

உளவிருத்திக் குறைபாட்டை
விளங்கிக்கொள்ளல்



Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

உளவிருத்திக் குறைபாட்டை விளங்கிக்கொள்ளல்

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.



உளவிருத்திக் குறைபாட்டை விளங்கிக்கொள்ளல்

இந்தக் கையேடானது உளவிருத்திக்குறைபாடுடைய சிறுவர்களை அல்லது வளர்ந்தவர்களைக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் உரியது. இது உளவிருத்திக் குறைபாடு பற்றி முழுமையாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு வழிகாட்டுவதுடன், உளவிருத்திக் குறைபாடு எவ்வாறு மனிதர்களைப் பாதிக்கின்றது என்பதனையும் இக்குறைபாடுடையோருக்கு நீங்கள் எவ்வாறு உதவிகளையும் ஒத்தாசைகளையும் வழங்கலாம் என்பதனையும் பற்றி விளங்கிக்கொள்ளவும் உதவும்.

இந்தக் கையேட்டை வாசித்த பின்னர் உங்களிற்கு ஏதாவது கேள்விகள் எழுந்தால் தயவுசெய்து உங்களுடைய வைத்தியருடனோ, இந்தக் கையேட்டை உங்களுக்குத் தந்தவருடனோ தொடர்புகொள்ளுங்கள். அவர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடு பற்றியும், உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது நண்பருக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றியும் மேலதிகமாக நீங்கள் அறிந்து கொள்வதற்கு உதவி செய்வார்கள்.

உங்களுடைய நண்பர்களுக்கு அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு கொடுப்பதற்காக மேலதிக கையேட்டுப் பிரதிகள் உங்களுக்குத் தேவைப்படின், தயவு செய்து கீழே உள்ள முகவரியுடனோ தொலைபேசி எண்ணுடனோ தொடர்பு கொள்ளவும்.

சாந்திகம்

8/1, கற்பக விநாயகர் ஒழுங்கை,

கச்சேரி நல்லூர் வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி இல: 021-222 3338

இந்தக் கையேட்டை சாந்திகம் நிறுவனத்திற்காகத் தயாரித்தவர்
கலாநிதி கேற் டன்வாள்

Dr. Kate Danvers

Clinical Psychologist

Voluntary Services Overseas

September 2006

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

உளவிருத்திக் குறைபாடு என்றால் என்ன?

- உளவிருத்திக் குறைபாடு ஒரு வியாதியா? 03
- உளவிருத்திக் குறைபாட்டைக் குணமாக்க முடியுமா? 04
- உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைக்கு மருந்து மாத்திரைகள் உதவி அளிக்குமா? 04

உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்கும் காரணிகள் எவை?

- பிறப்பிற்கு முன்னான காரணிகள் 08
- பிரசவத்தின் போது உண்டாகும் காரணிகள் 10
- பிறப்பிற்குப் பின்னர் உருவாகும் காரணிகள் 10
- கர்ப்பகாலத்தின் போது ஏற்படும் உள அதிர்ச்சிகள் அல்லது உளவியல் நெருக்கீடுகள் உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்குமா? 11
- கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் தாயார் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரைப் பார்ப்பதால் அல்லது தொடுவதால் அவரது வயிற்றில் இருக்கும் பிள்ளைக்கு உளவிருத்திக் குறைபாடு உண்டாகுமா? 11
- என்னுடைய பிள்ளை உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளையாக இருப்பது எனது பிழையாலா? 12

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்கள் எவ்வகையான பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கின்றனர்?

- குறைபாட்டின் வெவ்வேறு மட்டங்கள் 14
- கற்றல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் 19
- சமூக மற்றும் தொடர்பாடல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் 20
- உணர்ச்சிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகள் 22

- நடத்தைசார்ந்த பிரச்சினைகள் 24
- பாகுபாடுகாட்டுதல் 25

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் எவ்வாறு உதவி செய்யலாம்?

- மனித உரிமைகளை உணர்ந்து கொள்ளலும் மதிப்பளித்தலும் 29
- உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருடன் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளல் 32
- திறன்களைக் கற்பித்தலும் விருப்பங்களை விருத்தி செய்தலும் 33
- உணர்ச்சிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகளையும், நடத்தைகளையும் சமாளித்தல் 37
- எனது குடும்பத்திற்கு யாரால் உதவியளிக்க முடியும்? 43

உளவிருத்திக் குறைபாடு என்றால் என்ன?

ஒரு சனத்தொகையில் கிட்டத்தட்ட 2-2½ வீதமானோர் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோராக இருக்கின்றனர். இந்தக் குறைபாட்டால் பெண்களைவிட ஆண்களே அதிகளவு பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இந்தக் குறைபாடுடையோரை விபரிப்பதற்கு வைத்தியர்கள் Mentally Handicapped, Mental Retardation, Cerebral Palsy, Brain damage போன்ற வெவ்வேறு சொற்களையே பயன்படுத்துகின்றனர். இதுபோலவே தமிழிலும் மூளைவிருத்திக் குறைபாடு, உளவிருத்திக் குறைபாடு, மூளைவளர்ச்சி குன்றுதல், மந்தபுத்தி அல்லது புத்திக் குறைபாடு போன்ற சொற்கள் பாவனையில் உள்ளன. தற்காலத்தில் இந்த நிலைமையை விபரிப்பதற்கு Learning Disability அல்லது கற்றல் குறைபாடு என்கிற சொல் வழக்கில் இருக்கின்றது. நாம் இந்தக் கையேட்டில் 'உளவிருத்திக் குறைபாடு' என்கிற பதத்தையே தொடர்ச்சியாக உபயோகிக்க விரும்புகிறோம்.

இவ்வாறான பல்வேறுபட்ட சொற்பாவனைகள் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். அத்துடன் சிலவேளைகளில் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் எந்த வகையான குறைபாட்டைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதையும் நாங்கள் சரியாக விளங்கிக் கொள்வதில்லை.

உலகசுகாதார நிறுவனமானது தனது ICD-10 எனும் புத்தகத்தில் உளவிருத்திக் குறைபாட்டினை "பிள்ளைப்பருவத்தில் இருந்து காணப்படும் மூளையின் தடுக்கப்பட்ட அல்லது பூர்த்தியாக்கப்படாத விருத்திநிலை" என வரையறுத்துள்ளது. இக்குறைபாட்டுக்குட்பட்ட தனிநபர்கள், நுண்ணறிவுசார் தொழிற்பாடுகளில் குறிப்பிடக் கூடியளவு

உளவிருத்திக் குறைபாடு என்றால் என்ன?

குறைபாட்டையும் (வழமையான சனத்தொகையின் நுண்ணறிவு மட்டத்தில் அடிமட்டத்தில் உள்ள 2.5% ஆனோரிற்கு இணையான நுண்ணறிவு மட்டம்), ஒத்துப்போதல் அல்லது சமூகத்தொழிற்பாடு போன்றவிடயங்களில் குறிப்பிடக்கூடியளவு குறைபாட்டையும் கொண்டுள்ளனர். (இது குறைபாடுடையவரை அவரது வயதை ஒத்த சாதாரண நபர்களுடன் ஒப்பிடுவதன் மூலம் வரையறுக்கப்படும்.)

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்களின் மூளையானது சரியான முறையில் விருத்தியடையாமையால், அவர்கள் சாதாரணமானவர்களைப் போல கெட்டித்தனம் இல்லாமலும், புதிய விடயங்களைக் கற்பதற்கு நீண்ட காலத்தை எடுப்பவர்களாகவும் இருப்பர்.

இவர்களது கற்றல் பிரச்சினையானது எழுதுதல், வாசித்தல் போன்ற கல்விசார் அல்லது பாடசாலைசார் கற்றலில் மாத்திரம் தாக்கம் செலுத்துவதில்லை. மாறாக, கழுவுதல், உடையணிதல், சாப்பிடுதல், மலசலகூடம் செல்லுதல் போன்ற சுயகவனிப்புத் திறன்களைக் கற்பதிலும், தபாற்கந் தோருக்குக் கடிதத்தை எடுத்துப்போதல், பணம் சார் விடயங்களைக் கையாளுதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற வாழ்க்கைக்குத் தேவையான திறன்களைக் கற்பதிலும், கதைத்தல், மற்றவர் கதைப்பதை விளங்கிக் கொள்ளல் போன்ற தொடர்பாடல் திறன்களைக் கற்பதிலும், இவை தவிர்ந்த ஏனையை விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்வதிலும் இவர்கள் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வர்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர், தம்மைச் சூழவுள்ள சமூக சூழ்நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதிலும், ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்விற்குரிய சரியான நடத்தை எதுவென்பதை விளங்கிக் கொள்வதிலும் கஷ்டங்களை எதிர்நோக்குகின்றனர். அத்துடன் அவர்கள் மற்றையோருடன் பொருத்தமான உறவு முறைகளை உருவாக்குவதிலும் சிக்கல்களை எதிர்கொள்ளலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடானது ஒரு விருத்திசார் குறைபாடாக இருப்பதுடன் ஆரம்பப் பிள்ளைப்பருத்திலிருந்தே தோற்றம் பெறும் ஒன்றாகவும் காணப்படுகின்றது. மற்றைய சாதாரண பிள்ளைகளுடன்

ஒப்பிடும் போது உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகளின் விருத்தியும், கற்றல் செயற்பாடும் குறைந்தே காணப்படும்.

சில பிள்ளைகளில் உளவிருத்திக் குறைபாடுடன் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை பிறப்பில் இருந்தே அவதானிக்க முடியும். ஆனால் வேறு சில பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் வளர்ந்து வரும்போதே இதனை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். உதாரணமாக அந்தப் பிள்ளை, சாதாரணமான மற்றைய பிள்ளைகள் கதைக்கும் காலத்தில் கதைக்காமலும், நடக்கும் காலத்தில் நடக்கக் கற்றுக் கொள்ளாமலும் இருப்பதைக் காணலாம்.

நாங்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்கள் பற்றிச் சிந்திக்கும் போது சிலவேளைகளில் அவர்களுடைய குறைபாடு பற்றியே முதலில் சிந்திக்கின்றோம். இருப்பினும் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் எல்லோரும் எங்களைப் போலவே வெவ்வேறு ஆளுமைகள், ஆசைகள், பலங்கள், பலவீனங்கள், விருப்பு வெறுப்புக்கள் கொண்ட வித்தியாசமான தனிநபர்கள் என்பதை நாங்கள் எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடு ஒரு வியாதியா?

இல்லை. உளவிருத்திக் குறைபாடானது ஒரு நோய்நிலைமையோ வருத்தமோ அல்ல. அதுபோல இது ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்குத் தொற்றும் சாத்தியக்கூறு உடையதும் அல்ல. மேலும், இக்குறைபாட்டை உடைய நபர் ஒருவர் குணமடையவோ அல்லது இப்பிரச்சினையிலிருந்து மீண்டு வருவதோ சாத்தியமில்லை. ஏனென்றால் உளவிருத்திக் குறைபாடானது மூளை சரியான முறையில் வளர்ச்சியடையாமையினால் அல்லது மூளை விருத்தியடையும் ஆரம்பப் பருவத்திலே பாதிப்புற்றமையால் ஏற்பட்ட ஒரு விளைவாகும். ஒருதடவை மூளையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அதைச் சரிசெய்யவே முடியாது.

உளவிருத்திக் குறைபாடு என்றால் என்ன?

உளவிருத்திக் குறைபாட்டைக் குணமாக்க முடியுமா?

இல்லை. உளவிருத்திக் குறைபாடானது ஒரு நிரந்தரமான குறைபாடாகும். இந்தக் குறைபாட்டைக் குணமாக்கும் அல்லது மூளையில் ஏற்பட்ட பாதிப்பை சரிப்படுத்தும் குணமாக்கல் முறைகளோ அல்லது மருத்துவ சிகிச்சைகளோ இல்லை எனலாம்.

இக்குறைபாட்டுக்கு உட்பட்ட பிள்ளை தன்னுடைய நுண்ணறிவு, கற்றல், சமூகநடத்தை போன்றவற்றில் எப்போதும் பிரச்சினைகளைக் கொண்டதாகவே காணப்படும். இருப்பினும், உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரின் வாழ்க்கையை முன்னேற்றுவதற்குரிய வழிமுறைகள் இருக்கின்றன.

சிலசந்தர்ப்பங்களில் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் கொண்டுள்ள அசாதாரண நடத்தைகள், உளநோய்கள் (உதாரணமாக மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு) மற்றும் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்கியிருக்கும் நிலை போன்ற மேலதிகமான சமூக மற்றும் உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு நாங்கள் உதவ முடியும்.

(இது தொடர்பாக மேலும் சில கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு தயவு செய்து பக்கம் 29 ஐப் பார்க்கவும்.)

