കുട്ടികളുടെ വളർച്ചാപ്രശ്നങ്ങൾ

ഓട്ടിസം: ഒരുക്കാം പൂന്തോട്ടം

ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളുടെ സംവേദകപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് സെൻസറി ഗാർഡൻ എന്ന ആശയം പ്രായോഗികവും ഫലപ്രദവുമാണ്

ശാരീരിക മാനസിക ആത്മീയ സ്വാസ്ഥ്യത്തിനായി പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങൂ- നാം ധാരാളമായി കേൾക്കുന്ന ഒരു പ്രയോഗമാണിത്. പല ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങളിലും ഇതിനായി പ്രത്യേക സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ പ്രകൃതിയുമായി ഹൃദ്യമായി ബന്ധം പുലർത്തുന്ന ഒരു രീതിയാണ് തെറാപ്യൂട്ടിക് ഗാർഡൻ എന്ന ആശയം. മാനസികോല്ലാസത്തിനായി ഒരുക്കിയ പൂന്തോട്ടങ്ങൾ, ചികിത്സാപരമായ ധർമം നിർവഹിക്കുന്നതിന് പുറമേ പലതരം സംവേദകങ്ങളെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുകയും മനസ്സിനു ശാന്തി നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുട്ടികൾക്കായ് പൂന്തോട്ടം

ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പലതരം സംവേദക പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഇത്തരം പൂന്തോട്ടങ്ങൾ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. ചെലവുകുറഞ്ഞ രീതിയിൽ ഇത്തരം പൂന്തോട്ടങ്ങൾ വീടുകളിൽ തന്നെ തയാറാക്കാം. ഇത്തരം പൂന്തോട്ട നിർമ്മാണത്തിൽ പോലും ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കാം. കുട്ടികളിൽ ഇത് ഒരു ഹോബിയായി വളർത്തുന്നതിലൂടെ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ദേഷ്യം, എ ഡി എച്ച് ഡി എന്നിങ്ങനെ പലവിധ പ്രശ്നങ്ങളുടെയും ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയുന്നതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചെടികൾ, ഔഷധസസ്യങ്ങൾ, പൂക്കൾ എന്നിവ നേരിട്ട് നമ്മുടെ സംവേദകങ്ങളെ പ്രത്യേകിച്ച് കാഴ്ച, മണം, സ്പർശം, എന്നിവയെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നു.

പലതരം പുഷ്പങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ആശയവിനിമയത്തെയും സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളേയും പലതരം വികാരങ്ങളെയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു എന്നും പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഗാർഡൻഡിസൈൻ, ചെടി നടീൽ, തുടർപരിപാലനം എന്നിവ നിങ്ങളുടെ സെൻസറി ഗാർഡനിൽ ചെയ്യുന്നത് വഴി സമയക്രമീകരണം, പ്ലാനിങ് , ആശയവിനിമയം എന്നിവയെ പറ്റി ഒരവബോധം കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്നു.

പൂന്തോട്ടത്തിൽ നടുന്ന ഓരോ ചെടിയും ഏതെങ്കിലും ഒരു സംവേദകത്തെ (sensation) ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനോ പോഷണം നൽകുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ശാന്തത (relaxation) നൽകുന്നതിനോ ആകണം. ചെറിയ രീതിയിൽ ഒരു സെൻസറി ഗാർഡൻ കുഞ്ഞിനായി വീട്ടിൽ ഒരുക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നു നോക്കാം.

സെൻസറി ഗാർഡൻ നിർമാണഘട്ടങ്ങൾ

ഘട്ടം- 1

സ്ഥലം തയാറാക്കൽ

വളരെ ശാന്തമായ, സുരക്ഷിതമായ ഒരു സ്ഥലം ആദ്യം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. വിശാലമായ മുറ്റം തന്നെ വേണമെന്നില്ല. സ്ഥലപരിമിതിയുള്ള നഗരത്തിലോ, ഫ്ലാറ്റിലോ പോലും ഇത് തയാറാക്കാം. മുറിയുടെ ഒരു മൂലയിലോ, ടെറസ്സിലോ തയാറാക്കാം. വീടിനു പുറത്താണെങ്കിൽ വളരെ വിശാലമായി തയാറാക്കാം. വിശദമായ ഒരു പ്ലാൻ

