



स्वमग्रता आणि शारीरिक शिक्षण

श्री. संतोष साबळे

प्रस्तावना :

मुलं जन्माला आल्यापासून 'संवाद' साधण्याच्या प्रयत्नात असते. चेहऱ्यावरचे हावभाव, देह बोली, जमेल त्या शब्दाचा वापर करून जमेलते हावभाव करून आपल्या वागणुकीतून मुले हा संवाद पहिल्या वर्षा दोन वर्षातच साध्य करतात. पण दुर्दैवाने वयाच्या पहिल्या तीन वर्षात सामाजिक, भावनिक व वर्तणुकीच्या आघाड्यावर समस्या निर्माण होऊन मूल आपल्याच विश्वात मग्न राहू लागते. यालाच स्वमग्र म्हणजेच ऑटिझम ऑटिस्टिक डिसॉर्डर असे म्हणतात. यालाच काही शास्त्रज्ञ Mind Blindness असेही संबोधतात. 'स्वमग्र' साधारणतः दोन हजारी मुलांमध्ये आढळते. या आजाराचे प्रमाण मुलांमध्ये मुलींपेक्षा चौपट (४:१) आहे.

स्वमग्रतेचे नक्की कारण माहीत नसले तरी अनुवंशिकतेचे, गुणसूत्रांमधील दोषांचे, स्वमग्रतेशी काहीतरी नातं असावे असे शास्त्रज्ञांना जाणवत आहे इतकेच नाहीतर मेंदूतील संरचनेत आणि रासायनिक परिस्थितीत काहीतरी बदल घडले असता, हे ही संशोधनात लक्षात आले आहे. काही शास्त्रज्ञांच्या मते, स्वमग्रता ही प्रामुख्याने वर्तन समस्या आहे परंतु स्वमग्र मुलांच्या पालकावर आजूबाजूच्या वातावरणावर स्वमग्रता अवलंबून नाही. 'स्वमग्र' मुले सामाजिक संवाद साधण्याचा प्रयत्न करत नाहीत. या मुलांना दुसऱ्याच्या अस्तित्वाची जाणीव

नसते, इतरांचे अनुकरण करता येत नाही, मुलांमध्ये मिसळून खेळता येत नाही अर्थातच त्यांना मित्र-मैत्रीण नसतातच. 'स्वमग्र' मुलांचे वर्तन भरपूर प्रश्नचिन्ह घेऊन येते. ही मुले एकसुरी हालचाली करत राहतात. (Repetitive Movement), स्वतःभोवती गोलगोल फिरत राहणे, झोपाळा उगीचच हलवणे व झोपाळ्या भोवती येरझान्या घालणे, त्यांना मनापासून आवडते. ते निर्जीव वस्तूशी तासनतास खेळत बसतात. पण कोणा व्यक्तीशी ओळख दाखवणे सुद्धा टाळतात. या मुलांना त्यांच्या दिनचर्येत थोडासुद्धा बदल चालत नाही.

'स्वमग्रता' लक्षात येणे पालकांना आणि डॉक्टरांना अवघड जाते. कारण त्यातील बऱ्याचशा तक्रारी कुंपणावरच्या असतात. मूल एकटेच एखाद्या खेळाशी तासनतास खेळत बसते हा पालकांसाठी आनंद असतो पण हेच मूल सामाजिक संवाद टाळते हे लक्षात यायला वेळ लागतो. त्यासाठी पहिल्या तीन वर्षातच बालरोग तज्ञांच्या सहाय्याने धोक्याचे इशारे लक्षात घेतले पाहिजेत.

उदाहरणार्थ -

- १) एका वर्षापर्यंत कुठलीच निरर्थक अर्थपूर्ण बडबड नसणे.
- २) एका वर्षापर्यंत व्यक्ती नुसार हावभावात, देहबोलीत बदल न घडणे.

- ३) एक दीड वर्षापर्यंत एकही शब्द न बोलणे.
- ४) दोन वर्षापर्यंत दोन कर्ता क्रियापद शब्दातून वर्तनातून व्यक्त न करता येणे.
- ५) समाजात मिसळणे टाळणे.
- ६) आजूबाजूला मुले असूनही त्यांच्या खेळात रस न दाखवणे.

दुर्दैवाने स्वमग्नतेचे निदान नाकारून मुलांना तसेच वाढवले जाते, मग शाळेत गेल्यानंतर सगळीकडूनच ही मुले नाकारली जातात. काही वेळा मूक-बधिरतत्वाची शंका घेतली जाते. काही वेळा बुद्धिमत्ता सामान्य असते, शरीराची वाढ पुरेशी असते, परंतु वापर करता येत नाही. काही अनुवंशिक आजाराशी आढळते, त्याचाही शोध घ्यावा लागतो. पण एक नक्की स्वमग्नता आयुष्यभर आपल्या मुलांच्या बरोबर राहणार आहे. त्याच्याशी मैत्री करणे हाच उत्तम उपाय आहे.