எங்களால் அவர்களது உளவிருத்திக் குறைபாட்டை முற்றாகக் குணமாக்க முடியாது போனாலும், உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் தங்களால் முடிந்தளவு திறன்களைக் கற்பதற்கும், சந்தோஷமான சுவாரஸ்யமான வாழ்வை வாழ்வதற்கும் நாங்கள் கட்டாயமாக உதவ வேண்டும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைக்கு மருந்து மாத்திரைகள் உதவி அளிக்குமா?

உளவிருத்திக் குறைபாட்டைக் குணமாக்குவதற்கோ அல்லது முன்னேற்றமடையச் செய்வதற்கோ என எந்தவிதமான மருந்துகளோ, மாத்திரைகளோ இல்லை. ஏனெனில் மூளையில் ஏற்பட்ட

அடிப்படையான பாதிப்பினை மருந்துகளைப் பயன்படுத்திச் சரிசெய்ய முடியாது.

இருப்பினும், உங்களது பிள்ளைக்கு உளவிருத்திக் குறைபாட்டைவிட மேலதிகமாக வேறு ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருப்பின் சிலவேளைகளில் மருந்துகள் உதவியளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரில் அண்ணளவாக மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் வலிப்பு நோயைக் (Epilepsy) கொண்டவர்களாக உள்ளனர். இவ்வலிப்பு நோயானது அவர்களது மூளையில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக் காரணமாக உருவாகி, வலிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன், கற்றல்சார் பிரச்சினைகளையும், வழமைக்கு மாறான நடத்தைப் பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது. எனவே வலிப்பு நோயின் தாக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், வலிப்பினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் மேலும் அதிகரிக்காமல் உதவுவதற்கும் மருந்துகள் முக்கியமானவையாகும். இவ்வலிப்பு நோய்க்குரிய மருந்துகளை குழந்தை நல மருத்துவ நிபுணர், உளமருத்துவ நிபுணர் அல்லது நரம்பியல் நிபுணர் போன்ற நிபுணத்துவம் பெற்ற வைத்தியர்கள் வழங்குவார்கள். எனவே உங்கள் பிள்ளைக்கு வலிப்பு நோய் இருந்தால், நீங்கள் இந்நிபுணர்களிடம் உங்கள் பிள்ளையைக் காட்டுவது முக்கியமானதாகும்.

அதுபோல சில வைத்தியர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் கொண்டுள்ள மேலதிகமான சமூக மற்றும் உளவியல் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்கு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். உதாரணமாக, பிரச்சினைக்குரிய நடத்தைகளைத் தணித்து அமைதிப்படுத்துவதற்காக, அல்லது பிள்ளையின் கிரகிப்புத்தன்மையை கூட்டுவதற்காக அல்லது நித்திரையை ஒழுங்குபடுத்துவதற்காக மாத்திரைகள் பயன்படுத்தப் படலாம்.

பொதுவாக, இந்தவகைப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கு மருந்துகள் ஒருசிறிய அளவிலேயே உதவுகின்றன. இவ்வாறான பிள்ளைக்கு உதவும் போது மருந்துகளை வழங்குவதுடன், பெற்றோருக்கு உளவளத்துணை வழங்குதல், நடத்தை முகாமைத்துவம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை

உளவிருத்திக் குறைபாடு என்றால் என்ன?

வழங்குதல் அல்லது சூழல் மற்றும் செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல் போன்ற உதவும் முறைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் பயனுள்ளதாக அமையும்.

(இது தொடர்பாக மேலும் சில கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு தயவு செய்து பக்கம் 29 ஐப் பார்க்கவும்.)

உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?

உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்குவதில் பல காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இருப்பினும் ஒவ்வொரு பிள்ளையிலும் இக்குறைபாட்டை உண்டாக்கும் காரணி இதுதான் என்று வரையறுத்துக் கூறுவது கடினமானதொன்றாகவே இருக்கும்.

சிலசந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்பகாலத்தின் போது தாயாரின் ஆரோக்கியம் எவ்வாறிருந்தது?, ஆரம்ப குழந்தைப்பருவத்தில் பிள்ளையின் ஆரோக்கியம் எவ்வாறிருந்தது? என்ற கேள்விகள் மூலம் இதற்குரிய காரணியானது அடையாளம் காணப்படலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உருவாக்கும் காரணிகளை அறிவதற்கு வைத்தியர்கள் சில பரிசோதனை முறைகளை உருவாக்கியுள்ளனர். எனினும், இக்குறைபாட்டை ஏற்படுத்தும் அநேகமான காரணிகளைக் கண்டறிவதற்கு எந்தவிதமான பரிசோதனை முறைகளும் இல்லை.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய அநேகரில், இக்குறைபாடு ஏன் ஏற்பட்டது என்பதற்குரிய காரணத்தை ஒரு போதும் அடையாளம் காணமுடியாது இருக்கும்.

தங்கள் பிள்ளைக்கு ஏன் உளவிருத்திக் குறைபாடு ஏற்பட்டது என்பதை அறிய விரும்பும் பெற்றோருக்கு இக்கருத்துகள் கவலையளிப்பதாக இருக்கலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?

ஆயினும், இக்குறைபாட்டுக்குரிய காரணத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைக்கு எல்லா வேளைகளிலும் உதவப்போவதில்லை. ஏனெனில், முன்பே பார்த்தபடி, உளவிருத்திக் குறைபாட்டிற்கென எந்தவிதமான சிகிச்சையோ, குணமாக்கல் முறையோ இல்லை. உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்கியது என்ன என்று எமக்குத் தெரியாது போனாலும், இக்குறைபாட்டிற்கு மத்தியிலும் பிள்ளை சந்தோஷமாகவும், மதிப்புடனும் வாழ்வதற்கு நாங்கள் உதவிசெய்யலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடானது பிறப்பிற்கு முன்னரோ (கருத்தரிப்பின் போதோ அல்லது கர்ப்பகாலத்தின் போதோ), பிரசவத்தின் போதோ அல்லது பிறப்பிற்குப் பின்னரோ உருவாகின்றது.

எனினும் அதிகமான கர்ப்பங்கள் எதுவித பிரச்சினைகளுமின்றி இருப்பதுடன், அதிகமான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகவே பிறக்கின்றன என்பதையும் நாங்கள் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தை உண்மையில் மிகவலிமையுடையதாகவும், தாங்குதிறன் உடையதாகவும் காணப்படுகின்றது. எனவே மிகவும் பாரதூரமான நிகழ்வுகள் மாத்திரமே விருத்தியடையும் குழந்தைகளைப் பாதித்து உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்குவதற்குரிய சாத்தியக்கூறைக் கொண்டுள்ளன. மிகக் குறைவான குழந்தைகளே (3% ஐ விடக் குறைவான) உளவிருத்திக் குறைபாட்டுடன் பிறக்கின்றனர்.

பிறப்பிற்கு முன்னான காரணிகள்: கருத்தரிப்பின் போது

பிறப்பின் முன்னர், உளவிருத்திக் குறைபாடானது மரபணு நிலைகளினால் உண்டாக்கப்படலாம்.

சில மரபணுசார்ந்த கோளாறுகள் கருத்தரிப்பின் போது அல்லது விந்து அல்லது முட்டையில் காணப்படும் DNA இல் ஏற்படும் எழுந்தமானமான விகாரங்கள் (மரபணுவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்) காரணமாக இடம் பெறுகின்றன.

இதனைவிட, இரண்டு பெற்றோரும் மரபணுநிலை ஒன்றைக் காவிச்செல்லும் நிறமூர்த்தத்தைக் கொண்டிருந்தால், அம்மரபணு

நிலையானது பெற்றோரிலிருந்து பிள்ளைக்குக் கடத்தப்படலாம். ஆனால் சிலவேளைகளில், அந்த இரு பெற்றோரும் தனித்தனியாக அந்த நிலையினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும் வேளைகளிலும் கூட அந்நிலை பிள்ளைக்குக் கடத்தப்படலாம்.

பெற்றோர் வயது கூடியவர்களாக இருந்தாலோ, அல்லது நெருங்கிய உறவினர்களாக இருந்தாலோ (உதாரணமாக, மச்சான் - மச்சாள்மார்கள் கலியாணம் முடித்திருந்தால்) மரபணுசார்ந்த குறைபாடுகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும். IVF போன்ற செயற்கைக் கருத்தரிப்பு முறைகள் மூலமாகக் கருத்தரிக்கும் பொழுதும் மரபணுசார்ந்த குறைபாடுகளுக்கிரிய ஆபத்து சற்று அதிகமாக உள்ளது.

ஆனால், இந்த மரபணுக் குறைபாடுகள் எல்லாம் உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்கும் என்றில்லை. Down Syndrome, Fragile X Syndrome போன்ற கோளாறுகளை உளவிருத்திக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்துகின்ற மரபணு சார்ந்த கோளாறுகளுக்கு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

பிறப்பிற்கு முன்னான காரணிகள்: கர்ப்பகாலத்தின் போது

கர்ப்பகாலத்தில், தாயாரினுடைய கர்ப்பப்பையில் வளரும் குழந்தையின் மூளையில் பாரிய காயம் ஏற்படின் உளவிருத்திக் குறைபாடு உண்டாகலாம். உதாரணமாக தாயார் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது அவரது வயிற்றில் பாரிய தாக்கம் ஏற்பட்டால் (உதாரணமாக விழும் போது, சண்டையின் போது அல்லது வீதி விபத்தின் போது வயிற்றில் அடிபடலாம்), அது குழந்தையின் மூளை விருத்தியைப் பாதிக்கும். இருப்பினும் தாயாரின் வயிற்றில் ஏற்படும் சிறிய அளவிலான அதிர்வுகளோ, அடிகளோ பொதுவாகப் பிள்ளைக்கு எந்தவிதமான பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

சிலசந்தர்ப்பங்களில் கர்ப்பகாலத்தின் போது தாயார் ஜேர்மன் சின்னமுத்து போன்ற நோய்த் தொற்றுக்களால் பாதிப்பட்டிருந்தால், அது அவரது கருப்பையில் விருத்தியடையும் குழந்தைக்கு பிரச்சினையை உண்டாக்கலாம். அதுபோல தாயார் நீண்ட காலமாகப் பாரிய நோய்

உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?

ஒன்றினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் (உதாரணத்திற்கு அவர் சுயநினைவை இழந்திருந்தால்) குழந்தையின் மூளைக்குக் கிடைக்கும் ஓட்சிசனின் அளவில் இழப்பு ஏற்பட்டு, குழந்தையின் மூளைவிருத்தியில் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

ஈயம், மதுபானவகைகள் அல்லது சில வகையான மருந்துகள் போன்ற அதிகம் நச்சுத்தன்மையை ஏற்படுத்தும் இராசாயனப் பதார்த்தங்களும் குழந்தையின் மூளை விருத்தியைப் பாதிப்பதுடன், சில சந்தர்ப்பங்களில் உளவிருத்திக் குறைபாட்டையும் உண்டாக்கிவிடுகின்றன.

‘நான் கர்ப்பமாக இருக்கின்றேன்’ என நீங்கள் நினைத்தால் உங்களுடைய வைத்தியர் உங்கள் நோய்க்குரிய மருந்தை எழுதுவதற்கு முன்பே நீங்கள் கர்ப்பமாக உள்ள விடயத்தை உங்களது வைத்தியரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். ஏனெனில் சிலமருந்துகள் உங்களது கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதாக அமையலாம். அத்துடன் நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது ஊசி போடுதல், தடுப்பூசிபோடுதல் போன்றவற்றையும் தவிர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

பிரசவத்தின் போது உண்டாகும் காரணிகள்

பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் சிக்கல்கள் (நீண்ட பிரசவம், தொப்புள் கொடி குழந்தையின் கழுத்தைச் சுற்றியிருத்தல், தாயார் அதிகளவு இரத்தத்தை இழத்தல் போன்றவை) சிலநேரங்களில் உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்கலாம். இச்சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும் ஓட்சிசன் குறைவு காரணமாகக் குழந்தையின் மூளை பாதிக்கப்படுகின்றது. இதன் விளைவாகச் சிலநேரங்களில் Cerebral Palsy எனும் நிலைமை ஏற்படலாம்.

பிறப்பிற்குப் பின்னர் உருவாகும் காரணிகள்

ஆரம்ப வருடங்களில் ஒரு குழந்தை, மூளையைப் பாதிக்கும் மூளை மலேரியா, மூளைக்காய்ச்சல் போன்ற பாரிய நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டால், அவற்றால் அதன் மூளைவிருத்தி பாதிக்கப்பட்டு உளவிருத்திக் குறைபாடு உண்டாகின்றது.

