

குடிநீர்தகனின் குடிநீர்த விரச்சனைகனை

சரி செய்யும் வழிமுறைகள்

சி.க. தனபாண்டியன், உதவிப்பேராசிரியர்,

ஓன்றிற்கு மேற்பட்ட ஊனமுற்றோரின் மேம்பாட்டிற்கான தேசிய நிறுவனம்,  
(NIEPMD), சென்னை.



Designed by : sriponnprinters@gmail.com



வெளியீடு:

**தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்**

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: [www.tnpsya.org](http://www.tnpsya.org)

## குழந்தைகளின் நடத்தை பிரச்சனைகளை

### சரி செய்யும் வழிமுறைகள்

கொரோனா பெருந்தொற்று சிறந்த வாய்ப்பினை பெற்றோர்களுக்கு வழங்கியிருக்கிறது. தொடர்ந்த பணிகளுக்கு மத்தியிலும் பரபரப்பான வாழ்க்கை சூழல்களுக்கு இடையிலும் குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் உறவாடலின் காலம் அருகிக்கிடந்தது. அருகருகே இருந்த போதும் போதிய காலத்தினை செலவிட பல்வேறு தடைகள் இருந்தன. இந்நிலையில் கொரோனா பெருந்தொற்றினால் உலகெங்கும் பல்வேறு நாடுகளில் ஊரடங்கு



அமல்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாக மொத்த குடும்பமும் கதவுகளுக்குப் பின்னே அடைபட்டு கிடக்க அதனை எப்படி நேர்மறையாக பயன்படுத்தலாம் குறிப்பாக குழந்தைகளின் நடத்தைகளை புரிந்து கொள்வதற்கும் பிரச்சனைகளை களைவதற்கும் நம்மை தயார்படுத்தலாம் என பார்க்கலாம்.

### நடத்தை என்பது என்ன?

குழந்தைகள் செய்யும் எந்தவொரு செயலையும் நடத்தை என கூறலாம். ஏனெனில் கீழ்க்கண்ட கூறுகளை உள்ளடக்கியிருக்கிறது.

- \* பார்க்கக்கூடியது
- \* அளவிடக்கூடியது
- \* அனுமானிக்கக்கூடியது
- \* பயிற்றுவிக்கக்கூடியது

சரியான நடத்தை என்பது எதன் அடிப்படையில் முடிவு செய்யலாம்?

- \* வயது
- \* கற்றல்
- \* சுய நன்மை
- \* பிறர் நன்மை
- \* சமூக வரையறைகளை ஏற்றல்

நடத்தில் ஏதேனும் பிரச்சனை உள்ளதா என கண்டறிய செய்ய வேண்டியவை?

ஒரு குழந்தையின் நடத்தில் எதிர்மறையான அல்லது பிரச்சனைக்குறிய தன்மைகள் உண்டு என முடிவு செய்வதற்கு முன் பெற்றோர்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும். உங்களுக்குள்ளேயே கேள்விகள் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அவை கீழ்க்காணும் வகைகளில் இருத்தல் வேண்டும்.



என் குழந்தையின் நடத்தை வயதிற்கு ஏற்றவாறு உள்ளதா?

என் குழந்தையின் நடத்தையினால் அவருடைய கற்றலில் ஏதேனும் தடையோ அல்லது சிக்கலோ ஏற்படுகிறதா?

என் குழந்தையின் நடத்தை குழந்தையின் சுய நலனுக்கு தீங்கு விளைவிக்கிறதா?

என் குழந்தையின் நடத்தை மாற்றங்களின் நலனிற்கு தீங்கு விளைவிக்கிறதா?

என் குழந்தை தான் சார்ந்த சமூகத்தின் எழுதப்பட்ட மற்றும் எழுதப்படாத விதிகளை பின்பற்றுகிறதா?

மேற்காணும் கேள்விகளை உங்கள் குழந்தைகளின் நடத்தைகளை உற்றுநோக்கி கேட்பதன் மூலம் உங்களுக்குள் ஒரு தெளிவு பிறக்கும்.

சில சமயங்களில் மேற்சொன்ன கேள்விகளின் பதில்கள் நேர்மறையாகவும், எதிர்மறையாகவும் அமையலாம்.

உதாரணமாக, விரல் சூப்பும் குழந்தையின் நடத்தை சரியானதா அல்லது பிரச்சனைக்குறியதா

குழந்தையின் வயது இரண்டு எனில் முதல் கேள்விக்கான பதில் கீழ்க்கண்டவாறு வயதிற்கேற்ற நடத்தை கற்றலில் தடையை ஏற்படுத்துவதில்லை தன் நலனிற்கு தீங்கு விளைவிக்கவில்லை பிறர் நலனில் எவ்வித விளைவானது சமூக விதிகளுக்கு எதிரானது அல்ல. ஆனால் அதே செயலினை பத்து வயது சிறுவனோ/சிறுமியோ செய்தால் மேற்கண்ட கேள்விக்கான பதில் மாறுபடும். அவற்றின் அடிப்படையிலேயே நடத்தை பிரச்சனைகளை முடிவு செய்யலாம்.

ஒரு நடத்தையை நேர்மறையானதா அல்லது எதிர்மறையானதா என தீர்மானிக்கவே இத்தனை படிநிலைகளா என பதட்டம் வேண்டாம். ஏனெனில் இவைதான் அடிப்படை, அதோடு மட்டுமல்ல ஒரே விசயத்தை மட்டுமே திரும்ப திரும்ப உங்கள் புரிதலுக்காக சொல்லியிருக்கிறோம்.

#### அடுத்ததாக நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டியது

நடத்தை பிரச்சனைகளுக்கான காரணங்களை கண்டறிதல்

ஒவ்வொரு நடத்தை பிரச்சனைகளுக்கும் ஒன்றோ அதற்கு மேற்பட்ட காரணங்களோ இருக்கலாம்.

அதனைப் பற்றிய தெளிவின்றி நாம் அனுசினால் அதன் பின் விளைவாக புதிதாக வேறொரு நடத்தை பிரச்சனையோ அல்லது இருக்கின்ற நடத்தை பிரச்சனையை இன்னும் அதிகரிக்கலாம். ஆகவே காரணங்களை அறியும் முறைகளை கற்றுக்கொள்ளுதல் அவசியம்

#### காரணங்கள் (வேர்கள்) எவை எவை?

கவனம் ஈர்த்தல்

வேலையிலிருந்து தப்பித்தல்

அடம்பிடித்து காரியம் சாதித்தல்

உடல் ரீதியான/ உணர்வு ஒருங்கமைவில் சிக்கல்



### காரணங்களை எளிமையாய் அறியும் முறைகள்

- ▲ உங்களுக்கு காரணங்கள் அறிதலில் சிரமங்கள் இருப்பின் உளவியாளர்களை அனுக வேண்டும்.
- ▲ இங்கே கூறப்படும் காரணம் கண்டறிதல் முறைகள் மிகவும் சுருக்கப்பட்ட வடிவம் கவனம் ஈர்த்தல்- கண்டறிதல் எப்படி?
- ▲ யாராவது புதிதாக வீட்டிற்கோ அல்லது வெளியிலோ வரும்பொழுது நடத்தை பிரச்சனையை அதிகமாக வெளிப்படுத்துவார்கள்.
- ▲ மற்றவர்கள் இல்லா சூழலில் நடத்தை பிரச்சனை வெளிப்பட்டால் அவை கவனம் ஈர்த்தலால் நிகழாது என முடிவுக்கு வரலாம்.

### என்ன செய்ய வேண்டும்?

#### கவனம் ஈர்த்தல் பிரதானமான காரணமெனில் செய்ய வேண்டியவை

- ▲ 100% கவனம் கொடுக்காமல் இருத்தல்
- ▲ காயங்கள் ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருட்களை நடத்தை பிரச்சனை வெளிப்படுத்தும் முன்பாக அவர்களுக்கு எவ்வித முன் அறிவிப்புமின்றி அகற்றிட வேண்டும்.
- ▲ குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒரே மாதிரியான (கண்டுகொள்ளாமல்) எதிர்வினை செய்ய வேண்டும்.  
ஒருவர் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்து மற்றொருவர் கண்டு கொள்கிறார் எனில் அவரே பிற்காலங்களில் அவதியுற அநேக வாய்ப்புகளுண்டு.
- ▲ கனம் ஈர்ப்பு உள்ள குழந்தைகள் எதற்காக செய்தார்களோ அதனையே ஒரு ஊக்கமாக (Reinforcement) மாற்றி அவர்களுக்கு கடமையாக (Responsibility) மடைமாற்றம் செய்ய வேண்டும்.





**வேலையிலிருந்து தப்பித்தல் - கண்டறிதல் எப்படி ?**

- ▲ எந்த வேலையை செய்யாமல் தவிர்க்கிறார்களோ அந்த வேலையைப்பற்றிய முழுத்தெளிவும் திறனும் இருக்கும்.
- ▲ வேலையை சொல்லாதவரை எவ்விதமான நடத்தைச் சிக்கல்களுக்கான சமிக்கைகளைக் கூட வெளிப்படுத்துவதில்லை. ஆனால் வேலையை செய்ய சொல்லிய மறுகணமே நடத்தை பிரச்சனையை வெளிப்படுத்துவார்கள்.
- ▲ நீங்கள் கொடுத்த வேலையை அவர்கள் வெளிப்படுத்தும் பிரச்சனை காரணமாக சரி நீ இதை செய்ய வேண்டாம் என கூறிய மறுகணம் முழுமையாக சரியாகிவிடுவார்கள். மறுபடியும் வேலையை செய்ய சொன்னால் மீண்டும் நடத்தை பிரச்சனையை வெளிப்படுத்துவார்கள்.



**என்ன செய்ய வேண்டும் ?**

- ▲ எளிமையான வேலையிலிருந்து துவங்க வேண்டும் குறிப்பாக அவர்களுக்கு மிகவும் பிடித்த ஒன்றிலிருந்து துவங்கலாம். தொலைக்காட்சி, மொபைல் பார்த்தல் விருப்பமான வேலைக்குள் வராது.
- ▲ அவர்களுக்கு தெரிந்த வேலையை வேண்டுமென்றே தவிர்க்க வேறு வேறு வேலைகளை செய்தால் அவர்களின் நடத்தைகளின் மீது கவனம் செலுத்தாமல் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட வேலைகளின் மீது குறியாக இருங்கள்.
- ▲ உதாரணமாக எழுத சொன்னதும் பென்சிலை எடுத்துவரச் சொல்லாமல் முன்னதாகவே அதிக எண்ணிக்கையிலான பென்சில்களை நாம் வைத்திருந்து அதைக்கொடுத்து எழுத சொல்ல வேண்டும்.



- ▲ பெற்றோர்கள் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். கோபத்தோடு இருக்கக்கூடாது. உங்கள் உணர்ச்சிகளை முறையாக வெளிப்படுத்த தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
- ▲ சரியாக செய்யும் போது மனம்விட்டு பாராட்டவும், பரிசுகளை வழங்கவும் மறக்கக்கூடாது.
- ▲ குழந்தைகளின் வேலையை அவர்களே செய்ய தற்சார்பு பயிற்சிகளும் இதில் உதவி புரியும்.

#### அடம்பிடித்து காரியம் சாதித்தல்- கண்டறிதல் எப்படி?

- ▲ ஏதும் கேட்டும் முன் எவ்விதமான நடத்தை சிக்கலையும், வெளிப்படுத்த மாட்டார்கள். தான் கேட்டது கிடைக்கவில்லை என்று தெரிந்தும் சிறிது சிறிதாகவோ அல்லது ஒரேடியாகவோ பிரச்சனைக்குரிய நடத்தையை வெளிப்படுத்துவார்கள்.
- ▲ ஏதேனும் கேட்டு அல்லது அதற்கான சமிக்கைகளை வெளிப்படுத்திய பிறகே நடத்தை பிரச்சனை துவங்கும்.



#### என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ▲ பெற்றோர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒரே மாதிரியான அனுகுமுறையை பின்பற்ற வேண்டும். இல்லை என்று சொல்லிவிட்டால் அந்த வார்த்தையை உறுதியாக செயல்படுத்த வேண்டும். அப்பா இல்லை என சொன்ன பிறகு அம்மா ஆம் என்பதோ அல்லது அம்மா இல்லை என்றதும் அப்பா ஆம் என சொல்லக்கூடாது.
- ▲ இல்லை என உறுதியாகவும் தெளிவாகவும் சொல்ல தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
- ▲ எந்தவொன்றை கேட்டு அடம்பிடிக்கிறார்களோ அதனை அவர்கள் கேட்கும் முன்பாகவே செயல்படுத்த முடியுமானால் செய்யலாம். அடம்பிடிக்க ஆரம்பித்த பிறகு அவர்கள் எதிர்பார்த்த விசயங்கள் கிடைக்காத வகையில் உறுதியான நிலைப்பாட்டினை



அனைவரும் வெளிப்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறு காரியங்களை சாதிக்கவும் எதுவும் செய்யத் தயாராகவும். பொய்சொல்லி ஏமாற்றவும் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்புகளுண்டு என்பதையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

- ▲ அடம்பிடிக்கும் நேரத்தில் அதிகமான வசனங்களை முழுவதுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். அந்நேரத்தில் சமாதானப்படுத்துகிறேன் என்கிற வகையில் பல்வேறு உறுதிமொழிகளை வழங்கக்கூடாது.
- ▲ அமைதியாக கேட்கும் போது கொடுக்கவோ அல்லது செய்யவோ வேண்டும்.

உடல் ரீதியான/உணர்வு ஒருங்கமைவில் சிக்கல்- கண்டறிதல் எப்படி?

- ▲ ஏதேனும் உடல் உபாதைகள் அல்லது வலிப்பு போன்ற நரம்பியல் பிரச்சனைக் கொண்ட குழந்தைகள் எப்போதல்லாம் உடல் ரீதியான மாற்றங்கள் எதிர்கொள்கிறார்களோ அச்சூழலில் மட்டுமே நடத்தை பிரச்சனைகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். முறையான சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகள் தீரும் போது நடத்தை பிரச்சனைகளும் தாமாகவே சீராகும்.



- ▲ சில வேளைகளில் அதன் பிறகும் நடத்தை பிரச்சனைகள் தென்பட்டால் மேற்கூறிய கண்டறியும் வழி முறைகளைப் பயன்படுத்தி காரணங்களை கண்டறிந்து சரி செய்ய வேண்டும்.
- ▲ உணர்வு ஒருங்கமைவை நாம் சரியாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதனை புரிந்து கொள்வதில் சிக்கல் இருப்பின் செயல் முறைப்பயிற்சி வல்லுனர்களை (Occupational Therapist) அனுகி ஆலோசனை பெறவேண்டும்.
- ▲ குழந்தைகளில் காணப்படும் முதன்மை புலன் தூண்டல்களான (விழி வழி, செவி வழி, தொடு வழி, நுகர் வழி மற்றும் சுவை வழி) ஐந்திலோ அல்லது இரண்டாம் நிலை அல்லது மறைமுக புலன் தூண்டல்கள் என அழைக்கப்படும் உடல் புவிஈர்ப்பு விசையோடு ஒருங்கிணைந்து மூட்டுகளின் தொடர்பு சாற் (Propresception) புலங்களின்



ஒருங்கமைவுகளில் ஏதேனும் குறிப்பிடத் தகுந்த சிக்கல் உண்டானால் அவை நடத்தை பிரச்சனையாக வெளிப்படும்.



**புலன் சார்ந்த பிரச்சனைகளின் வடிவங்கள்**

- 1) மிதமிஞ்சிய தூண்டல் (Hyper sensitivity)
- 2) தேவைக்கும் மிகக் குறைவான தூண்டல் (Hypo sensitivity)

### **மிதமிஞ்சிய தூண்டலின் விளைவு**

தவிர்க்கும் நடவடிக்கைகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

உதாரணம்: மிதமிஞ்சிய வழிவழித் தூண்டல்களுக்கு ஆளாகும் குழந்தைக்கு மிகக் குறைந்த அளவிலான ஒளியே அக்குழந்தையை அசொகரியமான சூழலை உணரச் செய்வதற்காக அக்குழந்தை ஒளியில்லா இடங்களை விட்டு வெளியே வருவதைத் தவிர்ப்பார்கள். வற்புறுத்தினால் கோபம் அடையவோ, அழுது ஆர்ப்பரிக்கவோ வாய்ப்புகள் அதிகம்.

### **தேவைக்கும் மிகக் குறைவான தூண்டல்**

அதற்கு நேரெதிரானது தேவைக்கும் மிகமிகக் குறைவான தூண்டல் பெறும் குழந்தைகளின் நடத்தைகள்.

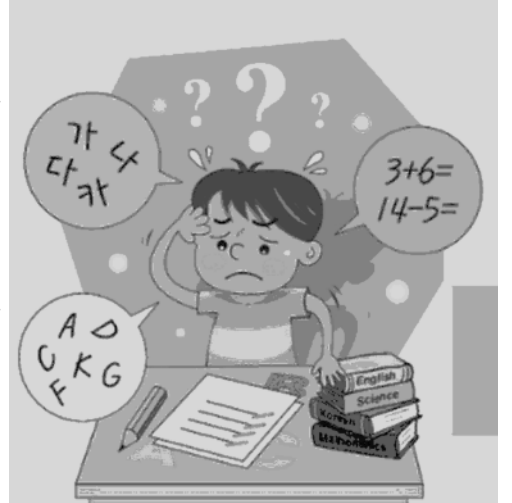
மேற்கூறிய உதாரணத்தை இங்கே பொருத்திப் பார்த்தல், மிகக் குறைவான விழிவிழி, தூண்டல் உள்ள குழந்தைகள் அதைப் பெறுவதற்கு வெளிப்படுத்த இடங்களையே நாடுவார்கள்.

