



SRISTI FOUNDATION

EMPOWERING PEOPLE WITH DISABILITIES

ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் குறைபாடு

(புற உலக சிந்தனையற்றோர் / தன்னிறுக்கம்)

AUTISM SPECTRUM DISORDER



ஆட்டிசம் என்றால் என்ன?

ஆட்டிசம் ஒரு நோய் அல்ல. ஆட்டிசம் என்பது ஒரு நரம்பியல் வளர்ச்சி குறைபாடு ஆகும். ஆட்டிசத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் மற்றவருடன் தொடர்பு கொள்ளுதல், சமூகத்திறன்கள் மற்றும் நடத்தை, ஒரு வழக்கமான நிலையில் இருந்து வேறுபட்டிருக்கலாம். இது மூளை செயல்படும் ஒரு வேறுபட்ட வழி ஆகும்.



ஆட்டிசம் பற்றிய உண்மைகள்:

- ஆட்டிசம் என்பது ஒரு அரிதான நிலை அல்ல. இந்திய ஆய்வின்படி, 100 குழந்தைகளில் 1 குழந்தைக்கும், அமெரிக்க ஆய்வின்படி, 44 குழந்தைகளில் 1 குழந்தைக்கும் ஆட்டிசம் இருக்கிறது.
- ஆட்டிசம் எல்லோருக்கும் வரக்கூடிய ஒன்று. ஏழை, பணக்காரர் என எல்லாருக்கும் இருக்கும். ஆனால், பெண்களை விட ஆண்களுக்கு 4 மடங்கு அதிகம் உள்ளது.
- இதை "ஸ்பெக்ட்ரம்" என்றும் சொல்வார்கள், ஏனெனில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஆட்டிசத்தின் தன்மை வேறுபடுகிறது. சிலருக்கு லேசாகவும், சிலருக்கு அதிகமாகவும் இருக்கும்.
- ஆட்டிசம் என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் இருக்கக்கூடிய ஒரு நிலை. மருந்து கொடுத்து சரிசெய்யக் கூடிய ஒரு நோயல்ல, அதனால் இதற்கான மருந்து தேவைப்படுவதில்லை. அதற்கு பதிலாக, குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவும்படியான சரியான உதவிகள், பயிற்சிகள், ஆதரவு, வசதிகள் போன்றவை ஏற்பாடு செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. இவற்றின் மூலம் அவர்கள் தன்னம்பிக்கையுடன், சுதந்திரமாக வாழ முடியும்.

ஆட்டிசம் இருப்பதைக் கண்டறிவது எப்படி?

ஆட்டிசம் இருக்கும் குழந்தைகளின் பொதுவான சில அம்சங்கள். (இவை எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. அவர்களின் லேசான, கடுமையான பாதிப்பைப் பொறுத்து மாறுபடலாம். சில குழந்தைகளுக்கு மட்டும் அனைத்து அறிகுறிகளும் இருக்கலாம்.)



- அதிகம் பேசமாட்டார்கள் / குறைந்த வார்த்தையே பேசுவர். வார்த்தைகளை பயன்படுத்தாமல் தொடர்பு கொள்வர். கண் பார்வையால், உடல் மொழியால், கை அசைவுகளால் தொடர்புகொள்வர்.
- சமூகத் தொடர்பு, உறவுகளில் சிரமங்கள், வேறுபாடுகள் ஏற்படும். உதாரணமாக ஒருவருடன் உரையாடலை தொடங்கத் தயங்குவர். தொடர்ந்து பேச, நட்பை உருவாக்கிக்கொள்ள கஷ்டப்படுவர். மக்களுடன் சேர்ந்து இருப்பதும் பிடிப்பதில்லை.
- அவர்களின் பழக்கவழக்கங்கள் வித்தியாசமாக இருக்கும். உதாரணமாக, எப்பொழுதும் கைகளை அசைத்தல், ஆடிக் கொண்டே இருத்தல், ஒரே வேலையை மீண்டும் மீண்டும் செய்தல், குறிப்பிட்ட செயல்களில் மட்டும் ஈடுபடுதல், ஆர்வம் காட்டுதல், தனக்குப் பிடித்ததைத் தவிர வேறு எதிலும் ஈடுபட விரும்பாமை.