அதேபோல் பிள்ளையின் ஆரம்ப வருடங்களில் மோசமான விபத்துக்கள் அல்லது தாக்குதல்களினால் (பெற்றோர் பிள்ளைக்கு அடித்தல் போன்ற உடலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் உள்ளடங்கலாக) பிள்ளையின் தளையில் பாரிய காயம் ஏற்படுமானால், அதுவும் பிள்ளையின் மூளையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பிள்ளைக்குச் சரியான முறையில் உணவூட்டாமை, பிள்ளையின் தேவைகளைப் புறக்கணித்தல், அவர்களது அசைவியக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தல் போன்ற பெற்றோரின் தவிர்த்தற் செயற்பாடுகள் சிலசந்தர்ப்பங்களில் மூளையில் பாதிப்பை உண்டாக்கி உளவிருத்திக் குறைபாட்டைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

கர்ப்பகாலத்தின் போது ஏற்படும் உள அதிர்ச்சிகள் அல்லது

உளவியல் நெருக்கீடுகள் உளவிருத்திக் குறைபாட்டை

உண்டாக்குமா?

இல்லை. எம்மில் பலர், கர்ப்பகாலத்தின் போது தாயாருக்கு ஏற்படும் திடீர் அதிர்ச்சி அல்லது மனக்குழப்பம் அவரது வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையைப் பாதிக்கும் என்று நம்புகின்றோம். இது உண்மை அல்ல. தாயாரினுடைய உணர்ச்சி நிலை குழந்தையின் மூளை விருத்தியைப் பாதிக்காது.

கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் தாயார் உளவிருத்திக்

குறைபாடுடையோரைப் பார்ப்பதால் அல்லது தொடுவதால் அவரது

வயிற்றில் இருக்கும் பிள்ளைக்கு உளவிருத்திக் குறைபாடு

உண்டாகுமா?

இல்லை. இது முற்றுமுழுதாக உண்மையே அல்ல. உளவிருத்திக் குறைபாடானது இன்னொரு நபரிடமிருந்து தொற்றக்கூடிய ஒரு வியாதி அல்ல. எனவே கர்ப்பமான ஒரு பெண், உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்களுடன் அல்லது வளர்ந்தவர்களுடன் விளையாடுவதாலோ, கதைப்பதாலோ, அவர்களுக்கு உதவி செய்வதாலோ, அவர்களைத் தொடுவதாலோ வயிற்றில் இருக்கும் அவரது பிள்ளைக்கு எவ்விதமான பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

என்னுடைய பிள்ளை உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளையாக இருப்பது எனது பிழையாலா?

உளவிருத்திக் குறைபாட்டிற்குரிய காரணங்கள் பற்றி அறியாத குடும்ப அங்கத்தவர்களும் நண்பர்களும் சிலசந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளையினுடைய குறைபாட்டிற்குப் பெற்றோரே (குறிப்பாகத் தாயாரே) காரணம் என்று தவறுதலாப் பழி சுமத்தக் கூடும்.

தமது பிள்ளைகளுக்கு துஷ்பிரயோகம் அல்லது புறக்கணிப்புக்கள் மூலம் உளவிருத்திக் குறைபாட்டை உண்டாக்கிய பெற்றோரைத்தவிர, உளவிருத்திக் குறைபாட்டுக்குரிய காரணம் வேறெதுவாக இருந்தாலும், அதற்குத் தாங்கள் பொறுப்பு இல்லை என்பதைப் பெற்றோர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பெற்றோர்கள், “உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளை எங்களுக்குக் கிடைத்துவிட்டதே.” என எண்ணிக் குற்றவுணர்விற்கு உட்படவோ, தங்களைத் தாங்கள் துன்புறுத்திக் கொள்ளவோ வேண்டியதில்லை.

அநேகமான குடும்பங்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு நல்லதையே செய்யவேண்டும் என்று விரும்புவார்கள். அவர்கள் கர்ப்பகாலத்தையும் பிரசவத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு தம்மாலான அனைத்தையும் செய்வார்கள். ஆயினும், துரதிஷ்டவசமாக உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகளைக் கொண்ட அநேகமான பெற்றோருக்கு அக்குறைபாட்டைப் பற்றி முன்னரே தெரிந்திருந்தாலும், தமது பிள்ளைக்கு அது வராமல் தடுப்பதற்குரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள அவர்களால் முடிவதில்லை என்பதைப் பெற்றோர் முக்கியமாக விளக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

குடும்ப உறுப்பினர்கள், குழந்தையில் ஏற்பட்டுள்ள குறைபாட்டிற்காக, ஒருவரையொருவர் பழி சுமத்தாமல் இருக்கப் பழகவேண்டும். உளவிருத்திக் குறைபாடுபற்றியும், அதனை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் பற்றியும் அறிந்து கொள்வதன் மூலம் இவ்வாறான பழி சுமத்தல்களை நிறுத்திக் கொள்ள முடியும்.

சில கலாசாரங்களில் உளவிருத்திக் குறைபாடுள்ள பிள்ளைகளை, அவர்களது பெற்றோர் முன்பு செய்த தீய செயல்களுக்குக் கிடைத்த தண்டனையாகக் கருதும் வழக்கம் இருக்கிறது. இருப்பினும் வேறுசில கலாசாரங்கள், உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் “கடவுளிடமிருந்து கிடைத்த பரிசு” எனக் கூறுவதுடன், மேலதிக பிரச்சினைகளையும் தேவைகளையும் கொண்ட அப்பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பதற்குரிய மனஉறுதியும் திறனும் உடைய பெற்றோரைத் தெரிவு செய்து, அவர்களுக்கு மட்டுமே இவ்வாறான பிள்ளைகள் கொடுக்கப் படுகின்றனர் என்றும் நம்புகின்றன.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்கள் எவ்வகையான பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கின்றனர்?

குறைபாட்டின் வெவ்வேறு மட்டங்கள்

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரில் காணப்படும் குறைபாட்டின் (பாதிப்பின்) தன்மைகள் ஆளுக்காள் வேறுபடும். இக்குறைபாடுகளின் தீவிரத் தன்மையைக் கருத்திற் கொண்டு உளவிருத்திக்குறைபாடுடைய பிள்ளைகளை பின்வரும் நான்கு நிலைகளாக வகைப்படுத்தி நோக்கலாம்.

- மிதமான உளவிருத்திக் குறைபாடு
- ஓரளவு தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடு
- தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடு
- அதிதீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடு

உங்கள் பிள்ளை உளவிருத்திக் குறைபாட்டின் எந்தப் படிநிலையில் இருக்கின்றது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது (விளங்கிக்கொள்வது) எதிர்காலத்தில் உங்கள் பிள்ளைக்கு வரும் பிரச்சினை பற்றியும், அவர்களை எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது பற்றியும் திட்டமிடுவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

உங்கள் பிள்ளையின் குறைபாட்டு நிலை என்ன என்பதை உங்களுடைய வைத்தியர் சொல்லக் கூடும். இருப்பினும், சிலசந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளைகள் மிகச் சிறியவராக இருக்கும்போது அவர்கள் குறைபாட்டின் எந்நிலையில் உள்ளனர் என்பதைச் சொல்வது கடினமாக இருக்கும். எனவே

பிள்ளையின் குறைபாட்டுநிலை பற்றிய தெளிவான முடிவை வைத்தியர் சொல்லும் வரை நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டி ஏற்படலாம்.

சிலசந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளையின் நுண்ணறிவுத்திறன்களைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் பிள்ளை குறைபாட்டின் எந்த நிலையில் உள்ளது என்பதைச் சொல்லிவிட முடியும். ஆனால் இலங்கையின் பல பகுதிகளில் இப்பரிசோதனையை மேற்கொள்வதற்குரிய வசதிவாய்ப்புக்கள் இல்லை.

மிதமான உளவிருத்திக் குறைபாடு

மிதமான உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்கள் உடல்சார்ந்த வேறுபாடுகள் எதனையும் காட்டாமல் பார்ப்பதற்கு உளவிருத்திக் குறைபாடில்லாத சாதாரண மக்கள் போலத் தோற்றமளிப்பர்.

இவர்கள் அநேகமாக வாய்மொழி மூலமான தொடர்பாடலைப் (கதைத்தல்) பயன்படுத்தக் கூடியவர்களாக இருப்பதுடன், மற்றவர்களுடைய தொடர்பாடலை (கதைப்பதை) விளங்கிக்கொள்ளக் கூடியவர்களாகவும் இருப்பர்.

இவர்களால் கழுவுதல், சாப்பிடுதல், ஆடைஅணிதல், கழிப்பறைக்குச் செல்லுதல் போன்ற தங்களுக்குரிய சுய கவனிப்புத் தேவைகளைக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். இவற்றிற்காக இவர்கள் மற்றவர்களில் தங்கியிருக்க மாட்டார்கள்.

இந்நிலையில் உள்ள சில பிள்ளைகள் சாதாரணமாகப் பாடசாலைக்குச் சென்று வாசித்தல், எழுதுதல், எளிமையான கணக்கைச் செய்தல் போன்ற அடிப்படையான விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்வார்கள். இவர்கள் சில சந்தர்ப்பங்களில் இரண்டாம் நிலைக் கல்வியிலும் ஈடுபடலாம். எனினும், இவர்களது கற்றல் செயற்பாடு இவர்களுடைய வகுப்பில் உள்ள மற்றைய சகபாடிகளுடன் ஒப்பிடும் போது குறைவாகவே காணப்படும்.

மிதமான உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகள், தங்களுடைய சொந்த விருப்புகள், நட்புகள் சம்பந்தமான முடிவுகளைத் தாங்களாகவே எடுக்கவும், பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்யவும், சமுதாய செயற்பாடுகளில் பங்கேற்கவும் முடியும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்கள் ...

வளர்ச்சியடைந்த பின்னர் இவர்களால் உடலீதியான, நுட்பங்கள் குறைந்த வேலைகளைச் செய்யக்கூடியதாக இருப்பதுடன், சில சமயங்களில் இவர்கள் திருமணம் செய்து பிள்ளைகள் பெற்று வாழக் கூடியோராகவும் இருப்பர். சில சந்தர்ப்பங்களில் மிதமான உளவிருத்திக்குறைபாடுடைய பிள்ளைகளுக்கு சமூகம் தொடர்பான சில தீர்மானங்களை எடுப்பதில், (உதாரணமாக 'யாரை நம்புவது') உதவிதேவைப்படலாம்.

முக்கியமாக, மிதமான உளவிருத்திக் குறைபாடுள்ளவர்களை ஏமாற்றி துஷ்பிரயோகம் செய்து, தவறான நடவடிக்கைகளிலும் சட்டவிரோதச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுத்தக் கூடிய நபர்களிலிருந்து நாம் அவர்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பெரியவர்களாக வளர்ந்ததும், இவர்களுக்கு சிலநேரங்களில் மேலதிக உதவி தேவையாக இருக்கலாம், அச்சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பத்தவர்களிடம் இருந்து அல்லது நண்பர்களிடமிருந்து ஒருசில உதவிகளைப் பெற்றாலும், ஏனைய நேரங்களில் இவர்கள் சுதந்திரமாக வாழக்கூடியோராகவும், இலகுவான வேலைகளைத் தாங்களாகவே செய்யக் கூடியோராகவும் இருப்பர்.

ஓரளவு தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடு

ஓரளவு தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகளுக்கு அவர்களது குடும்பத்தினரது அல்லது நண்பர்களினது மேலதிகமான ஒழுங்கான கவனிப்பும், ஆதரவும் தேவை.

இக் குறைபாட்டு நிலையில் உள்ளவர்கள் வாய்மொழி மூலமான தொடர்பாடலைச் சிலசந்தர்ப்பங்களில் மேற்கொள்ளக் கூடியவர்களாகவும், புரிந்துகொள்ளக் கூடியவர்களாகவும் இருப்பர்.

ஆயினும், இவர்கள், சைகை மொழிகளையோ, படங்களைப் பயன்படுத்தல் போன்ற ஏனைய தொடர்பாடல் முறைகளையோ பயன்படுத்த வேண்டிய தேவையைக் கொண்டிருக்கலாம்.

பெரியவர்கள், இந்தப்பிள்ளைகளால் விளங்கிக்கொள்ளக்கூடிய இலகுவான மொழியைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் அல்லது சில சைகை

மொழிகளைக் கற்பதன் மூலம் இவர்களுடனான தொடர்பாடலை இலகுவாக்கி இவர்களுக்கு உதவமுடியும்.