ചെടികൾ, ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ, പൂക്കൾ എന്നിവ നേരിട്ട് ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളുടെ സംവേദകങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കും. ഒരു ചെറിയ സെൻസറി ഗാർഡൻ വീട്ടിൽ ഒരുക്കാം; കുട്ടികളും പങ്കാളികൾ ആകട്ടെ

ആദ്യം വേണം. താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

1. സ്ഥലത്തിന്റെ സ്വഭാവം - നീളം, വീതി, സ്ഥാനം എന്നിവ മനസ്സിലാക്കണം.
2. ചെറിയ അലങ്കാരങ്ങൾ - ഫൗണ്ടനുകൾ, മിനുസമുള്ള കല്ലുകൾ, ചെറിയ ശിൽപങ്ങൾ ഇവയെ പറ്റി തീരുമാനിക്കാം.
3. മറ്റ് അലങ്കാരങ്ങളായി ചെറിയ ബെഞ്ച്, നടപ്പാത, ചെറിയ തണൽ മേഖലകൾ ഇവ പ്ലാൻ ചെയ്യുക.
4. തീം തിരഞ്ഞെടുക്കൽ - ഏതുതരം ചെടി, എവിടെ നടണം എന്നതും പ്ലാൻ ചെയ്യണം.

ഘട്ടം - 2

ചെടികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ

സെൻസറി ഗാർഡനിൽ നടുന്നതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ചെടികൾ ഓരോന്നും ഏതെങ്കിലും ഒരു ഇന്ദ്രിയത്തെ (sense) ഉത്തേജിപ്പിക്കാൻ പര്യാപ്തമായിരിക്കണം.

പ്രസന്ന ജി. എൽ.

ഡവലപ്മെന്റൽ തെറപ്പിസ്റ്റ്, ചൈൽഡ് ഡവലപ്മെന്റ് സെന്റർ, മെഡി. കോളജ് തിരുവനന്തപുരം

devpraja@rediffmail.com

കുഞ്ഞിന്റെ സെൻസറി ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കിയുള്ള ചെടികൾ ആയാൽ നല്ലത്.

ഗാർഡൻ ഏരിയയെ 5 ഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കാം. ഓരോ ഭാഗങ്ങളിലെയും ചെടികൾ ഓരോ ഇന്ദ്രിയത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കണം (stimulation). ഓരോ സ്ഥാനവും തമ്മിൽ ആവശ്യമായ അകലം വേണം. ഇതുവഴി ഓരോന്നിനെയും വെവ്വേറെ മനസ്സിലാക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് സാധിക്കുന്നു. നാല് ഇടങ്ങളിലെ നാലു മൂലകളിലും ഓരോന്നും മദ്ധ്യത്തിലും ആയി ഇവ സ്ഥാപിക്കാം. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് മൂന്ന് ചെടികളെങ്കിലും ഒരു സ്ഥാനത്ത് ഉണ്ടെങ്കിൽ വളരെ നല്ലത്. സ്ഥല ലഭ്യതക്കനുസരിച്ച് ചെടികളുടെ എണ്ണം ക്രമീകരിക്കാം.

● **വാസനയിടം (smell pocket)**

വ്യത്യസ്ത സുഗന്ധമുള്ള പൂക്കൾ ഉള്ള ചെടികൾ ഇവിടെ നടാം. മണമുള്ള ഇലകളും പരിഗണിക്കാം. മുല്ല, തുളസി, മുള്ളില്ലാത്ത റോസ്, പാരിജാതം, നവരയില, പുതിന അതുപോലുള്ളവ ഇവിടെ നടാം.

● **വർണ്ണയിടം (colour pocket)**

കണ്ണിന് ആനന്ദം നൽകുന്ന വർണാഭമായ പൂച്ചെടികളുടെ ശേഖരം ഇവിടെ ഒരുക്കാം. നാലുമണിപ്പൂക്കൾ, കടുംനിറത്തിലുള്ള പൂക്കൾ, ജമന്തിപ്പൂക്കൾ, ഇലച്ചെടികൾ എന്നിവ ഇടകലർത്തി നടുന്നത് ലഘുവായ നിറങ്ങളുടെയും ഇരുണ്ട നിറങ്ങളുടെയും പച്ചകലർന്ന ഒരു സംയോജനം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

