ऑटिज़्म
(AUTISM)

संक्षिप्त अवलोकन

- ऑटिज़्म क्या होता है?
- विशिष्ट भिन्नताएँ कौन सी होती हैं?
- क्या ऑटिज़्म के प्रकार होते हैं?
- अन्य लक्षण कौन से होते हैं?
- यह कितना आम है?
- ऑटिज़्म का पता कैसे चलता है?
- हस्तक्षेप के सबसे प्रभावशाली तरीके क्या हैं?

ऑटिज़्म क्या होता है?

- न्यूरो डेवलेपमेंन्टल सिंड्रोम
- मस्तिष्क की शिथलता के कारण इन्द्रियों से प्राप्त सूचनाओं का सही अर्थ नहीं निकाल सकता
- विकासात्मक विकार

केस

- सुमन 2½ साल का लडका है जो पिछले हफ्ते अपने माता पिता के साथ उम्मीद में आया था। उसके माता पिता मे बताया की सुमन डेढ़ साल तक सामान्य तरीके से विकसित हो रहा था परंतु धीरे धीरे उसने उनके बुलाने पर उनकी ओर देखना और बातें करना बंद कर दिया। उसके माता पिता तंदुरूस्त है। उसके मॉ की गर्भावस्था साधारण थी और उसकी डिलीवरी भी सामान्य हुईथी। सुमन का शारिरीक विकास और मोटर कौशल्य उसके उम्र के हिसाब से ही हो रहा था ।

- एक साल की उम्र में सुमन दो या तीन शब्द बोल पाता था। वह अपने माता पिता को 'अम्मा' और 'अप्पा' कह कर बुलाता था। वह नर्सरी के गाने भी बोल पाता था । परंतु डेढ़ साल का होने के बाद उसने बोलना बंद कर दिया ।अपनी माता पिता, बहन की ओर देखना और उनसे बाते करना बंद कर दिया। उसे झुला झुलना बहोत पसंद है जो वह पूरे दिन करना चाहता है। किसी प्रकार के अन्य खिलौने या खेल में वह रूची नही दिखाता है। वह अब कई बार खीज या गुस्सा दिखाता है ज्यादातर तब, जब उसके रोजमर्रा के रूटनि में कोई बदलाव किया जाता है।

तीन प्रकार की हानि

- सामाजिक आदान प्रदान
- सामाजिक संचार
- सामाजिक कल्पना

संचार करने में अक्षमता

- संचार
  - संचार की शुरूआत करने मे गंभीर रूप से देरी
  - अर्थपूर्ण भाषा में देरी बल्कि अलग भी हो सकती है
  - सुनी गई बात को दोहराते हैं (एकोलेलिया´जैसे 'हॅलो बाबा' विडियो
  - डिले एकोलेलिया
  - सर्वनामों को बदलने की प्रवृत्ति (मैं की जगह तुम´
  - काल (भूत, भविष्य´, समय व स्थान समझने में भी मुश्किलें
  - कम सवाल पुछता है। अधिक जानकारी जानने की कोशिश नही करता है।
  - अपनी भावनाओं को शब्दों में बता नही पाता है।

संचार करने में अक्षमता

- उसकी बोलने या व्यक्त करने की भाषा अच्छी होने के बावजूद सामाजिक व्यवहार या संचार करते वक्त वह भाषा का उपयोग ठीक तरीके से नही कर पाता है।
- एक ही तरीके से बडे लोगो से व दोस्तों से बात करता रहेगा
- एक ही विषय में बात करता रहेगा।
- चुटकुले व कटाक्ष समझ में नहीं आते हैं।

संचार करने में अक्षमता

- अशाब्दिक अक्षमता
  - ऑख मिलाना बहुत कम या बिल्कुल नहीं होता
  - सार्वजनिक रूप से नहीं की जाने वाली शारिरीक हरकते जैसे किसी व्यक्ती के बहुत नज़दीक जाकर खड़े हो जाना
  - हावभाव करने में अभाव
  - किसी ओर इशारा करने में अभाव
  - अगर इशारा कर सकता है तो केवल चीजों को उसके सामने लाने पर या उस चीजों का नाम लेने पर
  - आदान प्रदान करने की अक्षमता या किसी चीज का अन्य चीज के साथ संदर्भ न दे पाना
  - संचार के लिए बडे लोगों या वयस्क को माध्यम बनाता है

सामाजिक आदान प्रदान में अक्षमता

- लोगों से मेल मिलाप बढ़ाने में कम रूची
- स्वयं को स्वावलंबी समझता है। लोगों से मदद नही मॉगता है या फिर वे क्या देख रहे है या क्या हो रहा है यह बता नही पाता है।
- peek-a-boo खेल या नर्सरी के गानों में कम रूची
- अन्य बच्चों के साथ खेलने के लिए तैयार न होना
- अपने किसी जरूरत के समय ही आदान प्रदान करता हैं

सामाजिक आदान प्रदान में अक्षमता

- लोग क्या सोच रहे है या उनके मन में क्या विचार चल रहे है यहा वह समझ नही पाता । अपने व्यवहार से आसपास के लोगों पर क्या असर होता है इस बारे में उसकी समझ कम रहती है।
- अन्य लोगों के साथ गतिविधियॉ नही कर पाता।
- अपने आप में ही मग्न में रहता है
- वे बहुत भोले होते है या फिर अपनी प्रतिकिया में ईमानदारी से देते है
- लोगों को प्रभावित नही कर सकते है ना ही धोखा दे सकते है।

खेल या कल्पनाशक्ती में अक्षमता

- इन बच्चों के लिए खेल की विशेषता अलग होती है।
- खिलौने और चीजों को अलग ढंग से इस्तेमाल करते है जैसे की घुमाना या जमीन पर रोलिंग करना।
- अन्य बच्चों के साथ खेलने के कोई संकेत या रूची नही दिखाते।

खेल की अक्षमता

- सिमित प्रीटेंन्ड प्ले या काल्पनिक खेल
- अगर प्रीटेंन्ड प्ले या काल्पनिक खेल होतो है तो वह टी वी या किसी अन्य प्रोग्रम की नकल होती है।
- खुद से स्वाभाविक रूप से कुछ करने की कमी
- प्रीटेंन्ड प्ले या काल्पनिक खेल उसी कम में बार बार दोहराते है
- कार्यात्मक खेल में भी अक्षमता जैसे गुडिया को चलाना या कार को बुम कर के घुमाना

खेल की अक्षमता

- कार, गुडिया की बजाय ब्लॉक्स, पजल, अक्षर और अंक ज्यादा पसंद करते है।
- खेल में बारी बारी खेलना उन्हें दिक्कत होती है।

व्यवहार में मतभेद

- दोहराए जाने वाले व्यवहार: जैसे ताली बजाना, आवाज करना, सिर घुमाना या आगे पीछे हिलना
- नियमों का पालन करना और जैसे की एक ही तरीके से चीजों को रखना
- बदलने से विरोध जैसे की फर्नीचर जिस जगह है वही पर रखने की जिद करना या कुछ काम करते वक्त बाधा डालना या स्कूल के लिए एक ही रास्ते से जाना

अन्य लक्षण कौन से होते हैं?

- सेन्सरी स्टीम्यूली को लिए असामान्य प्रतिकियाएँ
  - तेज रोशनी, गोल गोल घुमने वाली चीजें
  - कुछ आवाज़ से मोहित होत है या तो किसी से परेशान होते है ।
  - पेरिफेरल विजन चीजें अपनी आखों के पास लाकर देखना
  - किसी के भी स्पर्श से संवेदनशील
- हरकतों Motor में कमी
  - हॉपोटोनिया
  - मोटर स्टेरियोटॉयपिज
  - हरकतों Motor में कमी ज्यादातर कम IQ

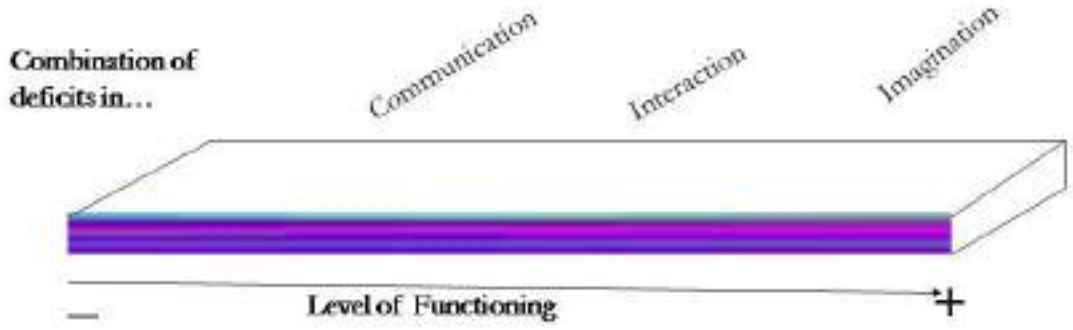
What are the other symptoms?

- Cognitive impairment and differences
  - 30 % of children with autism have intellectual deficits
  - Relative strengths in their visually based skills and rote learning
  - Most trouble in tasks related to comprehension
  - With rote skills being very good and their comparatively better reading capacity, children on the spectrum can often have a large vocabulary and are able to read but have problems with understanding meaning, reading comprehension or writing essays.

क्या ऑटिज़्म के प्रकार होते हैं?

- ऑटिस्टिक स्पेक्ट्रम

स्पेक्ट्रम से संबधित तीन चीजें



How common is Autism?

- प्रति 110 बच्चों में से 1 बच्चों को ऑटिज़्म होता है
-
- M:F- 4:1

ऑटिज़्म किस कारण से होता है?

- टीकाकरण?
- विषाणू संक्रमण?
- गर्भावस्था में गर्भाशय से खुन का बहाव?

ऑटिज़्म किस कारण से होता है?

परिवार के अध्ययन से पता चला है की

- सामान्य आबदी के तुलना में ऑटिस्टिक बच्चों के भाई बहनों मे 100 गुना ऑटिज़्म होने की संभावना होती है।
- ऑटिज़्म ग्रस्त बच्चे के नॉन ऑटिस्टिक परिवार के सदस्यों में संचार की अक्षमता, OCD, सामाजिक phobias नजर आते है
- एक से ज्यादा कई जीन ऑटिज़्म के कारण हो सकते है

ऑटिज़्म किस कारण से होता है?

- पर्यावरण के साथ ही आनुवंशिक कारण हो सकता है

ऑटिज़्म का पता कैसे चलता है?

- किसी भी वैदयकिय चिकित्सा से ऑटिज़्म का पता नही कर सकते
- जल्दी डायग्नोसिस
- नीचे दिये गए व्यवहार के कुछ लक्षण बताये है जिससे ऑटिज़्म का पता लग सकता है
  - 12 महीने की उम्र तक बड़बड़ाता (बॅबलिंग, कुइंग´ नही
  - 12 महीने की उम्र तक इशारों (उँगली से इशारा करना, हाथ हिलाना, पकड़ना´ का प्रयोग नही करना
  - 16 माह का होने तक एक शब्द बोल नही पता
  - 24 माह की उम्र होने तक दो शब्दों के छोटे वाक्यांश बोल नही पाता
  - वह बच्चा जो अपनी भाषा की या सामाजिक दक्षता बिना किसी विशेष कारण की वजह से 3 वर्ष से पहले खो देता है।

ऑटिज़्म इन सबसे अलग है

- दृष्टिबाधिता
- श्रवण बाधिता
- भाषा में देरी
- ध्यान देने की समस्याए
- मन्दबुद्धिमता या बुद्धि विकार

हस्तक्षेप के सबसे प्रभावशाली तरीके क्या हैं?

- शीघ्र हस्तक्षेप
- हस्तक्षेप के अलग अलग तरीके

माता पिता व्दारा अक्सर पूछे जाने वाले कुछ प्रश्न

- **क्या इसका कोई इलाज है?**
- **क्या दवाइयों से ऑटिज्म में मदद\सुधार हो सकता है?**
- **परिणाम क्या होगा?**

ऑटिझमग्रस्त मुलासोबत काम करताना

अंजली जोशी
ऑक्युपेशनल थेरपिस्ट
प्रशिक्षण संचालक
महापालिका शाळा
जुलै 2012

ऑटिझम - समस्येचे स्वरूप

खालील बाबतीत अडचणी वा अडथळे येतात -

- सामाजिक संपर्क
- संवाद
- वर्तन
- खेळ
- संवेदन प्रक्रिया
- शिकण्याची प्रक्रिया

ओळख :
संवेदन व्यवस्था
आणि
संवेदन प्रक्रिया

- संवेदन व्यवस्था (संवेदना पोहचवणारे आवाज)

संवेदन प्रक्रिया म्हणजे काय?

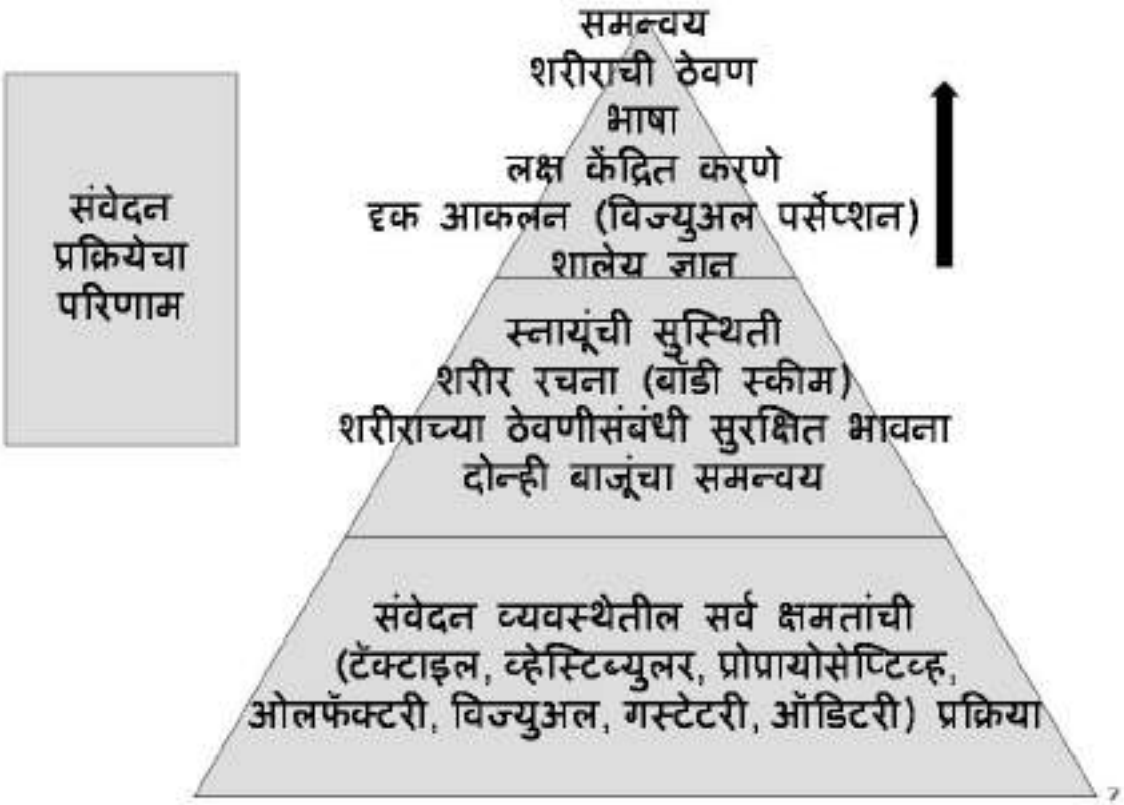
❖ऑक्युपेशनल थेरपिस्ट डॉ. जीन एयरस् यांनी संवेदन प्रक्रियेची संकल्पना प्रथम मांडली आणि विकसितही केली.

❖या प्रक्रियेत आपला मेंदू आणि संवेदन व्यवस्था एकत्र काम करते. आपले शरीर आणि भवताल यांकडून मिळणाऱ्या संवेदना अथवा जाणिवांचा या प्रक्रियेत एकत्रितपणे विचार होतो.

❖आपल्या भवतालास सुयोग्यपणे समजून घेण्यात तसेच त्याबरोबरीनेच आपल्या शरीराचा प्रभावीपणे वापर करण्यात संवेदन प्रक्रियेची आपल्याला मदत होते.

संवेदन व्यवस्था

- स्पर्शज्ञान (टॅक्टाइल)
- शरीराची हालचाल व स्नायूंची अवस्था यासंबंधीची जाणीव. (प्रोप्रायोसेप्टिव्ह)
- शरीराचा तोल आणि स्नायूंमधील जोर व लवचिकपणा यांचे संतुलन (व्हेस्टिब्युलर)
- गंधाच्या जाणिवेसंबंधी, घ्राणेंद्रियाशी संबंधित. (ओलफॅक्टरी)
- दृष्टी (विज्युअल)
- चव घेण्यासंबंधी (गस्टेटरी)
- श्रवणविषयक (ऑडिटरी)