ஆட்டிசத்தின் ஆரம்ப அறிகுறிகள்:

ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளின் பேசும் விதம், நடந்து கொள்ளும் விதங்கள், கற்றுக்கொள்ளும் முறை போன்றவை ஆட்டிசமில்லாத குழந்தைகளிலிருந்து வேறுபடும். குழந்தையிலேயே கீழ்க்கண்ட அம்சங்களை கவனிப்பது முக்கியம். அப்பொழுதுதான் ஆட்டிசம் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்து உதவ முடியும். கீழ்க்கண்ட ஆட்டிசத்தின் அறிகுறிகள் இருந்தால், நிபுணர்களிடம் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

மொழியும் பேசுதலும்:



- பெயர் சொல்லி அழைக்கும் பொழுது, தன் பெயர் கேட்கும்பொழுது பதிலளிக்க மாட்டார்கள்.
- வயதிற்கேற்ப பேசுவதில்லை. தாமதமாகப் பேசுவர்.
- சில சொற்களையே மீண்டும் மீண்டும் பேசுவது.
- சொல்வதைக் கேட்டு அதைச் செய்வதில் சிரமம் இருக்கும்
- மற்றவர்களுடன் பேசுவதற்கு மொழியை பயன்படுத்த மாட்டார்கள்.

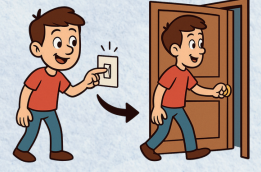
சமூக தொடர்பு:

- மற்றவர்களுடன் விளையாடவோ பழகவோ விருப்பம் குறைவாக இருக்கும். அல்லது விருப்பமே இருப்பதில்லை.
- சேர்ந்து விளையாடப் பிடிக்காது.
- பேசும்போது எதிரே உள்ள நபரைப் பார்த்து பேசுவது குறைவாக இருக்கும். அல்லது முகம் பார்த்து பேசமாட்டார்கள்.
- ஒரு பொருளைக் குறிப்பிட்டு காட்டவோ, பகிர்ந்துகொள்ளவோ மாட்டார்கள்



செய்ததையே திரும்பத் திரும்ப செய்தலும் சிலவிஷயங்களில் மட்டுமே ஆர்வம் காட்டுதலும்:

- ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் மட்டும் அதிக ஆர்வம் காட்டுவர். அவர்கள் விரும்பும் விஷயங்கள் வித்தியாசமாக இருக்கும்.
- கைகளை ஆட்டுதல், உடலை அசைத்தல், சுற்றிவருதல், விரல்களை அசைத்தல் போன்றவற்றை மீண்டும் மீண்டும் செய்யலாம்
- கதவைத் திறந்து மூடுதல், விளக்கு சவிட்சை ON/OFF செய்தல் போன்ற சில செயல்களை மீண்டும் மீண்டும் செய்வர்.
- உணர்ச்சிகளை அதிகம் வெளிப்படுத்துவர் (தொடும் உணர்வு, ஒலி, வாசனை)
- நாம் கேட்கும் கேள்விகளுக்குக் குறைவாகவே பதிலளிப்பர்
- ஒரே மாதிரியான செயல்களில் மட்டுமே ஈடுபட விரும்புவர்.



ஆட்டிசத்தின் அறிகுறிகளைக் கண்டால் யாரை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்?

ஆட்டிசம் இருக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்ள மருத்துவர், உளவியல் நிபுணர்கள், நரம்பு மருத்துவர் போன்றவர்களைப் பார்க்கலாம். ரத்த சோதனை மூலமோ வேறு பரிசோதனைகள் மூலமோ அறிந்து கொள்ள முடியாது. குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் செயல்பாடுகளைக் கொண்டும் தான் கண்டறியப்படுகிறது.

ஆட்டிசம் எதனால் ஏற்படுகிறது?