புலன்சார்ந்த பிரச்சனையுள்ள குழந்தைகளின் நடத்தைகள் எல்லா இடங்களிலும், யார் இருந்தாலும் இல்லை என்றாலும் ஒரே விதமான நடத்தையையே வெளிப்படுத்துவார்கள். என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ▲ தொழிற்முறைப் பயிற்சி (Occupational Therapist) வல்லுநரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று அதன் வழியில் பயிற்சியை அளித்தல் இன்றியமையாதது.
- ▲ உணர்வு ஒருங்கிணைப்பில் அல்லது அது தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கான முறையான பயிற்சிகளை வழங்கி உணர்வு ஒருங்கிணைவு சீர்பட சீர்பட நடத்தை பிரச்சனைகள் குறைந்து விடும்.
- ▲ முறையான பயிற்சிக்குப் பிறகும் ஒருங்கமைவில் சீரான நிலைக்குப் பிறகும் சில வேளைகளில் நடத்தை பிரச்சனைகளை கற்றலின் அடிப்படையில் வெளிப்படுத்தலாம். அதனை மேற்கூறிய வகையில் பகுப்பாய்வு செய்து நடத்தை சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவசியம் ஏற்படின் உளவியல் வல்லுநர்களின் உதவியை நாடுதல் அவசியம்.

#### திறன் குறைபாடு- கண்டறிதல் எப்படி?

- ▲ வேலையிலிருந்து தப்பித்தலும், திறன்குறைபாடும் ஒரே மாதிரியாகத் தோன்றினாலும் இவை இரண்டும் எதிர் எதிர் துருவங்கள். முன்னது அனைத்து திறன்களும் இருந்தும் வேலை செய்ய தார்மீகமாக மறுத்தல், பின்னது ஒரு குறிப்பிட்ட திறன் இல்லாமையால் வேலையை செய்ய இயலாத நிலையினை வெளிப்படுத்துதல்.
- ▲ தெரிந்த வேலைகள் அனைத்தையும் செய்வார்கள். திறன்ற வேலைகளை செய்ய சொல்லும் போது நடத்தையியல் பிரச்சனையை வெளிப்படுத்துவார்கள்.
- ▲ அவ்வாறு வெளிப்படுத்தும் போது கொடுத்த கடினமான வேலையை செய்ய வேண்டாம் எனச் சொன்னாலும் நடத்தை சீராகும் அல்லது அந்த வேலையை செய்ய தேவையான பயிற்சிகளை வழங்கி திறனுள்ளவர்களாக மாற்றும் போது நிரந்திரமாக அச்செயல் சார்ந்து எழும் நடத்தை பிரச்சனை இல்லாமல் போகும்.



**என்ன செய்ய வேண்டும்?**

- ▲ தெரிந்த வேலையிலிருந்து துவங்குங்கள்
- ▲ தெரியாத வேலைகளில் உள்ளவற்றை சிறு சிறு பகுதியாக பிரிந்து வழங்குங்கள்.
- ▲ 100 சதவீதம் நட்புடனே கையாள வேண்டும் ஒரே செயலை எத்தனை முறை தவறாக செய்தாலும். எவ்விதமான எதிர்மறை வார்த்தைகளோ சமிக் கைகளையோ வெளிப்படுத்தக்கூடாது.
- ▲ ஒவ்வொரு சிறு சிறு முயற்சிக்கும் மனம் விட்டு பாராட்டுங்கள், பரிசுகள் வழங்குங்கள் பரிசென்பது பொருட்கள் மட்டுமே அல்ல என்பதை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ▲ இவ்வாறு செயல்படுத்துவதில் ஏதேனும் சிரமங்களை உணர்ந்தால் அதற்கான வல்லுநர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று செயல்படுத்துங்கள்.
- ▲ இவற்றில் உள்ள எல்லாவற்றையும் கற்று அதற்கான பிரத்யேக நாட்களில் மட்டுமே பயன்படுத்துவேன் என இல்லாமல் உடனடியாகவும், படிப்படியாகவும் செயல்முறைப் படுத்துங்கள் ஏனெனில் பெற்றோர்களை மிஞ்சிய வல்லுநர்கள் ஏதேனும் உண்டா இவ்வுலகில்.
- ▲ அடைப்பட்டுக் கிடக்கும் கதவுகளுக்குப் பின்னே குழந்தைகளின் மீட்கப்பட வேண்டிய குழந்தைகளின் நடத்தை கதவுகளைத் திறக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ▲ இடர்பாடுகள் ஏதும் உண்டெனில் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் எவ்வித தயக்கங்களும்மின்றி.

நன்றி!

