

**ഓട്ടിസവും പരിശീലനവും;  
മാതാപിതാക്കൾക്കായൊരു മാർഗ്ഗരേഖ**



**IMHANS –AUTISM PROJECT**

**2020**



# ഓട്ടിസവും പരിശീലനവും; മാതാപിതാക്കൾക്കായൊരു മാർഗ്ഗരേഖ

ഗ്രന്ഥപരിശോധകർ,

**ഡോ. പി. കൃഷ്ണകുമാർ**  
ഡയറക്ടർ, ഇംഹാൻസ്

**ഡോ. നീനി പി എം**  
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ , ഇംഹാൻസ്

**ഡോ. സലാഹ് ബഷീർ**  
(MBBS, PhD)

തയ്യാറാക്കിയത്,

**ശ്രീ. വിജിത്ത് .ആർ,** ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ്

**ശ്രീമതി. ജസീന. കെ.വി,** സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേറ്റർ

**ശ്രീമതി. നീമ. പി,** സോഷ്യൽ വർക്കർ

**കുമാരി. ഗീതു. എസ്,** ഡെവലപ്മെന്റൽതെറാപ്പിസ്റ്റ്

**കുമാരി. വിണ. എസ്.ബി,** ഒക്കുപ്പേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്

**ശ്രീമതി. ഷിയോണ. സുധീർ,** ഓഡിയോളജിസ്റ്റ് കം സ്പീച്ച് തെറാപ്പിസ്റ്റ്

ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആന്റ് ന്യൂറോസയൻസ്  
(ഇംഹാൻസ്), കോഴിക്കോട്.

Autism Project conducted by IMHANS with the financial support of SID

Email Id: [autism.imhans@gmail.com](mailto:autism.imhans@gmail.com)

## കൃതജ്ഞത

“ഓട്ടിസവും പരിശീലനം; മാതാപിതാക്കൾക്കായി ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ”, എന്ന മൊഡ്യൂൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മാർഗനിർദ്ദേശവും പിന്തുണയും നൽകിയ ഡോ. കൃഷ്ണകുമാർ (ഡയറക്ടർ, ഇംഹാൻസ്), ഡോ. നീനി പി എം (മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, ഇംഹാൻസ്), ഡോ. സലാഹ് ബഷീർ (MBBS, PhD), ഡോ. രജിത് കെ രവീന്ദ്രൻ (അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ സൈക്യാട്രി, ഇംഹാൻസ്) എന്നിവരോടുള്ള നന്ദിയും കടപ്പാടും അറിയിക്കട്ടെ.

ഈ പുസ്തകത്തിന് നിർദ്ദേശങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും നൽകി സഹായിച്ച ശ്രീ. ജസ്റ്റിൻ. പി. കുര്യൻ, (ഏർളി ഇന്റർവൻഷൻ തെറാപ്പിസ്റ്റ്, ഇംഹാൻസ്), ശ്രീ. സജിൻ എ. വി, (സ്പീച്ച് തെറാപ്പിസ്റ്റ്, ഇംഹാൻസ്) എന്നിവർക്കും നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

സമയബന്ധിതമായി ഡി.ടി.പി ചെയ്തുതന്ന ശ്രീമതി. ഷിജിന. പി. ആർ, ശ്രീമതി. റീഷ. എം, മറ്റു സഹായങ്ങൾ ചെയ്തുതന്ന ശ്രീമതി. ശ്രീജ.കെ ഇംഹാൻസിലെ മറ്റു ജീവനക്കാർക്കും അതിയായ നന്ദി സമർപ്പിക്കുന്നു.

## മുഖവുര



കുട്ടികളിലെ ബുദ്ധിവികാസ പ്രശ്നങ്ങൾ എത്രയും നേരത്തെ കണ്ടെത്തുകയും ശരിയായ പരിശീലനം നൽകുകയും ചെയ്യേണ്ടത് സമഗ്ര വികസനത്തിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമാണ്. ഇങ്ങനെ പരിശീലനം നൽകുന്നതിന് മിക്കപ്പോഴും സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, സ്പീച്ച് തെറാപ്പിസ്റ്റ്, ഒക്കുപ്പേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്, സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേറ്റർ, ഡെവലപ്മെന്റൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്, ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ്, സോഷ്യൽ വർക്കർ ഇങ്ങനെ വിവിധ മേഖലയിലുള്ള വിദഗ്ധരുടെ സേവനം ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇത്തരം വിദഗ്ധരുടെ എണ്ണം വളരെ പരിമിതമാണ്. പലപ്പോഴും നഗരങ്ങളിൽ മാത്രമാണ് ഇത്തരം വിദഗ്ധരുടെ സേവനം ലഭിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ദൂരെ ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള കുട്ടികൾ തുടർ പരിശീലനം നേടുന്നതിന് വലിയബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. പലപ്പോഴും നേരത്തെ പ്രശ്നം കണ്ടു പിടിച്ചാൽ തന്നെയും ശരിയായ ചികിത്സ തുടർച്ചയായി നൽകുന്നതിന് മിക്ക രക്ഷിതാക്കൾക്കും കഴിയുന്നില്ല.

ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് വീട്ടിൽ തന്നെ കുട്ടികൾക്ക് പരിശീലനം നൽകുന്നത് വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. അമ്മമാർക്കോ അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്കോ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന നിരവധി പരിശീലന പരിപാടികൾ ഉണ്ട്. വിദഗ്ധപരിശീലനത്തിന് ഒരു അനുബന്ധം എന്ന നിലയിൽ വീട്ടിൽ നിന്നുള്ള പരിശീലനം വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. അങ്ങനെ കുട്ടികൾക്ക് വീട്ടിൽ പരിശീലനം നൽകുന്നതിന് സഹായകരമായ ഒരു കൈ പുസ്തകമാണ് ഇവിടെ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഓട്ടിസമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് മാത്രമല്ല മറ്റുതരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിവികാസ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾക്കും പ്രയോജനം ചെയ്യും.

കോഴിക്കോട്  
14/09/2020

ഡോ. പി. കൃഷ്ണകുമാർ  
ഡയറക്ടർ, ഇംഫാന്റസ്

# സന്ദേശം



എല്ലാവർക്കും നമസ്കാരം,

“ഓട്ടിസംസ്പെക്രൂം ഡിസോർഡർ” എന്ന അവസ്ഥയെ പറ്റി ഇംഹാൻസി ലെ ‘സെന്റർ ഫോർ ഓട്ടിസം ആൻഡ് ന്യൂറോഡെവലപ്മെന്റൽ ഡിസോർഡേഴ്സ്’ - ലെ ടീം അംഗങ്ങൾ ഒരു മാർഗ്ഗ രേഖ തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്. ലോകം കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരിയെ നേരിടുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ വളർച്ചാ വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളുടെ സ്ഥിരമായ പരിശീലനങ്ങൾക്കും തടസ്സം വന്നിരിക്കുകയാണ്. തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ചികിത്സാ പുരോഗതിയെ പറ്റി രക്ഷിതാക്കൾ ആശങ്കപ്പെടുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ, ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ തയ്യാറാക്കിയ ഈ മാർഗ്ഗരേഖ വളരെ ഉപകാരപ്രദമാവും. ഓട്ടിസം എന്ന അവസ്ഥയെപ്പറ്റി അവബോധം നൽകുവാനും രക്ഷിതാക്കളുടെ സഹായത്തോടെ തങ്ങളുടെ ഗൃഹാന്തരീക്ഷത്തിൽ വിദഗ്ധരുടെ മാർഗനിർദ്ദേശ പ്രകാരം പരിശീലനം തുടരുവാനും ഇത് സഹായിക്കും. വളർച്ചാ വൈകല്യങ്ങൾ നേരത്തെ തന്നെ തിരിച്ചറിയുകയും, പരിശീലനരീതികൾ നേരത്തെ തന്നെ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികളിൽ ഗണ്യമായ പുരോഗതി കാണാറുണ്ട്.

ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ഈ മാർഗ്ഗരേഖ തയ്യാറാക്കിയ ടീം അംഗങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുകയും ഈ ഉദ്യമത്തിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുകയും ചെയ്യുന്നു.

കോഴിക്കോട്  
11/09/2020

ഡോ. നീനി പി എം  
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ,  
ഇംഹാൻസ് ചൈൽഡ്  
ഡെവലപ്മെന്റ് സർവീസ്

## MESSAGE



“Autism and training: guidelines to parents” is a timely and useful book brought out by Autism Centre at IMHANS, Kozhikode. Nowadays, more and more children are being diagnosed with Autism Spectrum Disorder. Improvement of symptoms of Autism in children requires significant involvement of their parents in their therapy especially due to the social impairment in the disorder. This involves efforts directed at improving the parent child interaction and embedding therapeutic strategies in their routine daily activities. While doing this, utmost care should be taken to ensure the mental wellbeing of the parents so as to prevent care giver burnout. I wish this book will be a valuable step in improving parent involvement in autism therapy and congratulate the whole team for their hard work behind this effort.

Kozhikode  
11/09/2020

Dr. Salah Basheer MBBS, PhD  
Post Doctoral Clinical  
Research Fellow,  
PREVENT Study,  
Perinatal Trails Unit Foundation,  
Bangalore, India.

# ഉള്ളടക്കം

1.	ചരിത്രം	7
2.	ആമുഖം	8
3.	ഓട്ടിസം തിരിച്ചറിയാൻ,കാരണങ്ങൾ	9
4.	ലക്ഷണങ്ങൾ	10
5.	ഓട്ടിസം എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം	12
6.	രോഗനിർണ്ണയം നടത്താം	14
7.	ചികിത്സാരീതികൾ	15
8.	സാമൂഹികപരമായ കഴിവുകൾ	16
9.	വിവിധതരം കളികൾ	21
10.	കുട്ടിയുടെ കളിക്കാനുള്ള കഴിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ	24
11.	വ്യത്യസ്ത കളികൾ	25
12.	ആശയ വിനിമയ നൈപുണ്യം	26
13.	ഗ്രാഹ്യശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം	33
14.	പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ	41
15.	പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ : വീട്ടിൽ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം	43
16.	ഓട്ടിസവും സംവേദക പ്രശ്നങ്ങളും	45
17.	ദൈനംദിന പ്രവർത്തികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാം	47
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● പല്ലുതേക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം</li> <li>● ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം</li> <li>● ടോയ്ലറ്റ് പരിശീലനം</li> <li>● മറ്റു ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ</li> </ul>	48 51 52 53
18.	ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പിയും ഓട്ടിസവും	54
19.	ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പിയുടെ നേട്ടങ്ങൾ	55
20.	പിന്തുണയ്ക്കാം കുട്ടികളെ ഒപ്പം മാതാപിതാക്കളെയും	56
21.	പരിശീലനം : മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	58

# ചരിത്രം

1943 ലിയോ കാൻഡർ എന്ന മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധനാണ് ഓട്ടിസം എന്ന അവസ്ഥയെ ആദ്യമായി വിശദീകരിച്ചത്. “ഇൻഫൻ്റൽ ഓട്ടിസം” എന്നാണ് അദ്ദേഹം ഈ അവസ്ഥയെ വിളിച്ചത്. “സ്വന്തം” എന്ന അർത്ഥം വരുന്ന ഗ്രീക്ക് പദമായ “autos” ൽ നിന്നാണ് ഓട്ടിസം എന്ന വാക്ക് ഉൽഭവിച്ചത്.

സമാനമായി 1940 കളിൽ വിയന്നീസ് ശിശുരോഗ വിദഗ്ദ്ധനായ ഹാൻസ് ആസ്പർജർ; ആസ്പർജർ സിൻഡ്രോം (Asperger's syndrome) എന്ന അവസ്ഥയെ കുറിച്ച് വിവരിച്ചു. ഇത്തരക്കാർ ഭാഷാ വികാസത്തിലോ വിജ്ഞാന വികാസത്തിലോ കാണുന്ന കാര്യമായ കാലതാമസം കാണിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ ഇവരുടെ സാമൂഹികവും ആശയവിനിമയപരവുമായ കഴിവുകൾ ബാധിക്കപ്പെടുന്നു. പല വ്യക്തികൾക്കും നല്ല വൈജ്ഞാനികവും വാക്കാൽ ഉള്ളതുമായ കഴിവുകളുമുണ്ടായിരിക്കും. ഇവർ ഒന്നോ രണ്ടോ വിഷയങ്ങളിൽ അതീവ താല്പര്യം കാണിക്കുന്നു. ആസ്പർജർസ് ഇപ്പോൾ ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രത്തിൻ്റെ ഭാഗമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. മാത്രമല്ല ഇപ്പോൾ ഇത് ഒരു പ്രത്യേക അവസ്ഥയായി നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നു.

## ആമുഖം

വൈവിധ്യമാർന്ന ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടി പ്രകടമാകുന്ന തലച്ചോറിലെ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു വളർച്ചാ വൈകല്യമാണ് ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ. ഓട്ടിസം ഒരു രോഗമല്ല, ഇതുവരെ പൂർണ്ണമായും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്ത കാരണങ്ങളാൽ തലച്ചോറിനുണ്ടാകുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്. വിവിധ വ്യക്തികളിൽ വ്യത്യസ്ത രീതിയിലാണ് ഓട്ടിസം കാണപ്പെടുന്നത്. സംസാര ശേഷി തീരെ കുറഞ്ഞ അവസ്ഥ മുതൽ ലോകപ്രശസ്തി നേടുന്ന തലത്തിൽ വളർന്നവർ വരെ നമ്മുക്ക് ചുറ്റിലുമുണ്ട്.

ഓട്ടിസത്തെ സംബന്ധിച്ച് പല തെറ്റിദ്ധാരണകളും ഇപ്പോൾ നമ്മുക്കിടയിലുണ്ട്, കുട്ടിക്കാലത്ത് തന്നെ ഓട്ടിസം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് കുട്ടിയുടെ പ്രശ്നാനുസൃതമായി തെറ്റാപ്പി നൽകുകയാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. മുൻകാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഓട്ടിസം ഉള്ളവരെ സഹായിക്കുവാനും പരിശീലിപ്പിക്കുവാനും ഇന്ന് നമ്മുക്ക് സാധിക്കും.

ലഭ്യമായ പഠനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഓട്ടിസത്തിനു കാരണമായോക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ, മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്നിവ വളരെ ചുരുക്കി ഈ മൊഡ്യൂളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. വിശദീകരണങ്ങൾക്കും വ്യക്തമായ സംശയ നിവാരണങ്ങൾക്കും വിദഗ്ധരുടെ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കുക.

# ഓട്ടിസം തിരിച്ചറിയാം

തലച്ചോറിലെ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു വളർച്ചാ വൈകല്യമാണ് ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോഡർ ഇത് വൈവിധ്യമാർന്ന ലക്ഷണങ്ങളോടെ പ്രകടമാകുന്ന ഒരു വളർച്ചാ വൈകല്യമാണെന്ന് പറയാം.

ഒരാളുടെ മൂന്നു മേഖലകളെയാണ് പ്രധാനമായും ഇത് ബാധിക്കുന്നത്.

1. സാമൂഹിക ബന്ധം/ ഇടപെടൽ
2. ആശയ വിനിമയം
3. സ്വഭാവ പെരുമാറ്റ രീതികൾ

2019 ലെ ഡബ്ല്യു.എച്ച്.ഒ യുടെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം 160 കുട്ടികളിൽ ഒരു കുട്ടിക്ക് എന്ന രീതിയിൽ ഓട്ടിസം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പെൺ കുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് ആൺ കുട്ടികളിലാണ് ഇത് കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത്. പെൺ കുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് 4 ഇരട്ടിയാണ് ആൺ കുട്ടികളിൽ ഓട്ടിസം വരാനുള്ള സാധ്യത.