● **രുചിയിടം (taste pocket)**

ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ചെടികൾ ഇവിടെ നടാം. മധുരം, കയ്പ്പ്, ചവർപ്പ് ഇവയുള്ള ഇലകൾ, പൂക്കൾ, കായ്കൾ എന്നിവയാകാം. മധുര തുളസിയുടെ മധുരവും തുളസിയിലയുടെ ചവർപ്പും അവർ അനുഭവിച്ചറിയട്ടെ. പുതിനയില, മല്ലിയില ഇവ നട്ടുവളർത്തുന്നതും നല്ലത് തന്നെ. ചെറിയ പഴങ്ങൾ നൽകുന്ന തക്കാളി, നെല്ലി, എരിവുകുറഞ്ഞ മുളക് ഇവയും പരീക്ഷിക്കാം. ദിവസവും അവ അൽപം രുചിക്കുന്നതു വഴി കുട്ടികളുടെ രസമുകുളങ്ങളുടെ വികസനവും ഉണ്ടാകുന്നു.

● **സ്പർശനയിടം (touch pocket)**

പരുപരുത്തതും മിനുസമുള്ളതും മൃദുലവുമായ ചെടികളാണ് ഇവിടെ നടേണ്ടത്. കറ്റാർവാഴ (aloevera) യുടെ മിനുസമുള്ള പ്രതലവും, വഴുവഴുത്ത ജെല്ലും, ചെറിയ മുള്ളുകളും അവർക്ക് തൊട്ടറിയാൻ കഴിയുന്നു. നവരയിലയുടെ പരുപരുത്ത പ്രതലവും വാഴയുടെ മിനുസമുള്ള ഇലകളും തൊട്ടു മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. തൊട്ടാവാടിയുടെ ഇലകൾ ഒരു അത്ഭുതം തന്നെ ആയിരിക്കും അവർക്ക്. സ്പർശന സംവേദകത്തെ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താനായി നടപ്പാതകളും തയാറാക്കാം. പൂന്തോട്ടത്തിലെ ചെറിയ നടപ്പാതകളിൽ പലതരം പ്രതലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. ഉരുണ്ട കല്ലുകൾ, മിനുസമുള്ള ടൈലുകൾ, പുല്ല്, മണൽ, ചെറിയ മെറ്റൽ കഷണങ്ങൾ ഇവ നടപ്പാതയിൽ ഇടവിട്ട് പാകി തയാറാക്കാം. ഉരുളൻ കല്ലുകൾ പാകിയ വളരെ ചെറിയ കുളങ്ങൾ സജ്ജീകരിക്കാം. ചെറിയ മീനുകളേയും ഇതിൽ ഇടാം.

- **ശബ്ദയിടം (sound pocket):** കാറ്റിലാടുന്ന വിൻഡ്ചിംസ്, ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ ശബ്ദം ഇവ പുതിയ അനുഭവം നൽകുന്നു.

ഘട്ടം 3- ചെടി നടൽ

അടുത്തപടി ചെടി നടീലാണ്. വിത്തുകൾ മുളപ്പിച്ച് എടുക്കുന്നതും ചെടികളായി തന്നെ നടുന്നതും പരീക്ഷിക്കാം. കുട്ടിയെ കൊണ്ടു വിത്തുകൾ പാകി മുളപ്പിക്കുന്നത് അവർക്കു കൂടുതൽ കൗതുകമേകും.

ഘട്ടം 4- പൂന്തോട്ട പരിപാലനം

സെൻസറി ഗാർഡൻ റെഡിയായി ക്കഴിഞ്ഞു. പുതിയ ഗാർഡനിൽ പോകുന്നതും അവിടവുമായി പരിചിതമാകുന്നതും കുഞ്ഞിന്റെ ദിനചര്യ ആക്കുക. പൂന്തോട്ടത്തിന്റെ പരിപാലനത്തിലും കുട്ടിയുടെ പങ്ക് വിനിയോഗിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. പലവിധ തെറപ്പി രീതികളും, തെറപ്പിയുടെ പലവിധ തത്വങ്ങളും മാതാപിതാക്കൾക്ക് അവിടെ പ്രാവർത്തികമാക്കാം. വാടിയ പൂക്കൾ കൊഴിയുന്നതും നവമുകുളങ്ങൾ വിരിയുന്നതും അവ പകരുന്ന സൗരഭ്യവും കുട്ടികൾ അനുഭവിക്കട്ടെ. ഇത്തരത്തിൽ സുരക്ഷിതമായ ഒരു സംവേദക അനുഭവം ഓട്ടിസം കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നത് അവരുടെ വിനോദത്തിനും അറിവ് ശേഖരണത്തിനും ഗുണം ചെയ്യും. രോഗം തീവ്രമാകാതിരിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും . ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു സെൻസറി ഗാർഡൻ കുഞ്ഞിനു തെറപ്പി നൽകുന്നതിനെക്കാളുപരി വളരാനുള്ള അവസരവും കൂടി നൽകുന്നു എന്ന് പ്രത്യക്ഷത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാം.