स्वमग्न मुलांच्या वर्तनाची निरीक्षणे-

बालकाच्या वर्तनाच्या साद्यांत निरीक्षणाविना स्वमग्नतेचे निदान होऊच शकत नाही. जरी स्वमग्न असलेल्या प्रत्येकाचे वर्तन वैशिष्ट्यपूर्ण व वेगवेगळे असले तरी काही समानता निश्चितच असतात.

अशा वर्तनाची काही उदाहरणे आपण पाहूया-

- १) स्वमग्न असलेल्या बालकांना संवाद सुरू करणे, इतरांना प्रतिसाद देणे, तसेच आपले अनुभव शेअर करणे अवघड जाते.
- २) स्वमग्न मुले आपल्या पालकांच्या दृष्टिक्षेपाचे अनुकरण करतीलच असे नाही. तसेच ते इतरांशी कॉन्टॅक्ट करू शकत नाही.
- ३) सामान्यपणे बालके खेळणी जशी हाताळतात तशी स्वमग्न मुले खेळणी हाताळत नाहीत त्याची

पद्धत काही निराळीच असते.

- ४) अन्य बालकांच्या तुलनेत स्वमग्न असलेल्या बालकांकडे संवाद करताना ध्वनी, शब्द, हातवारे, हावभाव यातील विविधता वापरण्याची क्षमता कमी असते.

स्वमग्नतेची तीव्रता प्रत्येक व्यक्तीमध्ये कमी-अधिक प्रमाणात असते. स्वमग्नतेची लक्षणे खालील प्रमाणे दिसतात.

१. भाषा व संवादामध्ये अडचणी
२. सामाजिक विकासात अडचणी
३. नियोजनात अडचणी
४. केंद्रीय विचार शक्तीचा अभाव
५. वर्तन विचारात कमी लवचिकता
६. नजरेस नजर कमी किंवा नाही
७. कुठल्याही बदलास विरोध
८. वागण्यात अलिप्तता
९. कल्पना शक्तीचा अभाव

समस्या ग्रस्त प्रत्येक मूल वेगळे असते कारण वर दिलेल्या लक्षणांचे विविध प्रमाणात एकत्रीकरण झालेले असते. प्रत्येक लक्षणांची तीव्रता कमी अधिक प्रमाणात असते. विविध लक्षणांचा समतोल वा असमतोल प्रत्येक मुलांमध्ये वेगवेगळा असतो. असे का असते याचे कारण अद्याप तरी माहिती नाही.

स्वमग्नता ही बरी होणारी समस्या नाही. स्वमग्नतेचे वेळेत म्हणजेच (लवकर) झालेले निदान आणि त्यानंतर पालकांनी आणि नातेवाइकांनी केलेला स्विकार अतिशय महत्त्वाचा असतो. कुटुंबियांकडून मिळणारा पाठिंबा या समस्येचा सामना करण्यासाठी अत्यंत गरजेचा असतो. याच्याही समस्या हाताळणे सोपे जाते.

प्रशिक्षणामुळे मेंदूचा जो विभाग अविकसित असतो त्याचे कार्य विकसित पेशीकडून करून घेण्यास मदत होते. परिणामात: मुलाला न येणारी कौशल्ये आत्मसात करायला मदत होते. प्रत्येक मुलाच्या विशेष गरजेनुसार प्रत्येक मुलासाठी वेगवेगळे प्रशिक्षण योजना तयार करावी लागते. पालकांकडून मिळणारी माहिती, थेरपिस्टकडून होणारे मूल्य निर्धारणांच्या आधारावर याप्रशिक्षण कार्यक्रमाची रचना ठरते.

अंतिम उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी छोटी-छोटी ध्येय ठरवावी लागतात. हे छोटे हेतू साध्य झाले की पुढील ध्येय ठरवावे लागते. प्रशिक्षण योजनेची सतत मूल्यांकन करावे लागते. त्यानुसार प्रशिक्षण योजनेची सुधारित आवृत्ती तयार करून त्यानुसार पुढची योजना ठेवावी लागते. एक उद्दिष्ट साध्य करताना स्वमग्न बालकाला वेगवेगळी कौशल्ये शिकवावी लागतात. तीच कौशल्य वापरून बालक दुसरे उद्दिष्टे साध्य करते. म्हणून वैयक्तिक प्रशिक्षण योजना करताना एक उद्दिष्टे = एक कौशल्य असें न शिकवता बालकाच्या सर्वांगीण विकासासाठी सर्वसमायोजक तत्त्व वापरावे लागते. वैयक्तिक प्रशिक्षण योजना तयार केल्यानंतर ती कार्यान्वित करणे, तिची तीची कार्यवाही योग्य तऱ्हेने करणे, तिची अंमलबजावणी करणे हे अतिशय महत्त्वाचे आहेत.

* स्वमग्न मुलांना शारीरिक उपक्रम घेताना काय करावे ?

स्वमग्न मुले आणि शारीरिक शिक्षण--

स्वमग्न मुले कोणकोणत्या प्रकारचे असतात त्यांची वर्गवारी त्यांच्या वयानुसार त्यांच्या आकलन स्तरानुसार त्यांचे योग्य गट केले पाहिजेत.

उदाहरणार्थ

हायपरॅक्टिव्ह मुले : ज्यामुलांचा आकलनाचा स्तर चांगला आहे ते तुमच्या आज्ञांचे पालन करतात. गटामध्ये तुम्ही जी अॅक्टिविटी शिकवाल ते करतात ..

आपण प्रथम हायपरॅक्टिव्ह मुलांचा विचार करूया अशा मुलांना प्रथम धावणे, उड्या मारणे, चालणे अशा प्रकारचे व्यायाम प्रकार किंवा मनोरंजनात्मक उपक्रम तयार करून त्या मुलांना खेळण्यास सांगितले म्हणजे ती मुलं खेळतील असे नव्हेतर आपणास त्यांचा हात धरून आपण जो उपक्रम तयार केला आहे तो करून घेणे उपक्रमाची तीव्रता इतकी असायला पाहिजे की, किमान ६० मिनिटे न थांबता आपण करून घ्यावयाची आहेत म्हणजेच त्याउपक्रमाचा त्यामुलांवर थोडक्यात काय परिणाम होणार आहे ते आपण खालीलप्रमाणे पाहूया....

ती मुलं काही वेळानंतर तुम्ही तयार केलेले उपक्रम स्वतः करतील आणि त्या उपक्रमामध्ये ते आनंदी होतील. मुले तुमच्या आज्ञा हळूहळू पाळायला शिकतील. त्यातून त्यांना एक प्रकारे शिस्त लागेल, नंतर त्या मुलांची हायपरॅक्टिव्हिटी किंवा शक्ती खर्च होईल, यानंतरही मुले आपोआप शांत होण्यास मदत होईल. तुमच्या उपक्रमाचा मुलांवर सकारात्मक परिणाम दिसून येईल. उपक्रम केल्यामुळे ते चांगल्या प्रकारचा आहार घेतील म्हणजेच त्यांना चांगली भूक लागेल, त्यांना चांगली झोप येईल, जो चिडचिडेपणा आहे तो आपोआप कमी होण्यास मदत होईल. परंतु हे सर्व उपक्रम आपणास नेहमीप्रमाणे दररोज घ्यावयाचे आहे. एक उपक्रम किमान एक आठवडा घ्यावा. उपक्रमामधे वेगळेपणा असावा.

स्केटिंग

स्वमग्न मुलांना स्केटिंग कसे शिकवावे आणि त्यांना त्याचा काय फायदा होतो. याबद्दल आज आपण थोडं सविस्तर चर्चा करूया.... तर आपल्याकडे जेव्हा स्वमग्न मुले येतात तेव्हा त्याला स्केटिंग काय असतं, काय आहे, हे त्याला माहीत नसतं परंतु, स्केटिंग पासून स्वमग्न मुलांना कोणत्या प्रकारचे फायदे होतात आणि स्केटिंग का व कशासाठी करावयाचं हे अनेक प्रश्न त्या मुलांसमोर, पालकांसमोर उपस्थित असतात. डॉक्टरांनी सुचविले असल्यामुळे ते आपल्याकडे स्केटिंग शिकण्यासाठी येतात तेव्हा आपण अशा मुलांना स्केटिंग सोप्या कडून अवघड कडे अशा पद्धतीने शिकवायचं असतं. प्रथमता स्केटिंगचे स्पीड लॉक करणे, त्यानंतर नेहमीप्रमाणे आपण दैनंदिन जीवनामध्ये चालतो त्यापद्धतीने स्केटिंग घालून त्या मुलाला चालायला शिकवावे. अशा वेळी त्याचा हात धरून आपण त्याला शिकवावे. किमान आठ दिवस त्याला हा सराव दिल्यानंतर नंतर त्याचा आत्मविश्वास वाढेल आत्मविश्वास वाढल्यानंतर हळूहळू स्केटिंग केल्यानंतर तो स्वतःचा तोल सांभाळून चालू लागेल. त्याचा आत्मविश्वास वाढल्यानंतर हळूहळू अजून त्याचा स्पीड वाढवणे, स्पीड वाढल्यानंतर त्याला चालण्यास सांगणे, स्पीड वाढेल स्पीड वाढल्यानंतर मध्येमध्ये मुलांना उपक्रम देणे, उपक्रमामधे एका कोनाकडून दुसऱ्या कोनाकडे जाणे, वेळ वाढवणे सर्वप्रथमतः सुरुवातीच्या काळामध्ये १५ मिनिट त्यानंतर २० मिनिट ३० मिनिट ४५ मिनिट असे करता करता ६० मिनिटे स्केटिंग घेणे. स्केटिंग नेहमी प्रमाणे दररोज एक तास केल्यामुळे त्याचा आत्मविश्वास वाढेल. मार्गदर्शकांना एक सूचना आहेत की तुमच्याकडे आलेलं मूल लगेच

स्केटिंग शिकेल असं नव्हे, त्याला थोडा वेळ लागेल. कारण स्केटिंग हे संपूर्ण तोल सांभाळणे या घटकावर आहे.

मंतिमद मुलांच्या शाळेतील वर्गवारी कशाप्रकारे असावी.

सर्वसामान्य शाळेत आपण पहातो की एका वर्गात किमान ६० विद्यार्थी आणि एक शिक्षक असतात. परंतु स्पेशल शाळेत तसा काही प्रकार नसतो. त्याठिकाणी जास्तीतजास्त १५ आणि कमीत कमी १० विद्यार्थी आणि दोन शिक्षक, एक मावशी असे वर्गीकरण वर्गात असते. प्रत्येक विद्यार्थ्यांकडे शिक्षकाचे लक्ष असतेच त्यामुळे विद्यार्थ्यांना फायदा होतो.

क्रीडाक्षेत्रात आपण पहातो की मैदानावर खूप सारी मुले खेळत असतात तेव्हा त्याकडे वैयक्तिकरित्या लक्ष दिले जात नाही ही सर्वसामान्य शाळेची सद्य स्थिती आहेत. परंतु स्पेशल शाळेत मात्र मैदानावर प्रत्येक वर्गातील शिक्षकांना एक वेळापत्रक तयार करून त्यांना त्यावेळेत मैदानावर बोलावले जाते. सर्वप्रथम लहान मुलांना मैदानावर व्यायाम व खेळण्यासाठी बोलावले जाते. प्रत्येक वर्गाला वेगवेगळे व्यायाम प्रकार, तसेच उपक्रम वेगवेगळे असतात. प्रत्येक महिन्यात एक नवीन खेळाची थीम असते त्या थीमनुसार खेळ बदलत असतात. प्रत्यक्ष मैदानावर वर्गातील १० ते १५ मुले व दोन वर्गशिक्षक, एक मावशी आणि एक क्रीडा शिक्षक असे मैदानावर मदतीसाठी विद्यार्थ्यांना उपस्थित असतात. ज्या विद्यार्थ्यांना मदतीची गरज आहे त्यांना शिक्षक मदत करतात. सर्व विद्यार्थ्यांकडून क्रीडा उपक्रम करून घेतले जातात. अशा प्रकारे मंतिमद मुलांच्या शाळेत वर्गवारी असते.

शारीरिक शिक्षणामुळे मुलांच्या अतिरिक्त हालचाली झाल्या की मुलांची शक्ती खर्च होते त्यामुळे मुलांच्या जेवणात, झोपण्यात समन्वय साधला जातो. म्हणून आपण सर्वानी स्वमग्न मुलांना शारीरिक शिक्षण दिले पाहिजे म्हणजे नेमके काय केले पाहिजे आपण मुलांचे शारीरिक व्यायाम, शारीरिक हालचाली

करून घेतल्या पाहिजेत. त्यातून मुलांमध्ये बराच बदल झालेला दिसून येतो.

श्री. संतोष साबळे

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, सुंदरजी ग्लोबल अॅकॅडमी
ईमेल : sabale.santosh32@gmail.com

- संदर्भ : १. मृदुला आपटे बाल मानसशास्त्र तज्ञ स्मॉल स्टेप्स मॉरीस ऑटिझम व बालविकास केंद्र दिनानाथ मंगेशकर रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र, पुणे.
२. डॉ. सुनील गोडबोले (बालविकास तज्ज्ञ) स्मॉल स्टेप्स मारीस ऑटिझम व बालविकास केंद्रे, दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र पुणे.....



चित्र : सार्थक जाधव