## കാരണങ്ങൾ

ഓട്ടിസം എന്ന അവസ്ഥയുടെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങൾ ഇന്നും തുടരുകയാണ്, തലച്ചോറിലുണ്ടായ അസാധാരണമായ മാറ്റങ്ങൾ കാരണമാണ് ഓട്ടിസം ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന് പറയാം. തലച്ചോറിന്റെ വികസനത്തെ ബാധിക്കുന്ന ജനിതകവും പാരിസ്ഥിതികവുമായ പല മാറ്റങ്ങളും ഓട്ടിസം ഉണ്ടാകുവാനുള്ള കാരണങ്ങളായി ഗവേഷകർ പറയുന്നു. ഗർഭകാലത്ത് അമ്മയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന അണുബാധ (Rubella, Toxoplasmosis) കുഞ്ഞിന്റെ തലയ്ക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ക്ഷതം, മാസം തികയാതെയുള്ള ജനനം, ദാഹക്കുറവ്, ഉപാപചയ അസന്തുലിതാവസ്ഥ (metabolic disorders), 40-45 വയസ്സിന് ശേഷമുള്ള ഗർഭധാരണം, തുടങ്ങിയവ കാരണങ്ങളായി പറയുന്നു.

ഓട്ടിസമുണ്ടെന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനു മുൻപായി കുട്ടിയുടെ കേൾവിയും കാഴ്ചയും പരിശോധിച്ച്, അവയുടെ ശേഷി നിർണ്ണയിക്കേണ്ടതാണ്.

# ലക്ഷണങ്ങൾ

**DSM V** : മാനദണ്ഡ പ്രകാരം താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു.

1. അവസരോചിതമായി മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയ വിനിമയം അല്ലെങ്കിൽ സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.

- സാമൂഹിക വൈകാരിക അസ്വഭാവിക പെരുമാറ്റം. (ഉദാ:- മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്; സ്വന്തം താൽപര്യങ്ങൾ, ഇഷ്ടങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ എന്നിവ പങ്കുവെക്കുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്; മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം തുടങ്ങിവെക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്).
- വാക്കാലോ അല്ലാതെയോ ഉള്ള ആശയ വിനിമയം നടത്താനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്. (ഉദാ:- സംഭാഷണ വേളയിൽ മുഖത്ത് നോക്കാതെ ഇരിക്കുക, ആംഗ്യഭാഷ ഉപയോഗിക്കാതെയോ മനസ്സിലാവാതെയോ ഇരിക്കുക, ദാവ പ്രകടനങ്ങൾ മുഖത്ത് വരാതെ ഇരിക്കുക).
- മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധങ്ങൾ തുടങ്ങി വെയ്ക്കാനും നിലനിർത്താനും, മനസ്സിലാക്കാനുമുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്. (ഉദാ:- പല സാമൂഹിക സന്ദർഭങ്ങളിലും അനുയോജ്യമായി പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ പറ്റാതെ വരുക, ദാവന/സാങ്കല്പിക രീതിയിലുള്ള കളികളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, മറ്റു കുട്ടികളുമായി സൗഹൃദം പുലർത്താനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്).

2. ആവർത്തിച്ച് താളാത്മകമായി കാണിക്കുന്ന ചില സ്വഭാവങ്ങൾ, താൽപര്യങ്ങൾ, പ്രവർത്തികൾ

- ആവർത്തിച്ചുള്ള അല്ലെങ്കിൽ അസാധാരണമായി കാണിക്കുന്ന ചില ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ, വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം (ഉദാ:- ഒരേ നിരയിൽ തന്നെ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ/വസ്തുക്കൾ അടുക്കി വെയ്ക്കുക, അസാധാരണ രീതിയിലുള്ള കൈയുടെ ചലനങ്ങൾ, ഇരിക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും തല ആട്ടുക, തനിയെ ഇരുന്നു ചാഞ്ചാടുക).
- സ്ഥിരമായുള്ള ദിനചര്യയിൽ നിന്നും മറ്റൊരു സന്ദർഭത്തിലേക്ക് മാറുമ്പോൾ അതുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടു പോകാൻ പറ്റാതെ വരുക. സ്ഥിരതയല്ലാത്ത രീതിയിലുള്ള സ്വഭാവ വ്യതിയാനങ്ങൾ.  
(ഉദാ: ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ പോലും ഉൾക്കൊള്ളാൻ പറ്റാതെ വരിക, വിട്ടുവീഴ്ച ഇല്ലാത്ത രീതിയിലുള്ള ചിന്തകൾ/പെരുമാറ്റം)
- ചില വസ്തുക്കളോടുള്ള അസാധാരണമായ താൽപര്യം.

- ചില പ്രത്യേകതരം സാഹചര്യങ്ങളോട് കാണിക്കുന്ന അസാധാരണമായ പ്രതികരണങ്ങൾ (ഉദാഹരണം: വേദന, ചുട്ട്, തുടങ്ങിയവ മനസ്സിലാക്കാൻ പറ്റാതെ വരിക, ചില ശബ്ദം, മണം, രുചി, സ്പർശം അനുഭവിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അസാധാരണമായ പെരുമാറ്റം, വസ്തുക്കൾ അമിതമായി മണക്കുകയോ, സ്പർശിക്കുകയോ ചെയ്യുക, ചലനവും, വെളിച്ചവും സൂക്ഷ്മമായി നോക്കി ഇരിക്കുക).

3. കുട്ടി അവരുടെ വളർച്ചയുടെ ആദ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ തന്നെ ഓട്ടിസത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ച് തുടങ്ങുന്നു.

4. ഓട്ടിസം അവസ്ഥയുള്ള നല്ല ശതമാനം കുട്ടികളിലും ബുദ്ധിപരമായ പിന്നോക്കാവസ്ഥ കാണപ്പെടുന്നു.



# ഓട്ടിസം എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം

ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റ രീതികൾ നിരീക്ഷിച്ച് അവരിൽ ഓട്ടിസത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്താൻ പറ്റും.

- 6 മാസത്തിന് ശേഷവും കുട്ടി മുഖത്തേക്ക് നോക്കുകയോ, കുട്ടിയെ നോക്കി ചിരിച്ചാൽ തിരിച്ച് ചിരിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക. അച്ഛനമ്മമാരോടും വേണ്ടപ്പെട്ടവരോടും അടുപ്പമോ പരിചയത്തോടെയുള്ള ചിരിയോ, എടുക്കാൻ വേണ്ടി കൈ നീട്ടുന്ന സ്വഭാവമോ കാണിക്കാതിരിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുടെ കണ്ണിലേക്ക് നേർക്കുനേർ നോക്കണമെന്നില്ല.
- 7 മാസത്തിന് ശേഷവും കുട്ടി പേരിനോട് പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക, കേൾവികുറവ് ഉള്ള പോലെ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് തോന്നുകയും ചെയ്യുക.
- 1½ വയസ്സിനുശേഷവും കുട്ടി വിരൽ ചൂണ്ടി കാണിക്കാതിരിക്കുക, നാറ്റാ കാണിക്കാതിരിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ആശയ വിനിമയം നടത്തുന്നതിന് മറ്റ് ആംഗ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- 2 വയസ്സിലും സാങ്കല്പിക കളികളിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക.
- 3 വയസ്സിലും സമപ്രായക്കാരുമായി കൂട്ടുകൂടാൻ താൽപര്യം കാണിക്കുക.
- പ്രത്യേക ചേഷ്ടകളോ, പ്രവർത്തികളോ ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യുക (ഉദാഹരണമായി തല/കൈകൾ തുടർച്ചയായി ആട്ടുകയോ, വീശുകയോ ചെയ്യുക, സാധനങ്ങൾ/കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ വരിവരിയായി അടുക്കി വെയ്ക്കുക, വസ്തുക്കൾ വട്ടം കറക്കുക തുടങ്ങിയവ.)
- ചില തരം ശബ്ദങ്ങൾ, രുചി, ഗന്ധം, ദൃശ്യങ്ങൾ എന്നിവയോട് അമിത താൽപര്യം അല്ലെങ്കിൽ അസാധാരണ ഇഷ്ടക്കേട് കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ആശ്ശേഷിക്കൽ, ലാളനം തുടങ്ങിയ ശാരീരിക സ്പർശം ഇഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുക.
- ഒരു പ്രത്യേക വസ്തുവിനോടോ പ്രവർത്തിയോടോ താൽപര്യം കാണിക്കുക.
- പൊതുവെ 1½ / 2 വയസ്സുള്ള കുട്ടികൾ മറ്റുള്ളവരെ അനുകരിക്കുന്നത് പതിവാണ് ഇതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി പരിസരവും ചുറ്റുപാടുകളുമായി യാതൊരു ബന്ധവും കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ കാണാതിരിക്കുകയും, നിങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന ചലനമോ, മുഖഭാവമോ അനുകരിക്കാതിരിക്കുന്നതും ചെയ്യുന്നത് ഓട്ടിസത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാവാം.
- സ്വയത്തമാക്കിയ സംസാര / സാമൂഹിക ശേഷികൾ നഷ്ടമാവുകയോ സാമൂഹിക ഇടപെടൽ ഇല്ലാതാവുകയോ ചെയ്യുക.
- അകാരണമായി ചിരിക്കുക, കരയുക, കോപിക്കുക, വാശിപിടിക്കുക, സ്വയം മുറിവേൽപ്പിക്കുക എന്നീ സ്വഭാവങ്ങളും ഓട്ടിസത്തിൽ കണ്ടുവരുന്നു.

- കേട്ടത് എന്താണോ അത് സന്ദർഭത്തിന് അനുസരിച്ചല്ലാതെ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുക.  
(Echolalia)

ഇത് രണ്ട് രീതിയിൽ കാണപ്പെടുന്നു:

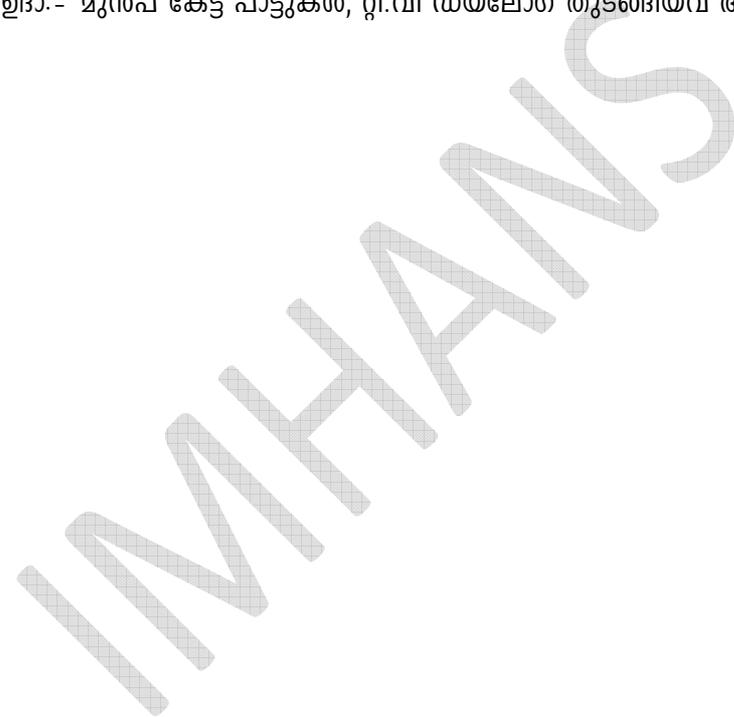
- \* കുട്ടികൾ സംഭാഷണത്തിനിടയിൽ കേൾക്കുന്ന വാക്കുകൾ അതുപോലെ അപ്പോൾ തന്നെ തിരിച്ച് പറയുന്നു (Immediate ecolalia).

ഉദാ :- അമ്മ : മോനേ ചായ കുടിച്ചോ?

മകൻ : ചായ കുടിച്ചോ?

- \* കേട്ട വാക്കുകൾ കുറച്ച് സമയത്തിന് ശേഷം അതുപോലെ തന്നെ തിരിച്ച് പറയുന്നു (Delayed ecolalia).

ഉദാ:- മുൻപ് കേട്ട പാട്ടുകൾ, റ്റി.വി ഡയലോഗ് തുടങ്ങിയവ ആവർത്തിക്കുന്നത്.



## രോഗ നിർണ്ണയം നടത്താം

സാധാരണ കുട്ടികളെക്കാൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി വളർച്ചാ വികാസത്തിലെ നാഴികകല്ലുകൾ (Developmental milestones) ആർജ്ജിക്കാൻ കാലതാമസം വരുന്നുവെന്നോ, അല്ലെങ്കിൽ മേൽപറഞ്ഞ ഓട്ടിസത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുവെന്നോ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ ആ കുട്ടിയെ പതിവായി ചികിത്സിക്കാറുള്ള ശിശു രോഗ വിദഗ്ദ്ധനെ ആദ്യം കാണിക്കാം. ഓട്ടിസം ഉണ്ടോ എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാനായി പ്രത്യേകം സ്ക്രീനിംഗ് ടെസ്റ്റ് വഴി സാധിക്കും. രക്ഷിതാക്കൾ ഉത്തരം പറയേണ്ട വളരെ എളുപ്പമുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഒരു ടെസ്റ്റിലൂടെ അത് ചെയ്യാം. ഓട്ടിസം കണ്ടെത്തുന്നതിനുവേണ്ടി താഴെ പറയുന്ന Screening / Diagnostic Tool ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു.

### ➤ Screening Tools :-

- Modified checklist for Autism in Toddler (M-CHAT) (Less than 2 years)
- Screening Tool for Autism in Toddler & young children (STAT)- (2-3 years)

### ➤ Diagnostic Tool :-

- Indian Scale for Assessment of Autism (ISAA)(3-20 years)
- INCLIN Diagnostic Tool for Autism Spectrum Disorder (INDT-ASD) (2-10 years)
- Childhood Autism Rating Scale (CARS)> 2 years.
- Gilliam Autism Rating Scale (GARS -2) (3 to 22 years)
- DSM - 5

# ചികിത്സാ രീതികൾ

ശാസ്ത്രം വളരെയധികം പുരോഗമിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ കാലത്ത് ഓട്ടിസമുള്ള കുട്ടികളെ സഹായിക്കാൻ/ പരിശീലിപ്പിക്കാൻ ഇന്ന് വൈദ്യ ശാസ്ത്രം പ്രാപ്തമാണ്. അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങൾക്കല്ലാതെ ഓട്ടിസത്തിനുവേണ്ടി പ്രത്യേക മരുന്ന് ചികിത്സ ലഭ്യമല്ല. അക്രമവാസന, അമിതബഹളം, ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ, അപസ്മാരം എന്നിവയുടെ നിയന്ത്രണം ചികിത്സയേയും പരിശീലനത്തെയും നല്ല രീതിയിൽ സ്വാധീനിക്കും. ചികിത്സ എത്രയും നേരത്തെ ആരംഭിക്കുന്നുവോ അത്രയും തന്നെ ഫലപ്രാപ്തി ലഭിക്കുന്നു. ഓട്ടിസത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്ന കുട്ടികൾക്ക് വിശദമായ പരിശോധന ആവശ്യമാണ്. തുടർന്ന് ചികിത്സാ രീതി തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത് വിദഗ്ദ്ധരുടെ കൂട്ടായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ചാണ്. ഓട്ടിസത്തിന്റെ ചികിത്സ വളരെ വൈവിധ്യമാർന്ന മേഖലയാണ്.