ஓரளவு தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்கள் சில சுயகவனிப்புத் திறன்களைச் சுதந்திரமாகச் செய்யக்கூடியோராய் இருந்தாலும், இவர்கள் இவற்றைச் செய்வதற்கு மற்றையோரால் ஞாபகப்படுத்தப்படவோ, வழிகாட்டப்படவோ வேண்டி ஏற்படலாம். அத்துடன் இவர்களுக்குத் தங்களுடைய சொந்தத் தோற்றத்தை சரிவர கவனித்துக் கொள்ளவும் உதவி அல்லது ஆதரவு தேவைப்படலாம்.

இக்குறைபாட்டு மட்டத்தில் உள்ள இளம் பெண்களுக்கு அவர்களது மாதவிலக்கு நேரத்தில் தமது தனிப்பட்ட உடற்சகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குரிய மேலதிகமான பயிற்சியூட்டல் தேவைப்படலாம்.

இக்குறைபாட்டு மட்டத்தில் உள்ள சிறுவர்களால் வரையறுக்கப்பட்ட ஒருசில கல்விசார் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தாலும், கல்விசாராத் திறன்களான இசை, நடனம், கைத்திறன்வேலை போன்றவற்றைக் கற்பது இவர்களுக்கு இலகுவானதாக அமையலாம். இவர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுள்ள பிள்ளைகள் தம் திறன்களை அடைவதற்கு உதவி செய்யக் கூடிய ஆசிரியர்களைக் கொண்ட, விசேட கல்வியூட்டல் மூலம் பயன் பெறுவார்கள்.

ஓரளவு தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு சில சந்தர்ப்பங்களில் தமது தனிப்பட்ட விருப்புக்களை விருத்திசெய்வதற்கும், சமூகம்சார் தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும், நடப்புக்களை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும் மற்றையவர்களின் ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது.

இவர்கள் பெரியவர்களானதும் இவர்களை ஒரு சாதாரண சூழலில், தொடர்ச்சியான மேற்பார்வையின் கீழ் மிக எளிமையான வேலைகளில் ஈடுபடுத்தலாம். சிலசந்தர்ப்பங்களில் ஓரளவு தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய வளர்ந்தவர்கள் சுதந்திரமாக வாழக்கூடியோராய் இருப்பினும், அவர்கள் பொதுவாக தங்களுக்கு நாளாந்தம் உதவி செய்யக்கூடியவர்களுடன் சேர்ந்தே வாழுவர்.

தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடு

தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு அவர்களுடைய வாழ்க்கையின் எல்லாப் பரப்புக்களிலும் மற்றவர்களின் உதவியும் ஆதரவும் தேவைப்படுகின்றது.

இவர்களுடைய தொடர்பாடல் திறன்கள் அநேகமாகக் குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் வரையறுக்கப்பட்டவையாகவே காணப்படும். உதாரணமாக உணவு, நீர், கழிப்பறைக்குச் செல்வது போன்ற தங்களின் அடிப்படைத் தேவைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும், “ஆம்,” “இல்லை” என்று தெரிவிப்பதற்குமாக இவர்கள் ஒருசில சைகைகளையும், சொற்களையும் மட்டும் தெரிந்து வைத்திருக்கலாம்.

இவர்கள் தங்களைச் சரியான முறையில் பராமரிக்க முடியாதோராய் இருப்பதுடன். கழுவுதல், சாப்பிடுதல், ஆடையணிதல், கழிப்பறைக்குச் செல்லுதல் போன்ற எல்லாச் சுயகவனிப்பு வேலைகளிலும் உதவி தேவைப்படுபவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.

இந்தக் குறைபாட்டு நிலையினை உடைய சிலருக்கு அவர்களுடைய நுண்ணறிவுக் குறைபாட்டுடன், உடலியல்சார் அல்லது மருத்துவம்சார் பிரச்சினைகளும் இருக்கலாம்.

இவர்களுக்கு நண்பர்களை உருவாக்கிக்கொள்வதும், தமக்கு மகிழ்ச்சியினை ஏற்படுத்தக் கூடிய செயற்பாடுகளை இனம் கண்டு கொள்வதும் கடினமானதாக இருக்கும். எனவே கருத்துள்ள, மகிழ்வுடன் கூடிய செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு இவர்களுக்கு மற்றையோரின் உதவி அதிகளவில் தேவைப்படுகின்றது.

தீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாட்டு நிலையில் உள்ள இவர்களுக்குத் தங்களைத் தாங்களே சுயமாகப் பராமரித்துக் கொள்ள முடியாதிருப்பதால், இவர்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் தங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களையோ அல்லது தொழிற்முறையான பணியாளர்களையோ சார்ந்து வாழ வேண்டிய தேவை உள்ளது.

அதிதீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடு

அதிதீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு வாழ்வின் எல்லா வேளையிலும் இன்னொருவரின் உதவி தேவைப்படும்.

கதைப்பதுவும், மற்றவர்களுடன் தொடர்பாடலை ஏற்படுத்துவதும் இவர்களுக்கு எப்பொழுதும் பிரச்சினையாக இருப்பதனால், மற்றவர்களைப் போல 'சாதாரணமாக' வாழ்க்கை நடத்துவது என்பது இவர்களுக்குச் சிரமமானதாக இருப்பதோடு, வளர்ந்த ஒருவரின் தொடர்ச்சியான உதவியின்றி இவர்களால் தங்களைத் தாங்களே பராமரித்துக் கொள்ளவும் முடியாதிருக்கும்.

இந்தக் குறைபாட்டு நிலையில் உள்ளோர் அதிகளவான நுண்ணறிவுக் குறைபாட்டைக் கொண்டிருப்பதுடன், பலசந்தர்ப்பங்களில் நடக்க முடியாமை, கைகளைப் பயன்படுத்த முடியாமை போன்ற பாரிய உடலியல் குறைபாடுகளையும் கொண்டிருப்பர்.

அதிதீவிரமான உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிலருக்கு குருடு, செவிடு போன்ற புலன் உணர்வுக் குறைபாடுகளோடு, வேறு நோய்நிலைகளும் காணப்படலாம்.

கற்றல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரிடம் உள்ள முக்கியமான பிரச்சினை கற்றல் குறைபாடாகும். இக்கற்றல் குறைபாடு பாடசாலைக் கற்றல்களை மட்டுமல்லாது, அவர்கள் கற்கவேண்டிய மற்றைய வேலைகளையும், திறன்களையும் சேர்த்துப் பாதிக்கின்றது.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகளுக்கு கற்றல் இயல்பாக வராது. எனவே கழிப்பறைக்கு செல்வது போன்ற எளிமையான செயற்பாடு களைக் கூட நாங்கள் மிக ஆறுதலாகவும், திரும்பத்திரும்பவும் அவர்களுக்குக் கற்பிக்க வேண்டிவரும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்கள்...

எனவே ஆசிரியர்களும், குடும்ப அங்கத்தவர்களும் இப்பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான திறன்களைக் கற்பிப்பதன் மூலம் அவர்களுக்கு உதவ முடியும்.

(இது தொடர்பாக மேலும் சில கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு தயவு செய்து பக்கம் 33 ஐப் பார்க்கவும்.)

சமூக மற்றும் தொடர்பாடல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்

பொதுவாக உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய அனைவருக்கும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதிலும், மற்றவர்களின் தொடர்பாடலை விளங்கிக் கொள்வதிலும் பிரச்சினைகள் இருக்கும்.

இப்பிரச்சினைகள், உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர் எந்த நிலையில் (மிதமான, ஓரளவு தீவிரமான, தீவிரமான, அதிதீவிரமான) இருக்கிறார் என்பதைப் பொறுத்து வேறுபடும். இந்தப்பிரச்சினைகள் ‘மிகநீண்ட சிக்கலான வசனங்களை விளங்கிக் கொள்ள முடியாமல் இருத்தல்’ என்பது தொடக்கம், ‘மற்றையோருடன் தொடர்பாடலை மேற் கொள்வதற்கு முற்று முழுதாக இயலாத தன்மை’ என்பது வரைக்கும் காணப்படலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் சூழலை விளங்கிக் கொள்வதிலும், ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதிலும் அடிக்கடி கஷ்டங்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

இதனால் அவர்கள் சமூக செயற்பாடுகளை அவதானிக்காமலும், மற்றையோர் எவ்வாறு உணர்கின்றார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமலும் இருக்கலாம்.

அவர்கள் “நாங்கள் கட்டாயம் பெரியவர்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும்.”, “நாங்கள் கட்டாயம் வலது கையால்தான் உணவு உண்ண வேண்டும்” என்ற சமூக விதிகளை விளங்கிக் கொள்ளாது இருக்கலாம்.

இவ்வாறு சமூக சூழ்நிலைமைகளை விளங்கிக் கொள்ளாது இருப்பதனால்தான் அவர்கள் செத்தவீடு ஒன்றில் சிரித்தல்,

வயதுமுத்தோருக்கு மதிப்பளிக்கத் தவறுதல், மற்றையோருக்கு முன்னால் ஆடைகளைக் கழற்றுதல் போன்ற தவறுகளைச் செய்கின்றனர்.

இன்னுமொரு வகையில் பார்த்தால், உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் கும்போக்குடையவர்கள் என்பதாலே இதனைச் செய்வதில்லை. மாறாக, மற்றையோரின் நடத்தைகளிற்குக் காரணமாக உள்ள கலாசார விதிகளை அவர்கள் விளங்கிக் கொள்ளாமல் இருப்பதனால்தான், அவர்கள் இவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றார்கள்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் தவறுகள் விடும்போது நாங்கள் ஒருபொழுதும் அவர்களைத் தண்டிக்கக் கூடாது: அவர்கள் முன்னமே சமூகவிதிகளை அறிந்துள்ளனர் என்று அனுமானிப்பதை விட, அவர்களுக்கு அந்த விதிகளைக் கற்பிப்பதன் மூலம் நாங்கள் அவர்களுக்கு உதவலாம்.

சில உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் சமூக திறன்கள், தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளும் திறன்கள், உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்ளும் திறன்கள் போன்றவற்றில் பிரச்சினைகளிருக்கும் ஒரு நிலைமையால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இந்நிலையை 'ஓட்டிசம்' (Autism) என்று அழைப்பர்.

இத்தகையவர்கள் மிகக்குறைந்தளவு உளவிருத்திக் குறைபாட்டை மட்டுமே கொண்டிருந்தாலும்கூட, குறிப்பிட்டளவு சமூக மற்றும் தொடர்பாடல் பிரச்சினைகளைக் காட்டுவர். அத்துடன் சிலநேரங்களில் மற்றையோருடன் தொடர்பாடலை மேற்கொள்வதற்கு எந்த விருப்பமும் இல்லாது, தங்களுடைய சொந்த உலகத்தில் இருப்பது போன்றும் தென்படுவர்.

(இது தொடர்பாக மேலும் சில கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு தயவு செய்து பக்கம் 32 ஐப் பார்க்கவும்.)

உணர்ச்சிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகள்

சாதாரணமானவர்களைப் போன்று, உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரும் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு துக்கம், கோபம், பதகளிப்பு, பயம் போன்ற உணர்ச்சிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கின்றார்கள்.

சிலநேரங்களில் இந்தப் பிரச்சினைகள் பாரதூரமானதாகி உளநோய்களைத் தோற்றுவிக்கலாம். இதற்கு ஓர் உளமருத்துவரை நாடி மருந்து பெறவேண்டிய தேவையும் ஏற்படலாம்.

சிலசந்தர்ப்பங்களில் உணர்ச்சிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகள், தங்களைச் சுற்றி என்ன இடம்பெறுகின்றது என்பதை அவர்கள் விளங்கிக் கொள்ளாமை காரணமாகவும், தொடர்பாடலை மேற்கொள்வதில் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் கஷ்டங்கள் காரணமாகவும் உருவாகலாம்.

அதாவது நாளந்த நிலைமைகள் கூட அவர்களுக்கு கவலை, குழப்பம், ஏமாற்றம், துக்கம், கோபம் போன்ற உணர்ச்சிகள் உண்டாகக் காரணமாகின்றன.

நல்ல பேச்சுமொழியைக் கொண்ட உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் கூடத் தாங்கள் கொண்டுள்ள குறைவான சமூகத் திறன்களாலும், குறைவான நுண்ணறிவு மட்டத்தினாலும் தங்களைச் சூழ உள்ள நிலைமைகளை விளங்கிக் கொள்வதில் அடிக்கடி பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வர்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் சிலசந்தர்ப்பங்களில், உதாரணமாக அவர்கள் ஒன்றைக் கேட்கவோ அல்லது விளங்கப்படுத்தவோ முயற்சிக்கும் போது அதனை மற்றவர்கள் விளங்கிக்கொள்ளாது விட்டால், விரக்தியடைந்து போகலாம்.