सेन्सरी इंटिग्रेशन थेरपीची अर्थात संवेदन प्रक्रियेच्या उपचाराची जागा

संवेदन प्रक्रियेतील बिघाडसदोषपणा समजून घेणे

स्पर्शज्ञानातील दोषबिघाड

अतिसंवेदनशील प्रतिक्रिया	जाणिवशून्य प्रतिक्रिया
• गालावरची पापी अथवा सहज केलेला स्पर्श पुसून टाकतात • निरुपद्रवी स्पर्शाचीही भीती चीड • हात बरबटवणाऱ्या कामांबद्दल नापसंती • खाण्याच्या आवडीनिवडीत टोकाचा चोखंदळपणा. तेच कपडयांच्या पोताच्या (टेक्स्चर) तसेच तापमानाच्या बाबतीत. • कपडयांमधील शिवण, टॅग यांच्या बाबतीत नको इतकी संवेदनशीलता. • केस कापणे, नखे कापणे यांचा कमालीचा त्रास वाटतो.	• सतत वस्तूंना अथवा व्यक्तींना स्पर्श करत राहतात • न खाण्याच्या वस्तूही तोंडात घालून चावत राहतात • स्पर्श अथवा वेदनेच्या जाणीवेचा अभाव दिसतो • खाताना हात-तोंड बरबटवणार. कपडे घालण्यातही तसाच अव्यवस्थितपणा. • दुसऱ्या व्यक्तीच्या किती जवळ जावे, बसावे याची समज अपुरी.

स्पर्श : हे करावे व करू नये

- हलका स्पर्श टाळावा. पाठीवर थाप मारू नये वा पाठीमागून स्पर्श करू नये.
- गुदगुल्या करू नयेत. वा खेळताना केसांना स्पर्श टाळावा.
- स्पर्शातून खुणावताना नेमका, खंबीर स्पर्श करावा अथवा दाबाचा वापर करावा.
- मूल अस्वस्थ असताना मोठया उशा, बीन बॅग्ज, पुठ्ठयाची मोठी खोकी, खेळातली घरे (प्ले-हाऊस), वाळूची खोकी यांचा वापर करावा.

स्पर्शज्ञानाच्या तसेच बोटांच्या पकडीच्या विकासासाठीचे खेळ

- हाताच्या पंजांचे छापे - टॅल्कम पावडरचे किंवा फिंगर पेंटचे
- शोधाच्या खेळासाठी बीन बॉक्सचा वापर. वेगवेगळया पोतांचा (टेक्स्चर्सचा) वापर.
- माती, वाळू, पाणी, प्ले डोs यांच्यासोबत खेळ. बोटांच्या पकडीच्या विकासासाठी
- कलरिमो, प्लास्टिकचे पेग्ज (सोंगटया), कपडयांना लावण्याच्या पिना
- छोटया चिमटयांचा (ट्विझर्स)चा वापर
- मणी, बटणं, स्ट्रॉ, मॅकरोनी दोरीत ओवणे.
- रबरी शिक्क्यांशी खेळणे.

शरीराचा तोल राखण्याच्या व्यवस्थेतील (व्हेस्टिब्युलर सिस्टिम) दोष

जाणीवरहित प्रतिक्रिया	अतितीव्र संवेदनशीलतेची प्रतिक्रिया
•मूल सतत हालचाल करीत राहते. •अतिशय टोकाची क्रियाशीलता •लक्ष केंद्रित करण्यात समस्या	•हालचालींची भीती •हालचालींना विरोध, कमालीचा आळस. •स्नायूंची स्थिती अविकसित.

प्रोप्रायोसेप्शन अर्थात शरीराची हालचाल व स्नायूंची अवस्था यासंबंधीची जाणीव.

❖ शरीराचा तोल राखण्याच्या व्यवस्थेसोबत (व्हेस्टिब्युलर सिस्टिम) काम करणारी, सारं काही परस्पर समन्वयाने जुळवून आणणारी व्यवस्था.

❖ शरीराची ठेवण, शरीरासंबंधीची जाणीव, उद्दीपन अथवा सर्तकता, हालचालींचे नियंत्रण तसेच भावनिक सुरक्षितता हे सारे या व्यवस्थेवर अवलंबून असते.

जेव्हा प्रोप्रायोसेप्टिव्ह सिस्टिम नीट काम करत नाही...

तेव्हा मूल - -

❖मुद्दामहून वस्तूंवर आदळते.

❖सतत वस्तू चावतचघळत राहते. शरीराची, उठण्या-बसण्याची ठेवण सुयोग्य नसते.

❖घट्ट मिठी आवडते. स्वतःच्या खाजगी अवकाशाची (पर्सनल स्पेस) जाणीव अजिबातच नसते. भावनिकदृष्ट्या दुबळे असते.

❖हाताचीबोटांची पकड नीट नसते. सतत वस्तूंची मोडतोड करते. तसेच जेव्हा इतरांना स्पर्श करायचा असतो तेव्हा त्याऐवजी फटका ठेवून देते.

व्हेस्टिब्युलर आणि प्रोप्रायोसेप्टिव्ह : खेळ आणि कृती

❖झोपाळयावर झुलणे, घसरगुंडीवर घसरणे, रपेट मारणे वा मेरी-गो-राऊंडवर (फिरत्या चक्रावर) चक्कर मारणे, ट्रॅम्पोलिनवर उडया मारणे तसेच अन्य मैदानी खेळ

❖चेंडूचा झेल झेलण्यासारखे दोन्ही हातांची मदत घ्यावी लागणारे खेळ.

❖संगीत खुर्ची. नृत्य अथवा जिम्नॅस्टिक्ससारख्या तालबध्द हालचाली.

थोडक्यात : संवेदन अनुभव

❖ नियंत्रित ठेवणारे, मनाई करणारे : जोराचा दाब, खंबीर स्पर्श, विरोध, ब्रशचा वापर, ऊब, तालबध्द व संथ हालचाली.

❖ उत्तेजित करणारे : हलका स्पर्श, हलकेच हात ठेवणे, मऊ पोताचा स्पर्श, गती (फिरत), रेषायुक्त, तालाचा संबंध नसलेल्या हालचाली, वेगवान हालचालींशी संबंधित कृती.

❖ ताळयावर आणणारे, सुस्थितीत ठेवणारे : सक्रिय देवाणघेवाण, विरोध, वजन तोलणे, गुरुत्वाकर्षणाला विरोध करणाऱ्या अवस्था, चघळणे, हवा भरणे.

संवेदन प्रक्रियेच्या आधारे ऑटिझमचे आकलन

- ऑटिझमग्रस्त मुलांमध्ये दुबळया संवेदन प्रक्रियेच्या सर्वसाधारणपणे तीन बाजू दिसतात.

  – **नोंदणी** (registration)

  – **सूर बदलणे** (modulation)

  – **शोध** (exploration)

संवेदन प्रक्रियेत बिघाड

- उद्दिपित अवस्था
- शरीराच्या ठेवणीवरील नियंत्रण स्नायूंवरील नियंत्रण
- बोटांच्या पकडीवरील नियंत्रण व हालचाल
- परस्पर समन्वय
- स्नायूंच्या हालचालींचे नियोजन
- दृक आकलन
- सामाजिक संपर्क
- कामांसाठी आवश्यक कौशल्ये

संवेदन प्रक्रियेतून उद्भवणारे सर्वसाधारण वर्तन

अति तीव्र प्रतिसाद	प्रतिक्रिया न देणे
•विशिष्ट आवाजांनी व्यथित होणे •प्रकाशाबद्दल अतिसंवेदनशील •विशिष्ट प्रकारचे पोत (टेक्स्चर्स), चवी आणि स्पर्श यांनी अस्वस्थ होणे •विशिष्ट वास व चवींबद्दल टोकाचा तिटकारा •उंची व हालचालींची अतर्क्य भीती	•आकस्मिक आलेल्यामोठया आवाजा चीही दखल न घेणे •वेदनादायी ओरखडयांचीही जाणीव नाही •स्वतःचे डोके वा वस्तू आपटणे, फेकणे, शरीर झोकून देणे •भोवतालच्या परिस्थितीकडे वा व्यक्तींकडे दुर्लक्ष •गरगरा फिरण्याने गरगरत नाही

संवेदन प्रक्रिया आणि शालेय कामगिरी

घटक	शैक्षणिक परिणती	समस्येचे निदर्शक
उद्दिपित अवस्था	लक्ष विचलित करणारे अडथळे असूनही हातातल्या कामावर लक्ष केंद्रित	लक्ष देत नाही, फिरून लक्ष केंद्रित करण्यात अडचणी
शरीराच्या ठेवणीवर नियंत्रण ताठ बसणे शक्य, पुस्तके-वहया नेऊ-आणू शकतो,	विशिष्ट अवस्थेत बसता येणे व दीर्घकाळ शारीरिक प्रशिक्षणात भाग घेऊ शकतो बसून राहणे शक्य.	खुर्चीत खाली घसरून बसतो. डोकं टेबलावर टेकतो.

संवेदन प्रक्रिया आणि शालेय कामगिरी

घटक	शैक्षणिक परिणती	समस्येचे निदर्शक
बोटांच्या पकडीवर नियंत्रण व हालचाल	पेन, पेन्सिल सुयोग्य पध्दतीने पकडू शकतो.	पेन, पेन्सिल सुयोग्य पध्दतीने अपरिपक्व पकड, बोटांच्या पकडीशी संबंधित कामे टाळतो. रंगकामात अव्यवस्थितपणा.
परस्पर समन्वय	पायऱ्या चढू शकतो, चेंडू झेलू शकतो.	टाळया वाजवण्यात, तोल सांभाळण्यात, हातातील कागद स्थिर जागेवर पकडून ठेवण्यात अडचणी.

संवेदन प्रक्रिया आणि शालेय कामगिरी

घटक	शैक्षणिक परिणती	समस्येचे निदर्शक
स्नायूंच्या हालचालींचे नियोजन. कृतीचे नियोजन करू शकतो.	मदत मागू शकतो. व्यवस्थितपणा असतो.	सांगितलेली कामे विसरतो. गोंधळलेला असतो. बावळट व गबाळा दिसतो.
दृक आकलन	शैक्षणिक कामात, कोडयांमध्ये दृश्यात्मक वापर करतो.	रंग, आकार, अक्षरे यांच्या जोडया जुळवण्यात अडचणी.

संवेदन प्रक्रिया आणि शालेय कामगिरी

घटक	शैक्षणिक परिणती	समस्येचे निदर्शक
सामाजिक संपर्क	मित्रमंडळींशी संपर्क	मिसळू शकत नाही. एकटा पडतो.
कामांसाठी आवश्यक कौशल्ये	शिकलेल्या गोष्टींचा निरनिराळया परिस्थितीत वापर करतो.	शिकलेल्या गोष्टींचा निरनिराळया कामकाजातील वर्तनात सातत्य दिसत नाही.

शाळेतील वेळेत संवेदन प्रक्रियेत साहय करणे

संवेदन प्रक्रियेत मदत करणारे काही खेळ वा कृती

❖स्पर्शावर आधारित : पाण्यातील खेळ, प्ले डो, पाळीव प्राण्यांशी खेळ, वर्गाच्या कोपऱ्यातला आनंदी कोपरा.

❖तोडांच्या स्नायूंशी संबंधित खेळ : स्टिकर्स चाटणे, शिट्टी वाजवणे, साबणाच्या पाण्याचे बुडबुडे उडवणे, संगीताचा वर्ग.

❖व्हेस्टिब्युलर आणि प्रोप्रायोसेप्टिव्ह अर्थात शरीराचा तोल राखण्याच्या संदर्भातील तसेच शरीराची हालचाल व स्नायूंची अवस्था यासंबंधीच्या जाणिवेविषयी : मैदानी तसेच हालचालींशी संबंधित खेळ, फर्निचरची जागा बदलणे, वरचेवर 'सुटी' देणे, तसेच ताण देणाऱ्या कसरती.