ശിശുരോഗ/വളർച്ചാ വൈകല്യങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിക്കുന്ന ശിശുരോഗ-വിദഗ്ദ്ധൻ മാനസിക വൈകല്യങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്ന **സൈക്യാർട്ട്രിസ്റ്റ്**, വിവിധതരം ശാസ്ത്രീയ ടൂളുകൾ ഉപയോഗിച്ച് രോഗനിർണ്ണയവും തീവ്രതയും നടത്താനും, ബിഹേവിയറൽ തെറാപ്പിപോലുള്ള പരിശീലനത്തിലൂടെ, ഓട്ടിസ മുളക്കുട്ടികൾക്കായി പ്രോഗ്രാമുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് **ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്**, സാമൂഹികമായ ഇടപെടലുകൾക്കും നിത്യേന ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾക്കും പ്രാപ്തമാക്കുന്ന **ക്വെച്ചുപേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്**, കഴിവുകൾ വളർത്താനും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കാനും കുട്ടിയുടെ വളർച്ചാവികാസത്തിനനുസരണ പാഠ്യപദ്ധതി തയ്യാറാക്കി പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് **സ്പെഷ്യൽ എജ്യൂക്കേറ്റർ**, സംസാര ഭാഷാപ്രശ്നങ്ങൾ നിർണ്ണയിച്ച് അവ പരിഹരിക്കാൻ **സ്പീച്ച്-ലാംഗ്വേജ് പാത്തോളജിസ്റ്റ്**, കുട്ടികളുടെ ജനനം മുതൽ വിവിധ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങൾ തുടർച്ചയായി നിരീക്ഷിച്ച് കണ്ടെത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും ലഘൂകരിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന **ഡവ ലപ്പ്മെന്റൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്**, ചലന ശേഷി (Fine motor & Gross motor) വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് **ഫിസിയോ തെറാപ്പിസ്റ്റ്**, കുട്ടികൾക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും സാമൂഹികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ പിന്തുണ നൽകുന്നതിനും അവർക്ക് ആവശ്യമായ സാമൂഹിക സുരക്ഷ പദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് അറിവ് നൽകുന്ന **സോഷ്യൽ വർക്കർ**, എന്നിവരുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം ഓട്ടിസം മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

# സാമൂഹികപരമായ കഴിവുകൾ

## പരിശീലന മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1) കുട്ടി മുഖത്തേക്ക് നോക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ (To improve eye-contact).

- കുട്ടിയുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ മുഖാമുഖം ഇരുന്നതിന് ശേഷം സംസാരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.



- കുട്ടിക്ക് ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ നൽകുമ്പോൾ അവ രക്ഷിതാവിന്റെ മുഖത്തിനടുത്ത് പിടിച്ച് കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധകൊണ്ടുവന്ന ശേഷം മാത്രം നൽകുക.
- ഒളിച്ചേ കണ്ടേ കളിപ്പിക്കുക.



- അധികം വെളിച്ചമില്ലാത്ത മുറിയിൽ കുട്ടിയെ ഇരുത്തിയ ശേഷം നിർദ്ദേശം കൊടുക്കുന്ന ആളുടെ മുഖത്തേക്ക് ടോർച്ച് / എന്തെങ്കിലും വെളിച്ചം പ്രകാശിപ്പിച്ച് കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ, ചെവി എന്നിവ പറഞ്ഞു കൊടുത്ത് കുട്ടിയോട് തൊട്ടുകാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.



- മാതാപിതാക്കൾ, മുഗങ്ങൾ/പക്ഷികൾ തുടങ്ങിയവയുടെ മുഖാവരണം ധരിക്കുകയും അവയുടെ ശബ്ദങ്ങൾ അനുകരിച്ച് കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധ കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുക.



2) ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾക്കുവേണ്ടി പ്രതികരിക്കുന്നത് (നോട്ടം, എത്തിപ്പിടിക്കുക, ചലനം, തുടങ്ങിയവയിലൂടെ) വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം. (To improve response to desire objectives.)

- സാധ്യമായ അവസരങ്ങളിലെല്ലാം വസ്തുക്കൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക. ഉദാഹരണമായി കുട്ടിയ്ക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം ഒരു കൈയ്യിലും, ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം മറ്റൊരു കൈയ്യിലും കരുതിയതിനു ശേഷം കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധ അതിലേക്ക് കൊണ്ട് വരാൻ ശ്രമിക്കുക. കുട്ടിയെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷണത്തിനടുത്തേക്ക് കൈ നീട്ടാനോ, നോക്കാനോ, എത്തിപ്പിടിക്കാനോ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

3) റ്റാറ്റ, ഹലോ, ബൈബൈ തുടങ്ങിയവയോടുള്ള പ്രതികരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം (To improve response to social greetings.)

- സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് (റ്റാറ്റ, ഹലോ, ബൈബൈ) എന്നിവ ആംഗ്യത്തോടുകൂടി കുട്ടി ശ്രദ്ധിക്കത്തക്കവിധം നമ്മൾ പറയുകയും കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് അനുകരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. കുട്ടിക്ക് അനുകരിക്കാൻ പ്രയാസം നേരിടുമ്പോൾ നമ്മുടെ സഹായത്തോടുകൂടി ചെയ്യിപ്പിക്കുക.

ഉദാ : കൈ പിടിച്ച് ബൈ ബൈ കാണിക്കുക പതിയെ സഹായം കുറച്ച് കൊണ്ട് വരിക.



4) കാത്തിരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനം:  
**(Understanding**

**the need to wait for something)**

പ്രവർത്തനം 1 :

- കുട്ടിയ്ക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു കളിപ്പാട്ടുമെടുത്ത് അലമാരയ്ക്കകത്ത് വെയ്ക്കുക.
- മുതിർന്നവർ മറ്റ് ജോലികളിൽ മുഴുകിയതായി ഭാവിക്കുക.
- കുട്ടി കളിപ്പാട്ടത്തിനായി ചോദിക്കുക/ ആംഗ്യം കാണിക്കുക/ ചൂണ്ടികാണിക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്നത് വരെ കാത്തിരിക്കുക.



- കളിപ്പാട്ടം എവിടെയാണ് വെച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും, ജോലിയിൽ തിരക്കിലാണെന്നും കുറച്ച് സമയം കാത്തിരിക്കാനും ആവശ്യപ്പെടുക.

5) മറ്റു കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകാൻ താല്പര്യം കാണിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനം **(To improve interaction with other children)**

- കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുകയും കുടുംബമൊന്നാകെ മുതിർന്ന കുട്ടികൾ നയിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള കളികൾ കളിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- തുടക്കത്തിൽ വളരെ ലളിതമായ കളികളിൽ കുട്ടിയെ ഉൾപ്പെടുത്തുക (ഉദാ: ബബിൾസ് ഉറുതുക, ബോൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് കൈമാറി കളിക്കുക, പാവവെച്ചുള്ള ലളിതമായ കളികൾ, ഒളിച്ചുകളിക്കുക, തപ്പുകൊട്ടികളിക്കുക).



- പാട്ടു പാടുക, പാട്ടിനനുസരിച്ച് കുട്ടിയുമായി നൃത്തം ചെയ്യുക തുടങ്ങിയ ലളിതമായ കളികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക. കുട്ടിയുടെ കളികളെ കൈയ്യടിച്ചും, കെട്ടിപ്പിടിച്ചും, “വളരെ നന്നായിട്ടുണ്ട്” എന്ന് പറഞ്ഞും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



- മറ്റു കുട്ടികളുമൊത്ത് കളിക്കാനുള്ള അവസരം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുക (ഉദാ: പ്ലേ സ്കൂൾ/അംഗനവാടി, അയൽവീട്ടിലെ സമുപായക്കാർ)



# കളിയിലെ കാര്യം

സംസാരഭാഷ, ചിന്ത, പ്രശ്ന പരിഹാര കഴിവുകൾ (problem solving skills), ചലന സംബന്ധമായ കഴിവുകൾ (fine & Gross motor skills) എന്നിവയിൽ മികവുന്തോൻ കളികൾ സാഹായകമാവുന്നു. ഓട്ടിസമുള്ള കുട്ടികൾക്കും കളിക്കാൻ താൽപര്യമുണ്ട്. പക്ഷെ ചിലതരം കളികൾ അവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടായി അനുഭവപ്പെടാം, സാധാരണ ഇവർ എല്ലാ കളികളിലും ഏർപ്പെടില്ല; പ്രത്യേകതരം കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ മാത്രം ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികളിൽ അവർ മുഴുകിയിരിക്കുന്നതായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഉദാ :

- വാഹനത്തിന്റെ ചക്രം കറക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കൽ.
- പസ്സിൽസ് ഓർഡറിൽ തന്നെ വെച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക.



ഓട്ടിസം ഉള്ള കുട്ടികളിൽ സാമൂഹിക ആശയ വിനിമയ വികാസ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ട് അവരുടെ കളികളിലും അത് ബാധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഉദാ :

- ചെറിയ ആംഗ്യങ്ങൾ അനുകരിക്കൽ
- ചുറ്റുപാടുകളെ വിശകലനം ചെയ്യുക. (Exploring the environment)
- വസ്തുക്കൾ പങ്കിടുകയും, മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മറ്റുള്ളവരുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുക.
- മറ്റുള്ളവരോട് പ്രതികരിക്കുക.
- ഉഴുപ്പം കാത്തിരിക്കുക.

# വിവിധതരം കളികൾ

ചെറിയ കുട്ടികളിൽ പ്രധാനമായും 6 തരം കളികളാണ് കാണാൻ സാധിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ചില കുട്ടികളുടെ കളികളിൽ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും സഹായം ആവശ്യമായി വരും.

## 1) Exploratory Play:-

ഈ ഘട്ടത്തിൽ കളിപ്പാട്ടങ്ങളെക്കോണ്ട് കളിക്കുന്നതിലും ഉപരിയായി സാധനങ്ങളെയും കളിപ്പാട്ടങ്ങളെയും കുറിച്ച് അറിയാൻ കൂടുതലായി താല്പര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. വിവിധ തരത്തിലുള്ള ആകൃതി, നിറം, വലിപ്പം, ഘടന എന്നിവയെ കുറിച്ച് അറിഞ്ഞ് പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

ഉദാ: കൈയിൽ സോപ്പ് തേക്കുക, ബക്കറ്റിൽ നിന്നും വെള്ളം തെറുപ്പിക്കുക എന്നിവ കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



## 2) Cause and effect play:

കളിപ്പാട്ടങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം മനസ്സിലാക്കി കളിക്കുന്ന ഘട്ടം.

ഉദാ: സ്വിച്ച് (Switch) അമർത്തിയാൽ പാട്ട് പാടുന്ന പാവകൾ, ചില കുട്ടികൾ ഇത് സ്വയം പഠിച്ചെടുക്കുന്നു. എന്നാൽ മറ്റു ചില കുട്ടികൾക്ക് ആദ്യം ഇതിന്റെ പ്രവർത്തനം കാണിച്ചു കൊടുക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. ഇതിലൂടെ ഊഴം കാത്തുനിൽക്കുന്നതിലുള്ള കഴിവുകൾ കൂടി വളർത്തിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും.



### 3) Functional play:-

കുട്ടികളിൽ ഈ ഘട്ടത്തിൽ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ അവയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ കളിച്ച് തുടങ്ങുന്നു.

ഉദാ: കാർ ഓടിക്കുക, ടോയ് ഫോൺ ചെയിയിൽ വെയ്ക്കുക.

കുട്ടികൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ട് പ്രകടിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ,

- കുട്ടിയുടെ മുന്നിലിരുന്ന് അവരോട് സംസാരിച്ച് കൊണ്ട് അമ്മ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തിയിൽ നോക്കാൻ വേണ്ടി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- കുട്ടിയോടൊപ്പം കളിച്ച് തുടങ്ങുക അവർ ചെയ്യുന്നത് അനുകരിക്കുക പിന്നീട് അത് മാറ്റി ചെയ്യുക.

ഉദാ: കുട്ടി വണ്ടിയുടെ ചക്രം കറക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളും അതുപോലെ തന്നെ ചെയ്യുക. പിന്നീട് കാർ എടുത്തു ശബ്ദം അനുകരിച്ച് ഓടിക്കുക. കുട്ടികൾ അനുകരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അവരുടെ കൈ പിടിച്ച് ഒരുമിച്ച് ഓടിക്കുക.

- കുട്ടികൾ കളിക്കുന്നതോ, അല്ലെങ്കിൽ കളിയുടെ വീഡിയോസ് (videos) കാണിച്ച് കൊടുക്കുക.



### 4) Constructive Play:

ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് കുട്ടികൾ വസ്തുക്കളോ കളിപ്പാട്ടങ്ങളോ ഉപയോഗിച്ച് രൂപങ്ങളോ, ഘടനകളോ ഉണ്ടാക്കാൻ പഠിക്കുന്നത്.

ഉദാ:

- പസ്റ്റിൽസ് പൂർത്തീകരിക്കുക.
- ബിൽഡിംഗ് ബ്ലോക്ക്സ് ഉപയോഗിച്ച് ടവർ ഉണ്ടാക്കുക.
- നിറം കൊടുക്കുക

ചില ഓട്ടിസം കുട്ടികൾ ഇത്തരം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് പിന്നോക്കം നിൽക്കുമെങ്കിലും മറ്റു ചിലർ ഇത് പെട്ടെന്ന് പഠിച്ചെടുക്കുന്നു.

കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കാനായി ആദ്യം ബിൽഡിംഗ് ബ്ലോക്ക്സ് കൊണ്ട് ടവർ ഉണ്ടാക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് കാണിച്ച് കൊടുക്കുക. ഇവയുടെ ചിത്രങ്ങൾ കൂടി കാണിച്ച് കൊടുക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. പിന്നീട് കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് അത് പോലെ ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



**5) Physical play:**

ചലന സംബന്ധമായ (Gross motors) വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന കളിയാണിത്. ഉദാ: ഓടുക, ചാടുക, സൈക്കിൾ ചവിട്ടുക, കയറുക, ഇറങ്ങുക (സ്റ്റേപ്പ്) ഉന്തുക, വലിക്കുക മുതലായവ.



**6) Pretend Play:**

ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികൾ അവരുടെ ചിന്തയും ഭാവനയും അനുസരിച്ച് കളിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.

ഉദാ :

- പാവയെ ഉറക്കുക.
- പാവയ്ക്ക് ഭക്ഷണം നൽകുക
- വണ്ടി ഓടിക്കുന്നത് പോലെ കളിക്കുക.



ഇത്തരം കളികൾ 2 വയസ്സിന് ശേഷമാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. ഇത് കുട്ടിയുടെ സംസാര ഭാഷ, സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ എന്നിവ വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കും.

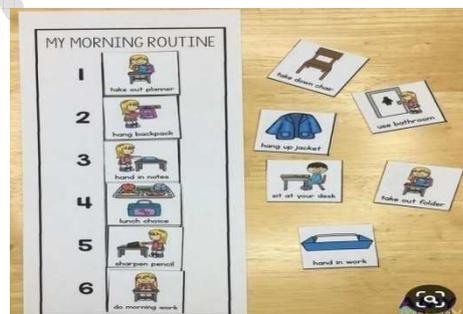
# കുട്ടിയുടെ കളിക്കാനുള്ള കഴിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള

## പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- കളികൾക്ക് അനുയോജ്യമായതും കുട്ടിയ്ക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പറ്റുന്നതുമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കി കൊടുക്കുക.
- സാവധാനം ശ്രദ്ധ വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് വൈവിധ്യമാർന്ന കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നൽകുകയും സംവേദനക്ഷമത (sensory exposure) ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതുമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുട്ടിയെ കളിപ്പിക്കുക.

ഉദാ: ബബിൾ ബ്ലോ.

- കളിയെ ലളിതമായി വിവിധതരം ദാഗങ്ങളായി തരം തിരിക്കുക. ഉദാ :  
ബോൾ എടുക്കുക  $\implies$  യഥാസ്ഥാനത്ത് നിൽക്കുക  $\implies$  കുട്ടിയ്ക്കുവേണ്ടി എറിയുക.
- കളിപ്പാട്ടമോ, ഉപകരണമോ ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുകയും ക്രമേണ പിന്തുണ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക
- അവന്റെ / അവളുടെ സമപ്രായക്കാരെ അനുകരിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ചോയ്സ് ബോർഡ്, മിനി ഷെഡ്യൂളുകൾ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ ചിത്രങ്ങൾ കാണിച്ചുകൊണ്ട് പിന്തുണ നൽകുകയും അതിലൂടെ കുട്ടിയെ കൂടുതൽ സ്വതന്ത്രരായി കളിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുക.



- കുട്ടി നന്നായി ചെയ്യുമ്പോൾ ചെയ്ത സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുകയും, അതോടൊപ്പം തന്നെ കുട്ടിയ്ക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കളികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടിയ്ക്ക് കളിയിലൂടെ പഠിക്കാൻ അഭികാമ്യമായ അവസരങ്ങൾ ഒരുക്കുക.
- കുട്ടിയെ ഒറ്റയ്ക്കല്ലാതെ, പൊതുവായ സാമൂഹിക സന്ദർഭങ്ങളിലും കളിക്കാൻ സാഹചര്യം ഒരുക്കുക.

ഉദാ: സമപ്രായക്കാരുമായി കളിക്കാൻ അനുവദിക്കുക

## വ്യത്യസ്ത കളികൾ

- Give toys with different types of colours and sounds (വിവിധതരം നിറങ്ങളോടും ശബ്ദങ്ങളോടും കൂടിയ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നൽകുക)
- “Peek-a- boo” / Hide-and-seek (ഒളിച്ചേ കണ്ട)
- Catch and throw
- Ball passing
- Simple puzzles (2 Piece , 3 piece, 4 piece puzzles etc.)
- Doll play
- Painting / colouring
- Playing & Building blocks
- In and Out game
- Beading
- sorting grains (ധാന്യങ്ങൾ വേർതിരിക്കുക)
- Matching objects.
- Ball or Car (Sender and Receiver)
- Toy in the sandbox (Hider and Seacker)

# ആശയ വിനിമയ നൈപുണ്യം

1) കുട്ടിയുടെ പേരിനോട് പ്രതികരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ (To improve name call response).

- അനാവശ്യമായി വിളിക്കാതെ പേര് വിളിക്കുമ്പോൾ അതിനോടനുബന്ധിച്ച് കുട്ടിക്ക് താൽപര്യമുള്ള കാര്യങ്ങൾ പറയുകയോ താൽപര്യമുള്ളതോ കൗതുകം തോന്നുന്നതോ ആയ വസ്തുക്കൾ കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.
- കുട്ടിയെ എപ്പോഴും ഒരേ പേരിൽ വിളിക്കുക. കൂടാതെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് കുട്ടിയുടെ പേര് വിളിക്കുകയും പ്രതികരിക്കുമ്പോൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടിക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുമ്പോൾ പേര് ചേർത്ത് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.  
ഉദാ:- “ അപ്പു അത് എടുത്ത് താ.....



2) കുട്ടി ആവശ്യങ്ങൾക്ക് / നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ചൂണ്ടി കാണിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ. (To improve pointing skills).

- ശരീരഭാഗങ്ങൾ, കൂട്ടുംബാഹ്യങ്ങൾ, ആവശ്യങ്ങൾ, ചിത്രങ്ങൾ എന്നിവ കുട്ടിയെക്കോണ്ട് ചൂണ്ടി കാണിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക.



- ചിത്രങ്ങൾ അടങ്ങിയ പുസ്തകങ്ങളോ / കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങളോ കാണിച്ച് കുട്ടിയുടെ ചുണ്ടുവിരൽ ഉപയോഗിച്ച് ചുണ്ടികാണിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



3) ലളിതമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും അനുകരിക്കാനും ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ (To improve imitation & following commands).

- ചെറിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കുട്ടികളെകൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിക്കുക. ഉദാ:- “ഇവിടെ വാ”, “അത് താ”
- കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാകുന്നില്ല/ചെയ്യുന്നില്ല, എങ്കിൽ പറയുന്നതോടൊപ്പം കൈപിടിച്ച് ചെയ്യിക്കുക.

ഉദാ: ബോൾ- ബാസ്കറ്റ്, റിംഗ്- ടവർ മുതലായവ.



- ആക്ഷൻ സോൺ പഠിപ്പിക്കുക.
- മുഖാമുഖം കുട്ടിയുമായി ഇരുന്നതിന് ശേഷം പലതരം ശബ്ദങ്ങൾ അനുകരിച്ച് കുട്ടിയെ കൊണ്ട് തിരികെ അനുകരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



- അമ്മ കുഞ്ഞിന് മൃഗങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങളോ അല്ലെങ്കിൽ അവയെ നേരിട്ടോ കാണിച്ച് ഓരോന്നിന്റെയും ശബ്ദം അനുകരിച്ച് കാണിച്ചുകൊടുത്ത് കുട്ടിയെകൊണ്ട് അനുകരിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക. ഓരോ മൃഗത്തിന്റെയും പേര് പറഞ്ഞ് ശബ്ദമുണ്ടാക്കി കാണിക്കുക. കുട്ടി ശരിയായി

അനുകരിച്ചാൽ കുട്ടിയെ നന്നായി പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച് കൊടുക്കുക. ഇതിനോടപ്പം തന്നെ ശബ്ദം/വാക്ക് മായി ബന്ധപ്പെട്ട ആംഗ്യപ്പാട്ടുകൂടി പാടികൊടുക്കുക.

ഉദാ:-

- \* കാക്ക കരയുന്നതെങ്ങനെ ? - കാ... കാ...
- \* പട്ടി കൂരയ്ക്കുന്നതെങ്ങനെ ? - ബൗ... ബൗ...
- \* പുച്ചു കരയുന്നതെങ്ങനെ ? - ച്ചാവു... ച്ചാവു...

തിരികെ ശബ്ദങ്ങൾ അനുകരിച്ച് മുഗങ്ങളുടെ പേര് പറയാനും പഠിപ്പിക്കുക.

ഉദാ:-

- \* “ബൗ ബൗ” കരയുന്നതാര്? - നായ
- \* “ച്ചാവു” കരയുന്നതാര്? - പുച്ചു
- \* “കാ കാ” കരയുന്നതാര്? - കാക്ക

- പാട്ട് കേൾപ്പിച്ചുകൊണ്ട് കണ്ണാടി നോക്കി മാതാപിതാക്കൾ കാണിക്കുന്ന പോലെ ഡാൻസ് അനുകരി ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

**4) വസ്തുക്കൾ (ദക്ഷണം, കളിപ്പാട്ടം, മുഗങ്ങൾ) തുടങ്ങിയവ വേർതിരിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പേര് പറയുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ. (To improve object identification and naming).**

- പൊതുവായി കാണുന്ന കുറച്ചു വസ്തുക്കൾ എടുക്കുക, ഒരോ വസ്തുക്കളും പല പ്രാവശ്യം വേർതിരിച്ച് കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചും പറഞ്ഞും കൊടുക്കുക. ഇതിനായി മറ്റൊരാളുടെ സഹായം ഉപയോഗിക്കാം. അതിനുശേഷം കൈയിലുള്ള എല്ലാ വസ്തുക്കളും ഒരു മേശയുടെ മുകളിൽ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ വെച്ച് കൊടുക്കുക. എന്നിട്ട് കുട്ടിയോട് ഓരോ വസ്തുക്കളും വേർതിരിച്ച് അടുക്കി വെക്കാൻ/എടുത്തുതരാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

ഉദാ: മുഗങ്ങൾ, ദക്ഷവസ്തുക്കൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ മുതലായവ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ മേശയുടെ മുകളിൽ വെച്ചതിനുശേഷം അതിൽ നിന്നും മുഗങ്ങൾ എവിടെ എന്ന് ചോദിക്കുക, ശേഷം ഓരോ മുഗങ്ങളുടെയും പേര് പറയിപ്പിക്കുക.

- തുടക്കത്തിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ വസ്തുക്കൾ മാത്രം നൽകുകയും കുട്ടി അവ ശരിയായി പൂർത്തിയാക്കുന്നതനുസരിച്ച് കൂടുതൽ വസ്തുക്കൾ കാണിച്ച് പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് ഈ പ്രവൃത്തിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.



5) ചിത്രത്തിലുള്ള ഓരോ പ്രവർത്തികളും തിരിച്ചറിയുന്നതിനും പറയുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനം (To improve picture Identification).

- കുട്ടി ഇരിക്കുന്നതിന് മുന്നിലായി പ്രവൃത്തി ചിത്രങ്ങളുടെ (Action Picture) കാർഡ് നിരത്തി വെയ്ക്കുക. ആദ്യം ഓരോ ചിത്രവും കുട്ടിക്ക് വ്യക്തമായി കാണിച്ച് പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുക. കുറച്ച് നിമിഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം കുട്ടിയോട് ഓരോ ചിത്രത്തിലുള്ള പ്രവർത്തികൾ ചോദിക്കുകയും ചുണ്ടികാണിക്കാനോ / കാർഡ് എടുത്ത് തരാനോ ആവശ്യപ്പെടുക. ഒരു ആവൃത്തി ചോദിച്ചിട്ടും കുട്ടി കാണിച്ചില്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയുടെ കൈ പിടിച്ച് എടുപ്പിക്കുക. കുട്ടിയെ നന്നായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഉദാ:

- \* കഴിക്കുന്ന ചേച്ചി എവിടെ?
- \* കളിക്കുന്ന വാവ എവിടെ?
- \* ഉറങ്ങുന്ന ചേട്ടൻ എവിടെ?

ഓരോ പ്രവർത്തിയും ചോദിച്ചതിനു ശേഷം പറയാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഉദാ:

- \* ചേച്ചി എന്തു ചെയ്യുന്നു ? - കഴിക്കുന്നു.
- \* ചേട്ടൻ എന്തു ചെയ്യുന്നു ? - ഉറങ്ങുന്നു.
- \* വാവ എന്തു ചെയ്യുന്നു ? - കളിക്കുന്നു.



6) ചോദിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം പേര് പറയുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം. (Activity to improve expression of him / her name).

- അമ്മ / വീട്ടിലുള്ള എല്ലാവരും കുട്ടിയെ സ്ഥിരമായി പേര് വിളിച്ച് തന്നെ സംസാരിക്കുക. കുട്ടിയോട് പേര് ചോദിക്കുകയും അമ്മ പല ആവൃത്തി പേര് പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിലൂടെ കുട്ടി, പേര് ചോദിക്കുമ്പോൾ തിരികെ പറയാൻ പഠിക്കുന്നു.



- കുട്ടിയുടെ വസ്തുക്കൾ ചുണ്ടികാണിച്ച് ഇത് ആരുടെയാണ് എന്ന് ചോദിക്കുക.  
ഉദാ: ഈ ചെറുപ്പ് ആരുടെയാണ്, ഒപ്പം മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ വസ്തുക്കളും അപ്രകാരം ചോദിക്കാം.



**7) തുടർച്ചയായുള്ള 2 നിർദ്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ (Activity to improve understanding 2 step commands).**

- ഒരു നിർദ്ദേശമനുസരിക്കാൻ / പാലിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് രണ്ട് നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കാം.
- അമ്മ കുട്ടിയോട് 2 നിർദ്ദേശങ്ങൾ വ്യക്തമായി പറയുക. അതിനുശേഷം കുട്ടിയുടെ പ്രതികരണത്തിനായി കുറച്ച് നിമിഷം കാത്തിരിക്കുക. കുട്ടി ഒരു പ്രവൃത്തി മാത്രമേ ചെയ്തുണ്ടുവെങ്കിൽ വീണ്ടും നിർദ്ദേശം നൽകുക എന്നിട്ടും കുട്ടി ചെയ്തില്ലായെങ്കിൽ കൈ പിടിച്ച് പതിയെ നിർദ്ദേശം പറഞ്ഞ് ചെയ്യിപ്പിക്കുക.

ഉദാ :

- \* “അമ്മയ്ക്ക് ഉമ്മ തന്നിട്ട്, അച്ഛന് റ്റാറ്റാ കൊടുക്കൂ”.
- \* അലമാരയിലെ കളിപ്പാട്ടം എടുത്ത് അച്ഛന് കൊടുക്കൂ.

**8) സാധാരണയായി കുട്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം (Activity to improve identify the use of common objects).**

- അമ്മ കുട്ടിയുടെ മുന്നിൽ ഇരുന്നതിന് ശേഷം കുട്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ഓരോന്നായി കാണിച്ച് അതിന്റെ ഉപയോഗം പല ആവർത്തി കുട്ടിക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക അതിനുശേഷം ഇവ ഓരോന്നിന്റെയും ഉപയോഗം മനസ്സിലാക്കാനും എടുത്ത് വരാനായി ആവശ്യപ്പെടുക. ശരിയായി ചെയ്യാൻ നന്നായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഉദാ:- വസ്തുക്കൾ : ബോൾ, ഗ്ലാസ്, ചെറുപ്പ്, ചീർപ്പ്.

- \* മുടി ചീകുന്നത് അമ്മയ്ക്ക് എടുത്ത് താ.
- \* കാലിൽ ഇടുന്നത് ഏതാണ്?
- \* എറിഞ്ഞ് കളിക്കുന്നത് ഇതിൽ ഏതാണ്?



- ഓരോ വസ്തുവിന്റെയും പേര് / ഉപയോഗം പറയാനായി കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഉദാ:-

- \* മുടി ചീകുന്നത് എന്ത് വെച്ചാണ് ? - ചീർഷ്



- \* വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് എന്തിലാണ് ? - ഗ്ലാസ്.

**9) ആവർത്തിച്ചുള്ള വാക്കുകൾ കുറയ്ക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനം. (Activities to reduce echolalia)**

- ആവർത്തിച്ച് പറയാൻ സാധ്യതയുള്ള വാക്കുകൾ / വാക്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി , പകരം കുട്ടി എന്താണോ പറയേണ്ടത്, ആ വാക്ക് / വാക്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.

ഉദാ: ഇത്തരം കുട്ടികൾ, താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ ആയിരിക്കും പല സാഹചര്യങ്ങളിലും പ്രതികരിക്കുന്നത് .



അമ്മ: ജൂസ് വേണോ ? കുട്ടി : ജൂസ് വേണോ ?

അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുട്ടി പറയേണ്ട പ്രതികരണ വാക്ക്/ വാക്യം അമ്മ പറയുക .

അമ്മ: ജൂസ് വേണം

കുട്ടി: ജൂസ് വേണം ഉടൻതന്നെ അമ്മ ജൂസ് വേണോ എന്ന് ഊന്നൽ നൽകി ആവർത്തിക്കുക .