വീട്ടിനുള്ളിലും ഗാർഡൻ

സെൻസറി ഗാർഡൻ തയാറാക്കുന്നതിനു സ്ഥലപരിമിതി വിഘാതമാകേണ്ടതില്ല. ഇത് മട്ടുപ്പാവിലോ, വീടിനുള്ളിൽ മുറിയുടെ ഒരു മൂലയ്ക്ക് തന്നെയോ സ്ഥാപിക്കാം. ചെടികൾ ചട്ടികളിലോ ട്രേകളിലോ നടാം. ചെറിയ ബോൺസായ് ചെടികൾ പുതിന, കുറ്റിമുല്ല ഇവയ്ക്കൊപ്പം അകത്തളങ്ങളിൽ വളർത്താവുന്ന വിവിധ പ്രതലങ്ങളിലുള്ള ചെടികളും തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ചട്ടികൾക്ക് മുകളിൽ ചെറിയ ഉരുളൻ കല്ലുകൾ നിരത്താം. സ്പർശനവും മണവും രുചിയും നിറക്കാഴ്ചയും അനുഭവവേദ്യമാകുന്ന ഈ ചെടികൾ കുഞ്ഞിന്റെ സംവേദകക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുമെന്നതിൽ തർക്കമില്ല.

ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളിൽ ചിലർക്ക് ചിലതരം ഗന്ധത്തോടോ രുചിയോടോ വളരെ വിമുഖതയുണ്ടാകാം. ചിലർക്ക് അത് വളരെ അസഹനീയവുമാകാം. അത്തരം ചെടികൾ മനസ്സിലാക്കി ഒഴിവാക്കാം. അപകടകരമായ മുള്ളുകൾ, കറ എന്നിവയുള്ള ചെടികളും ഒഴിവാക്കുന്നത് നന്ന്. സംവേദകക്ഷമത ക്രമേണ മെച്ചപ്പെട്ടുവരുന്നതു വഴി അവയും സെൻസറി ഗാർഡനിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ഗാർഡനുള്ളിൽ ചെറിയ അക്വേറിയം കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ പല വർണങ്ങളിലുള്ള മീനുകളുടെ ചലനം വീക്ഷിക്കുന്നതിനും അവയെ കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് പിന്തുടരുന്നതിനും കുട്ടികൾക്ക് സാധിക്കുന്നു.

വിത്തുകൾ മുളപ്പിക്കുന്നതും ചെടികളായി തന്നെ നടുന്നതും കുട്ടികൾ കാണട്ടെ. കുട്ടികൾ തന്നെ വിത്തുകൾ പാകി മുളപ്പിക്കുന്നത് അവർക്കു കൂടുതൽ കൗതുകം പകരും

മൈക്രോഗ്രീൻ പരിപാലനം

ഒരു ട്രേയ്ക്കുള്ളിൽ വിത്തുകൾ പാകി മുളപ്പിച്ചെടുക്കുന്നതിനെയാണ് മൈക്രോഗ്രീൻ എന്ന് പറയുന്നത്. ദിവസങ്ങൾ മാത്രം പ്രായമുള്ള ഈ കുരുന്നിലകൾ വളരെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യവുമാണ്. മൈക്രോഗ്രീൻ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലും ഓട്ടിസം കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കാം. സസ്യ വളർച്ചയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ കണ്ടു മനസ്സിലാക്കുന്നത് വ്യത്യസ്ത പഠനാനുഭവമേകുന്നു.

പൂന്തോട്ട നിർമാണത്തിലും പരിപാലനത്തിലും മുതിർന്നവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ മാത്രം കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ■