है। दोपहर के 12 बज रहे थे।

एक परिवार के साथ परामर्श का समय तय हुआ था।

वह लोग समय पर आ गए और सारी कागज़ी औपचारिकताएं, जानकारी इत्यादि पूरी करीं। परिवार में, माता पिता के अलावा, उनका पाँच साल का नन्हा बेटा था जो कि नटखट और कौतुकी लग रहा था। मेज पर रखीं फ़ोन और सभी चीज़ों को उलट पलट कर देखता और तमिल में कहता, "तुम्हे फ़ोन नहीं छूना है"।

हम लोग बाहर मैदान की ओर गए ताकि बच्चा खेलने में व्यस्त रहे और हम आपस में चर्चा कर सकें। बच्चा हम से आगे-आगे दौड़ रहा था और ज़ोर से कह रहा था, "तुम दौड़ो मत, गिर जाओगे।"

रेत के ढेर को देखकर वह बहुत खुश हुआ। एक फावड़ा लेकर, रेत को खोदने लगा और कुछ अपने सिर पर भी डालने लगा, यह कहते हुए, " तुम अपने सिर पर रेत मत डालो"। यह सब देखकर उसकी माँ बहुत परेशान होकर कहने लगी, " मैं अपने बेटे को बिलकुल नहीं समझ पा रही हूँ।"

हमने उनसे इस बात को ठीक से समझाने को कहा। तब उन्होंने बताया कि उनका बेटा खूब बात करता है, भाषा भी ठीक है, अपनी दिनचर्या का पालन भी ठीक से करता है, केमिस्ट्री के फॉर्मूले भी बताता है और हमेशा कुछ और जानने के लिए उत्सुक रहता है। लेकिन जब वह उससे कुछ पूछतीं हैं, तब बहुत ही मुश्किल से कभी उन्हें जवाब देता है। इतने सारे शब्द जानने के बावजूद , कभी उसे कुछ चाहिए तो आकर सीधा सीधा उस चीज़ का नाम नहीं लेता है। जैसे अगर उसे रसोई की अलमारी से कुछ खाने की चीज़ चाहिए, तो सीधे से यह बोलने के बजाय, वह पहले उनसे सीढ़ी मांगता है, फिर कटोरा मांगता है, फिर बताता है जो उसे चाहिए वह रसोई में है। आखिरकार, माँ को उस खाने की चीज़ का नाम उसे यह बताते हुए कि अगर वह बस यही एक शब्द उन्हें कहता तो कितना आसान हो जाता, लेना ही पड़ता है, ।

हमें याद है कि हम इस बच्चे को देख कर इतना प्रभावित हुए थे और सोच में पड़ गए थे कि इतना सब कुछ जानने के बावजूद, यह नन्हा बालक हमें हमारे प्रश्न का उत्तर नहीं देता है, हमसे नज़र नहीं मिलाता है और जो चाहिए वह सीधा सीधा मांग नहीं पा रहा है। बात करता है, पर वही जो उसे कहना है। बहुत ही कम बार वह ठीक से पूछी गयी बात का जवाब देता है।

चलिए, अब आज की, वर्तमान की बात करें। यह बालक अब बड़ा हो चला है। अब वह बड़े अच्छे से बातचीत करता है, अपनी भावनाओं को प्रकट करता है, जिनसे उसे लगाव है, उनसे वह खूब दोस्ती रखता है। और उसकी माँ? उसका तो अब अपने बेटे के साथ बहुत ही अच्छा सम्बन्ध है, दोनों खूब बात करते हैं और उसके दोनों बेटों में खूब दोस्ती और प्यार है। उसके थेरेपिस्ट्स (therapists) ने उसे करीब से बदलते हुए देखा है- एक छोटे बच्चे से एक ऐसे किशोर में, जो कि अध्ययन में रूचि

रखता है, जिसे लोगों से मिलना जुलना पसंद है और जो आर्ट, कुकिंग और यहाँ तक कि गप्पें मारना भी पसंद करता है। हाँ, उसकी कुछ अनोखी आदतें ज़रूर हैं, जैसे कि कहानियों और वीडियो से बातें जानकर, मौके-बे-मौके उन्हें बताना और चुटकुले, व्यंग या मुहावरों को समझने में थोड़ा परेशान होना।

आप सोच रहे होंगे कि इस कहानी में ऐसा क्या विशेष है। तो हम आपको एक और प्रसंग सुनाते हैं- आदित्य का (नाम बदला गया है)। बात वर्ष 2002 की है। हम ऑटिज़्म से प्रभावित पाँच साल के आदित्य की माँ के साथ बातचीत कर रहे थे। आदित्य बहुत हंसमुख और मिलनसार बच्चा था। नारंगी रंग की किसी भी चीज़ से वह आकर्षित हो जाता था। उसकी माँ ने हमें बताया कि जब वह बिलकुल छोटा था, तब वह बहुत खुश रहती थी कि उनका बच्चा बिलकुल परेशान नहीं करता है। बस समय से भोजन मिल जाए और उसका डायपर (diaper) बदल दिया जाए, तो वह घंटों अपने आप में मस्त रहता था। उसे देर तक कपों को बार बार एक के ऊपर एक रखना बहुत पसंद था। जब वह सिर्फ़ डेढ़ साल का था, तब वह अपने दादाजी के ज़ोरदार ठहाके की नक़ल करता था और उन्हें बार बार गोद में लेने को कहता था, हालाँकि वह कुछ बोल नहीं पाता था।

जब वह दो वर्ष का हो चुका था, तब अमेरिका से मिलने आये एक निकट के सम्बन्धी ने उसके विकास पर अपनी चिंता व्यक्त करी। तब तुरंत आदित्य के माता पिता ने डॉक्टरों से परामर्श इत्यादि लिया और अंततः यह मालूम चला कि वह ऑटिज़्म से प्रभावित है। परिवार ने यह नोट करा था कि बोलना शुरू होने में देर हो रही थी लेकिन उन्होंने इस बारे में बहुत ज़्यादा चिंता नहीं करी थी। हमें याद आता है कि उसकी माँ ने हमें बताया कि जैसे ही उन्हें उसके ऑटिज़्म के बारे में बताया गया, उसने वह सब जिनसे वह अकेले देर तक खेला करता था - कैसेट, कारें, कप, सब अंदर रख दिए। माँ के अनुसार इनके साथ देर तक व्यस्त रहना भी ऑटिज़्म का लक्षण का।

अब वह बालक एक नौजवान है। बोलना उसका कम ही है, पर संगीत में उसकी बहुत रूचि है। उसकी माँ अक्सर कहती है कि देखने में एकदम ठीक-ठाक बच्चा, जो कि इतना मिलनसार भी था, असल में ऑटिज़्म से प्रभावित था। वह हमेशा सोच में पड़ जाती है कि क्या लक्षण थे जो कि वह शुरू में ही समझ नहीं पायी।

अध्याय 1

ऑटिज़्म क्या होता है?

मुख्य बातें

- लक्षण की पहचान
- अभिभावकों की चिंता
- डायग्नोसिस की तरफ पहला कदम
- मूल्यांकन (assessment) को समझना
- अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

'आ' से ऑटिज़्म

ऑटिज़्म के कई पहलू हैं। इसमें छुपे हुए हैं कई कौशल, कई कमियाँ और कई विस्मित करने वाली बातें। आज भी ऑटिज़्म को हम पूरी तरह नहीं समझ पाए हैं। ऑटिज़्म के लक्षणों में इतनी विविधता होती है और हर बच्चे में इसका असर भिन्न होता है इसलिए कई बार इसे पहचानने में बड़ी कठिनाई होती है। Autism Spectrum Disorder, या PDD-NOS (यह वर्गीकरण अब अमान्य है) या Developmental Delays आपके बच्चे की रिपोर्ट में चाहे जो भी लेबल हो, उसका मतलब यह है कि आपके बच्चे के विकास में अन्य उसी उम्र के बच्चों की तुलना में कुछ विलम्ब है। इसका यह मतलब बिलकुल नहीं है कि आपका बच्चा बुद्धिमान अथवा सक्षम नहीं है।

किसी भी माता-पिता के लिए यह सुनना कि उनके बच्चे में कोई कमी है, बहुत कष्टप्रद होता है। डॉक्टर से यह डायग्नोसिस पाना बिलकुल आसान नहीं होता है, ऐसा लगता है उस कागज़ के पुर्जे को कहीं छुपा कर रख दें और किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश में लग जाएँ जो इसे झुटला देगा। ऐसे में जो व्यक्ति यह "बुरी खबर" सुनाता है उसके प्रति आक्रोश का होना भी बहुत सामान्य बात है। अक्सर हम ऐसे परिवार देखते हैं जो सिर्फ डॉक्टर की कही हुई बात की पुष्टि करने के लिए हमारे पास आते हैं। सारी बातें सुनने के बाद वे कभी लौट कर नहीं आते।

गौर करने की बात यह है कि आपके बच्चे के विकास में विलम्ब होना उसे किसी और बच्चे की तुलना में कम नहीं बनाता। वो जैसा भी है बहुत सुन्दर और बहुमूल्य है। हालाँकि आपके बच्चे को आपकी भाषा और व्यवहार समझने में कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है, इसलिए यह बहुत आवश्यक है कि आप किसी विशेषज्ञ से शीघ्र ही संपर्क करें। किसी भी विशेषज्ञ से मिलने के पहले आप अच्छी तरह से जान लें कि वह आपके बच्चे की ज़रूरतों को समझने और उसके विकास में मदद करने में निपुण हो।

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसॉर्डर क्या है

Autism Speaks के अनुसार Autism Spectrum Disorder एक neurodevelopmental condition (तंत्रिका विकासात्मक विकार) है। इसके अंतर्गत कई ऐसी अवस्थाएँ आती हैं जिनके मुख्य लक्षण-सामाजिक कौशल में कठिनाई, दोहराव वाला व्यवहार (repetitive behaviour), और वाचिक और अवाचिक संचार (स्पीच एंड नॉन वर्बल कम्युनिकेशन) में कठिनाई होते हैं। एक मुख्य बात यह है कि ASD के लक्षण बचपन में प्रकट होते हैं और इसकी पहचान शैशव में ही की जा सकती है। शीघ्र पहचान के कारण प्रारंभ में ही हस्तक्षेप (early intervention) कर सकते हैं, जिससे बच्चे के उत्तम विकास की सम्भावना बहुत बढ़ जाती है।

शोध यह दर्शाता है कि ऑटिज़्म की शुरुआत गर्भ में ही हो जाती है और इसके पहले लक्षण शिशु जब नौ महीने का होता है, तब से उभरने लगते हैं। शिशु जब 18 महीने का होता है, तब ऑटिज़्म का डायग्नोसिस किया जा सकता है।

ऑटिज़्म का कितने लोगों पर प्रभाव है, यह जानने के लिए आंकड़ों को देखते हैं। अमरीका के सी. डी. सी. (CDC-Center For Disease Control) के अनुसार हर 54 में 1 व्यक्ति को ऑटिज़्म होने की सम्भावना है। इन आंकड़ों को हम भारत के सन्दर्भ में देखें तो लगभग 20 लाख लोग ASD से प्रभावित हैं। यह एक सीधा अनुमान है। असली संख्या कहीं अधिक हो सकती है।

ऑटिज़्म एक स्पेक्ट्रम है, इसका अर्थ यह है कि ऑटिज़्म का प्रभाव हर बच्चे पर भिन्न होता है। इस स्पेक्ट्रम के अंतर्गत बच्चे कई प्रकार के होते हैं, जैसे कि अत्यंत बुद्धिमान, अच्छी तरह बात करने वाले, बिल्कुल बात न करने वाले, थोड़ी बहुत बात करने वाले और जिनमें कई तरह के संज्ञानात्मक (cognitive), व्यावहारिक (behavioural) और सामाजिक कौशल में सामर्थ्य या कमियाँ दिखाई पड़ती हैं।

टीवी पर "द बिग बैंग थ्योरी" सीरियल में शेल्डन कूपर का चरित्र एक अस्पेर्गेर सिंड्रोम वाले व्यक्ति का दर्शाया गया है। यह एक तरह का high functioning ऑटिज़्म है। ऑटिज़्म और अस्पेर्गेर सिंड्रोम में मुख्य भिन्नता यह है कि अस्पेर्गेर सिंड्रोम से प्रभावित व्यक्ति की संज्ञानात्मक (cognitive) क्षमता और वार्तालाप की क्षमता अच्छी होती है। मगर दोनों ही स्थितियों में सामाजिक कौशल और भाषा के उपयोग और समझने की क्षमता का अभाव रहता है। दुनिया में कई जाने माने और सफल व्यक्ति हैं जिनको ऑटिज़्म का डायग्नोसिस मिला है, जैसे कि डॉ. टेम्पल ग्रान्डिन और सातोशी ताजीरी (पोकेमोन के संस्थापक) इत्यादि। और फिर ऐसे भी लोग हैं जिनकी भाषा और संचार की क्षमता बहुत कम होती है, मगर इन सभी में एक बात समान है, सभी को समरूपता, क्रमबद्धता अच्छी लगती है और कई बार वे, बाध्यकारी (compulsive) व्यवहार भी दर्शाते हैं।

कई अभिभावक हमसे यह पूछते हैं कि क्या उनके बच्चे को ऑटिज़्म की बजाय अस्पेर्गेर सिंड्रोम हो सकता है। इन दोनों में भिन्नता यह है कि जिस बच्चे को अस्पेर्गेर सिंड्रोम होने की सम्भावना होती है, उसके प्रारंभिक विकास में कोई विलम्ब नहीं होता है, कई बार यह बच्चे एक साल की उम्र के पहले ही बात करने लगते हैं और कई बार तो अति-बुद्धिमान की श्रेणी में गिने जाते हैं। इन बच्चों को कठिनाई होती है मित्र बनाने में और किसी दल का हिस्सा बनने में, जैसे कि खेल-कूद इत्यादि में। बचपन से ही उनकी दिलचस्पी बहुत सीमित विषयों में होती है जैसे कि कारों के बारे में जानकारी,

ब्लॉक्स से खेलना, किसी एक तरह की किताब पढ़ना आदि। इसके विपरीत जिन वच्चों को ऑटिज़्म होता है उनके विकास में, मुख्यतः भाषा के उपयोग और सामाजिक कौशल में विलम्ब होता है और उन्हें कई कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। अक्सर वे दोहराव वाले व्यवहार दर्शाते हैं।

माता पिता द्वारा किया गया प्रारंभिक अवलोकन

- * शिशु का बुलाने पर पलट कर नहीं देखना
- * टीवी पर कोई पसंदीदा विज्ञापन सुनते ही दौड़े आना
- * बात न करना, ज़रूरत होने पर कुछ न मांग पाना
- * बिना सन्दर्भ के कुछ शब्दों का बार-बार प्रयोग करना

कुछ प्रारंभिक चिंताएं

- * क्या मेरा बच्चा सुन सकता है?
- * बच्चा बिलकुल बात नहीं करता अथवा एक दो शब्द बिना सन्दर्भ के कभी कभी बोलता है।

अक्सर माता पिता सबसे पहले बच्चे के कान और सुनने की क्षमता का परिक्षण ही करवाते हैं।

एक और बात जो आम तौर पर सभी अभिभावक कहते हैं, वह यह कि उनका बच्चा बहुत ज़िद्दी है! उनका यह कहना होता है कि जिस भी चीज़ में उस बच्चे की रुचि हो, उसके सम्बन्ध में उसकी समझ अच्छी है और वह किसी न किसी तरह से उसे पा ही लेता है, चाहे उसे कहीं भी छुपाया गया हो। मगर जब उसे कुछ करने के लिए कहा जाए तो वह अनसुनी कर देता है, जैसे कि उसे कुछ समझ ही नहीं आया। अक्सर परिवार वाले इसे उसकी बदमाशी समझते हैं।

माता पिता से बात करते समय कुछ बातें अक्सर देखने को मिलती हैं, कई बार वे जानते हैं पर मानने के लिए तैयार नहीं होते कि उनके बच्चे को ऑटिज़्म है, कई बार एक अभिभावक या परिवार के अन्य सदस्य इस बात से दूर भागते हैं, अक्सर माँ को दोष दिया जाता है कि उसने बच्चे से पर्याप्त बातचीत नहीं करी, टीवी अधिक देखने दिया या अपनी नौकरी पर ज़्यादा ध्यान दिया इत्यादि।

कई बार संदेह होने पर माता पिता बच्चे को विशेषज्ञ के पास ले जाते हैं और उन्हें सुझाव भी दिया जाता है कि वे बच्चे के 3 साल के होने का इंतज़ार न करें और प्रारंभिक कम्युनिकेशन ट्रेनिंग शुरू कर दें, मगर फिर वे किसी दूसरे विशेषज्ञ से मिलते हैं जो उन्हें आश्वस्त कर देता है कि सब ठीक है। इस तरह कई बार बहुमूल्य समय व्यर्थ बीत जाता है।

कई बार यह बात प्ले स्कूल में इंगित की जाती है कि बच्चे के विकास में कुछ कमी है और माता-पिता को किसी डॉक्टर से मिलने को कहा जाता है। इसका परिणाम कभी यह भी होता है कि अभिभावक बच्चे का स्कूल बदल देते हैं।

अक्सर इस सब के पीछे होता है अभिभावकों का भय कि कहीं उनका संदेह सच न साबित हो। यह भय स्वाभाविक है, हम सभी अपने स्वस्थ सम्बन्धी विषयों को नज़रअंदाज़ करते हैं, क्योंकि एक तो कई बार हॉस्पिटल जाना, टेस्ट करवाना, लम्बा इंतज़ार करना यह सब बहुत कष्टप्रद होता है, दूसरे यह डर भी लगा रहता है, डॉक्टर जाने क्या बीमारी बता दे। अभिभावकों की मनोस्थिति को समझा जा सकता है।

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि अभिभावकों को, प्रायः माँ को, कुछ अहसास होता है कि बच्चे का विकास सामान्य से अलग है, किन्तु इसे अनदेखा कर दिया जाता है, इस कारण से अधिकतम बच्चे 3 साल की आयु के आसपास ही डायग्नोसिस पाते हैं।

कुछ और बातें

* बच्चा एक ही गाने या कविता को बार बार सुनता है।

* बच्चा किसी गाने अथवा कविता के एक ही हिस्से को बार बार सुनता है।

अक्सर माता पिता बताते हैं कि उनका बच्चा डेढ़ साल की आयु तक बात करता था और उसका आँख से सम्पर्क (eye contact) भी अच्छा था और धीरे धीरे उसका बात करना कम होता गया और वह अपने आप में गुम रहने लगा।

इन सालों में हमने अक्सर अभिभावकों से यह सुना है कि उनके बच्चे की कई क्षमताएं जैसे कि वाचन, नकल उतारना (imitation), आइ कांटेक्ट आदि लुप्त हो गयी हैं।

जब हमने एक माँ से सुना कि उसका बेटा 2 साल की आयु तक बोल सकता था, किताबों में तस्वीरों के नाम बता सकता था और अचानक एक दिन सब बंद हो गया और वो बच्चा खामोश हो गया, बस कभी कभी कुछ आवाज़ें निकालता था तो हमें सुन कर बहुत अचम्भा हुआ। आज वह 22 साल का नौजवान है जो आज संवाद के लिए सांकेतिक भाषा / साइन लैंग्वेज (sign language) और कुछ शब्दों के मिश्रण का प्रयोग करता है।

आजकल गूगल की सुविधा होने के कारण माता पिता काफी जानकारी ऑनलाइन भी हासिल करते हैं, सब कुछ जानने पर भी किसी विशेषज्ञ से अपने भय की पुष्टि करना कदापि आसान नहीं होता।

ये डायग्नोसिस एक ऐसी यात्रा की शुरुआत होती है, जिसमें आगे क्या होने वाला है यह जानना कठिन होता है, अक्सर डॉक्टरों के पास इतना समय नहीं होता है कि वो परिवार को ऑटिज़्म और उससे सम्बंधित बातों से अवगत करा सकें। अभिभावकों के मन में अपने बच्चे के आने वाले जीवन के बारे में कई प्रश्न होते हैं, जिनकी सही जानकारी मिलना आसान नहीं।

इस पुस्तक के द्वारा हमारा यही प्रयत्न है कि हम इन सवालों के तथ्यों पर आधारित जवाब दे सकें और सही जानकारी दे कर ऑटिज़्म के बारे में फैली गलत और मिथक धारणाओं को दूर कर सकें।

तो आइये जानते हैं ऑटिज़्म के बारे में कुछ और।

ऑटिज़्म का डायग्नोसिस कौन कर सकता है और कैसे?

आपके शिशु रोग विशेषज्ञ एक प्रश्नावली M-CHAT-R TM (Modified Checklist for Autism in Toddlers-Revised TM) का उपयोग कर के आपके बच्चे की जाँच कर सकते हैं, जिससे पता लगाया जा सकता है अगर आपके बच्चे को ऑटिज़्म होने की सम्भावना है। यह प्रश्नावली कुछ भारतीय भाषाओं जैसे कि हिंदी, तमिल आदि में भी उपलब्ध हैं। अगर यह जाँच ऑटिज़्म होने के चिन्ह इंगित करता है तो डॉक्टर आपको विकासात्मक बाल रोग विशेषज्ञ (developmental paediatrician) अथवा न्यूरोलॉजिस्ट अथवा मनोरोग विशेषज्ञ के पास जाने की सलाह देते हैं। आपको ADOS -2 प्रैक्टिशनर (Autism Diagnostic Schedule-2) के पास भी भेजा जा सकता है।

जाँच और डायग्नोसिस के साधनों में बहुत अंतर होता है। जाँच से सिर्फ यह पता लगाया जा सकता है कि आपके बच्चे का विकास सामान्य है अथवा उसमें कुछ चिंता करने वाली बात है। डायग्नोसिस के लिए उसमें निपुण विशेषज्ञों से मिलना आवश्यक होता है। भारत में ऑटिज़्म के डायग्नोसिस के लिए प्रायः निम्नलिखित साधन का उपयोग होता है-

CARS (Childhood Autism Rating Scale)

TABC (Trivandrum Autism Behaviour Checklist)

ISAA (Indian Scale for Assessment of Autism)

ADI-R (Autism Diagnostic Interview -Revised)

कुछ निर्धारित व्यवहारों की उपस्थिति या अनुपस्थिति को देख कर ही ऑटिज़्म का डायग्नोसिस किया जाता है। इसके लिए जाँच सूची का उपयोग किया जाता है। ऑटिज़्म की पहचान के लिए टेस्ट अथवा स्कैन से नहीं होती हैं। कई बार अभिभावक चिंतित रहते हैं कि बच्चा जाँच के समय अपनी क्षमता से कम प्रदर्शन करता है मगर उन्हें निश्चिन्त होना चाहिए क्योंकि इन सभी टेस्ट की रचना इस बात की अपेक्षा करते हुए ही की जाती है।

केस स्टडी

एक बार हमारे क्लिनिक में एक 5 साल का बहुत स्मार्ट बच्चा अपनी माँ के साथ आया। उसकी माँ कई विशेषज्ञों के पास जा चुकी थी जिन्होंने बच्चे के विकास में कोई के साथ अभाव नहीं देखा। मगर माँ के मन में कुछ खटक रहा था इसलिए वह उसे हमारे पास लायी।

वह बच्चा कुर्सी पर बैठ कर बड़ी देर तक हमसे कई विषयों पर बातचीत करता रहा। इसके बाद हमने उसकी माँ से बात की तो उन्होंने बताया कि यह अक्सर किसी सिनेमा या वीडियो के किरदार से प्रभावित होकर तबतक उसी नाम से बुलाये जाने का हठ करता उसकी जब तक उसकी रुचि किसी और किरदार में न हो। स्कूल वालों को बच्चे से कोई शिकायत नहीं है मगर माँ को ये चिंता बनी रहती है न वो किसी अन्य बच्चे के साथ नहीं खेलता। घर में परिचित परिवारों के आने पर भी वो उनके बच्चों से नहीं घुलता मिलता। माँ ने बताया कि बच्चे को दिनचर्या में छोटे से बदलाव से भी बहुत परेशानी होती है, अक्सर ऐसी परिस्थिति में वह गुस्से का प्रदर्शन करता है।

जाँच पर पता चला कि हालाँकि बच्चे की बातचीत प्रासंगिक और अर्थपूर्ण थी, मगर उसमें कुछ दोहराव और रूढ़िबद्धता की झलक भी थी। ये भिन्नता बड़ी सूक्ष्म थी, वह संवाद बखूबी कर सकता था मगर उसमें सामाजिक कुशलता का अभाव था। ये बात गौर करने लायक है कि उसकी माँ के सतत प्रयत्नों से ही उस बच्चे को सही डायग्नोसिस और सही मदद मिल सकी।

मूल्यांकन को समझने का प्रयास

हमने अक्सर देखा है कि कुछ पेरा-प्रोफेशनल या क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट अपनी रिपोर्ट में "mild autistic features" लिख कर देते हैं। इससे माता पिता को बहुत बड़ी उलझन होती है, उन्हें साफ़ साफ़ समझ नहीं आता कि अगला कदम क्या होना चाहिए।

ये जान कर कि जो भी है वो माइल्ड/ हल्का है कुछ दिलासा होती है, ऑटिस्टिक फीचर भी सुनने में गंभीर नहीं लगते। किन्तु इस तरह के रिपोर्ट केवल सूचित करते हैं कि विकास में कुछ अभाव है। ये जानना बहुत आवश्यक है कि माइल्ड ऑटिज़्म और ऑटिस्टिक फीचर की रिपोर्ट अभिभावकों के मन में इस तरह के विचारों को जन्म देती है -

"मेरे बच्चे को ऑटिज़्म है या नहीं?"

"अगर माइल्ड ऑटिज़्म है तो क्या कुछ दिनों में ठीक हो जायेगा?"

"अभी चिंता करने की कोई बात नहीं है, हम एक दो साल देख कर फिर चेक कर सकते हैं।"

अगर आपको भी इस तरह की रिपोर्ट मिली हो तो तुरंत किसी उपयुक्त विशेषज्ञ से मिलें और सही जानकारी हासिल करें। बच्चे के विकास के लिए सही डायग्नोसिस का मिलना एक महत्वपूर्ण कदम होता है। कई डेवलपमेंटल डिसऑर्डर और ऑटिज़्म के लक्षण में समानता होती है। सही डायग्नोसिस से ही जाना जा सकता है कि बच्चे को किस तरह के हस्तक्षेप और सहायता की आवश्यकता है।

अधिक जानकारी के लिए इस अध्याय के अंत में अक्सर पूछे जाने वाले सवालों के जवाब ज़रूर पढ़ें।

आगे बढ़ने से पहले कुछ बहुत ज़रूरी बातें -

1. आपके बच्चे के ऑटिज़्म के लिए आप या आपका जीवनसाथी ज़िम्मेदार नहीं हैं। ऑटिज़्म आपके या आपके बच्चे के खान पान या रहन सहन के कारण नहीं हुआ है। ऑटिज़्म टीके लगाने से नहीं होता है।
2. ऑटिज़्म आजीवन रहता है और जीवन के अलग अलग पड़ाव में उसके अलग अलग आयाम देखने को मिलते हैं।
3. आपके बच्चे को संवाद, दोहराव वाले व्यवहार , और रूढ़िबद्धता आदि से जीवन में कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है।
4. शोध द्वारा स्थापित की गयी शिक्षा प्रणाली से आपके बच्चे के विकास में बहुत उन्नति हो सकती है।
5. आप से अधिक आपके बच्चे की कोई मदद नहीं कर सकता है।
6. इस यात्रा के उतार चढ़ाव का असर आप पर भी अवश्य होगा, अपना ख्याल रखें, अपना ख्याल रखें और आवश्यक सहायता को प्राप्त करें। आपके बच्चे के जीवन के महत्वपूर्ण पात्र आप ही हैं।
7. आपका बच्चा जैसा है वैसे ही बहुत अद्भुत और बहुमूल्य है। आपका काम उसे प्यार से पाल पोसकर बड़ा करना, उसके विकास और क्षमता की बढ़ोतरी में सहायक बनना और उसके साथ बिताये हर छोटे बड़े पल का आनंद उठाना।
8. जब तक आप उसके व्यवहार को नहीं समझेंगे वो आपको नहीं समझ पायेगा।
9. "अगर वो आपके सिखाने से नहीं सीख पाता तो उसे ऐसे सिखाएं जैसे वह सीख सके।"

- डॉ। ओ। इवारलोवास

10. हमेशा याद रहे कि वो आपका बच्चा है, उसके बारे में हर जानकारी का अधिकार आपको है। क्या थेरेपी है, उस थेरेपी में आपके बच्चे के साथ क्या किया जाता है, उसका क्या लाभ है, कितने दिनों में उसका असर दिखाई देगा, थेरेपी आपके बच्चे के लिए उपयुक्त है या नहीं, ये निश्चित करना भी आपका अधिकार है।

“यद्यपि मैं विकास सम्बंधित और सामाजिक लक्ष्यों तक अपने साथियों की तरह नहीं पहुँचता हूँ, परन्तु यह सभी छोटी छोटी जीतें, मैं अपने समय और अपने हिसाब से मैं प्राप्त करने में सक्षम हूँ।”

- हेली मॉस

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

FAQs

मेरे बच्चे को ऑटिज़्म का डायग्नोसिस मिला है। इसके आगे क्या ?

डायग्नोसिस करने वाले विशेषज्ञ प्रायः हस्तक्षेप के सुझाव की सूची देते हैं। विश्व के अनेक देशों में निम्नलिखित इस सूची के अंतर्गत आते हैं

ABA (एप्लाइड बिहेवियर एनालिसिस)

OT (ऑक्यूपेशनल थेरेपी)

और स्पीच थेरेपी

भारत में यह विडम्बना है कि बच्चों को अक्सर स्पीच थेरेपी, ऑक्यूपेशनल थेरेपी और प्ले स्कूल में डालने की सलाह दी जाती है। इनमें से कोई भी ऑटिज़्म की मूल कठिनाई -संवाद (कम्युनिकेशन) और दोहराव वाले व रुढ़िबद्ध व्यवहार से निदान का कोई मार्ग नहीं नहीं दिखाते। प्रायः प्ले स्कूल में भर्ती करना हर समस्या का समाधान बताया जाता है, इस विचार से कि बाकि बच्चों से घुलमिलकर बच्चा सब कुछ सीख जायेगा। यहाँ इस बात को याद रखना बहुत ज़रूरी है कि ऑटिज़्म होने पर दूसरों की देखा देखी और नक़ल करने की क्षमता का प्रायः अभाव रहता है, इसलिए केवल प्ले स्कूल में डालने मात्र से अधिक लाभ नहीं होता है।

ABA एकमात्र साक्ष्य आधारित प्रणाली है जो व्यक्तिगत कठिनाइयों को ध्यान में रखते हुए बच्चे के कम्युनिकेशन, भाषा, सामाजिक कौशल (play/social skills) और जीवन कौशल (life-skills) के विकास में सहायक होती है। कुशलता में वृद्धि होते ही बच्चे की बिहेवियरल प्रॉब्लम में कमी आ जाती है। ABA में सकारात्मक सुदृढीकरण (positive reinforcement) द्वारा ऐसे चुनौतीपूर्ण व्यवहारों को बदला जाता है। ये प्रणाली बच्चे और उसके परिवार दोनों के लिए बहुत कारगर साबित होती है।

आप अपने डॉक्टर की सलाह से कुछ अच्छी किताबें पढ़ सकते हैं जिससे आपको अपने बच्चे की उचित मदद करने में सहायता मिलेगी। और आपको सही और गलत सूचना में अंतर समझ में आएगा।

हमारे परिवार में पीढ़ियों से बच्चे देर से बात करना शुरू करते हैं, क्या मैं भी कुछ और दिन इंतज़ार कर सकती हूँ?

ऐसा अक्सर सुनने में आता है कि लड़के देर से बात करना शुरू करते हैं, हर परिवार में कोई बड़े बुजुर्ग, फलां व्यक्ति ने बहुत देर से बात की, कह के माता-पिता को आश्वस्त कर देते हैं। मगर इसे मान लेने से बहुत कीमती समय बर्बाद होता है। जितनी जल्दी हस्तक्षेप किया जाए उसका उतना ही ज़्यादा लाभ मिलता है। अतः बच्चे की ट्रेनिंग जितनी जल्दी हो शुरू कर देनी चाहिए। अगर आगे चल कर बच्चे को ऑटिज़्म न भी हुआ तो इससे कोई नुकसान नहीं होता है।

मेरे बच्चे के साथ ये क्यों हुआ? क्या गर्भावस्था में मेरा खान पान सही न होना इसका कारण है? क्या अपने बच्चे की दशा के लिए मैं ज़िम्मेदार हूँ?

पहली बात, बच्चे के ऑटिज़्म के लिए आप ज़िम्मेदार नहीं हैं। इस विषय में करे गए शोध के द्वारा अब तक ऑटिज़्म का कोई एक निश्चित कारण निर्धारित नहीं हो पाया है। जिनके परिवार में किसी

व्यक्ति को ASD हो, उनके बच्चों में ऑटिज़्म होने की अधिक सम्भावना होती है। एक बच्चे को ऑटिज़्म होने पर उसके भाई बहन में ऑटिज़्म होने की सम्भावना भी बढ़ जाती है।

ABA की सेवा कहाँ से प्राप्त हो सकती है?

यह एक मुश्किल सवाल है। बहुत संस्थाएं व प्रशिक्षक ABA सर्विस देने का दावा करते हैं। इस पुस्तक को लिखते समय भारत में 50 से भी कम BCBA (Board Certified Behaviour Analyst) मौजूद हैं। ABA प्रणाली से प्रशिक्षण देने वालों का उसमें प्रशिक्षित होना आवश्यक और अनिवार्य है। अपने बच्चे को किसी ऐसी संस्था में दाखिल करने से पहले आप अवश्य पता लगा लें कि प्रशिक्षक के पास प्रमाणन बोर्ड का सर्टिफिकेट है या नहीं। आप उनका नाम www.bacb.com पर भी खोज सकते हैं। इसमें सभी सर्टिफाइड प्रशिक्षक के नाम होते हैं।

मैंने सुना है कि ABA में बच्चे का बिहेवियर मॉडिफिकेशन (व्यवहार बदलना) किया जाता है। मुझे इस बात से परेशानी है।

ABA पर अक्सर यह आरोप लगता है कि इसमें बच्चे के व्यवहार बदलने के साथ बच्चे के व्यक्तित्व को भी बदला जाता है। अगर हम गौर करें तो देखेंगे कि व्यवहार परिवर्तन एक निरंतर बात है और सभी के जीवन का अभिन्न अंग है। जब हम बच्चे को कुछ नया सिखाते हैं, कुछ गलत करने से रोकते हैं या उसे और मेहनत करने के लिए कहते हैं वह एक तरह से व्यवहार परिवर्तन ही है। किस व्यवहार में परिवर्तन लाना है और कैसे, यह समझना बहुत आवश्यक है। कुछ लोगों का इस प्रणाली का सही उपयोग न कर पाना ही इसके प्रति नकारात्मक सोच का कारण बना है।

हमारे शहर में ABA विशेषज्ञ नहीं है। मैं क्या करूँ ?

आप टेली-हेल्थ सेवा के द्वारा किसी BCBA के साथ संपर्क स्थापित कर सकते हैं। इस तरह से आप, बच्चे को क्या और कैसे सिखाना है, जान सकते हैं। हमने इस तरह कई बच्चों और उनके अभिभावकों के साथ सफलतापूर्वक काम किया है, और करते हैं।

मैंने कई प्रकार की थेरेपीज़ की सफलता के बारे में सुना है। क्यों न मैं उन्हें पहले आजमाऊँ ?

"ऑटिज़्म थेरेपी" गूगल करें तो सूचना की भरमार मिलती है। chelation, घुड़सवारी, आयुर्वेदिक उपचार ,खास खानपान इत्यादि ऑटिज़्म से छुटकारा पाने के ऐसे अनेक उपायों का लोग दावा करते हैं। यह जानना बहुत आवश्यक है कि ऑटिज़्म का कोई इलाज नहीं है। इसके होने के क्या कारण हैं इस पर काफी शोध हो रहा है।

ऑटिज़्म आजीवन रहता है। जीवन के अलग अलग पड़ावों पर इसके अलग-अलग पहलू दिखाई देते हैं। और उसके अनुसार ही उस बच्चे /वयस्क की मदद की जा सकती है। हालाँकि ऑटिज़्म का कोई इलाज नहीं है मगर हम सही प्रशिक्षण से बच्चे को सम्पूर्ण जीवन जीने की क्षमता प्रदान कर सकते हैं। योग, घुड़सवारी, स्केटिंग इत्यादि बच्चे के विकास में तभी सहायक हो सकते हैं जब उसे सही भाषा, संवाद (communication) की शिक्षा मिले।

मेरा बच्चा सामान्य नहीं है, इससे समाज में उठने बैठने में अजीब लगता है। इसका क्या उपाय है?

शर्मिंदगी, अपराधबोध, गुस्सा, दुःख और बच्चे को और उसके डायग्नोसिस को दूसरों की नज़र से छुपाना, ये सभी प्रतिक्रिया सामान्यतः हर माता पिता में पहले पाई जाती हैं। आपका बच्चा और बच्चों

से अलग है पर कम नहीं। हम सभी की तरह वो भी खास है। जैसे आँखें कमजोर होने पर चश्मा, डायबिटीज होने पर खान पान में बदलाव आदि ज़रूरी होते हैं, वैसे ही ऑटिज़्म होने पर कुछ विशेष सहायता की आवश्यकता होती है। अपने बच्चे की सफलता के लिए आपका सक्षम होना बहुत आवश्यक है। अपने बच्चे के सबसे बड़े हितैषी आप ही हैं। उसकी इस जंग में आप ही सेनापति हैं। बच्चे के ऑटिज़्म डायग्नोसिस को स्वीकार करने में और उसके कारण आपके और आपके परिवार के जीवन में आने वाले बदलाव को समझने के लिए आप किसी काउंसेलर से सहायता ले सकते हैं।

इस पुस्तक से मुझे क्या लाभ मिलेगा?

आज की डिजिटल दुनिया में हर जानकारी हमारी मुट्ठी में है। गूगल से हम कुछ भी पूछें तो उसके हजारों जवाब मिल जाते हैं। इन सही-गलत और खतरनाक जवाबों की भूलभुलैया में से अपने लिए उपयुक्त जानकारी पाना बहुत कठिन होता है।

इस पुस्तक के माध्यम से हमारी कोशिश है कि आपके प्रश्नों का जवाब तथ्यों से दिया जाए और ऑटिज़्म की सही जानकारी से आपको अपने बच्चे को समझने में ,उसके प्रति संवेदनशीलता में और उसे स्पष्ट और सही शिक्षा देने में मदद मिले।

अध्याय 2

कैसे पहचाने ASD को

आपको क्या देखकर लगा कि आपके बच्चे को ऑटिज़्म है? वे क्या लक्षण हैं जिनका हमें ध्यान रखना है। इस अध्याय में हम ASD के ज्यादातर देखे जाने वाले सूचक या लक्षणों की चर्चा करेंगे।

मुख्य बातें

- आइ कॉन्टैक्ट के महत्व समझना, न केवल आँखों के द्वारा मनोभाव व्यक्त करना/बाँटना
- उँगली द्वारा इंगित करने का महत्व बनाम इशारों में बात करना
- बोलने की क्षमता बनाम संवाद (बात को दोहराना (इकोलेलिया) बनाम संवाद)
- केस स्टडीज़

किसी भी विशेषज्ञ से अगर हम पूछें, तो सभी यह बताएँगे कि ASD का सबसे आम लक्षण है आँखें नहीं मिलाना या ऐसा करने में कठिनाई महसूस करना।

पर हमने जिन परिवारों के साथ काम किया है, उनमें से 90% बच्चे परामर्श के दौरान सामान्य तरह से आँखें मिलाते हैं। इसमें उन्हें कोई ज्यादा कठिनाई महसूस नहीं होती है। इसके कारण इन बच्चों के माता पिता बहुत पशोपेश में पड़ जाते हैं।

"मेरा बच्चा हमेशा मुझे ठीक से देखता है, यह ऑटिज़्म कैसे हो सकता है?"

अभिभावक सोच में पड़ जाते हैं कि आइ कॉन्टैक्ट नहीं रखना कैसे ऑटिज़्म का आम लक्षण माना जा सकता है। जबकि उनके बच्चे को इसमें कोई समस्या नहीं है! वे ऐसा सोचने लगते हैं कि शायद उसे ऑटिज़्म नहीं है। शायद उसे किसी प्रकार की घबराहट या चिंता हो रही होगी जो कि कुछ बड़े होने पर ठीक हो जायेगी।

लेकिन, ऑटिज़्म की प्रश्नावली (questionnaire) में सबसे पहला प्रश्न क्या होता है ?

"क्या आपका बच्चा आपसे आइ कांटेक्ट बना रहा है?"

और यह अक्सर हमने देखा है कि 10 में से 9 माता-पिता कहते हैं कि वह हमारी तरफ तभी देखता है, जब उसे कुछ चाहिए होता है। आपकी ओर देखना कुछ व्यक्त करने के लिए और तब देखना जब कुछ चाहिए, इन दोनों में स्पष्ट अंतर है। संवाद के उद्देश्य से आपकी ओर देखना क्या होता है? अगर वह पहले नज़र मिलता है, फिर उस वस्तु को देखता है जो उसे चाहिए और फिर आपको दोबारा देखता है (यानि 3 बार देखना), तब मानिये कि वह आपको कुछ बताने के इरादे से देख रहा है। और अगर

इस नज़रों के साथ में कुछ हाथ के इशारे और शब्द भी शामिल हो जाएँ, तो फिर यह मानिये कि वह बातें कर रहा है।

चलिए, हम आइ कांटेक्ट के बारे में थोड़ा और विस्तृत रूप से समझने का प्रयास करें। आम तौर पर लोग यह प्रायः समझते हैं कि किसी की ओर कब देखना है, कितनी देर तक देखते रहना है। हम तभी किसी की ओर देखते हैं जब हमें उनसे कुछ चाहिए- चाहे वह कोई वस्तु हो या सूचना हो या फिर उनका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना। हो सकता है कि उनके पास एक टोकरी हो, जो आपको सब्जी की दुकान में चाहिए। या फिर ऐसा भी हो सकता है कि आप को गीले हाथ पोंछने के लिए तौलिया चाहिए जो कि उसने पकड़ रखा हो। ऐसा भी हो सकता है कि आप सीढ़ियों पर हों और वह सीढ़ी उतरता हुआ मिले और आपको उसके लिए रास्ता बनाना पड़े या फिर उसे आपके लिए। इन सभी परिस्थितियों में भी दो पार्टियों के बीच कम्युनिकेशन होता है। यह आवश्यक नहीं कि कम्युनिकेशन हमेशा शाब्दिक हो, बोल कर हो। आइ कांटेक्ट के ज़रिये भी बात कही जा सकती है।

अपने मन की बात आँखों के द्वारा कहने की क्षमता ASD से प्रभावित बच्चों में नहीं होती है। भले ही वह बना भी लें, यह आवश्यक नहीं है कि आपको कुछ बताना चाह रहा है।

कुछ बच्चे कुछ देर आइ कांटेक्ट बना भी लेते हैं, और कभी किसी वस्तु की ओर इशारा भी कर लेते हैं, लेकिन अक्सर यह सब वे एक साथ और सही तरह से अपनी ज़रूरत के लिए प्रयोग नहीं कर पाते हैं।

एक सामान्यतः बढ़ता हुआ बच्चा अपनी परेशानी या प्रसन्नता या फिर इच्छा, अपनी आँखों के साथ साथ मेल करते इशारों के द्वारा, बिना कुछ बोले प्रकट कर देता है। यह ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चा नहीं कर पाता है। केवल 'देखो' कह कर आइ कांटेक्ट सिखाने के प्रयास से बच्चा आँखों का प्रयोग संवाद के लिए कर पाए ऐसा ज़रूरी नहीं। उसका पसंदीदा खिलौना या खाने की चीज़ आँखों के सामने दिखाने से भी कोई फायदा नहीं होगा। यह कोई ऐसा कौशल या पाठ नहीं है जिसे आप अलग से सिखा सकें; बल्कि धीरे-धीरे जब आपका बच्चा अभिव्यक्ति करना सीखता जाएगा, उसकी यह क्षमता और बेहतर होती जायेगी।

एक तरह से सोचा जाए तो आइ कांटेक्ट बनाना शुरू होना, अभिव्यक्ति करने की क्षमता बढ़ने का साइड इफ़ेक्ट अथवा प्रभाव माना जा सकता है।

एकरूपता की आवश्यकता (need for sameness)

आपने देखा होगा कि अक्सर ऑटिज़्म के बारे में समझाने के लिए एक चित्र दिखाया जाता है, जिसमें एक बच्चा डब्बों को या ब्लॉक्स को या फिर खिलौने वाली कारों को एक तरह से जमा रहा होगा। अगर आप ऑटिज़्म के बारे में इंटरनेट पर जानकारी ढूँढने का प्रयास करें, तो सबसे पहले विकिपीडिया का वही पेज सामने आता है जिसमें एक बच्चे को एक के ऊपर एक डब्बे जमाते हुए दिखाया जाता है। इस आदत या व्यवहार का मूल कारण है एकरूपता पाने की इच्छा और आवश्यकता, एक जैसा हमेशा करना- इसकी आवश्यकता या ज़रूरत, जिसके कारण हर बार वही वही क्रिया दुहराने में रुचि सिमट जाती है। पर यह ज़रूरी नहीं कि ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम (autism spectrum) से प्रभावित हर बच्चा वस्तुओं को एक लाइन में या फिर एक के ऊपर एक जमाने की ज़रूरत महसूस करे।

यह जो मूलभूत एकरूपता होने की ज़रूरत है, वह कई प्रकार से दर्शायी या व्यक्त करी जा सकती है, कुछ स्पष्ट समझ आ जाती हैं, कुछ थोड़ा कम। आपको ऐसा लगेगा कि आपका बच्चा कुछ सीमित, गिने चुने विषयों में ही रूचि रखता है और उन्हीं के बारे में बातें करता है। जैसे कि उसे केवल डायनासोर में ही रूचि हो और आप चाहे जो भी बात करें, उसे वह घुमा फिरा कर डायनासोर पर फिर ले आता हो। या फिर जो उसके पसंद के टीवी कार्यक्रम हों या कार्टून शो हों, उनके संवाद, उनकी लाइन वह अक्सर अपनी बातचीत में इस्तेमाल कर रहा हो। घर में प्रयोग करी जाने वाली चम्मचें एक ही ढंग से रसोई में, टेबल पर या अलमारी में रखने को कहता हो। कई बार ऐसा भी देखा गया है कि बच्चे को घर के सारे स्विच एक ही अवस्था में दिखने चाहिए-बंद या चालू। इन सब उदाहरणों से यह स्पष्ट होता है कि ऑटिज़्म के लक्षण अलग अलग तरह से सामने आते हैं। थेरेपिस्ट और अभिभावकों की भूमिका में हमें इन सभी लक्षणों को नोट करने हेतु सजग रहना चाहिए जिससे यह जानकारी पक्की तौर से मिल जाए कि हमारा बच्चा ऑटिज़्म से प्रभावित है।

क्लासिक ऑटिज़्म और हमें दिखने वाली वास्तविकता

ऑटिज़्म से जुड़ी हुई कई रूढ़िबद्ध धारणाएं और व्यवहार- आदतें हैं। जैसे कि आइ कांटेक्ट नहीं करना, खिलौनों को एक लाइन में जमाते रहना, गोल गोल घूमना, लेट कर पहियों को देखना, दूसरों के प्रति आक्रामक व्यवहार करना और किसी कला में या कौशल में बहुत ही उत्कृष्ट होना। यह सब आमतौर पर देखे जाने वाले लक्षण हैं, पर यह बिल्कुल ज़रूरी नहीं है कि यह सभी लक्षण आपके बच्चे में भी दिखेंगे अगर वह ऑटिज़्म से प्रभावित हो।

यह समझना बहुत ही महत्वपूर्ण है कि ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे सबसे पहले बच्चे हैं। अक्सर देखा जाता है कि ऑटिज़्म के बारे में मालूम होने के बाद अभिभावक थोड़ा भूल जाते हैं कि उनका बच्चा सबसे पहले एक बालक है। यह जो ऑटिज़्म का लेबल है, वह उनपर हावी हो जाता है। बच्चे की गतिविधियां, व्यवहार सभी को बारीकी से देखना शुरू जाता है। इन सब से होता यह है कि बच्चे और उसके व्यक्तित्व को जो महत्व और ध्यान मिलना चाहिए, वह मिलना कम हो जाता है।

कोई भी दो बच्चे एक सामान नहीं होते हैं। और इसी तरह हर वह बच्चा जो ऑटिज़्म से प्रभावित है, उसके व्यवहार को किसी एक ही परिभाषा या एक जैसे लक्षणों की सूची में नहीं बाँधा जा सकता है। यह ज़रूरी नहीं कि हर बच्चे में आमतौर पर माने गए ऑटिज़्म के लक्षण दिखें। कई ऐसे भी बच्चे होते हैं, जिनमें की स्पेक्ट्रम में होने के बावजूद, ज़्यादातर लक्षण नहीं नज़र आते हैं।

कोई भी जब इन सब लक्षणों के बारे में पढ़ेगा, तो उन्हें भी ऐसा महसूस हो सकता है कि इन में से कुछ लक्षण तो उन में भी हैं। और इस बात से एक और प्रश्न सामने आता है:

यह सभी लक्षण चिंता के विषय कब बन जाते हैं? क्यों उनका बालक यह लक्षण होने पर भी अपने साथ के अधिकतर बच्चों की तरह पढ़ाई -लिखाई, खेलना-कूदना, उनकी तरह का जीवन व्यतीत नहीं कर सकता है?

एक बहुत ही ज़रूरी बात ध्यान रखनी चाहिए कि हरेक व्यक्ति में कुछ हद तक यह लक्षण होते हैं। कोई चुप रहना पसंद करते हैं, कई घर में ही रहना पसंद करते हैं और अपने आप में ही व्यस्त रहते हैं।

अगर अपने आप में ही व्यस्त रहते हुए भी आप ठीक से जीवन बिता पा रहे हैं, तो इसमें कोई दिक्कत नहीं है।

दिक्कत तब होने लगती है, जब यह व्यवहार या लक्षण दैनिक जीवन में अवरोध या परेशानी पैदा करने लग जाए। तब आपके कार्य करने की क्षमता प्रभावित हो जाती है। और इस स्थिति में आपको इसे सुलझाने के लिए कुछ ठोस कदम उठाना ज़रूरी होता है। स्पेक्ट्रम पर होने के कारण यह संभव है कि बच्चे समाज द्वारा निर्धारित पड़ाव / माइलस्टोन नहीं हासिल करते हैं, जैसे कि एक आम विद्यालय में पढ़ना और उसमें सफलता प्राप्त करना या बिना किसी सहायता के महाविद्यालय में पढ़ना। (एक बार फिर हम दोहराते हैं कि यह भी ऑटिज़्म से प्रभावित सभी बच्चों पर लागू नहीं है- ऐसे कई बच्चे हैं जिन्होंने विद्यालय और महाविद्यालय की जटिलता भरे समय को ठीक से पार करा है।) यह बात हम बिलकुल मानते हैं कि जितना भी संभव हो सके, आपके बच्चे और सभी बच्चों को जितना हो सके अपने बल पर, स्वावलम्बित रहकर पढ़ने और जीने का अवसर देना चाहिए। और इसके लिए, हमें उनके कौशल को, उनकी क्षमताओं को बढ़ावा देना चाहिए, उन्हें और मज़बूत बनाना चाहिए और मूलभूत कमियों में सुधार करना चाहिए, ताकि वह अपना जीवन अच्छे से व्यवस्थित कर सकें।

ऑटिज़्म से प्रभावित होने के बावजूद मेरा बच्चा बातें करता है। क्या इसका यह मतलब है कि उसका ऑटिज़्म कुछ कम है? और वह ठीक हो जाएगा?

ऑटिज़्म के संभावित लक्षणों में से एक है बोलचाल की भाषा के विकास में विलम्ब होना। कई अभिभावक यह बताते हैं कि उनका बच्चा शुरू शुरू में तो कुछ शब्द कहा करता था, पर दो वर्ष की आयु का होते होते बिलकुल बोलचाल बंद कर दी। कुछ अभिभावक हमारे पास वही पुरानी स्थिति फिर से होने की रिपोर्ट लेकर आते हैं, "हमारा बच्चा कई शब्द बोलना सीख गया था पर फिर एक दिन उसने बिलकुल बंद कर दिया, पता नहीं क्यों?" और कई बच्चे बिलकुल बोलते नहीं हैं, आगे चल के बाद में कुछ बुदबुदाना भर कर लेते हैं। दरअसल जो समय जो बाकि बढ़ते हुए बच्चों के विकास में लगता है, वो ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों पर लागू नहीं होता है।

कुछ बच्चे सीमित भाषा का प्रयोग करने लगते हैं। कुछ बच्चे सभी बातों को बिना उनका अर्थ समझे दोहरा लेते हैं जिसे कि इकोलेलिया (echolalia) कहा जाता है। इकोलेलिया ज़रूर बोलने जैसे ही है पर इसे बातचीत करना (communicate) करना नहीं माना जा सकता है। वह बच्चा टीवी के किसी पात्र का या यू ट्यूब वीडियो का कोई संवाद आपको सुना देगा। नाना-नानी या दादा-दादी की कोई बात याद करके कभी भी बिना किसी सन्दर्भ के उसे बार बार दोहराएगा।

इकोलेलिया को दोनों ही सकारात्मक और नकारात्मक तरह से देखा जा सकता है। हालाँकि, यह दर्शाता है बच्चे में बातचीत करने की क्षमता है क्योंकि वह बोल सकता है। पर यह भी होता है कि वह लगातार आपका प्रश्न दोहराता रहेगा या कोई सुनी हुई बात बार-बार बोलेगा। क्या फिर हम इसे ठीक नहीं मानें? ऐसी बात बिलकुल नहीं है। इकोलेलिया एक तरह से यह संकेत देता है कि इस क्षमता को हम बच्चे के साथ मेहनत करके, आवश्यकतानुसार बातचीत की क्षमता में ढाल सकते हैं।

और इसके लिए ज़रूरी है पहले हम जान लें कि सिर्फ बोलना और बातचीत / कम्युनिकेशन में क्या अंतर है।

बोलना बनाम कम्यूनिकेशन (communication) अथवा संवाद

हालाँकि हममें में अधिकांश बातें करते हैं या बोलते हैं, लेकिन यह ज़रूरी नहीं है कि हम अच्छे कम्यूनिकेटर हों अर्थात अपनी बात अच्छी तरह से सुनने वाले को समझा पाएं, उसका ध्यान अपनी बात पर बनाये रखें। अगर हम अपने स्कूल के दिनों को याद करें, तो हम सब को ऐसे टीचर ज़रूर याद होंगे जिनसे हम प्रभावित थे और जिनके पढ़ाये विषय हम बड़े आनंद से पढ़ते थे और पसंद करते थे। यह इसीलिए संभव हो सका क्योंकि वे टीचर एक अच्छे कम्यूनिकेटर थे। उन्होंने पढ़ाते समय यह सुनिश्चित किया कि क्लास का हर बच्चा उनकी बात सुने और समझे। उन्होंने यह सुनिश्चित किया कि हमें उस विषय में रुचि उत्पन्न हो और आगे भी बनी रहे। चलिए ऐसे व्यक्ति को हम 'ए' श्रेणी का कम्यूनिकेटर कहेंगे।

हमें ऐसे भी टीचर याद होंगे जिनका एकदम विपरीत प्रभाव हम पर पड़ा। उन्हें हम 'बी' श्रेणी के कम्यूनिकेटर कहेंगे। ये वह टीचर थे जो कि बस ब्लैकबोर्ड पर लिखते लिखते हैं थे और अपना पाठ पढ़ाते थे, बिना यह जाँच करे कि हम लोग सुन और समझ रहे हैं कि नहीं। दुर्भाग्य से, हमें यह भी याद होगा कि अधिकतर 'बी' श्रेणी के ही कम्यूनिकेटर थे।

पहली श्रेणी के टीचर हमसे संवाद स्थापित कर रहे थे, दूसरी श्रेणी के टीचर केवल बोल रहे थे। दोनों को ही ज्ञान तो बराबर ही रहा होगा। लेकिन एक को इस ज्ञान को दूसरे तक अच्छे से पहुँचाना, समझाना दूसरे था, एक को नहीं आता था।

इसी तरह ऑटिज़्म से प्रभावित कई बच्चे ऐसे होते हैं जो कि बार बार बात को दोहराते हैं, जैसा कि हमने इकोलेलिया की चर्चा में जाना था। उन्हें कुछ या उससे भी अधिक शब्द आते हों जो कि वे बोलते भी हों। लेकिन यदि वे इन शब्दों का प्रयोग वार्तालाप करने के उद्देश्य से नहीं कर रहे हैं तो फिर वो केवल बोल रहे हैं, बातचीत नहीं कर रहे हैं।

यह याद रखना बहुत ज़रूरी है कि जो मूल अभाव ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों में होता है वह संवाद स्थापित करना होता है, बोलना नहीं!

यह सही है कि कुछ बच्चों में बोलचाल की भाषा का बिलकुल विकास नहीं होता है, पर ऐसे भी बहुत बच्चे होते हैं जो बिना किसी की सहायता के बोल सकते हैं और बोलते हैं। इन्हें केवल कम्यूनिकेशन सीखने में मदद चाहिए।

यह भी ऑटिज़्म है

(प्रस्तुत केस स्टडीज़ में नाम बदले गए हैं)

केस स्टडी क्र.1

राम

चार साल पहले, सोमवार की एक सुबह, एक पाँच साल का बच्चा अपनी माँ के साथ सेंटर आया। थेरेपी कक्ष में वह बड़े ही आत्मविश्वास से आया और हमसे बड़े आराम से हेलो भी कहा। फिर उसने अलमारी में रखा लेगो बिल्डिंग सेट देखा और हमसे उसकी निर्देश पुस्तिका मांगी ताकि वह उसको पढ़ कर बिल्डिंग बना सके।

हैरान थेरेपिस्ट ने उसे निर्देश पुस्तिका दे दी और फिर देखा कि राम पन्ने पलट पलट कर ब्लॉक जोड़ता गया, ऐसा करते करते उसने एक बढ़िया घर बना लिया। यह बच्चा तो बोलता था, जो चाहिए वो मांग रहा था और निर्देशों को समझ कर उनका पालन भी करता रहा था। यह बच्चा कैसे ऑटिज़्म से प्रभावित माना जा सकता था।

इस अद्भुत बालक ने हमें सोच में डाल दिया। इसे कैसे ऑटिज़्म से प्रभावित बताया गया। यह तो संवाद स्थापित करता है। एक नन्हे से प्रोफेसर के जैसे निर्देश पुस्तिका के उसने एक के बाद एक पन्ने पढ़े और एकदम बढ़िया लेगो ब्लॉक की बिल्डिंग बना दी।

फिर जल्दी ही उसके घर जाने का समय हो गया। थेरेपिस्ट ने उसका रंग बिरंगा टाइम टेबल दिखाते हुए उसे बताया कि अब उसके पास केवल पाँच मिनट और बचे हैं और उसकी माँ आकर उसे घर ले जायेंगी।

उन्होंने फिर बच्चे से लेगो गेम के डब्बे को ठीक तरह से सँभालने और जाने की तैयारी करने को कहा। और ऐसा सुनते ही यकायक बच्चा एकदम बदल सा गया। जो कुछ क्षण पहले नन्हा प्रोफेसर था, वही बच्चा ज़मीन पर लोटने लगा, लेगो के ब्लॉक्स को यहाँ वहाँ फेंकने लगा, चीखने लगा।

कमरे के सामान और फर्नीचर को जल्दी जल्दी वहाँ से हटाना पड़ा। पूरे पंद्रह मिनट तक उसके इस व्यवहार को जब बिलकुल अनदेखा कर दिया गया और उससे केवल काम की बातचीत /कम्युनिकेशन करा गया, तब कहीं वह कुछ संभलकर बोला, "और लेगो खेलना है।"

उसे बस इतना ही चाहिए था। लेकिन देखिये इस बच्चे को निर्देश पुस्तिका, प्यास लगने पर पानी और टॉयलेट के बारे में पूछने में कोई दिक्कत नहीं हुई ना? परन्तु, लेगो के साथ खेलने के लिए थोड़ा और समय मांगने में उसे दिक्कत हुई। वह, अपने शब्दकोष में, घर जाने के लिए 'नहीं' और लेगो के साथ थोड़ा और खेलने के लिए 'हाँ' शब्द नहीं ढूँढ पाया। जब वह घर जा रहा था, तो हम सोच में पड़ गए थे कि इस बच्चे में कितनी क्षमता है और साथ में यह अंदरूनी असमर्थता भी है। उसे कुछ पूरा करने की आवश्यकता महसूस हो रही थी और इसे वह अभिव्यक्त नहीं कर पा रहा था- और यहीं उसका ऑटिज़्म झलकने लगा था।

केस स्टडी क्र.2

संदीप

यह नन्हा सा बालक बहुत कम उम्र में हमारे पास आया था, जब वह केवल एक वर्ष का था। माँ के कन्धों के ऊपर से झाँकता हुआ वह पुचकारने पर मुस्करा रहा था और बहुत अच्छे से आइ कांटेक्ट भी कर रहा था।

जब भी कोई उसका नाम लेता तो वह बराबर प्रतिक्रिया व्यक्त करता और अपनी तर्जनी (अंगूठे के बाद वाली ऊँगली) को अक्सर किसी की ओर संकेत करता हुआ जान पड़ता। उसके माता-पिता यह मानने में थोड़ा कठिनाई महसूस कर रहे थे कि उनके बच्चे को ऑटिज़्म होने की संभावना है। और भी दूसरे लोग जो बच्चे से कुछ ही देर मिलते, वह भी नहीं मान पाते थे कि बच्चे को ऑटिज़्म हो सकता है। "पर यह को कितने अच्छे से आइ कांटेक्ट बनाता है", वे ऐसा सहसा बोल पड़ते।

उसका आइ कांटेक्ट बहुत बढ़िया था और सभी को देख कर मुस्कराता भी था। चूंकि अभी बहुत छोटा था, इसलिए भाषा तो वैसे भी विकसित नहीं हुई थी। उसकी आयु में बात नहीं करना साधारण बात थी। पर फिर जब हमने और गौर से देखा तो जाना कि बातचीत अलग रखें, तब भी उसका आशय या इरादा कम्यूनिकेट करने का नहीं होता था। वह खिलौने से खेलने में खुश होता था, पर यह खुशी वह माँ के साथ बाँटता नहीं था। वह खिलौने देखकर हँसता मुस्कराता था, पर माँ को खिलौने की तरफ इशारा करके यह नहीं व्यक्त करता था कि उसे खिलौने के साथ खेलने में कितना आनंद आ रहा है। और यही मूल बात थी। जैसे जैसे वह करीब ढाई वर्ष का हुआ, ऑटिज़्म से प्रभावित होने के लक्षण स्पष्ट दिखने लगे। वह दोहराने वाला व्यवहार करने लग गया जैसे कि बार बार अपने कान खींचना, सिर पटकना, चिढ़ना और इन सबसे परिवार के सदस्य बहुत हताश हो चले थे। उसकी बोलचाल की भाषा का विकास भी नहीं हो पाया और जो बात पहले सम्भावना लग रही थी, उसके बड़े होने के बाद पूरी तरह से ए एस डी (ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर) के लक्षणों के दिखाई देने पर पक्की हो गयी।

केस स्टडी क्र.3

हितिक

हितिक लगभग तीन वर्ष का था और वह अपने आप से कुछ नहीं बोलता था, गिन कर तीन शब्द थे जिन्हें वह कभी भी, कहीं भी दोहराया करता था। उसकी माँ ने हमें बताया कि यदि किसी चीज़ की उसे ज़रूरत पड़ती तो वह उसकी तरफ इशारा करके उन्हें बता दिया करता था। उसके पिता ने बताया कि हितिक अपने खिलौनों के साथ खेलता, अपना खाना खाता और किसी को परेशान नहीं करता था। उन्हें बस यह चिंता थी कि उसकी भाषा का विकास नहीं हो रहा था और उन्हें आशंका हो रही थी कि कहीं बोलने में कुछ समस्या तो नहीं है जिसके कारण यह विलम्ब हो रहा था।

जब हमने आगे जाँच-पड़ताल करी, तो पता चला कि वह एक ही स्थान में रहना पसंद करता था और अगर उसे किसी मित्र के घर या स्कूल ले जाएँ तो वह लगातार रोता-बिलखता, चीखता था। फिर हमने यह भी नोट किया कि जब वह उत्तेजित होता था तो उँगलियाँ झटकने लगता था। और फिर, जाँच के बाद इसकी पुष्टि हो गयी कि वह ऑटिज़्म से प्रभावित था।

यह बच्चा अपनी ज़रूरत की वस्तुओं को दिखा कर अपनी आवश्यकताएँ बता पा रहा था, पर नए वातावरण में उसका सामंजस्य नहीं हो पाता था और वह यह बात व्यक्त भी नहीं कर पाता था कि उसे घर जाना है। यह भी ऑटिज़्म है।

केस स्टडी क्र.4

भरत

भरत, तीन वर्ष का चमकती आँखों वाला, बहुत ही प्यारा बच्चा था जब वह हमारे पास आया। उसके डॉक्टर ने 'संभावित ऑटिज़्म' के लिए परामर्श हेतु हमारे पास भेजा था। भरत के पास कहने और पूछने के लिए बहुत कुछ था, उसकी भाषा बिलकुल ठीक से विकसित थी, अपनी बात एकदम स्पष्ट रूप से कह पाता था, अनजान व्यक्तियों से जानकारी मांगने में उसे कोई हिचक नहीं होती थी। जिस दिन हमें उसका परीक्षण करना था, उसने अपनी माँ से यह भी पूछा कि परीक्षण/मूल्यांकन में कितना समय लगेगा। आशय यह कि उसे सब ठीक से समझ भी आता था।

जाँच के दौरान, उसके सामने दो समान दिखने वाले खिलौने रखे गए और वह उनके साथ मज़े से खेलने लगा। पर बाद में जब उससे खिलौने वापस रख देने को कहा गया तो वह एकदम बिफर गया और आवेश में आकर चिढ़चिढ़ा हट दिखाने लगा। वह चाहता था कि वो दोनों एक समान दिखने वाले खिलौने एक दूसरे के बगल में रख दिए जाएँ, अंदर न संभाले जाएँ! एक भी खिलौना वह हटाने नहीं दे रहा था। वह ज़मीन पर लुढ़क गया, रोने लगा, माँ को मारने लगा और सामान इधर उधर फेंकने लगा। इस प्यारे से बच्चे की यह मूल आवश्यकता स्पष्ट हो गयी थी कि उसके आसपास सब एक जैसा रहे, कोई बदलाव न हो, जिस तरीके से उसे चीज़ों को रखना हो, वो हमेशा वैसा ही रहे। यह भी ऑटिज़्म है।

केस स्टडी क्र.5

लिनेश

पाँच साल का एक चुलबुला बच्चा अपने परिवार के साथ हमसे मिलने आया। वह स्कूल जाता था, बाहर खेलना उसे बहुत पसंद था, कवितायें सुनना भी पसंद था, खेल खेलता था और बड़ों की बातें भी सुनता था। समस्या यह थी कि वह अपने उम्र के बच्चों के साथ न बैठता था, न खेलता था। क्लास के बच्चों से दूर कहीं कोने में जाकर अपने पसंद की किसी वस्तु या किताब के साथ समय बिताता था।

क्लास में जब टीचर सभी बच्चों को साथ में कोई सामूहिक खेल खिलाते, तब वह टीचर के निर्देशों का पालन नहीं करता था। जबकि टीचर जब उससे अलग से बात करते थे या कुछ कहते थे, तब वह बराबर ध्यान देता था। अगर उसे अपने साथ पढ़ रहे बच्चों के साथ बैठकर खाने को बोलते, तो वह वहां से भाग जाता। खाने से ज़्यादा अहमियत वह अकेले बैठने को देता। अगर उसे कोई सामूहिक आर्ट गतिविधि में भाग लेने को कहते तो वह रोने लग जाता और अकेले खेलना पसंद करता। जन्मदिन की पार्टियां तो उसे बिलकुल नहीं पसंद थीं और दूसरे बच्चों के साथ ऐसी पार्टियों में खेलने के बजाय, वह घर पर बड़ों के साथ रहना पसंद करता था। तो यह ऐसा बच्चा था जिसे भाषा की समझ थी, घर और स्कूल में बताये गए कार्य और निर्देश भी वह समझता था। लेकिन उसे ग्रुप में, और बच्चों के साथ रहने में परेशानी होती थी, न वह दूसरे बच्चों के साथ मित्रता कर पाता था, उन्हें बिलकुल अनदेखा करता था। यह भी ऑटिज़्म है।

केस स्टडी क्र. 6

रोहित

रोहित और उसका पूरा परिवार एक दिन परामर्श के लिए आये। उसकी माँ और दादी उसके एक जगह बैठे रहने के प्रयास में जुटे थे। उसके पिता चाहते थे कि हम उसे ध्यान से देखें और बताएँ कि क्या वह ऑटिज़्म से प्रभावित है। उनके डॉक्टर के अनुसार उसके व्यवहार को देखते हुए ऐसी सम्भावना दिख रही थी कि वह स्पेक्ट्रम पर शायद हो सकता है। परिवार वालों ने इस बात को नहीं स्वीकारा और डॉक्टर की बात को गलत साबित करने के लिए सभी यथाशक्ति प्रयास किये। उन्होंने डॉक्टर बदले, आयुर्वेदिक इलाज भी करा, और तो और उसकी 'विज़न थेरेपी' (vision therapy) भी शुरू करवायी।

डॉक्टर के बताने के पूरे तीन साल बाद वे हमारे पास आये और हमसे जानना चाहा कि वे क्या करें जिससे रोहित का हाथ हिलना और थूकना बंद हो जाए। वह उसकी अविकसित क्षमता को लेकर बड़े परेशान थे। वह एक जगह बैठता नहीं था, ज़मीन पर थूक देता था और फिर इससे खेलता था। सड़क

पर चलते समय, वह अपने हाथ इतने ज़ोर ज़ोर से हिलाता था कि दूसरे लोग थोड़ा घबरा जाते थे। देर रात को ज़ोर से हल्ला मचाकर वह सबको उठा देता था। छह वर्ष के आयु में रोहित की भाषा का विकास नहीं हुआ था और उसे तुरंत ही सहायता की आवश्यकता थी। तीन साल पहले डॉक्टर ने जो उन्हें बताया था, वो बिलकुल सही निकला था। रोहित ऑटिज़्म से प्रभावित था।

केस स्टडी क्र। 7

वैभव

एक दिन एक छह साल का बड़ा ही स्मार्ट बच्चा हमारे यहाँ आया। उसे बहुत कुछ आता था। उसे अपने देश के बारे में, अपने देश के आसपास के समुद्री जीव जंतु और समुद्र के बारे में काफी जानकारी थी। उसकी माँ ने हमें बताया कि वह उसकी दिनचर्या में बिलकुल भी बदलाव नहीं ला पा रही थी क्योंकि ऐसा वह उसे करने ही नहीं देता था। जैसे कि अगर स्कूल से वापस आते समय में अगर उन्हें बाज़ार से कुछ सामान लेना हो, तो वह बिलकुल सहयोग नहीं करता था। दुकान के फर्श पर लोटने लगता था, चीखने लगता था। कई बार तो उसने पास रखी खाने पीने की चीज़ें अपनी माँ पर फेंक दीं। अब देखिये, यह ऐसा बच्चा था जिसे कई विषयों के बारे में काफी कुछ मालूम था, जो लम्बी बातचीत कर सकता था, अपनी बात स्पष्ट रूप से सबके सामने रख सकता था। पर अपने रोज़ की दिनचर्या में उसे कोई भी बदलाव ज़रा भी मान्य नहीं था। उसके साथ घर लौटते समय उसकी माँ बीच में रुककर न तो गाड़ी में पेट्रोल भरा सकती थी और न ही बैंक से पैसे निकाल सकती थी। उसके जीवन में रोज़ सब कुछ एक सेट तरीके से यदि न हो, तो वह एकदम बिगड़ जाता था। उसकी इन आदतों से, इस अजीब व्यवहार से परेशान होकर उसकी माँ ने एक बाल मनोरोग विशेषज्ञ से परामर्श लिया। उन्होंने उन्हें हमारे पास आने की सलाह दी। हमें ऐसा लग रहा था कि वैभव हाई फंक्शनिंग ऑटिज़्म (High Functioning Autism) से प्रभावित है। हमने जब आगे और जाँच करी, तब हमने यह भी देखा कि वैभव बातचीत ज़रूर करता है, लेकिन केवल अपनी पसंद की कुछ सीमित विषयों पर ही- जैसे कि समुद्र, समुद्री जीव जंतु, उसका देश। बस। अगर हम विषय बदलने का प्रयास करते भी तो वह हमें सुना अनसुना करके इन्हीं विषयों पर बात करता रहता था। तो एक तो उसे अपने कुछ पसंदीदा विषयों के बारे में बात करने के अलावा दूसरे विषयों में कोई दिलचस्पी नहीं थी, और उसे किसी भी तरह के बदलाव को स्वीकार करने में बहुत दिक्कत होती थी।

सबसे बड़ी चुनौती- बच्चे के ऑटिज़्म को स्वीकारना

इन सभी उदाहरणों में, हमें यह देखकर बड़ी निराशा हुई कि अभिभावक अपने बच्चे के व्यक्तित्व और व्यवहार को, उसके ऑटिज़्म को स्वीकार नहीं कर पा रहे थे। शुरुआत में तो वे बिलकुल भी नहीं मान पा रहे थे, पर फिर धीरे धीरे, हमारे साथ जुड़ने के बाद, परिवार और बच्चे, दोनों में परिवर्तन स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगता था। बच्चे ज़्यादा खुश और शांत होने लगे थे और धीरे धीरे, वे चीखने चिल्लाने के बजाय अपनी मन की बात अपनी तरह से बताना सीखने लगे थे। अपनी पसंद और अपने गुणों को जानने लगे थे। और हमने नोट किया कि माता पिता भी पहले की तुलना में अधिक प्रसन्न थे, खासतौर पर माँ कुछ कम तनावग्रस्त थीं। पिता भी यह समझने लग गए थे कि उनका बेटा या बेटी उनसे क्या कहना चाह रहे हैं। हमें परिवार वालों के रवैय्ये में सुधार होता हुआ दिखने लगा और उन्हें भी यह समझ आने लगा कि उनका बच्चा किसी भी तरह से कम नहीं है।

विभेदक निदान (Differential Diagnosis)

ASD से कुछ भिन्न ऐसी भी अवस्थाएं होती हैं जिनमें एक-दो ऑटिज़्म से मिलते जुलते लक्षण होते हैं, लेकिन ऑटिज़्म के मापदण्ड पर वे पूरी तरह फिट नहीं होते हैं। हालाँकि Differential Diagnosis चिकित्सक ही करते हैं, कुछ अवस्थाएं ऐसी होती हैं जो ऑटिज़्म से मिलती जुलती हैं, पर ऑटिज़्म नहीं हैं। जैसे कि

1. सेंसरी प्रोसेसिंग डिसऑर्डर (Sensory Processing Disorder)
2. ग्लोबल डेवलपमेंटल डिले (Global Developmental Delay)
3. अटेंशन डेफिसिट हाइपर एक्टिविटी डिसऑर्डर अथवा अटेंशन डेफिसिट डिसऑर्डर इम्पेयरड आई क्यू के साथ (Attention Deficit Hyperactivity Disorder or Attention Deficit Disorder with impaired IQ)
4. सेलेक्टिव म्यूटिज़्म (Selective Mutism)

अगला अध्याय शुरू करने के पहले, कुछ बातें ध्यान रखें

1. ऑटिज़्म एक स्पेक्ट्रम है। इसका अर्थ है कि ऑटिज़्म से प्रभावित कोई भी दो व्यक्ति एक समान नहीं होते हैं।
2. केवल आइ कांटेक्ट करना ही पर्याप्त नहीं है, उसका प्रयोग संवाद के उद्देश्य से किया जाना चाहिए।
3. केवल इशारा करने का व्यवहार काफी नहीं होता है, इशारे का उद्देश्य होना चाहिए।
4. यह आवश्यक नहीं है कि ऑटिज़्म से प्रभावित हर बच्चे में सभी लक्षण प्रकट रूप से दिखें। ऑटिज़्म के लक्षण कई बार एकदम विदित होते हैं और कई बार पूरी तरह से स्पष्ट नहीं होते हैं। यह ज़रूरी नहीं है कि ऑटिज़्म की परिभाषा में वह पूरी तरह से फिट हों।
5. Echolalia बोलना ज़रूर होता है पर बातचीत करना नहीं होता।
6. महज़ बोलना, बातचीत करने से अलग है।
7. अंत में, बातचीत या कम्युनिकेशन केवल बोलचाल से नहीं, और भी कई तरीकों से संभव होता है।

"मैं कुछ अलग हूँ, कम नहीं।" - टेम्पल ग्रान्डिन

अध्याय 3

विवेकपूर्ण पालन पोषण (Mindful Parenting)

मुख्य बातें

- अपने बच्चे के समर्थक, पक्ष पोषक बनें और उसके हितों की रक्षा करें।
- बच्चे का लालन पालन एक ऐसी यात्रा है जिसमें उतार चढ़ाव आते हैं।
- पालन पोषण के गोल्डन रूल्स को जानिए।
- बदलाव की शुरुआत हमेशा स्वयं से होती है।

बच्चे की परवरिश में आने वाली समस्याएं

अगर आप किसी से भी पूछें कि वो बच्चा क्यों पैदा करना चाहते हैं, तो शायद सुनने को मिले कि उन्हें बच्चे बहुत पसंद हैं ! बच्चे का जन्म अक्सर लोगों के जीवन का ध्येय होता है, वह जीवन को एक पूर्णता प्रदान करता है। एक नन्हे शिशु को अपनी आँखों के आगे बढ़ते हुए देखना, उसका लालन पालन करना, उसके जीवन की धुरी होना ये सभी वह कारण हैं, जिस के लिए माता पिता बच्चे की कामना करते हैं। कई बार सामाजिक दबाव, परिवार की अपेक्षा इत्यादि भी इसके कारण होते हैं। कुछ लोग अपने बुढ़ापे की लाठी समझ कर भी यह कदम उठाते हैं।

बच्चे को इस दुनिया में लाने के पीछे चाहे जो भी कारण हो, एक बात निश्चित है कि उसके आने से आपका जीवन पूरी तरह बदल जाता है। एक नवजात शिशु को चौबीस घंटे देख भाल की आवश्यकता होती है। उसके लालन पालन की सारी जिम्मेदारी आप पर होती है। कभी वो भूखा होता है, कभी उसके कपड़े बदलने पड़ते हैं, और कभी उसे गोद में उठा कर टहलना पड़ता है। वो छोटा बच्चा कभी हँसता है, कभी चिढ़चिढ़ा हो जाता है और कभी जब बीमार हो जाता है तो माता पिता बड़े घबरा जाते हैं।

जीवन में हर चीज़ की तरह इसके भी दो पहलू होते हैं। एक तरफ अपार खुशी और दूसरी तरफ चिंता और तनाव। इसपर अगर आपका बच्चा बाकि बच्चों से भिन्न हो तो यह चिंता और घबराहट बहुत बढ़ जाती है। बच्चे का विकास सामान्य नहीं है, इस शंका के बाद डॉक्टरों के पास जाकर उसका समाधान ढूँढना, स्पष्ट डायग्नोसिस के मिलने या न मिलने पर बच्चे के भविष्य के बारे में एक अनजान भय से ग्रस्त रहना और तरह तरह के सवालों का दिमाग में आना बहुत स्वाभाविक है।

जो बच्चा कल तक नटखट और चंचल दिखाई देता था, ऑटिज़्म के डायग्नोसिस के बाद उसकी हर बात को देखने का दृष्टिकोण बदल जाता है। जो बातें कल तक बचपना और नादानी लगती थीं अब वो चिन्ताजनक और ऑटिज़्म सूचक दिखाई देती हैं।

एक लेबल के लगते ही सब कुछ बदला बदला सा लगता है। जिन बातों पर आपने पहले कभी गौर नहीं किया अब वो उभर कर दिखाई देती हैं। जैसे कि बच्चे का एक ही वस्तु के साथ खेलना, घंटों खिलौने वाली कार के पहियों को घूमते हुए देखना, लगातार इधर से उधर दौड़ते रहना, चीजों को एक ही तरह से जमा कर रखना, एक ही प्रकार का खाना खाना, आपकी तरफ कभी कभार ही देखना आदि। अब तक इन बातों को आपने नोट नहीं किया होगा पर ऑटिज़्म का पता चलते ही ये सब चिन्ताजनक लगते हैं।

आप मन ही मन सोचने लगते हैं कि वो कुरकुरी चीज़ें क्यों नहीं खाता, नयी चीज़ खिलाने पर क्यों बेतहाशा रोने लगता है, अचानक आपका बच्चा आपको अजनबी लगने लगता है। ऐसा लगता है जैसे आप उसे समझने में असमर्थ हैं। आपको हर बात का कारण उसका ऑटिज़्म लगता है। अगर वो कम सोता है तो आप गूगल करते हैं ASD का असर निद्रा पर! जितना आप इसके बारे में पढ़ते हैं आपकी दुविधा और बढ़ जाती है।

हाल ही में एक माँ ने हमें बताया कि वो और उनके पति इस आ शब्द को कहते भी डरते हैं। कोविड के कारण गत दो वर्षों से वे किसी विशेषज्ञ के पास नहीं जा सके, मगर एक डॉक्टर ने इंगित किया था कि उनके बच्चे को ऑटिज़्म हो सकता है। उन्होंने उसको कम्युनिकेशन और बाकि ट्रेनिंग देना प्रारम्भ किया और अक्सर हमसे बच्चे के विकास के बारे में सलाह लेते। हालाँकि उन्होंने एक बार भी यह नहीं पूछा कि क्या उनके बच्चे को ऑटिज़्म है! माँ ने हमें बताया कि उनका परिवार ये नहीं सोचना चाहता कि उनके बच्चे को कोई कठिनाई है। वो यह ही आशा करते हैं कि केवल उसकी बातचीत में कुछ विलम्ब है और वह भी जल्दी ही ठीक हो जायेगा। उनका कहना है कि वो डायग्नोसिस करवाने से इसलिए कतराते हैं कि उसके बाद उनका बच्चा एक साधारण बच्चे से ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चा हो जायेगा।

क्या आप अपने बच्चे के पास अशांत रहते हैं? क्या उसकी हर बात आपके तनाव का कारण बन जाती है? क्या उसके खाने का समय पास आने पर आप परेशान हो जाते हैं? क्या उसके साथ अकेले समय बिताना आपको थका देता है? क्या आप सब तभी चैन से रह पाते हैं जब आपका बच्चा सोता है? क्या आपको लगता है कि उसकी देखभाल के लिए आपको और मदद की ज़रूरत है? क्या आप अपने पति/पत्नी के ऑफिस से आने की आतुरता से प्रतीक्षा करते हैं ताकि आपको कुछ आराम मिले? अगर आप इन बातों से सहमत हैं तो ये जान लीजिये कि आप इसमें अकेले नहीं हैं।

बच्चे का लालन पालन एक ऐसी यात्रा है जिसमें खुशी के कई पल आते हैं लेकिन इसमें चुनौतियों की भी कमी नहीं है। यह एक बहुत सुन्दर अनुभव है जो आपको अपार संतोष देता है मगर यह आपकी चिन्ता और तनाव का भी कारण बनता है।

यह चिन्ता कब तक रहेगी? आजीवन!

Parenting stress (बच्चे के पालन पोषण से जुड़ी समस्याओं और तनाव) में समय के साथ बदलाव आया है, आज की स्थिति पुराने समय से बहुत अलग है। ऐसा नहीं है कि पहले माता पिता अपने

बच्चों के व्यवहार पर ध्यान नहीं देते थे, मगर जितनी बारीकी से आज हम बच्चे की हर बात को देखते हैं ऐसा पहले नहीं था।

अगर आप भारत में रहते हैं या भारतीय परंपरा से अवगत हैं तो आपको पता होगा कि हमारे यहाँ गर्भवती महिला को हमेशा खुश और उसे हर बुरी और तनावपूर्ण बात से दूर रखा जाता है। ऐसी मान्यता है कि माँ की स्वस्थ मानसिकता गर्भ में पल रहे बच्चे के विकास में सहायक होगी।

पर यही बात हम बच्चे के जन्म के बाद भूल जाते हैं। माता पिता के मानसिक तनाव का सीधा प्रभाव बच्चे के संवेगात्मक विकास (emotional development) पर पड़ता है और इसका प्रभाव बच्चे की किशोरावस्था में भी देखा जा सकता है। तो क्या हैं वो बातें जो हमारे तनाव का कारण बनती हैं ? ऐसी क्या चिंताएँ हैं जो अभिभावकों को परेशान करती हैं?

बच्चे के जीवन के अलग अलग चरणों में उसके अलग अलग व्यवहार माता पिता को चिंतित करते हैं, अक्सर इसलिए कि उन्हें उस व्यवहार को और उसके पीछे के कारणों को जानने में कठिनाई होती है। एक नन्हा शिशु अपने रोने का कारण बताने में असमर्थ होता है। जब माता-पिता शिशु का रोना सुनते हैं तो सबसे पहले घड़ी देखते हैं कि कहीं बच्चे के सोने का समय तो नहीं है। धीरे-धीरे वो बच्चे के रोने के स्वर की छोटी छोटी भिन्नता पहचानने लगते हैं जिससे उन्हें यह जानने में आसानी होती है कि बच्चा दर्द से रो रहा है, कपड़े बदलने के लिए रो रहा है या इसलिए कि कोई उसे गोदी में उठा ले। कई बार जब कुछ समझ में नहीं आता तब माता पिता कई उपाय करते हैं और शिशु की प्रतिक्रिया से अनुमान लगाते हैं कि उसे क्या चाहिए।

जो भी हो शिशु का बेतहाशा रोना माता पिता को बहुत व्याकुल कर देता है। उनके मन में कई नकारात्मक विचार आने लगते हैं, व्यग्रता, आत्म संदेह, घबराहट आदि।

अगर बच्चा खाना न खाये तो सबसे पहले संदेह होता है-"कहीं वह बीमार तो नहीं? हे भगवान! क्या अब डॉक्टर के पास जाना पड़ेगा? और रात अस्पताल में काटनी पड़ेगी", यह विचार मन को विचलित करने लगता है।

अगर बच्चा बहुत देर तक नींद से न उठे तो परेशानी, और समय से न सोये तो परेशानी।

डॉक्टर के पास जाना या फिर दादा-दादी या नाना-नानी का घर आना, दोनों ही बड़े तनाव का कारण हो सकते हैं, खासकर अगर बच्चे के सामान्य विकास में कुछ विलम्ब हो। किसी भी सामाजिक मेल-मिलाप में अक्सर अभिभावक अपने बच्चे की तुलना दूसरे बच्चों से करते हैं "क्या मेरा बच्चा फलां बच्चे की तरह घुटने चलता है? क्या वह उस बच्चे की तरह कई शब्द बोल सकता है?" आदि। यह बातें उनकी चिंता को और बढ़ा देती हैं।

Parenting Stress (ASD)

अब यहाँ हम थोड़ा रुक कर चीज़ों को सही परिप्रेक्ष्य में रखते हैं। जैसा हमने देखा कि एक नन्हें शिशु का लालन पालन अपने आप में चुनौतीपूर्ण होता है और उस पर अगर आपके बच्चे को ऑटिज़्म का डायग्नोसिस दिया जाए तो बात और गंभीर हो जाती है। आपके मन में कई शंकाएँ उठने लगती हैं। जब डॉक्टर आपसे कहते हैं कि आपके बच्चे में कोई विकलांगता है और शायद आजीवन रहेगी तो

आपके लिए आने वाले जीवन के बारे में अनुमान लगाना कठिन हो जाता है। हर तरफ अनिश्चितता दिखाई देने लगती है। मेरा बच्चा कभी कम्यूनिकेट/संवाद कर पायेगा या नहीं, सभी इस बात पर निर्भर हो जाता है।

एक घटना याद आती है जो एक माँ ने हमारे साथ साझा की थी। एक शाम जब वह अपने अपार्टमेंट के नीचे कार पार्क में अपने 3 साल के नन्हें बेटे को खेलने के लिए लेकर आयी, बच्चा रोज़ की तरह इधर-उधर दौड़ता हुआ खेलने लगा और वो अपनी सहेलियों से बातें करने लगी। अचानक बच्चा चीखता बिलखता हुआ उसके पास आया और उसे समझ ही नहीं आया कि बच्चा क्यों रो रहा है, वह कहीं गिरा भी नहीं था। कुछ समझ न आने पर माँ ने बेटे के हाथ पैरों को अच्छी तरह से देखा तो पता चला कि उसके घुटनों के पीछे जलने का निशान है, यह देख कर और पास खड़ी मोटर साइकिल को देख कर उसने अनुमान लगाया कि बच्चे का पाँव उसके सायलेंसर (silencer) से जल गया होगा। वह बच्चा ऊँगली से इशारा करना नहीं जानता था। इसलिए उसकी वेदना का कारण जानने में उसकी माँ को इतना समय लगा।

अपने बच्चे को पीड़ा में देखकर भी उसकी सहायता न कर पाना बहुत कठिन होता है। आप उसको सांत्वना देना चाहते हैं पर वह क्यों रो रहा है, यह नहीं जान पाने से बड़ी हताशा होती है। अक्सर अभिभावक कहते हैं, "मेरा बच्चा बिना कारण रोने लगता है, अचानक मुझे चिमटी काट देता है। वह क्या चाहता है? मैं उसको शांत करने के लिए क्या कर सकती हूँ?"

ऐसे अकारण हुए व्यवहारों का सामना करना बड़ा कठिन होता है। मगर सच तो यह है कि कोई भी व्यवहार अकारण नहीं होता है। आपके बच्चे के रोने के पीछे अवश्य कोई कारण है, उसे समझना और बच्चे में यह क्षमता लाना कि वह बता सके उसे क्या कष्ट है, यह आपकी ज़िम्मेदारी है। यह देखने में आता है कि बच्चे की संवाद क्षमता (communication) में कमी होने के कारण माता पिता उसे समझने और समझाने में असमर्थ रहते हैं। इससे उन्हें हताशा होती है और वे स्वयं को असहाय पाते हैं। और इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि बच्चा भी न समझे जाने पर व्याकुल, हताश और क्षुब्ध रहता है।

जैसे-जैसे यह समझ में आता है कि बच्चे का व्यवहार उसके ऑटिज़्म के कारण है, तब सामान्य युक्तियाँ काम नहीं आतीं। रोज़मर्रा की आम बातें, जैसे बच्चे को सुबह उठाने से लेकर, उसे स्कूल के लिए तैयार करना, उसके दांत ब्रश करने में कठिनाई, उसका पेस्ट को निगल लेना, कुल्ला न कर पाना, ये सभी बातें चुनौतीपूर्ण लगने लगती हैं। कुछ बच्चे खाने के मामले में बहुत आना-कानी करते हैं। उन्हें एक ही तरह का खाना, जिसे एक ही तरीके से बनाया जाए ही पसंद आता है। अगर आप उन्हें कुछ नया खिलाने का प्रयास करें तो उनमें आवेश भर जाता है। जो बच्चा किसी भी बात पर ध्यान नहीं देता, यह तुरंत जान लेता है कि बिस्कुट दूसरे ब्रांड का है। कपड़े पहनने में भी कठिनाई होती है। कुछ बच्चे एक ही तरह के कपड़े पहनना चाहते हैं और कुछ तो पहनना ही नहीं चाहते! अगर आप शाम की सैर में नियत मार्ग से अलग चले जाएँ, तो कुछ बच्चे आगे बढ़ने से मना कर देते हैं और अगर ज़बरदस्ती करें, तो हंगामा मचा देते हैं। इसी तरह अगर स्कूल जाते समय आपने अलग रास्ता लिया तो भी उसे आपत्ति हो सकती है। एक माँ ने हमें बताया कि उनका बेटा GPS की तरह है, बस जगह का नाम बता देने से वो माँ को कोई गलत मोड़ पर मुड़ने नहीं देता! जिस बच्चे को देखकर ऐसा लगता है कि उसे कुछ सुनाई नहीं देता, जब आप उसे बुलाते हैं, कुछ करने को कहते हैं, वही बच्चा टीवी पर अपना प्रिय गाना बजते ही दौड़ा चला आता है।

कई बार देखने में आता है कि बच्चा हमेशा अपनी माँ से चिपका रहता है। वह चाहता है कि माँ चौबीस घंटे उसके पास रहे। ऐसे में माँ की दिनचर्या के हर छोटे-बड़े काम को करना, यहाँ तक कि नहाना और टॉयलेट जाना भी कठिन हो जाता है। ये अक्सर सुनने में आता है कि बच्चे अपनी माँ के बाथरूम जाने पर दरवाज़े के पास बैठ कर कलह कोलाहल मचाते हैं।

अपने बच्चे के लिए ऑटिज़्म की डायग्नोसिस पाना और उसे स्वीकार करना माता पिता के लिए बहुत कठिन और कष्टप्रद होता है। पहले तो वे इसे नकारते हैं, फिर इसका उन्हें शोक होता है और फिर निराशा को पार कर के ही वे किंचित इस डायग्नोसिस को स्वीकार कर पाते हैं। इसी प्रतिक्रिया चक्र का सामना उन्हें बच्चे के जीवन के हर चरण में करना पड़ता है। कई दिन ऐसा लगता है कि सब कुछ ठीक है और कभी ऐसा कि कुछ भी ठीक नहीं है। किसी दिन आप सब कुछ समय पर कर पाते हैं, जैसे कि समय से तैयार हो कर, खुद भी पौष्टिक नाश्ता खा कर और बच्चे को भी खिला कर आनंद से स्कूल पहुँच जाते हैं और किसी दिन सब कुछ गड़बड़ हो जाता है, आपका घर से निकल पाना ही बड़ी मुश्किल से हो पाता है। ऐसे दिनों में खाना बना पाना तो दूर की बात, बस आप यही प्रार्थना करते हैं कि बच्चा रात ठीक से सो जाए।

उत्तम लालन पालन कैसा होता है

उत्तम लालन पालन पर कई किताबें लिखी गयी हैं। हर माता-पिता का अपने बच्चे के पालन पोषण का अपना अनोखा अनुभव होता है। इसलिए किसी एक प्रकार के पालन को उत्तम कहना अनुचित होगा। हम अपने प्रिय बच्चों और उनके अभिभावकों के सन्दर्भ में उत्तम की जगह विवेकपूर्ण लालन पालन (Mindful Parenting) की बात करेंगे।

Mindful parenting का अर्थ है अपने बच्चे के साथ हर क्षण जीना, और उसके साथ एक खुलेपन और सहज भाव से व्यवहार करना। Mindful parenting है- बच्चे के जीवन में उसके साथ साथ चलना न कि उसके आगे। हाँ, ऑटिज़्म की डायग्नोसिस, इसमें कुछ कठिनाई पैदा कर देती है, शुरुआत में आपका बच्चा शायद आपकी किसी बात पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दिखाए। आपको शायद ऐसा लगे कि आप अपने बच्चे के लिए एक अजनबी हैं, आपको समझ नहीं आता कि वह क्या चाहता है और आप कैसे उसकी इच्छाओं को समझ कर उसे पूरा कर सकते हैं। यह बातें आपके अंदर कई प्रकार की भावनाओं को जन्म देती हैं- गुस्सा, आक्रोश, अपराध बोध, शोक आदि।

इन सभी भावनाओं से जूझते हुए अगर आप एक पल का विराम लें तो क्या देखेंगे ?

आप देखेंगे एक बच्चा जो संघर्षरत है, इस दुनिया को समझने और उस में जीने में। ऐसी दुनिया जहाँ लोग क्या कहते हैं और क्या करते हैं, उसे कुछ ठीक समझ नहीं आता। एक बच्चा जो ऐसी चीज़ों से खुश होता है, जिसे और लोग अजीब समझते हैं। एक बच्चा जो और बच्चों से बहुत अलग है, जो अपने ही बनाये कुछ नियमों में बंधा रहता है। एक बच्चा जो कुछ बातों में इतना सक्षम दिखता है कि लोग हैरान रह जाते हैं, और फिर कुछ बहुत ही साधारण सी बातें उसकी समझ से बाहर होती हैं, जो कि उससे बहुत कम उम्र के बच्चे तक कर पाते हैं।

अक्सर देखा जाता है कि जब बच्चा खुद कुछ चाहता है तब कई काम बड़ी कुशलता से कर लेता है। मगर कई बार बड़ी सरल बातों को भी नहीं समझ पाता। अभिभावकों को यह बात तो समझ आ जाती है कि बच्चा सीखने की क्षमता रखता है मगर ये बात स्पष्ट नहीं होती कि बच्चा सिखाई बात समझता

नहीं है या फिर वह सीखना ही नहीं चाहता। कई बार माता पिता बच्चे को ज़िद्दी की उपाधि दे देते हैं। क्योंकि देखने में ऐसा ही लगता है कि उसे बहुत कुछ पता है मगर जान बूझ कर कहना नहीं मानता है। कई बार उसे बालकवितार्यें / नर्सरी राइम्स (rhymes) गाते हुए सुना जाता है मगर पूछने पर एक शब्द भी नहीं बोलता। खेलते समय अपने आप से कई चीज़ों के नाम लेता है मगर वह ही शब्द अगर दोहराने को कहा जाए तो बस सन्नाटा। यह समझ पाना बहुत कठिन हो जाता है कि आखिर उसकी असली क्षमता क्या है!!

समय के साथ साथ माता पिता ऐसा मान लेते हैं कि बच्चा बुद्धिमान है, उसे बहुत कुछ पता है और आता है मगर ज़िद्द के कारण बात अनसुनी करता है। कुछ अभिभावक बच्चे को मस्त मौला की उपाधि दे देते हैं। बच्चा जोश से भरपूर और अपनी मनमानी करता है, कभी रोता नहीं, हमेशा अपने आप में कुछ खेलता रहता है। पर वो भी कुछ सीखने में रुचि नहीं दिखाता और न ही और ऐसी बातों में जो कि उसके माता पिता चाहते हैं।

पालन पोषण में एक और आयाम जुड़ जाता है जब बच्चे को ऑटिज़्म का डायग्नोसिस मिलता है। आप अपने बच्चे के न सिर्फ माता पिता होते हैं बल्कि आप उसके अभिभाषक, उसके हिमायती, उसकी आवाज़ भी होते हैं। अक्सर डायग्नोसिस मिलने के बाद के तूफ़ान के थमने के बाद माता पिता अपने बच्चे के उचित विकास के लिए कसर कस कर जुट जाते हैं। तरह तरह की थेरेपी, नियंत्रित खेल, विशेष आहार, संवेदी खिलौने इत्यादि जो भी उन्हें इस डायग्नोसिस का सामना करने में सहायक होते हैं।

अब सवाल यह आता है कि माता पिता अपनी कोशिशों से बच्चे को "ठीक" करना चाहते हैं या उसकी ऊँगली थाम कर उसके साथ चलते हुए उसे सिखाना चाहते हैं?

इन दोनों में बहुत अंतर है। पहले रास्ते में माता पिता को क्रोध, कुंठा, निराशा, अपराध बोध इत्यादि का सामना करना पड़ता है, मगर दूसरा रास्ता सौम्य, शांत और सहानुभूतिपूर्ण है दोनों के लिए।

आपका बच्चा और आप

जब पालन पोषण विवेकपूर्ण हो जाता है, तब आप अपने और अपने बच्चे के व्यवहार और उसके तरीकों को समझने लगते हैं। आपको समझ में आने लगता है कि आपके बच्चे का अपना व्यक्तित्व है जो आपसे अलग है। आपका एक अटूट रिश्ता है प्यार और ममता का, मगर आप दोनों की अपनी अलग पहचान है। अगर आपका बच्चा कोई काम नहीं कर पाता तो यह आपका दोष नहीं है और ठीक इसी तरह उसका कुछ कर पाना भी आपकी सफलता नहीं है। आप अपने बच्चे को पूरी तरह स्वीकार करते हैं और उसके प्रति गैर आलोचनात्मक रवैय्या आपको उसकी प्रतिभा को उभार कर उसे सक्षम बनाने में सहायक होता है। उसे "नार्मल" बनाने की कोशिश को छोड़ कर आप उसमें ऐसे कौशल के विकास में सहायता करते हैं, जो उसे एक परिपूर्ण जीवन जीने की क्षमता देता है। धीरे-धीरे आप दुनिया को अपने बच्चे के दृष्टिकोण से देखने लगते हैं और आपको समझ आने लगता है कि उसकी दुनिया आपसे बहुत अलग है।

एक बार जब अभिभावक दुनिया को बच्चे की नज़र से देखने लगते हैं, तब उनके सामने एक साफ़ तस्वीर उभरने लगती है। उनकी अपने बच्चे से पहचान हो जाती है, उन्हें समझ आने लगता है कि वह क्या चाहता है, उसकी क्या ज़रूरतें हैं, उसकी कठिनाईयां, उसकी पसंद-नापसंद, उसका रुझान, उसकी क्षमता, वह आगे चल कर क्या करना पसंद करेगा। मगर इससे भी अधिक उन्हें समझ आने लगता है

कि वह अभी क्या कहना चाह रहा है, उसका व्यवहार उनसे क्या कह रहा है। इन सब बातों से माता पिता को एक स्पष्टता मिल जाती है कि बच्चे को किस प्रणाली में और किस बात की शिक्षा दी जाए जो उसके लिए लाभकारी होगी।

यह बात हमेशा याद रखना चाहिए कि अभिभावकों के संघर्ष से कई गुना अधिक संघर्षमय बच्चे का जीवन है।

स्वर्णिम नियम (गोल्डन रूल्स)

साधारण पालन पोषण से हट कर जब आप विवेकपूर्ण पालन-पोषण का मार्ग अपनाते हैं, तब कुछ ऐसी खास बातें हैं, जो आपको अपने बच्चे का साथी, हिमायती, मार्गदर्शक, दोस्त, अभिभाषक बनने में सहायक होती हैं। हम इन्हें पालन-पोषण के स्वर्णिम नियम भी कह सकते हैं।

इन नियमों से ये सिद्ध होता है कि आप अपने बच्चे के हित के लिए पहले अपने आप में बदलाव ला सकते हैं। इन नियमों के पालन से आप अपने बच्चे के साथ चल कर उसके जीवन में एक सुखद परिवर्तन ला सकते हैं।

अक्सर हम दूसरों की गलतियां गिनाते हैं कि वे संवेदनशील नहीं हैं, वे पर्यावरण के विषय में नहीं सोचते हैं, उनमें सहानुभूति नहीं है इत्यादि। दूसरों में बदलाव लाने के लिए सबसे पहला कदम है अपने आप में बदलाव लाना। हर व्यक्ति में परिवर्तन की क्षमता होती है। ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे के माता पिता में लिए भी।

6 स्वर्णिम नियम (गोल्डन रूल्स)

1. आपके बच्चे की प्रमुख कठिनाई भाषा और कम्युनिकेशन के क्षेत्र में है। चाहे वो ग्रहणशील हो या अभिव्यंजक। (रिसेप्टिव अथवा एक्सप्रेसिव) इसलिए सबसे पहले आप अपने बच्चे के साथ वार्तालाप में सरल और स्पष्ट भाषा का प्रयोग करें।

ऑटिज़्म में मूल कमी भाषा सम्बंधित होती है। आपका बच्चा शायद आपकी कुछ बातें समझता है, अक्सर अपने पूर्वानुभव से वह आपके लहजे और बोलने के अंदाज़ से अधिकांश बातें समझने की कोशिश करता है। उदाहरण स्वरूप अगर कोई माँ अपने बेटे को खाना खाने के लिए बुलाना चाहे तो वह कहेगी कि "अरुण अपने खिलौने रख दो, और हाथ धो कर यहाँ आओ। हम खाना खाएंगे।" कुछ मिनटों बाद माँ देखेगी कि बच्चा अभी भी खेलने में मग्न है, जैसे कुछ सुना ही नहीं!

फिर माँ कुछ ऊँचे स्वर में बच्चे के कुछ पास जाकर कहेगी "मैंने कहा ना खिलौने रख कर खाना खाने आओ!" और कुछ ही क्षणों में कहेगी "हाथ याद से धो लेना।" इतने में बच्चा खाने की टेबल की तरफ जाने लगता है और माँ अपना आपा खो देती है क्योंकि उसने न खिलौनों को समेटा, न ही अपने हाथ धोये। "कितनी बार एक ही बात मुझे कहना पड़ेगी? तुम कहना क्यों नहीं सुनते? तुम बहुत ढीठ हो!" माँ समझती है कि बच्चा मनमानी कर रहा है।

चलिए, हम इस घटना का विश्लेषण करते हैं, माँ ने एक ही साँस में बच्चे को चार आदेश दे दिए, बच्चे ने शायद उसका कुछ भाग ही सुना होगा, और खाने की बात को सुन कर सीधा टेबल की तरफ चल दिया होगा। माँ का वाक्य बहुत लम्बा था और उसमें कई सारे शब्द थे।

इसका क्या हल है जो कि दोनों माँ और बेटे के लिए इस परिस्थिति को सरल बना सकता है?

सबसे पहले माँ को बच्चे के पास जाना चाहिए, बच्चा खेल रहा है और पूरी तरह ध्यानमग्न है अपने खेल में। अक्सर हम भी जब अपना पसंदीदा सीरियल टीवी पर देख रहे होते हैं, या कोई रोचक किताब पढ़ रहे होते हैं और कोई आवाज़ देता है तो या तो हम उसे अनसुना कर देते हैं या इतने खो जाते हैं कि कभी तो सुनते ही नहीं हैं।

माँ बच्चे के करीब जा कर उसे छू कर आश्वस्त हो जाए कि बच्चे का ध्यान उसकी ओर है और फिर कहे "अपने खिलौने अंदर रख दो, खाने का समय हो गया है।" उसके बाद बच्चे को खिलौने समेटने का संकेत दे कर देखे कि वह ऐसा कर ले। इस काम होने के बाद उससे कहे कि "हाथ धो लो" और देखे कि वह बिना किसी रुकावट के वाश बेसिन की तरफ जा रहा है, हाथ धोने के बाद उसे आकर बैठने को कहे। तब तक अगर मेज पर प्लेट चम्मच आदि लगा दिया जाए तो बच्चे को एक संकेत मिल जायेगा कि खाने का समय है। इस तरह एक काम से दूसरे काम का बदलाव बच्चे के लिए सरल हो जायेगा। छोटे वाक्यों का प्रयोग करना, काम को छोटे हिस्सों में बाँटना बच्चे को कही बात को करने में सफल बनाने में सहायक होगा।

वाक्यों को छोटे भागों में बाँटने से बच्चे को समझने और कार्य को पूरा करने में आसानी होगी। ऐसा करने से बच्चे के भाषा की कमजोरी दूर होने में सहायता होगी। छोटे वाक्यों के प्रयोग से बच्चा शब्दों और वाक्यों का अर्थ समझने लगेगा। ऐसा ज़रूरी नहीं है कि आपको हमेशा छोटे वाक्यों में बातचीत करनी पड़े, बहुत छोटे बच्चों के लिए और प्रशिक्षण के आरंभिक दिनों में इस बात पर ध्यान दिया जाना चाहिए। यह बच्चे और आप के लिए सीखना-सिखाना सरल कर देगा। जब बच्चे की क्षमता बढ़ जाए, तब आप अलग शैली से वार्तालाप कर सकते हैं, हालाँकि शब्दों का अत्यधिक प्रयोग (overload) बच्चे को उलझन में डाल सकता है।

कई बार माता-पिता भाषा सिखाने की कोशिश में बहुत जल्दबाज़ी करते हैं। वे जोश में आकर दिन भर बच्चे की गतिविधियों पर कमेंटरी करने लगते हैं "अरे तुम अभी दौड़ रहे हो, तुम अभी कुर्सी पर बैठे हो", आदि। प्रशिक्षण को संतुलित, सरल, स्पष्ट और बच्चे के उपयुक्त रखना बहुत आवश्यक है। सीखने के प्रति बच्चे का रुझान बना रहे, यह अति आवश्यक है।

एक नन्हें बच्चे की माँ ने हमें बताया कि उन्हें एक डॉक्टर ने सलाह दी कि उनके बच्चे को "language stimulation" की बहुत आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि परिवार को टीवी इत्यादि अलग रख कर सारा समय बच्चे से बात करने में बिताना चाहिए। माँ ने अपनी नौकरी छोड़ दी और घर में टीवी को पैक कर के अलग रख दिया। दादा-दादी, जो अपना समय टीवी देख कर व्यतीत करते थे, ने भी बच्चे के हित में उसका त्याग कर दिया।

दादी ने घर की देखरेख की सारी जिम्मेदारी उठा ली, ताकि माँ को बच्चे के साथ समय बिताने का पूरा अवसर मिले। माँ सारा दिन बच्चे के पीछे जा कर उसे "stimulate" करती, उसकी हर हरकत पर टीका करती, और सारा समय उससे बात करती। जब हम उससे मिले, तब इस बात

को तीन महीने हो चुके थे। माँ के चेहरे पर थकान झलक रही थी, उसने कहा कि उसे समझ नहीं आता वह बच्चे से दिन भर क्या बात करे, उसने कहा कि वह नहीं जानती यह एक तरफा संवाद वह और कितने दिनों तक कर पायेगी।

दूसरी तरफ, बच्चा अपनी माँ से दूर भागने लगा और माँ के कमरे में दाखिल होते ही रोने लगता। माँ बेटे के प्यारे रिश्ते में खटास भर गयी। दादा-दादी भी अपने टीवी से वंचित हो कर बोरियत महसूस करने लगे। कुल मिला कर सब थके हुए थे, कोई भी खुश नहीं था।

माता पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चे के साथ वैसे ही समय बिताएं और बातें करें. जैसा कि वे किसी और बच्चे के साथ करते। उसके साथ खेलें, बातचीत करें और उसे कुछ समय अपने आप बिताने के लिए भी छोड़ें।

2. बिहेवियर (Behaviour) सब करते हैं!

अक्सर हम बिहेवियर शब्द का प्रयोग किसी बच्चे के बुरे बर्ताव के लिए करते हैं। बिहेवियर शब्द का प्रयोग केवल बच्चों के लिए या उनके द्वारा की गयी बातों के लिए भर सीमित नहीं है।

अगर आप ध्यान दें तो देखेंगे कि हम सभी के व्यवहार का एक पैटर्न होता है यानि कि हम सभी एक निर्धारित तरह से बर्ताव करते हैं। आप अपने बच्चे का व्यवहार-परिवर्तन उसको अलग-थलग रख कर नहीं कर सकते हैं। उसमें बदलाव लाने से पहले आप को कुछ बदलाव अपने आप में लाना होगा। बच्चा हम सभी की तरह अपने वातावरण से प्रभावित होता है। उसके व्यवहार पर ऑटिज़्म के अलावा उसके माता-पिता, भाई-बहन, शिक्षकों, परिवार के अन्य सदस्यों और उसके जीवन के बाकि लोगों का असर होता है। अगर उसके व्यवहार में बदलाव लाना है, तो उसके वातावरण में बदलाव लाना बहुत आवश्यक है।

समझने की कोशिश करें कि बच्चे के ऐसे बर्ताव के पीछे क्या कारण है। उसे ऐसा करने से क्या मिलता है? इस बर्ताव के द्वारा वह आपसे क्या कहने की कोशिश कर रहा है। कोई भी बिना कारण कुछ नहीं करता। हर बिहेवियर के पीछे कुछ कारण होता है, हमें उस कारण का पता नहीं हो सकता है परन्तु बिहेवियर बेमतलब नहीं होता है। एक बार कारण का पता लगने पर यह सवाल उठते हैं। क्या उस बात को हासिल करने का कोई उचित उपाय है? क्या बच्चे को उस युक्ति का प्रयोग आता है? क्या हम उसको यह सीखा सकते हैं? क्या इससे बच्चे को सुविधा होगी?

3. अच्छे दिन और बुरे दिन

हम सब इस बात का अनुभव करते हैं। कुछ दिन हम हर कठिनाई का हँसते हुए सामना कर लेते हैं और कुछ दिन ऐसे भी होते हैं जब एक छोटी सी बात हमें हताश कर देती है। यही बात आपके बच्चे के लिए भी सच है। आप देखते हैं कि कभी बच्चा बहुत उत्साह से हर बात सुनता और सीखता है और कभी-कभी बहुत आसान चीज़ करने में भी अनमना सा रहता है। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि बच्चे का भी अपना अलग व्यक्तित्व है, उसके मन में भी हर तरह के भाव आते हैं, उसके अनुभवों का प्रभाव उसकी मनोदशा पर होता है। उसको समझने का प्रयत्न करें, उसके प्रति सहानुभूति का भाव रखें। उसे भी अधिकार है अपने विचारों और भावनाओं के होने का। उन्हें उचित प्रकार से व्यक्त करने की सीख की आवश्यकता है। यह सीखने से पहले एक बात गाँठ में बांधना ज़रूरी है। बच्चे को हमेशा यह बताएं कि वह क्या कर सकता है और न कि वह क्या "नहीं"

कर सकता। अक्सर देखने में आता है कि जब कोई बच्चा शोर मचाता है तो माता-पिता उसे "शोर मत मचाओ" कहते हैं, अगर बच्चा इधर उधर भागता है तो "दौड़ना बंद करो" और बच्चा उछल-कूद मचाये तो "कूदना बंद करो" कहते हैं। इन सभी स्थितियों में बच्चे को क्या नहीं करना है, यह बताया जा रहा है, मगर वह क्या कर सकता है, इस बात की कोई सूचना नहीं है।

जैसा कि हम देख चुके हैं कि कोई भी बर्ताव बेमतलब नहीं है, इसलिए बच्चे के चिल्लाने, भागने या कूदने के पीछे उसकी कोई ज़रूरत है। उसे क्या नहीं करना है कि बजाय उसे, वह क्या कर सकता है, यह बताना अधिक कारगर होगा। अगर वह शोर मचा रहा हो तो उसे धीरे बात करने का सुझाव देना, या अगर वह दौड़ रहा हो तो उसे एक जगह बैठ जाने का सुझाव देना बेहतर सिद्ध होगा। हर बार टोकने या मना करने पर बच्चे को यह ही समझ आता है कि वह यह हरकत आपके सामने नहीं कर सकता है, मगर उसका यह बर्ताव आपके पीछे बना रहेगा। इस बर्ताव के पीछे का कारण पता लगा कर, यदि आप उसे उसका विकल्प सिखाएंगे, तब ही उसके व्यवहार में परिवर्तन आएगा। टोकने या मना करने की आदत हम सबको होती है, अगर आप इसको बदलने का प्रयत्न करें तो देखेंगे कि आपका और आपके बच्चे का जीवन अधिक खुशहाल हो जायेगा।

4. अपने बच्चे के साथ समय बिताना केवल उसके साथ रहना भर नहीं है।

सभी माता पिता अपने बच्चे का पालन-पोषण करते हैं, उसका ध्यान रखते हैं, समय पर भोजन देते हैं और हर तरह से सुरक्षित और सुखी रखने की कोशिश करते हैं। लेकिन अपने बच्चे के साथ समय बिताने का अर्थ यह नहीं कि जब वह खेल रहा हो, आप उसी कमरे में किसी और से फ़ोन पर बात कर रहे हों। समय बिताने का अर्थ यह भी नहीं कि आप उसका होमवर्क करवाएं। विवेकपूर्ण लालन-पालन में समय बिताने का अर्थ है, बच्चे के तन-मन से साथ होना। सारे मनोरंजन के साधनों, जैसे कि फ़ोन, टीवी आदि को अलग रख कर बच्चे के साथ खेलना, या कोई काम मिल कर करना। यह समय सवाल पूछने का नहीं है। हम अक्सर बच्चे के सामने आते ही उससे कई सवाल पूछने लगते हैं जैसे कि, यह क्या है, इसका रंग क्या है, ये आंटी कौन है, तुम्हारा नाम क्या है वगैरह। बच्चे के लिए यह एक परीक्षा का अनुभव होता है और आपके साथ समय बिताना उसके लिए एक सुखद अनुभव नहीं हो पाता।

5. आपकी कथनी और करनी सामान हो

अगर आप अपने बच्चे से कहते हैं "तुम्हें एक बजे चॉकलेट मिलेगी" तो उसे एक बजे चॉकलेट अवश्य दें। अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा आप पर भरोसा करे तो सबसे पहले आपको उसके साथ ईमानदार रहना पड़ेगा। पहला कदम आपको उठाना पड़ेगा, अगर आप बच्चे से हमेशा सच कहेंगे तो बच्चे को भी आपसे कुछ छुपाने या झूठ बोलने की आवश्यकता नहीं होगी। उदाहरण के लिए, मान लें कि बच्चे को एक खिलौने से बहुत लगाव है और वह हर समय उसे अपने साथ रखता है। माँ/पिता उससे कहते हैं, "खिलौना मुझे दे दो, मैं तुम्हें नहाने के बाद लौटा दूँगी/दूँगा।" मगर अभिभावक को चिंता है कि कहीं बच्चा इस खिलौने का बहुत आदि न हो जाये, इसलिए वे उसे कहीं छुपा देते हैं। नहाने के बाद बच्चा उसे हर जगह ढूँढता है, इस पर माता/पिता उससे कहते हैं, "उसे कौवा ले गया" या "वह गायब हो गया"। अब बच्चा फूट-फूट कर रोने लगता है और किसी भी बहलावे में नहीं आता है।

इस बीच घर के बड़े, माता पिता को लेकर देते हैं कि बच्चे को इस तरह नहीं रूलाना चाहिए। । हार कर माता पिता को वह खिलौना बच्चे को वापस देना ही पड़ता है। अगली बार बच्चे से मांगने पर क्या वह अपना खिलौना देगा? शायद नहीं, क्योंकि माता पिता अपने व्यवहार से सिद्ध कर चुके हैं कि वे जो कहते हैं वो नहीं करते हैं।

एक और बात आमतौर पर हर घर में होती है। हमारे यहाँ बच्चे के खाने के बारे में माँ को हमेशा चिंता रहती है कि बच्चा समय पर खाये, पौष्टिक आहार खाये और एक निश्चित खुराक ले। उदाहरण के लिए, अगर बच्चा आधा खाना खाने के बाद थाली सरका देता है तो माँ घबरा जाती है कि बच्चा भूखा न रह जाए और उसको "आखिरी कौर इसके बाद खाना खत्म!" कह कर खिलाने का प्रयत्न करती है। जब बच्चा उसे खा लेता है तो और बहुत से "आखिरी कौर" उसे खिलाये जाते हैं। इसके कारण बच्चा यह सीखता है कि जो कहती है उसके कोई मायने नहीं। उसकी कही बात सच नहीं होती। और उसे "आखिरी" और "खत्म" ये दोनों बातें भी सीखने का अवसर नहीं मिलता। यह बात बहुत आम है और ऐसी ही बातों के कारण बच्चे अपने माता पिता की बातों पर ध्यान देना बंद कर देते हैं। हर अभिभावक चाहता है कि उनका बच्चा उनसे हरदम सच बोले। मगर उन्हें याद रखना चाहिए कि इसकी शुरुआत उनके अपने सच बोलने से ही होगी।

बच्चा अभी अपने चारों ओर की दुनिया को समझने की कोशिश कर रहा है, उसके नियमों को जानने की कोशिश कर रहा है। यह दुनिया उसके लिए बहुत पेचीदा, शोर से भरी और अस्पष्ट है। इस सब को सीखने और जानने के लिए वह आपका सहारा लेता है। इस अवस्था में कई बार वह कुछ ऐसा कर बैठता है, जो आपको विचलित कर देता है। कई बार इस बात पर आपका अपने जीवनसाथी के साथ मन-मुटाव भी हो सकता है। ऐसे समय पर कोई भी प्रतिक्रिया करने से पहले विचार करें। आप 5 pm नियम का पालन भी कर सकते हैं, अर्थात् आप ऐसा सोच लें कि शाम 5 बजे आप इस बात पर चर्चा करेंगे और किसी निर्णय पर पहुंचेंगे। अक्सर 5 बजे तक आप की मनोस्थिति संभल जाती है।

6. बच्चे का पालन पोषण एक ऐसी यात्रा है जिसमें ममता, सामर्थ्य, अनुशासन और परिश्रम की आवश्यकता होती है

अगर आपके बच्चे को ऑटिज़्म हो तो पालन पोषण की अपनी ही अलग चुनौतियाँ होती हैं। बच्चा कभी सब कुछ जल्दी-जल्दी सीखता है और कभी ऐसा लगता है कि वह कुछ भी नहीं सीख पा रहा। ऐसे में कभी तो आप यह भूल ही जाते हैं कि उसे ऑटिज़्म है और कभी यह बात उभर के सामने आ जाती है। हमारे इतने वर्षों के अनुभव में हमने इस आवर्तन को कई बार देखा है। यह बात अभिभावकों के व्यवहार में झलकती है। कभी कुछ महीनों के अंतराल में, तो कभी कुछ वर्षों के। कभी ऐसा होता है कि माता पिता बहुत ही प्रोत्साहित होते हैं और आतुरता से बच्चे की डाटा शीट भेजते हैं, ईमेल द्वारा संपर्क में रहते हैं। फिर अचानक इसमें एक उतार आ जाता है, अक्सर इसके पीछे किसी बीमारी या किसी यात्रा का कारण होता है। माता-पिता में फिर से कार्य आरम्भ करने का उत्साह नहीं होता। कई बार बच्चा किसी कार्य को पूरा करने में आना-कानी करता है और परिणामतः गुस्सा, आवेश, रोना-चिल्लाना आदि व्यवहार का प्रदर्शन करता है। इस स्थिति को टालने के लिए अक्सर अभिभावक बच्चे को कुछ भी कहना कम या बंद कर देते हैं। कई बार माता पिता

बड़ी हताशा का अनुभव करते हैं कि वे अपने बच्चे को कुछ भी सिखाने में असमर्थ हैं। जो भी हो इन परिस्थितियों में हमेशा एक सा व्यवहार रखना असंभव हो जाता है।

इसके बावजूद भी बच्चे के प्रशिक्षण के प्रति उत्साह बनाये रखना बहुत आवश्यक है। प्रशिक्षण का बहुत तीव्र और गहन होना भी ज़रूरी है। बच्चे को अपने नए कौशल के अभ्यास करने के कई मौके मिलने चाहिए। जैसे अन्य बच्चों का हर कक्षा के लिए एक निर्धारित पाठ्यक्रम होता है, जिसको सीखने समझने और उपयोग में लाने का उन्हें समय और अवसर दिया जाता है, उसी प्रकार आपके बच्चे को भी सीखी हुई बातों का नए लोगों से और नए सन्दर्भों में उपयोग करने का अवसर मिलना चाहिए। जब वो इन बातों को अच्छी तरह से सीख ले, उसके बाद नयी बातें सिखाना चाहिए। धैर्य, लगन और सहानुभूति इन तीन बातों का होना अत्यावश्यक है बच्चे के सही प्रशिक्षण के लिए।

विवेकपूर्ण रहते हुए खुद की देखभाल करना

अब तक की सभी बातें इस विषय पर थीं कि आप किस तरह अपने बच्चे का जीवन सरल कर सकते हैं। लेकिन आप, जो कि अभिभावक हैं, बच्चे की देखभाल करते हैं, आपका जीवन भी उतना ही बहुमूल्य है। अक्सर आपको परिवारजन, मित्र, डॉक्टर, थेरेपिस्ट आदि सलाह देते हैं कि आपकी बहुत बड़ी भूमिका है आपके बच्चे के विकास में, आपका धैर्य बनाये रखना बहुत आवश्यक है आदि। आपसे यह भी कहा जाता है कि आपके बच्चे को आपसे बेहतर कोई नहीं जानता। यह सभी बातें सच हैं, लेकिन यह बात भी सच है कि आप भी एक मनुष्य ही हैं। आपके मन में भी हर तरह की भावनाएं और विचार आ सकते हैं। आपके लिए भी झुंझलाहट, नासमझी और गुस्सा करना स्वाभाविक है।

एक ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे का अभिभावक होना किसी भी अन्य बच्चे के अभिभावक होने से बहुत अलग नहीं है। अलग हैं आपकी चुनौतियाँ। डायग्नोसिस के मिलते ही माता पिता के मन पर, विकलांग, विकार और इन शब्दों से जुड़ी हुई सामाजिक मानसिकता और रूढ़ियाँ हावी हो जाती हैं। एक तरफ कुछ माता पिता इस के कारण निराशा का अनुभव करते हैं और उनके मन में नकारात्मक विचार आने लगते हैं। उनको अपराधबोध, अवसाद, कटुता का अनुभव होता है या फिर वे इस डायग्नोसिस को स्वीकार नहीं कर पाते। दूसरी तरफ कुछ माता-पिता ऑटिज़्म को "ठीक" करने में एड़ी चोटी का जोर लगा देते हैं। ये दोनों ही डायग्नोसिस पाने के तुरंत बाद की क्षणिक प्रतिक्रिया हैं, और दोनों ही रास्ते आपके और आपके बच्चे के लिए उचित नहीं हैं।

ये कुछ उपाय हैं जिनसे आपको विवेकपूर्ण पालन पोषण में सहायता मिलेगी।

- Self compassion (आत्म करुणा)

इसका अर्थ है, अपने आप से भी सहानुभूति रखें। अपने आपको अपराधबोध से मुक्त रखें। आपके बच्चे की कठिनाईयाँ आपकी किसी गलती के कारण नहीं हैं। हर समय अपने आपको कटघरे में खड़ा न करें। इसका अर्थ यह भी है कि आप इस बात को स्वीकार करें कि आप भी इंसान हैं, आपको भी सहायता की आवश्यकता हो सकती है। आप भी हताशा और झुंझलाहट महसूस कर सकते हैं। हमेशा सब ठीक हो इस की ज़िम्मेदारी आपके ऊपर नहीं है और आपको दुनिया के आगे झूठा दिखावा करने की कोई आवश्यकता नहीं है। अपने आप से भी प्रेम करना बहुत आवश्यक है।

- नकारात्मक विचारों से दूर रहें

जब भी कोई नई चुनौती सामने आती है, तब आप को तुरंत पुरानी बात याद आने लगती है जब कुछ ऐसे ही घटा था। वह एक सुखद अनुभव नहीं था। आपको वो पुरानी भावनाएं विचार और अनुभव सब याद आने लगते हैं और आपके मन में हताशा, अवसाद और नकारात्मक विचार आने लगते हैं। आपको लगने लगता है कि क्यों यह आपके साथ फिर हो रहा है और यह सब अब आपसे नहीं हो पायेगा।

ये भावनाएं आपके व्यवहार में ऐसा परिवर्तन लाती हैं जो आपके और आपके बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है। जब भी आपको लगे कि आप इस तरह के नकारात्मक विचारों से ग्रस्त हो रहे हैं, तुरंत किसी की सहायता लीजिये। किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जो आपको सहारा दे सके और आपको इस बात को स्वीकार करने में सहायक हो कि ऑटिज़्म और उससे सम्बंधित बातें आपके जीवन का अटूट अंग हैं।

-हर एक पल में जीना सीखें

यह इतना आसान नहीं है। हमारे विचार हमारे जीवन के हर पहलू पर हावी रहते हैं। उनका असर हमारे व्यवहार, भावनाओं और रहन-सहन पर पड़ता है। हम सब बहुत सारा समय पिछली बातों के बारे में सोचते हुए बिताते हैं।

हमारे दिमाग में अक्सर ये सवाल उठते हैं, "उसने ऐसा क्यों कहा?", "मैंने ऐसा क्यों नहीं कहा?", "मैंने क्यों इतना मूर्खतापूर्ण व्यवहार किया?", "मैंने अपना आपा क्यों खोया?", "उसकी मुझे ऐसा कहने की हिम्मत कैसे हुई?", "मैंने अपनी इच्छा के विरुद्ध क्यों बच्चा पैदा किया?", "क्या मेरे इन विचारों के कारण मेरे बच्चे को ऑटिज़्म हुआ है?" आदि। हमारा शरीर वर्तमान में रहता है मगर मानसिक रूप से हम भूत काल में ही जीते हैं, जो आज नहीं है।

भविष्य भी एक ऐसी जगह है, जहाँ हमारे विचार कई बार चले जाते हैं। हालाँकि भविष्य के लिए योजना बनाना बहुत आवश्यक है ताकि हमारे अपने और अपने प्रियजनों का आने वाला कल सुखद हो, लेकिन उसके बारे में विचार अच्छे या बुरे हमारी आज की मनोदशा पर निर्भर होते हैं ।

आइये हम देखते हैं कि आप किस प्रकार आज और अभी इस पल में जी सकते हैं। हर पल सजग रहना, हर पल को पूरी तरह अनुभव करना, उसके हर आयाम को जीना आपके जीवन को सुखमय करता है। जब अपने बच्चे के साथ समय बिता रहे हों, तब अगर आपका मन आपको पुरानी या आने वाली बातों में उलझाए, तो आप बच्चे की छोटी छोटी बातों को अनदेखा कर सकते हैं। उसकी हलकी सी मुस्कान, उसका आपकी ओर देखना, उसका कुछ चाहना आदि। बच्चे भी यह समझ लेते हैं कि आपका ध्यान कहीं और है। जब भी आपको लगे कि आपका मन भटक रहा है, तुरंत अपने हाथों को स्ट्रेच करें, अपने पैरों को हिलाएँ, ज़मीन पर पैरों को जमाएँ, अपने चारों ओर नज़र दौड़ाएँ और कुछ नयी बात पर गौर करें। अपनी आँखों को मूँद कर चारों तरफ होने वाली छोटी-छोटी आवाज़ों पर ध्यान दें। ये शारीरिक गतिविधियाँ आपको अपने मन को शांत करने में सहायक होंगी और आप आज और इसी पल का आनंद ले सकेंगे।

अध्याय 4

व्यवहार सम्बंधित समस्याएँ और समाधान

मुख्य बातें

- व्यवहार से आप क्या समझते हैं ?
- व्यवहार से समस्या कब होती है ?
- आप इसके बारे में क्या कर सकते हैं ?

'Behaviour/व्यवहार' शब्द को अधिकतर नकारात्मक रूप में ही समझा जाता है। इस शब्द को सुनकर चिल्लाने, मारने, रोने और चीखने के दृश्य मानो हमारे सामने आ जाते हैं। लेकिन, 'व्यवहार' शब्द का अर्थ बस उठने, बैठने, खाने, पढ़ने, चलने, सोने तक ही सीमित नहीं रहता है, बल्कि हमारी वह सभी क्रियाएं जो दूसरों को सुनाई और दिखाई देती हैं, 'व्यवहार' शब्द में ही गिनी जाती हैं। और फिर ऐसी भावनाएँ भी होती हैं जैसे कि क्रोध, ईर्ष्या, दुःख, दर्द इत्यादि जो दूसरों को दिखाई तो नहीं देती हैं, पर हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं। जब हम लोगों से व्यवहार के उदाहरण पूछते हैं, तो अक्सर लोग बताते हैं - परेशान, चतुर, गुस्सेवाला। यह सब किसी तरह के व्यवहार के कारण हो सकते हैं, पर यह व्यवहार के उदाहरण नहीं हैं।

हर तरह के व्यवहार के पीछे कोई कारण ज़रूर होता है। जैसे कि हो सकता है बच्चा इसलिए रो रहा हो क्योंकि उसकी कोहनी कहीं टकरा गयी और उसे दर्द महसूस हो रहा हो। अब यह चोट आपको स्पष्ट दिखाई नहीं दे रही है और यदि वह बच्चा ऑटिज़्म से प्रभावित है तो यह भी काफी संभव है कि वह अपनी कोहनी पकड़ कर रो नहीं रहा है। इस तरह की परिस्थितियां अभिभावकों के लिए बड़ी कठिन हो जाती हैं। ऐसा दिखाई पड़ता है कि मानो बच्चा बिना कारण के रोये जा रहा है। सच बात तो यह है कि कोई भी बच्चा बिना किसी मंशा के या कारण की मौजूदगी के इस तरह के किसी भी प्रकार का व्यवहार का प्रदर्शन नहीं करता है।

इन कारणों को समझना और फिर बच्चों को अपनी भावनाओं को ठीक से व्यक्त करना सिखाने का जिम्मा भी अनुभवी प्रोफेशनलों, अभिभावकों अथवा देखभाल करने वालों का ही होता है। यह सीखने के बाद तो बच्चे के लिए बहुत कुछ आगे सीखने और करने की संभावनाएं बन जाती हैं। किसी भी बच्चे के व्यवहार में समस्याएं हो सकती हैं। इस अध्याय में हम यह समझेंगे कि ऐसी समस्या ASD से प्रभावित बच्चों के व्यवहार में क्यों अधिक देखी जाती है। इतनी कि एक तरह से यह ऑटिज़्म का

पर्याय बन चुकी हैं। और महत्वपूर्ण बात यह है कि हम देखेंगे कि व्यवहार ऐसा ही हो, यह बात बिल्कुल नहीं है।

जो चाहिए उसे पाने के दो तरीके हैं- या तो सीधे से माँग लिया जाए या फिर अपनी ज़रूरत का अहसास दूसरे को किसी तरह समझाया जाए। यदि कोई अपनी ज़रूरतों के बारे में दूसरों को नहीं समझा पाए, तब क्या करना चाहिए? मान लीजिये आप ऐसी जगह में हैं जहाँ की भाषा आपको नहीं आती। ऐसी स्थिति में आप अपनी बात किस तरह समझायेंगे? आपको भी यदि कोई जानकारी चाहिए तो कैसे प्राप्त करेंगे? हालाँकि आजकल फ़ोन पर उपलब्ध अनुवाद करने के साधन और टेक्नोलॉजी के कारण यह काफी आसान हो गया है। फिर भी यह सब न केवल समय लेता है, बल्कि इससे परेशानी भी होती है।

मान लीजिये कि आपको चॉकलेट खाने की तीव्र इच्छा हो रही है और उस वक्त आप के पास अपनी इस इच्छा को व्यक्त करने के लिए न तो सही शब्द हैं और न एक पूरा वाक्य बनाने की क्षमता। आप भूख से अकुला रहे हैं और अब आपसे बर्दाश्त नहीं हो रहा है, पेट में हो रही गुड़गुड़ाहट का सुर ठीक चॉकलेट के पैकेट को खोलने की आवाज़ से मिल रहा हो! तब अंदाज़ लगाइये कि क्या होगा? ऐसी स्थिति में आपको कैसा महसूस होगा? थोड़ी निराशा कुछ चिढ़चिढ़ापन भी, क्योंकि जो आप चाह रहे थे, वह आपको मिल नहीं पाया। जबकि आप, एक जानकार वयस्क हैं और इशारों से, फ़ोन के माध्यम से या टूटी फूटी भाषा और इशारों को मिलाजुला कर भी अपनी इच्छा दूसरे को बता सकते हैं।

ठीक यही सब एक ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे के साथ रोज़ होता है। उसके पास अपनी इच्छा या ज़रूरत को बताने के बहुत ही सीमित साधन हैं। कुछ शब्द उसे पता होंगे। वह 'एप्पल' और 'टोमेटो' जैसे शब्द बोल पाता होगा। पर जब उसे भूख लगती है, उस समय वह अपनी एप्पल खाने की आवश्यकता को बता नहीं पाता है। हाँ, यह संभव है कि वह आपका हाथ पकड़ कर आपको फलों की टोकरी तक या नाश्ते के डिब्बे तक ले जाए। यह अभिव्यक्ति की ओर उसका पहला कदम है और अभिभावक होने के कारण आपको यह समझ भी जल्दी आ जायेगा। आपको तो उसकी पसंद-नापसंद और उसकी दिनचर्या अच्छे से पता है और इसीलिए जब वह हाथ पकड़कर आपको अलमारी तक ले जाएगा, तब आपको यह समझने में बिल्कुल दिक्कत नहीं होगी कि उसे अलमारी से क्या चाहिए। कुछ बच्चे, यदि उन्हें नाश्ता चाहिए तो कटोरा ले आते हैं, यदि पानी पीना है तो गिलास ले आते हैं या फिर नूडल का पैकेट या डोसा मिक्स। कभी तो वह किसी विशेष पकवान को बनाने वाला बर्तन ही ले आते हैं, उसे बनाने की प्रक्रिया को एक तरह से स्वयं ही शुरू कर देते हैं। कुछ बच्चे कार की चाबियां या माँ का बटुआ और चप्पलें लाकर, अपने बाहर घूमने जाने की इच्छा व्यक्त करते हैं। लेकिन यदि उसे कुछ ऐसी वस्तु चाहिए जो सामने दिख नहीं रही हो? जैसे कि वह पिज़्ज़ा जो आपने तीन रात पहले मँगवाई थी? या फिर केक का वह टुकड़ा जो उसने पिछले सप्ताहांत में बड़े चाव से खाया था। अब यह सब तो दिखाई नहीं दे रहे हैं। फिर वह इन्हें आपसे कैसे मांगेगा?

हो सकता है कि वह रोने लगे, फर्श पर लोटने लगे और जब तक उसका ध्यान किसी नयी बात पर नहीं अटकता है, तब तक कुछ देर तक चिढ़चिढ़ापन भी दिखलाये। जब तक बच्चा दो, तीन, या ज़्यादा से ज़्यादा पाँच साल का होता है, तब तक तो यह सब सह लिया जाता है। लेकिन कल्पना करिये कि एक आठ वर्ष का बच्चा ज़मीन पर अपनी गन्दगी में लोट रहा है क्योंकि जो उसे चाहिए वह नहीं मिल पा रहा है? तब आप सह पायेंगे क्या?

जब यह सब बच्चे पर बीत रहा होता है, तब उसकी मनोभावनाएं किस तरह की होती होंगी? क्रोध? कुंठा? यह देखकर कि वह जिसने हमेशा उस बच्चे के कुछ मांगने के, कुछ पूछने के हर प्रयत्न को ठीक से समझा, अब समझ पाने में असफल हो रहा है। और आप को कैसा लगता है? क्रोध? निराशा? विवशता? शर्मिंदगी क्योंकि उसने जब ऐसा व्यवहार करा तब आप सार्वजनिक स्थान में थे? ऐसी परिस्थिति में आप क्या कर सकते हैं?

एक अभिभावक होने के नाते, आपने व्यवहार की समस्याएं काफी पहले से ही देखनी शुरू कर दीं थीं, शायद तभी से जब बच्चा नौ से पंद्रह महीने की आयु का था। दूसरे वर्ष से तो काफी पहले ही। शायद नौ महीने या बारह महीने की अवस्था में अपनी बात मनवाने या समझाने के लिए उसका रोना या फर्श पर लोटना आपको इतना गलत नहीं लगा होगा। पर यह बात हमेशा याद रखनी चाहिए कि अगर आपने बारह महीने की आयु में उसके इस व्यवहार को स्वीकार कर लिया तो यह आगे के लिए एक मान्य व्यवहार स्थापित हो जायेगा। बच्चे ने रोना या चीखना अपनी ज़रूरतों का इज़हार करने के लिए किया था। यदि यह उसके लिए कारगर सिद्ध हो रही हैं, तो वह मानने लगता है कि वह अपनी बात पहुँचाने, समझाने में कुशल है। आखिर उसके माँ बाप उसकी इच्छाओं को समझ लेते हैं। और अभिभावक के तौर पर आपको भी काफी कुछ स्पष्ट होता है कि बच्चे को क्या चाहिए। इस आयु में आप रोने और चिल्लाने को मान्यता देते हैं, क्योंकि बच्चे ने अभी बोलना नहीं सीखा है। आपको लगता है कि आप एक सुलझे हुए, अच्छे, प्यार करने वाले और संवेदनशील अभिभावक हैं।

और इस तरह की अभिव्यक्ति कब एक समस्या में बदल जाती है? शायद जब बच्चा दो वर्ष या अधिक का हो जाये, और किसी सार्वजनिक स्थान में, सबके सामने कुछ मांगते हुए या आपके घर पर आये हुए मित्रों के सामने चीखने, चिल्लाने और लोटने लगे। इस समय तक तो बच्चा अपनी भावनाएं व्यक्त करने के लिए इस तरह का व्यवहार करना सीख चुका होता है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम जल्दी से जल्दी इस तरह के व्यवहार को पहचानें और तुरन्त आवश्यक उपाय करें। इससे लाभ यह होता है कि इस तरह के व्यवहार सम्बंधित मुश्किलें सीमित रहती हैं- प्रकार में भी और गिनती में भी।

यदि आप व्यवहार सम्बंधित समस्याओं के निदान के लिए विशेषज्ञ की सहायता नहीं लेते हैं, तब क्या होता है? कई बार हम ऐसे अभिभावकों से भी मिले हैं जो कि कुछ समय प्रतीक्षा करके देखना चाहते हैं, तुरंत कुछ उपाय या हस्तक्षेप नहीं करना चाहते हैं। इस 'रुकते हैं और देखते हैं' दृष्टिकोण में, जो कि कुछ हद तक काफी लोकप्रिय है, कुछ कमियां हमने देखीं हैं। एक ओर तो यह सम्भावना है कि समय बीतने के साथ यह ठीक हो जाए। पर अक्सर होता यह है कि समय बीतते बीतते ऐसी आदतें और बढ़ती चली जाती हैं और बच्चे को स्कूल अथवा अपने आसपास के लोगों से जुड़ने में परेशानी होने लगती है।

अगर आपको स्पष्ट दिखने लगे कि आपका बच्चा कभी अपना सिर कहीं पटकने लगा है, आपको या दूसरों को मारने लगा है, अपने खिलौनों को नीचे फेंकने लगा है या अपने भाई-बहन पर वार करने लगा है, तब आपको कुछ बातों को जानना-समझना पड़ेगा जैसे कि:

1. इस तरह का व्यवहार करके उसे क्या मिल रहा है? (अपने इस व्यवहार से वह क्या व्यक्त कर रहा है?)

2. जब वह इस तरह का बर्ताव करे, तो क्या करना चाहिए? (आपका व्यवहार उसे क्या सन्देश पहुँचा रहा है?)

3. भविष्य में ऐसा न हो, इसके लिए अलग अलग उपाय क्या हो सकते हैं? (रिप्लेसमेंट बिहेवियर और फंक्शनल कम्युनिकेशन)

यह जानना बहुत आवश्यक है कि कोई भी प्रकार के आचार- व्यवहार कुछ कहने का, अपनी भावना प्रकट करने के तरीके हैं। कभी यह सही तरह से व्यक्त करा जाता है, कभी नहीं। ध्यान देने योग्य बात यह है कि बच्चा हमेशा कुछ बताने का प्रयास करता है। यह याद रखना भी आवश्यक है कि आपकी प्रतिक्रिया से बच्चा समझ लेता है कि उसका व्यवहार उसके लिए उपयोगी है कि नहीं। और इससे यह भी तय हो जाएगा कि ऐसा व्यवहार बच्चा आगे भी बार बार दोहराएगा या फिर यह बिलकुल बंद हो जाएगा।

बच्चों के इस तरह के व्यवहार पर अभिभावकों की प्रतिक्रिया अक्सर समान ही रहती है। अगर बच्चा रो रहा होगा तो माँ-बाप उसे चुप होने को, आंसू पोछने को या फिर मुस्कुराने को कहेंगे। हो सकता है उसे गोद में उठाकर सांत्वना भी दें। कई बार हमने देखा है कि अभिभावक बच्चे को चेतावनी भी देते हैं जैसे कि, "आने दो पापा को, उन्हें सब बताएँगे" या कोरी धमकी जैसे कि, "अब तुम्हें कोई खिलौना कभी नहीं मिलेगा"। अगर कभी बच्चा खाने के निवाले को थूक दे, तो माँ कहने लगती है, "तुम्हें पसंद नहीं?" और उस खाने की चीज़ में कुछ मिलाकर उसे और स्वादिष्ट बनाने का प्रयास करती है। यह भी हो सकता है कि वह बच्चे के लिए कुछ दूसरी चीज़ बना दे या ले आये जो कि उसे ज़्यादा पसंद है। यह सब तरीके हमेशा ठीक नहीं होते हैं, लेकिन यह हमारे स्वभाव का व्यवहार का हिस्सा बन जाते हैं। हमें यह भी नहीं समझ आ पाता कि आखिर बच्चा क्या कहना चाह रहा है। स्वाभाविक है कि इस सब से बहुत निराशा और विवशता महसूस होने लगती है।

हालांकि अभिभावक, उसी के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं जो कि वह देख या सुन पाते हैं, वे गहराई तक जाकर मूल कारण को नहीं देखते हैं। हर प्रकार के व्यवहार का कोई कारण होता है। पर यह आवश्यक नहीं कि आप हमेशा उसकी प्रतिक्रिया में कुछ करें। यह हो सकता है कि बच्चे की कई आदतों को आप बदलना चाहते हैं। लेकिन बदलाव लाने की आवश्यकता जिस प्रकार के व्यवहार में एकदम ज़रूरी है, वह यह हो सकते हैं:

- जिनसे बच्चे को हानि पहुँच सकती है।
- जिनसे दूसरों को नुकसान पहुँच सकता है
- जो कि सामान इत्यादि को नुकसान पहुंचा सकते हैं।
- ऐसा व्यवहार जो कि बच्चे को पढ़ाई -लिखाई, सार्वजनिक स्थान से दूर कर दे।
- जो कि बच्चे और उसके परिवार को सबसे अलग थलग कर दे।

यह हमेशा ध्यान में रखें कि कोई भी व्यवहार अच्छा या बुरा नहीं होता है। उसे हमेशा सही सन्दर्भ में आंकना चाहिए। मारना, चिल्लाना, चीखना- यह कुछ ऐसे व्यवहार हैं जो कभी भी अच्छे नहीं माने जा सकते हैं। पर यदि आपके पास ऐसा करने का कोई सही कारण हो, जैसे कि अगर कोई आप पर आक्रमण करे, तब आप उसे मार भगाएं, तब वह व्यवहार बुरा नहीं माना जाएगा। यह याद रखना भी बहुत आवश्यक है कि बच्चा 'अच्छा' या 'बुरा' नहीं होता है, बल्कि उसका व्यवहार कभी स्वीकार्य होता

है, तो कभी नहीं। 'अच्छा लड़का' या 'बुरी लड़की' जैसे शब्दों से हम बच्चे के बारे में अपनी धारणा बताते हैं, जबकि हमें उस समय उसके व्यवहार पर अपना ध्यान केंद्रित रखना चाहिए। इसी तरह, आप बच्चे में नहीं बल्कि उसके कुछ तरह के व्यवहार में बदलाव देखने की इच्छा है।

असली बात यह है कि जब हम बच्चे के व्यवहार पर इस तरह से प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, तब हम यह सोच लेते हैं कि ऐसा कहने से उसका व्यवहार ठीक हो जायेगा या फिर हमने अपने मन के गुबार को बाहर निकल दिया। लेकिन हम समस्या की जड़ तक पहुँच ही नहीं पाए। इन सभी सन्दर्भों में दो लोग तो होते ही हैं। यहाँ, एक आप हैं, और दूसरा आपका बच्चा। जब आप बच्चे के व्यवहार के प्रति अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, तो दो तरह के परिणामों की आप इच्छा रखते हैं। पहली तो यह कि बच्चा इस तरह का उच्चारण करना एकदम बंद कर दे। दूसरी यह कि जब बच्चा इस तरह का व्यवहार प्रदर्शित करे तो आप भी अपने मनोभावों को व्यक्त कर सकें। उसका ऐसा व्यवहार बैठ कर देखना आसान नहीं होता है। यही दो कारण हैं जो कि आप दोनों के व्यवहार के भविष्य को तय करेंगे। कारण आपस में अदल-बदल होते रहेंगे। यह प्रक्रिया तभी थमेगी जब प्रतिक्रिया व्यक्त करने का क्रम रुकेगा।

बदलाव लाने की जिम्मेदारी अभिभावकों की ही होती है। जब आपको यह समझ आये कि आपके प्रयासों के बावजूद इस प्रकार के व्यवहार में कमी नहीं आ रही है, तब आपको अपने तरीकों पर और अपने स्वयं के व्यवहार को देखना चाहिए। ध्यान दीजिये कि आप कैसे स्थिति को संभाल रहे हैं या बच्चे के प्रति किस तरह से प्रतिक्रिया जता रहे हैं। यह समय है जब आपको अपनी भावनाओं को अलग रख कर, स्थिति को एक तटस्थ दृष्टि से देखना चाहिये। अपनी प्रतिक्रिया का भी विश्लेषण करना चाहिए और व्यवहार के सिद्धांतों को मद्देनज़र रखते हुए अपनी आगे की योजना बनानी चाहिए। यह कहना करने से कहीं अधिक आसान है। फिर भी इस पूरे चित्र से अपने आप को थोड़ा हटा कर, अपने चारों ओर देखना चाहिए। ऐसा करने से आपको यह क्रिया-प्रतिक्रिया का चक्र तोड़ने में थोड़ा मदद मिलेगी।

आईये, अब हम उन नियमों के बारे में चर्चा करें जिन्हें आप व्यवहार सम्बंधित समस्या होने पर लागू कर सकते हैं।

समस्याजनक व्यवहार के नियम

नियम#1 कभी भी किसी अच्छे क्षण को व्यर्थ न जाने दें। हमेशा सकारात्मक व्यवहार को पुरस्कृत करें। अपने बच्चे के व्यवहार को जल्दी और बार बार पुरस्कृत करें, ताकि वह माता पिता से मिलने वाले इस प्रोत्साहन और प्रशंसा को नोट करने लगे। पुरस्कार, प्रोत्साहन और प्रशंसा से हम अपनी दुनिया में बहुत सारा परिवर्तन ला सकते हैं। इस बारे में ज़रा सोचिये। हम जो भी कहते हैं और करते हैं उसके पीछे यह तथ्य अवश्य होता है कि कभी हमें ऐसा कहने या करना पर तारीफ और शाबाशी मिली होगी। जैसे कि अगर आपने किसी डिनर पार्टी में कोई चुटकुला सुनाया जिसे सुनकर सभी खूब हँसे, तो फिर आप वही चुटकुला अगले दिन फिर से ऑफिस की लंच ब्रेक में ज़रूर सुनायेंगे। यह इसलिए क्योंकि जब आपने वह चुटकुला पहली बार सुनाया था तो आपने लोगों को खूब हंसाया (एक प्रकार का पुरस्कार) और इस बात से प्रोत्साहित होकर आपने कुछ और लोगों को वह दोबारा सुनाया।

अब इसी स्थिति को एक अलग तरह से देखते हैं। मान लीजिये कि आप किसी डिनर पार्टी में हैं जहाँ आप एक चुटकुला सुनाते हैं। और उसे सुनकर शायद ही कोई हँसता है। ऐसे में क्या आप वह चुटकुला दोबारा घर या ऑफिस में सुनाएंगे? शायद नहीं!

दूसरों से मिलने वाली प्रतिक्रिया या पुरस्कार का काफी प्रभाव व्यवहार पर होता है। और पुरस्कारों का स्वरूप अलग अलग होता है। आवश्यक नहीं है कि वे कोई पैसे से खरीदी गयी वस्तु हो या कोई ठोस चीज़ हो। कभी कभी माँ के चेहरे पर आयी मुस्कान, उनकी आँखों में झलकती स्वीकृति भी एक प्रकार का पुरस्कार होती है। प्रशंसा करने और ध्यान देने में ज़रा भी कंजूसी न बरतें। अगर बच्चे ने कोई बढ़िया काम किया जैसे कि बिना कुछ तोड़फोड़ या रोनाधोना करे खेलता रहा या फिर एक 'अच्छे' बच्चे जैसे कुछ मिनट रह पाया, तब उसे एक टॉफी देना भी अच्छा पुरस्कार है। पर जाने अनजाने में होता यह है कि हमारा ध्यान गलतियों या कमियों की तरफ ज़्यादा जाता है।

यही सिद्धांत हम बच्चों पर लागू करें, तो आप भी महसूस करेंगे कि हम उन पर ध्यान तभी देते हैं जब वह ऐसा कुछ कह या कर बैठते हैं, जो उन्हें नहीं करना चाहिए। जब बच्चा शांत बैठकर अपने खिलौने से खेल रहा होता है, उस समय माँ-बाप चुपचाप अपना काम जल्दी से पूरा करने में लग जाते हैं। या फिर वे इस समय का सदुपयोग अखबार पढ़ने में या चैन से आराम करने में बिताते हैं। जब बच्चा रोने लगता है, चीज़ों को फेंकने लगता है या इधर उधर दौड़ने लगता है, तब माँ-बाप तुरंत उस पर ध्यान देने लगते हैं। बच्चा भी यह समझने लग जाता है कि इस तरह के व्यवहार से उसे बड़ा लाभ है। एक बुद्धिमान जीव होने के नाते, अब वह उसी तरह के व्यवहार को दोहराता है जिससे उसकी ज़रूरतें पूरी हों (माँ-बाप का ध्यान उस पर केंद्रित रहे), वह नहीं जिसमें उसे इस उद्देश्य में सफलता कम मिले (जैसे कि जब वह चुपचाप खिलौने के साथ बैठकर खेलता है)

नियम#2 शुरुआत जल्दी करें। अच्छे व्यवहार के क्षणों पर ध्यान देना तुरंत शुरू करें और उचित पुरस्कार दें या प्रशंसा भी करें। यह सब करने के लिए, बच्चे के पाँच या आठ वर्ष तक के होने के प्रतीक्षा न करें। ऐसा करने का मतलब है कि कई ऐसे वर्ष जब आप अच्छे व्यवहार को ध्यान देकर पुरस्कृत कर सकते थे और व्यवहार सम्बंधित समस्या को सही तरह से सुलझाने का प्रयास कर सकते थे, वह वर्ष और समय अब वापस नहीं आ सकते हैं। आपको यह तभी से शुरू कर देना चाहिए जब आपका बच्चा बिलकुल नन्हा, पालने में सोने वाला हो, या जब वह घुटनों के बल घर भर में घूम कर खेलने की उम्र का हो। तभी से उसे सही और सुरक्षित व्यवहार के लिए यदि प्रोत्साहित करना शुरू कर दिया जाए, तो वह जब थोड़ा बड़ा होगा तो उसे आपका ध्यान पाने के लिए ऐसा कोई काम नहीं करना पड़ेगा जिससे कुछ गड़बड़ हो जाए। लगातार अभ्यास करने से ही उत्तमता आती है, और यह बात दोनों ही पर लागू होती है। अगर अच्छे व्यवहार के लिए बच्चे को प्रोत्साहन मिल रहा है तो वह ऐसा और अधिक करता चला जायेगा। लेकिन अगर उसपर तभी सब ध्यान दें (सकारात्मक या नकारात्मक) जब वह रोये या चीज़ें फेंके, तो उसके व्यवहार की समस्याएँ बढ़ती चली जाएंगी।

बच्चे के पाँच या आठ या और भी बड़े होने तक यदि आप इंतज़ार करेंगे तो होगा यह कि तब तक उसका व्यवहार एक उस शैली में ढल चुका होगा जिससे उसे फायदा हुआ हो। यह ठीक ऐसी ही बात हुई जैसे कि कोई वयस्क यह कहे कि वे तो सालों से ऐसे ही काम करते आ रहे हैं और अब वे अपने

काम करने के तरीके को कैसे बदलें। हालाँकि यह असंभव नहीं है, पर इन्हें बदलने में और ज़्यादा मेहनत ज़रूरी हो जाती है।

नियम #3 बच्चा यदि सार्थक संवाद स्थापित करने का प्रयास कर रहा है तो अपनी प्रतिक्रिया अवश्य व्यक्त करिये। जो भी तरीके से उसे समझ आता हो, उसकी मदद से हर बच्चा शुरू में संवाद स्थापित करने का प्रयास करता है। अगर वह आपका ध्यान अपनी ओर केंद्रित चाहता है, तो यदि वह कुछ बोल न भी पाए तो, आपके पास आकर आपका हाथ खींचेगा या गोद में बैठने का प्रयास करेगा, आपको कुछ पकड़ा देगा। यह सब करने से हो सकता है कि उसे जो चाहिए, वह मिल जाये। कई बार आप उसे बताते हैं कि आप कुछ ही देर में उसकी बात सुनेंगे- सीरियल देखने या खाना पकाने के बाद। आपकी यह बात उसके समझ में आने की सम्भावना 50% है। पर यह प्रतिशत उतना नहीं है कि वह ऐसा व्यवहार बार बार दोहराये।

जब बच्चे का इस तरह अपनी बात समझने का प्रयास शत प्रतिशत सफल नहीं हो पाता है, तब उसकी ऐसे तरीके अपनाने की सम्भावना बढ़ जाती है, जो कि पक्की तौर पर उसकी ओर ध्यान खींचने की ज़रूरत को पूरी करें। यह खिलौने फेंकना, टीवी बंद करना, चीखना, मारना, काटना, और भी बहुत कुछ तरीके हो सकते हैं।

अपने अनुभव से वह समझने लग जाता है कि माता पिता का ध्यान वह ऐसे अनुपयुक्त तरीकों से ज़्यादा पा सकता है बजाय कि दूसरे बेहतर तरीकों से। और किसी भी बुद्धिमान व्यक्ति के समान, वह भी वही तरीका चुनता है जिससे उसे पूर्व में सफलता हासिल हुई थी।

यदि आप उसके सही तरह से संवाद स्थापित करने के प्रयास पर ध्यान दे दें और उचित प्रतिक्रिया व्यक्त कर दें, तो स्पष्ट बात है कि बच्चे को अनुचित व्यवहार का प्रदर्शन करने की कोई आवश्यकता महसूस नहीं होगी। गलत व्यवहार को एक सही संवाद में बदल देने की क्षमता माता-पिता या अभिभावक के हाथ में है। और बच्चे के सार्थक संवाद करने के प्रयास को आप ध्यान से समझें और अपनी तरफ से प्रतिक्रिया दें- यही इसका सही समाधान है।

नियम #4 ऑटिज़्म और आपत्तिजनक व्यवहार में अंतर पहचानिये। ऑटिज़्म के लक्षण जो देखने में आते हैं, रोजमर्रा के जीवन में होने वाली कठिनाईओं का परिणाम होते हैं। और जब आपके बच्चे को आइ कांटेक्ट बनाये रखने और बातों या प्रसंगों को जोड़ने/याद रखने में दिक्कत होती हो या फिर वह कुछ तरह के स्वाद और गंध को नापसंद करता हो, तब आपको यह लक्षण स्पष्ट दिखने लगते हैं। वह खुद ही आगे पीछे झूलने -हिलने लगता है, अपने आप से ही बातचीत करता है या कुछ इस तरह का व्यवहार करता है जो कि उसके हमउम्र बच्चों से भिन्न हो। यह सभी ऑटिज़्म के लक्षण हैं। और जब तक बच्चा इस तरह के व्यवहार से स्वयं को, आसपास के लोगों और जानवरों को हानि नहीं पहुंचाता है और कोई वस्तु को नुकसान नहीं पहुंचाता है, तब तक इस व्यवहार को हमें स्वीकार कर लेना चाहिए। इस तरह के व्यवहार को बदलना हमारा मुख्य ध्येय नहीं होना चाहिए।

ASD से प्रभावित कई बच्चे कुछ अलग प्रकार के व्यवहार भी प्रदर्शित करते हैं जैसे कि उँगलियों को लगातार हिलाना, किसी वस्तु को हाथ में लेकर घूमाते रहना, गुनगुनाते रहना या सीमित और पहले से ही तय वाक्य दोहराते रहना अथवा किसी एक प्रकार की आवाज़ लगातार करते रहना। ज़्यादातर मामलों

में, ऑटिज़्म से प्रभावित व्यवहार में बदलाव की गुंजाइश कम ही रहती है। आपका बच्चा ऑटिज़्म से प्रभावित है, यह ऐसे ही तो माना गया है क्योंकि उसके व्यवहार में इस प्रकार के लक्षण नोट करे गए। लेकिन यदि किसी को इन सब से कोई हानि नहीं पहुँच रही है, तो फिर इन्हें बदलने की आवश्यकता क्या है? हाँ, यह बात सच है कि कई बार कुछ तरह के व्यवहार से आपको कुछ शर्मिंदगी सी हो सकती है। आपको यह बात परेशान भी कभी कर सकती है कि आपका बच्चा अपने मित्रों से अलग क्यों है। वह ज़ोर से गुनगुनाता है, बात का जवाब नहीं देता है और अजीब अजीब से वहम रखता है। जब वह किसी सार्वजनिक स्थान पर इस तरह का व्यवहार करता है, तो लोगों का घूरना, कानाफूसी करना आपको बहुत कष्ट पहुँचाता है। और जब वह घर पर इस तरह का व्यवहार करता है, तो आप कभी भूल ही नहीं पाते कि आपका बच्चा ऑटिज़्म से प्रभावित है। पर उपयुक्त हस्तक्षेप (intervention) या उपचार शुरू करने से इस तरह के लक्षण धीरे धीरे क्षीण होते जाते हैं और बच्चा अनुकूल और नए सार्थक हुनर सीखने लगता है।

दिलचस्प बात यह है कि यदि कोई छोटा बच्चा इस तरह का व्यवहार करे तो कोई भी वयस्क व्यक्ति उस पर ध्यान नहीं देंगे, लेकिन यदि कोई ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चा ऐसा करे, तो आप एकदम से नोट करेंगे। ऑटिज़्म की डायग्नोसिस के बाद जो भी वह करे आपको असामान्य लगने लगता है। आपको इस प्रकार का व्यवहार 'नकारात्मक' और गलत लगने लगता है। पर यह याद रखें कि जिस तरह किसी को देखने के लिए चश्मे की ज़रूरत होती है, किसी को जीने के लिए इन्सुलिन की आवश्यकता होती है, किसी को विशेष आहार की ज़रूरत होती है, इसी प्रकार इस बच्चे को एक सार्थक जीवन जीने के लिए कुछ और सहायता और संरक्षण की ज़रूरत होती है।

जब आप यह समझने लगते हैं कि बच्चे के व्यवहार की इन कुछ समस्याओं को कुछ अलग तरह से बदला जा सकता है, तभी से इस स्थिति को स्वीकारना प्रारम्भ होता है। बच्चे के अंदर कई ऐसी भी आदतें हैं, गुण हैं, कौशल हैं, जिन्हें बदलने कि कोई आवश्यकता नहीं है। जैसा वह है, उसे स्वीकारें, और साथ साथ जिस क्षेत्र में उसकी रुचि और प्रतिभा दिखे, उसमें उसको प्रोत्साहित करें, मज़बूत करें, ताकि वह उसके ज़रिये सबसे जुड़ा रह सके और सुदृढ़ हो सके। यही एक मंत्र है।

हालांकि आपका ऐसी व्यवहार- सम्बंधित आदतों पर ध्यान देना आवश्यक है जिनसे बच्चे को स्वयं या दूसरों को- चाहे वह कोई व्यक्ति, जीव या वस्तु हो नुकसान होने की सम्भावना हो। ऐसे व्यवहार को बदलना ज़रूरी है। यदि आपने बच्चे को थूकते हुए, मारते हुए, काटते हुए, खींचा तानी करते हुए, चीज़ें फेंकते हुए या चीखते चिल्लाते हुए देखा है, तो यह समझें कि ऐसे व्यवहार से उसे और दूसरों को हानि हो सकती है। उसके व्यवहार के कारण होने वाले सम्पत्ति को नुकसान की वजह से हो सकता कि वह अलग थलग पड़ जाये, इस बात के दुष्कर परिणाम हों और उसका पढ़ाई -लिखाई और समाज में समावेश होने का मार्ग कुछ अवरुद्ध हो जाये। इन सब परिस्थितियों से बचने के लिए यह आवश्यक है कि हम बिना कोई देर करे इन्हें ठीक से समझें और जाँचें।

नियम#5 पूर्व नियोजित उपेक्षा। अगर आप बच्चे के किसी अनुचित व्यवहार पर ध्यान देना बंद करना चाहते हैं, तो उसका सबसे बढ़िया उपाय है- 'पूर्व नियोजित ढंग से उपेक्षा करना' यानि ध्यान न देना। जिस प्रकार का व्यवहार आप अधिकांश समय देखना चाहते हैं, उस पर ध्यान दें और जो जिस प्रकार के व्यवहार को आप नहीं देखना चाहते हैं, उस पर ध्यान देना बंद कर दें। बच्चे के पैर पटकने

पर टोकने से शायद कोई विशेष लाभपूर्ण परिणाम नहीं मिलेगा। पर वह यह ज़रूर सोच सकता है, "देखो, जब मैं पैर पटकता हूँ तो अम्मा मेरी तरफ ध्यान देती है और तब हमेशा मुझ से कुछ कहती भी है। अब मैं और पैर पटकूंगा!" यह बात हम अभिभावकों से अक्सर सुनते हैं। वो हमसे शिकायत करते हैं कि उन्होंने बच्चे से कई बार बताया है कि ऐसा व्यवहार 'खराब' है और ऐसा उसे कभी नहीं करना चाहिए। बच्चे के इस तरह के व्यवहार के बाद उससे इतनी बातें करने से होता यह है कि उसको ऐसा करने के लिए बढ़ावा मिलता है। इसके अलावे यह बात भी सच है कि ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे को व्यवहार के पाठ बार बार पढ़ाने से कोई खास लाभ नहीं है। उसे समाज के कई इस तरह के पेचीदा नियम समझ ही नहीं आयेंगे। ऐसा करने से न केवल समय और शब्दों की बर्बादी है, बल्कि ऐसे व्यवहार पर ध्यान देना है जो कि बच्चे को करना ही नहीं चाहिए था।

सभी घरों की एक बड़ी सामान्य सी बात के बारे में ज़रा सोचें। टीवी ने हमारे जीवन को कितना बदल डाला है। हम सभी के अपने अपने प्रिय कार्यक्रम होते हैं जिन्हें हम छोड़ना नहीं चाहते। इस महत्वपूर्ण समय यदि आपके बच्चे ने सोच लिया कि उसे माता पिता का ध्यान चाहिए। वो आपके पास आता है और आपका हाथ पकड़ कर उसे खींचते हुए समझाने का प्रयास करता है कि उसे आपको कहीं ले जाना है। जवाब में आप उसे विज्ञापन की ब्रेक तक के लिए रुकने को कहते हैं। अब बच्चे को तो यह समझ नहीं है कि ब्रेक कब होगी और उसे कितनी देर रुकना पड़ेगा। तो अब वह क्या करेगा? वह आपको उठाने के लिए आपका हाथ खींचने का प्रयास करेगा। और जब वह इसमें असफल होगा तो हो सकता है कि कुछ क्षण के लिए वह वहां से जाए और फिर थोड़ी देर बाद वापस आकर फिर आपका हाथ खींचे। और आपसे फिर वही उत्तर सुने कि थोड़ी देर बाद जाएंगे।

अब वह पास पड़े रिमोट से खेलने लगेगा, या फिर आपका फ़ोन उठा लेगा। और फिर सम्भावना है कि फ़ोन या रिमोट नीचे गिर जाएगा। बस, तब आप अपने पसंदीदा कार्यक्रम को भूलकर, बच्चे को शैतानी करने के लिए और रिमोट को नुकसान पहुँचाने के लिए डांटना शुरू कर देंगे। आपने इस परिस्थिति में अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त कर दी। अब बच्चे को यह समझ आ जायेगा कि हाँथ खींचने से नहीं, बल्कि सामान को हाथ लगाने पर ज़रूर आप उसकी बात पर ध्यान देंगे। जब उसे यह समझ आ गया कि ऐसे व्यवहार से आपसे प्रतिक्रिया मिलती है, तब वह इसे भविष्य में भी दोहराने का प्रयास करेगा। अब उसे पता है कि बिना विज्ञापन की ब्रेक का इंतज़ार करे किस तरह से आपका ध्यान अपनी ओर खींच सके।

इस प्रकार की स्थिति को सुधारने के लिए आप अब पूर्व नियोजित तरह से उसके व्यवहार की उपेक्षा करना तय कर लेंगे। ऐसा करने के लिए आप वह सभी वस्तुएँ जैसे कि रिमोट, फ़ोन आदि उसकी पहुँच से दूर संभाल देंगे ताकि आप अपना कार्यक्रम अब बिना किसी व्यवधान के देख पाएं।

लेकिन याद रखिये कि उपेक्षा करना हर स्थिति का उपाय नहीं है। यह मूल्यांकन आप को करना है कि कब आपको बच्चे के साथ पूर्व नियोजित उपेक्षा वाला व्यवहार करने से लाभ होगा और कब नहीं। यह निर्णय लेने से पहले आप बच्चे की आयु, माहौल और उस समय की परिस्थिति को भी ज़रूर ध्यान में रखें। निर्णय लेने में आपकी सहायता हेतु हमारे कुछ निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत हैं। व्यवहार के सुधार से सम्बंधित कोई एक उपाय नहीं नियत हो सकता है।

विशेषज्ञों द्वारा दिए गए ध्यान में रखने योग्य कुछ सुझाव

1. क्या यह परिस्थिति हानिकारक है?
2. क्या इसके और खराब होने पर भी आप इसकी अवहेलना या उपेक्षा कर सकेंगे?
3. क्या उसके साथ बातचीत, मेलजोल करने वाले अन्य सभी लोग- माता, पिता, भाई बहन, नाना नानी, दादा दादी, अंकल आंटी और अध्यापक भी इस प्रकार की उपेक्षा करने के लिए तैयार होंगे?
4. जब आप यह निश्चय कर लें कि आप उसकी बातों के प्रति ध्यान नहीं देंगे, उपेक्षा करेंगे, तब आप शांत और निर्विकार रह सकेंगे क्या?

कभी भी यह तरीका तब न अपनाएं जब आपको संदेह हो कि:

- बच्चा स्वयं को चोट पहुंचाए
- दूसरों को नुकसान पहुंचाए
- सामान की तोड़फोड़ करे

नियम#6 अपने आप पर भी ध्यान दें। बच्चा करते हुए इधर उधर दौड़ रहा है। आप कई बार उससे आकर खाना खाने का आग्रह करती हैं, पर वह बिलकुल ध्यान नहीं देता है। जब आप सुबह उसके दांत साफ़ करने का प्रयत्न करती हैं, तब वह आपको बहुत परेशान करता है। जब इस प्रकार का व्यवहार वह करता है, तब आप क्या महसूस करती/करते हैं? इस बात पर गौर करिये। उस समय आपके मन में क्या विचार और भावनाएं उठती हैं? क्या आप क्रोधित, परेशान या हताश महसूस करते हैं? क्या आपको निराशा घेर लेती है?

आपके ऊपर इसका क्या प्रभाव पड़ रहा है उसपर भी ध्यान दें। क्या आपने हाथों को मुट्ठी में जकड़ रखा है? इस प्रकार की स्थिति में परेशान, हताश या गुस्सा होना बहुत ही स्वाभाविक है। और जब आप ऐसा महसूस करते हैं, तो आपा खो कर बच्चे को ऊंची आवाज़ में डांटना, कसकर उसका हाथ पकड़कर उसे दौड़ने नहीं देना, या फिर पिटाई की धमकी अथवा कभी कभी सच में पिटाई कर देना बड़ा आसान होता है।

ऐसा करने से आपके मन के क्रोध को, अवसाद को ज़रूर कुछ राहत मिलेगी। लेकिन बच्चा इससे कुछ सीख पायेगा क्या? नहीं। जब आप आवेग में आकर बच्चे के व्यवहार के प्रति इस प्रकार की प्रतिक्रिया दिखाते हो, तो बच्चे को यह सन्देश साफ़ समझ आ जाता है कि आप उसके व्यवहार से अप्रसन्न हो।

लेकिन, बच्चे को यह समझ नहीं आता कि वह क्या अलग करे। वह तो कुछ बताना चाह रहा है। याद रखिये, हर प्रकार के व्यवहार के कुछ कारण होते हैं। अगर बच्चा आपकी बात नहीं मानकर सीढ़ियों से ऊपर-नीचे दौड़ रहा है या जब आप उसके दांत साफ़ करने का प्रयत्न कर रही हैं तो वह सहयोग नहीं कर रहा है, तो उसके कारण हैं। भले आप यह मानना चाहें, लेकिन यह बेमतलब का व्यवहार नहीं है। और जब आप उसे डाँट कर रुकने को कहती हैं, तो उसके व्यवहार के कारण तक नहीं पहुँचती हैं। आपने सिर्फ़ एक लक्षण को देखा और अपने हिसाब से ज़रूरी कदम उठाये। पर इससे असली मुद्दा नहीं सुलझ पाया क्योंकि बच्चा तो ऐसा व्यवहार किसी कारण से कर रहा है।

बच्चा ऊपर नीचे दौड़ने के बजाय क्या करे? अगर उसने आपके खाने के लिए बुलाने को नहीं सुना, तो क्या उसे सुनाई नहीं दिया? क्या उसे भूख नहीं लगी है? अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करने से पहले थोड़ा रुकिए। और रुक कर स्थिति को समझिये। अपने आप को भी समझिये। आपके शरीर और मन में आपको कैसा लग रहा है, इसे भी समझिये। जब आप अपने आप को स्वयं देखेंगे, तो आपको स्थिति कुछ अलग दिखाई देगी।

नियम #7 एवज में कुछ भिन्न व्यवहार सिखाएं या एक सीमा निर्धारित करें। यह हमेशा ध्यान रखें कि हर प्रकार का व्यवहार एक प्रकार से कुछ सन्देश पहुँचाने का प्रयास है, कुछ बताने का प्रयास है। बच्चा अपने व्यवहार से कुछ कहने की कोशिश कर रहा है। बस उसे कुछ करने से मना करने पर तो उसकी समस्या हल नहीं हो जाती है। आपके कमरे से बाहर निकलते ही वह फिर वैसा परेशान करने वाला लड़ने वाला व्यवहार शुरू कर देगा। यह अनुभव हमको माता पिता अक्सर बताते हैं, विशेषकर गोलगोल घूमना, दौड़ना, पंखे को बारबार बंद-चालू करना जैसे काम। जैसे ही अभिभावक कमरे में आते हैं, वह यह बंद कर देता है और उनके जाते ही फिर शुरू कर देता है। इस से यह स्पष्ट है कि बच्चे ने केवल यह सीखा है कि माँ-बाप की उपस्थिति में ऐसा नहीं करना है। यह उसने अपने स्वयं के पहले के अनुभव से सीख लिया है। बच्चे को केवल किसी एक काम करने से मना कर के आप उसे कुछ सिखा नहीं रहे हो।

तो फिर आप इसके बजाय उसे और क्या क्या सिखा सकते हैं? आप उसे दूसरे कुछ तरीके सिखा सकते हैं जो कि सभी को उचित लगें। कुछ ऐसे हुनर उसे सिखाएं ताकि वह एक दो घंटे उन पर काम करते हुए आनंद से बिताये। बिना आपकी सक्रिय भागीदारी या देखरेख के वह अपने आप में ही व्यस्त रह पाए। उसे खेलना भी सिखाएं।

कुछ इस तरह के भी व्यवहार होते हैं जिन्हें आप पूरी तरह से प्रतिस्थापित नहीं कर सकते हैं, क्योंकि इन कुछ बातों से उसे एक अलग तरह का बल या संतोष मिलता है जो किसी और तरीके से उसे नहीं मिल सकता है। इसलिए इन्हें आप पूरी तरह से बंद नहीं कर सकते पर एक सीमा तय कर सकते हैं- समय, जगह आवृत्ति, तीव्रता, प्रकट करने के तरीके की। आप, टाइमर (समय सीमा के लिए), स्पष्ट कार्यक्रम रूपरेखा (विजुअल शेड्यूल), अलग अलग कार्यों के लिए निर्धारित कमरे जिनमें प्रवेश सीमित हो, और हाँ, कुछ नए तरह के व्यवहार- इन सभी को प्रयोग में ज़रूर लाइये।

अपनी सम्प्रेषण क्षमता (अपने भाव को सामने वाले तक पहुँचाने की क्षमता) को और बेहतर बनायें। इससे बढ़िया और कुछ नहीं है। याद रखिये कि यह नियम हर बच्चे पर लागू होते हैं, चाहे बोलने चालने में उसकी कुशलता कितनी भी हो!

समस्याजनक व्यवहार के सन्दर्भ में नियमों की उपयुक्तता	अशाब्दिक	शाब्दिक	अर्ध- शाब्दिक
नियम#1	हाँ	हाँ	हाँ
नियम#2	हाँ	हाँ	हाँ
नियम#3	हाँ	हाँ	हाँ
नियम#4	हाँ	हाँ	हाँ
नियम#5	हाँ	हाँ	हाँ
नियम#6	हाँ	हाँ	हाँ
नियम#7	हाँ	हाँ	हाँ
नियम#8	हाँ	हाँ	हाँ
नियम#9	हाँ	हाँ	हाँ

नियम#8 सीमा निर्धारण। जैसे-जैसे आपका नन्हा बालक बड़ा होता जाता है, उसकी आप पर निर्भरता कम होती चली जाती है। ऊर्जा और उत्सुकता से भरा वह बच्चा बदलने लगता है। अपने चारों ओर की दुनिया को और जानने का प्रयास करने लगता है, उसकी अपनी पसंद-नापसंद का अंदाज़ होने लग जाता है और अपने अलग अस्तित्व को वह जानने लगता है, अपनी बात को रखना सीखने लग जाता है। जब आप उसमें ऐसे बदलाव देखते हैं, तो स्वाभाविक है कि आप मिश्रित भावनाओं का अनुभव करते हैं, विशेषतौर पर तब जब उसकी आप पर निर्भरता कम होने लगती है। अक्सर इस बदलाव के दौरान अभिभावकों ने हमें अपने बच्चों में चिढ़चिढ़ापन, बहसबाजी और रोने धोने में वृद्धि की रिपोर्ट दी है!

आपको भी यह अहसास होना शुरू हो जाता है कि आपकी भूमिका केवल बच्चे का ख्याल रखना और उसे प्यार करने तक सीमित नहीं रह जाती है। आप को उसे सीमाओं के अंदर रहना, समाज के द्वारा मान्य नियमों का पालन करना और सुरक्षित रहना भी सिखाना पड़ेगा।

एक बार सीमाएँ तय कर ली जाएँ, तभी सभी चीज़ों का, अनुभवों का, आनंद उठाया जा सकता है। यह सभी पर लागू होता है जैसे कि चॉकलेट, टॉफी, टेलीविज़न, अन्य उपकरण, खिलौने, बाहर जाना, नींद, खेल का मैदान, कूद-फांद, आहार और भी बहुत कुछ। ज़रा सोचिये अगर आपके बच्चे को आप बेशुमार

चॉकलेट हैं, उसे खाने दें। तब यह पक्की बात है कि उसका पेट खराब हो जाएगा, वह बीमार पड़ जाएगा और शायद उसे डॉक्टर को भी दिखाना पड़ जाए।

आप सीमा तय करने की शुरुआत कैसे करें? आपके बच्चे ने अब तक किसी वस्तु या अनुभव का बिलकुल असीमित, बिना रोकटोक आनंद उठाया है। और फिर एकदम आप नियम बदल देते हैं और सीमाएँ तय कर देते हैं। ऐसा करना आसान नहीं होगा। लेकिन बारीकी से सभी बातों का ध्यान रखते हुए यदि आप धैर्य के साथ पूरी योजना बना लें, तो आप ऐसा ठीक से कर पाएंगे। बदले हुए पैमानों को लेकर शुरुआत में कुछ विरोध अवश्य होगा। लेकिन यदि आप सही तरीके से इस रास्ते पर चलते रहेंगे, तो जल्दी ही आपका बच्चा भी इन सीमाओं को पहचानना और उनको मान्यता देना सीखने लगेगा। इससे आपकी उसके परवरिश की, पालन-पोषण की यात्रा भी कुछ आसान हो जायेगी।

विशेषज्ञों द्वारा दिए गए ध्यान में रखने योग्य कुछ सुझाव

स्वाभाविक स्वर में (डॉटने या धमकाने वाले नहीं) बच्चे को स्पष्ट बताएँ कि आपने उसके लिए क्या सीमाएँ तय करीं हैं। उसे समझाएँ कि वह क्या क्या कर सकता है और कितनी देर तक (साथ में समय कैसे गिना जाएगा, यह भी समझाएँ)

- टाइमर यन्त्र (समय नापने के लिए) सबसे बढ़िया तरीका है बच्चे को समय सीमा समझाने और पालन करने ।
- टाइमर का उपयोग बच्चे को उसकी बारी के विषय में भी समझाने के लिए।
- टाइमर के द्वारा उसको सिखा सकते हैं कि किसी गतिविधि या वस्तु के साथ कितनी देर तक वह व्यस्त रह सकता है।
- टाइमर का उपयोग उसे यह समझाने में भी करा जा सकता है कि जो काम उसे पसंद नहीं है, उस पर कम से कम कितना समय उसे बिताना होगा।(होमवर्क, घर का काम)
- टाइमर से वह यह भी जान जाएगा कि आप उसके साथ कब और कितना समय बिताएंगे।

नियम#9 समस्यात्मक व्यवहार के विषय में सभी की सहमति। कोई भी परिवार की इकाई पूरी होती है माता पिता, बच्चे, कभी कभी दादा-दादी, नाना-नानी, चाचा, मामा, मौसी, बुआ इत्यादि से। आपके पड़ोसी और परिचित भी कभी कभी घर आकर, बिना माँगे ही अपनी सलाह देते रहते हैं, यहाँ तक कि बच्चों की परवरिश के बारे में भी। परिवार का हर सदस्य अपने आप में एक व्यक्ति भी है और अलग अलग विषयों के बारे में उसके अपने विचार हो सकते हैं। इनमें शामिल हो सकते हैं कुछ ऐसे विचार कि बच्चे का आहार कैसा हो, उसके द्वारा प्रदर्शित व्यवहार पर प्रतिक्रिया कैसी हो, किस तरह की गतिविधियां उसकी हों, वह कब सोए, कैसे कपड़े पहने, कैसे खेले आदि।

परिवार के कुछ सदस्यों को यह भी लग सकता है कि इस तरह की सीमाएँ बाँधना बड़ा कठोर कदम है- आखिर वह एक छोटा बच्चा ही तो है!! कोई और सदस्य कुछ भिन्न सोच रख सकते हैं जिस के हिसाब से बच्चे को कुछ अलग गतिविधियाँ करनी चाहिए। कई बार इस तरह की चर्चा और वैचारिक मतभेद बच्चे के सामने ही व्यक्त होते हैं। एक दूसरे पर आरोप-प्रत्यारोप, उँगली उठाना, परवरिश करने के ढंग पर टीका टिपण्णी करना- इस तरह के अनुभव भी हो सकते हैं और होते भी हैं।

उदाहरण के तौर पर किसी एक रविवार के दिन के खाने की बात करते हैं। परिवार के सभी सदस्य घर पर हैं और ज़ाहिर है कि कुछ विशेष व्यंजन बना है। दुर्भाग्य से, वह व्यंजन बच्चे को पसंद नहीं है। माँ बच्चे को खिलाने का प्रयास कर रही है और बच्चा खाना नहीं चाह रहा है, खाना थूक रहा है और रो रहा है। वह कुर्सी से उठ कर भागने की कोशिश कर रहा है और माँ उसे खाना खिलाने की कोशिश कर रही है।

यह शोर सुनकर, दादी उस कमरे में आ जाती हैं और माँ से कारण पूछती हैं। जब माँ दादी को सारी बात बता रही होती है, बच्चा और ज़ोर से रोने लग जाता है क्योंकि उसे दादी में अपना समर्थक दिखने लगता है। और उसका सोच एकदम सही साबित हो जाता है जब दादी माँ को टोकते हुए, बच्चे पर खाने के लिए ज़ोर-ज़बरदस्ती करने को मना करती है। और फिर वह बच्चे को पुचकारती है कि उसे जो पसंद हो वह उसके लिए पकाएगी।

अब बच्चे को यह समझ में आ जाता है कि उसकी माँ से ओहदे में ऊपर कोई और भी है जो कि उसके अनुसार चल सकता है, और जब तक वह है, माँ की बात को अनदेखा अनसुना करा जा सकता है।

अल्पकाल की दृष्टि से देखा जाए, तो बच्चा एकदम प्रसन्न है। सब कुछ उसके अनुसार हो रहा है, उसे जो चाहिए वह मिल रहा है और उसकी चिढ़चिढ़ाहट भी कम हो गयी है। घर में शांति हो गयी है और उसका घर एकदम स्वर्ग जैसा हो गया है। पर ध्यान देने वाली बात यह है कि ऐसा हमेशा नहीं रह सकता, खासतौर पर जब वह घर से बाहर, वास्तविक दुनिया में जायेगा। बड़े होकर वह ऐसा बच्चा बन जायेगा जिसे देरी, मनाही जैसी स्थितिओं का सामना करना नहीं आएगा और जब उसके हिसाब से चीज़ें नहीं होंगी, तब वह बहुत परेशान हो जाएगा। इन सब से चिंता, तनाव, द्वंद्व उत्पन्न होंगे जिनसे न केवल बच्चा प्रभावित होगा, बल्कि दादी समेत परिवार के सभी सदस्य भी प्रभावित होंगे। इसलिए यह बिलकुल ज़रूरी है कि बच्चे के सामने सभी सदस्य एक होकर कुछ भी करें, भले ही अकेले में वे अपनी असहमति खुल कर बता दें।

नियम#10 हानिकारक व्यवहार को तुरंत रोकें। अगर आपको दिख गया या पता चला कि बच्चा ऐसा कुछ कर रहा है जिससे उसे खुद कुछ नुकसान हो सकता है, या फिर किसी और को, किसी पशु को या वस्तु को हानि पहुँच सकती है, तो उसे तुरंत रोकें। आपका सबसे पहला काम इस तरह के काम को रोकना और आगे वह ऐसा न करे इसे सुनिश्चित करना होना चाहिए। बच्चे की सुरक्षा के लिए यदि आप उसे पकड़ कर भी रोकें तो ठीक है ताकि वह सुरक्षित रहे और उसका इस प्रकार का हानिकारक व्यवहार भी बंद हो जाए। यह आपकी 'फर्स्ट एड' पहल है। आप बच्चे को उस परिस्थिति से भी दूर हटा देना चाहेंगी जिसके कारण उसने इस प्रकार का हानिकारक व्यवहार करा। आपको उसका ध्यान भी बंटाना पड़ेगा। एक बार परिस्थिति पर नियंत्रण हो जाए, तब आपको बच्चे को बाल्य मनोचिकित्सक

को दिखाना होगा ताकि भविष्य में ऐसी घटना फिर से न हो। बच्चे को भविष्य में इस तरह की परिस्थितियों से निपटने हेतु, सामाजिक तौर पर स्वीकार्य तौर तरीके सिखाने के लिए भी आपको इन का सहयोग चाहिए होगा। बच्चे के व्यवहार को अनदेखा करना पक्का इसका हल नहीं है। यह तो एक अस्थायी 'बैंड एड' तरीका है पहली बार उत्पन्न हुई इस तरह की स्थिति को सँभालने का। इसके बाद तो आपको विशेषज्ञ का परामर्श लेना ही चाहिए।

नियम#11 आक्रामक व्यवहार को पहचाने और उसे सुधारने से झिझकें नहीं। हम सभी जानते हैं कि अगर कमरे में कोई आक्रामक बच्चा हो, तो सभी के लिए थोड़ी मुश्किल पैदा हो जाती है। वह विघ्न उत्पन्न कर सकता है, कमरे में मौजूद लोगों को परेशान, नाराज़ या फिर दुखी भी कर सकता है। उसके इस प्रकार के व्यवहार के प्रति जो माता-पिता को निराशा महसूस होती, हो सकता है कि वे उसे बच्चे पर उतार दें, बजाय इसके कि थोड़ा रूककर परिस्थिति का ठण्डे दिमाग से जायज़ा लें। आक्रामक व्यवहार को पहचानना, स्वीकृति की तरफ उठाया हुआ पहला कदम है। और बच्चे में संघर्ष से जूझने की और अपने भावनाओं को समझने की क्षमता को बढ़ाने में भी सहायक होता है। यह बिलकुल आवश्यक नहीं है कि आक्रामकता जीवन जीने का तरीका बन जाये। ऑटिज़्म या ASD होने का कदापि यह मतलब नहीं है कि बच्चा आक्रामक होगा। सही प्रकार की सलाह मिलने से और उस पर अमल करने से, यह बिलकुल संभव है कि आपका बच्चा सामाजिक तौर पर मान्य तरीके से बिना आक्रामकता के व्यवहार करे। सबसे बढ़िया बात यह है कि इसे सुलझाने के लिए बच्चे को किसी भी तरह की सजा देने की ज़रूरत नहीं पड़ती है। सकारात्मक तरीके से उसे बल देना, सहायता देना, असरदार कम्युनिकेशन और सटीक समस्या निवारण से यह सब संभव है।

कुछ और ध्यान देने योग्य बातें

1. हर एक प्रकार का व्यवहार समस्याजनक नहीं होता है। समस्याजनक व्यवहार को ठीक से पहचानने ताकि उसे सही तरह से बदल पायें।
2. आपका बच्चा आप ही के व्यवहार से सीखता है- आप का व्यवहार आदर्श हो।
3. बच्चे के बारे में बात करें, पर उसके सामने न करें।
4. बच्चे का ठीक से पालन पोषण एक यात्रा है और इस यात्रा पर सभी को एक ही नाव पर सवार होना चाहिए।
5. प्यार करने का अर्थ यह बिलकुल नहीं है कि किसी को जो भी चाहिए सब उसे दे दिया जाए।
6. दूर तक सोचें- हर काम के दूरगामी परिणाम होते हैं। इसलिए सोच समझ कर आगे बढ़िये।
7. आप अपने बच्चे को वास्तविक दुनिया में एक संतोषप्रद जीवन जीने का प्रशिक्षण दे रही हैं, ऐसी नकली खेल-खेल की दुनिया में जीना का नहीं जहाँ वह जैसा चाहता वह उसे मिल जाता है !

8. आप चाहते हैं कि वह निराशा, असफलता जैसी स्थितियों का सामना कर पाए और अपनी भावनाओं को संभाले रखे।
9. बच्चा किस तरह की पिक्चरें और टीवी कार्यक्रम देख रहा है- कहीं वह हिंसा, खूनखराबे और यौन-सम्बन्ध विषयों वाले कार्यक्रम तो नहीं देख रहा है जो कि बच्चों के लिए ज़रा भी उपयुक्त नहीं होते हैं। यह ध्यान भी आपको रखना पड़ेगा।
10. जो भी तरीके आप चुनें, बस उन पर दृढ़ रहें- यही सफलता की कुंजी है।

अध्याय 5

व्यवहार के उद्देश्य (Functions of Behaviour)

हम जो करते हैं, वह क्यों करते हैं?

"मेरा बच्चा चीज़ें क्यों फेंकता है? वह जानता है यह मुझे अच्छा नहीं लगता!"

"मेरा बच्चा मुझे क्यों मारता है? वह बताता क्यों नहीं कि वह क्या चाहता है और क्या नहीं? वह मार पीट क्यों करता है?"

"मुझे नहीं समझ आता क्यों उसके स्कूल से बार बार शिकायत आती है! वह अनुशासन का पालन क्यों नहीं करता?"

"मैंने उसे कई बार समझाया है कि यह गलत बात है। ऐसा लगता है कि वह सब समझता है मगर फिर भी बार-बार वही हरकत दोहराता है! वह यह सब करना क्यों नहीं बंद करता? वह जानता है इससे उसे खुद और दूसरों को हानि पहुंचती है!"

"मेरा बच्चा मुझे मारने के बाद मुझे 'सॉरी' कहता है, मगर फिर किसी छोटी सी बात पर मुझे मारने लगता है!"

ये बातें जानी पहचानी लगती हैं न! क्या आप परेशान हो गए हैं, अपने बच्चे को बार बार समझाते कि उसका आक्रामक व्यवहार, बात बात पर चिल्लाना या रोना अच्छी बात नहीं है? क्या आपको लगता है कि आपकी कही बातों को समझ कर भी वह अपने व्यवहार को नहीं बदलता है?

व्यवहार को समझना और उसे सुलझाने का मार्ग

इस समस्या को सुलझाने के दो बहुत सीधे रास्ते हैं।

1. क्या बच्चे के इस व्यवहार के पीछे कोई शारीरिक या मेडिकल कारण है? सबसे पहले इस बात को पता लगाने का प्रयत्न करें।
2. क्या आप अपने बच्चे के उस व्यवहार का उद्देश्य जानते हैं? अर्थात्, क्या आप जानते हैं कि बच्चे को उस व्यवहार से क्या लाभ होता है? इस व्यवहार को सुदृढीकरण (reinforcement) किस से मिल रहा है? बच्चा किस वस्तु या स्थिति को पाने के लिए यह व्यवहार आपके इतना समझाने पर भी दोहरा रहा है।

आप इस बात का आंकलन कैसे करेंगे कि आपका व्यवहार-सम्बन्धी हस्तक्षेप (behavioural intervention) कारगर है कि नहीं ?

कुछ संभावनाएं

1. आपके अपने बच्चे को डांटने पर वह उल्टा आप पर चिल्लाने लगता है।

2. आपके हस्तक्षेप प्रारम्भ करने पर आपका बच्चा और भी अधिक चुनौतीपूर्ण व्यवहार दर्शाता है।
3. आपके डांटने पर वह हँसता मुस्कुराता है और ऐसा लगता है कि आपको गुस्सा देख कर उसे मज़ा आ रहा है।
4. उसे आपके नकारात्मक ध्यान में भी आनंद आ रहा है। आप जितना उस पर गुस्सा करते हैं वह उतना ही अधिक चुनौतीपूर्ण व्यवहार करता है।

एक प्रश्न अधिकतर पूछा जाता है "क्या हम अपने बच्चे को अनुशासन उसी तरह नहीं सिखा सकते जिस तरह हमने सीखा था?" अर्थात् पुराने ज़माने की तरह डाँट-डपट और दंड का प्रयोग करके। इस मार्ग को चुनने से कई कठिनाइयाँ आ सकती हैं। सबसे पहले तो आपका बच्चा आपके आचरण और व्यवहार से बहुत कुछ सीखता है, अगर वह देखेगा कि आप अपना मतभेद दर्शाने के लिए ऊँची आवाज़ और शारीरिक दंड का उपयोग करते हैं, तो निश्चित रूप से वह भी इन बातों का सहज रूप से उपयोग करेगा।

दूसरी बात जो ध्यान में रखना बहुत आवश्यक है वह है कि शक्ति का प्रयोग और शारीरिक दंड और भय का प्रयोग बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। इसका बहुत दूरगामी प्रभाव बच्चे की मानसिकता पर पड़ता है। इसके कारण बच्चे को चिंता विकार (anxiety), कम आत्म सम्मान (low self esteem) आदि मानसिक समस्याएं हो सकती हैं और यहाँ तक कभी कभी बच्चे में ODD (ऑपॉसिशनल डिफायंट डिसऑर्डर) होने की भी सम्भावना हो जाती है।

तीसरी बात यह है कि आपके ऊँची आवाज़ में मना करने पर बच्चा उस समय तो वह व्यवहार करना बंद कर देता है लेकिन यह बहुत क्षणिक होता है क्योंकि आप देखेंगे कि बच्चा बहुत शीघ्र ही वही व्यवहार दोहराने लगता है। अर्थात् इस मार्ग से आप इस समस्या का पूर्ण हल नहीं प्राप्त कर सकते हैं।

एक सकारात्मक सोच जिस में आप सकारात्मक व्यवहार समर्थन (positive einforcement), ऑटिज़्म के अनुरूप संरचना (structure) और व्यवहार का विश्लेषण कर उसके उद्देश्य को समझ कर बच्चे का प्रशिक्षण करेंगे। ऐसा करने पर आप देखेंगे कि आप अपने बच्चे को बिना विचलित किये अनुशासन सिखाने में सफल होंगे ।

व्यवहार के उद्देश्य (Functions of Behaviour)

किसी भी व्यवहार को समझने के पीछे, कि हम जो भी करते हैं क्यों करते हैं, केवल चार ही कारण होते हैं। इन चार में से कोई एक या दो और अधिक मिले हुए कारण हो सकते हैं। बस यह समझना है कि यह चार कारण ही कुल मिलाकर इस संसार के हर व्यवहार का मूल हैं। सुन कर आश्चर्य हुआ? और जानने के लिए आगे पढ़ें।

हम जो भी करते हैं वह क्यों करते हैं उसके चार प्रमुख कारण हैं। हम कोई भी व्यवहार करते हैं

1. ध्यान पाने को
2. पलायन, किसी व्यक्ति या परिस्थिति से
3. पहुँच, किसी भी वस्तु, व्यक्ति या जानकारी पाने के लिए

4. संवेदी आवश्यकताओं को पूरा करने लिए (automatic reinforcement)

आईये इन बातों को और जानें। हम कोई भी व्यवहार करते हैं -

1. ध्यान पाने के लिए, यह ध्यान सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह का हो सकता है। यह सुन कर अजीब लगता है कोई अपनी तरफ नकारात्मक ध्यान पाना चाहेगा लेकिन यह बात याद रखना आवश्यक है कि किंचित नकारात्मक ध्यान, ध्यान के अभाव से बेहतर होता है।

2. पलायन के लिए, किसी व्यक्ति या परिस्थिति से। उदाहरण के लिए किसी पारिवारिक समारोह से बचने के लिए बीमारी का सहारा लेना, या सोमवार को दफ्तर या स्कूल से छुट्टी के लिए कोई झूठा बहाना इत्यादि। हर व्यवहार का उद्देश्य कुछ पाना ही नहीं होता है। कुछ व्यवहार किसी चीज़ से बचने के लिए भी होते हैं। जैसे कि कोई बच्चा जान बूझ कर देर से आता है ताकि उसे कक्षा के बाहर खड़े होने को कहा जाए, जिससे उसे पढ़ाई से बचने का मौका मिल जायेगा। कभी कभी कोई बच्चा अपने सहपाठियों से बुरा बर्ताव करता है ताकि उसे उस कार्य से अलग बिठा दिया जाए जिससे उसे अपनी मनमानी करने का मौका मिल जाये। इन घटनाओं में उस "बुरे" व्यवहार का उद्देश्य, पलायन था।

3. किसी जानकारी को प्राप्त करने के लिए, अपने मनपसंद की कोई वस्तु को खरीदने या पाने के लिए, अपना पसंदीदा कार्यक्रम टीवी अथवा नेटफ्लिक्स पर देखने के लिए। अगर आप इन उद्देश्यों को पाने में असमर्थ होते हैं तो आपको निराशा और कभी कभी गुस्से की भी अनुभूति होती है। जब बच्चा चिप्स मांगता है और आप उसे मना करते हैं तो अक्सर बच्चा रोने और ज़िद करने लगता है। वह इसलिए कि उसको उसकी मनपसंद चीज़ नहीं मिल पाई।

4. अपनी संवेदी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए। यह किसी और व्यक्ति या किसी और बाहरी कारण पर निर्भर नहीं होता है। यह व्यवहार बच्चे को अंदर से खुशी या सांत्वना देता है। उदाहरण के लिए अपने पसंद का कार्य करना, कोई ऐसा कार्य करना जिससे खुद को खुशी मिले। आमतौर पर हम इन व्यवहारों को शौक (हॉबी) कहते हैं। ये हमें सुख और संतोष प्रदान करते हैं।

व्यवहार का उद्देश्य /उद्देश्य बनाम व्यवहार का स्वरूप

अगर कोई बच्चा स्वयं को हानि पहुंचाता है और हम उसको आत्म घातक व्यवहार कहते हैं, तब हम केवल उस व्यवहार का स्वरूप बता रहे हैं। इससे व्यवहार के पीछे के कारण की कोई जानकारी नहीं मिलती है। सबसे मुख्य बात है कि बच्चा जो कर रहा है वह क्यों कर रहा है। अर्थात उस व्यवहार का क्या उद्देश्य है। व्यवहार के उद्देश्य की जानकारी होने पर ही हम उस व्यवहार में बदलाव या सुधार ला सकते हैं।

केस स्टडी #1

श्रेयस, एक 5 वर्षीय चंचल बच्चा है जिसे ऑटिज़्म है। जब भी उसकी माँ फ़ोन पर किसी से बात करती है, वह चाबियाँ अथवा टीवी रिमोट नीचे गिरा देता है। थोड़ी देर तो माँ इस व्यवहार को अनदेखा करती है, लेकिन जब वह इस व्यवहार में लगा रहता है और चीज़ों को फेंकना शुरू करता है तब माँ फ़ोन काट कर उसे डांटती है कि वह उन्हें किसी से फ़ोन पर चैन से बात नहीं करने देता, या उसको सभी चीज़ें उठा कर अपनी जगह पर रखने को कहती है। कभी कभी माँ उसको प्यार से समझाती है कि अच्छे बच्चे ऐसा नहीं करते।

समस्या : माँ फ़ोन पर बात नहीं कर पाती

क्या घट रहा है : श्रेयस अपनी चीज़ों को इधर उधर फेंकने के व्यवहार से अपनी माँ को फ़ोन काटने के लिए मजबूर करने में सफल हो रहा है।

श्रेयस क्या चाहता है?: माँ फ़ोन बंद कर उस के साथ खेले।

माँ क्या करती है?: हर बार फ़ोन काट देती है।

क्या श्रेयस जो चाहता है उसे पा लेता है? हाँ!

इस व्यवहार का क्या उद्देश्य है? क्या श्रेयस रिमोट इसलिए फेंकता है कि :

1. उससे वह किसी कठिन कार्य से बच जायेगा?
2. उसको कोई चीज़ मिल जाएगी?
3. उसकी कोई संवेदिक आवश्यकता पूरी हो जाएगी?
4. उसकी माँ का ध्यान उसकी तरफ हो जाएगी?