അമ്മ: ജൂസ് വേണോ ?

കുട്ടി: ജൂസ് വേണം.

കുട്ടിയെ നന്നായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

- ഓരോ ചോദ്യത്തിനുമുള്ള ഉത്തരം കൂടി ചോദ്യത്തിനോടൊപ്പം പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക.

ഉദാ :

- \* പേരെന്താ ?                      അരുൺ

ഉത്തരം മാത്രം തിരിച്ചു പറയാൻ പഠിപ്പിക്കുക. പതിയെ സഹായം നിർത്തുക.

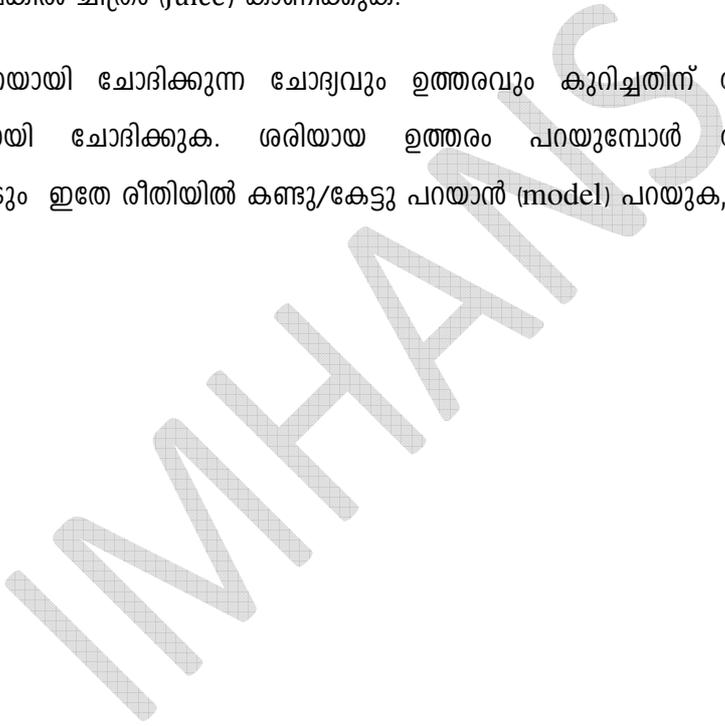
- കുട്ടി പറയേണ്ട വാക്യത്തിന്റെ ആദ്യ ഭാഗങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക.

ഉദാ:

- \* എനിക്ക് കുറച്ച് കൂടി .....
- \* ബാക്കി ഭാഗം കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് പറയിപ്പിക്കുക.

ആവശ്യമെങ്കിൽ ചിത്രം (Juice) കാണിക്കുക.

- സാധാരണയായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യവും ഉത്തരവും കുറിച്ചതിന് ശേഷം അവ മറ്റൊരു കുട്ടിയുമായി ചോദിക്കുക. ശരിയായ ഉത്തരം പറയുമ്പോൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. കുട്ടിയോടും ഇതേ രീതിയിൽ കണ്ടു/കേട്ടു പറയാൻ (model) പറയുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



# ഗ്രാഹ്യശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം.

1) നിറം തിരിച്ചറിയുന്നതിനും പേര് പറയുന്നതിനും ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ (Activity to improve colour concept).

- വ്യത്യസ്ത നിറത്തിലുള്ള വസ്തുക്കൾ നിറങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് വേർതിരിക്കാൻ (Sorting) കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ശേഷം ഒരു നിറം കാണിച്ച് കൊടുക്കുകയും അത് പോലെയുള്ളത് എടുത്ത് തരുവാനും (Matching) ആവശ്യപ്പെടുക.



- അമ്മ കുട്ടിയുടെ മുൻപിൽ ഇരുന്ന ശേഷം പല നിറങ്ങളുള്ള കാർഡ് / കളിപ്പാട്ടം ഉപയോഗിച്ച് നിറങ്ങളുടെ പേര് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. ദിവസവും ഒരു നിറം വീതം പല ആവൃത്തി പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. കുറച്ച് നിമിഷത്തിന് ശേഷം കുട്ടിയോട് ആ നിറം കാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. കുട്ടി ശരിയായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ നന്നായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഉദാ:-

- \* “പച്ച” നിറമുള്ള പത്ത് തോട്ട് കാണിക്കൂ

- തുടർന്ന് നിറത്തിന്റെ പേര് പറയാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഉദാ:-

- \* പത്തിന്റെ നിറം എന്ത് ?



2) വലുത് / ചെറുത് വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കാനും പറയാനും ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ. (To improve size concept).

- കുട്ടിയുടെ മുന്നിലായി അമ്മ ഇരിക്കുക. പല വലുപ്പത്തിൽ ഉള്ള വസ്തുക്കൾ അമ്മയുടെ കൈയിൽ വെക്കുക. ഇതിൽ നിന്നും പല വലിപ്പത്തിലുള്ള ഒരേ സാധനങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് കാണിച്ച് കൊടുത്ത് വലുത് / ചെറുത് വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക. പല ആവൃത്തി ഈ പ്രവർത്തനം കുട്ടിയെ കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുക.

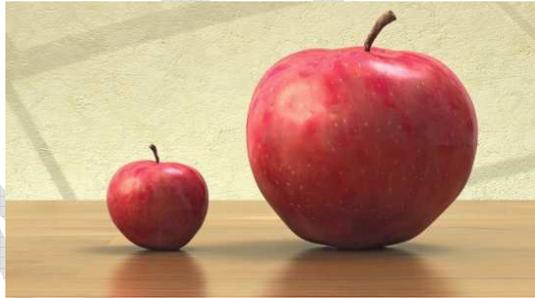
ഉദാ:-

- \* “വലിയ” പന്തും “ചെറിയ” പന്തും കാണിച്ച് ഇതിൽ വലുത് എതെന്ന് ചോദിക്കുക?
- \* പത്ത്, മിഠായി, ചെറുപ്പ്, ഉടുപ്പ്, തുടങ്ങിയ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് വലുത് / ചെറുത് മനസ്സിലാക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക.

- കുട്ടി വലുത് / ചെറുത് വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം പറയാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഉദാ:-

- \* “വലിയ” പന്തും “ചെറിയ” പന്തും കാണിച്ച് ഇതിൽ ഏത് വേണം എന്ന് ചോദിക്കുക.



3) ശ്രദ്ധ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനം. (To Improve attention)

- ആദ്യ പടിയായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോഴും കുട്ടിയെ നമ്മുടെ മുഖത്ത് നോക്കി ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- നിശ്ചിത സമയത്തിനകം അവസാനിക്കുന്ന ലളിതമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകുക,
- ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുട്ടിയെ ഇരുത്തി പഠിപ്പിക്കുക.

പ്രവർത്തനം:

1. ഒളിച്ചേ കണ്ടേ കളിപ്പിക്കുക
2. നമ്മുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് കുട്ടിയോട് ധാന്യങ്ങൾ/ ചെറിയ വസ്തുക്കൾ ഒരു കുപ്പിയിലേക്കോ, പാത്രത്തിലേക്കോ വെയ്ക്കാൻ പറയുക.
3. ഒരു ബാസ്കറ്റ്/ പാത്രം/ വെച്ചതിന് ശേഷം പത്ത് അതിലേക്ക് എറിഞ്ഞു വീഴ്ത്താൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

4. ഒരു കുഞ്ചി (piggy bank) ഉണ്ടാക്കിയതിന് ശേഷം കുട്ടിയോട് നാണയം അതിനകത്തിടാൻ പറയുക.
5. കുറച്ച് പേപ്പർ, സ്റ്റീൽ, പ്ലാസ്റ്റിക് ഗ്ലാസ് എടുത്ത് കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി അടുക്കി വെക്കാൻ പറയുക.



**4) പൊതുവായി കാണുന്ന വസ്തുക്കൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള**

**പ്രവർത്തനം: (Activities to improve common objects identification)**

- പൊതുവായി കാണുന്ന കുറച്ച് വസ്തുക്കൾ നിരത്തി വെക്കുക അതിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തു എടുത്ത് അതിന്റെ പേര് ഉച്ചത്തിൽ പറഞ്ഞതിനു ശേഷം കുട്ടിയോട് എടുത്ത് തരാനോ / ചൂണ്ടികാണിക്കാനോ ആവശ്യപ്പെടുക. കുട്ടി ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ കൈ പിടിച്ച് ചെയ്യിപ്പിക്കുക. അതോടൊപ്പം തന്നെ വസ്തുവിന്റെ ഉപയോഗം ആംഗ്യത്തിലൂടെ കാണിക്കുകയും ചെയ്യാം

**5) ഓർമ്മ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം. (Activities to improve memory)**

- രണ്ട് വസ്തുക്കൾ / കാർഡ് (കാക്ക, പുച്ച) കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കത്തക്ക വിധം വയ്ക്കുക, ശേഷം ഓരോ കാർഡ് / വസ്തു പരിചയപ്പെടുത്തുക. കുറച്ച് നിമിഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം കാർഡ് / വസ്തു മറച്ച് പിടിക്കുകയും ആവശ്യപ്പെടുന്ന കാർഡ് / വസ്തു എടുത്തുതരാനും പറയുക.



6) പ്രശ്ന പരിഹാര നൈപുണ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനം. (Activities to improve Problem solving skill)

- ലളിതമായ Puzzles കളിക്കാൻ കൊടുക്കുക അഥവാ Puzzles ഇല്ലെങ്കിൽ കാർബോർഡിൽ ഏതെങ്കിലും പരിചിതമായ വസ്തുക്കളുടെ (Apple, Flower) ചിത്രം വരച്ച് ഒട്ടിച്ചതിനു ശേഷം നാലായി മുറിച്ച് അത് യോജിപ്പിക്കാൻ കൊടുക്കുക.



7) ഒരേ പോലെയുള്ള വസ്തുക്കൾ ചേർത്ത് വക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം. (Activity to Improve matching).

പ്രവർത്തനം 1:

- ഒരേ പോലെയുള്ള രണ്ട് വസ്തുക്കൾ രണ്ട് പെട്ടിയിലായി വെയ്ക്കുക.
- ഒരു പെട്ടിയിൽ നിന്നും ഒരു വസ്തു എടുത്തതിനു ശേഷം അതേ പോലെയുള്ള വസ്തു അടുത്ത പെട്ടിയിൽ നിന്നും എടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- വ്യത്യസ്തമായ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 2:

- കുറച്ച് വസ്തുക്കളും അവയുടെ ചിത്രങ്ങളും എടുത്ത് വയ്ക്കുക.
- ചിത്രം കാണിച്ച് വസ്തു എടുത്ത് തരാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.  
ഉദാ: കാറിന്റെ ചിത്രം കാണിച്ച് (Toy car) എടുത്തു തരാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.)

പ്രവർത്തനം 3:

- കുട്ടിക്ക് പരിചിതമായ വസ്തുക്കളുടെ ചിത്രം എടുക്കുക.
- കുട്ടി കാണത്തക്ക വിധം കുട്ടിയുടെ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് വാതിലിലോ, ചുമരിലോ ഒട്ടിക്കുക.
- കുട്ടിയെ ചിത്രം കാണിച്ച് ചൂണ്ടികാണിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- “മോനേ ചിത്രത്തിലേക്ക് നോക്കൂ.....”, “ചെരിപ്പ് എവിടെ, മോന്റെ ചെരിപ്പ് എടുത്തിട്ട് വരൂ.....” തുടങ്ങിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.

- ശേഷം ഒരേ സമയം രണ്ട് ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. കുട്ടിക്ക് ഈ ചിത്രങ്ങൾ പരിചിതമായി കഴിഞ്ഞാൽ കുടുതൽ ചിത്രം ഉപയോഗിച്ച് ഈ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.



**8) സ്വയം തിരിച്ചറിയാനുള്ള പ്രവർത്തനം. (Activities to improve self identification).**

പ്രവർത്തനം 1:

- കുട്ടിയുടെ ഒരു ചിത്രം എടുക്കുക.
- അത് കുട്ടിയുടെ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് ശ്രദ്ധ പതിയത്തക്കവിധം ചുമരിൽ ഒട്ടിക്കുക.
- കുട്ടിയെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 2:

- കുട്ടി വിത്യസ്ത പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്ന ഒരു ഫോട്ടോ ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.
- ദിവസേന ഇത് കുട്ടിയെ കാണിച്ച് കൊടുക്കുകയും “ചിത്രത്തിൽ ആര്?” എന്ന് ചോദിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടിയെ ചിത്രത്തിലേക്ക് നോക്കാനും ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- കുട്ടിയെ ചിത്രം പിടിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 3:

- കുട്ടിയുടെ ഒരു കലണ്ടർ ആൽബം തയ്യാറാക്കുക. (വ്യത്യസ്തമായ സാഹചര്യങ്ങളിലെ ഫോട്ടോ ഉൾപ്പെടുത്തുക.).
- കുട്ടി കാണത്തക്ക വിധം കലണ്ടർ തൂക്കി ഇടുക.
- ഫോട്ടോസ് കാണിച്ച് കൊടുക്കുകയും സ്വയം കാണാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ചിത്രം കാണുന്നതിനായി സ്വയം പേജ് മറിക്കാൻ കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 4:

- അമ്മയും കുട്ടിയും കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ നിൽക്കുകയും, കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- മോന്റെ “കണ്ണ് എവിടെ?”, “മുക്ക് എവിടെ?” തുടങ്ങിയ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക.
- കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി കുട്ടിയെയും അമ്മയെയും തൊട്ട് കാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- കണ്ണാടിയിലെ പ്രതിബിംബത്തെ നോക്കി ഉമ്മ കൊടുക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



**9) ഒളിപ്പിച്ച് വെച്ച വസ്തു കണ്ട് പിടിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം: (Activities to Find the hidden objects)**

പ്രവർത്തനം 1:

- കുട്ടിയെ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- മുതിർന്നവർ കുട്ടി കളിക്കുന്നത് നിരീക്ഷിക്കുകയും ഏത് കളിപ്പാട്ടം ഉപയോഗിച്ചാണ് കുട്ടി കൂടുതലായി കളിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക..
- മുറിയുടെ ഒരു വശത്തായി പെട്ടി വെയ്ക്കുകയും കുട്ടിയുടെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട കളിപ്പാട്ടം അതിലിടുകയും ചെയ്യുക.
- ശേഷം “മോനേ നിന്റെ കളിപ്പാട്ടം ഞാൻ ഒരു പെട്ടിയിൽ ഒളിപ്പിച്ചുവെച്ചിട്ടുണ്ട്” എന്ന് പറയുകയും ചെയ്യുക.
- കുറച്ച് സമയം കളിപ്പാട്ടം കണ്ടെത്തുന്നതിനായി കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക. പതിയെ കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധ പെട്ടിയിലേക്ക് കൊണ്ട് വരിക.
- കുട്ടിയോട് പെട്ടി തുറക്കാനും കളിപ്പാട്ടം അതിൽ നിന്ന് എടുക്കാനും ആവശ്യപ്പെടുക.

പ്രവർത്തനം 2:

- ശബ്ദമുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് കളിക്കാൻ കൊടുക്കുക.
- കളിപ്പാട്ടത്തിൽ നിന്നും ശബ്ദം എങ്ങനെ വരുന്നു എന്ന് കുട്ടിയെ കാണിച്ച് കൊടുക്കുക.
- കുറച്ച് സമയത്തിന് ശേഷം കളിപ്പാട്ടം ഒരു തൂണിക്കടിയിൽ ഒളിപ്പിച്ചു വെയ്ക്കുക.
- അതിൽ നിന്നും ശബ്ദമുണ്ടാകുമ്പോൾ കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധ അതിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുകയും കളിപ്പാട്ടത്തിനായി തിരയാൻ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.