- फर्निचरची जागा बदलणे, फर्निचर हलविण्यासाठी मुलाची मदत घेणे
- वरचेवर 'सुटी' देणे, मुल चूळबूळ करू लागल्यावर किंवा त्याचे लक्ष विचलित झाल्यावर त्याला उठू देणे तसेच ताण देणाऱ्या कसरती

हे करावे व करू नये

- ❖ स्पर्श : हलका स्पर्श टाळावा. पाठीवर थाप मारू नये वा पाठीमागून स्पर्श करू नये. गुदगुल्या करू नयेत. वा खेळताना केसांना स्पर्श टाळावा. स्पर्शातून खुणावताना नेमका, खंबीर स्पर्श करावा अथवा दाबाचा वापर करावा.
- ❖ संवेदनशीलतेचा आदर करावा. ही संवेदनशीलता घालवण्याचा प्रयत्न करू नये. त्यालातिला वाटणाऱ्या भीतीचाही आदर करावा.
- ❖ जेव्हा सांभाळणे जिकीरीचे होईल तेव्हा वर्तनाचे विश्लेषण करून त्यामागील कारण शोधा.
- ❖ पालकांशी संपर्क ठेवा आणि ते कोणती पध्दती वापरतात त्याची माहिती घ्या.

वर्गात घ्यावयाची खबरदारी

- ❖वातावरणावर नियंत्रण ठेवा.
  - ❖सगळीकडून सर्व प्रकारच्या माहितीचा मारा (सेन्सरी ओव्हरलोड) होणार नाही याची काळजी घ्या. लक्ष विचलित होणार नाही, असे पहा.
- ❖सुयोग्य फर्निचर पुरवा.
- ❖दिनक्रमात सातत्य ठेवा. बदलांचे आधीच नीट नियोजन करा. पुरेसा वेळ आराम द्या.
- ❖सुस्पष्टपणे प्रतिसाद द्या.
- ❖वास्तव अपेक्षा ठेवा.

वर्गात घ्यावयाची खबरदारी

- ❖वातावरणावर नियंत्रण ठेवा.
  - ❖सगळीकडून सर्व प्रकारच्या माहितीचा मारा (सेन्सरी ओव्हरलोड) होणार नाही याची काळजी घ्या. लक्ष विचलित होणार नाही, असे पहा.
- ❖सुयोग्य फर्निचर पुरवा.
- ❖दिनक्रमात सातत्य ठेवा. बदलांचे आधीच नीट नियोजन करा. पुरेसा वेळ आराम द्या.
- ❖सुस्पष्टपणे (कृतीतून) प्रतिसाद द्या.
- ❖वास्तव अपेक्षा ठेवा.

काही खेळणी

स्पर्शासंबंधीच्या काही उपाययोजना

•काही जिकीरीच्या कामांच्या आधी 'सेन्सरी डाएट'चा वापर करावा.

*ओळखीच्या वस्तू धान्यात लपवून लपाछपीचा खेळ खेळा.

*निरनिराळया पोताच्या वस्तू खेळताना सोबत घ्या. पोतांमधील फरक समजून घेण्यास मदत करा.

स्पर्श : हे करावे व हे टाळावे.

* हलका स्पर्श टाळावा. पाठीवर थाप मारू नये वा पाठीमागून स्पर्श करू नये.
- गुदगुल्या करू नयेत. वा खेळताना केसांना स्पर्श टाळावा.
- स्पर्शातून खुणावताना नेमका, खंबीर स्पर्श करावा अथवा दाबाचा वापर करावा.
- मोठया उशा, बीन बॅग, पुठ्ठयांचे बॉक्स, खेळण्यातले घर (प्ले हाऊस), वाळूचा बॉक्स यांचा वापर करा.

प्रोप्रायोसेप्शन मदत

- जवळ ओढा - दूर ढकला (पुल - पुश) अशा पध्दतीचे खेळ
- उडया मारणे
- वजन उचलावे लागेल अशी कामे
- जोरदार दाब व खंबीर स्पर्श
- विरोधाचा सामना करावा लागेल अशी कामेखेळ. उदा. फर्निचर सरकवणे, उशा उचलणे.
- शरीराचा तोल सांभाळण्याशी संबंधित यंत्रणा तसेच स्नायूंमधील ज़ोर आणि लवचिकपणा याच्या संतुलनाशी संबंधित यंत्रणेला (अर्थात, व्हेस्टिब्युलर सिस्टिमला) चालना देतील अशी कामे.

'संवेदनांचे एकत्रिकरण' अर्थात 'सेंसरी इंटिग्रेशन' कसे दिले जाते?

- संशोधनावर आधारित शास्त्रीय पध्दतीनुसारची ही मदत केवळ एक प्रशिक्षित थेरपिस्टच करू शकतो.
- हे साधेसुधे खेळ वाटतात पण अन्य किरकोळ खेळांतून हा परिणाम साधता येत नाही.
- मुलाच्या प्रतिसादाची तसेच वर्तनाची निरीक्षणे नोंदवण्यात कौशल्याची गरज असते.
- थेरपीचे प्रत्येक सत्र हे 45 ते 60 मिनिटांचे असण्याची गरज आहे. प्रशिक्षित थेरपिस्टकडून किमान वर्षभर अशी थेरपी घेणे आवश्यक असते.

