

பிள்ளைகளின் நடத்தைக் குறைபாடு...



Dr. எஸ்.தேவாநந்தன்

M.D.(Col), PG.Dip.H.D.
Consultant Pediatric Psychologist,
Director & CEO,
OSILMO Special Education and
Research Centre

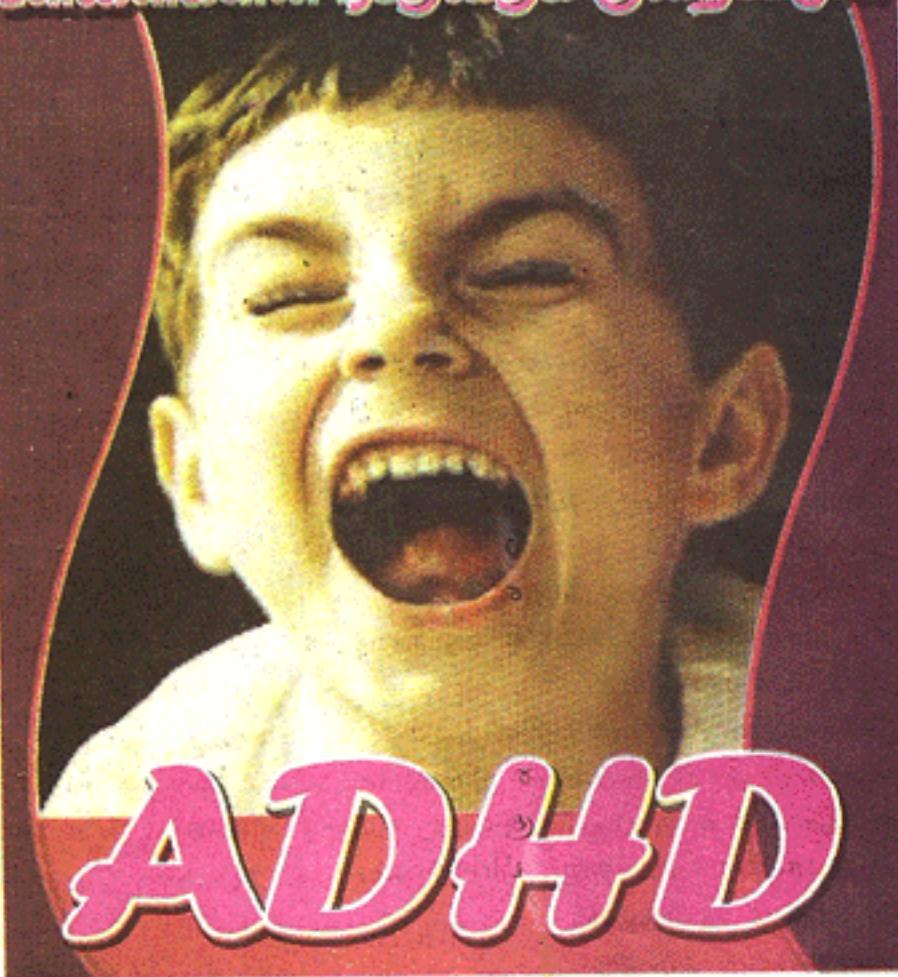
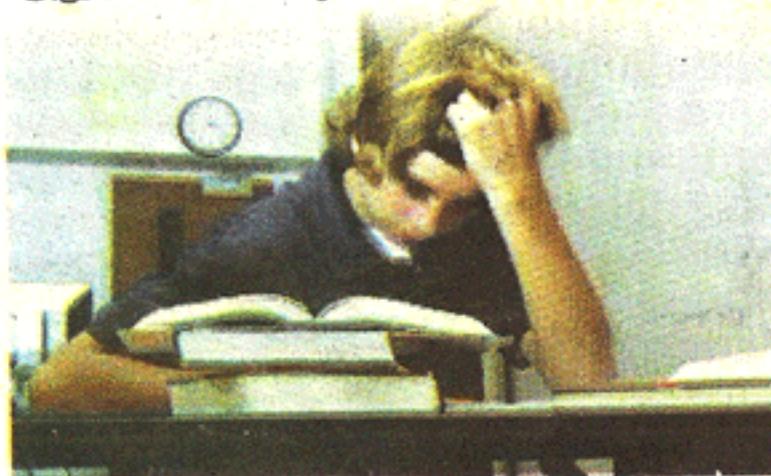
(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

தை மாத இதழில் ADHD பிள்ளைகளின் பழக்க வழக்கங்கள் நடத்தைகள் எவ்வாறு இருக்கும் என்பன பற்றிய விளக்கத்தின் தொடர்ச்சியாக இம் முறை மேலதிக விளக்கங்களுடன் ஆசிரியர், பெற்றோர்களுக்கான விளக்கங்களும் காணப்படுகின்றன.