10) ചിത്രങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും ആസ്വദിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനം. (Enjoying picture books & Recognizing details).

- ആകർഷണീയമായ നിറങ്ങളടങ്ങിയ ചിത്രങ്ങളുള്ള പുസ്തകം കുട്ടിക്ക് കാണിച്ച് കൊടുക്കുക.
- ഉദാഹരണമായി കുട്ടി ആപ്പിൾ കഴിക്കുന്ന സമയത്ത് ആപ്പിളിന്റെ ചിത്രം കാണിച്ച് കൊടുക്കുകയും, അതിനെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പുസ്തകത്തിലേക്ക് നോക്കി ചിത്രം ചൂണ്ടി കാണിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിക്കുക.



11) ബ്ലോക്ക്സ് ചേർത്തുവെയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം. (Assembling & Nesting blocks)

- വ്യത്യസ്ത വലിപ്പത്തിലുള്ള കപ്പുകൾ മേശയുടെ മുകളിൽ വെയ്ക്കുകയും അതിൽ നിന്നും വലിയ കപ്പെടുക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- തൊട്ടടുത്ത വലിപ്പമുള്ള കപ്പ് കുട്ടിക്ക് കൊടുക്കുകയും, ആദ്യം എടുത്ത കപ്പിനകത്തേക്ക് വെയ്ക്കാനും സഹായിക്കുക.
- കപ്പ് മുഴുവനായി വെയ്ക്കുന്നത് വരെ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.



12) ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായതും അല്ലാത്തതുമായ വസ്തുക്കൾ വേർതിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം. (Discriminating between edible & nonedible items).

പ്രവർത്തനം 1:

- രണ്ട് കുട്ടി വെച്ചതിനുശേഷം അതിനരികിലായി ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായതും (Orange, Apple, Carrot, Cucumber, biscuit, chips etc) അല്ലാത്തതുമായ (Book, Wood, bangles, pen, pencil, Ball, Cloth etc) വെക്കുക.
- കുട്ടിയെ ഇതെങ്ങനെയാണ് വേർതിരിക്കുന്നതെന്നും, ഇത് ഒരോന്നിന്റെ ഉപയോഗം (ഉദാ: പേന ഉപയോഗിച്ച് എഴുതുക) എങ്ങനെയാണ് കാണിച്ച് കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായതും അല്ലാത്തതുമായ വസ്തുക്കൾ വ്യത്യസ്ത കുട്ടിയ്ക്കായി വേർതിരിച്ച് വെയപ്പക്കാൻ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
- കുട്ടിയെ വേർതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുക.



# പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ

ചുറ്റുപാടും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്താൻ സാധിക്കാത്തത് തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങളാൽ ഓട്ടിസം കുട്ടികളിൽ പല രീതിയിലുള്ള പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നു. താഴെ പറയുന്ന ചില കാരണങ്ങളും അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നു.

- **ദിനചര്യകൾ (Routines):**

ഓട്ടിസമുള്ള കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും അവർക്ക് പരിചിതമായ അന്തരീക്ഷം മാത്രം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു, അവരുടെ പരിചിതമായ ദിനചര്യകൾക്ക് മാറ്റം സംഭവിച്ചാൽ അവർ അസ്വസ്തമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

- **പരിവർത്തനം (Transition):**

ഒരു പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു പ്രവൃത്തിയിലേക്ക് നീങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് കാണിക്കുന്നു.

- **സംവേദക പ്രശ്നങ്ങൾ (Sensory issues):**

ഓട്ടിസമുള്ള കുട്ടികളിൽ പലപ്പോഴും സംവേദക പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നു. ചിലർ ഒരു പ്രത്യേക പ്രതലമോ, വസ്തുവോ എപ്പോഴും സ്പർശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇത് അനുവദിക്കാത്ത പക്ഷം കുട്ടി അസ്വസ്തനാകുന്നു. ചില പ്രത്യേക ശബ്ദം അമിതമായി കേൾക്കുമ്പോഴും പ്രകാശം വളരെ തെളിച്ചമുള്ളതായി കാണുമ്പോഴോ ചിലരിൽ അസ്വസ്തത കണ്ടുവരുന്നു. ചിലരിൽ വേദന അനുഭവപ്പെടാത്ത അവസ്ഥയും കണ്ടുവരുന്നു.

- **യാഥാർത്ഥ്യമല്ലാത്ത പ്രതീക്ഷകൾ (Unrealistic Expectation):**

മറ്റു കുട്ടികളെപ്പോലെ ഇവർ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവർ അസ്വസ്ഥരാവാം.

- **ക്ഷീണം (Tiredness):**

ഇത്തരം കുട്ടികളിൽ ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. കുട്ടിക്ക് രാത്രി നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഇത് പകൽ സമയത്തെ പെരുമാറ്റത്തെ ബാധിച്ചേക്കാം.

- **മറ്റുള്ളവ (Other Conditions):**

ഓട്ടിസമുള്ള ചില കുട്ടികളിൽ അപസ്മാരം, എ.ഡി.എച്ച്.ഡി (ADHD) പോലുള്ള മറ്റ് അവസ്ഥകളും ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഇത് പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാവാം. ഈ അവസ്ഥകളെ തിരിച്ചറിയാനും നിയന്ത്രിക്കാനും വിവിധ മെഡിക്കൽ/തെറാപിസ്റ്റുമാരുടെ ഒരു യോജിച്ച വിലയിരുത്തൽ (Multi disciplinary evaluation) സഹായകമാകും. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.



# പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ : വീട്ടിൽ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം.

എന്തുകൊണ്ടാവാം കുട്ടി ഈ പെരുമാറ്റരീതി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് എന്നതിന്റെ കാരണം കണ്ടെത്തുകയാണ് ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത്.

**ഘട്ടം 1: കുട്ടിയിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ട ഒരു പെരുമാറ്റം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.**

**ഘട്ടം 2: തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന പെരുമാറ്റത്തിന്റെ വിശകലനം :**

1- 2 ആഴ്ചകളിൽ തിരഞ്ഞെടുത്ത പെരുമാറ്റം നിരീക്ഷിക്കുകയും, പെരുമാറ്റം ഉണ്ടാവാൻ കാരണങ്ങളും ആ പെരുമാറ്റത്തിനുശേഷം അതുകൊണ്ട് കുട്ടിക്ക് ലഭിച്ച അനന്തരഫലങ്ങളും എഴുതി കുട്ടിയുടെ ഒരു പെരുമാറ്റ ഡയറി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഉദാ:

- \* ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള പെരുമാറ്റം : കുട്ടിയുടെ വാശിയും കരച്ചിലും
- \* തീയതി, സമയം : 4 തിങ്കൾ ജൂൺ, 4 pm
- \* സ്ഥലം : സ്കൂളിൽ നിന്ന് വീട്ടിലേക്കുള്ള വഴി, കാറിൽ.
- \* പെരുമാറ്റത്തിന് മുമ്പ് എന്താണ് സംഭവിച്ചത് : പാൽ വാങ്ങാൻ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള കടയിൽ നിർത്തി.
- \* ശേഷം സംഭവിച്ചത് : കുട്ടിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ ചെറുതായി ശ്രമിച്ചു. തുടർന്ന് പാൽ വാങ്ങാതെ വീട്ടിലേക്ക് പോയി.

ഈ ഉദാഹരണത്തിൽ പെരുമാറ്റത്തിന് കാരണമായത് കുട്ടിയുടെ പതിവ് സ്കൂളിന് ശേഷമുള്ള ദിനചര്യയിലുള്ള മാറ്റമാണെന്ന് കരുതാം. കരയുന്നതിലും, വാശിപിടിച്ചതിനുമുള്ള അനന്തരഫലമായി സാധാരണ ദിനചര്യയിലേക്ക് മടങ്ങുന്നു. കാരണം (മാതാപിതാക്കൾ പാൽ വാങ്ങാതെ വീട്ടിലേക്ക് പോകുന്നു.) ചിലപ്പോൾ ഒരു പെരുമാറ്റത്തിനായി ഒന്നിലധികം കാരണങ്ങളും ഉണ്ടായേക്കാം.

**ഘട്ടം 3: മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക.**

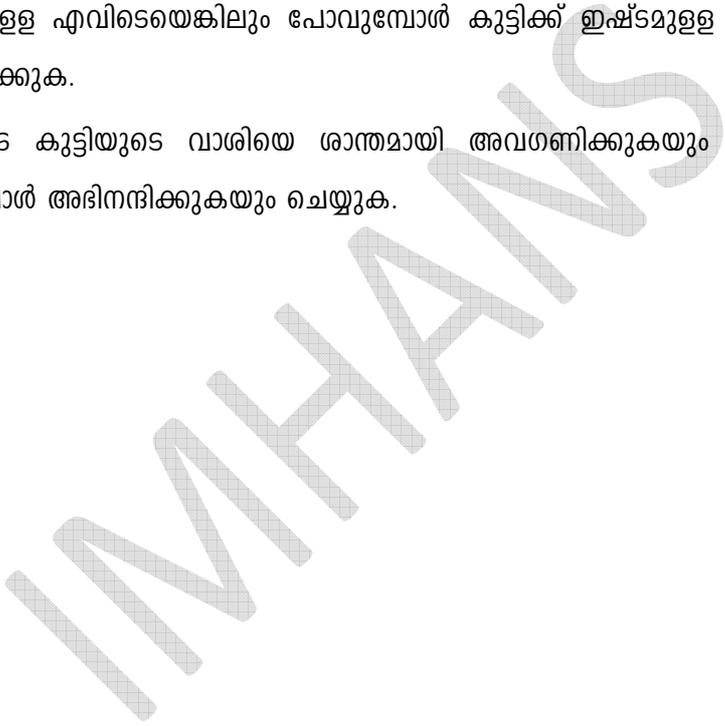
എന്താണ് പെരുമാറ്റത്തെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതെന്നും അതിൻ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടി എന്താണ് നേടുന്നതെന്നും അറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ, മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം.

ഉദാ : ദിനചര്യകൾ, ചിത്ര ടൈം ടേബിളുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ക്രമീകരിക്കുക.

ദിനചര്യകളിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നതിനായി നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ തയ്യാറാക്കുക. ഉദാഹരണമായി ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ച് കുറച്ച് സമയം മുൻപ് തന്നെ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുക. (ചിത്രങ്ങൾ അടങ്ങിയ ക്ലോക്ക് രീതിയിലുള്ള മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്). ചിത്രങ്ങൾ, സോഷ്യൽ സ്റ്റോറീസ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്.

- അധികം ഉത്തേജനക പരമായ പരിസ്ഥിതിയിലേക്ക് (Over stimulating environment) പോവുന്നതിന് ക്രമേണ കുട്ടിയെ സജ്ജമാക്കുക. കുട്ടിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട സ്ഥലത്തേക്ക് ചെറിയ സന്ദർശനങ്ങൾ നടത്തുക. അല്ലെങ്കിൽ തിരക്കില്ലാത്ത സമയം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി വ്യക്തമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക. ഉദാഹരണത്തിന് എന്താണ് സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നതെന്ന് വിശദീകരിക്കുമ്പോൾ കുട്ടി ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഒരു സമയം ഒരു അഭ്യർത്ഥനയോ നിർദ്ദേശമോ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ആഗ്രഹിക്കുന്ന ദാഷ, ചിഹ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നതോ ആവശ്യമുള്ളതോ ആയ കാര്യങ്ങൾ എങ്ങനെ ചോദിക്കണമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് സഹായം ആവശ്യപ്പെടുകയോ സഹായത്തിനായി എന്തെങ്കിലും ആഗ്രഹം ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യാം.
- ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾക്കായി നിങ്ങൾ നേരത്തെ ആസൂത്രിതരായിരിക്കുക, ഉദാഹരണമായി കുട്ടി ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കാതിരിക്കുക, അസ്വസ്ഥനാകാനിടയുള്ള എവിടെയെങ്കിലും പോവുമ്പോൾ കുട്ടിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള കളിപ്പാട്ടം എടുക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ വാശിയെ ശാന്തമായി അവഗണിക്കുകയും ശരിയായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക.



# ഓട്ടിസവും സംവേദക പ്രശ്നങ്ങളും



ശരീരത്തിൽ നിന്നും പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന സെൻസറി സന്ദേശങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി വ്യാഖ്യാനിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വെല്ലുവിളികളെയാണ് സംവേദക പ്രശ്നങ്ങൾകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഓട്ടിസം ഉള്ള മിക്ക കുട്ടികളിലും ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തെ ബാധിച്ചേക്കാം, മാത്രമല്ല ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കാഴ്ച, കേൾവി, മണം, രുചി, സ്പർശം തുടങ്ങിയവ കൂടാതെ മറ്റ് 2 സംവേദന വ്യവസ്ഥകൾ കൂടി പ്രധാനമായി ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വെസറ്റിബുലാർ വ്യവസ്ഥ (ശരീരചലനങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അതിനനുസരിച്ച് പ്രവൃത്തിക്കുന്നതിനും) പ്രോപ്രിയോസ്പെറ്റീവ് വ്യവസ്ഥ (ശരീരത്തിന്റെ സ്ഥാനബോധത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം.)

ചില കുട്ടികൾ വളരെ പെട്ടെന്നുതന്നെ ഉത്തേജനങ്ങളോടുകൂടി പ്രതികരിക്കാം, ചിലർ തൊട്ടുനന്നിനോടും ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതിനോടും ശക്തമായ എതിർപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ചേക്കാം. എന്നാൽ മറ്റു ചിലരാകട്ടെ സംവേദകങ്ങളോട് അമിത താല്പര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. തുടർച്ചയായി ചാടുക, അമിത ചലനങ്ങൾ, ഇഷ്ടപ്പെടുക, ചില നിറങ്ങൾ, ആകൃതിയുള്ള വസ്തുക്കളോട് താല്പര്യം കാണിക്കുക എന്നിവ ഇത്തരം കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്നു.

## സംവേദക പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാവുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ

- അപ്രതീക്ഷിതമായ സ്പർശനം, ചേർന്നു നിൽക്കുന്നത്, വ്യത്യസ്ത ഘടനയിലുള്ള (പരുക്കൻ, മുദുവായ) വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നത്, മുടി, നഖം വെട്ടുക, തല ചീകുക എന്നിവയിൽ എതിർപ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.
- വ്യത്യസ്തരീതിയിലുള്ള പ്രതലം തൊട്ടുകൊണ്ടിരിക്കാൻ താല്പര്യം കാണിക്കുന്നു.
- ചില പ്രത്യേക രുചി, ഘടന യുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുന്നു.
- ഉയരത്തിൽ നിൽക്കാനും, ചാടാനും പടികൾ കയറാനും ഭയപ്പെടുന്നു.