ऑटिझमग्रस्त मुलासोबत काम करताना

Anjali Joshi
Occupational Therapist
Director of Training
Training for teachers of BMC schools
July 2012

मुलांशी संवाद करणे आणि सेंन्सरी उपायांचा शाळेत प्रयोग

आटिझमग्रस्त मुलांशी संवाद करणे

- बोलताना शांत आणि एकाच स्वराचा उपयोग करा
- शाब्दिक आणि प्रत्यक्ष सूचना दया उदाहरण : "तुझी बॅग काढ आणि खिडकी जवळच्या टेबलावर ठेव"
- दृश्य रणनीतींचा वापर करा जसे वेगवेगळया रंगांचा वापर करून जागा ठरविणे

अडथळा ठरणारी वर्तणूक संवेदन प्रक्रियेशी तसेच वर्तनाशी संबंधित उपाययोजना

अडथळा ठरणारी वर्तणूक संवेदन प्रक्रियेशी तसेच वर्तनाशी संबंधित उपाययोजना

अडथळा ठरणाऱ्या वर्तणुकीची काही उदाहरणे

- आक्रमक आणिअथवा अतिचंचल वर्तन
- न ऐकणे, न जुमानणे
- लक्ष खेचून घेण्यासाठी केले जाणारे वर्तन
- स्वतःला उत्तेजित करण्यासाठी केले जाणारे वर्तन
- इतर
  - हालचालीची भीती
  - स्वतःला जखम करून घेणारे वर्तन

ऑटिझमग्रस्त मुलांसोबत संवाद साधणे

- आवाज शांत आणि कायम एका स्वरात ठेवा.
- थेट आणि नेमक्या सूचना करा. उदा. 'तुझी बॅग काढ आणि खिडकीजवळच्या टेबलावर ठेव.'
- रंगांचा सांकेतिक वापर करणे व जागा आखून घेणे आदि दृक उपाययोजनाचा वापर करा.
- विद्यार्थ्याला कुठल्या गोष्टींचे ज्ञान आहे, कशात रस आहे, कशाबद्दल कमालीची ओढ आहे याची माहिती घ्या आणि त्या भोवती अभ्यासाची रचना करा.
- अन्य विद्यार्थ्यांपेक्षा हे मूल प्रतिसाद देण्यास अधिक वेळ घेईल हे लक्षात घ्या.
- आपल्या विद्यार्थ्यावर किती ताण येतोय हे लक्षात घ्या. त्याचे धावणे, ढकलणे, हातांची विचित्र हालचाल करणे, हसणे आदि सारे त्या ताणातून आहे हे लक्षात असू द्या.

आक्रमक अतिचंचल

संवेदन प्रक्रियेच्या दृष्टिकोनातून करावयाच्या काही उपाययोजना

- संगीत (ऑडिटरी)
- हळुवार झोका घेणं मागे-पुढे हलणं, मोठ्या बॉलवर उडया मारणं, कमरेभोवती वजनपट्टी बांधणं, घट्ट मिठी, डोक्याला मसाज (प्रोप्रायोसेप्टिव्ह)
- च्युइंग गम चघळणं, गाजर खाणं, किंवा एखादं सुरक्षित, छोटं प्लास्टिकचं खेळणं तोंडात घालणं (ओरल)
- ऊर्जेला योग्य दिशेनं वळवा.

न ऐकणाराजुमानणारा अथवा लक्षवेधी

धीर धरणं अथवा थांबून राहणं शिकवण्यासाठीच्या संवेदन (सेन्सरी) उपाययोजना

- त्याच्याशी बोलताना किंवा सूचना देताना त्याला कमरेभोवती घट्ट धरा (प्रोपायोसेप्टिव्ह इनपुट)

- तुमच्या आवाजाची पट्टी खाली आणा आणि त्याच्या नजरेच्या पातळीवर खाली होऊन खंबीर आवाजात छोटया, सोप्या सूचना द्या.

स्वतःला उत्तेजना देण्यासाठी केले जाणारे वर्तन

* अगदी सूक्ष्म गोष्टींकडे लक्ष किंवा पुन्हापुन्हा त्याच त्या हालचाली करणे. उदा. खेळणे गरगरा फिरवणे किंवा डोके सारखे हलवत राहणे.

- दृक माहितीची नोंद घेण्यात किंवा उत्तेजित अवस्था कायम राखण्यात याने मदत होते.

- स्वतःला उत्तेजना देण्यासाठी केले जाणारे वर्तन कधीही जात नाही.

हे करा व हे टाळा

- हे करा : सूचना कायम हलक्या पण खंबीर आवाजात द्या. अतिसंवदेनशील मुलासाठी मोठ्या आवाजात केलेला आरडाओरडा वेदनादायी असू शकेल.
- हे टाळा : स्वतःवर ताण येऊ देणे, वर्तनाची चर्चा करणे, शरणागती पत्करणे, अनेक पर्याय समोर ठेवणे, त्याची संवेदनशीलता घालवण्याचा प्रयत्न करणे.

हालचालीची भीती सांभाळणे

- मूल बनाव करत नाहीए ना याची खातरजमा करणे.

- भीती वाटणाऱ्या अवस्थेत असताना मुलाला रस वाटणाऱ्या गोष्टींमध्ये गुंतवा. यामुळे त्याचे लक्ष दुसरीकडे वळण्यास मदत होईल.

- वर्गात वा घरी पाठीला भक्कम आधार देईल अशी खुर्ची वापरा. त्याचे वा तिचे पाय जमिनीवर नीट टेकलेले राहतील असे पहा.

एक शिक्षक म्हणून तुम्ही काय करू शकता?

- त्या मुलाच्या संवेदनेच्या गरजा ओळखून त्यांचा आदर करा.
- नवे कौशल्य शिकवताना एखादा नमुना दाखवणे, सराव देणे आणि मार्गदर्शन करणे यांचा वापर करा.
- स्वतःला उत्तेजित करणारे वर्तन नजरेस पडल्यास त्यालातिला शिक्षा करू नका. उलट, या वर्तनास योग्य दिशेला वळवा. तसेच हे वर्तन कशातून येते आहे याचा शोध घ्या.

एक शिक्षक म्हणून तुम्ही काय करू शकता?