அதுபோல சிலசந்தர்ப்பங்களில், உதாரணமாக யாராவது ஒருவர் கவலையோடு அல்லது கோபத்தோடு இருப்பதைக் கண்டால், அவர் ஏன் அவ்வாறுள்ளார் என்பதை விளங்கிக் கொள்ள முடியாமை காரணமாக அல்லது அந்நபரின் இந்த நிலைக்குத் தான்தான் காரணம் என்று நினைக்கின்றமை காரணமாக இவர்கள் கவலைப்படலாம்.

மேலும் சிலசந்தர்ப்பங்களில், உதாரணமாக இவர்களுடைய நண்பர்கள் ஒரு நகைச்சுவையைச் சொல்லிச் சிரிக்கும் போது இவர்களால் அந்நகைச்சுவையை விளங்கிக்கொள்ள முடியாத பட்சத்தில், இவர்கள் தாம் மற்றவர்களில் இருந்து தனிமைப்பட்டிருப்பதாக உணர்வர்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்களுக்கு தொடர்பாடல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் இருப்பதால் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டுவது கடினமானதாக இருக்கலாம் அத்துடன் கற்றல் தொடர்பான பிரச்சினைகளும் இவர்களில் காணப்படுவதால் தங்களுடைய உணர்வுகளை எப்படிக் கையாள்வது என்பதைக் கற்றுக் கொள்வதும் இவர்களுக்குக் கடினமானதாகவே இருக்கும். இதனால் கோபம் அல்லது கவலை போன்ற எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளைக் கையாள்வதில் இவர்கள் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கலாம்.

எனவே இவ்வாறான உணர்வுகளை எதிர்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில், அவர்கள் அதனைத் தமது நடத்தைகளின் ஊடாக வெளிப்படுத்திக் காட்டலாம், உதாரணமாக அவர்கள் பயமாக உணர்ந்தால் உரத்துக் கத்தலாம், கோபமாக உணர்ந்தால் மற்றையோருக்கு அடிக்கலாம், துக்கமாக உணர்ந்தால் ஒரு மூலையில் சென்று பதுங்கியிருக்கலாம். வளர்ந்தவர்கள் இதனைப்பார்த்துக் “கூடாத நடத்தை” என்பர்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் அல்லது பெரியவர்கள், “குழப்பிக்காரராக” அல்லது “கீழ்ப்படிவற்றவர்களாக” அல்லது “கூடாதவர்களாக” இருப்பதனால் இவ்வாறான நடத்தைகளை வெளிக்காட்டுவதில்லை. தாங்கள் கவலையாக, துக்கமாக, கோபமாக உள்ளதை மற்றவர்களுக்கு விளங்கப்படுத்த முடியாமை காரணமாகவும், அவற்றை வெளிப்படுத்துவதற்குரிய ஆரோக்கியமான வழிமுறைகளைப் பற்றி அறியாத காரணத்தினாலுமே அவர்கள் இவ்வாறான நடத்தைகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர்.

(இது தொடர்பாக மேலும் சில கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு தயவு செய்து பக்கம் 37 ஐப் பார்க்கவும்.)

நடத்தைசார்ந்த பிரச்சினைகள்

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் அடித்தல், கத்துதல், தங்களைத்தாங்களே காயப்படுத்தல், விலகி ஓடுதல், அழுதல் அல்லது ஒளித்தல் போன்ற நடத்தைகளை வெளிக்காட்டுவதுடன், அவர்கள் சாதாரணமான தண்டனைகளுக்கோ, விதிமுறைகளுக்கோ கட்டுப்படுவதில்லை என்று பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் அடிக்கடி முறைப்பாடு செய்கின்றனர்.

இவர்களின் இந்த நடத்தைகள் வளர்ந்தவர்களுக்குக் குழப்பத்தைத் தருவதாக இருப்பதோடு சிலசந்தர்ப்பங்களில் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகளோடு வாழும் பெற்றோருக்கு அல்லது ஆசிரியர்களுக்கு மிகுந்த நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்துவதாகவும் அமைந்து விடுகிறது.

இது உண்மைதான். பிள்ளைகளுக்கு உளவிருத்திக் குறைபாடு இருப்பின் அவர்கள் மிக அதிகளவில் நடத்தைசார் மற்றும் உளம்சார் பிரச்சினைகளை வெளிக்காட்டுவதற்குரிய சாத்தியக்கூறுகள் இருக்கும். சிலசந்தர்ப்பங்களில் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய வளர்ந்தவர்களும் நடத்தைசார் பிரச்சினைகளை வெளிக்காட்டுவார்கள்.

நடத்தைசார் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்குரிய ஒரு காரணமாக, நாங்கள் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருந்த, உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் உணர்ச்சி தொடர்பான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளாதலில் ஏற்படுகின்ற சிக்கல்களைக் குறிப்பிடலாம். தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை சரியான முறையில் வெளிப்படுத்திக் காட்ட முடியாத அவர்கள், அந்த உணர்ச்சிகளைத் தங்களுடைய நடத்தைகளுடாக வெளிப்படுத்துகின்றனர்.

நடத்தைசார் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்குரிய இன்னொரு காரணமாக, அவர்களது நடத்தைகளுக்கு மற்றவர்கள் காட்டும் துலங்கல்களின் ஊடாக அவர்கள் கற்றுக் கொள்வதைக் குறிப்பிடலாம். உதாரணமாக, உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒருவர் தன் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளிகளால்தான் புறக்கணிக்கப்படுவதைக் கண்டுகொள்ளலாம். அவருக்குத் தன்மீது விருந்தாளிகள் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பம்

இருக்கலாம். எனவே அவர் கத்துதல், விருந்தாளிகளிடம் சென்று அவர்களது கையைப்பிடித்து இழுத்தல் போன்ற நடத்தைகளை முயற்சித்துப் பார்க்கலாம். இந்த வகையான நடத்தைகளைப் புறக்கணிப்பது அவ்வளவு சுலபமானது அல்ல. எனவே உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவருக்கு மற்றையோருடைய கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கு இது ஒரு வெற்றிகரமான வழியாக அமையும்.

இன்னொரு உதாரணமாக, இனிப்பிற்காக அழுது அடம்பிடிக்கும் ஒரு பிள்ளையைக் குறிப்பிடலாம். சிலநேரங்களில் இனிப்புக் கேட்டு பிள்ளை அடம்பிடிக்கும் போது அவர்கள் அழுவதை நிறுத்துவதற்காக பெற்றோர் இனிப்பைக் கொடுத்து அவர்களுடைய கோரிக்கையை நிறைவேற்றலாம். பெற்றோரின் இச்செயற்பாடு இனிப்பை வெற்றிகரமாகப் பெற்றுக் கொள்வதற்குரிய வழி “அழுது அடம்பிடித்தல்தான்” என்பதைப் பிள்ளை கற்றுக்கொள்ள வழிசமைக்கிறது.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்களும், வளர்ந்தவர்களும் மற்றையவர்களை அவதானிப்பதன் மூலமும் நடத்தையைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். குறிப்பாக அவர்களது ஆசிரியர்களின் அல்லது பெற்றோர்கள் போன்ற மதிப்புக்குரிய பெரியோர்களின் நடத்தைகள் இவர்களில் விசேடமாகச் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

உதாரணமாக, உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒரு பிள்ளை தனது ஆசிரியர் வகுப்பறையில் உள்ள வேறு ஒரு பிள்ளையை அடிப்பதைக் கண்டால், அடிப்பது சரியானது என்பதைக் கற்றுக் கொள்வதுடன், மற்றப்பிள்ளைகளை அடிக்கவும் தொடங்கலாம்.

(இது தொடர்பாக மேலும் சில கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு தயவு செய்து பக்கம் 37 ஐப் பார்க்கவும்.)

பாகுபாடுகாட்டுதல்

உலகில் உள்ள அநேகமான கலாசாரங்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு அவ்வளவாக மதிப்பளிப்பதில்லை.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் “எதிராகப் பாகுபடுத்தப்படுகின்றார்கள்” அதாவது சமுதாயமானது முழுமையான, சுவாரஸ்யமான, சந்தோஷமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குரிய நல்ல சந்தர்ப்பத்தை அவர்களுக்குக் கொடுப்பதில்லை.

சிலசந்தர்ப்பங்களில் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரைச் சாதாரண மக்கள், தமது சுயநல நோக்கங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு உபயோகிப்பதுடன், அவர்களுடைய குறைபாட்டைத் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் முயற்சிப்பர். அத்தோடு அவர்களை மற்றையவர்களிலிருந்து வித்தியாசமாகவும் நடத்துவர்.

உதாரணமாக, குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அல்லது அயலவர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒரு நபரைத் தோட்டவேலை அல்லது மேசன்வேலை போன்ற வேலைகளில் சம்பளம் கொடுக்காது கூலித்தொழிலாளியாக ஈடுபடுத்தலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்கள் சமூகம் தொடர்பான தீர்மானங்களை எடுப்பதில் (உதாரணமாக யார் நம்பிக்கைக்குரியவர் என்பதுபற்றி அல்லது யாருடைய கருத்துக்களைப் பின்பற்றி நடக்கலாம் என்பதுபற்றி) சிக்கல்களைக் கொண்டிருப்பர். ஆகவே, இவர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்களை இலக்குவைத்து வேண்டுமென்றே அவர்கள் மீது துஷ்பிரயோகத்தை மேற்கொள்ளும் மனிதர்களால் உணர்வுரீதியாக, உடல்ரீதியாக அல்லது பாலியல்ரீதியாக துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்படலாம். குறிப்பாக உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பெண்கள் பாலியல்ரீதியான துஷ்பிரயோகத்திற்கு அதிகளவில் உட்படுத்தப்படலாம்.

இத்தகைய துஷ்பிரயோகங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் எனில், உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்கள் பாதுகாப்பான நட்பைப் பெறுவதற்கு நாம் உதவி செய்தல் வேண்டும். அத்துடன் இவர்களின் சுயதேவைகளையும், ஏனைய தனிப்பட்ட வேறு செயற்பாடுகளையும் கவனித்து உதவிசெய்வதற்குத் தகுந்த நபர்களை (உதாரணமாக குடும்ப அங்கத்தவர்களை அல்லது நம்பிக்கைக்குரிய ஒத்தபாலினப் பணியாளரை) தெரிவு செய்து ஈடுபடுத்தலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் (அவர்கள் வளர்ந்து பெரியவர்களாக உள்ளபோது கூட) சிறுவர்கள் போன்று நடத்தப்படுகின்றதுடன், தங்களுடைய வயதை ஒத்த மற்றவர்களுடன் சேர்வதற்கோ அல்லது தமது செயல்களைச் சுதந்திரமாகச் செய்வதற்கோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

அதுபோல, சிலசமயங்களில் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் வளர்ந்த பின்னரும், குடும்ப உறுப்பினர்கள் அவர்களைச் சிறுவர்களுக்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுமாறு (உதாரணமாக சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளை மட்டுமே தொலைக்காட்சியில் பார்த்தல், பெரியவர்களை விட வேளைக்கே அவர்களை நித்திரைக்குப் போகச் சொல்லுதல்) எதிர்பார்ப்பார்கள்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் எல்லோரும் வெளித்தோற்றத்தில் குறைபாடுடையவர்கள் போல் தென்படுவதில்லை. எனவே மக்கள் அவர்களுடைய குறைபாட்டை விளங்கிக் கொள்ளாமல் அல்லது அவர்களுக்கு ஒரு குறைபாடு உண்டென்று கூட அறிந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரும் தங்களது இயலாமையை மற்றையோருக்கு விளங்கப்படுத்த முடியாதோராய் இருப்பர். எனவே உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒருவர் திடீரெனக் குழம்பி அல்லது பதகளிப்படைந்து அவறினால் அல்லது அடித்தால் அவர் ஏன் இவ்வாறான செயலைச் செய்கின்றார் என்பதை மற்றவர்களால் எல்லா வேளைகளிலும் புரிந்துகொள்ள முடியாதிருக்கும்.

இதனால் அவர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய அந்த நபர் குழப்படிகாரனாக அல்லது மடத்தனமானவராக இருக்கின்றார் என்று சிந்திப்பதுடன், நேர்மையற்ற முறையில் அவர்களைத் தண்டிக்கவும் முற்படலாம் அல்லது உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவரை ஒழுங்காக்கக் கட்டுப்படுத்தி வளர்க்கவில்லை எனப் பெற்றோரை, ஆசிரியர்களை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்களைக் குற்றம் சுமத்தலாம்.

அநேகமானோர் உளவிருத்திக் குறைபாட்டைப் பற்றி அறியாதவர்களாகவே இருப்பர். எனவே அவர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரைக் கண்டால் பயப்படுவோராக அல்லது அவர்களை நிந்திப்பவர்களாக, முரட்டுத்தனமாகக் கையாள்பவர்களாக இருக்கலாம்.

