অটিষ্টিক শিশুকে আমরা কি ভাবে সাহায্য করতে পারি?

১।
অটিষ্টিক শিশুকে সাহায্য করতে চাইলে প্রথমেই তার অটিজমকে আমাদের মনেপ্রাণে গ্রহন করতে হবে। পাশাপাশি এই শিশুর বিকাশগত সমস্যা এবং আচরনগত সমস্যার কারনগুলো বুঝতে হবে।

২।
সর্বক্ষেত্রে শিশুর আগ্রহকে প্রাধান্য দিতে হবে। তার শিক্ষা তার কাছে আনন্দদায়ক হলে সে আরও দ্রুতবেগে শিখতে পারবে।

৩।
অনেক অটিষ্টিক শিশু কথা বলতে পারে না। কথা বলতে না পারলেও ঠিকই আমাদের কথা বুঝতে পারে এবং তারও অনেক কিছু বলার থাকতে পারে। আমাদেরই কথা বলতে হবে তার সাথে। অল্প কথায়, সহজ ভাষায় বুঝিয়ে দিতে হবে এখন সে কি করবে, কোথায় যাবে, কে আসবে ইত্যাদি। ছবিসহ বুঝিয়ে দিতে পারলে, শিশুর বুঝতে সহজ হয়। কথা বলতে না পারলেও এই শিশুই আবার ছবির মাধ্যমে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবে যদি তাকে সঠিক ভাবে শেখানো হয়। একই নিয়মে, একই ভাবে কাজ করতে হবে স্কুলের শিক্ষকগণ, ও ঘরে বাবা, মা ও অন্যান্য সদস্য ও কর্মচারীবৃন্দের।

৪।
প্রতিটি অটিষ্টিক শিশুর স্কুলে এবং ঘরে পূর্ব পরিকল্পিত কাঠামোগত দৈনিক কার্য্যক্রম (structured routine) থাকা প্রয়োজন। এই রুটিনের মাধ্যমে শিশু যোগাযোগ, সামাজিক আদান প্রদান, মনোযোগ দেয়া, নিজে নিজে দাঁতব্রাস, কাপড় পরা, খাওয়া ইত্যাদি সবই শিখতে পারে। রুটিন পরিবর্তন হলে এই শিশুর মেনে নেয়া কষ্টকর, তাই আগেই বুঝিয়ে দিতে হবে।

৫।
নতুন কাজ শিখাতে গেলে ধাপে ধাপে শিখাতে হবে। এক ধাপ শিখে গেলে পরের ধাপটি শেখাতে হবে। এই ভাবে সকল কাজের দক্ষতা বেড়ে যাবে।

৬ ।
এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যেতে, এক কাজ শেষ করে অন্য কাজ শুরু করতে অনেক সময় লাগতে পারে। প্রশ্ন করলে উত্তর দিতেও দেরী হয়। তাই ধৈর্য্যসহকারে এই শিশুদেরকে শেখাতে হয়।

৭।
বিভিন্ন ফাস্ট ফুড, সস, কৃত্রিম রং বা সংরক্ষকযুক্ত খাদ্য, মনোসোডিয়ামগ্লুটামেট (এম.এস.জি) বা টেষ্টিং সল্টযুক্ত খাদ্য এই শিশুর অস্থিরতা বৃদ্ধি করতে পারে। কোন কোন শিশু চিনিযুক্ত খাবার যেমন চকলেট, কেক, মিষ্টি, আইসক্রিম, কোক, পেপসি, ট্যাং ইত্যাদি খেলে চঞ্চল বা আক্রমনাত্মক হয়ে উঠে। এই খাবারগুলো পরিহার করতে হবে। কিছু শিশু গম (গ্লুটেন) মুক্ত ও দুধ (কেসিন) মুক্ত খাবার খেলে উপকৃত হয়।

৮।
অটিজম বিশেষজ্ঞের নিকট পরামর্শ নিয়ে এই শিশুর জন্য স্কুল, সেনসরী থেরাপী ও স্পীচ থেরাপীর ব্যবস্থা করতে হবে।

৯।
কোন কোন ক্ষেত্রে কিছু ওষুধ লাগতে পারে। আক্রমনাত্মক আচরন, অস্থিরতা ও মনোযোগের অভাবের জন্য শিশু বিশেষজ্ঞ, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ যারা অটিষ্টিক শিশুদের নিয়ে কাজ করে যাচ্ছেন, তাদের পরামর্শ নিতে হবে ।

১০।
সকল সময় আমাদের ধীর স্থির, শান্ত ও প্রতিক্রিয়াহীন থাকতে হবে। আমাদের গ্রহনযোগ্যতা, ভালবাসা ও তার সমস্যা সম্পর্কে আমাদের বোধগম্যতা তাকে অনুপ্রেরণা দেবে।

ডা: লীডি হক
www.leedyhoque.com