टिप: श्रेयस अपनी माँ का ध्यान अपनी तरफ चाहता है और माँ जब फ़ोन पर बात करती है तब उसका ध्यान श्रेयस से हट जाता है।

केस स्टडी #2

नीना एक 7 वर्षीय बच्ची है जिसे ऑटिज़्म है। उसके परिवार के अनुसार वह अचानक जोर से चिल्ला पड़ती है। वह इतनी तेज आवाज़ से चीखती है कि माता पिता दौड़े आते हैं, यह देखने के लिए कि कहीं उसे कोई चोट तो नहीं लगी या उसे कोई कष्ट तो नहीं हो रहा। जब वे देखते हैं कि सब कुछ ठीक है, वे नीना से कहते हैं कि उसे ऐसे नहीं चिल्लाना चाहिए, उसके चिल्लाने से वे घबरा जाते हैं। अपने पिछले अनुभव के कारण कभी कभी माता पिता उसके चिल्लाने को अनसुना कर देते हैं, लेकिन जब नीना का चिल्लाना बंद नहीं होता तब वे फिर उसके पास जाते हैं और ऊंची आवाज़ में उसे बेमतलब चिल्लाने से मना करते हैं, कहते हैं कि नीना "गन्दी बच्ची" है।

समस्या : नीना का जोर से चिल्लाना जो कि उसके परिवार वालों और आस पड़ोस वालों को विचलित कर देता है।

क्या घट रहा है : नीना अपने चिल्लाने के कारण अपने माता पिता को अपने पास लाने में और उससे बात करवाने में सफल होती है।

नीना क्या चाहती है?: कि लोग उस पर ध्यान दें। चाहे वह ध्यान सकारात्मक हो या नकारात्मक।

परिवार वाले क्या करते हैं?: वे दौड़ कर नीना के पास जाते हैं, उसका हाल देखने, उसे चुप रहने को कहने या उसे डांटने के लिए।

क्या नीना जो चाहती है उसे पा लेती है? हाँ!

इस व्यवहार का उद्देश्य क्या है? क्या नीना इसलिए चिल्लाती है कि :

1. उससे वह किसी कठिन कार्य से बच जायेगी?

2. उसको कोई चीज़ मिल जाएगी?
3. उसकी कोई संवेदिक आवश्यकता पूरी हो जाएगी?
4. उसके परिवार का ध्यान उसकी तरफ हो जायेगा?

टिप : इस सन्दर्भ में नीना तब तक चिल्लाती है जब तक उसके परिवार का ध्यान उसकी तरफ नहीं होता है।

केस स्टडी #3

कृष्णा एक 3 वर्षीय बच्चा है जिसे ऑटिज़्म है। वह अक्सर स्कूल में खाने की छुट्टी के समय अपना टिफिन बॉक्स नीचे फेंक देता है। टीचर तुरंत उसे डब्बा बस्ते में रखने को कह कर उसे वहां से जाने को कहती है और कहती है कि आज उसे खाना नहीं मिलेगा। कृष्णा तुरंत अपना बैग पैक करके बाहर चला जाता है और खाने की छुट्टी झूले पर खेलने में बिता देता है।

समस्या : कृष्णा अपना टिफिन बॉक्स नीचे फेंकता है।

क्या घट रहा है : कृष्णा जो अपना खाना नहीं खाना चाहता है और अपना समय झूले पर बिताना चाहता है वह अपने डब्बे को नीचे फेंक कर इन दोनों बातों को पाने में सफल हो जाता है। हर दिन उसकी माँ बिना खाया डब्बा बैग से निकालती होंगी और हर दिन उसकी टीचर उसे बैग पैक करने का निर्देश देती होंगी।

कृष्णा क्या चाहता है?: झूले पर अधिक समय बिताना? अपना नाश्ता जो शायद उसे नापसंद है उसे न खाना?

टीचर क्या करती हैं?: कृष्णा के डब्बा फेंकते ही वे उसे बस्ता पैक करके बाहर जाने को कहती हैं। अनजाने में वे उसे झूले पर खेलने का अवसर भी देती हैं।

क्या कृष्णा जो चाहता है वह पा लेता है? निःसंदेह !

इस व्यवहार का उद्देश्य क्या है? क्या कृष्णा इसलिए डब्बा नीचे फेंकता है कि :

1. उससे वह किसी कठिन कार्य से बच जायेगा?
2. उसको कोई चीज़ मिल जाएगी?
3. उसकी कोई संवेदिक आवश्यकता पूरी हो जाएगी?
4. उसकी टीचर का ध्यान उसकी तरफ हो जायेगा?

टिप: इस व्यवहार का उद्देश्य ऊपर दिए कारणों में से दो या अधिक हो सकते हैं। कृष्णा टिफिन खाने से बचना चाहता है और अपनी मनपसंद की चीज़ (झूला) पाना भी चाहता है।

केस स्टडी # 4

शिशिर एक 10 वर्षीय बालक है जिसे ऑटिज़्म है। वह हर दिन अपना होमवर्क पूरा करने के लिए अपनी माँ के साथ बैठता है। थोड़ी ही देर में वह अपनी पेंसिल की नोक काँपी में गड़ा कर उसे तोड़ देता है। माँ उसे डांटती है और उसे अगला सवाल पढ़ने को कह कर पेंसिल की नोक बनाने चली जाती

है। वापस आने पर प्रायः देखती है कि शिशिर काम किये बिना पुस्तक के पन्ने पलटते हुए कुछ गुनगुना रहा है। वह उसे अपना काम करने देती है। इस पर शिशिर और ऊँची आवाज़ में गुनगुनाने लगता है जैसे कि उसने माँ की बात सुनी ही न हो। माँ नाराज़ हो कर ऊँचे स्वर में उसे निर्देश देती है, जिस पर वह खिलखिलाते हुए उठ कर भाग जाता है। माँ उसे भागने से मना करती है और डांटती है कि वह अपना होमवर्क पूरा करे। टेबल पर लौटने पर कई बार शिशिर फिर से पेंसिल की नोक तोड़ देता है और फिर से सारे व्यवहार दोहराता है। आखिरकार माँ नाराज़ हो कर कहती है कि वह उसकी कोई सहायता नहीं करेगी या कभी एक थप्पड़ लगा देती है और उठ कर चली जाती है। शिशिर भी दौड़ कर अपने मनपसंद गेम को फ़ोन पर खेलने लगता है।

समस्या : शिशिर अपनी माँ के साथ एक जगह बैठ कर अपना होमवर्क पूरा नहीं करता है।

क्या घट रहा है : शिशिर कई तरह के व्यवहार से अपनी माँ को परेशान करके अपने होमवर्क को पूरा नहीं करता।

शिशिर क्या चाहता है?: वह होमवर्क नहीं करना चाहता है। वह अपना समय अपने मनपसंद गेम को खेलने में बिताना चाहता है।

माँ क्या करती है?: माँ पेंसिल की नोक बनाने जाती है जिससे शिशिर को काम से अवकाश मिलता है। उसके इधर उधर भागने पर डांटती है और उसके दूसरे व्यवहारों से नाराज़ हो कर आखिरकार माँ उठ कर चली जाती है। होमवर्क धरा का धरा रह जाता है।

क्या शिशिर जो चाहता है वह पा लेता है?: हाँ! होमवर्क से छुटकारा और गेम खेलने का अवसर!

इस व्यवहार का उद्देश्य क्या है? क्या शिशिर अपनी पेंसिल की नोक तोड़ता है, गुनगुनाता है, इधर उधर भागता है इसलिए कि:

1. उससे वह किसी कठिन कार्य से बच जायेगा?
2. उसको कोई चीज़ मिल जाएगी?
3. उसकी कोई संवेदिक आवश्यकता पूरी हो जाएगी?
4. उसकी माँ का ध्यान उसकी तरफ हो जायेगा?

टिप: किसी व्यवहार का उद्देश्य कभी कभी ऊपर दिए सभी कारणों का सम्मिश्रण भी हो सकता है। शिशिर अपना होमवर्क नहीं करना चाहता है और अपना मनपसंद गेम खेलने के लिए फ़ोन पाना चाहता है।

केस स्टडी # 5

मीरा, एक प्यारी 5 वर्षीय बच्ची अपनी माँ के साथ दुकान जाती है। माँ उसे घर से समझा के ले जाती हैं कि वहाँ किसी चीज़ को, चॉकलेट के पैकेट वगैरह को हाथ नहीं लगाना है। वर्ना दुकान वाले अंकल नाराज़ हो जायेंगे। दुकान में घुसते ही मीरा दौड़ कर अपनी मनपसंद चॉकलेट उठा लेती है और इस प्रयास में और कई चीज़ों को भी गिरा देती है। माँ मीरा को चॉकलेट वापस रखने को कहती हैं। मीरा रोना शुरू कर देती है। दोबारा कहने पर वह और ज़ोर से रोना आरम्भ कर देती है और दुकान में इधर उधर दौड़ कर और पैर पटक कर हंगामा मचा देती है। दूसरे ग्राहक उनकी तरफ देखने लगते हैं। माँ

जल्दी से कुछ चॉकलेट के पैसे देकर और दुकानदार से बाकि चॉकलेट छुपाने को कह कर दुकान से मीरा को लेकर चली जाती हैं।

समस्या : माँ के लिए दुकान में सामान खरीदने में कठिनाई।

क्या घट रहा है : माँ के चॉकलेट न खरीदने पर मीरा का चिल्लाना और इधर उधर भागना।

मीरा क्या चाहती है?: चॉकलेट!

माँ क्या करती है?: माँ मीरा को घर में समझाती हैं कि चॉकलेट को नहीं छूना है और दुकानदार की नाराज़गी की धमकी भी देती हैं। मीरा के दुकान में उत्पात मचाने पर माँ सारी नसीहतों के बावजूद चुपचाप चॉकलेट खरीद लेती हैं।

क्या मीरा जो चाहती है वह पा लेती है? हाँ!

इस व्यवहार का उद्देश्य क्या है? क्या मीरा रोना धोना इसलिए करती है कि:

1. उससे वह किसी कठिन कार्य से बच जायेगी?
2. उसको कोई चीज़ मिल जाएगी?
3. उसकी कोई संवेदिक आवश्यकता पूरी हो जाएगी?
4. उसकी माँ का और दुकानदार का ध्यान उसकी तरफ हो जायेगा?

टिप: उसे चॉकलेट मिल ही गए ना!

केस स्टडी # 6

निर्मल के घर ठीक दिवाली के एक दिन पहले एक मिठाई का डब्बा पहुँचता है। यह डब्बा उसके मनपसंद मिठाई की दुकान का है और वह तुरंत कुछ मिठाई उसमें से खा लेता है। उसके माता पिता डब्बे को अंदर रख कर उससे कहते हैं कि वह दिन में बस एक मिठाई ही खा सकता है। निर्मल नाराज़ हो कर एक और मिठाई की मांग करता है। उसके माता पिता मना कर देते हैं यह कहकर कि अधिक मिठाई से उसके दांत सड़ जाएंगे और उसका पेट खराब हो जायेगा। निर्मल अपनी जिद पर अड़ा रहता है। माता पिता उसको एक छोटा सा टुकड़ा और देते हैं और कहते हैं कि इससे अधिक आज नहीं मिलेगा। निर्मल रोता है और अपनी माँ पर हाथ उठाता है। माँ दर्द से चिल्ला उठती हैं और दोहराती हैं कि मिठाई नहीं मिलेगी। निर्मल एक झटके में टेबल पर से सारा सामान नीचे फेंक देता है और माँ को काटने की कोशिश करता है।

समस्या: आक्रामक व्यवहार! एक दिन में निर्मल कितनी मिठाई खा सकता है इस अनुशासन को लागू करने में माता पिता असफल होते हैं।

क्या घट रहा है: मिठाई देने से मना करने पर निर्मल रोता है, माँ को मारने और काटने लगता है, चीज़ों को नीचे फेंकता है।

निर्मल क्या चाहता है?: मिठाई!

माता पिता क्या करते हैं?: वे उसे थोड़ी मिठाई देकर डब्बा अंदर रख देते हैं और उसे समझाते हैं कि अधिक मिठाई खाने से वह बीमार हो जायेगा। जब निर्मल गुस्सा होता है तब थोड़ी और मिठाई देकर वे फिर समझाने की कोशिश करते हैं कि उसे और मिठाई अगले दिन ही मिलेगी।

क्या निर्मल जो चाहता है वह पा लेता है?: हाँ! उसके माता पिता उसे इतना समझाने के बाद भी उसके व्यवहार को देख कर उसे और मिठाई दे देते हैं।

इस व्यवहार का उद्देश्य क्या है? क्या निर्मल रोना धोना, मारना, काटना, चीजों को फेंकना इसलिए करता है कि:

1. उससे वह किसी कठिन कार्य से बच जायेगा?
2. उसको कोई चीज़ मिल जाएगी?
3. उसकी कोई संवेदिक आवश्यकता पूरी हो जाएगी?
4. उसके माता पिता का ध्यान उसकी तरफ हो जायेगा?

टिप: उसके आक्रामक व्यवहार के कारण उसके माता पिता ने मना करने के बावजूद उसे और मिठाई दे दी।

केस स्टडी # 7

12 वर्षीय यतिन खाना खाने के लिए बैठा है। माँ उसके सामने एक प्लेट चावल रखती हैं। पहले कुछ कौर खाने के बाद यतिन अपनी उँगलियों से चावल के दानों को मसलने लगता है और उन्हें नीचे फेंकता है। माँ यह देख कर उसे ऐसा करने से मना करती हैं। वह अब चावल को मसल कर अपने हाथों और पैरों पर मलने लगता है। माँ उसे डाँट कर अपने हाथ पैर धोने के लिए भेजती हैं। यतिन बाथरूम के बाहर ही खड़ा रहता है। माँ गुस्से से उसे खींच कर बाथरूम में ले जाती हैं, उसके हाथ पैर धुलवा कर फिर खाना खाने के लिए टेबल पर लाती हैं। यतिन खाने से मना कर देता है और माँ को खिलाने को कहता है।

समस्या: खाना खाते समय यतिन अपनी माँ का कहना नहीं सुनता। उसकी खाना फैलाने की आदत से माँ बहुत परेशान हो जाती हैं।

क्या घट रहा है: यतिन खाने को फैलाता है, अपने ऊपर लगा लेता है। साफ़ करने को बाथरूम भेजने पर कुछ किये बिना वहाँ खड़ा रहता है। अपना खाना खुद न खा कर, माँ से खिलाने की जिद करता है।

यतिन क्या चाहता है?: अपने आप चावल नहीं खाना।

माँ क्या करती हैं?: उसे डांटती हैं। हाथ पैर धोने के लिए बाथरूम भेजती हैं, उसके कहना न मानने पर खुद उसके हाथ पैर धुलवाती हैं। इस तरह यतिन को चावल खाने से बचने का लम्बा अवकाश मिलता है।

क्या यतिन जो चाहता है वह पा लेता है? चावल को फैलाने के कारण उसे खाना खाने से कुछ देर का अवकाश मिलता है और अंत में माँ उसे खाना खिला देती हैं।

इस व्यवहार का उद्देश्य क्या है? क्या यतिन चावल इसलिए फैलाता है कि:

1. उससे वह किसी कठिन कार्य से बच जायेगा?
2. उसको कोई चीज़ मिल जाएगी?
3. उसकी कोई संवेदिक आवश्यकता पूरी हो जाएगी?
4. उसकी माँ का ध्यान उसकी तरफ हो जायेगा?

टिप: चावल से खेलना यतिन को खाना खाने से पलायन का अवसर देता है।

केस स्टडी # 8

राजा को टूथपेस्ट को टेबल पर पिचका कर निकाल कर अपने हाथों से गोल गोल फैलाना अच्छा लगता है। उसके पिता यह देखकर टूथपेस्ट को ऊपर छुपा कर रख देते हैं। राजा हर जगह टूथपेस्ट को ढूँढता है, न मिलने पर वह अपने माता पिता को बाथरूम की तरफ ले जाने की कोशिश करता है। वे टूथपेस्ट देने से मना कर देते हैं और बदले में उसे खेलने के लिए ब्लॉक्स देते हैं। राजा ब्लॉक्स को कमरे में इधर उधर फेंक देता है और जोर जोर से चिल्ला कर इधर उधर भागने लगता है।

समस्या: उद्दंड व्यवहार। किसी बात पर मना करना असहनीय लगना।

क्या घट रहा है: जब पिता टूथपेस्ट देने से मना कर के राजा को ब्लॉक्स खेलने के लिए देते हैं, तब वह उसे कमरे में फेंक कर चिल्लाने और इधर उधर भागने लगता है।

राजा क्या चाहता है?: टूथपेस्ट!

पिता क्या करते हैं?: टूथपेस्ट को ऊपर छुपा देते हैं।

क्या राजा जो चाहता है वह पा लेता है? नहीं!

इस व्यवहार का उद्देश्य क्या है? क्या राजा यह सब इसलिए कर रहा है कि:

1. उससे वह किसी कठिन कार्य से बच जायेगा?
2. उसको कोई चीज़ मिल जाएगी?
3. उसकी कोई संवेदिक आवश्यकता पूरी हो जाएगी?
4. उसके पिता का ध्यान उसकी तरफ हो जायेगा?

टिप: राजा अपनी मनपसंद चीज़ चाहता है जो पहले उसके पास थी और अब उसकी पहुँच से बाहर है।

केस स्टडी # 9

नन्हा मोहन घंटों अपने खिलौने वाली कारों के घूमते पहिये देख सकता है। उसे यह बहुत भाता है। अगर वह बहुत देर से चुप चाप है तो उसकी माँ समझ लेती हैं कि मोहन अपनी कारों के पहिये घुमा कर उन्हें देख रहा होगा। माँ सभी कारों और बबाकिपहिये वाले खिलौनों को उठा कर ऊपर छुपा देती हैं। मोहन घूमते हुए बालकनी में पहुँचता है जहाँ उसके भाई की ट्रेनर पहियों वाली साइकिल और स्केटबोर्ड रखे हुए हैं। अब वह ज़मीन पर लेट कर उनके पहियों को घुमाने लगता है। माँ उसे वहाँ देखकर उसे ऐसा करने से मना करती हैं और कहती हैं कि उसे कोई किताब देखनी चाहिए। माँ बालकनी

का दरवाज़ा बंद कर देती हैं और मोहन को एक किताब थमा देती हैं। मोहन उस किताब को फाड़ कर कमरे में दूर फेंक देता है और ज़मीन पर लोट कर अपने पैरों से बालकनी का दरवाज़ा पीटने लगता है।

समस्या : किताब का फाड़ना और उद्दंड व्यवहार।

क्या घट रहा है : पहिये वाली हर वस्तु मोहन की पहुँच से बाहर है। उसे बदले में देखने को एक किताब दी गयी है।

मोहन क्या चाहता है?: कार, साइकिल, स्केटबोर्ड के पहियों को घूमते हुए देखना।

माँ क्या करती हैं? : पहिये वाले खिलौनों को छुपा देती है और बालकनी, जहां साइकिल और स्केटबोर्ड हैं, उसे बंद कर देती है।

क्या मोहन जो चाहता है वह पा लेता है? नहीं!

इस व्यवहार का उद्देश्य क्या है?

1. किसी कठिन कार्य से बचना?
2. किसी वस्तु को पाना?
3. संवेदिक आवश्यकता पूरी करना?
4. अपनी माँ का ध्यान पाना?

टिप: मोहन पहियों के साथ खेलना चाहता है। शायद इस व्यवहार से उसके पूर्व अनुभव में उसे अच्छा फल मिला है।

इन केस स्टडीज़ को पढ़ने पर आपको कुछ घटनाएं जानी पहचानी लगी होंगी, शायद कुछ ऐसी समस्याएं आप के बच्चे के साथ भी होती होंगी। इसमें समझने वाली मुख्य बात यह है कि किसी भी घटना की समीक्षा करके, बच्चे के द्वारा दर्शाये व्यवहार का उद्देश्य का पता लगाना बहुत आवश्यक है। अगर आप को समस्या क्या है, क्या घट रहा है, बच्चा क्या चाहता है, आपकी प्रतिक्रिया क्या है, और क्या बच्चा जो चाहता है वह पा लेता है, इन बातों की जानकारी हो तो इससे आप व्यवहार का उद्देश्य पता लगा सकते हैं। इस रहस्य को जानने पर आप किसी भी व्यवहार को बदलने में सक्षम हो जायेंगे।

व्यवहार के उद्देश्य को समझ कर व्यवहार में बदलाव लाने के कुछ सुझाव :

Attention Seeking Behaviour(ध्यान आकर्षण हेतु व्यवहार): यदि आपका बच्चा किसी अनुचित व्यवहार से आपका ध्यान पाना चाहता है, जैसे कि चिल्लाकर, किसी वस्तु को फेंक कर या तोड़ कर आदि, और आप ने व्यवहार का उद्देश्य ध्यान पाना ही है ऐसा सिद्ध कर लिया है तो आप ऐसा निश्चित कर लें कि इन अनुचित व्यवहारों पर कोई ध्यान नहीं देंगे। ध्यान न देने का अर्थ है बच्चे से नज़र नहीं मिलाना, उससे कोई वार्तालाप न करना, उसे कोई निर्देश न देना, न ही उस पर गुस्सा करना। बदले में जब बच्चा उचित व्यवहार दर्शाये तब उसकी प्रशंसा कीजिये और उसकी मन चाही बात को पूरा करने का प्रयास कीजिये।

एक बच्चा तभी ध्यान पाने के लिए व्यवहार करता है, जब उसे ध्यान का अभाव लगता है। इसका आसान सा हल यह है कि आप उस पर जब वो चाहे तब ध्यान दें, बशर्ते वह उचित व्यवहार का उपयोग कर के आप का ध्यान खींचे। आप उसे यह सिखा सकते हैं। आप बच्चे को आपको बुलाना या आपको छू कर आपका ध्यान पाना सिखा सकते हैं। अगर आपका बच्चा बोल नहीं सकता तब आप उसे एक कार्ड दे सकते हैं जिस पर लिखा हो "मुझसे बात करो" ताकि वह उसका प्रयोग कर के आपका ध्यान पा सके। जब भी बच्चा उचित व्यवहार से आपका ध्यान पाना चाहे तब आपको सब कुछ छोड़ कर उसी क्षण बच्चे के पास जाना चाहिए, ताकि बच्चे को अनुचित व्यवहार की आवश्यकता ही न रहे।

Escape Behaviour (पलायन के व्यवहार)

बच्चा ऐसे व्यवहार तब करता है, जब वह किसी कार्य या परिस्थिति से बचना चाहता है। उदाहरण के लिए आप बच्चे से कुछ ऐसा करने को कहें जो उसे नापसंद हो जैसे कपड़े बदलना। बच्चा रोने और ज़मीन पर लोटने लगता है और आप उसे छोड़ कर कमरे से बाहर चले जाते हैं कि वह शांत हो जाए। इससे बच्चे को कुछ और समय मिल जाता है उस काम को टालने का। आपको अपना तरीका बदलना होगा, आपको बच्चे के नखरा करने पर भी उसके कपड़े बदलवाने होंगे। हाँ, आप अपनी मांग में कुछ कमी ला सकते हैं ताकि आपको बच्चे से वह काम करवाने में आसानी हो, जैसे कि सिर्फ टी शर्ट बदलना। इस बात पर ध्यान रखना आवश्यक है कि बच्चा आपके आदेश का पालन करे। जब भी वह ऐसा करे, तब आपको चाहिए कि उसकी भरपूर प्रशंसा करें और उसे उसका मन चाहा पुरस्कार भी दें। इस बात पर भी ध्यान दें कि बच्चा यह काम क्यों नापसंद करता है, क्या वह उसके लिए बहुत कठिन है? क्या उसे यह काम उबाऊ लगता है? क्या कारण है वह इससे पलायन करना चाहता है!

Access Seeking Behaviour (किसी वस्तु या परिस्थिति को पाने का व्यवहार):

आपका बच्चा कुछ वस्तु पाने के लिए, मान लीजिये किसी दुकान में चॉकलेट या खिलौने को खरीदने की जिद करे। आपके मना करने पर वह रोना और शोर मचाना शुरू कर दे, जिससे और लोग आपकी तरफ देखने लगें, ऐसे में प्रायः आप वह वस्तु खरीद कर जल्दी से उस दुकान से बाहर चले जाते हैं। बच्चे का व्यवहार उसके काम आता है! अब वह समझ गया है कि अगर वो रोये या शोर मचाये तो उसकी माँ उसे मनचाहा चॉकलेट या खिलौना ले कर देगी!

आप अपना व्यवहार बदलने का प्रयास कीजिये। अगर आपने कुछ लेने से मना कर दिया है तो अपनी बात पर डटे रहिये चाहे बच्चा कितना भी शोर मचाये। मगर अगर बच्चा कभी उचित व्यवहार से किसी वस्तु की मांग करे तो उसे तुरंत पूरा कर के उसकी प्रशंसा कीजिये। ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों को भाषा के प्रयोग में कठिनाई होती है, इसलिए देखा गया है कि वे कई बार अनुचित व्यवहार के उपयोग से चीज़ों की मांग करते हैं। इस का उपाय है बच्चे को कार्यात्मक संवाद (functional communication) का प्रशिक्षण देना।

Sensory Behaviour (संवेदी आवश्यकताओं को पूरा करने वाला व्यवहार)/Automatically-reinforcing responses

यह बाकि सब तरह के व्यवहारों से अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है। कुछ व्यवहार बच्चे को इतना सुख प्रदान करते हैं कि उनका पर्याय ढूँढना कठिन हो जाता है। इस परिस्थिति में बच्चे को इस व्यवहार को करने के नियम और सीमा को निर्धारित कर शिक्षा देनी चाहिए कि वह यह व्यवहार कब और कहाँ

कर सकता है। जब वह उपरोक्त व्यवहार न करे तब उसे पुरस्कार दीजिये और उसकी प्रशंसा कीजिये। जहाँ तक हो सके बच्चे को कोई उचित विकल्प प्रदान करें। जैसे कि अगर बच्चा अपनी थूक से खेलता है तो उसे कोई लोशन या पेस्ट उसके बदले में देने का प्रयास करें, अगर बच्चा अपना टी शर्ट चबाता है तो उसे चबाने के लिए कुछ और वस्तु दें। ये बात ध्यान में रखना आवश्यक है कि इस तरह के व्यवहार बच्चे को सांत्वना और शांति प्रदान करते हैं। हर ऐसे व्यवहार को बदलना आवश्यक नहीं है। यदि बच्चा स्वयं को, किसी अन्य को या किसी संपत्ति को हानि नहीं पहुंचा रहा है, और उसका व्यवहार सामाजिक रूप से अमान्य नहीं है तो ऐसे व्यवहार को अपनाने का प्रयत्न हमारी तरफ से होना चाहिए।

याद रखने वाली मुख्य बातें :

1. हर एक व्यवहार, चाहे वह चुनौतीपूर्ण हो या सामान्य, के पीछे कोई कारण होता है। सभी लोग जो भी करते हैं किसी कारणवश ही करते हैं। हम लाख कहें कि कोई बेमतलब का काम कर रहा है, यह सच नहीं है। हर व्यवहार का एक उद्देश्य होता है।

2. जब भी आप अपने बच्चे में कोई चुनौतीपूर्ण व्यवहार देखें, तब थोड़ा रुक कर विचार करें, कोई भी उपाय करने के पहले सबसे पहले यह निश्चित कर लें कि कहीं बच्चे को कोई शारीरिक या मेडिकल कठिनाई तो नहीं है! कई बार किसी मेडिकल कठिनाई जैसे कि दर्द, उल्टी आना, या कोई अन्य परेशानी आपके बच्चे के व्यवहार में परिवर्तन ला सकती है। व्यावहारिक प्रशिक्षण आरम्भ करने के पहले यह बात अवश्य सुनिश्चित कर लें।

3. व्यवहार अच्छे या बुरे नहीं होते हैं। वे केवल व्यवहार होते हैं। कभी वो हमारे काम आते हैं और कभी नहीं। आपके बच्चे के लिए जो व्यवहार लाभकारी हैं वो आपके लिए कठिनाई पैदा कर सकते हैं और आपके लिए लाभकारी व्यवहार आपके बच्चे के लिए भी कठिनाई पैदा कर सकते हैं।

4. हर व्यवहार को बदला जा सकता है। कुछ भी परिवर्तन से परे नहीं है। सकारात्मक सुदृढीकरण के सिद्धांतों के प्रयोग से आप अपने बच्चे की दुनिया संवार सकते हैं।

5. व्यवहार के उद्देश्य निम्नलिखित में से एक या अनेक प्रकार के हो सकते हैं:

-किसी ठोस वस्तु को पाना (अगर आपका बच्चा आपका फ़ोन चाहता है, उसे पाने के लिए वह आपको मारता है और परिणामस्वरूप उसे फ़ोन मिल जाता है तब इस व्यवहार का उद्देश्य फ़ोन को पाना कहा जायेगा।)

-ध्यान (जब भी आप का बच्चा जोर से चिल्लाता है और आप तुरंत उसे डांटते हैं और उसे चुप रहने को कहते हैं, और बच्चा चिल्लाने का व्यवहार बार बार दोहराता है तब इसका अर्थ है कि इस व्यवहार का उद्देश्य आपका ध्यान पाना है।)

-पलायन (जब आप अपने बच्चे को खाना देते हैं, वह तुरंत खाना नीचे फ़ेंक देता है और आप कहते हैं "आज तुम्हें खाना नहीं मिलेगा"! बच्चे को खाना खाने से, जो उसे पसंद नहीं है, छुटकारा मिल जाता है। इस व्यवहार का उद्देश्य पलायन माना जायेगा।)

-संवेदी व्यवहार (automatic reinforcement) (जब आपका बच्चा कोई ऐसा काम करता है जिससे उसे स्वयं आनंद मिलता है, जो उसे अच्छा लगता है, जैसे कि चीजों को घूमना देखना, बालों से खेलना,

अपनी उँगलियों को देखना, अपने आप से बात करना, गाना गाना, हस्त-मैथुन, कोई शौकिया काम जैसे चित्रकारी आदि।)

6. आप व्यवहार का उद्देश्य समझने का प्रयास कीजिये, उसके बाद व्यवहार को बदलने के लिए क्या उपाय करना है यह आप खुद समझ जायेंगे। ध्यान रहे कि अच्छे व्यवहार का सीधा सम्बन्ध सकारात्मक सुदृढीकरण से होता है।

अध्याय 6

सुदृढीकरण (Reinforcement) क्यों आवश्यक है?

मुख्य बातें

- व्यक्तिविशेष के अनुरूप सुदृढीकरण (Reinforcement)
- सकारात्मक या नकारात्मक सुदृढीकरण (Reinforcement)
- सुदृढीकरण(Reinforcement) का प्रभावपूर्ण उपयोग
- कुछ आंकड़े
- अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

आइये समझें सुदृढीकरण(Reinforcement) क्या होता है

सुदृढीकरण, पुरस्कार, रिश्वत, प्रोत्साहन - इन सभी शब्दों का प्रयोग हम एक ही तरह से करते हैं और इसी से यह स्पष्ट हो जाता है कि सुदृढीकरण के बारे में हम ठीक से जानते नहीं हैं। कई अभिभावक ऐसा कहते हैं कि सुदृढीकरण कारगर नहीं होता है। यह इसलिए कारगर नहीं होता है कि उसमें कोई दोष है बल्कि इसलिए नहीं असर करता है क्योंकि वह काफी जटिल विषय है। प्रभावपूर्ण होने के लिए उसका उस व्यक्ति विशेष की आवश्यकता के अनुरूप ही प्रयोग करना पड़ता है।

सरल शब्दों में कहें तो सुदृढीकरण, किसी के एक प्रकार के व्यवहार को दिया जाने वाला प्रोत्साहन है, जिससे उस तरह के व्यवहार के भविष्य में फिर से होने की सम्भावना बढ़ जाती है। सुदृढीकरण और दंड, दोनों ही हमारे जीवन शैली को निर्धारित करते हैं, जैसे कि हम क्या और क्या नहीं करते, हम किस तरह के वस्त्र पहनते हैं, किस तरह बात करते हैं और हमारी अपनी पहचान क्या है। मान लीजिये, आप ने आज नीली पोशाक पहनी और दूसरों ने आपकी तारीफ़ करी और आपको बताया कि आप पर नीला रंग बहुत फबता है, तो यह प्रबल सम्भावना है कि अगली बार जब आप अपने लिए कपड़े खरीदने जायेंगे, तब आप नीले रंग के कपड़े ही खरीदेंगे। नीले कपड़े खरीदने के प्रति आपका बढ़ा हुआ झुकाव शायद लोगों की तारीफ़ (सुदृढीकरण) जो आपको नीले कपड़े पहनने (व्यवहार) से मिली, के कारण हो जाता है। यह उदहारण थोड़ा सरल है। लेकिन ध्यान रखने की बात यह है कि अगर किसी प्रकार के व्यवहार को तुरन्त सुदृढीकरण मिले (प्रशंसा/प्रोत्साहन), तो उस तरह के व्यवहार (नीले कपड़े पहनना) भविष्य में दोहराये जाने की सम्भावना बढ़ जाती है।

तो फिर सुदृढीकरण है क्या? कुछ चली आ रहीं धारणाएँ हैं जैसे कि सभी बच्चों को चॉकलेट प्रिय होती है, उन्हें गुदगुदी करने में बहुत आनंद आता है, सभी महिलाओं को कपड़े और आभूषण का बहुत शौक होता है, सभी लड़कों को लेगो और सुपरमैन के खेल पसंद आते हैं, सभी पुरुषों को गाड़ियों और उपकरणों का शौक होता है। कोई एक वस्तु स्वयं में महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण है व्यवहार पर होने वाला प्रभाव, जो उस सुदृढीकरण के बाद तुरंत दिखता है। यदि आपको उस व्यवहार में बढ़ोतरी दिखे,

तो वह वस्तु सुदृढीकरण का माध्यम है। अगर कोई काम ठीक से समाप्त करने पर आपने बच्चे को चॉकलेट दी, लेकिन उसके बाद बच्चे के उस काम को करने में कोई सुधार नहीं दिखा, तो चॉकलेट ने सुदृढीकरण का काम नहीं करा। हालांकि यह सब कहना बड़ा आसान है, लेकिन वास्तविक जीवन में कैसे और कितना सुदृढीकरण करें कि वह असरदार साबित हो, यह निर्णय चुनौतीपूर्ण होता है। दूसरी बात यह है कि सुदृढीकरण के तरीके और प्रभाव हमेशा एक से नहीं रहते, आपको उनकी समीक्षा करनी ज़रूरी होती है, उनसे होने वाले प्रभाव पर नज़र बनाये रखना होता है। कोई भी सुदृढीकरण का माध्यम हर बच्चे और हर व्यक्ति पर अलग अलग तरह से असर करता है। और एक ही बच्चे पर भी उसका असर अलग अलग समय पर अलग तरह का होता है, कई बार एक ही दिन में भी उसके प्रभाव में फ़र्क दिखता है।

सुदृढीकरण के परिणाम स्वरूप होता यह है कि जिस प्रकार का व्यवहार सुदृढीकरण के पहले प्रदर्शित करा गया, सुदृढीकरण के पश्चात उसमें स्पष्ट रूप से बढ़ोतरी दिखाई देने लगी। इस बात को ध्यान में रखते हुए, हम ऐसी परिस्थितियों पर गौर करें जहाँ हमें ऐसे आचरणों की आवृत्ति में वृद्धि दिखाई दे रही है। सभी को काम पर समय से पहुँचने की इच्छा होती है। कारण कई हो सकते हैं- आपको अपना काम पसंद हो, या आपको अपने मित्रों के साथ गप्पें लगाना पसंद हो या फिर बॉस को टीका टिपण्णी देने का अवसर न देना हो। पहला कारण तो सकारात्मक है और समय पर कार्यस्थल पर पहुँचने के लिए बढ़िया कारण है, दूसरा उद्देश्य भी आपके लिए ठीक है, हालाँकि जहाँ आप काम करते हैं, वहाँ के लिए यह शायद सही न हो। पर तीसरे कारण के बारे में क्या कहा जाए? इसे तो किसी भी तरह से सकारात्मक प्रेरणा की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता है। अगर आपको किसी दिन कार्यालय पहुँचने में कुछ ही मिनटों की देरी हो गयी और दुर्भाग्यवश आपके बॉस ने आपको उस समय आते देख लिया, तो सम्भावना है कि वह अपनी घड़ी की और आपकी तरफ देखे और फिर आपको कार्यालय के तौर तरीके और समय की पाबन्दी पर कुछ बातें सुनाएँ। वह आपको अपने कमरे में बुलाकर सही कार्य शैली के बारे में सुनाये या फिर आप अपने आधे दिन का वेतन गवाँ बैठें। यह सभी संभावनाएं रुचिकर नहीं हैं और यदि पहले कभी आपको इनका अनुभव हुआ हो तो आप जानते ही होंगे कि इनसे कितनी मानसिक परेशानी होती है। इसलिए आप समय पर कार्यालय पहुँचने का प्रयास करते हैं ताकि बॉस की नकारात्मक बातें आपको सुनने न मिलें। उन कड़वी बातों को ध्यान में रखकर आप जल्दी से जल्दी दफ्तर पहुँचने का प्रयास करते हैं। आप नोट करिये कि आपका कार्यालय में समय से पहुँचना कितना बढ़ गया है और इसका कारण सकारात्मक सुदृढीकरण नहीं है, बल्कि यह इसलिए हुआ है क्योंकि देर होने के कारण आपको अप्रिय परिणामों का सामना करना पड़ा।

सकारात्मक सुदृढीकरण के कारण आपका समय पर पहुँचना स्वयं ही बढ़ जाता है, जब आपको अपना काम बहुत ही पसंद हो या अपने मित्रों के साथ समय बिताना आपको बहुत ही अच्छा लगता हो। समय पर पहुँचना तब भी बढ़ता है जब आप अपने बॉस की नाराज़गी के कारण हुए अप्रिय परिणाम से दूर रहना चाहते हैं। जहाँ पहले सन्दर्भ में आपका व्यवहार एक सकारात्मक भावना से प्रेरित था, वहीं दूसरी प्रकार का व्यवहार परेशानी और तनाव से बचने के लिए करा गया था। इसी प्रकार, अगर आप बच्चे को स्कूल छोड़ने में देर करते हैं और वह बहुत परेशान होने लगता है, तो इसके कई सकारात्मक कारण भी हो सकते हैं। लेकिन यह भी संभव है कि वह स्कूल के गेट के अंदर देर से पहुँचने के कारण होने वाले अप्रिय परिणामों से बचना चाहता हो। पूर्व में जब भी वह देर से पहुँचा था, उसे सुबह की प्रार्थना के दौरान देर से आनेवाले बच्चों की लाइन में खड़ा होना पड़ा था, और फिर उसके बाद क्लास में अंदर

आने के पहले मैदान के तीन चक्कर दौड़कर लगाने पड़े थे। उसे देर से पहुँचने वाले बच्चों की कतार में खड़ा किया जाने पर महसूस होने वाला अपमान और तीन बार मैदान का चक्कर लगाने पर होने वाला कष्ट याद है। यह सब उसे घंटी बजने के पहले ही स्कूल पहुँचने के लिए प्रेरित करता है।

दूसरे शब्दों में, अप्रिय परिणाम से बचने के लिए, उसकी समय पर स्कूल पहुँचने की आदत में सुधार हो गया है। आपकी ही तरह, उसका व्यवहार भी या तो उसे आनंद देने वाला होता है या फिर संभावित परेशानी से प्रेरित होता है। और जो भी दबाव या ज़ोर-जबरदस्ती के कारण होता है, वह रुचिकर नहीं होता है और ज़्यादा समय चल भी नहीं सकता है। ऐसी स्थिति में आप अपने बॉस को लेकर कुढ़ते रहोगे और बेमन से कार्यालय जाते रहोगे; इसी तरह आपका बच्चा भी बेमन से स्कूल जायेगा और हर पल इसी देर होने की चिंता उसे हर पल सताती रहेगी। याद रखें कि सुदृढीकरण से जिस व्यवहार में आप सुधार देखना चाहते हैं, वह हो, और जहाँ तक हो सके यह सुधार या बढ़ोतरी सकारात्मक तरीकों से हो।

इस बात का ध्यान रखना भी आवश्यक है कि किसी भी प्रकार के व्यवहार में सुदृढीकरण द्वारा सुधार लाया जा सकता है। कोई भी व्यवहार अच्छा या बुरा नहीं होता है। अगर किसी एक प्रकार के व्यवहार करने से सुदृढीकरण का प्रयोग करना पड़े तो ऐसे व्यवहार दोहराये जाएंगे। उदाहरण के तौर पर देखें तो मान लीजिये एक स्मार्ट छोटा बच्चा माता या पिता के साथ सुपरमार्केट पहुँचने पर रोने लगे क्योंकि उसे चिप्स खाने हैं। और ऐसे रोने पर हर बार उसके अभिभावक मजबूर होकर उसके लिए चिप्स खरीद लें, तो उसका ऐसा व्यवहार बढ़ता ही जाएगा। बच्चे को यह समझ आ जाएगा कि यदि वह दुकान में रोने लगे तो उसे चिप्स का पैकेट मिल जाएगा। और संभव है कि वापस घर पहुँचने पर माँ-बाप उसे डाँटे और अगली बार ऐसे रोकर चिप्स मांगने पर उसे बाजार न ले जाने की बात कहें। पर अगली बार फिर जब माता या पिता बाजार जाने लगे, तो बच्चा फिर रोने लगे और अंत में माँ-बाप को, उसे चिप्स न मांगने की चेतावनी देने के बाद, उसे साथ ले जाना ही पड़े। बच्चा भी मान जाता है। पर फिर वहाँ पहुँचकर जब वह चिप्स का पैकेट देखता है, तो फिर रोने लगता है और परेशान माता पिता को फिर उसे खरीदकर देना पड़ता है। अब माता-पिता उसे 'ज़िद्दी' या 'कहना नहीं मानने वाला' कह सकते हैं। लेकिन सच बाद तो यह है कि यह पूरा प्रकरण सुदृढीकरण के ही कारण हो रहा है। बच्चे को 'कार्य' और 'फल' का ज्ञान हो गया है और यह सम्बन्ध वह अपने रोने और चिप्स मिलने में स्पष्ट देख रहा है। किसी भी स्मार्ट बच्चे की तरह वह सीख गया है कि किस प्रकार का व्यवहार करने से उसे फायदा है। और जाने-अनजाने में उसके अभिभावक ने ऐसे व्यवहार को और सुदृढ कर दिया है।

जब ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों के बारे में बात करें, तो यह जानना बहुत ज़रूरी है कि उस बच्चे के लिए सुदृढीकरण किसे माने। सुदृढीकरण हमेशा खाना-पीना, खिलौने या अन्य वस्तुएँ नहीं होती हैं। ध्यान देना, आइ कांटेक्ट करना, ऊँची आवाज़ में बात करना यह सभी सुदृढीकरण के ज़रिये हो सकते हैं, डाँटना भी उसी तरह सुदृढीकरण कर सकता है जितना कि चॉकलेट या कोई उपकरण। एक बात और है कि हर बच्चा चॉकलेट और गुदगुदी करने से प्रसन्न नहीं होता है। ऑटिज़्म से प्रभावित कई बच्चे जो बातचीत या किसी भी प्रकार का सम्बन्ध बनाने में कठिनाई महसूस करते हैं, उन्हें अपने प्रति ध्यान केंद्रित करवाने में भी बहुत दिक्कत होती है।

सामान्यतः देखा जाये तो एक दो-तीन साल का बच्चा अभिभावक के साथ लगातार कुछ न कुछ करने में लगा रहता है, कभी कुछ जानकारी माँगता है, कभी पुस्तक पढ़कर सुनाने के लिए कहता है, कभी

खाना माँगता है, कभी खेलने की बात कहता है। वह माता या पिता को जब दिल करे बुला सकता है और यह आसानी से व्यक्त कर सकता है कि वह बोर हो रहा है और चाहता है कि वे उसके साथ बैठें। वह उनके साथ बातचीत शुरू कर सकता है। लेकिन ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे के लिए यह सब करना संभव शायद न हो। अपनी माँ का ध्यान अपनी ओर मोड़ने के लिए उसके पास वाकपटुता और सामाजिक कौशल शायद न हो। उसकी रुचियाँ भी सीमित हैं और उसे खेलने में भी मुश्किल होती है। वह चाहता है कि उसकी माँ उसके पास बैठे, पर वह उन्हें बुला कर अपनी यह इच्छा व्यक्त नहीं कर पाता है। और माता पिता अपने अपने कार्यों में व्यस्त हैं।

ऑटिज़्म से प्रभावित कई बच्चे अपने माता-पिता को, जहाँ वह बैठे हों, वहाँ बुलाने में भी कठिनाई महसूस करते हैं, भले ही वह कुछ बोलना जानते भी हों। बच्चा अपनी माँ के पास आकर उसका हाथ पकड़कर खींचता है। माँ या तो उसके साथ उसी समय जाती है या उससे कहती है कि वह अपना काम समाप्त करके उसके पास आएगी। बच्चा दूसरे कमरे में जाकर खिलौने का डब्बा उलट देता है। खिलौने बहुत सारे हैं और कई बार पहले भी माँ को इन्हें समेटने में परेशान होना पड़ा था। यह बहुत ही विकट स्थिति हो जाती है। आवाज़ सुनकर माँ तुरंत बच्चे के पास जाकर, ऊँचे स्वर में उसे खिलौने फैलाने के कारण डाँटने लगती है। "कितनी बार तुम्हें बोला है कि खिलौने मत बिखराओ? तुम्हें जो खिलौना चाहिए, केवल उसे नहीं निकाल सकते क्या?" जिस माँ ने बच्चे के बुलाने पर आने को मना कर दिया था क्योंकि वह काम में व्यस्त थी, उसके द्वारा खिलौने फैलाने पर तुरंत दौड़ कर आ गयी। बच्चा बोर हो रहा था और उसे माँ का ध्यान चाहिए था। वह तो माँ के पास गया भी था और उसने माँ को बुलाया भी था, पर उसे बराबर जवाब मिला नहीं। और इसके बाद जब उसने अनुचित व्यवहार करा तब उसे माँ का पूरा ध्यान अपनी ओर मिला। तो अब बच्चे को समझ में आने लगता है कि माँ को हाथ पकड़कर बुलाने के बजाय खिलौनों को फैला देना बेहतर तरीका है उन्हें बुलाने का। माँ ने अपनी प्रतिक्रिया से बच्चे के इस व्यवहार का अनजाने में ही सुदृढीकरण कर दिया है। यह बात सही है कि जैसा ध्यान माँ ने बाद में दिया वह सकारात्मक नहीं था। पर उस बच्चे को, जो कि ऑटिज़्म से प्रभावित है, किसी भी तरह का ध्यान चाहिए, बस। आखिरकार माँ का ध्यान तो उसे मिला ही, भले ही माँ ने उसे डाँटा ही हो। उसे तो बस ध्यान चाहिए था।

समझने वाली बात यह है कि किसी भी प्रकार के व्यवहार को यदि प्रोत्साहन/सुदृढीकरण मिलता है तो वह और बढ़ जाता है। थेरेपिस्ट होने के नाते, हम अक्सर देखते हैं कि माता-पिता और शिक्षक बच्चों के कुछ अनुचित व्यवहार को अनजाने में ही बढ़ावा दे देते हैं। जब बच्चा रोने लगता है, माँ उससे पूछती है कि उसे क्या चाहिए और पुचकारती है। कभी बच्चा जब रोने लगता है, माँ को लगता है कि उसे पेट में दर्द हो रहा है और उसे गुनगुना पानी पिलाती है। जब बच्चा अपने भाई या बहन को मारता है तो माँ पहले उसे टोकती है फिर उसके भाई या बहन को पुचकारती है। बच्चा कभी ज़मीन पर थूककर, उससे गोले खींचता है, तो माँ या पिता उसे समझाते हैं कि ऐसा क्यों नहीं करना चाहिए। बच्चा कभी अपनी बहन के बाल खींचता है, तो उसे बताया जाता है कि ऐसा करना गलत है और उसे किसी को चोट नहीं पहुंचनी चाहिए। सबसे बड़ी दुःख की बात है कि हमने ऐसे अभिभावकों को भी परामर्श दिया है जो कि बच्चे के साथ वही करके, जैसे कि उसके बाल खींचकर या चिकोटी लेकर समझने का प्रयास करते हैं कि बच्चे के ऐसा करने पर दूसरे को कैसा लगता है। कई बार अभिभावक सोचते हैं कि ऊँची आवाज़ में बोलकर, मारकर या उसे सही गलत पर पाठ सुनाकर उन्होंने बच्चे को

दण्डित करा है, बिना यह ज़रा भी समझे कि असल में वे बच्चे के व्यवहार को ही और मज़बूत कर रहे हैं, उसके व्यवहार का सुदृढीकरण कर रहे हैं।

यह चर्चा अब हमें दण्ड के बारे में बात करने की तरफ ले जाती है। 'दण्ड' शब्द सुनते ही हम सोचने लगते हैं- कमरे के कोने में खड़ा कर देना, घुटने ज़मीन पर टेक कर बिठाना, कुछ समय के लिए अलग कर देना, क्लास से बाहर भेज देना, बच्चे से बात नहीं करना, उस पर ज़बरदस्ती करना, डाँटना या मारना। आमतौर पर दण्ड से हम यही सब समझते हैं।

व्यवहार के विश्लेषण की बात करें, तो सज़ा सही तभी मानी जायेगी यदि उसका प्रभाव उस बच्चे के व्यवहार पर हो। यदि माँ या पिता बच्चे के अनुचित व्यवहार पर नाराज़ होकर चिल्लाते हैं, और यह मानते हैं कि बच्चे पर चिल्लाना एक प्रकार से दण्ड देना है ताकि भविष्य में ऐसा व्यवहार कम हो, तो यह चिल्लाना दण्ड की परिभाषा में ठीक बैठता है। तो जैसे कि सुदृढीकरण किसी भी तरह के व्यवहार को बढ़ावा देता है, उसके ठीक विपरीत दण्ड उस प्रकार के व्यवहार की पुनरावृत्ति को कम करता है।

एक बार फिर यदि हम उस उदाहरण की चर्चा करें जिसमें बच्चे ने सारे खिलौने बिखरा दिए थे और माँ ने दण्ड देने की मंशा से उसपर चिल्लाया था। उसे यह लगा था कि चिल्लाना दण्ड का काम करेगा और यह सुनिश्चित करेगा कि बच्चा ऐसा व्यवहार फिर न करे। पर हुआ यह कि माँ का चिल्लाना एक प्रकार से बच्चे के उस व्यवहार के लिए सुदृढीकरण हो गया और उसकी खिलौने बिखराने की आदत बढ़ गयी। कुछ अनुचित करने के बाद 'साँरी' कहने की सजा तो हम सभी ने झेली हुई है। हमें यह सिखाया हुआ है कि अगर हम कुछ भी गलत करें तो हमें माफ़ी मांगनी चाहिए। अपने बचपन को याद करें तो आप समझ जाएंगे कि यह बात बिलकुल सही है। एक बच्चे ने दूसरे बच्चे से उसका खिलौना छीन लिया। दूसरा बच्चा रोने लगा। यह देखकर वहां उपस्थित एक वयस्क ने बीचबचाव करा और उस बच्चे को खिलौना लौटा कर 'साँरी' बोलने को कहा। और जैसे ही बच्चा ऐसा करता है, तो अभिभावक उसके व्यवहार की प्रशंसा करते हैं और उसे कहते हैं, "शाबाश, अच्छे बच्चे हो, हमेशा दूसरों से अपनी चीज़ें बाँटा करो", और फिर वहां से चले जाते हैं। उनके जाते ही बच्चा फिर से वैसा ही करता है। उसे तो वह खिलौना चाहिए, उसे दूसरे बच्चे को चिढ़ाना भी पसंद है और यह सब करने से जो उस पर ध्यान दिया जाता है, वह भी उसे पसंद है।