இந்தப் பாகுபாடு காரணமாக உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகளைக் கொண்ட குடும்பத்தவர்கள் சிலநேரங்களில் தங்களது பிள்ளையைக் கண்டு வெட்கப்படுவோராய் இருப்பதுடன், சமுதாயத்தில் உள்ள மற்றையோர் தங்களைத் தாழ்வாக நடத்தக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களுக்கு முகம் கொடுக்க அஞ்சி, தங்கள் பிள்ளையை மற்றையோருக்கு தெரியாது ஒளித்து வைக்கவும் முயற்சிக்கலாம்.

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அல்லது நண்பர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடு பற்றி மற்றையோருக்கு விளங்கப்படுத்துவதன் மூலம் உளவிருத்திக் குறைபாடு என்றால் என்ன? அது எவ்வாறு உண்டாக்கப்படுகின்றது? என்பது பற்றி மற்றையோர் விளங்கிக் கொள்ள உதவி செய்ய முடியும்.

அத்தோடு உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர், வெளிச்சமூகத்தை தரிசித்தல், வித்தியாசமான பல்வேறு இடங்களுக்குச் செல்லுதல், குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் சாதாரண வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு ஆதரவாக இருந்து உதவி செய்யலாம்.

இது உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு ஒரு முழுமையான சந்தோஷமான வாழ்வை அளிப்பதுடன், சமுதாயத்தில் உள்ள மற்றையோரும் தாங்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரைப் பார்த்துப் பயப்படத் தேவையில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும் உதவும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் எவ்வாறு உதவி வழங்கலாம்?

மனித உரிமைகளை உணர்ந்து கொள்ளவும் மதிப்பளித்தலும்

எங்களுடைய வாழ்க்கையில் நாங்கள் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்றால் குறிப்பிட்ட சில விடயங்கள் எமக்குத் தேவைப்படுகின்றன.

எங்களுடைய குடும்பத்துடன் நல்ல உறவுநிலையைப் பேணுவதும், எமது உறவினர்களிடம் இருந்து அன்பை, ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்வதும் எமக்குச் சந்தோஷத்தைத் தரும்.

அதுபோல, நாங்கள் செய்வதற்கென்று வேலையோ, பொழுதுபோக்கோ ஏதோ ஒன்று இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நாங்கள் பிரயோசனமானவர்கள், எதையும் எதிர்கொள்ளக்கூடியவர்கள் என்ற உணர்வு எமக்குள் உருவாகும்.

எங்களுடைய வயதை ஒத்த மற்றைய நபர்களுடன் நாங்கள் நட்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல், சமூக அல்லது ஆத்மீக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் போன்றவற்றோடு நாம் தளர்வாகவும், நகைச்சுவை உணர்வோடும் இருப்பதற்கும் நேரம் ஒதுக்கவேண்டும்.

நாங்கள் எங்களால் முடிந்தளவு - உதாரணமாகச் சாப்பிடுதல், குடித்தல், கழுவுதல், கழிப்பறைக்குச் செல்லுதல் போன்றவற்றிலாவது சுதந்திரமாக, எங்களைப் பராமரிக்கக்கூடியவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் எவ்வாறு உதவி வழங்கலாம்?

இவ்வாறான எல்லாவிடயங்களிலும் எங்களுடைய வாழ்க்கையில் என்ன நடக்க வேண்டும் என்ற தெரிவுகளை எடுக்கும் தன்மையும், சுதந்திரமும் பெற்றவர்களாக நாங்கள் இருக்க வேண்டும்.

உலகில் உள்ள ஏனைய சாதாரண மனிதர் ஒவ்வொருவருக்கும் என்னென்ன உரிமைகள் உள்ளனவோ அத்தனை உரிமைகளும் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கும் உண்டு.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரைப் பொறுத்தளவில் அவர்களுக்கு மேலதிக உதவிகள் தேவைப்படும்படியாக இருந்தாலும் சமுதாயத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு கிடைக்கின்ற அதேயளவு சந்தர்ப்பங்கள் இவர்களுக்கும் கிடைக்கவேண்டும். வேலை செய்வதற்கும், வாழ்வதற்கும், நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்களை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும் இயலுமானளவு சந்தர்ப்பம் அளிப்பதன்மூலம் அவர்கள் தங்கள் சொந்த தெரிவுகளை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும், சுதந்திரமாகச் செயற்படுவதற்கும் நாங்கள் உற்சாகமூட்ட வேண்டும்.

சாதாரண ஒரு வாழ்க்கைமுறையை உருவாக்கிக் கொள்ளல்

எமது சமுதாயத்தில் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒருவரின் வயதையும், பாலையும் ஒத்த, குறைபாடுகள் எதுவும் இல்லாத ஒரு நபர் வழமையாக என்ன வகையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார் என்று நாங்கள் சிந்தித்துப் பார்ப்பதன் மூலம் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்கள் அவர்களது பால் வயதுக்கு ஏற்ற சாதாரணதொரு வாழ்க்கை முறையை வாழ இயன்றளவிற்கு உதவமுடியும்.

உதாரணமாக, 14 வயதினை உடைய ஒரு பெண்பிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்வாள். கொஞ்சநேரம் தன்னுடைய வயதை ஒத்த நண்பிகளுடன் விளையாடுவாள். தன்னுடைய தாயாருக்கு வீட்டு வேலைகளில் உதவி வழங்குவாள். அவள் தன்னுடைய விருப்பத்துக்குரிய தொலைக்காட்சி நாடகத்தைப் பார்ப்பதற்கும், தனது உடைகளைத் தானே தெரிவு செய்வதற்கும் அனுமதி கிடைக்கும். அவள் தனியாகவே ஆடையணிவதற்கும் குளிப்பதற்கும் வசதி கிடைக்கும்.

எனவே, உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய 14 வயதுப் பெண் பிள்ளைக்கு இதுபோன்றதொரு இயல்பான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு நாம் உதவலாம். அவளுக்கு கழுவுதல் போன்ற சுயகவனிப்புத் தேவையை நிறைவு செய்யக்கூடிய திறன்களைச் சுதந்திரமாகச் செய்வதற்குக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். தன்னுடைய ஆடைகளைத் தெரிவு செய்வதற்காக அவளைக் கடைக்கு அழைத்துச் செல்லலாம். அவள் பாடசாலைக்குச் செல்வதை உறுதிப்படுத்தலாம்.

21 வயதினை உடைய ஒருவர் தற்போது தனது பெற்றோருடன் வசித்துவரினும், அவர் ஒரு வேலையைச் செய்வதற்கும், தனது கையில் ஒரு தொகை பணத்தை வைத்திருப்பதற்கும் அனுமதிக்கப்படுவார். அல்லது சிலவேளைகளில் அவர் படித்துக் கொண்டிருக்கலாம். அதைவிட அவர் தனது சுயவிருப்பத்தின் அடிப்படையில் வீட்டில் இருந்து வெளியே சென்றுவர அனுமதிக்கப்படலாம். தனது நண்பர்களுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்கலாம். சைக்கிளோ அல்லது மோட்டார் சைக்கிளோ ஓடலாம்.

21 வயதான உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒரு நபரைப் பொறுத்த வரையில் மோட்டார் சைக்கிள் ஓடுதல் போன்ற சில செயற்பாடுகளை அவர் செய்யமுடியாதவராக இருக்கலாம். எனினும், அவருக்கும் தன்னுடைய வயதை ஒத்த சாதாரண நபர்கள் வாழ்கின்ற வாழ்க்கை முறை கிட்டவேண்டும்.

சாதாரண நபர்கள் வாழ்வதை ஒத்த வாழ்க்கையை வாழ்வது உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு அதிக சந்தோஷத்தை அளிப்பதுடன், வெகுமதியானதாகவும் இருக்கின்றது. இதனால் அவர்களுடைய சுயமரியாதை அதிகரிப்பதோடு சமுதாயத்தில் அவர்களது மதிப்பும் அதிகரிக்கும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் எவ்வாறு உதவி வழங்கலாம்?

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருடன் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளல்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் வித்தியாசமான தொடர்பாடல் திறன்களைக் கொண்டிருப்பதுடன், அவர்கள் தமது தொடர்பாடலை வலுவாக மேற்கொள் உதவுவதற்கு வித்தியாசமான தேவைகளையும் கொண்டிருப்பர். இருப்பினும், உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர் தம் தொடர்பாடல் திறனை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுவதற்கு என சில பொதுவான விதிகள் உள்ளன.

- உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய நபரால் உண்மையில் எவ்வளவு தூரத்திற்கு விளங்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதைச் சரியாக மதிப்பிட முயற்சிக்கவும். சில சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் தாங்கள் உண்மையில் விளங்கிக் கொண்டதைவிட அதிகம் விளங்கிக் கொண்டது போலக் காட்டிக்கொள்வர். ஏனெனில், அவர்கள் வசனத்தில் உள்ள ஒரு சொல்லை விளங்கிக் கொண்டோ அல்லது மற்றையோர் செய்வதைப் பார்ப்பதன் மூலமோ விடயத்தை ஊகித்துக் கொள்கின்றனர்.
- அவரால் பேச்சு மொழியை எவ்வளவிற்கு விளங்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொண்டதன் பின்னர், உங்களுடைய தொடர்பாடல்கள் அவர் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய வரையறைகளுக்குள்ளே உள்ளனவா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- சிறிய, இலகுவான வசனங்களைப் பயன்படுத்துவதுடன், நீங்கள் சொல்வதை வெவ்வேறு வழிகளில் திரும்பத்திரும்பச் சொல்லி அவர்கள் அதனை விளங்கிக்கொள்வதற்கு உதவலாம்.
- அவருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட சொல் தெரியும் என்று நீங்கள் திடமாக அறிந்து கொண்டால், புதிய, பழக்கமில்லாத சொல்லை அவரிற்கு அறிமுகம் செய்வதை விட்டுவிட்டு, அவருக்குத் தெரிந்த அந்தச் சொல்லையே தொடர்ந்து பயன்படுத்த முயற்சியுங்கள்.
- பேச்சுமொழியை மட்டும் பயன்படுத்தாது சைகைகள், குறியீடுகள், சுட்டிக்காட்டல்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் விளங்கிக் கொள்வதற்கு உதவிசெய்யலாம்.

- மிகக்குறைவான தொடர்பாடல் திறன்களைக் கொண்டோருக்கு அவர்களது அடிப்படைத் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், சுட்டிக் காட்டுவதற்கும் படங்களையும், பொருட்களையும் பயன்படுத்த முயற்சியுங்கள். உதாரணமாக சாப்பாட்டு நேரம் வந்ததை உணர்த்துவதற்கு நீங்கள் ஒரு சாப்பாட்டுக் கோப்பையைப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது கழிப்பறைக்குச் செல்வதற்கு உதவி தேவைப்படுகின்றது என்பதைத் தெரிவிப்பதற்கு அவர் ஒரு கழிப்பறையின் படத்தைச் சுட்டிக்காட்டலாம்.

வழமையாக ஒருவர் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ள முயற்சிக்கும் போது தவறுகள் ஏற்படலாம். அவ்வாறு அவர்கள் தவறுகளை விட்டாலும் கூட, நீங்கள் எப்போதும் உற்சாகம் அளிப்பவர்களாகவும், தட்டிக் கொடுப்பவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும். “அவர்கள் என்ன சொல்ல முயற்சிக்கின்றார்கள்?” என்பதை விளங்கிக்கொள்ள முயற்சிப்பதுடன், அவர்களுடைய தொடர்பாடல் திறன்களுக்காக அவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும். தொடர்பாடலை ஏற்படுத்துவதற்கு அவர்கள் செய்யும் முயற்சிகளை ஒருபோதும் புறக்கணிக்காதீர்கள்.

திறன்களைக் கற்பித்தலும் விருப்பங்களை விருத்தி செய்தலும்

அநேகமானோர் “உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோரால் சமுதாயத்தில் உள்ள ஏனையோரைப்போல் விடயங்களைக் கற்கவோ, ரசிக்கவோ முடியாது” என்று கருதுவதோடு, “அவர்களால் எதையும் செய்ய முடியாது” என்றும் நினைக்கின்றனர். இதனால் அவர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒரு நபருக்கு புதிய திறன்களைக் கற்பிப்பதற்குக்கூட முயற்சிப்பதில்லை.

இருப்பினும், நாங்கள் அவர்களால் செய்யமுடியாத விடயங்களை மட்டும் ஞாபகம் வைத்திருக்காது, அவர்கள் நன்றாகச் செய்யும் விடயங்களில் அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி, அவர்கள் தமது திறமைகளை விருத்தி செய்வதற்கும், தங்களால் இயன்ற பெறுபேற்றை அடைவதற்கும் எப்போதும் உதவிசெய்ய முயற்சிக்க வேண்டும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் எவ்வாறு உதவி வழங்கலாம்?