- संवेदन उपाययोजनांबरोबर त्यांच्याशी संबंधित नसलेल्या उपाययोजनांची सांगड घाला. उदाहरणार्थ
  - नियम व अपेक्षांची माहिती करून द्या.
    - 'हात वर कर आणि आपली पाळी येण्याची वाट पहा.' अशी सूचना करा. 'वर्गात मध्येच बोलू नये.' अशी सूचना नको.
    - 'खाली बस' ही सूचना 'इकडेतिकडे पळू नकोस' अशा सूचनेपेक्षा अधिक योग्य ठरेल.
  - त्या त्या विद्यार्थ्याच्या गरजेनुसार संवादाचे स्वरुप बदला.
  - दृक पातळीवर तसेच सामाजिक आधार पुरवा.

आपल्या ऑटिझमग्रस्त विद्यार्थ्यासोबत काम करण्याची मजा लुटा. त्यांच्या ठायीही अनेक गुण व कौशल्ये असतात.

'गेटिंग स्टार्टेड ऍंड मूव्हिंग अहेड' ओरेगॉन डिपार्टमेंट ऑफ एज्युकेशन, 2002 वर आधारित.

Path
The training center

विशेष शाळेत - एकात्मिक शिक्षण कार्यशाळा

Teacher training workshop

Arranged by

Forum for Autism

In collaboration with

BMC special education department

July 28,2012

स्वमग्नता

स्वमग्नता ही जन्मभर राहणारी वैकासिक समस्या आहे. व जन्मापासून बयाच्या तीन वर्षापर्यंत दिसुन येते. लक्षणे ही पहिल्या तीन वर्षातच दिसतात. स्वमग्नता म्हणजे मतिमंदत्व नाही किंवा अध्ययन अक्षमता, म तोविकार नाही.

शिक्षणातील अडथळयांना कारणीभूत असणारी लक्षणे

वर्तनाशी निगडित :

- (Compliance) ऐकणे
- (Inflexibility) लवचिकता कमी
- (Disruptive behavior) अयोग्य वर्तन
- (Routine, Ritualistic) वागण्यात तोचतोचपणा
- (Lack of generalization) कौशल्य शिकण्याचा वापर सर्व ठिकाणी नाही

Path
The training center

शिक्षणातील अडथळयांना कारणीभूत असणारी लक्षणे

शिक्षणातील अडथळे:

- नजरेस नजर न देणे (Poor eye contact)
- वेळापत्रकात, दिनक्रमात बदलास विरोध (Change in schedule)
- कल्पनाशक्ती किंवा नवनिर्मितीचा अभाव (Lack of imagination and creativity)
- विशिष्ठ पध्दतीनेच शिकणे. (Specific learning style)

शिक्षणातील अडथळयांना कारणीभूत असणारी लक्षणे

भाषाविकास व संवाद:

- भाषा विकास कमी. (Language deficit)
- भाषिक - अभाषिक (Verbal and nonverbal)
- सामाजिक भावनिक विकास कमी. (Social emotional deficit)
- भाषेचा अयोग्यवापर (Inappropriate verbal behavior)

वर्गातील योजना

- संवाद व भाषेशी निगडीत
- गटात शिक्षण
- अभ्यास क्रम

Path
The training center

पालकांचा सहभाग

- पालक व शिक्षकांमधे सुसंवाद
- विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीची उद्दिष्ठे पालकांबरोबर वाटून घेणे
- पालकांची मानसिक व भावनिक स्थिती

वर्गातील योजना

- शाळेतील दिनक्रमाचे वेळापत्रक दाखविणे
- आधी नंतर ह्या पध्दतीने वर्तन व्यवस्थापन
- चित्र किंवा शब्दांमाफत सूचना द्यावी
- कृतिची भौगोलिक मर्यादा ठरवावी उदा. उभे रहाण्यासाठी □ ◯ किंवा गोलात बसताना जागा निश्चित असणे.
- कुठल्याही कृति साठी किती वेळ बसणे अपेक्षित आहे ते स्पष्ट सांगणे
- सर्वनाम समजायला कठीण त्यामुळे नावाने, नजरेनी लक्ष वेधून सूचना द्यावी

मूल गैरवर्तन करू लागेल अशी शक्यता दिसू लागताच लक्ष वळवून शांत जागी नेणे

शांत होण्यासाठी कोपरा, जागा (Time out room)

गैरवर्तनात, राग आल्यास "काय करावे" चे मार्गदर्शक

वर्गाचे भौगोलिक आयोजन (Physical)

मित्राची जोडी (Buddy)

शिक्षक, विद्यार्थ्यांचे अनुकरण

मल्टीसेंसरी शिक्षण

पालकांची भेट घेउन अनुभवांचा फायदा घ्यावा, शिकण्याची पद्धत समजवून घ्यावी

Path
The training center

वर्गातील योजना

अतिचंचलता असल्यास दिवसाच्या सुरवातीला व मधे व्यायाम , शारिरिक कृतिघेऊन उर्जा कमी करावी

कृतिशील अभ्यासक्रम असावा

तोंडी सुचनांच्या बरोबरीने वस्तु, चित्र, शब्दरूपी सूचना द्यावी

काल्पनिकता सीमित असल्यामुळे सर्व संवेदनांद्वारे माहिती द्यावी

मुलांना शिकविण्याच्या पद्धती सर्वांना माहिती असाव्यात, सातत्य ठेवावे.

दिनक्रम, कृतीत, वेळापत्रकात सातत्य, बदल असल्यास पूर्व सूचना द्यावी

सामाजिक कथा

Path
The training center

वर्गातील योजना

लक्ष केंद्रित होउशकेल असे वर्गाचे वातावरण

छोटयावर्गात गटात शिकवण्याचे कौशल्य वाढविणे. शिक्षक बदलताना मुलाची माहिती, येतअसलेल्या कृतिच्या नोंदी ठेवणे

संवाद साधण्याची, गरजा व्यक्त करण्याची संधी, साहित्य तयार ठेवावे

धन्यवाद