अपने स्कूल के दिनों को आप एक बार याद करिये। क्या क्या दण्ड आपको दिए जाते थे? आपको पूरी क्लास के सामने खड़ा होना पड़ता था, हथेली पर छड़ी से मार पड़ती थी, क्लास के दौरान बातें करने पर आपको क्लास से बाहर निकाल दिया जाता था, काम के लिए स्टाफ रूम भेज दिया जाता था, प्राचार्य के पास भेजा जाता था, माता पिता को अगले दिन स्कूल बुलाया जाता था या फिर नोटबुक में "मैं क्लास में बात नहीं करूँगा", ऐसा सौ बार लिखना पड़ता था। इनमें से कुछ सज़ा के कारण आपके तौर तरीकों में कुछ सुधार भी आया होगा, और हो सकता है कि कुछ व्यवहार में बढ़ोतरी हुई हो जैसे कि किसी क्लास में अगर आपको बोर लग रहा हो, तो आप जानबूझ कर गलत व्यवहार करने को प्रेरित होंगे ताकि आपको क्लास के बाहर निकाल दिया जाए। कई बार बरामदे में खड़ा होने में भी आनंद मिलता है। तो याद रखें कि यदि आपकी प्रतिक्रिया से किसी व्यवहार के प्रदर्शन में कमी नहीं आ पा रही है तो वह प्रतिक्रिया उस व्यवहार के लिए दण्ड नहीं मानी जा सकती है। आप भले ही उसे दण्ड मानते हों, पर बच्चे का व्यवहार तो उसी स्तर पर बरकरार है, बल्कि कुछ बढ़ ही गया है।

आईये एक और उदाहरण देखें। आठ वर्ष का बिलकुल चुप रहने वाला बच्चा भाषा-कौशल सम्बंधित किसी बात से जूझ रहा था। और बड़ी देर बाद जब उसने वह मुश्किल पार कर ली, तो उसकी थैरेपिस्ट खुशी से उछल पड़ी और बच्चे को गुदगुदाने लगी। फिर उसने देखा कि बच्चा बिलकुल प्रसन्न नहीं लग रहा था और जब वह उसे गुदगुदी कर रही थी, तब बच्चा कुछ पीछे भी हटा था। जिस तरह के व्यवहार को वह सुदृढ़ करना चाह रही थी, बड़ी देर तक बच्चे ने उसे दोहराया नहीं। जब भी बच्चे से वह उसी काम को फिर से करने को कहती, बच्चा सहम कर पीछे हो जाता। बाद में बच्चे की माँ ने उसे बताया कि कुछ तरह की आवाज़ बच्चे को सुनना बिलकुल पसंद नहीं था, वह न सुनार्यी दें, इसके लिए वह कान बंद लेता था। और गुदगुदी से उसे सख्त नफरत थी। थैरेपिस्ट की मंशा तो बच्चे के व्यवहार को सुदृढ़ करके उसे प्रोत्साहित करने की थी। लेकिन उसकी प्रतिक्रिया बच्चे के लिए दण्ड जैसी हो गयी और बच्चे ने वैसा व्यवहार प्रदर्शित करना कम कर दिया। आँखें तरेर कर देखना, गुस्से में घूरना, ज़ोर से 'न' कहना - यह सब ज़रूरी नहीं है कि बच्चे को दण्ड जैसे लगे। इसी तरह गुदगुदी करना, गले लगाना, खुश होकर तारीफ करना, हाथ पर तारे बनाना, ज़रूरी नहीं है कि सुदृढ़ीकरण का काम कर पाएं। हम पहले से ही यह सुनिश्चित नहीं कर सकते हैं कि किस प्रकार की प्रतिक्रिया या चीज़ें बच्चे के किसी व्यवहार को बढ़ावा देंगी या फिर कम करेंगी। इसीलिए जब अभिभावक हमसे इस प्रकार (बढ़ावा देने में सहायक सुदृढ़ीकरण के प्रकार) की लिस्ट मांगते हैं, तो हम नहीं दे सकते हैं क्योंकि हर बच्चा अलग होता है और उस पर लागू होने वाली लिस्ट भी अलग होती है।

कुछ समय तक हो सकता है कि पिता की ऊँची आवाज़ या फिर उनकी उपस्थिति होने से ही बच्चा कोई अनुचित व्यवहार प्रदर्शित न करे। बच्चे पर इस तरह के नियंत्रण कर पाना अभिभावकों के लिए बड़ी प्रोत्साहन की बात होती है। पर यह स्थिति ज़्यादा समय नहीं रह पाती है और जल्दी ही बच्चे के व्यवहार में बदलाव आने लगता है, भले ही उसके अभिभावक वहां उपस्थित हों। जब माँ-बाप बच्चे पर ज़ोर से चिल्लाते हैं या उसे मारते हैं, तो दरअसल बच्चे पर प्रभाव डालने का, उसके व्यवहार में बदलाव लाने का प्रयास नहीं, बल्कि यह उनके अंदर के तनाव की अभिव्यक्ति है।

सुदृढ़ीकरण के दूरगामी प्रभाव

कोई भी वस्तु हमेशा सुदृढ़ीकरण के लिए कारगर नहीं होता/होती है। इसी तरह कोई भी कार्य या पारस्परिक व्यवहार भी हमेशा सुदृढ़ीकरण नहीं कर सकते हैं। अपने ही जीवन का उदाहरण हम देखें तो पहली तनख्वाह मिलने पर कितनी प्रसन्नता का अनुभव होता है। आपके बैंक खाते में जमा राशि आपके द्वारा किये गए काम हेतु सुदृढ़ीकरण ही तो है। आगे क्या होता है? आपका कार्य के बारे में नजरिया बदलकर सकारात्मक हो जाता है, आपका व्यवहार बदलता है, सोमवार को उठने का तरीका बदल जाता है।

पर यदि सालों तक हमें वही तनख्वाह मिलती रहे, भले ही हमारा काम कई गुना लगातार बढ़ रहा हो। क्या वही वेतन सुदृढ़ीकरण कर पा रहा है? आपने ठीक पहचाना। यह अब काम नहीं कर रहा है। परिणामस्वरूप होता यह है कि हम इनमें से कुछ काम से घृणा करने लगते हैं, कामचोरी करने लगते हैं, बॉस के सामने यह मुद्दा उठाते हैं या फिर इसके और आगे दूसरी नौकरी तलाशते हैं। हर सुबह काम पर जाना एक बोझ जैसा लगने लगता है, और या तो काम पर नहीं जाने के लिए अब नए नए बहाने ढूंढने लगते हैं या फिर ज़्यादा से ज़्यादा समय कॉफ़ी मशीन के पास बिताने लगते हैं।

इसी प्रकार, बच्चों के साथ भी सुदृढीकरण समय और उनके प्रयास के हिसाब से बदलता है। आज, एक टॉफी सुदृढीकरण का काम कर पाए, पर कल हो सकता है आपके द्वारा करी गयी प्रशंसा और अनुमोदन से ही काम चल जाए। उसके अगले दिन हो सकता है बच्चे को वैसा ही अनुकूल व्यवहार करने के लिए उसे एक बढ़िया हॉट व्हील्स गेम दिलवाना पड़े। अब एक चुनौती यह भी उत्पन्न हो सकती है कि बच्चे को किसी चीज़ से आनंद बहुत आये, लेकिन इसके लिए वह काम करने को तैयार नहीं हो रहा हो। इस बात को अपने जीवन के सन्दर्भ में समझिये। आपको संगीत सुनना पसंद हो, संगीत का आप शौक रखते हों, उसके बिना एक भी दिन आप रह नहीं सकते हैं। लेकिन क्या आप अपनी नौकरी में काम करते रहने के लिए तैयार होंगे, महज़ इसलिए कि आप संगीत सुन पाएं? क्या संगीत सुनना आपको काम पर जाने के लिए सुदृढीकरण का काम करेगा? या फिर उसके लिए आपको वेतन चाहिए? या फिर बॉस से अच्छा मूल्यांकन, अच्छी रिपोर्ट चाहिए?

इसी तरह, जब आप बच्चों के साथ काम करते हैं, तो आपको यह समझना बहुत ज़रूरी है कि वह हर चीज़ या काम या बात उसे पसंद हो, ज़रूरी नहीं है कि वह उसके लिए सुदृढीकरण कर पाए। एक उदाहरण देखते हैं। एक आठ वर्ष का छोटा बच्चा था, बहुत ऊर्जा से भरा हुआ और उसने अपनी ज़रूरतें व्यक्त करने के लिए इशारों का प्रयोग करना बस शुरू ही करा था। उसे बहुत सारी चीज़ें पसंद भी थीं और उन्हें पाने की इच्छा भी थी। उसे थैरेपिस्टों का उसपर ध्यान देना भी पसंद था। और फैंटा पीना तो उसे बहुत ही पसंद था। उसकी माँ इसे कुछ विशेष अवसरों के लिए ही रखती थीं, जैसे कि सिनेमा देखने जाना या रेस्टोरेंट जाना। यह सब जानने के बाद हमने फैसला किया कि फैंटा को क्यों न सुदृढीकरण के लिए उपयोग में लाया जाए। बच्चा फैंटा की कैन को देखकर जोश में आ गया और हम भी। थैरेपिस्ट ने गिलास में थोड़ा फैंटा बच्चे को दिया। उसने खुश होकर उसे पी लिया। इसके बाद थैरेपिस्ट बच्चे से कुछ करने को बोलने लगी। लेकिन बच्चे का ध्यान तो थैरेपिस्ट के पास रखी फैंटा की कैन पर जा रहा था। कुछ देर बाद, वह कैन की तरफ हाथ बढ़ाने लगा। वह यह जानकर विचलित हो गया कि उसे पूरा फैंटा एकदम से नहीं मिलेगा, जब वह सही प्रतिक्रिया व्यक्त करेगा तभी मिलेगा। यह सब देखकर हमें अपनी इस बढ़िया योजना को छोड़ना पड़ा। बच्चे को यह पेय बहुत ही अधिक पसंद था इसलिए वह सुदृढीकरण का जरिया नहीं बन सकता था।

हमने देश भर में अभिभावकों और विशेषज्ञों को प्रमाणों पर आधारित तरीकों के द्वारा पालन पोषण से सम्बंधित प्रशिक्षण दिया है। हमने यह देखा कि चाहे वह स्कूल हों, सेंटर हों या घरवाले हों, सभी जगह या तो सुदृढीकरण का प्रयोग करा ही नहीं जाता है या फिर इस बढ़िया सिद्धांत का गलत प्रयोग कर दिया जाता है।

हमने कई युवा माताओं को देखा है जो बच्चे से कहना मनवाने के लिए उसे तरह तरह के प्रलोभन देती हैं। हमने कई माँओं और थैरेपिस्टों को बच्चे को उसका काम करने के लिए मनाते हुए देखा है। वह बच्चे को कुछ करने को बोलती हैं, बच्चा उसे करने के बजाय कहीं और देखने लगता है और फिर माँ या थैरेपिस्ट उससे कहने लगते हैं, "तुम अच्छे लड़के हो। चलो, पेंसिल उठाओ।" बच्चा तब भी बात नहीं सुनता है। इसके बाद संभव है अभिभावक या थैरेपिस्ट थोड़ा ऊँची आवाज़ में फिर से अपने निर्देश दोहराएँ। बच्चा फिर कुछ नहीं करता है। अब इस बार वह (माँ-बाप या थैरेपिस्ट) स्वयं ही पेंसिल उठा कर रख देते हैं और बच्चे को जो कर रहा है वह करने देते हैं।

हमसे परामर्श लेने वाली एक युवा माँ ने हमें बताया, "मेरे बच्चे को थेरेपी के लिए जाना बिलकुल पसंद नहीं है। मुझे उसे बाइक पर सेंटर ले जाते समय अपने दुपट्टे से बांधना पड़ता है।" यह बच्चा केवल ढाई साल का था। अब ऐसे में माँ क्या बेहतर कर सकती थी? हमने पहले तो उसे यह समझने को कहा कि बच्चे को आखिर सेंटर जाना क्यों नहीं पसंद था। वहाँ उसे कोई अनुभव हुआ होगा या कुछ होगा जिसके कारण वह थेरेपी से बचने की कोशिश करता हो। दूसरी बात यह भी है कि दुपट्टे से उसे बांधकर ले जाना बच्चे के लिए अच्छा अनुभव नहीं होता होगा - केवल थेरेपी ही नहीं, सेंटर तक की बाइक यात्रा भी!

माँ ने फिर उसका सेंटर बदला और एक नए सेंटर, जहाँ सुदृढीकरण की दृष्टि से बेहतर माहौल था, में उसे ले जाने लगी। बच्चे में बहुत बदलाव आ गया, उसकी भाषा में भी विकास होने लगा और वही बच्चा अब रोज सेंटर जाने का इंतज़ार करने लगा!

क्या सुदृढीकरण से कुछ भी हासिल किया जा सकता है? हाँ, एक हद तक बिलकुल। अपने ही जीवन में इस बात को लागू करिये। अगर आपको कोविड का इलाज ढूँढने के लिए 10 करोड़ रुपये दिए जाएँ, तो क्या आप यह कर पाएंगे? यदि आप संक्रामक रोगों के विषय में प्रशिक्षित हैं तो हो सकता आप यह करें, लेकिन यदि आप एक लेखक हैं या लेखाकार हैं, तब भी कोविड -19 के इलाज पर स्वयं से काम कर पाएंगे? शायद नहीं!

सुदृढीकरण के सिद्धांत प्रयोग में लाने से पहले हमें उस काम को पूरा करने के लिए बच्चे में क्षमता है कि नहीं, इसे भी ध्यान में रखना चाहिए। क्या उसमें आवश्यक कुशलता है? क्या वह बोर्ड में लिखी हुई जानकारी को देखकर स्वयं लिख सकता है या उसे पहले रंगीन पेंसिल (crayon) से लिखना सीखना पड़ेगा? क्या उसे गणित समझ में आती है या इस के पहले उसके भाषा कौशल को सशक्त करना पड़ेगा? यदि उसमें उस कार्य को पूरा करने के लिए आवश्यक प्रवीणता नहीं है तो दुनिया भर का सुदृढीकरण भी उसे लक्ष्य हासिल करने में मदद नहीं कर पायेगा।

एक और प्रश्न अभिभावक अक्सर पूछते हैं। वह यह कि बच्चा सुदृढीकरण पर निर्भर होता जा रहा है और उसे दिए गए काम तभी पूरा करता है जब सुदृढीकरण प्रदान करा जाए। सुदृढीकरण एक पेचीदा सिद्धांत है और कई बार, इससे बात बिगड़ भी जाती है। अभिभावक या टीचर के द्वारा कभी कभी जिस व्यवहार को वे ठीक करना चाहते थे, वह और मजबूत हो जाता है, क्योंकि बच्चे पर किस तरह का सुदृढीकरण काम करेगा यह इन्हें स्पष्ट ही नहीं है। कभी कभी सुदृढीकरण की मात्रा, अवधि या आवृत्ति कम हो जाती है या धीमी और लम्बी चल जाती है, जिससे कि बच्चा यह सोचने लगता है कि उसके द्वारा लगने वाले प्रयास के हिसाब से कम है। सुदृढीकरण केवल बच्चे को जो चाहिए वह देना नहीं है। इच्छित व्यवहार को सुदृढ करने के लिए है; बच्चा दिया गया काम ठीक से पूरा कर पाए, उसके लिए कितनी मात्रा में और किस तरह का सुदृढीकरण आवश्यक है, यह समझकर उसमें आवश्यक बदलाव लाने में है। उसे सामाजिक प्रशंसा से जोड़कर दिखाने में है। एक लम्बी अवधि तक सुदृढीकरण स्वाभाविक ढंग से प्रभावशाली बना रहे और बच्चे को हमेशा कुछ तरह के व्यवहार हेतु अपने आप ही प्राप्त हो सके।

सुदृढीकरण के नियम

1. सुदृढीकरण कारगर होना चाहिए! ज़रा गौर करिये कि यदि आपने ऐसे काम करने के लिए बहुत मेहनत करी जो आपको पसंद नहीं था और उसके लिए पुरस्कार में आपको ऐसी चीज़ दी गयी जो आपको पसंद ही नहीं। एक बार एक स्कूल के प्राध्यापकजी ने किंडरगार्टन में पढ़ने वाले बच्चों के अभिभावकों को सम्बोधित करते हुए जन्मदिन में दिए जाने वाले उपहारों की उपयुक्तता के बारे में बात करी। वहां उपस्थित एक माँ ने खड़े होकर बताया कि उनके बच्चे ने कभी चॉकलेट देखी ही नहीं थी। उन्होंने यह जानने की कोशिश करी कि स्कूल क्या 'बच्चों को जन्मदिन पर चॉकलेट बांटने पर रोक लगा सकता है। उनके यह बोलने पर प्राध्यापक ने उनसे पूछा, "यदि आपके जन्मदिन पर आपको कोई चम्मचों का सेट दे, तो क्या आप प्रसन्न होंगी?" माँ ने कहा, "बिलकुल नहीं।" तो फिर बच्चे को चॉकलेट से क्यों वंचित रखा जाए? संतुलन और सीमायें अपने स्थान पर महत्वपूर्ण हैं। पर यदि बच्चे को जो दिया जा रहा है उससे सुदृढीकरण नहीं हो रहा है, तो पढ़ने लिखने से उसकी भी रुचि चली जायेगी। इसलिए हमेशा यह आँकलन करते रहना ज़रूरी है कि जैसा सुदृढीकरण आपके हिसाब से करा जा रहा है, वह बच्चे के व्यवहार पर कारगर हो भी रहा कि नहीं !

2. बी.एफ. स्किनर के बहुचर्चित शब्दों के अनुसार, "सुदृढीकरण करने का तरीका उसकी मात्रा से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।" तो हमें कितनी बार बच्चे को टॉफी देनी पड़ी या कितनी बार उसकी तारीफ करनी पड़ी- इन बातों की चिंता कम करें। सुदृढीकरण उस के सामने किस तरह प्रस्तुत करा गया इस पर अधिक ध्यान दें! क्योंकि यह तय करेगा कि सुदृढीकरण की तकनीक कितनी कारगर सिद्ध हो रही है। क्या जिस व्यवहार में हम पुष्टिकरण चाहते हैं, वह सुदृढीकरण के बाद हो रहा है? यदि हाँ तो बहुत ही बढ़िया बात है! आपने व्यवहार-सम्बंधित विषय के सबसे शक्तिशाली साधन के प्रयोग को समझ लिया है। सुदृढीकरण को व्यवहार में लाते समय प्रशंसा ज़रूर करिये। कल्पना करिये कि आप बच्चे हैं और माता पिता आपको आपकी मनपसंद चीज़ देते समय न तो मुस्कुराते हैं और न ही आपकी प्रशंसा करते हैं। तो सुदृढीकरण का आनंद तो जाता रहेगा। इनाम के साथ शाब्दिक प्रशंसा करने का एक बड़ा फायदा है कि बच्चा भविष्य में भी आपके द्वारा अपनी प्रशंसा सुनने का इंतज़ार करेगा! तारीफ के साथ एक उसकी पसंद का नाशता या कोई पसंदीदा खिलौना भी जुड़ा रहेगा। यह पूरी प्रक्रिया बच्चे के लिए एक सकारात्मक अनुभव हो जायेगी। समय के साथ, आप महसूस करेंगे कि बच्चे के साथ आपका अच्छा सम्बन्ध बन चुका है जो कि प्रोत्साहन के कारण संभव हुआ है। कुछ समय बाद, आप देखेंगे कि उसका व्यवहार खिलौने या टॉफी मिलने पर निर्भर नहीं करेगा।

3. विविधता, विविधता, विविधता! तो अब आपको अपने बच्चे का पसंदीदा खिलौना, नाशता, खेल या गतिविधि मालूम चल गयी है। पर आप इन्हीं में न अटके रहें! यदि आपको पिज़्ज़ा पसंद है और आपने लगातार छः दिन वही खाया है, तो सातवें दिन आपको उसके बारे में कैसा लगेगा। शायद अब आपको पिज़्ज़ा के बारे में सोचकर भी अच्छा नहीं लगेगा। आपका मनपसंद खाना अब ऐसी चीज़ में बदल जाएगा (भले ही कुछ समय के लिए) जिसे आप बिलकुल नहीं पसंद करेंगे। इसी प्रकार यदि बच्चे को उसकी पसंद का खिलौना या खाना रोज़ दिया जाएगा, तो वह ऊब जाएगा और तब इनसे उसके व्यवहार का सुदृढीकरण नहीं हो पायेगा। इसलिए हमें विविधता को भी ध्यान में रखना चाहिए ताकि बच्चा प्रेरित बना रहे।

4. त्योहारों के दौरान हमें किस तरह की तृप्ति का अनुभव होता है न। मिठाईयों और अन्य व्यञ्जनों को देखकर मन भर जाता है। पर त्योहारों के एक महीने बाद, हमें फिर इनमें से कुछ मिठाई खाने का मन करने लग जाता है। कुछ समय वंचित रहने से खाने के पदार्थ अधिक रोचक और रुचिकर लगने लग जाते हैं। सुदृढीकरण के भी कई रूप होते हैं। यह ज़रूरी नहीं है कि वह खाने की वस्तु या खिलौने हों। हमने पहले भी ध्यान देने की चर्चा करी थी कि ध्यान देना भी सुदृढीकरण का एक बड़ा तरीका हो सकता है। यदि कोई बच्चा रो रहा हो, और आप उससे बात करें, चुप कराएं या गोद में उठायें तो यह भी सुदृढीकरण की भूमिका निभाएगा। बात करना, चुप कराना, गोद में उठाना- ध्यान देने के यह सब तरीके सुदृढीकरण का काम करते हैं और आप फिर यह देखेंगे कि बच्चे का रोना और बढ़ गया है। डाँटना भी कई बार सुदृढीकरण का काम करता है। बच्चे द्वारा आपके हिसाब से कुछ अनुचित काम करने पर आप उसे डाँट देते हैं यह सोचकर कि उसमें सुधार आएगा और वह ऐसा काम करना बंद कर देगा। लेकिन होता है इसका उल्टा। बच्चे का इस प्रकार का व्यवहार बार बार होने लगता है। यह इसलिए होता है क्योंकि आपका डाँटना एक प्रकार से उसपर ध्यान देना हो जाता है, और वह सुदृढीकरण का काम करता है। याद रखिये, केवल सुदृढीकरण के कारण नहीं बल्कि उससे होने वाले प्रभाव द्वारा यह तय होता है कि बच्चे के व्यवहार में बढ़ोतरी होगी या कमी आएगी।

5. समय का सही होना भी आवश्यक है। सोचिये कि यदि आपने कोई काम जनवरी में करके जमा कर दिया है लेकिन आपके बॉस मार्च के महीने में आपके कक्ष में आकर आपके काम की प्रशंसा करते हैं। इस समय तक तो इस काम के बारे में आप भूल भी चुके होंगे। प्रशंसा तो हमेशा ही भली लगती है लेकिन यदि यही तारीफ उन्होंने तभी जनवरी में आकर करी होती जब आपने उस काम को पूरा करा था, तब बात कुछ और बढ़िया होती। सुदृढीकरण व्यवहार के तुरंत बाद ही हो जाना चाहिए, विशेषतौर पर नए सीखने वालों के लिए। अक्सर एक बात के बारे में अभिभावक काफी सोचते हैं, "मेरे बच्चे को कैसे पता चलेगा कि उसके किस व्यवहार को हम सुदृढ बना रहे हैं?"

इस प्रश्न का एक ही उत्तर है- एक क्षण का विलम्ब करे बिना सुदृढीकरण कर दे यानि कि जैसे ही आप जिस प्रकार का चाहते हैं, वैसा व्यवहार बच्चे ने करा तो तुरंत ही उसे सुदृढ कर दें, विशेष तौर पर शुरुआत के दिनों में। यदि बच्चे ने दिया गया काम आप के कहने पर पूरा कर दिया, और उसके बाद आपने उसके पसंद के खिलौने या कोई भी पसंद की वस्तु के डब्बे (सुदृढीकरण) को खोलने में पूरा एक मिनट लगा दिया, और उसे इस दौरान पेपर फाड़ने के लिए खाली छोड़ दिया, तो ज़रा सोचिये कौन सा व्यवहार सुदृढ होगा?

क. काम समाप्त करना?

ख. पेपर को फाड़ना?

आपने बिलकुल ठीक सोचा है। बच्चा सोचेगा कि पेपर को फाड़ने से उसे उसके पसंद के खिलौना या कुछ भी मिलता है और मम्मी भी प्रसन्न हो जाती है! जबकि आप तो उसे काम पूरा करने के लिए पुरस्कृत कर रहे थे!

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

क्या मेरा बच्चा सुदृढीकरण पर अधिक निर्भर तो नहीं हो जाएगा ?

क्या हम सब नहीं होते हैं? बिना कुछ सुदृढीकरण हुए कोई भी यहाँ कुछ करता है क्या? सुदृढीकरण के अनुरूप ही व्यवहार होता है! सुदृढीकरण का तरीका और मात्रा बदलती रहती है, पर उसे करना आवश्यक है।

यदि मैं उसे सुदृढीकरण के लिए खाने की चीज़ें जैसे कि टॉफी या जंक फूड दूँ तो क्या मेरे बच्चे की खानपान की आदतें बिगड़ जायेंगी?

संतुलन बनाये रखना आवश्यक है। आपको एक टॉफी को कई छोटे छोटे टुकड़ों में करके एकदम सीमित मात्रा में ही देना चाहिए। उसके अच्छे व्यवहार को एक छोटा टुकड़ा देकर ही पुरस्कृत करें, पूरी चॉकलेट बार देकर नहीं। तो इससे होगा यह कि आपका बच्चा ज़्यादा से ज़्यादा 1/5 वां हिस्सा ही खायेगा। हम ऐसी कई माँओं को जानते हैं जो बच्चे को खेल खिलाते हुए, पुचकारते हुए ज़रा सा टॉफी का टुकड़ा देती हैं और एक बड़ी बार को कई दिन तक चलाती हैं। और सुदृढीकरण हमेशा खाने की चीज़ होना ज़रूरी नहीं है, अलग अलग तरीकों से सुदृढीकरण किया जा सकता है। यह बिल्कुल मिथ्या है कि सुदृढीकरण हमेशा जंक फूड से किया जाता है।

क्या सकारात्मक सुदृढीकरण और रिश्वत देना एक ही जैसा माना जाएगा ?

बढ़िया सवाल है! रिश्वत किसी भी काम को करने या किसी भी प्रकार के व्यवहार प्रदर्शन के पहले दी जाती है। सुदृढीकरण इच्छा के अनुरूप व्यवहार या कोई काम करने पर पुरस्कार के तौर पर दिया जाता है। यह अंतर लगता छोटा है पर बहुत महत्वपूर्ण है।

हमें तो कोई सुदृढीकरण नहीं मिला था अपने बचपन में। हमें माता-पिता की बात सुननी ही पड़ती थी। अपने अध्यापकों की भी बातें सुननी और समझनी पड़ती थीं। फिर हमारे बच्चे को सुदृढीकरण की आवश्यकता क्यों है ?

किसी ने हमें खिलौने या खाद्य पदार्थ नहीं दिए- न घर में और न स्कूल में। लेकिन हमें सुदृढीकरण अवश्य मिला था। याद रखिये, सुदृढीकरण के कई रूप हो सकते हैं। आपको वह ध्यान, अध्यापक द्वारा प्रशंसा, सराहना, स्कूल में प्राप्त अंक और ग्रेड, मित्रों द्वारा ध्यान और तारीफ के रूप में मिला होगा। हम सब को सुदृढीकरण की आवश्यकता होती है और हम सब को वह प्राप्त हुआ है, भले ही वह नज़र नहीं आता था और बड़ा ही स्वाभाविक सा होता था।

ए.बी.ए.(Applied Behaviour Analysis) के ए. बी. सी. (ABC) यानि ABA के बारे में कुछ मूलभूत बातें

सभी ने स्कूल में ए बी सी पढ़ा है। ऑटिज़्म को समझने की आपकी यात्रा में यह ए बी सी आपके लिए सहायक होंगे। फिर से हम वह पहले करी गयी बात को दोहराएँ कि हर प्रकार का व्यवहार वैध होता है। दूसरे शब्दों में, हर प्रकार के व्यवहार के कारण होते हैं। अक्सर यह कारण प्रकट रूप से आपको दिखाई नहीं देते हैं, विशेषतौर पर यदि ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे के सम्बन्ध में, क्योंकि वे अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पाते हैं। इसका मतलब है कि उनके व्यवहार के पीछे जो कारण हैं, उन्हें

समझने का प्रयास उनके अभिभावकों या जो भी उनकी देखरेख कर रहे हैं, उन्हें करना होगा। और इस के लिए 'ABC' डाटा शीट बहुत महत्वपूर्ण साधन है।

कल्पना करें कि एक चार साल का बच्चा रो रहा है। प्रतिक्रियास्वरूप सबसे पहले परिवार वाले बच्चे को रोना बंद करके आँखें पोंछने को कहेंगे और फिर शायद मुस्कुराने को भी कहेंगे। हो सकता है उसे गोद में उठाकर पुचकारे भी। अभिभावक अक्सर बच्चे से यह भी पूछते हैं कि वह क्यों रो रहा या रही है, क्या वह भूखा है, या उसे कहीं दर्द हो रहा है आदि। दुःख इस बात का है कि ज़्यादातर समय बच्चा आपको अपने रोने का सही कारण बता नहीं पायेगा।

तो हम अब ए, बी और सी की चर्चा करेंगे। ए या 'A' का प्रयोग 'Antecedent' अर्थात् व्यवहार के ठीक पहले जो घटित हुआ उसके सम्बन्ध में किया गया है। यह किसी के द्वारा पूछा गया प्रश्न हो सकता, किसी वस्तु विशेष की उपस्थिति, उसे दिया गया कोई निर्देश, घर के दरवाज़े की घंटी का बजना, बिजली गुल हो जाना। व्यवहार के ठीक पहले घटित कोई भी बात हो सकती है।

बी या B है 'Behaviour' अर्थात् आचार-व्यवहार, बच्चे का आचार या बच्चा जो कह रहा है या कर रहा है। यह बोलना, खड़े हो जाना, चिल्लाना, चीखना, रोना, मारना, नोचना, सवाल के जवाब देना, पढ़ना, लिखना, कूदना, वह सब कुछ हो सकता है जिसे हम देख सकें और माप सकें।

सी या C है 'Consequence' यानि की परिणाम जो कि बच्चे के व्यवहार के तुरंत बाद दिखते हैं। उदाहरण के तौर पर यदि देखें तो मान लीजिये बच्चा अपने खिलौनों के साथ खेल रहा है। उसकी माँ उसके पास आती है और उसे नहाने के लिए उठने को कहती है ('ए/Α')। माँ के निर्देश सुनते ही बच्चा खिलौनों को यहाँ-वहाँ फेंकने लगता है ('बी/B')। उसे ऐसा करते देख माँ ज़ोर से उसे खिलौने फेंकने से मना करती है और उसे माँ का कहना मानने को कहती है ('सी /C')।

आपके विश्लेषण हेतु एक और परिदृश्य देखिये। माँ ने बच्चे को खाने के लिए बुलाया ('ए/Α')। बच्चा खाने की मेज पहुंचकर अपने स्थान पर बैठ गया ('बी /B')। माँ ने बच्चे की ओर देखकर मुस्कुराया और उसे खाना परोसना शुरू कर दिया ('सी /C')।

सबसे पहले आप उस एक व्यवहार को चुनिए जिसको आप बदलना चाहते हैं। इस बात का ध्यान रखिये कि आप एक साथ कई तरह के आचरणों को बदल नहीं सकते। बदलाव की आवश्यकता उन प्रकार के आचरणों को अधिक है जिनसे बच्चे को, आसपास के लोगों को या संपत्ति को हानि पहुंचने की सम्भावना है। यह उस तरह के व्यवहार हैं जिनके कारण बच्चे की पढ़ाई में रुकावट आती है, और फलस्वरूप वह स्वाभाविक रूप से मिलने वाले सुदृढ़ीकरण से वंचित रह जाता है। और भी कई तरह के व्यवहार होंगे जो कि आपको परेशान करते होंगे और बच्चे की ओर नकारात्मक ध्यान भी खींचते होंगे। अगर आपका बच्चे मारपीट करता है और सड़क पर चल रहे अनजान व्यक्तियों को छूने लगता है, तो फिर ये व्यवहार दूसरे नकारात्मक ध्यान खींचने वाले आचरणों से अधिक प्रधान हो जाते हैं।

आपने एक बार एक व्यवहार को पहचान लिया तो फिर जब भी वैसा व्यवहार आपको दिखाई दे, आप उससे सम्बंधित ए/Α और सी/С को अवश्य नोट करें। "मेरा बच्चा ऐसा क्यों करता है", इस गुत्थी को सुलझाने के लिए हमें उस सी/С को समझने की ज़रूरत है जिससे बच्चे का व्यवहार बना रहता है या और बढ़ जाता है। और साथ में उसे शुरू करने वाले ए/Α पर भी गौर करें। कई बार वह ए/Α अर्थात्

व्यवहार के ठीक पूर्व हुई बात, कुछ ऐसी बात होती है जिसे नियंत्रित करना हमारे बस के बाहर होता है।

ऑटिज़्म से प्रभावित एक ऐसे बच्चे का उदहारण लें जो कि रसोई में होनी वाली आवाज़ों के प्रति बहुत ही संवेदनशील है। यह ध्वनि प्रेशर कुकर की सीटी बजने की हो सकती है, या बर्तन धुलने की हो सकती है। कई बार व्यवहार के पहले की बात पर आपका नियंत्रण नहीं होता है। ऐसे में आप व्यवहार से होने वाले परिणाम पर काम कर सकते हैं। आप बच्चे के रोने और चीज़ों को फेंकने के व्यवहार पर अपनी प्रतिक्रिया किस तरह से व्यक्त करते हैं? ऐसा आप क्या करते हैं कि ज़ोर की आवाज़ें सुनने पर उसका चीज़ें फेंकना और बढ़ जाता है? अगर आप ध्यान से सोचें तो आपकी प्रतिक्रिया उस व्यवहार को बढ़ावा देती है। यदि आपको उसका ऐसा व्यवहार कम देखना है, तो उसे और सशक्त मत बनायें। यदि आपको उसका कोई व्यवहार उचित लगता है तो उसे बढ़ाने के लिए सुदृढीकरण का प्रयोग करें।

आपको ABC के सिद्धांतों को लेकर बड़ी आसानी से भरे जाने वाले टेबल पुस्तक के 'संसाधन खंड' में मिलेंगे।

साक्ष्य पर आधारित जानकारी (Evidence-based information) और हस्तक्षेप का महत्व

यदि प्रोग्राम प्रमाणिकता पर आधारित नहीं है और हस्तक्षेप व्यवहार पर केंद्रित नहीं है, तो इनका प्रभाव बच्चे की प्रगति पर विपरीत भी हो सकता है। सामान्यतः प्रचलित तरीकों से कई बार बच्चे ऐसी चीज़ें सीख लेते हैं जिन्हें देखकर अभिभावक प्रसन्न हो जाते हैं। लेकिन ऐसे तरीकों में देखा यह जाता है कि बच्चे को ठीक से समझने में दिक्कत होती है, जिससे कि वह पशोपेश में पड़ जाता है और उसकी नींव कमज़ोर हो जाती है। ऐसे अप्रामाणिक तरीकों में जो मूलभूत कमी है, वह है आंकड़ों और तथ्यों की। बच्चा सीख रहा है कि नहीं, प्रगति कर रहा है कि नहीं, इसकी पुष्टि हम तभी कर सकते हैं जब हम लगातार बच्चे के आचार-व्यवहार सम्बंधित आंकड़ों पर नज़र बनाये रखें और उनका विश्लेषण करते रहें। बच्चा सीख नहीं पा रहा है, यह जानकारी भी हमें आंकड़ों की जानकारी और उनपर नज़र बनाये रखने से ही मिलती है। यदि हमें बच्चे में कोई प्रवीणता ग्रहण करने में देर या कमी दिखाई देती है, तो इसके कई मायने हो सकते हैं। संभव है कि उस कौशल का स्तर थोड़ा अधिक है, उस कौशल के लिए जो क्षमता पहले से होनी चाहिए वह या तो नहीं है या कम है। अथवा जितनी मात्रा में सुदृढीकरण की आवश्यकता है, प्रयोग में उससे कम लाया जा रहा है।

बोर्ड प्रमाणित व्यवहार विश्लेषक (Board Certified Behaviour Analysts) होने के नाते, हमारा यह मानना है कि ए बी ए/ ABA (Applied Behavior Analysis या प्रायोगिक व्यवहार विश्लेषण) आपके बच्चे को सीखने में बड़े स्वाभाविक तरह से सुदृढीकरण में सहायता करता है, बिना किसी दण्ड या दबाव के। हमें देश के कई हिस्सों में जाकर शिक्षकों, शिक्षाविदों और अभिभावकों को ऐसी तकनीकें और तरीके सिखाने के अवसर मिले हैं, जिनके प्रयोग से वे बच्चे के लिए शिक्षा ग्रहण करने के वातावरण को और पोषित और सफल बना सकें। हमारे अनुभवों में से एक अनुभव बहुत ही अनूठा रहा है, जब हमने जापान में दक्षिण-पूर्व एशिया के शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया था कि उनके छात्रों को बढ़िया काम करने के लिए प्रेरित कैसे करा जाए, किस तरह से प्रभावपूर्ण निर्देश दिए जाएँ, और कैसे उन छात्रों की, जिन्हें सहायता और सहारे की आवश्यकता है, उनकी सहानुभूतिपूर्ण तरीके से सहायता करी जाए आदि।

अध्याय 7

स्वयं सहायता कौशल एवं जीवन जीने की कला

मुख्य बातें

- शौच प्रशिक्षण (toilet training)
- आहार
- निद्रा
- अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

जब कोई परिवार हमारे पास परामर्श अथवा बच्चे के ऑकलन (असेसमेंट) के लिए आता है तब अक्सर उन्हें पहले से ही इस बात की शंका होती है कि उनका बच्चा ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम में हो सकता है। यह अनुमान उन्हें मित्रों, परिवारजनों अथवा स्वयं के अनुभव और सुझाव से मिलता है। कभी उन्हें शिशु विशेषज्ञ हमारे पास भेजते हैं। प्रायः हम ऐसा देखते हैं कि अभिभावकों को पहले से ही ऑटिज़्म और उस से सम्बंधित थेरेपी, और हस्तक्षेप के उपायों के बारे में कुछ जानकारी होती है, जैसे कि ABA (व्यवहार हस्तक्षेप), ऑक्यूपेशनल थेरेपी, स्पीच थेरेपी और कभी प्ले-स्कूल आदि। लेकिन जो बात अक्सर छूट जाती है वह है स्वयं-सहायता कौशल, जिसके प्रशिक्षण की उनके बच्चे को बहुत आवश्यकता है। आमतौर पर पाया जाता है कि ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे जहाँ एक तरफ भाषा सम्बन्धी और सामाजिक कौशल के विकास के पड़ाव में पिछड़ जाते हैं, वहीं दूसरी तरफ उनके शारीरिक विकास में कोई कमी नहीं होती है। इसके कारण माता पिता यह समझते हैं कि बच्चे को केवल बोलचाल और भाषा के प्रशिक्षण की आवश्यकता है। लेकिन सच्चाई यह है कि ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों को स्वयं-सहायता कौशल और दिनचर्या में आत्मनिर्भर होने में, जैसे कि स्नान, दन्तमंजन, शौच, स्वयं आहार ग्रहण करना, अपने आप को स्वच्छ रखना, सावधानी से सड़क पार करना आदि में भी बहुत कठिनाई होती है। इन सभी बातों को सीखने के लिए सामाजिक कौशल, संचार/संवाद कौशल, फाइन एवं ग्रॉस मोटर स्किल (अपनी छोटी बड़ी मांसपेशियों का उपयुक्त प्रयोग करने की क्षमता) और हर कौशल को सीखने का मुख्य साधन "नक़ल करना" की आवश्यकता होती है।

इसका अर्थ यह बिलकुल नहीं है कि हमारे बच्चे यह सब सीख नहीं सकते। कहने का तात्पर्य यह है कि ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों को यह सीखने में अपने बाकि बच्चों से अधिक समय लगता है और इसके लिए उन्हें विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। लेकिन एक बार यह सब अच्छी तरह सीखने के बाद वे हमेशा इसका उपयोग आवश्यकता पड़ने पर कर लेते हैं।

शौच-प्रशिक्षण (टॉयलेट ट्रेनिंग)

जैसे ही अभिभावकों को पता चलता है कि उनके बच्चे को ऑटिज़्म है, वे तुरंत उसके उपाय और हस्तक्षेप के तरीकों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं, और शुरू हो जाता है उनका हर दिन बच्चे को एक थेरेपी

केंद्र से दूसरे को ले जाना। इस भाग दौड़ में अत्यंत आवश्यक स्वयं-सहायता कौशल, जैसे कि शौच, स्वयं खाना खाना आदि सिखाने का अवकाश ही नहीं मिलता। अक्सर देखने में आता है कि, अलग अलग प्रशिक्षण केंद्रों में आने जाने की सुविधा के लिए माता पिता डायपर का प्रयोग करते हैं। दो से तीन या चार वर्ष के बच्चों के लिए यह कुछ हद तक ठीक है, लेकिन बच्चे के 5-6 वर्ष के होने पर भी अगर उसे डायपर की आवश्यकता पड़ती है और उसे इंगित करना नहीं आता कि उसे शौच जाना है, तब यह चिंता का विषय है।

हमारी भेंट एक नौ वर्षीय बच्चे से हुई जिसे यात्रा करते समय या किसी भी पारिवारिक मेल मिलाप के अवसर पर डायपर पहनने की आवश्यकता पड़ती थी। उसके माता पिता उसके टॉयलेट ट्रेनिंग (शौच प्रशिक्षण) में असफल रहे थे। नौ साल तक डायपर के प्रयोग के कारण बच्चा उसका इतना आदि हो गया था कि उसके लिए टॉयलेट ट्रेनिंग असंभव सा लगने लगा था। लम्बे समय तक डायपर का उपयोग बच्चे को शौच के विषय में आत्मनिर्भर होने में बाधा बन जाता है। यह विषय माता पिता और बच्चे दोनों के लिए सामाजिक कठिनाई पैदा कर सकता है। उदाहरण के तौर पर यदि एक 6 वर्षीय बच्चा स्कूल में अपनी पैंट गीली कर देता है, तब बाकि बच्चे उसे चिढ़ाने लगते हैं और उससे कटे कटे रहते हैं। इससे बच्चे को तिरस्कार और अकेलेपन का अनुभव हो सकता है। इस समस्या से बचा जा सकता है। बच्चे को सबसे पहले संवाद, और उससे भी आवश्यक उसे क्या चाहिए यह दर्शा पाने का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए, इसमें थोड़ा सक्षम होते ही उसे स्वयं सहायता कौशल का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। यह बात जानना शिक्षकों और अभिभावकों दोनों के लिए आवश्यक है।

सामान्य नियम यह कहता है कि बच्चे की टॉयलेट ट्रेनिंग (शौच प्रशिक्षण) दो वर्ष की आयु से आरम्भ कर देनी चाहिए। सबसे पहले उन्हें छोटी, बच्चों वाली पॉटी का प्रयोग सीखना चाहिए और जब बच्चा उसका उपयोग आसानी से करने लगे, तब उसे सामान टॉइलेट का उपयोग करवाना चाहिए। लगभग 4 वर्ष की आयु तक बच्चा यह सीख लेता है।

बच्चे को यह सिखाना आरम्भ करने से पहले यह निश्चित कर लीजिये कि आपके पास इसके लिए पर्याप्त समय है। अगर आपके घर कोई मेहमान आने वाले हैं, घर में कोई अस्वस्थ है जिसको देखभाल की आवश्यकता है अथवा आप कहीं यात्रा पर जाने वाले हैं, तब ऐसे समय में बच्चे की टॉयलेट ट्रेनिंग की शुरुआत न करें। टॉयलेट ट्रेनिंग के लिए सबसे आवश्यक है आपका समय, बच्चे की सफलता और उसके परिणामस्वरूप उसे मिलने वाला प्रोत्साहन व सुदृढीकरण।

प्रशिक्षण आरम्भ करने से पहले

- जानकारी हासिल करें। आपको पता होना चाहिए कि बच्चा दिन में लगभग कितनी बार पेशाब करता है और किस समय मल-त्याग करता है। सबसे पहले आप बच्चा जब भी पेशाब करे उसका समय नोट कर लीजिये, चाहे वह बाथरूम में हो या कहीं और। यह जानकारी आप तीन से चार दिन तक नोट कीजिये। इससे आपको बच्चे के पेशाब जाने के बीच के अंतराल का अंदाज़ लग जायेगा। इसी प्रकार मल-त्यागने का समय भी नोट कीजिये। आपको एक पैटर्न उभरता दिखाई देगा। आप जानने का प्रयत्न कीजिये की बच्चा अक्सर बाथरूम (मल-त्याग) कब करता है, खाना खाने के बाद, दूध पीने के बाद या सुबह उठते ही। अभिभावकों को बच्चे की भाव भंगिमा से ही पता चल जाता है कि वह बाथरूम

जाना चाहता है। शौच का समय, अंतराल और बच्चे के व्यवहार की जानकारी हासिल करते ही आप अब तैयार हैं बच्चे के शौच प्रशिक्षण के लिए।

- बच्चे का शौच प्रशिक्षण आरम्भ करने के पहले यह सुनिश्चित कर लीजिये कि आपके पास इसके लिए समय है, आप कहीं यात्रा पर नहीं जाने वाले हैं अथवा आपके घर पर कोई मेहमान नहीं आने वाले हैं। इस प्रशिक्षण के लिए आपके समय और सम्पूर्ण ध्यान की आवश्यकता है।

- आरम्भ करने के पहले अपना निश्चय सुदृढ़ कर लीजिये। एक बार आरम्भ कर के अगर आप बीच में इसे छोड़ देंगे तो यह बच्चे को असमंजस में डाल देगा। कई बार माता पिता कहीं बाहर जाने पर बच्चे को डायपर पहना देते हैं, जिससे कि वह कहीं भी शौच कर लेता है और घर में अपेक्षा रखते हैं वह इंगित करे और बाथरूम का उपयोग करे। इससे बच्चा ठीक तरह समझ नहीं पाता है कि उसे क्या करना चाहिए। एक बार अगर आप डायपर का प्रयोग बंद कर दें तो उसपर हर समय अडिग रहना पड़ेगा।

- बच्चे को कहाँ कठिनाई होती है इस बात की जानकारी प्राप्त कीजिये। कुछ बच्चे बाथरूम के अंदर ही नहीं जाना चाहते हैं, कुछ बच्चे अंदर जा कर बैठते हैं मगर शौच बाहर आने पर ही करते हैं। अगर बच्चा अंदर ही नहीं जाना चाहता तो सबसे पहले इस बात की शिक्षा दीजिये। पहले एक पाँव अंदर रखने को ही एक लक्ष्य बना कर उसे वह करने पर प्रोत्साहन/ सुदृढ़ीकरण (reinforcement) दीजिये। धीरे धीरे अंदर जा कर वहाँ रहने की अवधि को थोड़ा थोड़ा कर के बढ़ाइए और हर बार बच्चे को उसके लिए सकारात्मक सुदृढ़ीकरण (positive reinforcement) दीजिये। अगर बच्चे को सीट पर बैठने में कठिनाई हो तो उसके कुछ उपाय कीजिये। पाश्चात्य शैली के सीट के लिए आप reducer (सीट को छोटा करने का उपकरण) का प्रयोग कर सकते हैं, बच्चे के पैरों के नीचे एक तिपाई रख सकते हैं जिससे कि उसे स्थिरता मिले। आरम्भ में बच्चे को केवल पांच सेकंड तक सीट पर बिठायें और उसे पुरुस्कार दें, ऐसा आप उस समय कीजिये जब बच्चे को शौच करने की आवश्यकता नहीं हो। बच्चे के सीट पर बैठने को प्रोत्साहन दीजिये और थोड़ा, थोड़ा समय बढ़ाइए। आप इसके लिए किताबों, खिलौनों या कोई भी ऐसे चीज़ जो बच्चे को बहला सके, का प्रयोग कर सकते हैं। बाथरूम में अधिक समय बिताने के लिए आप खुद को भी तैयार कर लीजिये।

छोटे छोटे कदमों से आगे बढ़िये

- सुनिश्चित कर लीजिये कि आपका बच्चा शौच प्रशिक्षण के लिए तैयार है। अगर आप देखते हैं कि बच्चा डायपर के गंदे हो जाने पर विचलित हो जाता है, या वह रोने लगता है और आपके पास आता है तो इसका अर्थ है कि वह शौच प्रशिक्षण के लिए तैयार है।

- क्या वह मल-त्याग करने पर कहीं छुप जाता है? यह भी एक संकेत है कि बच्चा इस प्रशिक्षण के लिए तैयार है।

- निरंतरता -जब आप बच्चे का शौच प्रशिक्षण आरम्भ करें तब यह निश्चित कर लीजिये कि परिवार के हर सदस्य को न केवल इसकी जानकारी हो बल्कि वे भी इस में भागीदार हों। एक बार आरम्भ करने पर आप कदापि बच्चे को दोबारा डायपर नहीं पहनाइए।

-अगर बच्चे की आयु तीन वर्ष से कम हो तो आप बच्चों वाली पॉटी का प्रयोग कर सकते हैं और अगर आयु तीन से ऊपर हो तो सामान्य सीट का प्रयोग कर सकते हैं। आपको उसके लिए reducer की आवश्यकता पड़ सकती है।

- बच्चे के प्रशिक्षण के लिए आवश्यक हर सहायता का उपयोग कीजिये। Visual -Schedule (चित्रात्मक गतिविधियों की श्रृंखला) (अगला अध्याय), पैर रखने के लिए छोटा स्टूल, सुदृढीकरण के वो साधन जो बच्चे को केवल बाथरूम में ही मिलते हों, एक टाइमर जिससे आपको और बच्चे को यह पता चले कि बाथरूम जाने का समय हो गया है।

- हमेशा ध्यान रखिये कि बाथरूम स्वच्छ और सूखा रहे। कई बच्चे फर्श के गीलेपन की वजह से बाथरूम में पाँव नहीं रखना चाहते। बाथरूम से ऐसी किसी भी चीज़ को हटा दीजिये जो बच्चे को विचलित करती हो। बाथरूम को एक ऐसी जगह बनाइये जहाँ बच्चा शांत और निश्चिन्त रह सके।

- अपने स्वयं के व्यवहार और भाषा पर भी ध्यान दीजिये। आप बच्चे की हर सफलता पर उसे प्रोत्साहित कीजिये लेकिन अगर बच्चा कभी अपने कपड़ों में ही शौच कर ले तो उस बात पर अधिक ध्यान नहीं दीजिये। उसे अनदेखा कीजिये। बदले में जब बच्चा बाथरूम का सही प्रयोग करे तब अपना सारा ध्यान और प्रोत्साहन उसको दीजिये।

- बाथरूम के उपयुक्त प्रयोग के हर व्यवहार को सुदृढ कीजिये। कुछ बच्चों को यह पुरस्कार बाथरूम के अंदर ही देने की आवश्यकता होती है। याद रखिये कि विफलता को अनदेखा करना है और हर छोटी सफलता की प्रशंसा करना है।

- धीरज रखिये। शौच प्रशिक्षण के लिए समय और परिश्रम दोनों की आवश्यकता है। आप अपने निरंतर और दृढ प्रयत्न से अवश्य इसमें सफल हो सकते हैं।

आहार

अक्सर पूछे जाने पर माता पिता अपनी चुनौतियों में, बच्चे को खाना खिलाने की कठिनाइयों को सबसे पहले गिनाते हैं। अपने छोटे बच्चे को बिठा कर भोजन कराना माँ के लिए एक तनावपूर्ण अनुभव होता है। हमने कई बार सुना है कि माँ बच्चे के पीछे जा कर उसे खाना खिलाती है पर इस पर भी कई बार बच्चा खाना थूक देता है या रोने लगता है। कई बार तो माँ हताशा में खुद भी रो पड़ती है। कुछ परिवार जन यह परेशानी व्यक्त करते हैं कि बच्चा एक ही कटोरे, या थाली में खाना खाने की ज़िद करता है और कुछ कहते हैं कि बच्चा एक ही तरह का खाना हर दिन खाना चाहता है। कुछ अभिभावकों ने यह भी बताया कि सात-आठ वर्ष की आयु होने पर भी वे ही बच्चे को खाना खिलाते हैं, क्योंकि उन्हें लगता

है कि बच्चे को कितना खाना है यह समझ नहीं होगी अथवा वे डरते हैं कि बच्चा खाना ठीक तरह से नहीं खायेगा।

आपका शिशु सात माह की आयु से ही स्वयं खाने के लिए सक्षम होता है। आपको चाहिए कि उसे उपयुक्त ऊंची कुर्सी-टेबल पर बिठा कर ऐसा पौष्टिक आहार दें जो कि वह अपने हाथों से खा सके। आप उसके साथ बैठकर, उससे बातें कर के, खेल खेल में खाना खाने के अनुभव को रुचिकर बना सकते हैं। भिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों(सब्जी, फल, चावल, आदि) से संपर्क में आने पर और उसके परिक्षण निरीक्षण से शिशु को उन्हें खाने में आसानी होती है। खाना खाने की प्रक्रिया बच्चे के फाइन मोटर कौशल में सहायक होती है जिससे आगे चल कर बच्चा लिखने में सक्षम होता है। अपने खाने को खुद मिलाना, निवाला बना कर मुंह में डालना, खाना टेबल पर गिरना यह सब बच्चे के सीखने में सहायक होती हैं।

ऑटिज़्म से प्रभावित कुछ बच्चे कुछ तरह के खाद्य पदार्थों को छूना नहीं चाहते, इसमें चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। बच्चे को एक नरम, गोलाई वाला चम्मच दे दीजिये जिसका वह सुरक्षित रूप से उपयोग कर सकता है। आरम्भ में बच्चे खाने को मुट्ठी में भर कर मुंह में ठूसने का प्रयत्न करते हैं, जिससे कि खाना उनके ऊपर और इधर उधर गिर जाता है। इसमें परेशानी की कोई बात नहीं है। बच्चा इसी तरह आत्मनिर्भर होना सीखता है। खाते खाते उसे अपनी उँगलियों का सही प्रयोग आ जायेगा। और जब आप देखें कि बच्चा अपनी तर्जनी उँगली और अंगूठे से खाने की सामग्री उठाने लगता है तब यह जान लीजिये कि वह लिखने के लिए तैयार है।

कैसे शुरू करें ?