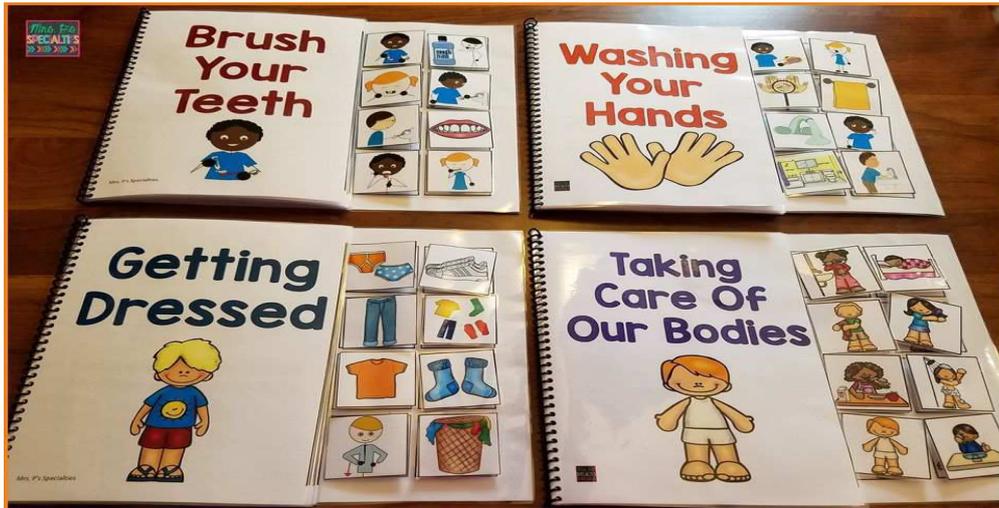
- ടോ വാക്കിംഗ്
- ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി
- ചില പ്രത്യേകതരം ശബ്ദങ്ങൾ ഉള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിൽക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് കാണിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം തടയാൻ ചെവിമുടുക.
- പ്രത്യേകതരം വെളിച്ചം കാണുമ്പോൾ കണ്ണ് പൊത്തുന്നു.
- ഒരു പ്രവൃത്തനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്.
- കറങ്ങുന്ന വസ്തുക്കളോട് താല്പര്യം കുറവായി കാണിക്കുക
- അനാവശ്യമായി വസ്തുക്കളോ കളിപ്പാട്ടങ്ങളോ വായിൽ വെക്കുകയോ, കടിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- കൈയിലോ ദേഹത്തോ ആഹാര സാധനങ്ങളോ മറ്റോ പുരണ്ടാൽ അനിഷ്ടം പ്രകടിപ്പിക്കുക.
- മികച്ച ചലന കഴിവുകൾ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.



സമയോചിതവും തുടർച്ചയുമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെ ഓട്ടിസം കുട്ടികളിലെ സംവേദ പ്രശ്നങ്ങൾ തെറ്റാക്കാൻ മനസ്സിലാക്കി എടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. എന്താണിതിലുള്ള സംവേദക പ്രശ്നങ്ങൾ ആയിരുന്നാലും വ്യക്തമായ പ്ലാനിങ്ങിലൂടെയും തെറ്റാപ്പി സെഷനുകളിലൂടെ ഒരു പരിധിവരെ അവയെ നമുക്ക് മാറ്റി നിർത്താനാകും. അങ്ങനെ ഒരു പരിധിവരെ ഓട്ടിസം കുട്ടികളെ സാധാരണ ജീവിത ശൈലിയുമായി പൊരുത്തപ്പെടുത്തി മുന്നോട്ടുപോകാൻ സാധിക്കുന്നു.

തെറ്റാപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മൂടങ്ങാത്തെയുള്ള തെറ്റാപ്പികൾ വീട്ടിലിരുന്നുതന്നെ കുട്ടികൾക്കു ചെയ്തു കൊടുക്കാം. ഓർമിക്കേണ്ട ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടകാര്യം ഓരോ കുട്ടികളിലെയും സംവേദക പ്രശ്നങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണ്, അത് പോലെ തന്നെ തെറ്റാപ്പി രീതികളും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വിദഗ്ദ്ധരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം തെറ്റാപ്പി ആരംഭിക്കുക.

## ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാം



സമൂഹത്തിലും വീട്ടിലും മറ്റൊരാളുടെയും സഹായിമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ ഒരു വ്യക്തി ആർജ്ജിച്ചെടുക്കേണ്ട കഴിവുകളെയാണ് ദൈനംദിന ജീവിത പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അതായത് ഒരാൾ രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുന്നത്, പ്രഭാത കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്, പുറത്ത് പോകാൻ തയ്യാറാകുന്നത്, വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നത്, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് എല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും. സാധാരണ കുട്ടികൾ വളരുന്നതിനോടൊപ്പം ഈ കഴിവുകളെല്ലാം ആർജ്ജിച്ചു വരാനാണ് പതിവ്. എന്നാൽ ഓട്ടിസം കുട്ടികളിൽ ഇതിനൊരു വ്യത്യാസം കണ്ടുവരുന്നു. സാമൂഹിക ഇടപെടലിനുള്ള പിന്നോക്കാവസ്ഥയോടൊപ്പം ദൈനംദിന ജീവിതപ്രവൃത്തികൾ കൈവരിക്കുന്നതിലും പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നു. ഇത് മൂലം അവർക്ക് സ്കൂളുകളിൽ പോലും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വിജയം കൈവരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുന്നു. സാമൂഹികവും തൊഴിലധിഷ്ഠിതവുമായ വിജയം കൈവരിക്കാൻ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സ്വയം പര്യാപ്തമാകുന്നതിൽ പരിശീലനം നേടേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

കുളിക്കുക, പല്ലുതേയ്ക്കുക, മുടിചീകുക, വസ്ത്രം മാറുക, ടോയ്ലറ്റിലെ ശുചിത്വം, ആഹാരം കഴിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം അടിസ്ഥാന ദൈനംദിന ജീവിത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

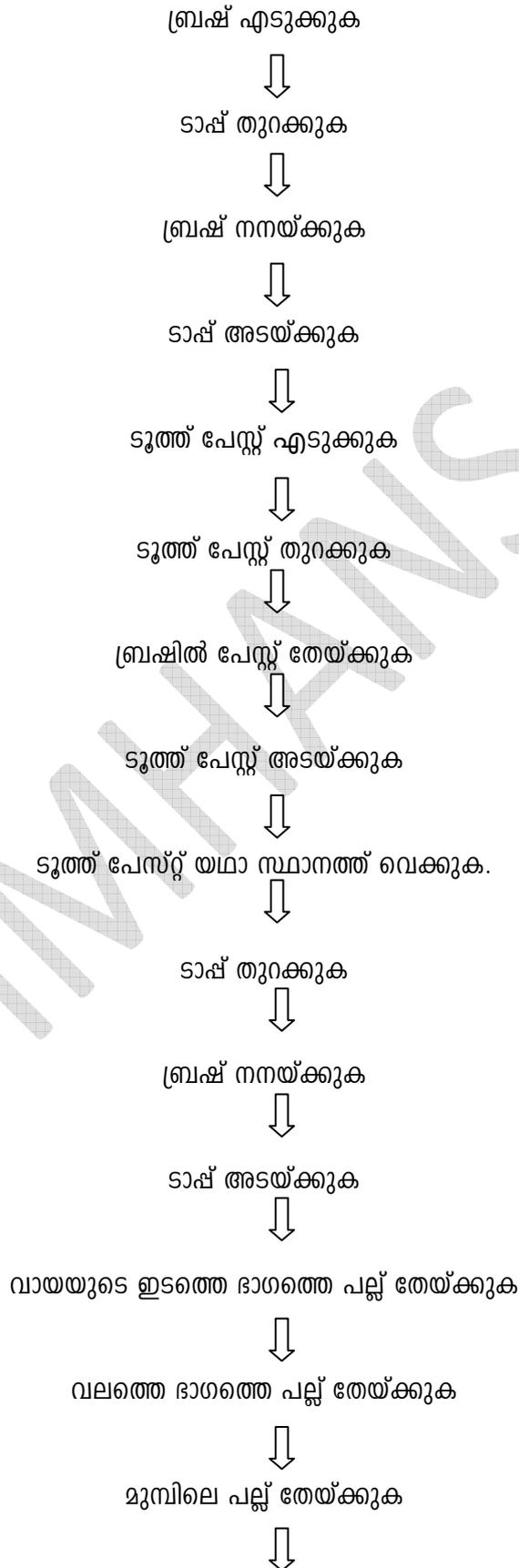
# പല്ല് തേയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം



## പരിശീലന സമയത്ത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- കുട്ടിയിൽ കൊണ്ടുവരേണ്ട ശീലത്തെപ്പറ്റി ഒരു അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക.
- എളുപ്പമുള്ള ചെറിയ ഘട്ടങ്ങളായി മുന്നുകൊണ്ടുവരിക.
- ലളിതമായ രീതിയിൽ കുട്ടിക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക. അല്ലെങ്കിൽ സൂചനാകാർഡ് ഉം ഉപയോഗിക്കാം.
- ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കുട്ടി വിജയകരമായി ചെയ്താൽ നന്നായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- മുദ്രലവും ചെറുതുമായ ബ്രഷ് നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക.
- പേസ്റ്റ് വിഴുങ്ങുക ശീലമുണ്ടെങ്കിൽ പതകുറവുള്ളതും പ്രത്യേകിച്ച് രുചിയൊന്നുമില്ലാത്ത ടൂത്ത്പേസ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- തുപ്പാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കുട്ടിയെ വാഷ്ബെയ്സിനടുത്ത് കൊണ്ടുവരികയും, കഴുത്തിന്റെ പിൻവശം മുദ്രലമായി പിടിച്ച് തലതാഴ്ത്താൻ സഹായിക്കുകയും, വായിൽ വെള്ളം ഒഴിച്ച് കൊടുത്ത് തുപ്പാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.
- ഓട്ടിസമുള്ള 95% കുട്ടികളിലും അവരുടെ സംവേദക പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഭാഗമായി പല്ലു തേയ്ക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. ചില കുട്ടികളിൽ ബ്രഷിന്റെ ഘടന പേസ്റ്റിന്റെ രുചി തുടങ്ങിയവ വലിയ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാക്കുകയും, മറ്റുചിലർ അത് അസ്വഭാവിക രീതിയിൽ ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുകയാണെങ്കിൽ വിദഗ്ദ്ധരുടെ ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുക.

# പല്ല് തേയ്ക്കുന്നതിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ



ഇടത്തേ വശത്തെ താഴെനിരയിലെ പല്ലിന്റെ ഉൾവശം തേയ്ക്കുക



വലത്തേ വശത്തെ പല്ലിന്റെ ഉൾവശം തേയ്ക്കുക



മുകളിലെ ഇടത്തേ വശത്തെ പല്ലിന്റെ ഉൾവശം തേയ്ക്കുക



പേസ്റ്റ് തുപ്പുക



ടാപ്പ് തുറക്കുക



ബ്രഷ് കഴുകുക



വായു, കൈയും, മുഖവും കഴുകുക



ടാപ്പ് അടയ്ക്കുക



ബ്രഷ് യഥാസ്ഥാനത്ത് വെയ്ക്കുക

# ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം



ഓട്ടിസമുള്ള കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പ്രശ്നമാണ് കുട്ടിയ്ക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്. മെഡിക്കൽ പ്രശ്നങ്ങൾ, പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ, ചുറ്റുപാട്, സംവേദക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ പരിഗണിച്ചാണ് പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടത്.

## ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി കൈയും മുഖവും വൃത്തിയാക്കി കഴുകിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്ന സമയത്ത് കുട്ടിയ്ക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആഹാരം എടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- കുട്ടിയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ ഇരിപ്പിടം കണ്ടെത്തുക.
- ലളിതമായ രീതിയിൽ കുട്ടിയ്ക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കുട്ടി വിജയകരമായി ചെയ്താൽ കുട്ടിയെ നന്നായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

## ഘട്ടങ്ങൾ

- കുട്ടിയെ അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ഇരുത്തുക.
- നിങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ മുന്നിലോ, പുറകിലോ ഇരിക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ കൈ പിടിച്ച് പതിയെ പാത്രത്തിൽനിന്നും കുറച്ച് ഭക്ഷണം എടുപ്പിക്കുക.
- കൈ പിടിച്ച് തന്നെ വായിലേക്ക് വെപ്പിക്കുക.
- കുട്ടി വായ തുറന്നില്ലെങ്കിൽ പതിയെ കൈ ഉപയോഗിച്ച് തുറക്കാം
- ദിവസവും പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- കുട്ടിയെ തനിയെ ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

# ടോയ്ലറ്റ് പരിശീലനം



ഉചിതമായ രീതിയിൽ ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനത്തെയാണ് ടോയ്ലറ്റ് പരിശീലനം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇതിൽ സ്വകാര്യത സൂക്ഷിക്കൽ, വസ്ത്രം അഴിക്കൽ, മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം ടോയ്ലറ്റിൽ ചെയ്യുന്നത്, സ്വയം വൃത്തിയാക്കുന്നത്, ടോയ്ലറ്റിൽ വെള്ളം ഒഴിക്കുന്നത് വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നത് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, കുളിക്കുക, വസ്ത്രം ധരിക്കാനുള്ള കഴിവുകൾ എന്നിവയിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ടോയ്ലറ്റ് പരിശീലനം എന്നത് ഒരു പരിശീലകൻ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സമയത്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത ഒന്നാണ്. എന്നാൽ കുട്ടിയ്ക്ക് ഫിസിയോളജിക്കലി ടോയ്ലറ്റിംഗ് ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെ പരിശീലനം നൽകാൻ കഴിയും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പരിശീലനം കൂടുതൽ നൽകാൻ അമ്മയ്ക്കോ, കെയർ ടെയ്ക്കറിനാണ് കൂടുതൽ സാധിക്കുക.

## ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- ഡോക്ടറുടെ സഹായത്തോടെ മലബന്ധവും മൂത്രാശയ രോഗങ്ങളും ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ആംഗ്യത്തിലൂടെയോ, വാക്കിലൂടെയോ ഓരോ ചിത്രത്തിലൂടെയോ കുട്ടിയ്ക്ക് ടോയ്ലറ്റിൽ പോവുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള ആവശ്യകത സൂചിപ്പിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഓരോ തവണ ടോയ്ലറ്റിൽ കൊണ്ടു പോവുമ്പോഴും ഒരേ സൂചന തന്നെ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ടോയ്ലറ്റിൽ പോവാൻ സ്ഥിരമായി ഒരു സമയക്രമം പാലിക്കുക.
- സ്ഥിരമായി ഒരു ടോയ്ലറ്റ് തന്നെ ഉപയോഗിക്കുക.
- തറയിലെ നനവ് ഒരു പ്രശ്നമാണെങ്കിൽ ചെറുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.
- ടോയ്ലറ്റിലേക്ക് നോക്കി കുട്ടി പേടികാണിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ടോയ്ലറ്റ് സീറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക. കുട്ടിയുടെ കാൽ താഴെ എത്തുന്നില്ലെങ്കിൽ സ്റ്റൂളോ മറ്റോ ഉപയോഗിക്കാം.
- കുട്ടി ടോയ്ലറ്റിൽ കയറാനോ, ടോയ്ലറ്റിൽ ഇരിക്കാനോ അമിതമായി പേടി കാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ കൈയ്യിൽ പിടിക്കുകയോ ചേർത്ത് നിർത്തുകയോ ചെയ്യുക.