ஆட்டிசம் ஏற்படுவதற்கான துல்லியமான காரணம் இன்றுவரை தெளிவாகக் கண்டறியவில்லை. ஆனால், இது மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாகவும், மரபணு காரணங்களாலும் சுற்றுச்சூழல் காரணங்களாலும் ஏற்படலாம் என்று யூகிக்கின்றனர்.

மரபணு காரணம் என்றவுடன், அது கண்டிப்பாக பெற்றோரில் யாரோ ஒருவரிடமிருந்துதான் வரவேண்டுமென்பதல்ல. மரபணு மாற்றங்களால் சில நேரங்களில் குழந்தையிடம் புதிதாகத் தோன்றக் கூடும்.

ஆட்டிசத்தின் காரணங்களை அறிய ஆய்வுகள் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

குடும்ப சூழல், தாயின் கவனக்குறைவு, கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மன அழுத்தம், பெற்றோரின் வேலை, மன அழுத்தங்கள் போன்ற காரணங்களால் ஆட்டிசம் வருவதில்லை.

தடுப்பூசிகள் கொடுத்தால் ஆட்டிசம் வரும் என சிலர் நினைக்கின்றனர் ஆனால் நம்பகமான ஆய்வுகள் அதை மறுத்துள்ளன.

என் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் இருப்பதை அறிந்ததும் நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

அறிந்ததும் மனக் கஷ்டத்திற்குள்ளாகியிருப்பீர்கள். பல எண்ணங்கள் உங்களைப் பாடாய்ப் படுத்தியிருக்கும். நாம் ஆசையாகப் பெற்ற குழந்தைக்கு மாற்றுத்திறன் இருப்பதை அறியும் போது, மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுவது இயல்பானது. மனநல ஆலோசகர்கள் இதை ஐந்து படிகளாகப் பார்கின்றனர்.

ஐந்து படிகளில்:

□ **மறுப்பு:** ஆட்டிசம் இருப்பதையே மறைக்க முயற்சிப்பது. "என் குழந்தைக்கு எந்தப் பிரச்சனையுமே இல்லை. இப்பொழுது நேரம் சரியில்லை. அவ்வளவுதான். இதெல்லாம் தானே சரியாகி விடும்".



□ **கோபம்:** வலி, தனிமை, கோபம் போன்ற உணர்வுகள்.

"எனக்குப்போய் இது ஏன் நடந்தது? நான் யாருக்கும் எந்தத் தீங்கும் செய்யவில்லை. இவ்வளவுகஷ்டம் வேண்டுமா எனக்கு?"

□ **பேச்சுவார்த்தை:** குழந்தையின் நிலையைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சித்தல்.

"குறைந்தபட்சம் அவனை/அவளைப் பேச மட்டுமாவது வைங்கள். நான் அவனை/அவளை மிகச் சிறந்த சிகிச்சையளிப்பவர்களிடம் கொண்டு சென்றால், சரியாகிவிடுவானா/வாளா?"



□ **துக்கம்:** வெறுமையாக உணர்வதும் எதிர்காலத்தைப் பற்றி பயம் கொள்வதும்.

"நான் என்ன தவறு செய்தேன்?", "அவன் பெரியவனாகும் போது என்ன ஆகும்?"

□ **ஏற்றுக்கொள்ளுதல்:**

மகன்/மகளின் நிலையை ஏற்றுக்கொள்வது.

"பரவாயில்லை. இது ஆட்டிசம்தான். நம்மைப் போல் பலர் இருக்கின்றனர். நாமெல்லாம் ஒன்றாக சேர்ந்து கற்றுக்கொள்வோம். சேர்ந்து செயல்படுவோம். நம் நிலைமாரும்".



இந்த ஐந்து நிலைகளைக் கடக்கக் கூடும். எல்லாரும் இந்த ஐந்து நிலையைக் கடக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. மேலும் அவற்றை இதே வரிசையில்தான் கடக்க வேண்டும் என்பதுமில்லை. ஒவ்வொரு குடும்பமும் தங்கள் குழந்தையின் நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளும் பயணம் தனித்துவமானது. சிலர் இதை ஒரே இரவில் ஏற்றுக்கொள்ளலாம், சிலருக்கு ஏற்றுக்கொள்ள கொஞ்ச காலம் தேவைப்படலாம் எனும் புதிய அனுபவமான ஆட்டிசம் பற்றி புரிந்து கொள்ள உங்களுக்கான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைப் புரிந்து ஏற்றுக்கொள்ளும்பொழுதுதான் உங்கள் குழந்தைக்கு தேவையான உதவிகளை செய்யத் துவங்க முடியும். அவற்றை தாமதிக்காமல் செய்ய வேண்டியுள்ளது. எவ்வளவு சீக்கிரம் குழந்தைக்கு சிகிச்சைகள் துவங்குகிறோமோ குழந்தைக்கு அவ்வளவு நல்லது.

நம்குழந்தைக்கு தேவைப்படும் சிகிச்சை, உதவிகள், தேவைகள்... என்னென்ன?

ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை வழங்குவது மிக மிக பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஒருவேளை தாமதமாகக் கண்டறிய நேர்ந்தாலும் கண்டறிந்ததும் சிகிச்சை, பயிற்சிகளைத் துவங்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் முழு வளர்ச்சியை அடைய முடியும்.



ஆட்டிசம் கொண்ட ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனிப்பட்ட தன்மையுடன் இருப்பதால், அவர்களுக்கான சிகிச்சைகளும் பயிற்சிகளும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. அவர்களின் ஆட்டிசத்தின் தன்மையைப் பொறுத்தும் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைக் கருத்தில்கொண்டும் சிகிச்சையும் பயிற்சியும் உருவாக்கப்படுகிறது. குழந்தையின் நலனும், வளர்ச்சியும் பெற்றோரின் பங்களிப்பும் என ஒன்றோடு ஒன்றை இணைத்து சிகிச்சையைத் திட்டமிடுகின்றனர். எனவே, நிபுணர்களோடு பெற்றோர்களும் இணைந்து குழந்தை அடைய வேண்டிய இலக்குகளைத் தீர்மானிப்பதோடு தொடர்ந்து செயல்படுகின்றனர். ஆட்டிசம் கொண்ட சிறு குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு குழந்தையுடன் எவ்வாறு பேசுவது, விளையாடுவது என்பதைப்பற்றிய வைப்பதையே ஆரம்ப கட்டத்தில் முதன்மை இலக்காகக் கொள்கின்றனர். அத்திட்டத்தில் பெரும்பாலும் கீழ்க்காணும் சில அல்லது அனைத்தும் இடம் பெறக்கூடும்.

ஆட்டிசம் தொடர்பான உதவி மற்றும் பயிற்சிகள்:

உதவிகளும் பயிற்சிகளும் குழந்தையின் சமூகத் திறனை, பழக்கவழக்கங்களை, தொடர்பு கொள்ளும் திறன்களை மேம்படுத்துகின்றன. நன்னடத்தை வளர்க்கவும், தேவை இல்லாத நடத்தைகளைப் புரியவைத்துக் குறைக்கவும் செய்கின்றன.

தொழில்முறை பயிற்சி:

குழந்தைகள் சமூகஉறவு, விளையாட்டு, கற்றல் திறன்களை வளர்த்தல் என அவர்களுக்கு நாள்தோறும் பழக்குதல். உடை அணிய உதவுவது, நண்பர்களுடன் விளையாட வைப்பது) சுதந்திரமாக பங்கேற்க ஊக்குவிப்பது, தங்களைத் தாங்களே மேம்படுத்திக்கொள்ள இப்பயிற்சி உதவுகிறது.

பேச்சு, மொழிப்பயிற்சி :

பேசுவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் பாரம்பரிய பயிற்சி முறைகள் அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் சிறந்த பலனளிக்கும் என்பதில்லை. ஏனெனில் பயிற்சியாளர்கள் ஆட்டிசம் பற்றி ஆழமான புரிதலுடன் இருப்பது அவசியம். அப்போதுதான், குழந்தையின் குடும்பத்திற்கும் பயிற்றுவிக்க முடியும். படம், சைகை போன்ற பேச்சில்லா தொடர்பு முறைகளை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்ற பயிற்சி அளிக்க முடியும். பேசும் திறன் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, பேசவைக்கவும் மொழிப் பயன்பாட்டை, மொழித் திறன்களை வளர்த்து, உரையாட வைத்து, சமூக தொடர்பை எளிதாக்கவும் பயிற்சி நிபுணர்கள் உதவுகிறார்கள்.

ஆட்டிசம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு, ஆரம்பத்திலேயே முறையான மற்றும் நிலைபெறுவதற்கான உதவி வழங்கப்பட்டால் பெரிய முன்னேற்றத்தை அடையக்கூடும்.

ஆட்டிசத்திற்கு பல்வேறு மாற்றுவகை சிகிச்சைகள், உணவுமுறைகள் மற்றும் சிகிச்சை வழிமுறைகள் உங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடும். இவற்றில் சில மிகவும் பிரபலமாக இருந்தாலும், அவற்றிற்கு அறிவியல் ஆதாரங்கள் இல்லாமலே கூட பலன் தரக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் சிறந்த சிகிச்சை நடவடிக்கை திட்டங்கள் என்பது, குழந்தையின் திறன்களுக்கும் தேவைகளுக்கும் ஏற்ப, மேற்கூறிய சிகிச்சைகளின் முக்கிய அம்சங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை பெற்றோருக்கு பயிற்சி அளிக்கும் வகையில் அமைய வேண்டும்.

குழந்தை பள்ளிக்குப்போவாளா/போவானா?

2009-ஆம் ஆண்டு கல்வி உரிமைச் சட்டத்தின் படி பள்ளிக்கல்வியை அனைவருக்குமானதாகவும் உடனடியாகவும் தடையில்லாமலும் பெறுவதற்கான உரிமையை உறுதி செய்கிறது. மாற்றுத்திறனாளிகள் உட்பட அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் இவ்வரிமை பொருந்தும். ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளும் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டியது அவசியம்.

குழந்தைக்கு ஏற்ற சிறந்த பள்ளியை தேர்வு செய்ய, நிபுணர்களின் உதவியும் ஆட்டிசம் உள்ள குடும்பங்களின் அனுபவங்களையும் ஆலோசனையாகக் கேளுங்கள். பொதுவான பள்ளிகள், இணைப்பு பள்ளிகள், மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான சிறப்பு பள்ளிகள் என வெவ்வேறு வகைகளில் பள்ளிகள் உள்ளன.

ஆட்டிசம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கும் அவர்களது பெற்றோருக்கும் பள்ளிக் கல்வி சவாலான ஒன்றாகக் கூட இருக்கலாம், ஏனெனில் இந்தியாவின் பல பள்ளிகளில் சேர்க்கை முறைகளை முறையாக நடைமுறைப்படுத்தப்படவில்லை. குழந்தையை பள்ளியில் சேர்த்தவுடன் பள்ளி பணியாளர்களான தலைமை ஆசிரியர், ஆசிரியர்கள், பணியாளர்களுடன் நெருக்கமாகப் பழகி தேவையான உதவிகளையும் வசதிகளையும் பெற வேண்டும்.

நம் குழந்தைக்கு நாம் எப்படியெல்லாம் உதவலாம்?



குழந்தையின் நிலையை புரிந்துகொள்ளுங்கள்:

ஆட்டிசம் குறித்து நாம் அதிகமாக அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். அப்போதுதான் குழந்தையின் நடத்தைகளை புரிந்து கொள்வது எளிதாகும். அவர்களின் திறன்களை புரிந்து கொண்டால்தான் அவர்களுக்காக நாம் செய்ய வேண்டியவற்றைத் திட்டமிடவும் செய்யவும் முடியும். ஆட்டிசமுள்ள குழந்தையிடம் பொறுமையாக இருத்தல் அவசியம். எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் ஒரே நேரத்தில் பதில் கிடைக்காது. உங்கள் குழந்தையின் நிலையை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள சிறிது காலம் தேவைப்படும். தகவல்கள் கேட்பது, அனுபவமுள்ளவர்களிடம் உரையாடுவது, நம் குழந்தைக்கு உதவும் சிகிச்சையாளரிடம் கற்றுக்கொள்வது போன்றவை அவசியம். நம்மைப் போன்று ஏற்கனவே பயணித்த அனுபவமுள்ள பிற பெற்றோர்களின் அனுபவத்தை பெறுவது என செயல்படப் பழகுவர்கள்.

நம் குழந்தை செய்யவேண்டிய விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தப் பழகுவோம்:

ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு குழந்தை, தனது சகோதரர்களோ சக மாணவர்களோ செய்யக்கூடிய எல்லா விஷயங்களையும் செய்யமுடியாமல் இருக்கலாம். அவற்றைப் பற்றிக் கவலை கொள்வதை விட அவன்/அவள் தானாகவே செய்வதையும் சிறிய உதவியுடன் செய்யும் செயல்களையும் பாராட்டி அதிகம் செய்யவைப்பது அவசியம். செய்யக்கூடிய விஷயங்களை உணர்வதற்கு உதவுங்கள்.



கற்றலுக்கான இடமாக வீட்டை மாற்றுவோம்:

நம் குழந்தையைப் பற்றி சிறப்பாக அறிந்திருப்பவர் நாம்தான். குழந்தையுடன் அதிக நேரம் செலவழிப்பவரும் நாமேதான். அவர்களின் கற்றல் பயிற்சி மையங்களிலும் சிறப்புப் பள்ளிகளிலும் மட்டுமே நடைபெறுவதில்லை. வீட்டிலேயே, சிறு சிறு செயல்கள் மூலமாகவே, பல்வேறு விஷயங்களைக் கற்கும் வாய்ப்புகளை உருவாக்க முடியும். குறிப்பாக சமூகத் திறன்களையும் பேச்சுத் திறன்களையும் வளர்த்தெடுக்க நமது முயற்சிகளே பேருதவியாக இருக்கும். சேர்ந்து வீட்டுப் பணிகளை செய்வது, விளையாட்டுகளில் சேர்த்து மற்றவர்களுடன் விளையாட வைப்பது என்பதைக் குறித்து உங்கள் பயிற்சியாளரிடம் உரையாடி வீட்டிலும் செய்ய வேண்டும். குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் இதில் பங்கெடுத்தல் அவசியம். ஒருவர் மட்டுமே அதிகப் பொறுப்புகளை சுமப்பது கடினம். அக்கறையுள்ள ஒருவர் பொறுப்பை சுமக்காமல் பகிர்தல் அவசியம். அனைவரின் ஒத்துழைப்பையும் பெற முடியாவிட்டால் உங்களால் முடியும் அளவிலும், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் செயல்களையும் அதிகமாகச் செய்யுங்கள்.

நமது உடல் நலமும் மனநலமும் முக்கியம் :

ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தையை வளர்ப்பது கடினமாக இருக்கக் கூடும். அதனால், உங்கள் சொந்தத் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் கவனிக்க மறக்காதீர்கள். போதுமான ஓய்வெடுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்ததைச் செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள். இசை கேட்பது, யோகா செய்வது, நண்பர்களுடன் பேசுவது, பார்க்கப் போவது போன்ற உங்களுக்கானவற்றைச் செய்யத் தவறாதீர்கள்.



உங்கள் மனநலத்திற்காக உங்களை சுற்றியுள்ளவர்களை நாடுங்கள். குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் குழந்தையின் நிலையை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுபவர்களாக ஆகலாம். குழந்தை பராமரிப்புப் பணிகளில் பெற்றோர்கள் இருவரும் ஈடுபட வேண்டும். இதனால் ஒருவருக்கொருவர் ஓய்வு நேரம் கொடுக்க முடியும். கவலை, மன அழுத்தம் அல்லது துக்கம் போன்ற மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்பொழுது தயங்காமல் உதவியைப் பெறுங்கள்.

ஆட்டிசமுள்ள மற்ற குடும்பங்களுடன் தொடர்பில் இருப்போம்

முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம் நாம் தனித்து விடப்படவில்லை என்பதைத்தான். ஆட்டிசம் என்ற சவால்களை சந்தித்து வரும் பல குடும்பங்கள் இருக்கின்றனர். அவர்கள் நமக்கு அருகிலேயே உள்ளனர். ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளை வளர்க்கும் நம்மைப் போன்ற பிற பெற்றோர்களுடன் பழகுவதில். அவர்களிடம் இருந்து உங்களுக்கு பயனுள்ள தகவல்கள், அனுபவங்கள், ஆதரவுகள், நம்பிக்கைகள் கிடைக்கலாம். குழந்தையின் வளர்ச்சி பயணத்தின் ஆரம்ப நிலையில் பெற்றோர் ஆதரவு குழு மிக மிக உதவியாக இருக்கும்.



நிகழ்காலத்தில் கவனம் செலுத்துவோம்:



ஆட்டிசத்தின் பாதையை முன்கூட்டியே கணிக்க முடியாது. குழந்தையின் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்ற முடிவுக்கு உடனே வர வேண்டாம். மற்ற எல்லா குழந்தைகளையும் போல ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளும் தங்களுடைய திறன்களையும் சுயத்தையும் வளர்த்துக்கொள்ள வாழ்க்கை முழுவதும் நேரம் இருக்கிறது.

சிருஷ்டி பவுண்டேஷன் - அறிமுகம்

சிருஷ்டி பவுண்டேஷன் என்பது பதிவு செய்யப்பட்ட மற்றும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட இலாப நோக்கமற்ற அமைப்பாகும். மாற்றுத்திறனாளிகளின் வாழ்வில் மரியாதை, சுயமாக வாழும் திறன் மற்றும் சமூக இணைப்பு உருவாக்கும் நோக்கத்துடன் செயல்படும் ஒரு மனிதநேய அமைப்பாக இது இயங்கி வருகிறது.

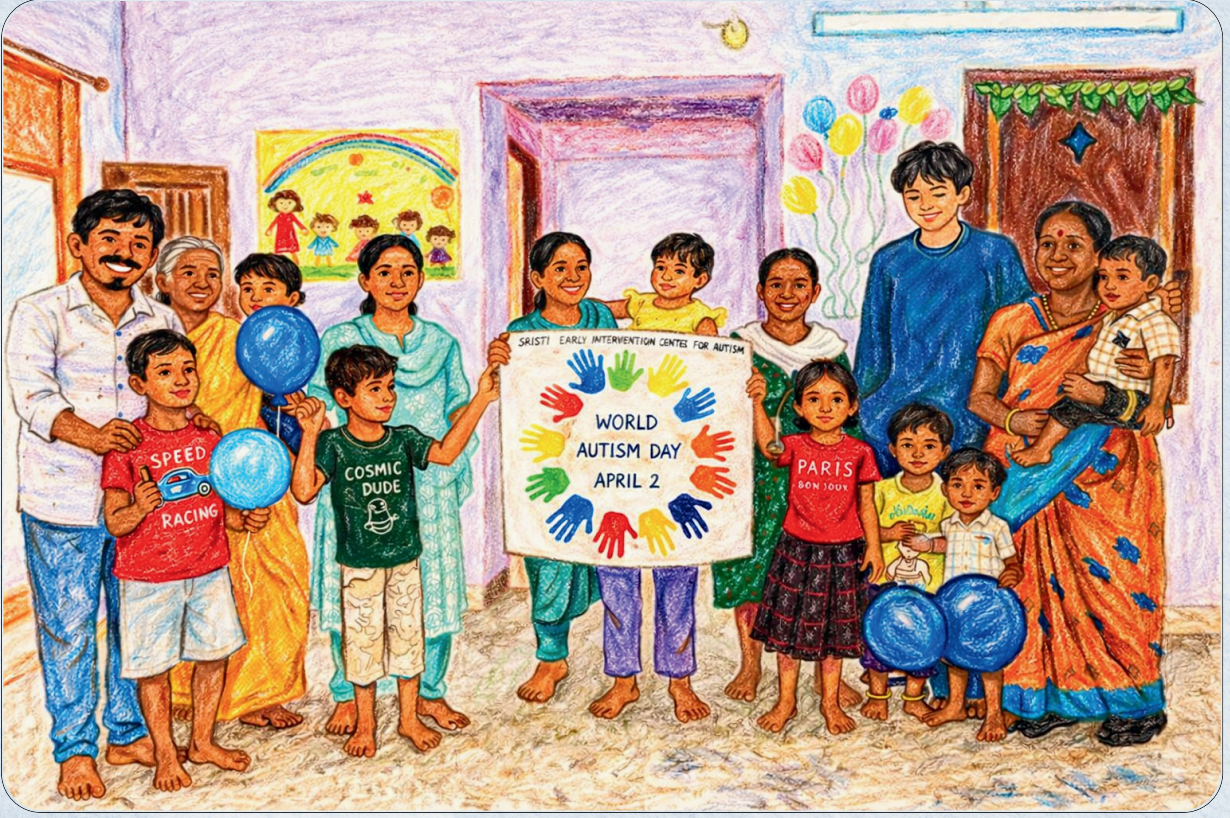
தமிழ்நாட்டின் கிராமப்புறங்களை மையமாகக் கொண்டு, அறிவாற்றல் மற்றும் வளர்ச்சி குறைபாடுகளுடன் வாழும் குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கான முழுமையான ஆதரவு சேவைகளை வழங்கி வருகிறோம்.

எங்கள் பணியின் மையத்தில் மூன்று முக்கியக் கருத்துகள் உள்ளன:

- மரியாதையுடன் வாழும் உரிமை
- திறன்களை வளர்க்கும் வாய்ப்பு
- சமூகத்தில் இணைந்து வாழும் சூழல்

சிருஷ்டி கிராமத்தில், குழந்தைகள் கல்வி, வாழ்க்கைத் திறன்கள், தொழில் பயிற்சி மற்றும் சமூக தொடர்பு ஆகியவற்றில் பயிற்சி பெறுகின்றனர். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானவர் என்பதை நாங்கள் நம்புகிறோம். அவர்களின் வலிமைகளை அடையாளம் கண்டு, அவர்களை சுயமாக வாழும் வாழ்க்கைக்கு முன்னேற்றுவதே எங்கள் நோக்கம்.

பெற்றோர்கள், சமூகத்தினர் மற்றும் நிபுணர்களுடன் இணைந்து, மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான உள்ளடக்கிய சமூகத்தை உருவாக்குவதற்காக சிருஷ்டி தொடர்ந்து செயல்பட்டு வருகிறது.



This booklet is made possible with sincere gratitude to **Ummeed Child Development Center** for the content, **Shri.Salai Selvam** for the Tamil translation, and **Eaton India Foundation** for their generous support.

இந்த தொகுப்பினை UMMEED நிறுவனத்தின் உள்ளடக்கம். பெரும்பலான பகுதிகள் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது அவர்களுக்கு நன்றி.

இந்த புத்தகத்தை வெளியிடுவதற்கும், உருவாக்குவதற்கும் உதவி செய்த Eaton India Foundation க்கு நன்றி

மேலும் தகவலுக்கு
சிருஷ்டி பவுண்டேஷன், கொணமங்கலம் கிராமம், தழுதாளி அஞ்சல்,
திண்டிவனம் தாலுக்கா, விழுப்புரம் மாவட்டம், தமிழ்நாடு - 604304.
அலைபேசி: +91 90477 87887

www.sristivillage.org | sristivillage@gmail.com | +91 90477 87887