चरण 1. उसके खाने के लिए एक आरामदेह ऊंची कुर्सी का प्रबंध कीजिये। यह बात याद रखने योग्य है कि यह कुर्सी बच्चे के मन में एक सुखद अनुभव की याद दिलाये। और यह भी ध्यान रखने योग्य है की बैठने कि जगह बच्चे के लिए सुरक्षित और सुविधापूर्ण हो जिससे कि वह खाना खाने में आत्मनिर्भर हो सके। खाते समय उसके मनपसंद खिलौने, पुस्तक आदि का प्रयोग कीजिये या आप भी उसके साथ बातें कर के उसका दिल बहला सकते हैं।

चरण 2. खाने का समय निर्धारित कर लीजिये। खाने के लिए कुछ रोचक और मनपसंद व्यंजन तैयार कीजिये। इससे पहले कि आप उसे अपने आप स्नैक्स खाने को दें, यह निश्चित कर लीजिये कि बच्चा भूखा है ।

चरण 3. किस तरह का भोजन है यह भी बहुत ध्यान में रखने योग्य बात है। आरम्भ में भोजन ऐसा होना चाहिए जो बहुत गीला न हो, छोटा हो, नरम हो और बच्चे के लिए सुरक्षित हो, उदाहरण के लिए :पनीर का छोटा टुकड़ा, या उबली हुई गाजर का छोटा टुकड़ा। भोजन को टेबल पर परोस कर धीरज रखिये।

चरण 4. अब क्या नहीं करना है! उसे कोशिश करने को मत कहिये। उस पर खाने के लिए दबाव न डालिये। उसे खाना आप मत खिलाइये। आप स्वयं एक छोटा टुकड़ा अपने मुंह में डाल कर चबाइए और

मुस्कुरा कर उसे खाने के लिए प्रोत्साहित कीजिये। अगर वह फिर भी नहीं खाये तो निराश मत होइए। अगर बच्चा खाने को हाथ भी लगाए और उसे थाली में इधर उधर करे तो इसे एक नन्ही सफलता के रूप में देखिये।

चरण 5. खाने को रोचक और मज़ेदार बनाने का प्रयत्न करें। खाने को बच्चे के पसंद के आकार में काट लीजिये, जैसे कि गोल, तिकोन या स्टार। इससे बच्चा उसे छूने के लिए उत्सुक हो सकता है।

चरण 6. अगर बच्चा परोसे हुए टुकड़े को खा ले तो उसकी प्रशंसा कीजिये और अगला भाग तभी दीजिये जब बच्चा अपने व्यवहार से यह इंगित करे कि वह और चाहता है। एक साथ बहुत सारा खाना बच्चे को विह्वल कर सकता है।

चरण 7. कुछ बच्चों को चिपचिपाहट और गीलेपन से परेशानी होती है, इसलिए वे खुद खाना खाना नहीं चाहते। इसका सरल उपाय है बच्चे को एक रुमाल या छोटा तौलिया प्रदान करना, जिससे वह अपने हाथ पोंछ सके। खाते समय आवश्यकता पड़ने पर नैपकिन का प्रयोग करने की शिक्षा दीजिये।

चरण 8. स्थिर और समान अपेक्षा! यह ध्यान में रखिये कि अगर आप यह चाहते हैं कि आपका बच्चा खाना खाने में आत्मनिर्भर हो, तब आपको खाने की यह प्रक्रिया हर भोजन के समय करनी होगी। खाना, नाश्ता, दूध पीना, जूस पीना आदि जब भी बच्चा किसी प्रकार का आहार ग्रहण करे तब आपको यह देखना होगा कि बच्चा अपनी निर्धारित जगह पर बैठकर अपने आप वह भोजन खाये/पीये। भोजन का समय और स्थान निर्धारित ही होना चाहिए।

चरण 9. खाने के बर्तन और चम्मच आदि ऐसे होने चाहिए जिससे बच्चे को खाने में सुविधा हो। कटोरे ऐसे कि जो आसानी से न टूटें, जिनका किनारा समान और गोलाई वाला हो। चम्मच आदि नरम, अच्छी पकड़ वाले होने चाहिए। कोई भी चीज़ इस्तेमाल करने से पहले यह अवश्य सोचें कि क्या यह बच्चे के उपयोग के लिए सुविधाजनक होगी!

चरण 10. बच्चे को प्रोत्साहित कीजिये लेकिन सहायता नहीं के बराबर। आप नहीं चाहते हैं कि बच्चा आप पर निर्भर बना रहे। गलतियों से ही सीखने का अवसर मिलता है। धीरे धीरे बच्चा सीख जायेगा। आपका काम है उसे खाने में आत्मनिर्भर बनाने की सुविधा प्रदान करना।

कुछ सुझाव

1. बच्चे को भोजन हमेशा अपने निरीक्षण में करवाइये। भोजन के समय शिशु को अकेला मत छोड़िये, इसमें खाने के गले में अटकने का खतरा है।

2. यह निश्चित कर लीजिये कि बच्चा अपनी कुर्सी में सुरक्षित और मजबूती से बैठा है। अगर कुर्सी में बेल्ट है तो उसे बाँध दीजिये। खाते समय सही तरह से बैठना आवश्यक है। अगर बच्चा ठीक से नहीं बैठा हो तो उसका पूरा ध्यान खाने पर नहीं होगा।

3. भोजन के समय टीवी, फ़ोन, टेबलेट आदि का उपयोग न करें। खाना खाना अपने आप में एक सुखद अनुभव होता है। बच्चे को अपना मन खाने पर लगा कर उसका आनंद लेकर खाने के लिए प्रोत्साहित कीजिये।

4. शिशु पर आपके द्वारा दिए हुए पूरे खाने को समाप्त करने का दबाव नहीं डालिये। शिशुओं को समझा होती है कि उन्हें कितना खाना चाहिए। जब वह खाना बंद कर दे तो उसके सामने से थाली/कटोरी हटा दीजिये।

5. किसी भी प्रकार के नकारात्मक शब्दों या धमकीओं का प्रयोग कदापि न कीजिये, इनसे बच्चे के मन में घबराहट और तनाव पैदा होता है। जैसे कि "अगर तुम खाना नहीं खाओगे तो बाहर खेलने नहीं जा सकते" या " खाना खत्म करके ही उठ सकते हो...." या "खाना बर्बाद मत करो.....", इन तरह के वाक्यों का प्रयोग न करें। इनसे बच्चे के मन में खाने के प्रति एक तनाव की भावना होती है।

6. बच्चे को खाने के लिए एक शांत, सुरक्षित और प्रोत्साहन देने वाला वातावरण प्रदान करें। और खाने के इधर उधर गिरने और फैलने से आप भी विचलित न हों, बच्चे के खाने के बाद शान्ति से साफ़ कर दीजिये।

समस्या निवारण के सुझाव

मेरा बच्चा हर समय केवल चिप्स खाता है। उसके अलावा और कुछ भी खिलाने से वह उसे थूक देता है। मुझे उसे जबरदस्ती खाना खिलाना पड़ता है। मैं क्या करूँ ?

बच्चा अगर खाना खाने में आनाकानी करे अथवा उसके पसंद के भोजन अत्यंत सीमित हों, तो यह माँ के लिए बहुत तनावपूर्ण बात होती है। ऐसा व्यवहार केवल ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम में आने वाले बच्चों में ही नहीं बल्कि और बच्चों में भी देखा जाता है। इस समस्या को हल करने में सबसे पहले डॉक्टर की सलाह लीजिये और यह निश्चित कर लीजिये कि बच्चे को कोई शारीरिक स्वास्थ्य सम्बंधित कठिनाई तो नहीं है। जैसे कि दांतों में या टॉन्सिल्स आदि। एक बार यह पता चल जाए कि बच्चे को ऐसी कोई समस्या नहीं है, तब इसका व्यावहारिक तरीके से समाधान निकालिये।

पीछे बताये गए 10 चरणों का पालन कीजिये जिससे कि आपके बच्चे के लिए भोजन का समय सरल हो जाए। चिप्स की उपलब्धता भोजन के समय तक ही सीमित रखिये। बच्चे को यह समझाइये कि उसे चिप्स एक निवाला भोजन करने पर मिलेगा, और ऐसा ही कीजिये। धीरे धीरे आप देखेंगे कि वह आश्वस्त हो जायेगा कि उसे बाद में चिप्स मिलने वाला है, और सरलता से भोजन ग्रहण करने लगेगा। कुछ समय में आप चिप्स को पाने के लिए बच्चे को दो या उससे अधिक निवाले खाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। मगर ऐसा तब ही कीजिये जब वह इस के लिए तैयार हो।

भोजन का समय बच्चे के लिए तनावपूर्ण नहीं होना चाहिए। किसी को भी जबरदस्ती खाना नहीं खिलाना चाहिए। भोजन का समय माँ और बच्चे के लिए एक प्यार भरा और सुखद अनुभव होना चाहिए।

मेरा बच्चा तभी खाता है जब मैं उसे खिलाती हूँ। मैं क्या करूँ?

इस व्यवहार को बदलने की आवश्यकता हैआपके! न कि आपके बच्चे के। बच्चा वो ही कर रहा है जो उस ने सीखा है। उसे खिलाना बंद कर के हमारे बताये 10 चरणों का पालन करें। बहुत शीघ्र ही आप बच्चे को अधिक आत्मनिर्भर और अपने आप को कम तनाव में पाएंगे।

मेरा बच्चा कोई भी नए खाने को नहीं खाता है। मुझे हर दिन उसके लिए एक ही तरह का खाना पकाना पड़ता है। जब हम कहीं बाहर जाते हैं तो यह बड़ी समस्या का विषय बन जाता है क्योंकि उसे उसकी पसंद का खाना नहीं मिल पाता। मैं उसे किस तरह नए तरह के व्यंजन खाना सिखा सकती हूँ?

यह बहुत आवश्यक है कि बच्चा हर तरह के खाद्य समूहों से आये हुए भोजन को ग्रहण करे ताकि उसे सही पोषण मिल सके। आरम्भ से ही बच्चे को इन सभी प्रकार के भोजन से परिचित करना चाहिए। इससे उसमें भिन्न प्रकार के व्यंजनों को खाने की क्षमता आती है और वह पोषण की कमी से भी बच सकता है।

हमारे बताये 10 चरणों का पालन करें। नए भोजन को अपने प्लेट में देखने के लिए भी बच्चे को प्रोत्साहन दीजिये, पुरस्कार भी। आरम्भ में केवल उसकी प्लेट में उस का रहना ही बड़ी बात है। बच्चे पर उसे चखने या खाने के लिए कोई दबाव मत डालिये।

धीरे धीरे बच्चे को उसे छूने के लिए प्रोत्साहित कीजिये, उस के बारे में बात कीजिये और आप स्वयं उसको अपने मुँह में डाल कर दिखाइए ताकि बच्चा आश्वस्त हो जाए। जब वह उस को खाये, तब उसकी बहुत प्रशंसा कीजिये और पुरस्कृत भी। हर दिन एक ही तरह का खाना नहीं बनायें। बच्चे को नए नए व्यंजन टेबल पर देखने का अभ्यास होना चाहिए। अगर आप उसकी नापसंद चीजों को उससे छुपा कर रखेंगे तो उसे नयी चीजों को खाने की कोशिश करने का अवसर ही नहीं मिलेगा। बहुत कम आयु से ही बच्चे को हर तरह के खाद्य समूह से परिचित किया जाना चाहिए जैसे कि फल, सब्जी, कुरकुरी चीजें, नरम चीजें, गीली और सूखी चीजें आदि। इससे बच्चे का खाना सीमित होने की सम्भावना कम हो जाती है।

अगर मेरा बच्चा कुछ चुने हुए खाद्य पदार्थ और खाद्य समूह की वस्तुएं ही खाता है तो इसमें क्या बुराई है? उसका शारीरिक विकास और वजन सामान्य हैं।

सीमित भोजन करने से विकास में अधिक अंतर नहीं दिखाई पड़ता है, हालाँकि इसका प्रभाव आगे चल कर बच्चे के स्वास्थ्य पर दिख सकता है। पूरा पोषण नहीं मिलने पर, हृदय रोग, कमजोर हड्डियाँ, विटामिन की कमी, पाचन में कठिनाई आदि समस्याएं हो सकती है। इन समस्याओं से बचने का सरल उपाय है आरम्भ से ही बच्चे को विविध प्रकार के भोजन को ग्रहण करने की शिक्षा देना।

ASD होने से बच्चों के खाने के व्यवहार पर क्यों प्रभाव होता है?

एक मत के अनुसार, ऑटिज्म से प्रभावित बच्चों को हर विषय में समानता की जो आवश्यकता होती है उसी का असर उनके भोजन के विषय पर भी लागू होता है। दूसरा मत है कि बच्चे के संवेदी विकारों

(sensory issues) या oral motor समस्याओं जैसे कि चबाना, निगलना इत्यादि के कारण सीमित भोजन खाते हैं। ऐसा भी माना जाता है कि परिवार के खाने पीने का असर बच्चे पर पड़ता है, अगर परिवार वाले विविध प्रकार के भोजन करते हैं तो बच्चे को भी भिन्न प्रकार के भोजन खाने में सरलता होती है और अगर परिवार वाले बहुत ही अनुशासित और नियमित भोजन करते हैं तो बच्चा भी अपने खाने की आदतों में कट्टर हो जाता है। कारण चाहे जो भी हो हमारा मुख्य ध्येय है बच्चे को भोजन सम्बंधित कठिनाइयों से छुटकारा दिलाना। आपको चाहिए कि बच्चा पोषक और विविध आहार सरलता से ग्रहण कर सके।

मेरे बच्चे को ऑटिज़्म है; वह दिन में तीन बार भोजन और एक बार स्नैक बिना किसी कठिनाई के खा लेता है। क्या उसे भी आहार संबंधित कठिनाई होगी ?

ऐसा ज़रूरी नहीं है कि ऑटिज़्म से प्रभावित हर बच्चे को खाने की समस्या हो हालाँकि यह बात ध्यान रखने योग्य है, खाने की समस्या हर बच्चे में अलग तरह से प्रकट होती है। कुछ बच्चों में यह उभर कर दिखाई पड़ती है और कुछ बच्चों में छुपी हुई समस्याएं होती हैं। जैसे कि कई बच्चे कुछ भी खा लेते हैं अगर खाना उनके तरीके से परोसा गया हो, कुछ बच्चे अपनी थाली या कटोरी में परोसे गए खाने को खा लेते हैं मगर प्लेट बदलने पर नहीं खाते। कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं जिन्हें खाने को मिला कर खाना अच्छा नहीं लगता, जैसे कि अगर दो व्यंजन हों तो वे पहले एक को खाते हैं फिर दूसरा, न कि उन्हें मिला कर। कुछ बच्चे तरल पदार्थ ही ग्रहण करते हैं, कुछ को खाने पर उबकाई आती है और कुछ खाने के बाद जुगाली करते हैं। कई बच्चे खाने के समय अगर अपेक्षित चीज़ के बजाय कुछ और बने तो आवेश में आ कर रोना धोना मचाते हैं (जैसे नाश्ते में डोसा के बजाय इडली बने तो) बच्चे के लिए समानता के महत्व के कई संकेत मिलते हैं। अगर आपके बच्चे में कोई भी लक्षण दिखाई दे तो उस पर शीघ्रतिशीघ्र ध्यान दीजिये। जितनी जल्दी आप बच्चे को शिक्षण देंगे उतना ही सरल उसका और आपका जीवन होगा।

क्या मैं चावल में सब्जियां छुपा कर नहीं खिला सकती? अगर बच्चे को दिखाई न दे तब वह सब्जी खा लेता है।

बच्चे को धोखे से खिलाना अनुचित है और यह बहुत दिन तक नहीं चल सकता। इसके बदले आपको चाहिए कि उसे धीरे धीरे सब्जी खाने के लिए प्रोत्साहित करें। अगर बच्चे को पता चला कि आप उसे छुपा कर खिला रहे हैं तब वह आगे चल कर हर खाने की चीज़ को शंका से देखेगा और खाने में आना कानी करेगा। उसका आप पर से भरोसा भी कम हो जायेगा जिससे वह व्याकुल हो जायेगा। पूरी ईमानदारी से बच्चे के सामने पूरा खाना परोसिये। पीछे बताये गए 10 चरणों का प्रयोग कीजिये। दृढ़ता, नियमितता और संयम से आप ऐसा करेंगे तब देखेंगे कि बच्चा धीरे धीरे सब्जी भी चखने को तैयार हो जाएगा।

क्या मेरे बच्चे को खाने के लिए एक शांत जगह की आवश्यकता है ?

जब आप बच्चे को स्वयं खाने की शिक्षा देना आरम्भ करते हैं, तब एक शांत वातावरण जो कम उत्तेजनात्मक हो बहुत सहायक होता है। इसका यह अर्थ नहीं कि आपको जीवन भर इसकी आवश्यकता

होगी। एक बार बच्चे को अपने आप खाने का अभ्यास हो जाए और वह भिन्न प्रकार के भोजन भी खाने लगे तब उसे अभ्यास के लिए रेस्टोरेंट, कैफे, स्कूल आदि ले जाईये। किसी भी कौशल को सीखने का ध्येय होता है उसका प्रयोग हर परिस्थिति में कर पाना।

मेरा बच्चा बोतल से दूध पीता है। उसे दूध बहुत पसंद है, लेकिन जब मैं कप में देती हूँ तब वह उसे हाथ भी नहीं लगाता है। कप में पीने को बाध्य करने पर वह दूध पीने से मना कर देता है। मैं क्या करूँ ?

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम में होने वाले बच्चों के लिए बदलाव बहुत चुनौतीपूर्ण होता है। यहाँ बात उसके कप से पीने की क्षमता की नहीं है बल्कि बोतल से कप के बदलाव की है। आप उसे नियमित रूप से धीरे धीरे अभ्यास करवाइये। पहले कप को केवल सामने रख कर उसे बोतल में दूध दीजिये। कुछ समय बाद एक घूँट कप में पीने पर बोतल दे दीजिये। इसी तरह धीरे धीरे उसे परिवर्तन को सरलता से अपनाने में सहायता कीजिये। आप उसके लिए अनुकूल कप भी ला सकते हैं। कई बार बच्चों को बोतल से कप में पीने पर दूध के गिर जाने का भय होता है। कुछ सरल उपाय बच्चे को इस बदलाव को सरलता से अपनाने में सहायक होंगे।

मेरा बच्चा हर तरह का खाना खा लेता है ,लेकिन अगर उसका खाना प्लेट में मिल जाता है तो वह बहुत व्याकुल हो जाता है।

यह भी ऑटिज़्म से सम्बंधित व्यवहार में कट्टरता का एक लक्षण है। कुछ बच्चे एक व्यंजन का दूसरे को छूना भी असहनीय पाते हैं और कुछ उनको मिलाना पसंद नहीं करते। कई बार देखने में आता है कि बच्चे खाने को अलग खाना पसंद करते हैं और इसमें उन्हें कोई कठिनाई नहीं होती है। हमारा ध्येय है कि बच्चा खाने में आत्मनिर्भर हो और अगर यह व्यवहार उसमें सहायक है तो यह आवश्यक नहीं कि उसे बदला जाए। अगर आप चाहें तो नियमित रूप से धीरे धीरे बच्चे को इसका अभ्यास करा सकते हैं, लेकिन आरम्भ में खाना अपनी प्लेट में मिलाकर न कि बच्चे की प्लेट में। याद रखिये कि कुछ व्यवहार में भिन्नता होना कोई गलत बात नहीं है। अगर बच्चा पूरा पोषण पा रहा है और सरलता से अपने आप खाना खा लेता है तो ऐसी बातों को अनदेखा भी किया जा सकता है।

क्या GF - CF डाइट (ग्लूटेन फ्री - कैसिइन फ्री) मेरे बच्चे के लिए सहायक होगी?

यह एक विवादित विषय है। अभी तक ऐसा कोई ठोस प्रमाण नहीं देखा गया है जो साबित करता हो कि GF -CF डाइट ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे के लिए लाभकारी है। यह उन्हीं परिस्थिति में लाभकारी पाया गया है जहाँ बच्चे को कोई विशेष एलर्जी हो इन पदार्थों से। अगर ऐसा नहीं है तब यह डाइट बच्चे के लिए किसी काम का नहीं है।

इस डाइट से ऑटिज़्म का इलाज नहीं हो सकता है न ही ये उसके प्रभाव को कम कर सकता है। बल्कि ऐसे डाइट बच्चे के खाने के व्यवहार को और भी सीमित बना देते हैं। वैज्ञानिक अध्ययन भी दर्शाते हैं कि ऑटिज़्म और उसके लक्षण पर इसका कोई प्रभाव नहीं होता है।

क्या मेरे बच्चे को स्वस्थ रहने के लिए कोई विशेष गतिविधियों की आवश्यकता है ?

हर बच्चे की ही तरह ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे को भी व्यायाम, खेल-कूद, अच्छी निद्रा, स्वच्छता, और पोषण की आवश्यकता होती है। यह परिवार पर निर्भर करता है कि आप क्या खाते हैं और कितना खाते हैं, यही निर्धारित करेगा कि आपका बच्चा किस तरह का आहार आजीवन खायेगा। पौष्टिक और स्वस्थ आहार का अर्थ यह नहीं कि आप बच्चे को आइसक्रीम, चॉकलेट आदि नहीं खिला सकते, उसे भी बाकि बच्चों की तरह अपने बचपन का आनंद उठाने का पूरा अधिकार है। आपको बस यह ध्यान रखना है कि वह सही मात्रा में एक संतुलित भोजन ग्रहण करे। उसके खाने में उसकी मन पसंद चीज़ों के आलावा बबाकिपौष्टिक आहार का होना भी आवश्यक है।

यह कैसे पता चलेगा कि मेरा बच्चा सही मात्रा में विविध आहार ग्रहण करता है?

हालाँकि हम ये कहते हैं कि बच्चे को अपने पेट के बारे में और क्या कितना खाना है यह सबसे अच्छे से पता होता है, लेकिन माँ अक्सर यह सोचती है कि मेरा बच्चा थोड़ा और खाये तो बेहतर होगा। अगर आप भी ऐसा सोचते हैं तो हमारी सलाह है कि आप एक खाने की डायरी बना लीजिये। इसमें आप बच्चे के भोजन का समय, उसने क्या खाया, कितना खाया आदि नोट कर लीजिये। यह भी ध्यान दीजिये कि कब बच्चे ने और खाना माँगा और कब उसने खाने में आना कानी की। इस से आपको समझ में आएगा कि बच्चे को कहाँ सहायता की आवश्यकता है और कहाँ नहीं। इस डायरी को आप अपने थेरेपिस्ट को दिखा कर सलाह भी ले सकते हैं।

मेरे बच्चे को खाने में कोई समस्या नहीं है। लेकिन वह हर वस्तु अपने मुँह में डाल लेता है। वह दीवार का प्लास्टर, बैटरी कुछ भी कुतरने लगता है। मुझे चिंता है कि उसे खाने की चीज़ों और बाकि चीज़ों का अंतर पता नहीं है।

आपके बच्चे को पिका ईटिंग डिसऑर्डर (Pica eating disorder) हो सकता है। यह एक ऐसा विकार है जिससे ग्रस्त बच्चे या वयस्क गैर खाद्य पदार्थ को खाने का बाध्यकारी व्यवहार (compulsive behaviour) दर्शाते हैं। यह व्यवहार आपके बच्चे के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है। सबसे पहले आप अपने शिशु रोग विशेषज्ञ से मिलकर यह सुनिश्चित कर लीजिये कि आपके बच्चे को किसी प्रकार के विटामिन या खनिज पदार्थ की कमी तो नहीं है। अगर ऐसी कोई कमी या और कोई स्वास्थ्य सम्बंधित कठिनाई न हो तब इसे एक व्यावहारिक दृष्टिकोण से देखिये और जांचिए कि बच्चे को चिंता(anxiety)/ मनोग्रसित-बाध्यता विकार(obsessive compulsive disorder/OCD) आदि समस्या भी हो सकती है। आप इस सम्बन्ध में अपने मनोरोग विशेषज्ञ से सलाह ले सकते हैं।

किस आयु में यह पता चल सकता है कि बच्चे में खाने से सम्बंधित विकार है? क्या समय से पहले हस्तक्षेप करना सहायक होगा ?

यह विकार अक्सर जन्म के समय ही होता है लेकिन कई बार इसका पता तब चलता है जब बच्चा तरल पदार्थ से ठोस पदार्थ खाने की तरफ बढ़ता है। कुछ बच्चों में इसका संकेत इसके भी पहले मिलता है जब वे स्तनपान व बोतल से दूध पीने से भी इंकार कर देते हैं। कुछ अभिभावक इसकी चर्चा कुछ

वर्ष के बाद करते हैं जब बच्चा टेबल पर बैठ कर कई तरह के खाद्य पदार्थ को खाने के लिए नखरे करता है। कुछ माता पिता इस बदलाव को तब देखते हैं जब बच्चे के ASD के लक्षण उभर कर आते हैं। साक्ष्य-आधारित विधियों जैसे कि ABA की सहायता से हस्तक्षेप और शिशु विशेषज्ञ की सलाह से आप इन कठिनाइयों से और उनसे होने वाले व्यावहारिक कठिनाइयों से ऊपर उठ सकते हैं। यह हस्तक्षेप जितनी जल्दी होगा उतना ही लाभकारी सिद्ध होगा आगे चल के भोजन सम्बंधित व्यवहारों के लिए।

आपका बच्चा और निद्रा सम्बंधित कठिनाई

जीवन में सभी को, चाहे वे बच्चे हों या वयस्क कभी न कभी निद्रा सम्बंधित कठिनाई का सामना करना पड़ता है। ऑटिज़्म होने पर इसकी सम्भावना अधिक हो सकती है। लेकिन चिंता करने की कोई बात नहीं है क्योंकि इसका समाधान हो सकता है। सही हस्तक्षेप आपके बच्चे में निद्रा सम्बंधित उचित व्यावहारिक क्षमता को बढ़ा सकता है और उसके रात को चैन से सोने में सहायक हो सकता है।

ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों को अक्सर रात को निर्धारित समय पर सोने में कठिनाई होती है। उन्हें सुबह समय पर उठने में भी कठिनाई होती है और कुछ बच्चे तो बहुत जल्दी, समय से पहले उठ जाते हैं। कुछ परिवारों ने हमें बताया है कि उनके घर में एक व्यक्ति को सारी रात जागना पड़ता है क्योंकि उनका बच्चा रात एक बजे उठ कर अपने खिलौनों से खेलता है, या पूरे घर में चलता फिरता है। एक परिवार ने बताया की उनका बच्चा बीच रात में उठ कर चिल्लाता है जिससे कि सब की नींद खुल जाती है। कुछ माता पिता बताते हैं कि उन्हें एक या दो घंटे की नींद ही नसीब होती है। कुछ माता पिता बताते हैं कि उनका बच्चा रात को उठ कर वो खाना खाता है जिसे वह दिन में खाना पसंद नहीं करता। कुछ बच्चे रात भर जाग कर सुबह सुबह ही सो पाते हैं। यह कहना कि ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों को निद्रा सम्बंधित कठिनाई होती है अतिशयोक्ति नहीं होगी। उन्हें अक्सर निर्धारित समय पर बिस्तर में जाने और रात भर बिस्तर में रहने और सुबह निर्धारित समय पर उठने इन सभी विषयों की आवश्यकता को समझने में कठिनाई हो सकती है। लेकिन उनके समानता के प्रति लगाव और सीखी हुई दिनचर्या के पालन की क्षमता का सही उपयोग कर के हम उनकी सहायता कर सकते हैं।

निद्रा सम्बंधित कठिनाई के मुख्य कारण दिन-भर और रात में सही और सहायक आदतों का न होना, सोने से पहले का आहार, बच्चे में एंगजायटी, मूड डिसऑर्डर या कोई और स्वास्थ्य सम्बंधित कठिनाई का होना, दुःस्वप्न का आना, नींद में चलने की आदत होना आदि। इन कारणों से बच्चे का circadian rhythm (सोने जागने का चक्र) अस्त-व्यस्त हो जाता है।

बच्चे के निद्रा सम्बंधित व्यवहारों और आदतों को समझने पर ही हम उनकी सहायता कर पाएंगे।

निद्रा सम्बंधित स्वर्णिम नियम

बिस्तर में जाने से पहले

1. सोने का समय होने से पहले ही आप धीरे धीरे बच्चे को कम उत्तेजनात्मक गतिविधियों में लगाएं। टीवी, टेबलेट, फ़ोन और वे खिलौने जिसमें बहुत लाइट और आवाज़ हो हटा कर पहुँच के बाहर रख दीजिये। बच्चे के साथ कोई सुखद और शांत कार्य कीजिये जिससे उसे सोने में आसानी हो।
2. कमरे का तापमान अनुकूल रखिये। अगर बैडरूम का तापमान बाकि घर से थोड़ा कम हो तो बच्चे के लिए सोने में सहायता होगी।
3. रात में सोते समय पहनने के कपड़े अलग रखें जो कि बच्चा केवल तब ही पहने। सुबह उठने पर उसे दूसरे कपड़े पहना दीजिये। रात के कपड़े उसे इस बात का संकेत देंगे कि अब सोने का समय हो गया है।
4. निद्रा के समय का एक नियमित कार्यक्रम बनाइये और हर दिन उसका पालन कीजिये। जैसे कि दांत साफ़ करना, पैजामा पहनना और बिस्तर में लेट जाना। आप बच्चे के लिए कोई कहानी की किताब भी पढ़ सकते हैं जिससे वह आपकी आवाज़ सुनते सुनते सो जाए। अगर वह कर सके तो उसे खुद पढ़ने के लिए भी प्रोत्साहित कीजिये।
5. कमरे में संगीत, वीडियो आदि मत चलाइये, इनसे बच्चा उत्तेजित हो सकता है जिससे उसे सोने में कठिनाई हो सकती है।
6. शाम से ही बच्चे को मिठाई, चॉकलेट इत्यादि नहीं दीजिये। रात के भोजन में भी चीनी का न होना अच्छी नींद के लिए सहायक होगा।
7. सुदृढ़ीकरण (reinforcement) का उपयोग कीजिये। किसी भी व्यवहार को सुदृढ़ बनाने के लिए बच्चे को सही प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है। अपने बिस्तर में अकेले और अच्छी तरह सोने पर बच्चे को प्रशंसा और उपयुक्त पुरस्कार दीजिये।

दिन के समय

1. बच्चे की दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों को सम्मिलित कीजिये। आपके बच्चे के लिए बाहर खेलना कूदना और दौड़ना भागना बहुत लाभकारी हैं। इससे बच्चे को अपनी ऊर्जा को खर्च करने का अवसर भी मिलता है।
2. बच्चे को उत्तेजक पदार्थों से दूर रखिये, जैसे कि कॉफी, चाय, एनर्जी ड्रिंक्स आदि।
3. पांच वर्ष से अधिक आयु के बच्चों को दोपहर में सोने की आवश्यकता नहीं है। अगर वे सोना चाहें तो उनके सोने की अवधि को पौन घंटे तक ही सीमित रखिये, जिससे उन्हें रात में सोने में आसानी रहे।

अन्य उपाय

1. अगर बच्चा रात को सोने में व्याकुल हो जाता है तो उसे कोई ऐसा खिलौना दीजिये जिससे उसे सांत्वना मिले। कोई टेडी बेयर या मुलायम तकिया जिसे पकड़ कर वह सो सके। कुछ बच्चों को भारी कम्बल ओढ़कर सोने में आसानी होती है।
2. अगर आपका बच्चा बड़ा है तो आप उससे इस विषय में बात कर सकते हैं और जानने का प्रयत्न कर सकते हैं कि उसे क्या बात परेशान रही है।
3. कुछ बच्चों को सही तरह से सांस लेने की प्रक्रिया और रिलैक्सेशन तकनीकों से मदद मिलती है।
4. अगर आपके बच्चे को दुःस्वप्न आते हैं, वह रात को डर जाता है, या उसे नींद में चलने की आदत है तो आप शिशु मनोरोग विशेषज्ञ से सलाह ले सकते हैं जो आपको अपने बच्चे की समस्याओं को समझने में सहायक होंगे।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

मेरा बच्चा मेरे बिना नहीं सो सकता। अगर मैं उसके साथ न सोऊँ तो वह रात भर जगा रहता है। मैं क्या करूँ?

आपका बच्चा अपने आप सोना सीखे यह उसके लिए बहुत आवश्यक है। बड़े होने पर यह विषय समस्या पैदा कर सकता है। आप चाहते हैं कि आपका बच्चा निडर और आत्मनिर्भर बने। सबसे पहले उसे उसका अपना एक कमरा और बिस्तर दीजिये। हमारे बताये स्वर्णिम नियमों का पालन कीजिये। उसके सोने तक उसके पास बैठिये, किताब पढ़िए या धीमे-धीमे उससे बात कीजिये। उसके सो जाने पर चुपचाप बाहर आ जाइये। अगर वह बीच रात में उठ कर आपके पास आ जाए तो उसके भय और आपके पास सोने की आदत को ध्यान में रखिये। अगर आप इस कार्यक्रम का नियमित रूप से पालन करेंगे तो आपका बच्चा बहुत शीघ्र ही अकेले सोने का आदि हो जायेगा।

मेरा बच्चा बीच रात में उठ कर चिल्लाता है जिससे सब की नींद खुल जाती है। मैं क्या करूँ?

क्या आपके बच्चे को कोई बात विचलित कर रही है? क्या आपके बच्चे को कोई शारीरिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या है? अपने शिशु रोग विशेषज्ञ की सहायता से पहले यह सुनिश्चित कर लीजिये कि बच्चे को कोई मेडिकल समस्या तो नहीं है। एक बार यह स्पष्ट हो जाये तब आप अपने व्यवहार की तरफ ध्यान दीजिये। क्या बच्चे के उठ कर चिल्लाने पर आप से उसे कोई ऐसी प्रतिक्रिया मिल रही है जो उसके व्यवहार को बनाये हुए है? क्या उसके कमरे में कोई ऐसी चीज़ है जो उसे व्याकुल करती है? कोई आवाज़, कोई बत्ती? हर संभव कारण पर ध्यान दीजिये और अपने थेरेपिस्ट से उसका समाधान ढूँढिये।

मेरा बच्चा दोपहर में सो जाता है मगर रात को नहीं सोता। हम दोनों में से एक को रात भर उसके साथ जागना पड़ता है। मैं क्या करूँ?

माता-पिता अक्सर इस समस्या से जूझते हैं जब उनका बच्चा दोपहर को बहुत देर तक सो जाता है। अगर आपके बच्चे की आयु पांच वर्ष से अधिक है तब उसके लिए दोपहर को सोना आवश्यक नहीं है। दिन के सोने को बहुत सीमित रखिये ताकि बच्चा रात को थक कर सो जाए।

मेरे बच्चे को सोने में कोई समस्या नहीं है। वह काफी लम्बे समय तक रात में और दिन में भी सो जाता है। कई बार स्कूल से शिकायत आती है कि वह कक्षा में भी सो जाता है। मैं क्या करूँ?

अपने डॉक्टर से सलाह लीजिये कि कहीं बच्चे में कोई केमिकल असंतुलन तो नहीं या कोई और ऐसा कारण जो बच्चे में इतनी थकान पैदा कर रहा है। मूड डिसऑर्डर अथवा डिप्रेशन होने पर भी अधिक सोने की समस्या हो सकती है। पहले इन बातों का परिक्षण अपने मनोरोग विशेषज्ञ से करवा लीजिये, उसके बाद ही व्यावहारिक बदलाव लाने का प्रयास कीजिये।

मेरा बच्चा नींद में चलता है। वह कभी कभी नींद में चलते हुए दरवाज़ा खोल कर बाहर जाने की कोशिश करता है। मैं बहुत भयभीत हूँ कि वह कहीं घर से न चला जाए, इसलिए मैं रात भर सो नहीं पाती।

किसी को नींद में चलते देखना एक भयावह अनुभव हो सकता है, खास कर जब वह आपका बच्चा हो। किसी विशेषज्ञ से सलाह लीजिये कि इस समस्या का कैसे समाधान हो जिससे बच्चा रात को चैन की नींद सो सके।

मेरा बच्चा रात में बिस्तर गीला कर देता है। वह पूरी तरह से शौच प्रशिक्षित है लेकिन नींद में बिस्तर में ही पेशाब कर देता है। उसे कितना भी समझाने पर कोई असर नहीं होता। मैं क्या करूँ ?

सबसे पहले डॉक्टर की मदद से यह पता लगा लीजिये कि बच्चे को किसी तरह की मेडिकल समस्या तो नहीं है। बिस्तर गीला करने के पीछे शारीरिक अथवा मनोवैज्ञानिक कारण हो सकते हैं। एक बार यह सिद्ध हो जाए कि बच्चे को ऐसी कोई समस्या नहीं है, उसके पश्चात आप अपने बच्चे के लिए एक पुरस्कार प्रणाली निर्धारित कीजिये जिसके द्वारा जब भी वह अपना बिस्तर सूखा रखने में सफल होगा तब उसे वह पुरस्कार प्राप्त होगा। आप उसकी सहायता के लिए उसे बीच रात में उठा कर बाथरूम ले जा सकते हैं। अगर इन सब के बावजूद भी आपका बच्चा अपना बिस्तर गीला करता है और आप ने निश्चित कर लिया है कि उसे कोई मेडिकल समस्या नहीं है तब आप सुबह उसे अपनी चादर और कपड़े स्वयं साफ़ करने को कह सकते हैं। इससे वह और प्रयत्न करेगा की ऐसा न हो। ध्यान रहे कि जब भी वह शौचालय का सही समय पर उपयोग करे तब उसे प्रशंसा, प्रोत्साहन और पुरस्कार दिया जाए।

अध्याय 8

विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) और कार्यात्मक संवाद (Functional communication)

मुख्य बातें

- विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule)
- विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) के प्रयोग से होने वाले लाभ
- टाइमर्स (Timers)
- कार्यात्मक संवाद (Functional communication)

विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) रोजमर्रा की दिनचर्या को आसान बनाने के लिए बहुत उपयोगी होते हैं। यह आपके बच्चे की मानसिक चिंता को कम करते हैं और उसे हर उसके पसंद के काम या चीज़ और जो उसे पसंद नहीं है, के बीच का फासला तय करने में सहायता करते हैं। यह उसमें नए कौशल का विकास करते हैं, किसी गतिविधि में कुछ समय तक उसका मन लगाए रखने में सहायक होते हैं और सबसे बड़ी बात है कि उसके दैनिक आवश्यकताओं के लिए वयस्कों पर उसकी जो निर्भरता है, उसे भी यह कम करते हैं।

किसी भी तरह के हस्तक्षेप का और सही देख-रेख का सबसे महत्वपूर्ण ध्येय होता है, बच्चे को सशक्त बनाना ताकि वह एक स्वतंत्र, आत्मनिर्भर जीवन जी सके, एक ऐसा जीवन जहाँ उसे यह अहसास तो रहे कि आप उसके साथ हैं और उसे प्यार करते हैं, पर वह आप पर निर्भर नहीं है।

चित्रों से सजा हुआ टाइमटेबल

विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) बच्चे के दिन भर होने वाली गतिविधियों का क्रमानुसार चित्रमय वर्णन है। इसे एक प्रकार से चित्रों और शब्दों द्वारा वर्णित टाइमटेबल भी समझा जा सकता है। याद करिये जब आप स्कूल में पढ़ते थे तो टाइमटेबल के माध्यम से आपको जानकारी मिलती थी कि दिन भर आपको क्या क्या विषय की क्लास (पसंद और नापसंद दोनों ही) नियोजित हैं, आपकी खाने की छुट्टी कब होगी और सबसे ज़रूरी बात, आप घर कितने बजे जा पायेंगे। इस तरह की जानकारी पहले से होने से आपको अपने दिन का सामना करने में और उसका सुचारु रूप से संचालन करने में सहायता मिलती है।

इसी तरह, ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों को भी अपने दिन के बारे में जानकारी पहले से ही प्राप्त होना बहुत लाभप्रद होता है। कल्पना करें कि आप सुबह उठते हैं और आपको यह पता नहीं है कि आपके

पति शहर से बाहर जाने वाले हैं, आपकी सहायक को आने में आज देर होगी, स्कूल में आज बच्चों को दिनभर के भ्रमण के लिए ले जाने वाले हैं और आपका बच्चा और दिनों की अपेक्षा देर से घर लौटेगा।

हालाँकि, प्रत्येक दिन को पहले से एक जैसा तय करना संभव नहीं है, इसलिए व्यवहारिक तौर पर बच्चे को प्रोत्साहन और सहारा देना आवश्यक है ताकि उसमें परिस्थिति के हिसाब से अपने आपको ढालने की क्षमता का विकास हो सके और वह अपनी दिनचर्या में होने वाले बदलाव का सामना करने में सशक्त हो सके।

विजुअल शिड्यूल (Visual schedule) में दिन भर की गतिविधियाँ एक क्रम से दर्शायी जाती हैं। उदाहरणार्थ- दाँत ब्रश करने का समय, नाश्ते का समय, स्नान का समय, स्कूल जाने का समय, यह सभी जिस क्रम में बच्चे द्वारा करे जाने वाले हैं, उसी तरह दर्शाये जाते हैं। जैसे-जैसे वह उस काम को पूरा करता है, वह उस काम के कार्ड को पटल से हटा देता है और उसे अलग 'काम समाप्त' वाले डब्बे में स्थानांतरित कर देता है, जिससे कि स्पष्ट हो जाता है कि दिन का वह काम पूरा हो चुका है और उसकी "किये जाने वाले कामों की सूची" से हटा दिया गया है।

हर कार्ड का एक नियत प्रारूप है और इनका प्रयोग करते-करते बच्चे को भी धीरे धीरे एक तरह के अपेक्षित व्यवहार करने की आदत हो जाती है। उदाहरण के तौर पर, यदि कार्ड पर लिखा है 'भोजन का समय', तो अपेक्षित व्यवहार है बच्चा खाने की मेज पर बैठे, अपना खाना खाये और खाने के बाद अपने हाथ मुँह साफ़ करे। तो जब इस तरह की अपेक्षाएँ इन कार्डों के माध्यम से हर दिन बता दी जाती हैं, तो बच्चा भी जानने लगता है कि यह दैनिक कार्यक्रम पहले से तय है और उससे क्या किया जाना अपेक्षित है यह भी उसे स्पष्ट हो जाता है।

विजुअल शिड्यूल (Visual schedule) का प्रयोग कहाँ-कहाँ करा जा सकता है

1. दैनिक जीवन हेतु आवश्यक कौशल- जैसे दाँत ब्रश करना, स्नान करना, परोसा गया खाना पूरा खाना, ऐसा कोई भी काम जो रोज़ करना पड़ता है।
2. पढ़ाई-लिखाई से सम्बंधित काम- कौन सी गतिविधि या विषय पहले करेंगे /पढ़ेंगे, अगला क्या होगा और दिन के अंत में क्या करना/पढ़ना होगा, यह सब नियत करना।
3. नए कौशल सीखना- किसी जटिल कौशल को सिखाने के लिए उस काम को छोटे-छोटे हिस्सों में तोड़ना पड़ता है, ताकि बच्चा इन्हें एक एक करके अलग से सीख सके और फिर इन छोटे हिस्सों को क्रमवार संयोजित करके पूर्ण रूप देना पड़ता है। पढ़ाते समय विजुअल शिड्यूल (Visual schedule) के द्वारा यह आसानी से सिखाया जा सकता है।
4. विजुअल शिड्यूल (Visual schedule) सुगमता से परिवर्तन को सफल बनाते हैं- कभी कभी आपको कठिनाई होती है बच्चे का एक ऐसे काम जिसे करने में बच्चे को बहुत आनंद आ रहा हो, जैसे कि वह अपने पसंदीदा खिलौने के साथ खेल रहा हो या फिर कविता सुन रहा हो या कोई मज़ेदार खेल खेल रहा हो, से ध्यान हटाकर, किसी दूसरे भारी किस्म के काम, जैसे कि सफ़ाई या होमवर्क जैसे उबाऊ काम

की ओर मोड़ने में। सच्चाई तो यह है कि किसी भी चीज़ की अति अच्छी नहीं होती है, और आपके बच्चे का दिन एक मिश्रण होता है जिसमें कुछ ऐसी गतिविधियाँ जिन्हें करने में बच्चे को आनंद आता है और कुछ ऐसी जो उसे अधिक पसंद नहीं होतीं। एक नियत कार्यक्रम के माध्यम से इन सभी गतिविधियों को सही प्रकार से पूरा किया जा सकता है। विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) एक निरपेक्ष थर्ड पार्टी का काम करता है, जो कि बिना कोई टीका-टिपण्णी करे बच्चे को यह जानकारी देता है कि अभी वह क्या कर रहा है और अगला काम क्या करना है। आपको बच्चे को यह बताने की आवश्यकता नहीं पड़ती कि अब उसे अपनी पसंदीदा गतिविधि को छोड़कर कुछ दूसरा काम करना पड़ेगा, यह जानकारी बच्चे को विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) देखकर पता चल जाती है कि उसे दिन में क्या-क्या करना होगा, इससे वह मानसिक रूप से तैयार हो जाता है, और उसके लिए एक गतिविधि समाप्त कर, अगली गतिविधि तक पहुंचना आसान हो जाता है।

5. विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) आत्मविश्वास को बढ़ावा देते हैं और बच्चे के मन की घबराहट को कम करते हैं। बच्चे को धीरे-धीरे यह समझ में आने लगता है कि उससे क्या अपेक्षित है और फिर जब उससे कुछ करवाया जाता है या कहा जाता है तो वह कम परेशान होता है।

6. विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) के सही प्रयोग से बच्चे का चिढ़चिढ़ापन कम हो जाएगा। बच्चों का चिढ़चिढ़ा होना बहुत सामान्य बात है, विशेषकर जब उन्हें किसी मनपसंद गतिविधि करते रहने से रोका जाए। सही तरीके से, हम चिढ़चिढ़ाहट भरे व्यवहार प्रदर्शन का दौर और आवृत्ति, दोनों को ही कम कर सकते हैं, जिससे कि बच्चे के आत्मविश्वास में वृद्धि होती है और वह कम हतोत्साहित होता है। यदि आप बच्चे को बिलकुल गंभीर आवेश की स्थिति में पाएं, तो उसे थोड़ा मनोभावनाएं व्यक्त करने का समय दीजिये और उसके बाद विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) दिखाएँ जिससे उसे यह जानकारी मिल सके कि वह आगे क्या कर सकता है। कभी-कभी, यह अहसास कि आपसे कुछ काम या योगदान अपेक्षित है, आपसे कुछ उम्मीदें हैं, इससे भी परेशानी होने के बावजूद, फिर से उठ कर काम करने में बहुत मदद मिलती है।

7. विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) आपके बच्चे में अपनी दिनचर्या पर एक प्रकार से अधिकार और नियंत्रण की भावना जगाते हैं। जब आपके बच्चे को विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) के उपयोग की आदत हो जाए, तब आप उसे भी उसके दिन के कार्यक्रम तय करने में साथ ले सकते हैं। दिन के प्रारम्भ में उसके साथ बैठकर, मिलकर यह निर्धारित करें कि वह किन गतिविधियों को करने की इच्छा रखता है। ऐसा करने से उसमें एक स्वत्व की भावना आएगी, और उसमें धीरे धीरे उत्तरदायित्व का अहसास भी जागृत होगा। आप देखेंगे कि अपने द्वारा चुनी गयी गतिविधियों को पूरा करने का उसे इंतज़ार रहेगा और उसे इस प्रक्रिया में आनंद भी आएगा।

8. विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) के माध्यम से कार्यक्रम में आने वाले परिवर्तन के बारे में बताना भी आसान हो जाता है। उदाहरणार्थ मान लीजिये, अगर कार्यक्रम के अनुसार 4 बजे साइकिल चलाने जाना था, लेकिन उस समय बारिश होने लग गयी तो? बच्चा तो देखकर साइकिल चलाने के लिए बोलेगा। आप उस जगह पर एक लाल पारदर्शी X निशान लगा दें, जिससे यह समझ में आये कि जाना

तो साइकिल चलाने था लेकिन अब वह नहीं हो रहा है। साथ में आप साइकिल चलाने का कोई और विकल्प भी वहां इंगित कर सकते हैं।

इस पूरी प्रक्रिया को मनोरंजक कैसे बनाया जाए?