அதாவது, அவர்களால் ஒன்றைச் செய்யமுடியுமா? இல்லையா? என்பது பற்றி எங்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரியாதுவிட்டாலும் கூட, அவர்களுக்குப் புதிய திறன்களையும், புதிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் விருப்பார்வத்தையும் நாங்கள் கற்பிக்க வேண்டும்.

யாராவது ஒருவர் ஒரு குறிப்பிட்ட விருப்பத்தை அல்லது திறமையைக் காட்டினால் அவர் தாமாகவே அதனை அதிகம் விருத்திசெய்வதற்கு நாங்கள் உற்சாகமூட்ட வேண்டும். உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் கற்பிப்பதற்கு முயற்சி எடுத்தால் அவர்கள் அவற்றைக் கற்றுக் கொண்டு, தங்களுடைய பாட்டிலேயே திறமையாகத் தொழிற்பட்டு, எங்களை ஆச்சரியப்பட வைப்பதனைக் காணமுடியும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்களுக்கும் மற்றைய எல்லாச் சிறுவர்களையும் போன்று கல்வி கற்கும் உரிமை உண்டு. அநேகமாக அவர்களுக்குச் சாதாரண பாடசாலைகளில் கல்வி கற்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

எனவே, அவர்களுக்கே உரித்தான சிறப்பான பாடசாலைகள் இருக்குமாயின் அங்கு அவர்களைச் சேர்ப்பதே நல்லது. யாழ்ப்பாணத்தில் சிவபூமி, ஆர்க் எனப்படும் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்களுக்கு உரித்தான இரண்டு பாடசாலைகள் உண்டு. அதுபோல, இதையொத்த பாடசாலைகள் கொழும்பு, கண்டி, வவுனியா போன்ற இலங்கையின் ஏனைய பகுதிகளிலும் இருக்கின்றன.

இங்கு கற்பிக்கும் ஆசிரியர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிறுவர்கள் கற்பதற்கு எவ்வாறு உதவியளிப்பது என்பது தொடர்பாக நல்ல அனுபவம் உடையவர்களாக உள்ளனர். உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் பெரியவர்களாக வளர்ந்தாலும்கூட, புதிய திறன்களைக் கற்பிப்பதன் மூலம் அவர்கள் நன்மை அடையக்கூடும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒருவர் கற்றுக் கொள்ளக் கூடிய திறன்களின் தன்மையானது அவர் கொண்டுள்ள ஆற்றலின் மட்டத்தைப் பொறுத்து வேறுபடும்.

ஒவ்வொரு நபரிற்கும் கற்பிக்கும்போது தனிப்பட்ட அணுகுமுறையை மேற்கொள்ளுதல் கட்டாயமானது. உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிலர் வாசித்தல், எழுதுதல், இலகுவான கணிதம் போன்ற கல்விரீதியான திறன்களைக் கற்கக் கூடியோராய் இருப்பர். மற்றையோர் இவ்வாறான திறன்களைக் கற்றுக் கொள்ள முடியாதோராய் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் இசை, நடனம், ஓவியம், கைவேலை, இயந்திர வேலைகள், தையல் வேலை, சமையல் வேலைகள், மரவேலைகள் போன்ற செய்முறைத் திறன்களை நன்றாகக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடியோராய் இருக்கலாம். ஏனையோருக்கு அடிப்படைத் தொடர்பாடல் அல்லது ஒருவருடைய சொந்தத் தோற்றத்தைப் பராமரித்தல் போன்ற இலகுவான வேலைகளைக் கற்பிப்பதில் மட்டும் கவனம் செலுத்துவது சிறப்பானது.

நாங்கள், இக்குறைபாட்டுக்கு உட்பட்ட எல்லோரும் தம் எதிர்காலத்தில் சிறந்த, பெறுதற்கரிய வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குரிய சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கிக்கொள்ள முயற்சியளிக்க வேண்டும்.

அவர்கள் எதிர்காலத்தில் ஒரு வேலையைச் செய்வதற்கு, பொழுது போக்கில் ஈடுபடுவதற்கு அல்லது நல்ல நட்பைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு அவர்களுக்கு எந்தெந்தத் திறன்கள் உதவிசெய்யும் என்பதைத் தெரிவுசெய்து அவற்றை நாங்கள் கற்பிக்க முயற்சிக்கலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய அநேகமானோர் சமுதாயத்தில் அதிக சுதந்திரமானவர்களாக ஆவதற்கு அவர்களுக்கு உதவி செய்யும் திறன்களை, அதாவது வாழ்க்கைத் திறன்களைத் தெரிவுசெய்து கற்பிப்பதன் மூலம் உதவலாம். உதாரணமாக ஒருவரிற்கு ஆடை அணிதல் பற்றிய சிறப்பான கற்றல் தேவைப்படலாம். இதனைக் கற்பிப்பதால் அவர் வீட்டில் அதிக சுதந்திரமானவராக இருக்கலாம். இன்னொருவரிற்கு “காசை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?” என்பது தொடர்பான கற்பித்தல் தேவைப்படலாம். அதனை அவருக்குக் கற்பிப்பதால் அவர் கடைக்குப் போய்ப் பொருட்களை வாங்கித் தன்னுடைய குடும்பத்திற்கு உதவி செய்ய முடியும். வேறொருவர் தொடர்பாடலை மேற்கொள்வதற்காக கைச்சைகைகளைப் பயன்படுத்துவதற்குக் கற்கவேண்டி ஏற்படலாம். இதனைக் கற்பதன் மூலம் அவர்

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் எவ்வாறு உதவி வழங்கலாம்?

தான் என்ன சாப்பிட விரும்புகின்றார்? எந்த ஆடையை அணிய விரும்புகின்றார்? என்பன போன்ற இலகுவான விடயங்களைத் தெரிவு செய்து கொள்ள முடியும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒருவர் விருத்தியடைவதற்கும், கற்பதற்கும் உதவுவதில் பெற்றோர், குடும்ப அங்கத்தவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் சமூகத்தவர்கள் எல்லோரினது பங்களிப்பும் மிகமுக்கியமானது.

இந்த இயலாமையுடன் வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடத்துவது எவ்வாறு இருக்கும் என்பதை நாங்கள் விளங்கிக் கொள்ள முயற்சிப்பதுதான் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் உதவிசெய்யக்கூடிய சிறந்த வழியாக இருக்கும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு புதிய திறன்களைக் கற்பிப்பதற்குரிய சில பொதுவான தந்திரோபாயங்கள் பின்வருமாறு...

- ஒரு புதிய திறனைக் கற்பிப்பதற்கு அதிக காலம் எடுக்கலாம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர் ஆரம்பத்தில் முன்னேற்றத்தைக் காட்டுவது போலத் தென்படாவிட்டாலும் கற்பித்தலைக் கைவிட்டு விடாதீர்கள்.
- கற்பித்தல் அமர்வுகளை அடிக்கடி மீளச்செய்து புதிய திறன்களை ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு கற்பித்தல் செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் போதும் அவற்றை ஒரேவிதமாக உருவாக்கிக் கொள்ள முயற்சியுங்கள் (உதாரணமாக ஒரே இடத்தில், ஒரே நபரால் கற்பிக்கப்படல், ஒரே விதமான வழிகாட்டல்கள் வழங்கப்படல்). இது அவர்களுக்கு குழப்பம் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதுடன் என்ன கற்பிக்கப்படுகின்றது? என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வதற்கும் உதவும்.
- புதிய திறனைக் கற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் அதிக பாராட்டுதல்களையும் உற்சாகமுட்டுதல்களையும் வழங்குங்கள் - ஆரம்பத்தில் அவர்கள் சில தவறுகளை விட்டால் கூட பரவாயில்லை.

பெறுபேற்றுக்கு அதாவது அவர்கள் சிறப்பாக செய்ததன்பின்பு வெகுமதியளிப்பதைவிட, அவர்களுடைய முயற்சிக்கு வெகுமதியளித்து உற்சாகமூட்டுங்கள்.

- பாராட்டுரைகளைச் சன்மானமாகப் பயன்படுத்துவதுடன், உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர் விரும்பும் சிறியளவு உணவு வகைகள், சிறிய விளையாட்டுப் பொருட்கள், அல்லது அவர்கள் விரும்பும் வேறு ஏதாவது பொருட்கள் போன்ற சன்மானங்களையும் பயன்படுத்துங்கள்.
- ஒரு நேரத்தில் ஒரு புதிய திறனை மட்டுமே கற்பியுங்கள். அப்பொழுதுதான் அவரால் ஒரு விடயத்தைக் கிரகித்துக் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- கழுவுதல் போன்ற சிக்கலான செயல்களை தண்ணீரைப் பெறுதல், தண்ணீரை ஊற்றுதல், சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்துதல், காயவிடுதல் எனச் சிறுசிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு சிறிய பகுதியையும் வெவ்வேறாகக் கற்பியுங்கள்.
- கற்கும் போது அவர்கள் தவறு இழைத்தால், அதில் அதிக கவனம் செலுத்தாதிருக்க முயற்சியுங்கள். ஏனெனில், இது தவறிற்கு சன்மானமாக அமைவதால், அதிக கவனத்தைப் பெறுவதற்காக அவர் அந்தத் தவறை மீளவும் செய்வார். இதற்குப் பதிலாகத் தவறைப் புறக்கணித்து, அவர் அந்தச் செயலைத் திரும்பச் செய்ய முயற்சிப்பதற்கு வழிகாட்டுங்கள்.

உணர்ச்சிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகளையும், நடத்தைகளையும் சமாளித்தல்

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகளுக்கு நாம் உதவவேண்டும் எனில் அவர்கள் வெளிக்காட்டும் மூர்க்கத்தனம் அல்லது அலறுதல் போன்ற பிரச்சினைக்குரிய நடத்தைகளை அவர்களின் இடத்தில் - பார்வையில் இருந்து விளங்கிக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

அவர்களுடைய பிரச்சினைக்குரிய நடத்தையானது, குழப்பமான சூழ்நிலையின் அல்லது அச்சவுணர்வின் வெளிப்பாடே என்பதை

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் எவ்வாறு உதவி வழங்கலாம்?

விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். எனவே நாம் அவர்களுடைய பயத்தையும் ஏமாற்றத்தையும் குறைப்பதற்கும், புரிந்துணர்வுத் தன்மையை அதிகரிப்பதற்கும் உதவலாம்.

அவர்களுடைய தொடர்பாடல் திறனை அதிகரிப்பதற்கு நாம் உதவிபுரிந்தால், அது அவர்களுக்கு மிகவும் பயன் உள்ளதாக இருக்கும். இதனால் அவர்கள் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை எங்களுக்கு வெளிப்படுத்திக் காட்டுவதற்குக் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

இதைவிட மிகமுக்கியமான விடயம் என்னவெனில், நாம் எங்களுடைய சொந்தத் தொடர்பாடல் திறனைக்கூட அவர்களுக்கு ஏற்றவகையில் சற்று மாற்றி அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் அவர்கள் எங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் தன்மையை அதிகரிக்கலாம்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் நாம் எம்மால் முடிந்தளவு மிகச் சலபமான மொழியைப் பயன்படுத்துவதும், வாய்மொழி மூலமான பேச்சோடு சைகையைப் (குறிகாட்டியைப்) பயன்படுத்துவதும் அவர்களின் விளங்கிக்கொள்ளும் திறனில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

அதுபோல, சிலசந்தர்ப்பங்களில், ஒரு பிள்ளையானது அவனுடைய அல்லது அவளுடைய நடத்தையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் எதிர்பார்ப்பது நியாயமானதாக இருக்காது. இதற்குப் பதிலாக, நாம் எங்களுடைய சூழ்நிலையில் மாற்றத்தைச் செய்து கொள்ள வேண்டிவரும்.

உதாரணமாக, பெரிய சத்தங்களை விரும்பாத ஒரு பிள்ளையைத் திருவிழா நேரத்தில் கோயிலுக்குக் கொண்டு செல்லும் போது, அவனால் அங்கு அழாமல் இருக்க முடியாது. மாறாக, நாங்கள் எங்களுடைய நடத்தையை மாற்றி, அவனை திருவிழா இல்லாத ஒரு அமைதியான நேரத்தில் கோயிலுக்குக் கூட்டிச் செல்லலாம்.