## മറ്റ് ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. കുട്ടിയിൽ കൊണ്ടുവരേണ്ട ശീലത്തെപ്പറ്റി ഒരു അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക. രണ്ടോ മൂന്നോ ശീലങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കാൻ ലക്ഷ്യം വെക്കുക.
2. ലളിതമായ രീതിയിൽ കുട്ടിക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
3. അനുകരണത്തിലൂടെയോ ചിത്രങ്ങളുപയോഗിച്ചോ പാട്ടുകളുപയോഗിച്ചോ മറ്റു കുട്ടികൾ ചെയ്യുന്നവ കാണിച്ച് കൊടുത്തോ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
4. ഓരോ ഘട്ടവും വിശദമായി കുട്ടിയ്ക്ക് പറഞ്ഞ് കൊടുത്ത് സഹായിക്കുകയും, പതിയെ സഹായം കുറച്ച് കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുക.
5. ആദ്യമായി കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുമ്പോൾ കൈ പിടിച്ചോ അനുകരണത്തിലൂടെയോ ചെയ്യിക്കാവുന്നതാണ്.
6. പരിശീലന സയമത്ത് കുട്ടി അസാധാരണമായ താല്പര്യങ്ങൾ വോ ദേഷ്യമോ കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു ചെറിയ ഇടവേള നൽകുക.
7. ഏതൊരു പരിശീലനത്തിലും അതിന്റെ ഫലപ്രാപ്തി നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. കുട്ടി കൈവരിക്കുന്ന വിജയത്തിന്റെയും പ്രതികരണത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ വേണം മുന്നോട്ടുള്ള പരിശീലനം നൽകാൻ.
8. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും കഴിവുകളും സാഹചര്യങ്ങളും വ്യത്യസ്തമായതിനാൽ വീട്ടിൽ ചെയ്യേണ്ട പരിശീലനത്തിനായി നിങ്ങളുടെ തൊഴിലിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. പരിശീലനത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ വിദഗ്ദ്ധരെ/തൊഴിലിനെ കാണേണ്ടതാണ്.

# ഗ്രൂപ്പ് തൊഴിലും ഓട്ടിസവും



നാലോ അതിലധികമോ കുട്ടികളെ ചേർത്തിരുത്തി പരിശീലനം നൽകുന്നതിനെയാണ് ഗ്രൂപ്പ് തൊഴിലെന്ന് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത്തരം ഗ്രൂപ്പ് തൊഴിലുകൾ ഓട്ടിസം കുട്ടികളിൽ പ്രയോജനകരമായ മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടുവരാനിടയാവുന്നു. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും കഴിവും, പോരായ്മയും വിലയിരുത്തിയ ശേഷമാണ് പരിശീലനം നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് തൊഴിൽ നിശ്ചിത സമയം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പ് തൊഴിലിൽ താഴെ പറയുന്ന കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ പരിശീലനം നൽകുന്നു.

- ക്രമാനുഗതമായ നീരീക്ഷണവും പുരോഗതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഫലപ്രദമായ രേഖപ്പെടുത്തലും കാര്യക്ഷമമായ ഫോളോ അപ്പ് (Follow up) ഉം നടത്തുക.
- നിലവിൽ കുട്ടികൾക്കുള്ള ബുദ്ധിവികാസ വ്യതിയാനങ്ങളും കഴിവുകളും കണ്ടെത്തുക.
- അനുകരണശേഷിയും ആശയവിനിമയശേഷിക്കുമുള്ള പരിശീലനം നൽകുക.
- സാമൂഹിക, ശാരീരിക ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം നൽകുക.
- സംവേദക തകരാറുകൾ കണ്ടെത്തുകയും അനുയോജ്യമായ സെൻസറി തൊഴിൽ രീതികൾ തൊഴിലിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- കളിപ്പാട്ടങ്ങളോടും കുട്ടികളോടുമുള്ള പ്രായാനുസൃതമായ താൽപര്യവും വികസനവും ഉണ്ടാക്കാനുള്ള പരിശീലനം നൽകുക.
- ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവ് മനസ്സിലാക്കാൻ ആവശ്യമായ പരിശീലനങ്ങൾ നൽകുക.
- ഗ്രൂപ്പ് തൊഴിലിൽ നിന്ന് ആർജ്ജിക്കുന്ന പരിശീലന മാർഗ്ഗങ്ങൾ വീട്ടിലും മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങളിലും നടപ്പിലാക്കുക.

## ഗ്രൂപ്പ് തൊഴിയുടെ നേട്ടങ്ങൾ

- സമപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികളുമായി കളിക്കാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കുന്നു.
- അടിസ്ഥാന ആശയവിനിമയവും സാമൂഹിക കഴിവുകളും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- പരിശീലനത്തിലൂടെ അനുകരണ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- മുഖത്ത് നോക്കാനുള്ള കഴിവ്, അടങ്ങി ഇരിക്കാനുള്ള കഴിവ് ഇവയിലെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയും.
- സ്വന്തം അവസരത്തിനായി കാത്തിരിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു.
- ആവശ്യങ്ങൾ വാക്കുകളിലോ ആംഗ്യത്താലോ പറയാൻ പഠിക്കുന്നു.
- ചിത്രങ്ങൾ ചുണ്ടാകാണിക്കാനും, പേര് പറയാനും, ശബ്ദങ്ങൾ അനുകരിക്കാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കുന്നു.
- കുട്ടിയുടെ സംസാര ഭാഷാ കഴിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- ചലന സംബന്ധമായ (Gross & fine motor) പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിയന്ത്രണ വിധേയമായി ഉപയോഗിച്ച് മെച്ചപ്പെട്ട വികസനം സാധ്യമാക്കുന്നു.

# പിന്തുണയ്ക്കാം കുട്ടികളെ ഒപ്പം മാതാപിതാക്കളെയും



മുൻ കാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഓട്ടിസമുള്ള കുട്ടികളെ സഹായിക്കാൻ ഇന്ന് നമ്മൾ കൂടുതൽ പ്രാപ്തരാണ്. നേരത്തെയുള്ള പരിശീലനം, പ്രത്യേക വിദ്യാഭ്യാസം, കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ, ആവശ്യമെങ്കിൽ ഔഷധ ചികിത്സ എന്നിവയുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം എന്നിവ ഇത്തരം കുട്ടികളെ ഒരു പരിധിവരെ സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ സഹായിക്കും. പ്രത്യേക രീതിയിലുള്ള പരിശീലനം പഠനരീതിയും വഴി ഇവരുടെ പഠനത്തെയും, ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയയേയും സാമൂഹിക ഇടപെടലിനെയും ഒന്നിനെ മറ്റൊന്നുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്താനുള്ള കഴിവിനെയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. മരുന്ന് നൽകുന്നതുവഴി ഓട്ടിസത്തിന്റെ ചില അനുബന്ധ അവസ്ഥകളെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കി ഇവരുടെ പരിശീലനത്തെ കൂടുതൽ ഉപയുക്തമാക്കാം. പൂർണ്ണമായ മോചനം സാധ്യമല്ലെങ്കിലും 3 വയസ്സിന് മുൻപേ കണ്ടുപിടിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു പരിധിവരെ ഈ കുട്ടിയുടെ ദൈനംദിന ജീവിത രീതികളെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും. ചികിത്സയുടെ വിജയത്തിനു വേണ്ട മുഖ്യ ഘടകം മാതാപിതാക്കളുടെ സഹകരണമാണ്. തെറാപ്പിസ്റ്റുകളുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മാതാപിതാക്കൾ വീട്ടിലും പരിശീലനം തുടരേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ഓരോ കുട്ടികളും വ്യത്യസ്തരാണ് അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവരുടെ ചിന്തയിലും, പ്രവൃത്തിയിലും, ലക്ഷണങ്ങളിലും വ്യത്യസ്തത പുലർത്തുന്നു. മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഓട്ടിസത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ അവബോധം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക എന്നുള്ളതാണ് ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത്. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയുടെ ഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാവുന്ന ഓരോ പ്രശ്നങ്ങളും മാതാപിതാക്കളെ മാനസികമായി തളർത്തിയോക്കാം. ഓട്ടിസമുള്ള കുട്ടികളുടെ പരിചരണം മാതാപിതാക്കൾ നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ്. തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ മറ്റു കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കുന്നതിലും മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപഴകുന്നതിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കാണിക്കുന്നു. പല മാതാപിതാക്കളും ഇത്തരം അപ്രതീക്ഷിതമായ ഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ വൈകാരികമായും, മാനസികമായും, പലതരം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുന്നു. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.

- കുട്ടിയുടെ കഴിവും, പരിമിതിയും മനസ്സിലാക്കി കുട്ടിയെ അംഗീകരിക്കുക.
- ചികിത്സാ സേവന വിവരങ്ങൾക്കായി വിശ്വസനീയമായ ഉറവിടങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക (ഇന്റർനെറ്റിലെ എല്ലാ വിവരങ്ങളും വിശ്വസനീയമല്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക) നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറേയോ, ഓട്ടിസം പ്രൊഫഷണലുകളേയോ ബന്ധപ്പെടുക.
- ദിവസേന ചുരുങ്ങിയത് 1 മണിക്കൂറെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ താല്പര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനായി സമയം കണ്ടെത്തുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ ക്രിയാത്മഗത വർദ്ധിക്കാനും / മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
- കൗൺസിലിംഗ്, നിങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്ന ഉറ്റ സുഹൃത്ത്/കുടുംബാംഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവരോട് ആശങ്കകൾ പങ്കുവെക്കുന്നത് മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം.
- ഇത്തരം കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ചേർന്നുള്ള കൂട്ടായ്മകളിൽ പങ്കാളിയാവുക. ഇതിലൂടെ മാനസിക പിന്തുണയും പ്രചോദനവും നിങ്ങൾക്ക് കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കും.
- കുട്ടിക്ക് ഉണ്ടായ ഈ അവസ്ഥ പൂർണ്ണമായും മാറ്റാനാവില്ലെന്ന് കാര്യം ഉൾക്കൊള്ളുക. അതുപോലെ തന്നെ തെറ്റാപ്പിയിലൂടെ നല്ലൊരു ശതമാനം പ്രശ്നങ്ങൾ മാറ്റിയെടുക്കാനാവും എന്ന കാര്യവും മനസ്സിലാക്കുക.
- നല്ലൊരു ദാരുദർശ്യ ബന്ധം ഉറപ്പാക്കുക. പരസ്പരമുള്ള ആശയവിനിമയം രണ്ടു കുട്ടരിലും നല്ലൊരു ശതമാനം മാനസിക സങ്കർഷം കുറയ്ക്കാൻ സഹായമാവും.
- കുട്ടിക്കായി ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവൃത്തികളും പൂർണ്ണ മനസ്സോടുകൂടി ചെയ്യുക. കുട്ടിയിൽ കാണുന്ന മാറ്റങ്ങളിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുക.
- യോഗ, ശ്വാസോച്ഛ്വാസ വ്യായാമം (Breathing exercise), ധ്യാനം (Meditation) പോലുള്ള മനസ്സിന് ശാന്തതയേകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- ശുദ്ധപ്രതി വിശ്വാസത്തോടെ ഓരോ ദിവസവും ആരംഭിക്കുക. ഉണരുമ്പോഴും ഉറങ്ങുന്നതിനും മുൻപും ദാരുയും ഭർത്താവും കുഞ്ഞിനെ കുറിച്ചുള്ള നല്ല പ്രതിക്ഷകളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.



## പരിശീലനം : മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- പരിശീലനത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ വിദഗ്ദ്ധരെ കാണേണ്ടതാണ്.
- കുട്ടിയുടെ കഴിവുകളും പരിമിതികളും മനസ്സിലാക്കി പരിശീലനം നേരത്തേതന്നെ ആരംഭിക്കുക.
- നിർദ്ദേശങ്ങൾ വളരെ വ്യക്തമായും ലളിതമായും പറയുക.
- നീണ്ട വിശദീകരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ചെയ്യാൻ പോവുന്ന പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടിയിൽ അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക. ഇതിനായി ചിത്രങ്ങളോ, സൂചനാകാർഡോ ഉപയോഗിക്കുക.
- ചോദ്യങ്ങളും വിശദീകരണങ്ങളും കൊണ്ട് കുട്ടിയെ വീർപ്പ് മുട്ടിക്കാതിരിക്കുക.
- കുട്ടിക്ക് പ്രതികരിക്കാനുള്ള സമയം അനുവദിക്കുക.
- കുട്ടിയെ അനാവശ്യമായി കളിയാക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇത് കുട്ടിയെ മാനസികമായി തളർത്തിയേക്കാം.
- തെറാപ്പിസ്റ്റുകളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് സെൻസറി ആക്ടിവിറ്റീസ് ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- പരിശീലനം കുട്ടിയുടെ നിലവിലുള്ള അവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് ക്രിയാത്മഗമായി നൽകുന്നതും നല്ലതാണ്.
- പരിശീലനത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും, പിന്തുണ നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- തെറാപ്പിസ്റ്റ് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പരിശീലനമാർഗ്ഗങ്ങൾ വീട്ടിലും മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങളിലും നടപ്പിലാക്കിമെച്ചപ്പെട്ട വികാസം സാധ്യമാക്കുക.
- എല്ലാവരുടെയും വാക്കുകൾ കേട്ട് ദിനംപ്രതി പല തെറാപ്പികൾ പരീക്ഷിക്കാതിരിക്കുക. തന്റെ കുഞ്ഞിനും തങ്ങൾക്കും സംതുപ്തി നൽകുന്നതുമായ തെറാപ്പി സെന്റർ കണ്ടെത്തി അവിടെ തെറാപ്പി തുടരുക. ഓട്ടിസത്തിന്റെ പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും മാറ്റം കാണാൻ സമയമെടുക്കുമെന്ന കാര്യം മനസ്സിലാക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ വ്യക്തമായ സ്വഭാവരീതികൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്നത് വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ടാവണം. വീട്ടിനുള്ളിലെ സ്വഭാവമായിരിക്കില്ല കുട്ടി പുറത്തുപോവുമ്പോൾ കാണിക്കുന്നത്. എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും കുട്ടിയെ ഒരുപോലെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ മാതാപിതാക്കൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം.
- പരിശീലനം എപ്പോഴും രസകരവും, ആഹ്ലാദപ്രദവും ആക്കുക.



IMHANS

## Reference

- Tarbox J, Dixon D, Sturmey P, Matson J. Handbook of early intervention for autism spectrum disorders. Springer New York; 2014.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub; 2013 May 22.
- Zimmerman AW, editor. Autism: Current theories and evidence. Springer Science & Business Media; 2008 Oct 8.
- Laksmi M, Laksmi priya. Intervention manual for Toddlers.cognitive,social and emotional; com-WEALL Trust.
- Subramanyam AA, Mukherjee A, Dave M, Chavda K. Clinical practice guidelines for autism spectrum disorders. Indian journal of psychiatry. 2019 Jan;61(Suppl 2):254.
- Difference not disorders, Dr. Catherin Harvey Jessica Kingsley publication, London and Philadelphia 2018
- Teaching and Behaviour support for children and adult with Autism Spectrum Disorder, A Practitioner's Guide Oxford University Press -2011
- Sally Ozonff,Geraldine Dawson, James C MC Partland; A parent's Guide to High Functioning Autism Spectrum Disorder, How to meet the challenges and help your child thrive,(2<sup>nd</sup> edition)
- <https://raisingchildren.net.au/autism/behaviour>
- <https://connectability.ca/2011/06/13/supporting-children-with-asd-module-6/>
- <https://iancommunity.org/introduction-autism>
- <https://www.manoramaonline.com/health/health-news/autism-symptoms-precaution-treatment.html>
- <https://manasikarogyam.com/index.php/articles/autism-malayalam-article>
- <https://www.nationalautismresources.com/the-picture-exchange-communication-system-pecs/>