இயந்தவர்களாக காணப்படுவர்

விளையாடச் சென்றால் மற்ற பிள்ளைகளுடன் சண்டை பிடிப்பார்கள். பாடசாலையில் வரிசையில் செல்வதாயின் இடித்து பிடித்துக் கொண்டு முன்னுக்கு செல்வார்கள். எந்த விடயத்திலும் இவர்களுடைய தருணம் வரும் வரை பொறுத்திருக்க மாட்டார்கள்.

வகுப்பறையில் கேள்வி கேட்டால் மற்ற பிள்ளைகளிற்கு முந்தி பதில் சொல்வார்கள். அது சரியோ பிழையோ பற்றி பயப்பட மாட-



ADHD

தார்கள். கூடுதலாக கதைப்பார்கள். கேள்வி கேட்டு முடிக்க முதலே பதில் சொல்வார்கள். பெரிய சத்தமாக கதைப்பார்கள். அல்லது தேவையற்ற சத்தங்களை உருவாக்கி கத்துவார்கள். இவை யாவும் தங்கள் மேல் அவதாந்தைப் பெறுவதற்காக செய்யும் செயற்பாடுகள்.

இரிட்டில் இருக்க யாட்டார்கள்

அதாவது நான் முன்பு குறிப்பிட்டது போல் கால்களிற்கு சில்லு பூட்டிவிட்டால் எப்படி இருக்கும். அவ்வாறே இவர்களின் செயற்பாடுகள் இருக்கும். ஏன் இவர்களை கதிரையில் இருக்க வைத்தால் கைகளை சும்மா வைத்திருக்க மாட்டார்கள். கால்களை ஆட்டுவார்கள் அல்லது கதிரையை ஆட்டிக் கொண்டு இருப்பார்கள்.

இப் பிள்ளைகள் எதற்கெடுத்தாலும் அவசரப்படுவார்கள்

இவர்களது சுறுசுறுப்பு தன்மையாலும் அவசரத்தினாலும் மற்றவர்களிற்கு இடைஞ்சல்களோ அல்லது ஆபத்துகளோ ஏற்படலாம்.

அது மட்டுமன்றி சில பிள்ளைகள் தங்களை தாங்களே தாக்கிக் கொள்வார்கள். இவையாவும் இப் பிள்ளைகள் வேண்டுமென்று நினைத்து செய்வதில்லை. அவர்களை அறி யாமலே செய்யப்படுகின்றன. உண்மையிலேயே இப் பிள்ளைகள் சாந்தமான குணம் படைத்தவர்கள். மிகவும் அப்பாவிகள், கருணை மிக்கவர்கள்.

மேற்குறிப்பிட்ட நடத்தைகளை உடைய பிள்ளைகள் எல்லோரையும் எடுத்த எடுப்பிலேயே ADHD என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஏனைனில் சில பிள்ளைகள் இயல்பிலேயே கொஞ்சம் சுறுசுறுப்பாகவும் குழப்படியாகவும் காணப்படுவார். ஆனால் அவை சிறிது காலத் திற்கே இருக்கும். பின்னர் அவர்களின் வளர்ச்சியுடன் இவ்வகையான நடத்தைகள் இல்லாமல் போய்விடும்.

ஆனால் தொடர்ந்து ஆறு மாத காலத்திற்கு மேலாக இவ்வகையான ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நடத்தைகள் அல்லது குணம் குறிகள் காணப்படுமாயின் உங்கள் பிள்ளைகளை தகுந்த வைத் தியரிடம் காண்பித்து அதற்குரிய ஆலோசனைகளைப் பெறுதல் நல்லது.

முக்கியமாக குறிப்பிட வேண்டியது எவ்வளவு தூரம் சிறு வயதிலேயே இப் பிள்ளைகளை இன்மகன்டு (Early Intervention) அதற்குரிய தகுந்த சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் கூடிய அளவு இவ்வாறான பிள்ளைகளையும் சாதாரண வாழ்க்கைக்கு கொண்டு வர முடியும். ஒன்பது (09)

வயதை அடைவதற்கு முன்பே இப் பிள்ளைகளிற்குரிய தகுந்த வழிமுறைகளைத் தேடி சிகிச்சைகளை ஆரம்பித்தல் வேண்டும். இங்கு கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்த்தால் ADHD பிள்ளைகளை நாம் கவனிக்காது விட்டோமாயின் இவர்களே நாளைய இளவர்கள்.

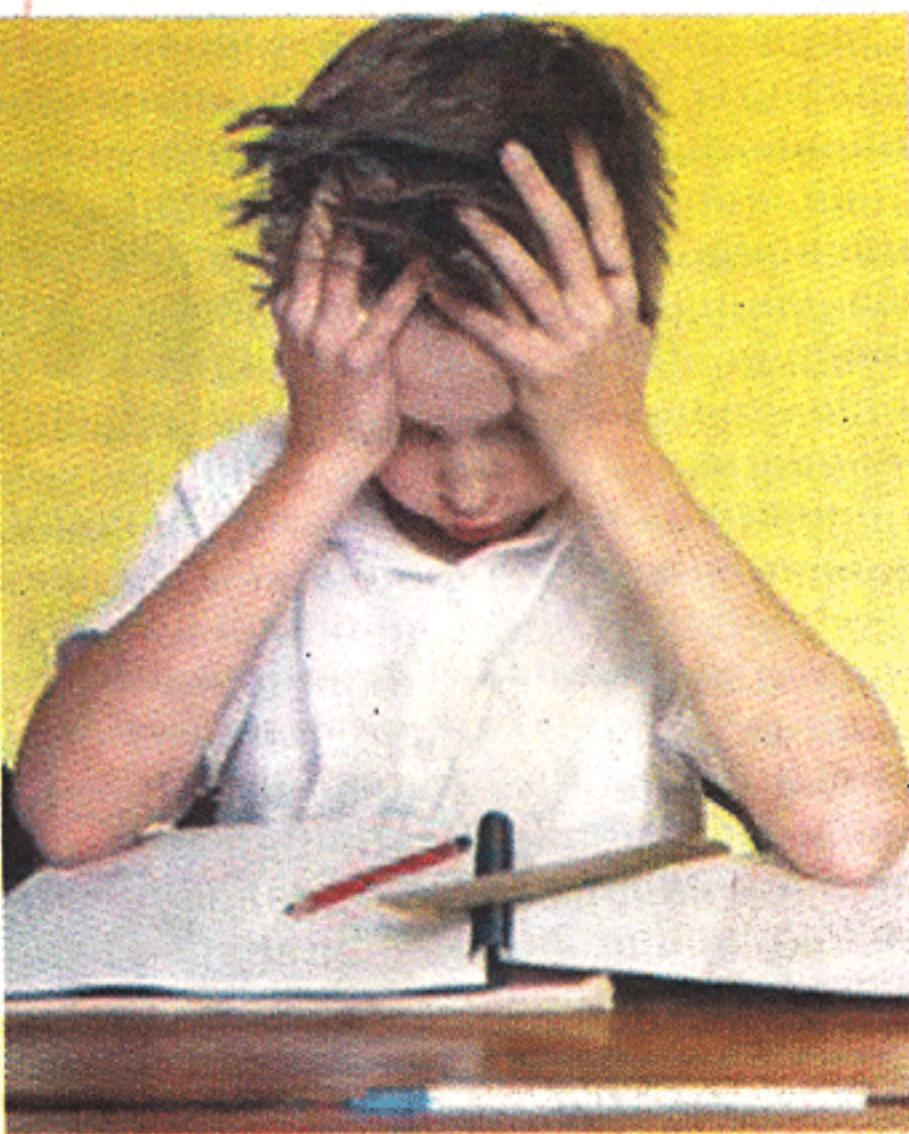
இவர்கள் வளர்ந்து வரும் போது எத்தனையோ சமூக விரோத செயல்களிற்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும்.

எந்தப் பெற்றோரும் தங்களுக்குப் பிறகும் குழந்தைகள் நன்றாக வளர்ந்து நல்ல நிலைக்கு வருவார்கள் என்ற கணவுடனேயே பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்க்கிறார்கள்.

ஆனால் அவர்களிற்கு தெரியாமலே இவ்வாறான பிரச்சினைகளிற்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி நேரிடுகின்றது.

எனவே நாம் ஏன் இப்படி எமக்கு நடந்தது என்று ஏங்கிக் கொண்டிருக்காது இதற்குரிய தகுந்த வழிமுறைகளைத் தேடி இதில் இருந்து உங்கள் பிள்ளைகளை மீட்டெடுத்து நல்ல ஒரு பிரஜையாக மாற்ற முயலுங்கள். இது உங்களால் முடியும்.

ஆரம்பப் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் ADHD பிள்ளைகள் பற்றிய கூடிய அறிவைக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளை இன்மகாணக்கூடியதாக இருப்பது டன் அப் பிள்ளைகளிற்கு கூடிய அவதானங்களை வழங்க முடியும் என்பதனால் ஆசிரியர்கள் எவ்வாறு இப் பிள்ளைகளிற்கு உதவ முடியும்?



நல்ல ஒரு பிரஜையாக மாற்ற முயலுங்கள், இது உங்களால் முடியும்

பாடசாலையில் ஆசிரியர்களும், வீட்டில் பெற்றோர்களும் ADHD பின்னைகளுடன் ஒன்றிணைந்து எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றிய ஒரு கண்ணோட்டம்.

வகுப்பறையில் கொடுக்கப்படும் வேலைகளை இப்பின்னைகள் சரியாக செய்ய மாட்டார்கள். படிப்பிக்கும்போது அவதானக் குறைவாக கேட்காதது போல் இருப்பார்கள். ஒழுங்கீணமாக நடந்து கொள்வார்கள். அத்துடன் படிப்பித்தலிற்கு இடையூறு செய்யும் வகையில் நடந்து கொள்வார்கள். இதன்போது ஆசிரியர்களிற்கு மட்டுமன்றி பெற்றோர்களிற்கும் கோபம் வருவது சாதாரணமே.

இப்பின்னைகள் பாடசாலையிலும் சரி வீட்டிலும் சரி இவ்வாறான கோபங்களிற்கு முகம் கொடுக்க நேரிடுகின்றது. இதன்போது இப்பின்னைகள் மன ரீதியான தாக்கத்திற்கும் உடல் ரீதியான தாக்கத்திற்கும் உள்ளாக்கப்படுகின்றார்கள். அத்துடன் எந்த நேரமும் ஏதாவது பிரச்சினை களிற்கு ஏச்சு வேண்டிய வண்ணமே இருப்பார்கள்.

உதாரணமாக நீ
செய்வது பிழை,
அதைத் தொடாதே,
இதைச் செய்யாதே,
உனக்கு ஒன்றுமே
தெரியாது, நீ ஒன்றுக்குமே
உதவாதவன்
போன்ற வார்த்தை
களைக் கேட்டு மனதிற்குள் நான் ஒன்றுக்குமே
லாயக்கில்லாதவன்,
என்னால் ஒன்றுமே சரியாகச் செய்ய முடியாதா? என்ற நிலையில் தன்னைத் தானே தாழ்த்தி தள்க்குள் ஒரு தாழ்வு மனப்பான மையை உருவாக்கி கொள்வார்கள்.

இப்பின்னைகள் எந்த நேரமும் தாக்கப்படுகிறார்கள். உதாரணமாக தலையில் குட்டுவாங்குதல், காதை முறுக்குதல், தடி ஓ அடி மட்டம் போன்றவற்றினால் கைகள் தாக்கப்படுதல், முதுகில் கைகளால் அடித்தல், முழங்கால்களில் நிற்க வைத்தல் போன்ற தாக்கங்களிற்கு உள்ளாகின்ற துரதிர்ஷ்ட பின்னைகளாகவே காணப்படுகின்றனர்.

Child is Not a Problem

Child has a Problem

பின்னை இங்கு பிரச்சினை இல்லை
பின்னைக்கு பிரச்சினை இருக்கிறது

சற்று நேரம் நீங்களே சிந்தித்துப் பாருங்கள். வீட்டிலும் சரி, பாடசாலையிலும் சரி இப்பின்னைகளிற்கு இவ்வாறான தண்டனைகளை கொடுப்பதன் மூலம் இப்பின்னைகள் திருந்தி உள்ளார்களா? என்ன நடக்கின்றது? இவ்வாறான தண்டனைகள் மூலம் இவர்களது நடத்தைகள் இன்னும் மூச்சமான நிலைக்கு தள்ளப்படுவது நிச்சயமே.



அப்படியானால் இப்பிள்ளைகளை என்ன செய்வது இவர்களுடன் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது என்று பார்ப்போமாயின் பிரதான மாக இரண்டு வழிகளைக் கூற முடியும்.

1. நீங்கள் இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளை (ADHD) பற்றி நன்றாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
2. இவர்களுடன் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றிய அறிவை, பயிற்சிகளைப் பெற வேண்டும்.

இப்பொழுது ஆசிரியர்களும், பெற்றோராகிய நீங்களும் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று எனக்குப் புரிகிறது. முதலாவது விடயத்தை ஏதோ வகையில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இரண்டாவதாக கூறிய விடயத்தை எவ்வாறு பெறுவது? எங்கே இதற்கு நேரம்? எமது வேலைப்பணுவின் மத்தியில் இது எல்லாம் நடக்கிற காரியமா? கொஞ்சம் பொறுங்கள்.

அப்படியாயின் இரண்டாவதாக குறிப்பிட்ட விடயத்தைப் பற்றி பார்ப்போமாயின் இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளை நீங்கள் பராமரிக்க வேண்டுமாயின் திச்சயமாக அதற்குரிய பயிற்சிகளை பெறுதல் வேண்டும். பயிற்சிகள் என்று சொல்லும் போது முக்கியமாக பின்வரும் விடயங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

- a). எவ்வாறு இப்பிள்ளைகளை சரியான விதத்தில் புரிந்து கொள்வது?
- b). எவ்வாறு பொறுமையைப் பேணுவது?
- c). எவ்வாறு இப்பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து நடந்து கொள்வது?
- d). எவ்வாறு இப்பிள்ளைகளிற்கு கற்பித்தலை மேற்கொள்வது?

இங்கு முதலாவதாக குறிப்பிட்ட பிரதான வழியினைப் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டே இரண்டாவது பிரதான வழியை பின்பற்ற வேண்டும். அதாவது ADHD பிள்ளைகளைப் பற்றிய அறிவே இல்லாது இரண்டாவது வழியைப் பெறுவதில் அர்த்தமில்லை. ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் இப்பிள்ளைகளின் நடத்தைகள், பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றி விளக்கமாக நன்றாக புரிந்து கொண்டு இருப்பீர்கள் எனின் நீங்கள் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளை அன்றாடம் குறித்து

வையுங்கள். எந்தப் பிரச்சினை எவ்வளவு தூரம் உள்ளது என்பதை விகிதாகாத்தின் அடிப்படையில் குறிப்பெடுப்பதன் மூலமும் அவ்வாறான பிரச்சினைகளிற்கு அதாவது எந்த எந்த பிரச்சினைகளிற்கு என்ன விதமான அனுகுமுறைகளை நீங்கள் மேற்கொண்டார்கள்? அவை எவ்வளவு தூரம் வெற்றி அளித்தன? அத்துடன் இனி என்ன செய்ய வேண்டும்? என்பனவற்றை இக்குறிப்பிட்டின் மூலம் நீங்கள் அறிந்து கொண்டு மேற்கொண்டுச் செய்ய வேண்டிய விடயங்களை அறியக்கூடியதாக இருக்கும்.

அதுமட்டுமன்றி நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளை வைத்தியரிடமோ or சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்ளுவதற்கோ அழைத்துச் செல்லும் போது இவ்வாறான குறிப்புக்கள் மிகவும் பிரயோசனமாக அமையும்.



“நம் பெற்றோர் சம்மதித்தால் கல்யாணம்! இல்லையேல் தற்கொலை! சரிதானே அத்தான் ?”

“ரெண்டும் ஒன்று தான் !”