

## लॉक-डाऊनच्या काळात स्वमग्न (आटिज्म) बालकांचे कौशल्य विकास पालकांसाठी महत्वाच्या टिप्स

### भाषा आणि संभाषण कौशल्य विकास :

- आपल्या मुलास त्याला हवे असलेली किंवा आवश्यक असलेली गोष्टी किंवा वस्तुचे नाव घेण्यास प्रोत्साहित करा. त्याला/तिला संप्रेषण करण्याचा सर्वात चांगला मार्ग शब्द, संकेत भाषा, किंवा विविध चित्रे यांद्वारा शोधण्यात मदत करा.



- आपला संदेश किंवा सूचना स्पष्टपणे आणि मोठ्या आवाजात सांगा. मुलाशी बोलतांना अर्थपूर्ण शब्द किंवा वाक्ये वापरा. आपल्या सूचना चित्रांच्या किंवा सांकेतिक भाषेतही सांगून मदत करू शकता.
- मुलाला/ मुलीला संभाषणाचे विविध पर्याय द्या. याविषयी पर्याय देणारे विविध प्रश्न विचारा. “तुला काय पाहिजे?” असा सामान्य प्रश्न विचारण्याऐवजी, “तुला नाश्ता किंवा खेळणी पाहिजे आहे का?” अस विचारा.

### सामाजिक सुसंवाद :

- आपल्या मुलास / मुलीस मित्र किंवा मैत्रिण करायला शिकवा. त्याला मित्र आणि इतरांसह विविध खेळ खेळण्यास प्रोत्साहित करा आणि घरी, शेजाऱ्यांसह आणि निवडक साथीदारांसह खेळ कसे खेळायचे ते दर्शवा.
- त्याला खेळात किंवा कामात पुढाकार घेण्यास प्रोत्साहित करा. आपल्या मुलास / मुलीसतो जे करीत आहे त्यात तुमचा सहभाग आहे हे दाखविण्यासाठी तुम्हीही त्यामध्ये सामील व्हा.



### मर्यादित वर्तन, पुनरावृत्ती वर्तन याकरिता विशिष्ट दिनचर्या :

- आपल्या मुलाचा/ मुलीचा दररोज नित्यक्रम/ वेळापत्रक तयार करा. जेव्हा दररोज ठरलेला नित्यक्रम चालू असतो तेव्हा आपले मुल उत्तम कार्य करेल. आपल्या मुलास दररोज नित्यक्रम, जसे की आंघोळ करणे, खेळणी टाकणे, गृहपाठ करणे आणि



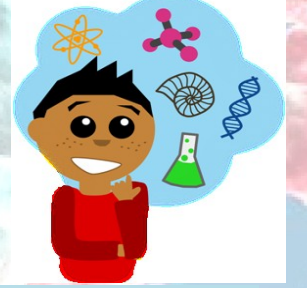
झोपायला जाणे अशा दैनंदिन पद्धती समजून घेण्यासाठी मदत करा.



- आपल्या मुलास नेहमी शिकण्यास तयार करा. आपल्या मुलास एका कार्यामधून दुसा-या कार्याकडे जाण्यासाठी तयार करण्याचा प्रयत्न करा आणि पुढे काय करावे लागेल याविषयी समजून द्या. यासाठी विविध चित्रांचा आणि वस्तूंचा वापर करा, जसे की विविध कामांच्या यादी असलेले कार्ड.

### मुलाला/ मुलीला असलेली विशेष आवड / विशेष गुण :

- एखाद्यावेळी त्याला / तिला आवडत असलेले काम/ गोष्ट करा. आपल्या मुलास / मुलीस एखादी नवीन गोष्टी शिकण्यास प्रवृत्त करण्यासाठी, अस्वस्थ/ विचलित झाल्यावर त्याला शांत करण्यासाठी आणि आपल्याशी आणि मित्रांसह मजा करण्यासाठी संवाद साधण्यास या खास तंत्राचा वापर करा.



### संवेदनेसंबंधीच्या समस्यांकरीता :

- आपल्या मुलाच्या संवेदनाक्षम गरजा (Sensory Needs) समजून घ्या. एखाद्या विशिष्ट वस्तुशी एकसंध होऊन त्यातून तो आनंद मिळवू शकतो.