மேலும் சில சந்தர்ப்பங்களில், ஒரு குறிப்பிட்ட கோளாறு காரணமாகப் பிள்ளைகள் தங்களுடைய நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் குறைந்தவர்களாக இருப்பார். உதாரணமாக, 'ஓட்டிசத்தால்' பாதிக்கப்பட்ட

பிள்ளைகள் தமது சூழலில் அல்லது நாளாந்த நடவடிக்கைகளில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்களை எதிர்கொண்டு சமாளிப்பதற்கு மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். எனவே மற்றைய சாதாரண பிள்ளைகளுக்கு மகிழ்வைத் தரக்கூடிய பிறந்தநாட் கொண்டாட்டங்கள், உறவினர்களின் வீட்டுக்குச் செல்லுதல் போன்ற விடயங்கள் இவர்களுக்கு மிகுந்த கஷ்டங்களைத் தருவதாக அமைந்துவிடும்.

இத்தகைய பிள்ளைகளுக்கு தங்களது நடத்தையை மாற்றுவது என்பது சாத்தியப்படக்கூடிய விடயமாக இருக்காது. எனவே இவர்களுக்காக அவர்களது சூழலில் நாம் சில மாற்றங்களைச் செய்யவேண்டும். உதாரணமாக பிறந்தநாட் கொண்டாட்டம் ஒன்றிற்காக நாங்கள் இவர்களைப் பலநாட்களாக அல்லது வாரங்களாகத் தயார்ப்படுத்தலாம். அல்லது உறவினர்கள் வீட்டுக்கு வருகை தரும் பொழுது, இவர்கள் வீட்டினுடைய வேறொரு பகுதியில் இருக்கும் வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய சிலபிள்ளைகள், தங்களைத் தாங்களே கடித்தல் அல்லது அடித்தல், தங்களுடைய தலையைச் சுவரிலோ அல்லது நிலத்திலோ மோதுதல் போன்ற செயற்பாடுகளின் ஊடாகத் தங்களுக்குத் தாங்களே தீங்கிழைப்பர்.

அநேகசந்தர்ப்பங்களில், அவர்கள் தாங்கள் கோபமாக, கவலையாக அல்லது ஏமாற்றமடைந்து இருப்பதனை வெளிக் காட்டவே இச்செயற்பாடுகளைச் செய்கின்றனர். ஏனெனில் அவர்களால், சரியான முறையில் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ள முடியாது இருப்பதால், இவ்வாறான நடத்தைகளை மேற்கொள்ளுவதன் மூலமே குடும்ப அங்கத்தவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கமுடியும் என்று அவர்கள் அறிந்துள்ளனர்.

சிலசந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகள் ஒரு வித்தியாசமான, சுவாரஸ்யமான உணர்வைப் பெறுவதற்காகத் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்து கின்றனர்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் எவ்வாறு உதவி வழங்கலாம்?

ஒருவர் தன்னைத்தானே காயப்படுத்தும் போது அதனால் ஏற்படுகின்ற வலியைச் சமாளிப்பதற்கு உதவியாக மூளையில் இருந்து 'என்டோபின்ஸ்' (Endorphins) என்று அழைக்கப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சுரக்கின்றன. இந்த இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய நபருக்கு மகிழ்வான ஒரு உணர்வைக் கொடுக்கலாம். இதனால், அவர்கள் தங்களுடைய சூழல் சலிப்பூட்டுவதாக இருக்கின்ற போதும், செய்வதற்கு ஒன்றுமே இல்லாதபோதும் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்தி உணர்வுரீதியான தூண்டுதலைப் பெறலாம்.

சுயகாயப்படுத்தலில் ஈடுபடும் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்களுக்கு உதவும்போது நாங்கள் "அவர்கள் ஏன் தங்களைத்தாங்களே காயப்படுத்துகின்றார்கள்?" என்பதை விளங்கிக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக, அவர்கள் தங்களது கோபத்தை அல்லது கவலையை வெளிப்படுத்திக் காட்டுவதற்கான ஒரு வழிமுறையாகத் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்துவார்களாயின் நாங்கள் அவர்களுக்கு இந்த உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டுவதற்குரிய வேறு சிறந்த முறைகள் பற்றிக் கற்பிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

அவர்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களது கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகத்தான் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்துகின்றார்கள் எனின், நாங்கள் அவ்வாறான சுயகாயப்படுத்தலை புறக்கணிக்க முயற்சிப்பதுடன், அதற்குப் பதிலாகத் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள், விளையாடுதல் போன்ற சாதகமான நடத்தைகளை நோக்கி கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

அவர்கள் தங்களைத் தாங்கள் தூண்டுவதற்காகத்தான் சுயகாயப்படுத்தலில் ஈடுபடுகிறார்கள் எனில், விளையாட்டுப் பொருட்கள், இசை அல்லது அதிக சமூக இடைவினைகளை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களது புலன் உணர்வுகளைத் தூண்டி, அவர்களுடைய சுற்றாடலை சுவாரஸ்யமானதாக மாற்றுவதற்கு நாங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும்.

புதிய சூழ்நிலைகள் அல்லது அவர்களது வழமையான நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய

சிறுவர்களுக்கு மிகவும் கவலை தருவதாக அமையலாம். எனவே நாங்கள் இயலுமானளவு முற்கூட்டியே புதிய சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்வதற்கு அவர்களைத் தயார் செய்ய முயற்சிக்கலாம்.

உதாரணமாக, ஒரு சிறுபிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்றால், அந்தப் பிள்ளையினுடைய பெற்றோர் அந்தப்பிள்ளையை முதலிலேயே பாடசாலைக்கு கூட்டிச் சென்று, சிறிதளவு நேரம் பாடசாலையில் வைத்திருக்கலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோர் தங்களுக்குப் பழக்கமான நாளாந்தச் செயற்பாடுகளைத் தொடர்ந்து செய்ய அனுமதிக்கும்போது, அது அவர்களின் நடத்தைப் பிரச்சினையைக் குறைக்க உதவுவதோடு, அவர்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான உணர்வினையும் கொடுக்கும்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்களுக்கு உதவும் பொழுது தெளிவாகவும் இலகுவாகவும் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ள முயற்சித்தல், சூழ்நிலைக்குத் தக்கவாறு இசைவாக்கம் அடைதல், நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களைத் தவிர்த்தல் போன்ற சில பொதுவான விதிகள் இருந்தாலும் உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்களும், வித்தியாசமானவர்களும் என்பதனை நாம் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

சிறுவர்கள் அசாதாரணமான நடத்தைகளைக் காண்பிக்கும்போது, அவர்களுக்கு உளவிருத்திக் குறைபாடு இருந்தாலும் சரி - இல்லாது விட்டாலும் சரி, அவர்கள் ஏன் இவ்வாறான நடத்தைகளைக் காண்பிக்கின்றனர் என்பதை விளங்கிக் கொள்வதற்கும், அந்நடத்தைகளை மாற்றுவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கும் ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும் சிலசந்தர்ப்பங்களில் மேலதிகமான நேரத்தைச் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கும்.

பெற்றோரும் ஆசிரியரும் ஒன்றுசேர்ந்து வேலை செய்வதன் மூலம் ஏன் இப்படியான பிரச்சினைக்குரிய நடத்தைகள் ஏற்படுகின்றன என்பதனைக் கண்டுபிடிக்கலாம் அதுபோல, அந்த நடத்தைகளைச் சமாளிப்பதற்கான புதிய முறைகளை, உதாரணமாக புதிய தொடர்பாடல்

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையோருக்கு நாங்கள் எவ்வாறு உதவி வழங்கலாம்?

முறைகளை உபயோகித்தல், பிள்ளை நல்ல செயல்களைச் செய்யும் போதெல்லாம் தொடர்ச்சியாகப் பாராட்டித் தட்டிக்கொடுத்தல் போன்றவற்றை, பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்கும் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் இணைந்து வேலை செய்யலாம்.

பிள்ளை தானாகவே தன்னை மாற்றிக் கொள்ளும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. எனவே நாங்கள் பிள்ளைக்குக் காட்டும் எதிர்வினைகளை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். அத்துடன் அவர்கள் புதிய விதமாக நடந்து கொள்வதற்கும் நாம் முயற்சியெடுத்துக் கற்பிக்க வேண்டும்.

இப்படியான நடத்தைகளைச் சமாளிப்பதற்குரிய நல்ல வழிமுறையைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு சற்று நேரம் எடுக்கலாம். எனவே பெற்றோருக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் இடையிலான ஒத்துழைப்பு மிகவும் அவசியமானதாகும்.

பெரியவர்கள் எல்லோரும் பிள்ளைகளை மாறுபாடில்லாது ஒரே வழிமுறையைப் பயன்படுத்தி கவனித்து வளர்க்கும் போது அவர்கள் சிறப்பான விளைவுகளைக் காட்டுகின்றனர். அதாவது எல்லாப் பெரியவர்களும் ஒரே விதமாகவே உத்தரவுகளைக் கொடுக்க, உற்சாகமுட்டும் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்த அல்லது தண்டனைகளை வழங்க வேண்டும். இத்தகைய வழிமுறை பின்பற்றப்படும் போது, பிள்ளைகளால் இவ்வழிமுறையில் அடுத்து வருவது என்ன என்பது பற்றி எதிர்பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கும். இதனால் பிள்ளைகள் நல்ல நடத்தைகளைக் கற்பதும் சலபமாகும்.

இவ்வாறான வழிகளைக் கடைப்பிடிக்கும் போது ஏற்படும் நடத்தை மாற்றங்களினாலும், தெளிவான தொடர்பாடல்களினாலும், சுற்றாடலில் காணப்படும் நிலையான தன்மைகளினாலும், காலக்கிரமத்தில் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய வளர்ந்தவர்களும் நன்மை அடைவர்.

எனது குடும்பத்திற்கு யாரால் உதவியளிக்க முடியும்?

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகளைக் கொண்டுள்ள குடும்பங்கள் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் உளமருத்துவ சிகிச்சைப் பிரிவில் தங்களுக்கான ஆலோசனைகளையும் ஆதரவினையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அங்கு கடமையாற்றும் உளமருத்துவ நிபுணர் உங்களது குடும்பத்தை ஒரு உளவளத் துணையாளரிடமோ அல்லது உளவிருத்திக் குறைபாடு பற்றிய சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற உளசமூக சேவையாளரிடமோ செல்லுமாறு வழிப்படுத்துவார்.

இந்தப் பணியாளர்கள் உளவிருத்திக் குறைபாடு பற்றி அறிந்துகொண்டவர்கள். அவர்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்களுக்கு புதிய திறன்களை எப்படிக் கற்பிப்பது என்றும், அவர்களில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகள் தொடர்பான மற்றும் நடத்தைகள் தொடர்பான பிரச்சினைகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்றும் ஆலோசனைகளை வழங்குவதோடு, குறைபாடுடைய ஒரு நபருடன் வாழ்வதனால் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளுக்கும் உளவளத்துணை வழங்குவார்கள்.

உங்களுடைய பிள்ளையின் கல்வி சம்பந்தமாக உங்களிடம் ஏதாவது கேள்விகள் இருந்தால் நீங்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள பின்வரும் இரு பாடசாலைகளில் ஒன்றை அணுகி அதற்கான பதில்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

நிறுவனத்தின் பெயர்	ஆர்க்
ஆரம்பிக்கப்பட்ட திகதி	02-02-1972
முகவரி	ஆர்க், உடுவில், யாழ்ப்பாணம்.
நிறுவனத்தின் தலைவர்	அருட்சகோதரி டானியலா
முதன்மையான செயற்பாடுகள்	உளவிருத்திக் குறைபாடுள்ள பிள்ளைகளுக்கான வதிவிடமும் பாடசாலை வசதிகளும். மற்றும் 6-12 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கான வதிவிட வசதி.
பணியாளர்கள் எண்ணிக்கை	9 பேர். அதில் பயிற்றப்பட்ட ஆசிரியர்கள் - 6 பேர்
பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை	41 (ஆண்கள் - 26, பெண்கள் - 15)
நிலையாகத் தங்கியிருப்பவர்கள்	6 பேர்

நிறுவனத்தின் பெயர்	சிவபூமி
ஆரம்பிக்கப்பட்ட திகதி	02-07-2004
முகவரி	உபதபாற்கந்தோருக்கு அருகில், கோண்டாவில் கிழக்கு, யாழ்ப்பாணம்.
மின்னஞ்சல் முகவரி	sivapoomi@gmail.com
தொலைபேசி இலக்கம்	021-2227938
நிறுவனத்தின் தலைவர்	ஆறு திருமுருகன்
முதன்மையான செயற்பாடுகள்	உளவிருத்திக் குறைபாடுள்ள பிள்ளைகளுக்கான பாடசாலை.
பணியாளர்கள் எண்ணிக்கை	21 பேர். அதில் பயிற்றப்பட்ட ஆசிரியர்கள் - 14 பேர்
பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை	155

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

சாந்திகம்

8/1, கற்பக விநாயகர் ஒழுங்கை, கச்சேரி நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
தொலைபேசி இல: 021-222 3338