सुदृढीकरण द्वारा!

आप विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) के प्रयोग की शुरुआत उन कामों के लिए न करें, जो बच्चे के लिए मुश्किल होते हैं। आप इस सिद्धांत का प्रयोग ऐसे कामों के लिए पहले करें जिन्हें करने में बच्चे को आनंद आता है। इससे उसे यह पहले से पता होगा कि अगली गतिविधि उसे बहुत पसंद है और यह पूरी प्रक्रिया उसके लिए एक मज़ेदार और सकारात्मक अनुभव हो जायेगा।

यदि बच्चा विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) में इंगित कामों को करने में कठिनाई महसूस करता है, तो क्या करना चाहिए?

ऐसे में हमें उस काम को और छोटे-छोटे कामों में विभाजित करना चाहिए, हर छोटे काम का अलग कार्ड बनाना चाहिए। इस तरह से बड़े काम को छोटे-छोटे टुकड़ों में विभाजित करने से सीखने वाले को काम सीखकर पूरा करने में सफलता जल्दी मिल पाती है और यह पूरी प्रक्रिया ज़्यादा नहीं खिंचती है, जल्दी से शुरू और समाप्त हो जाती है !

विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) कैसे बनायें?

एक तरीका है कि घर पर ही उपलब्ध सामग्री का इस्तमाल करके जैसे कि गते के टुकड़े, टेप और कुछ प्रिंट किये हुए कार्ड को लेकर स्वयं ही तैयार कर लें। या फिर, बहुत सारी ऑनलाइन वेबसाइट हैं जहाँ से आप अपने हिसाब से सामग्री आर्डर करके प्रयोग कर सकते हैं।

क्या शिड्यूल की किसी ऐप का प्रयोग हम कर सकते हैं?

हाँ, अवश्य कर सकते हैं। हालांकि, हम इलेक्ट्रॉनिक शिड्यूल के बजाय असली बनाया हुआ शिड्यूल के प्रयोग करने की राय देते हैं। इससे बच्चे को काम पूरा हो गया, यह समझ में आता है और वह स्वयं उस कार्ड को निकाल कर 'काम पूरा हुआ' वाले डब्बे में डाल सकता है।

बच्चे के दैनिक कार्यक्रम की योजना बनाना और फिर उसकी यह सब तैयारी करना बड़ा थकाने वाला काम लगने लगता है। वह बिना इन सब के, सहयोग करना क्यों नहीं सीखता है?

हमें ऐसा लगता है कि यह बच्चे से कुछ अधिक ही अपेक्षा रखना है, केवल ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे से नहीं, बल्कि किसी भी बच्चे से। अभिभावकों द्वारा सहयोगात्मक और सशक्त करने वाली परवरिश से हर बच्चे को बहुत लाभ होता है। यदि बच्चों को पर्याप्त जानकारी, संसाधन, दिशा- निर्देश और प्रोत्साहन मिल जाएँ, तो आत्मबल बढ़ता है। यह सब तैयारी करने में शुरुआत में थोड़ा झंझट ज़रूर लगता है, लेकिन जैसे-जैसे आप बच्चे को सशक्त करते चले जाते हो, उनका पालनपोषण सरल होता

जाता है। और यह बात तो हम पर भी लागू होती है। दिन भर के कामों की सूची, बैठकों का कार्यक्रम और आने वाले कामों की पूर्व सूचना से हमें भी तो अपना काम करने में कितनी आसानी हो जाती है।

समय, समय, समय !

पोर्टेबल टाइमर आपका अब सबसे करीबी मित्र है! जैसा रसोई में उपयोग में आनेवाला टाइमर होता है या फिर डिजिटल घड़ी होती है कि जिसे आसानी से हाथ में उठा कर आप कहीं भी ले जा सकते हैं और यदि बच्चे के साथ कोई विपरीत परिस्थिति का सामना हो जाता है तब इसे तुरंत उपयोग में ला सकते हैं। टाइमर का सबसे बड़ा फायदा है बजने वाली घंटी जिससे कोई भी काम या कार्यक्रम के समाप्त होने की सूचना सब को मिल जाती है। बिना किसी दखलअंदाज़ी या झंझट के टाइमर के द्वारा कार्यक्रम की समाप्ति की घोषणा हो जाती है और कम पसंद गतिविधियों से पसंदीदा गतिविधियों तक बड़ी सुगमता से जाने में मदद मिलती है। आप यह ज़रूर सुनिश्चित करें कि बच्चे को टाइमर की घंटी सुनाई दे। शुरुआत में थोड़ी दिक्कत आएगी। लेकिन, यदि आप इसका प्रयोग करते रहें, तो धीरे-धीरे बच्चा भी इसे सकारात्मक रूप से ग्रहण करने लगेगा। यह बात ज़रूर है कि कुछ बच्चों को यह टाइमर नहीं स्वीकार्य होगा क्योंकि यह गतिविधि में होने वाले परिवर्तन की सूचना देता है। लेकिन यह अधिकतर बच्चों के लिए काफी लाभदायी होता है।

विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) और टाइमर के कई उपयोग हैं। गतिविधियों में होने वाले परिवर्तन को सुगम बनाने हेतु और कार्यक्रम/गतिविधि के अंत की सूचना देने के अलावा, इनसे आपसी भरोसा और संवाद स्थापित करने में और उसे और बढ़ाने में बहुत सहायता मिलती है। हमने पहले भी यह चर्चा करी थी कि दिनभर का नियत कार्यक्रम देखकर बच्चे की घबराहट और परेशानी कुछ कम हो जाती है क्योंकि इसके द्वारा उसे अपने दिन भर में होने वाली गतिविधियों के बारे में पहले से ही जानकारी मिल जाती है। उसके मन में उठने वाले प्रश्नों के, जिन्हें वह सीमित क्षमता के कारण पूछ नहीं पाता है, उत्तर मिल जाते हैं।

इन दोनों साधनों के माध्यम से बच्चे और आपके बीच भरोसा बढ़ता है, यदि आप इसका उपयोग लगातार करते रहें। बच्चे के सामने भी यदि सीमायें नियत कर दी जाएँ, तो वह भी निश्चिन्त सा हो जाता है। यह टाइमर के प्रयोग से बड़े आसानी से संभव है। विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) और टाइमर सीमायें तय करते हैं और बच्चे को समय का अहसास दिलाते हैं।

आईये, एक वास्तविक उदाहरण की बात करें। एक दस वर्ष का बच्चा एक सामान्य विद्यालय में जाया करता था। उसकी माँ बच्चे का गृहकार्य पूरा करवाने में (जो कि बहुत सारा होता था) और परीक्षाओं की तैयारी करवाने में परेशान होती रहती थी। यह हमेशा की समस्या हो गयी थी। माँ और बेटे इस बारे में एक दूसरे से उलझते रहते थे और शाम को मुँह लटकाकर बैठ जाते थे।

फिर एक दिन माँ ने विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) की सहायता से बच्चे के साथ बैठकर उसकी शाम 4 बजे से रात 9 बजे तक की दिनचर्या तय करी, जिसमें कुछ काम एक नियत समय पर होने ही थे जैसे कि स्नान और रात्रिभोजन। शेष गतिविधियाँ जैसे कि गृहकार्य, अध्ययन, प्रोजेक्ट, खेलना, टीवी

देखना आदि बच्चे द्वारा ही नियोजित करवायीं गयीं, जिन्हें उस समय-सीमा यानि 4 से 9.30 बजे के बीच में ही पूरा होना था।

पहले 7-8 दिन तो बच्चे ने यह तय करा कि वह पहले 1 घंटा खेलेगा, फिर टीवी देखेगा, फिर आराम से स्नान करेगा और फिर गृहकार्य पूरा करेगा। कोई दस दिन बाद उसे समझ में आने लगा कि उसे अपना कार्यक्रम सोच समझकर बनाना पड़ेगा क्योंकि वह अपने स्कूल के काम में पीछे होने लग गया था और अध्यापकों से उसे डाँट पड़ने लगी थी। इस तरह के परिणामों से उसे एक सीख मिलने लगी थी, वह समय के महत्व को समझने लगा था और फिर उसने स्वयं ही अपने दैनिक कार्यक्रम को बेहतर ढंग से बनाना शुरू कर दिया।

जब बच्चा यह सब सीख रहा था तो माँ ने न तो दखल दिया और न उसे कोई सलाह दी ताकि बच्चा अपने आप ही अपना समय प्रबंधन करना सीख जाए। उनके बीच में होने वाले रोज़ के मतभेद भी कम हो गए, घर का वातावरण भी शान्त हो गया और माँ-बेटे का सम्बन्ध भी सकारात्मक हो गया। यदि सही तरह से इन्हें अपनाया जाए तो टाइमर और विज़ुअल शिड्यूल (Visual schedule) अपने समय के सुनियोजन के बहुत बढ़िया साधन हैं।

टाइमर अच्छे होते हैं!

1. वह बच्चे या एक से अधिक बच्चों के लिए सीमायें निर्धारित करने में सहायक होते हैं।
2. उनके द्वारा बच्चे को यह जानकारी मिल जाती है कि किसी खिलौने या उपकरण के साथ उसे कितना समय उपलब्ध है।
3. इनके द्वारा बच्चे स्वयं अपने आचरण और कार्यकलापों का संचालन कर सकते हैं।
4. झुंझलाने में, गुस्सा प्रदर्शित करने में बच्चे कम समय जाया करते हैं।
5. काम करने के लिए अधिक समय मिलने लगता है।
6. टाइमर हमारे मित्र होते हैं!

टाइमर का प्रयोग बच्चे को सशक्त करने हेतु एक कृत्रिम और अप्राकृतिक माध्यम लगता है। क्या किसी और प्राकृतिक तरीके का प्रयोग नहीं कर सकते हैं?

शुरुआत में आपको हाथ में रसोई का टाइमर लेकर यहाँ-वहाँ चलते हुए बड़ा अजीब लगेगा। पर अगर आप गहराई से सोचें, तो हम सब हमेशा से ही समय से बंधे हुए हैं। कोई घड़ी पहनता है, कोई फ़ोन पर समय देख लेता है। दिन के अलग अलग समय करे जाने वाले अलग अलग काम हम हमेशा से ही निर्धारित करते आये हैं। यह बात अवश्य है कि कभी हमें किसी काम को दोबारा करना पड़ता है या बाद के लिए छोड़ना पड़ता है, और कभी कुछ काम तुरन्त करने पड़ते हैं। हम जाने अनजाने में हमेशा ही समय से बंधे हुए हैं। इस के कारण हम अपने दिन को और अपने काम को बेहतर ढंग से आयोजित कर पाते हैं।

इसी तरह, बच्चे को टाइमर के माध्यम से अपने दिनभर के कार्यक्रम को सुनियोजित करने में बहुत सहायता मिलती है। फिर धीरे-धीरे आप किसी एक विशेष उपकरण जैसे कि रसोई का टाइमर के बजाय उसे हाथघड़ी या फ़ोन इत्यादि का प्रयोग शुरू करवा सकते हैं। टाइमर बच्चे को सुनाई और दिखाई देने वाला संकेत स्पष्ट रूप से बताता है, जिससे उसे पता चलता रहता है कि अब काम शुरू करना है अथवा समाप्त करना है। ऐसा होने से बच्चे की मानसिक उलझन और चिंता कुछ कम होती है।

कार्यात्मक संवाद (फंक्शनल कम्युनिकेशन)

ASD (ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर) का सामना और उसे समझ कर हल ढूँढने हेतु संवाद सम्बंधित प्रशिक्षण मूलभूत आवश्यकता है। संवाद अथवा कम्युनिकेशन पर सबसे अधिक ध्यान देने की ज़रूरत होती है, लेकिन अक्सर उस पर कम ध्यान दिया जाता है। बच्चे को संवाद शुरू करवाना, अभिव्यक्ति सिखाना और उसके सकारात्मक फायदों का अनुभव करवाना आधार स्तम्भ हैं, किसी भी तरह के हस्तक्षेप (intervention) का।

आईये देखते हैं उन विभिन्न प्रकार के कम्युनिकेशन/संवाद को जिन्हें हमने स्पेक्ट्रम में देखा है। हमने इन्हें तीन समूहों में बाँटा है।

समूह 1

शुरुआत में ही माँ-बाप नोट करने लगते हैं कि उनका बच्चा कुछ अलग तरह से बातचीत/संवाद करता है। हमारे पास कई ऐसे अभिभावक हैरान-परेशान होकर आते हैं क्योंकि उनका बच्चा सामान्य तौर पर एकदम बढ़िया और सही वाक्य बोलता है लेकिन उनसे यह नहीं ठीक से कह पाता है कि उसे भूख लगी है या उसे वाशरूम जाना है या उसे कुछ पूछना हो तो वह नहीं पूछ पाता है। क्या उसे बोलने में कोई तकलीफ है? बिलकुल नहीं। क्या वह अपनी बात कहने में दिक्कत महसूस कर रहा है? ठीक, यही बात है।

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम से प्रभावित कुछ बच्चों में बोलचाल की भाषा तो विकसित हो जाती है, लेकिन उन्हें अपनी ज़रूरतों को व्यक्त करने या इस भाषा को कामकाज के लिए प्रयोग करने में दिक्कत होती है। कुछ बच्चे एक साधारण सी ज़रूरत को बताने के लिए घुमा फिरा कर लम्बे-लम्बे वाक्य बना लेते हैं। चूँकि उन्हें सही तरह से कामकाज के लिए आवश्यक बातचीत नहीं सिखाई गयी है, वे हाथ खींचने, छीनने या आक्रामक होकर जो चाहिए वह लेने लग जाते हैं।

समूह 2

कुछ बच्चे ऐसे होते हैं जिनकी बोलचाल की क्षमता बहुत ही सीमित होती है और वे अपनी आवश्यकताओं को बताने के लिए मारते, काटते, चिढ़चिढ़ाते या छीनाझपटी करते हैं। यह बच्चे, यदि उन्हें जो चाहिए, वह अगर उनकी पहुँच में हो तो वे उसे स्वयं ही ले लेते हैं।

समूह 3

इस समूह के अभिभावक बताते हैं कि बच्चे में बोलचाल का बिलकुल विकास नहीं हुआ है। जब बच्चे में संवाद के एक महत्वपूर्ण माध्यम का विकास ही नहीं हुआ है, इस स्थिति में बच्चा अपनी इच्छापूर्ति हेतु चिढ़चिढ़ा हट या आक्रामक आचरण का प्रदर्शन करता है। और यदि उसे जो चाहिए वह उसकी पहुँच में हो तो वह स्वयं ही उसे ले लेता है।

इन सभी समूहों के बीच जो एक बात एक जैसी है, वह यह है कि समूह 1 में शामिल बच्चे बोल तो सकते थे लेकिन अपनी आवश्यकताओं की अभिव्यक्ति नहीं कर पा रहे थे, समूह 2 के बच्चे सीमित बातचीत कर पाते थे और अपनी आवश्यकताओं को नहीं व्यक्त कर पा रहे थे। समूह 3 के बच्चे न तो बोलने की क्षमता रखते थे और न किसी भी प्रकार से अभिव्यक्ति कर पा रहे थे।

अब आप पूछेंगे कि तीनों समूहों में क्या अंतर है? बोलने की भाषा के स्तर में अंतर है।

और तीनों समूहों में बिलकुल एक जैसी क्या बात है? वह यह कि कोई भी बच्चा आवश्यक संवाद नहीं कर पाता है।

रोचक बात यह है कि ASD (ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर), में प्रमुख कमी बोलने की भाषा से सम्बंधित हास नहीं है। यहाँ बातचीत अथवा संवाद से सम्बंधित कमी की है। अर्थात् आपके बच्चे को अप्रेक्सिया (Apraxia) हो तो अलग बात है, नहीं तो इस स्थिति के अलावा बच्चे को शब्द उच्चारण करने में कोई कठिनाई नहीं होती है। उसे कठिनाई होती है इन शब्दों को सही ढंग से पिरो कर सार्थक संवाद करने में, या फिर यदि वह बात नहीं करता है तो किसी और ढंग से जैसे कि सांकेतिक भाषा के माध्यम से या फिर चित्रों के माध्यम से (PECS- पिक्चर एक्सचेंज कम्युनिकेशन सिस्टम) अभिव्यक्ति करने में।

वाचन अथवा बोलना (Speech) और संवाद (Communication) में क्या अंतर है

वाचन/बोलना का तात्पर्य है कोई शब्द या वाक्य कहने की क्षमता जो कि हो सकता है स्वाभाविक हो या फिर सुनकर दोहराया गया हो। किसी बच्चे का उदाहरण लीजिये जो कि कोई कार्टून शो के पात्र के संवाद दोहरा रहा हो या वह अपने माता-पिता द्वारा कही गयी बात सुना रहा हो, चाहे सही सन्दर्भ में या ऐसे ही, पर बिना ऐसी कोई अपेक्षा के कि कोई व्यक्ति उसके बात करने के प्रयास को समझ पायेगा। या फिर ऐसे बच्चे का उदाहरण लें जो कि सिखाये अनुसार हर चित्र और वस्तु का नाम बता देगा लेकिन उन्हीं शब्दों का प्रयोग संवाद के, बोलचाल के समय में नहीं कर पायेगा। या फिर एक ऐसा बच्चा जो कि किसी गीत का एक-एक शब्द सही गा लेता है, लेकिन जब उसे कुछ चाहिए, तब एक भी शब्द नहीं कह पाता है। मुख्य बात है कि वाचन की तुलना में, प्रत्येक संवाद का उद्देश्य या होता है। तो यदि आपका बच्चा शब्द और वाक्य केवल बोल देता है, तो यह संभव है कि वह संवाद नहीं स्थापित कर रहा है।

मांडिंग (Manding)!

ऐसे ही समझा जाये तो मांड (Mand) एक तरह का आग्रह है, जो किसी ऐसी वस्तु जिसमें रुचि हो, के लिए करा जाता है। यह कुछ अलग सा लगने वाला शब्द व्यवहार-विश्लेषण (behaviour analysis) का आधार है। ऑटिज़्म की पहचान होने के बाद, जो सबसे बड़ी कमी बच्चे के विकास में हम नोट करने लगते हैं, वह है उसमें उसे जो चाहिए उसके लिए मांड नहीं कर पाना। मांड करना सीख लेने के बाद बच्चे को बहुत लाभ होता है क्योंकि फिर उसे जो चाहिए वह पा अथवा माँग सकता है। ABA (Applied Behavioural Analysis) में इसे बहुत ही महत्वपूर्ण माना जाता है। सभी मनुष्यों की तरह, हमारी भी इच्छाएँ और मांड होती हैं, और हम उन्हें पूरा करने का रास्ता निकाल लेते हैं। और देखा जाए तो मांडिंग हमारे रोज़मर्रा के व्यवहार का एक बड़ा हिस्सा होता है।

अब एक ऐसे बच्चे के बारे में सोचिये जो ऑटिज़्म से प्रभावित है और जिसकी हम सभी की तरह इच्छाएँ और ज़रूरतें हैं, लेकिन उनको अभिव्यक्त करने की उसकी क्षमता सीमित है। और इस बारे में ABA के द्वारा उसे किसी ऐसी चीज़ जो उसे सबसे ज़्यादा चाहिए (जैसे कि कोई खाद्य पदार्थ या खिलौना या गतिविधि), के लिए आग्रह करना सिखाया जा सकता है और फिर ऐसी चीज़ पाना उसके लिए बिल्कुल सुगम करा जा सकती है। उदाहरणार्थ, यदि एक बच्चे को कैंडी बहुत पसंद है, तो ABA पद्धति के द्वारा संवाद इस तरह विकसित करा जाएगा- बच्चे को पहले तो कैंडी दिखाएँगे, और कैंडी कहने का आग्रह करेंगे, और फिर तुरंत उसे पुरस्कार के रूप में कैंडी देंगे। ऐसा करते रहने से धीरे-धीरे कैंडी शब्द कहने और फिर उसके बाद पसंदीदा कैंडी मिलने के बीच का सम्बन्ध बच्चे के मन में बैठ जाएगा। तब, यह संभव है कि वह मुखर होना शुरू कर दे और अगली बार जब उसे कैंडी खाने की इच्छा हो तो 'कैंडी' बोलकर उसकी मांड करे। मांडिंग में समय और मेहनत लगती है और एक सफल मांड प्रशिक्षण का राज़ है, ऐसी वस्तुओं/गतिविधियों/खाने-पीने से शुरुआत करना जो बच्चे को सच में बहुत पसंद हों। क्योंकि वह इतनी मेहनत ऐसी किसी चीज़ के लिए नहीं करेगा जो उसे पूरी तरह पसंद नहीं हो। तो आप उसकी पसंद की चीज़ों को अभी से मांड प्रशिक्षण के लिए अलग रख दीजिये और सिखाना शुरू कर दीजिये।

मांड प्रशिक्षण में विलम्ब करके, दूसरे कौशलों पर मेहनत करने से हो सकता है कि बच्चा परेशान और हताश हो जाए। ज़रा सोचिये कि आप फ़लों और सब्जियों के नाम फ़्लैश कार्ड के माध्यम से सीख रहे हैं, पर आप कोई खाने या खेलने की चीज़ माँगने में असमर्थ हैं। निश्चित रूप से आपका बच्चा खिन्न और हताश होगा ही। और जब उसे जो चाहिए वह नहीं मिल पा रहा है, तो वह उसे पाने के दूसरे तरीके ढूँढ लेगा। इन तरीकों में उस वस्तु को चुराना भी हो सकता है, या फिर आक्रामक और समस्यात्मक व्यवहार प्रदर्शित करना हो सकता है। उसे जो चाहिए, वह माँगने का प्रशिक्षण देना ज़्यादा आसान तरीका है। पढ़ाई-लिखाई वाला ज्ञान जैसे कि गणित या अक्षर ज्ञान तो बाद में भी सिखाया जा सकते हैं। पहले जो ज़रूरत हो, उसे माँगना या व्यक्त करना आना चाहिए।

जब ASD से प्रभावित किसी बच्चे को वह चीज़ दिखाई देती है जो उसे पसंद है, लेकिन उसे उस चीज़ को माँगना नहीं आता है। देखें ऐसे में क्या होगा।

कैंडी बार दिख रही है।

बच्चा : चीखता है, कैंडी बार को झपट कर पकड़ लेता है, और बीच में आ रहे अभिभावक को धक्का दे देता है।

अभिभावक : चीखो मत!

बच्चा सामाजिक दृष्टि से अमान्य तरीके द्वारा कैंडी बार को हासिल करने में सफल तो हो गया, लेकिन उसके अभिभावक बहुत चिंता और विषाद में पड़ गए।

अब एक और दृश्य हम प्रस्तुत करते हैं जहाँ बच्चे ने माण्डिंग सीख ली है और जो उसे चाहिए वह मांग सकता है।

कैंडी बार दिख रही है।

बच्चा : कैंडी, प्लीज।

अभिभावक : हाँ, यह लो।

बच्चे ने अब सामाजिक दृष्टि से एकदम मान्य तरीके से कैंडी बार लेने में सफलता प्राप्त करी। उसका आत्मविश्वास भी बढ़ गया क्योंकि उसकी बात समझी गयी थी। और अभिभावक भी प्रसन्न और गर्वित हुए कि उसके बच्चे में अपनी ज़रूरत की अभिव्यक्ति करने की क्षमता आ गयी है और उसका आचरण भी शांत और संयमित हो गया है।

मांडिंग एक ऐसा कौशल है जिसे आप बच्चे को सिखाने में बिल्कुल अनदेखा नहीं कर सकते हैं। जितनी दृढ़ और स्पष्ट उसकी मांड होगी, उतने ही अच्छे से वह सामाजिक परिस्थितियों में फिट होने लगेगा। उसका व्यवहार भी समस्या रहित होने लगेगा। और मांडिंग के बारे में सबसे अच्छी बात क्या है? मांडिंग आप जितनी हो उतनी जल्दी शुरू कर सकते हैं। एक नन्हा शिशु भी सांकेतिक भाषा के द्वारा मांड करना सीख सकता है और अपने पसंद के खिलौने मांग सकता है, गोदी में आने की इच्छा प्रकट कर सकता है, दूध की बोतल या पसंद का खाना मांग सकता है। मांड सभी के लिए उपयोगी हैं, और जितनी जल्दी आप मांड प्रशिक्षण शुरू करेंगे, उतनी ही जल्दी आपका बच्चा दूसरों से व्यवहार करना सीखेगा और अपनी ज़रूरतों को पूरा कर पायेगा!

मेरा बच्चा आलू चिप्स के लिए मांड नहीं करना चाहता है। उसे मांड करना कैसे सिखाऊँ ?

पाने की तीव्र उत्कंठा होना ही मांडिंग का आधार है। अगर आपका बच्चा आलू चिप्स को तीव्रता से चाहता है, तभी वह मांडिंग सीखने में सहयोग देगा। अगर वह इसके लिए मांड नहीं करना चाहता है, तो इसका अर्थ यह है कि वह उसे पाने के लिए बहुत ज़्यादा इच्छुक नहीं है। हैंडआउट सेक्शन में दर्शायी गयी प्राथमिकता सूची देखिये और फिर आंकलन करिये कि आपके बच्चे को सबसे अधिक क्या पसंद है। इसी से शुरुआत करिये। और साथ ही यह ध्यान भी रखिये कि बच्चों की इच्छाएँ भी बदलती रहती हैं। जो आज उन्हें सबसे प्रिय है, हो सकता अगले हफ्ते वह सूची में नीचे हो जाए। पहले आप को यह

समझना पड़ेगा कि आपका बच्चा सबसे ज़्यादा क्या पसंद करता है, और फिर उसी को लेकर आप बच्चे का मांड प्रशिक्षण शुरू कर दीजिये।

मेरे बच्चे को कितनी मांड सीखनी पड़ेगी ?

जितनी अधिक संख्या हो सके उतनी। आपको, बच्चे को जो भी वह चाहता है, उसके लिए मांड करना सिखाने शुरू करना चाहिए। एक सामान्य बच्चा भी किसी एक वस्तु/गतिविधि/जानकारी के लिए हर मिनट मांड करता रहता है और आपको भी अपने ASD से प्रभावित बच्चे को कई तरह की चीज़ों के लिए और अलग अलग परिवेश और व्यक्तियों से मांड करना सिखाना चाहिए। आपको मांड को केवल घर या खाने की टेबल तक नहीं सीमित रखना चाहिए। बाहर जाते समय भी आप उसकी पसंदीदा चीज़ें साथ में रखिये ताकि घर के अलावा बाहर के परिवेश में भी वह मांड करने के लिए प्रोत्साहित हो सके।

साथ में यह भी महत्वपूर्ण है कि बच्चे में सामान्यतः सभी से मांड करने की क्षमता को बढ़ाने का प्रयास किया जाए। अक्सर, ASD से प्रभावित बच्चे अपने अभिभावक या थेरेपिस्ट के साथ मांड करना तो शुरू कर देते हैं, लेकिन दूसरे लोगों से मांड करने में उन्हें कठिनाई होती है। हमारा सुझाव है कि जब आपके परिवार के अन्य सदस्य, कोई मित्र या परिचित मिलने आयें तो आप उन्हें बच्चे की पसंद की वस्तुओं से भरा डब्बा थमा दें। बच्चे को विभिन्न व्यक्तियों से मांड करने के लिए प्रोत्साहित करें। कुछ इस तरह के लक्ष्य भी तय करें जैसे कि बच्चे को दुकानदार से कोई चीज़ मांगने के लिए मांड करना या फिर होटल के बैरे से कोई चीज़ की मांड करना। यह मांड वास्तविक और रोज़मर्रा के जीवन में प्रयोग में आने वाले होते हैं ।

क्या ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों में बातचीत की क्षमता का विकास होता है ?

हालाँकि बोलचाल की भाषा के विकास में देर होती है, लेकिन ASD से प्रभावित बच्चे बोलना सीख सकते हैं। लेकिन इस बोलचाल को प्रभावी अभिव्यक्ति और वार्तालाप में रूपांतरित करना थोड़ा चुनौतीपूर्ण है। क्योंकि सही मायने में, केवल बोलना काफी नहीं है, बल्कि अपनी इच्छाओं और आवश्यकताओं को स्पष्ट रूप से समझा पाना ज़रूरी है। कई बच्चे बोलना सीख जाते हैं लेकिन अगर उन्हें कुछ चाहिए होता है तो वे अपनी माँ का हाथ खींचते हैं या रोने लगते हैं। हमने एक बार एक परिवार को परामर्श दिया था जिन्होंने हमें बताया कि उनका बच्चा फलों, सब्जियों और पेड़-पौधों की सही पहचान कर लेता है और उसे जंगली और पालतू जानवरों के बीच का अंतर भी समझ में आता है। लेकिन अगर उसे पानी चाहिए या मिल्कशेक चाहिए, तो वह ज़मीन पर लोटकर रोने लगता है और तभी चुप होता है जब उसकी माँ यह सब पेय पदार्थ उसके पास चयन करने लाती है। यह है ऑटिज़्म। तो हाँ, अधिकतर बच्चे बोलना सीख जाते हैं, लेकिन उस बोलचाल से वे दूसरों से सार्थक वार्तालाप करने में कठिनाई महसूस करते हैं।

हमें अपने बच्चे के बोलने और हमें कुछ बताने के लिए कितनी प्रतीक्षा करनी पड़ेगी ?

AAC यानि Augmentative एंड Alternative Communication (सरल भाषा में समझें तो शब्दों के बजाय किसी और माध्यम द्वारा अपनी बात कहना), आपके बच्चे की भाषा के विकास में सहायक होता है।

केवल स्वर और शब्द सुनने का इंताज़ार न करें। सांकेतिक भाषा, या मांड प्रशिक्षण या फिर PECS/पिक्चर यानि चित्रों के माध्यम से बच्चे को अपनी बात की अभिव्यक्ति करना सिखाइये। आपके बच्चे को एक ऐसे तरीके की आवश्यकता है जिसके द्वारा उसकी बात सब समझें और स्वीकार भी करें। रोज़मर्रा की ज़रूरतों को बताने के लिए उसे संघर्ष न करना पड़े। बोलचाल की भाषा के विकास पर साथ साथ काम किया जा सकता है। लेकिन सबसे आवश्यक है कि वह किसी माध्यम से अभिव्यक्ति कर पाए।

मेरे बच्चे की संवाद क्षमता सशक्त करने में और स्पष्ट अभिव्यक्ति कर पाने में किससे सहायता ली जा सकती है?

BCBA (बोर्ड सर्टिफाइड बिहेवियर एनालिस्ट /Board Certified Behaviour Analyst) के मार्गदर्शन में, आप अपने बच्चे की इसमें सहायता कर सकते हैं और इस पूरी प्रक्रिया को रुचिकर भी बना सकते हैं। एक बहुविषयी टीम जिसमें BCBA के साथ एक SLP (स्पीच लेंगुएज पैथोलोजिस्ट/Speech Language Pathologist) भी हो, बच्चे में बातचीत और संवाद के विकास की प्रक्रिया शुरू करने के लिए एक बढ़िया सम्मिश्रण है।

इसकी शुरुआत हम कहाँ से करें?

जिसे आपका बच्चा सबसे अधिक पसंद करता हो, शुरुआत उसी से करें। वहीं से वह प्रेरित और प्रोत्साहित होगा शब्दों, संकेतों या अभिव्यक्ति के दूसरे समतुल्य तरीकों को सीखकर संवाद स्थापित करने के लिए। अगर आपके बच्चे को मठरी या चिप्स सबसे ज़्यादा प्रिय हैं, तो उसी से शुरू करिये। आप ऐसी कोई भी चीज़ से इस प्रशिक्षण की शुरुआत नहीं कर सकते जो बच्चे को चाहिए ही नहीं।

भावनाओं की बात करें, तो कई माताएँ अक्सर इच्छा रखती हैं कि उनका बच्चा 'अम्मा' या 'मम्मा' कहना सीख जाये। उनमें इन शब्दों को सुनने की बहुत लालसा होती है। लेकिन आपको यदि सफलता चाहिए, तो जैसा कि हम बार-बार कहते आ रहे हैं, शुरुआत उसी से करनी है जिसे पाने के लिए बच्चा प्रेरित हो पाए, तभी सुदृढीकरण सफल हो पायेगा। माँ को पुकारना इस सम्बन्ध में कारगर नहीं होगा क्योंकि माँ तो कभी भी मिल जाती है और उसे हाथ पकड़कर बुलाया भी जा सकता है। याद रखिये कि उसको सिखाने की शुरुआत आप उन चीज़ों से करिये जो उसे चाहिए, न कि जो आपको चाहिए। तो तकनीकी तौर पर देखा जाए तो वह वाशरूम सम्बंधित संकेत देना सीख जाए, यह आपकी इच्छा है, उसकी नहीं।

क्या मैं उसे केवल 'चिप्स' के बजाय "मुझे चिप्स चाहिए" सिखा सकती हूँ?

प्रारम्भ में तो नहीं। यद्यपि वह पूरा वाक्य बना भी सकता हो, तब भी आपको शुरुआत एक शब्द ही सिखाकर करनी चाहिए। और एक एक शब्द सिखाते हुए, आपको उसे वाक्यांश से परिचय कराना चाहिए। याद रखिये कि आपके बच्चे को संवाद करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। यह हम पर निर्भर करता है कि हम इस सीखने की प्रक्रिया को कैसे सरल बनायें।

"मुझे चाहिए", "प्लीज मुझे दो" या "अम्मा/अप्पा/डैडी/मम्मी जैसे वाक्यांश तब सिखाने चाहिए जब आपके बच्चे ने 200 मांड या अभिव्यक्ति सम्बंधित शब्द सीख लिए हों। यदि इस प्रकार के वाक्यांश हम ज़्यादा जल्दी सिखाने लगे, तो आपका बच्चा उन्हें बिना ठीक से समझे कहीं भी इस्तेमाल करने लगेगा। संभव है कि उसका हर आग्रह "मुझे चाहिए" से शुरू होगा या फिर हर व्यक्ति को वह "अम्मा" या "डैडी" कहकर सम्बोधित करेगा।

मेरे बच्चे ने काफी मांड सीख ली हैं, और वह कई चीज़ें बोलकर माँग सकता है। लेकिन अब समस्या यह है कि यदि मैं उसकी माँग को तुरंत न पूरा करूँ, तो वह गुस्से में आ जाता है।

लगता है आपका बच्चा अब माँगों का पिटारा बन गया है! देखिये, यह अच्छी बात है, क्योंकि इससे यह स्पष्ट होता है कि वह प्रभावपूर्वक संवाद कर पा रहा है। अब उसका बार-बार मांगना भी इस प्रशिक्षण का एक प्रकार से साइड इफ़ेक्ट माना जा सकता है। जो भी हम उसे सिखाना चाह रहे हैं, उसमें से कुछ तो वह ग्रहण कर रहा है। साथ में वह यह भी सीख रहा है कि किस प्रकार से परिस्थितियों को वह अपने हिसाब से नियंत्रित कर सकता है और दूसरों से अपनी इच्छा पूरी करवा सकता है।

जब वह जो उसे चाहिए वह माँगना सीख जाता है, तब आपका बच्चा यह समझने लगता है कि माँ या पिताजी उसके आग्रह को पूरा करेंगे। इससे उसे कुछ और बड़े स्तर की माँग करना सीखने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। और फिर जैसे जैसे उसमें संवाद करने की कुशलता बढ़ेगी, यह भी आवश्यक हो जाएगा कि आप उसे अब 'इंतज़ार' सम्बंधित बिल्कुल प्रारंभिक ज्ञान भी दें और 'अभी नहीं', 'बाद में' ऐसे शब्द सिखाएँ।

अब वह यह समझने लगा है कि जब वह कुछ माँगता है, तो कभी कभी ऐसा भी होता है कि माँ या पिताजी उसकी इच्छा को तुरंत न पूरा करें और उसे 'रुको' या 'बाद में' कहें।

शुरु शुरु में आप उसे बहुत लम्बे वाक्यों का प्रयोग करके यह सब न समझायें। केवल 'बाद में' ऐसे एक-आध शब्द ही बोलें। और हाँ, आप उसे कोई विकल्प भी दे सकते हैं। जैसे कि "मेरा मानना है कि तुम इस समय चिप्स नहीं खा सकते हो, पर गाजर के टुकड़े खाओगे क्या?"

और उसकी झल्लाहट और गुस्से भरे आचरण के प्रदर्शन से आप प्रभावित न हों। धीरे-धीरे वह समझने लगेगा कि जब माँ-बाप ने "अभी नहीं, बाद में" कह दिया है, तो वे नहीं मानेंगे, चाहे वह कुछ भी कर ले।

जब मैं अपने बच्चे द्वारा व्यक्त करी गयी माँग पूरा नहीं करती हूँ, तो वह चीज़ों को उठाकर फेंकने लगता है। ऐसे में मैं क्या कर सकती हूँ?

उपरोक्त कथन से ऐसा लगता है कि बच्चे में कुछ अवांछित आचरण विकसित हो गए हैं। ऐसे में हमें सुदृढीकरण के प्रयोग से सकारात्मक आचरण को बढ़ावा देना चाहिए। जैसे ही आप चीज़ें फेंकने जैसा हानिकारक आचरण देखें, तो तुरंत ही जो सुदृढीकरण आप कर रहे थे, उसे हटा दें या वापस ले लें। यह

आपको तब करना पड़ेगा जब आप बच्चे को "रुको" समझायेंगी और "अभी नहीं ,बाद में" स्वीकार करना सिखायेंगी। यदि बच्चे में आक्रामक प्रवृत्ति हो, तो यह सब थोड़ा कठिन होता है।

आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आप, दोनों पर, अर्थात चुनौतीपूर्ण आचरण को कम करने पर और सकारात्मक सुदृढीकरण द्वारा अच्छे आचरण को बढ़ाने पर, ध्यान दें। आप उसे तर्कों के द्वारा या फिर सही-गलत समझाकर न बताएं कि वह चीज़ों को क्यों नहीं फेंक सकता है। आप बस बताये गए प्रोटोकॉल का अनुकरण करें। जब वह किसी चीज़ को फेंके, तो उसे एक नियत समयावधि के लिए किसी भी प्रकार का सुदृढीकरण नहीं दिया जाएगा। साथ साथ, आपको उसे मनाही को भी स्वीकार करना सिखाना पड़ेगा।

बच्चा : क्या मैं चिप्स ले सकता हूँ ?

माँ : नहीं, लेकिन तुम गाजर खा सकते हो।

बच्चा टेबल पर पड़ी चीज़ों को फेंक देता है।

माँ बच्चे पर से सबका ध्यान बिल्कुल हटा देती है और दिन भर उसे चिप्स नहीं देती है। फिर माँ उसे 'नहीं' को स्वीकार करना सिखाती है, ऐसी परिस्थितियाँ बनाकर जहाँ बच्चा कुछ माँगेगा और उसकी आधी यानि 50% माँगे ही पूरी होंगी। शेष समय, माँ उससे "अभी नहीं, बाद में" कहेगी ताकि वह मनाही होने को स्वीकार करना सीख जाए और उसकी ऐसी परिस्थिति में झल्लाहट भी कम होती जाए।

याद रखिये, आपका ध्येय बच्चे को आत्मनिर्भर बनाना है। और इसके लिए यह ज़रूरी है कि वह विलम्ब और अस्वीकृतियों को शालीनता से माने। जीवन ने हमें भी तो यही सिखाया है न ?

मुख्य बातें

1. सुदृढीकरण के सिद्धांतों और अन्य उल्लेखित तरीकों के प्रयोग के द्वारा प्रत्येक चुनौतीपूर्ण आचरण एक सकारात्मक आचरण में परिवर्तित किया जा सकता है।
2. विजुअल शिड्यूल (Visual schedule) के अनगिनत लाभ हैं। इनके प्रयोग से बच्चे का मानसिक अवसाद या चिंता कम होती जाती है, वह दिए गए कार्यों पर अधिक समय दे पाता है और आप उसके लिए गतिविधियों अथवा वस्तुओं के प्रयोग पर एक सीमा भी निर्धारित कर पाते हैं। इनसे आपको भी अपना पूरा दिन बेहतर तरीके से नियोजित करने में मदद मिलती है।
3. टाइमर एक बहुत ही असरदार साधन हैं और इन्हें आप हमेशा अपने साथ लेकर चलें।
4. सुदृढीकरण आपके टूलकिट का सबसे प्रभावपूर्ण और उपयोगी साधन है। इसका प्रयोग समझदारी से करें।
5. केवल बोलना, संवाद करना नहीं होता है। और संवाद ज़रूरी नहीं कि केवल शब्दों को बोलकर करा जाए।

6. यदि आपका बच्चा बोल नहीं पाता है, तो SLP (Speech Language Pathologist) इसमें उसकी मदद कर सकते हैं। और यदि आपका बच्चा ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर से प्रभावित है तो BCBA (Board Certified Behaviour Analyst) उसे अभिव्यक्ति करने में, संवाद करने में मदद कर सकते हैं।

7. संवाद /अभिव्यक्ति - जितना जल्दी और कम उम्र में सिखाना शुरू करें उतना अधिक लाभ होगा। छोटे बच्चे को आप सांकेतिक भाषा का प्रयोग करना सिखायें, जिसे वह कुछ बड़ा होकर आसानी से बोलचाल की भाषा में बदल पाए। अपनी बात कहना यदि वह जल्दी सीख जाएगा तो वह चिढ़चिढ़ाहट या झुंझलाहट का प्रदर्शन कम करेगा और अधिकाधिक समय प्रसन्नचित रह पायेगा।

8. बच्चों के सन्दर्भ में अच्छा या खराब नहीं होता है। बस कुछ तरह के व्यवहार होते हैं जिन्हें बदलने की आवश्यकता होती है। आपका बच्चा बहुत प्यारा है, और हर बार जब वह किसी तरह के अमान्य व्यवहार का प्रदर्शन करता है, तो आपको स्वयं से पूछना चाहिए कि आखिर वह कहना क्या चाहता है और आप उसे किस तरह से उसकी मन की बात एक ठीक और सुरक्षित तरीके से अभिव्यक्त करने में मदद कर सकते हैं।

9. आपका बच्चा बहुत संवेदनशील होता है और आपकी भावनाओं को भाँप जाता है। जब वह सही आचरण नहीं कर रहा हो, तो आपको शांत रहना चाहिए। नियमों का पालन करिये, जो भी पुरस्कार या परिणाम बनते हों, बनने दीजिये, लेकिन शांत रहिये। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप उसके आक्रामक व्यवहार को अनदेखा कर देंगे। बल्कि, आप, बिना नाराज़ हुए, उसके व्यवहार के अनुकूल पहले से तय किये गए परिणाम सुनिश्चित करेंगे।

10. प्रभावपूर्ण अनुशासन लाने की प्रक्रिया सकारात्मक होती है, जिसमें आप सारे नियम और नतीजे स्पष्ट रूप से बता देते हैं और फिर उन्हें लागू भी करते हैं। इस अनुशासित करने की प्रक्रिया में आरोप-प्रत्यारोप और क्रोध का कोई स्थान नहीं होता है।

दैनिक भोजन का विवरण (फूड जर्नल)

इस फॉर्म को लगातार तीन दिनों तक भरिये, जिससे कि आपको आपके बच्चे के खाने पीने के बारे-में एक अनुमान हो जाए।

भोजन का प्रकार	दिए गए व्यंजनों का विवरण (जो भी खाना दिया गया जैसे कि दही, चावल आदि, उनके नाम)	क्या भोजन खाया गया (हाँ / नहीं)	आचरण, यदि उल्लेखनीय हैं (यदि इस व्यंजन से सम्बंधित कोई प्रतिकूल आचरण है, तो उसे लिखिए)	परिणाम (प्रतिकूल आचरण के प्रदर्शन पर आपने क्या किया यह लिखिए)
सुबह का नाश्ता				
अल्पाहार -1				
दोपहर का भोजन				
अल्पाहार -2				
रात्रि -भोज				
पेय पदार्थ				

अभिस्वीकृति

हमारे व्यवहार के सुदृढीकरण के लिए वागेश एल. एन. का आभार।

उन सभी बच्चों और उनके परिजनों के प्रति हमारा बहुत आभार जिन्होंने हमें उनके साथ जुड़ने का अवसर दिया है।

हम पर विश्वास करने के लिए और हर कठिन मोड़ पर हमारा साथ देने के लिए, हमारी मित्र और संपादक संध्या श्रीधर का बहुत, बहुत आभार ।

कोको, स्कूटर, ट्रिक्सी, कणमणि, जिन्नि, पपलू, तंगम और कोमला बिल्ली का तो खास आभार। ये नहीं होते तो इस पुस्तक को पूरा करने में शायद कुछ कम समय लगता !

लेखकों का परिचय

डॉ.गीता श्रीकांत ,BCBA ,चेन्नई स्थित **WeCAN** संस्था, जो कि ऑटिज़्म से प्रभावित लोगों को सेवा और संसाधन प्रदान करता है, की **संस्थापक एवं अध्यक्ष** हैं। वे **ProACT**, भारत का पहला **एक्सेप्टेन्स एंड कमिटमेंट क्लिनिक**, जो व्यवहार विश्लेषकों (Behavior Analysts) द्वारा संचालित है, की सह-संस्थापक हैं। वे एक बोर्ड प्रमाणित व्यवहार विश्लेषक (Board Certified Behavior Analyst) हैं जिन्होंने बॉल स्टेट यूनिवर्सिटी, इंडिआना (Ball State University, Indiana USA) से एप्लाइड बिहेवियर एनालिसिस में स्नातकोत्तर की उपाधि प्राप्त की है। उन्होंने कैलिफ़ोर्निया सर्दरन यूनिवर्सिटी (California Southern University, USA) से मनोविज्ञान (साइकोलॉजी) में पीएचडी की उपाधि प्राप्त की है।

गीता एसोसिएशन ऑफ़ बिहेवियर एनालिसिस, इंडिया की पूर्व में अध्यक्ष रह चुकी हैं। उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय मनोवैज्ञानिकों की साझेदारी में ACBS(Association for Contextual Behavior Science)2019, आयरलैंड में, महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधित कार्यशालाओं का आयोजन किया है। उन्होंने 5000 से भी अधिक ऑटिज़्म के क्षेत्र में काम करने वालों, अभिभावकों और देखभाल करने वालों को हस्तक्षेप के विभिन्न आयामों के विषय में प्रशिक्षण दिया है।

गीता अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बाल विकास, ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर एवं साक्ष्य आधारित पालन पोषण के विषयों पर हो रहे शोध कार्यों में सक्रिय भाग लेती हैं। गीता एक जन-हितैषी और सामाजिक उद्यमी हैं जिन्होंने अपना सारा जीवन अपने काम को समर्पित किया है।

स्वाति नारायण, BCBA ,एक बोर्ड प्रमाणित व्यवहार विश्लेषक (Board Certified Behavior Analyst), एक व्यवहार विज्ञान विशेषज्ञ एवं प्रशिक्षक हैं। वे चेन्नई स्थित **WeCAN** रिसोर्स सेंटर फॉर ऑटिज़्म में **नैदानिक निदेशक (क्लीनिकल डायरेक्टर)** के पद पर कार्यरत हैं और **ProACT** की सह-संस्थापक हैं। स्वाति ऑटिज़्म के क्षेत्र में कार्यरत शिक्षकों और ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों के अभिभावकों को साक्ष्य आधारित प्रणालियों का प्रशिक्षण देती हैं जिससे कि ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चों का जीवन सुखद एवं सरल हो सके।

स्वाति ने बॉल स्टेट यूनिवर्सिटी, इंडिआना (Ball State University ,Indiana U.S.A) से एप्लाइड बिहेवियर एनालिसिस में स्नातकोत्तर की उपाधि प्राप्त की है। वे होप इंस्टिट्यूट, शिकागो यूनिवर्सिटी द्वारा प्रमाणित **ADOS -2** ,डायग्नोस्टिक क्लिनीशियन हैं। जापान, जर्मनी, अमेरिका और भारत में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में उनके शोध कार्य को बहुत सराहना मिली है। उनके द्वारा भारत में ऑटिज़्म के प्रभाव, हस्तक्षेप व ऑटिज़्म सम्बंधित सेवाओं के कार्यक्षेत्र के विषय पर लिखे गए लेख कई जानी मानी अंतर्राष्ट्रीय पत्रिकाओं में प्रकाशित हुए हैं। स्वाति अपने दो पालतू कुत्तों और एक बिल्ली के साथ चेन्नई में सागर के किनारे रहती हैं। उनकी साहित्य में, चाहे वह कथा हो या कथेतर, गहरी रुचि है।