- जर तीव्र आवाज आणि प्रकाशाचा त्रास होत असेल तर, तो आवाज आणि दिवे बंद करा. तीव्र ध्वनी पासून दूर करण्याचा प्रयत्न करा आणि आपल्या मुलास त्रास होत असेल अशा प्रकाशयोजनाबद्दल जागरूक रहा. आवश्यकतेनुसार हेडफोन वापरून तुम्ही संगीत ऐकू शकता तसेच तीव्र प्रकाशमय कार्बन लॅम्प ऐवजी फ्लोरोसेंट लाइटिंगचे दिवे वापरू शकता.

- त्याला / तिला हक्काची जागा द्या. आपल्या मुलाच्या / मुलीच्या वैयक्तिक जागेत हळू हळू हलवा. शक्य झाल्यास, त्याला कोठे बसायला, उभे राहायला, खेळायला किंवा चालायला आवडते ती जागा त्याला निवडू द्या.

### स्वयं-नियमन (Self Regulation) :

- सर्व वर्तन म्हणजे संप्रेषण माध्यम आहे. आपल्या मुलाच्या/ मुलीच्या बाबतीत लक्षात ठेवा की त्याचे / तिचे सर्व वर्तन हे एक संप्रेषणाचे माध्यम आहे आणि ते शिकवितांना मुलाला काय करावे हे शिकवणे आणि दर्शविणे महत्वाचे आहे.
- त्याच्या त्या वर्तनमागील संदेश ऐका किंवा त्याचे अवलोकन करा आणि एखादा प्रतिसाद/ प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी आपल्या मुलाच्या



वर्तणुकीतील संभाव्य "लपविलेले संदेश" याचा विचार करा.

- शिकवितां धैर्य ठेवा. गर्दी टाळण्याचा प्रयत्न करा. त्याला शिकण्यास अधिक वेळ द्या. एक सुखद क्षण सुरु होण्याची ही सुरुवात आहे.

### शिकण्याची शैली विकशित करा :

- नेहमी बोलतांना सकारात्मक विधाने वापरा. आपल्या मुलास सकारात्मक आणि शांत मार्गाने, काय करू नये, त्याऐवजी काय करावे हे सांगितले गेले किंवा दर्शविले तर ते सर्वात चांगले शिकेल. उदाहरणार्थ, “दरवाजा उघडू नको” त्याऐवजी “दार बंदच ठेव.” असे सांगावे.
- त्याला / तिला इतरांपेक्षा अधिक वेळ द्या. आपल्या मुलास प्रतिसाद देण्यासाठी किंवा शिकण्यासाठी पुरेसा वेळ देण्याचा प्रयत्न करा, कारण त्याला विचार करण्यासाठी आणि माहितीवर प्रक्रिया करण्यासाठी अधिक वेळ लागेल.
- त्याच्या/ तिच्या चांगल्या कामाची नेहमी स्तुती करत रहा. आपल्या मुलाने जेव्हा त्याने काही चांगले केले असेल तेव्हा सांगा की ‘तू फार छान काम केलेस’. कर्तृत्व आणि प्रगतीची नेहमी दखल घ्या. ती कितीही मोठी किंवा छोटी असो !



### थोडक्यात फक्त तुमच्यासाठी .....

- आपण आपल्या मुलासाठी/ मुलीसाठी जगातील सर्वोत्तम डॉक्टर आहात, तुम्हीच त्याला चांगले ओळखता. तरीपण आपल्यास आपल्या मुलाच्या डॉक्टरांसह, तज्ञांशी किंवा आपल्या मुलासमवेत काम करणा-या कोणत्याही अन्य व्यावसायिकांबद्दल असलेली कोणतीही चिंता आपण अजिबात संकोच न करता विचारू शकता..
- आपल्या मुलाच्या प्रगतीकडे लक्ष देण्यासाठी आणि त्याचे कौतुक होण्यासाठी त्याला वेळ द्या. आणि इतरांनाही सांगा.



**Aparna Bhalerao**

**Asst. Professor**

**DEPARTMENT OF CLINICAL PSYCHOLOGY**

**(Contact No.: 88881 25826)**