

ඔබේ ළදරුවාගේ මුල් ජීයවර වෙත ගමන් මග  
Towards the first steps of your infant

පළමු පාඩම  
1<sup>st</sup> Lesson



**ඔබේ ළදරුවාගේ මුල් පියවර වෙත ගමන් මග  
පළමු වසර තුළ ළමා සංවර්ධනය සම්බන්ධව  
විශේෂඥ උපදෙස් මාලාවක්**

**Towards the first steps of your infant  
A specialised guide on early  
childhood development**

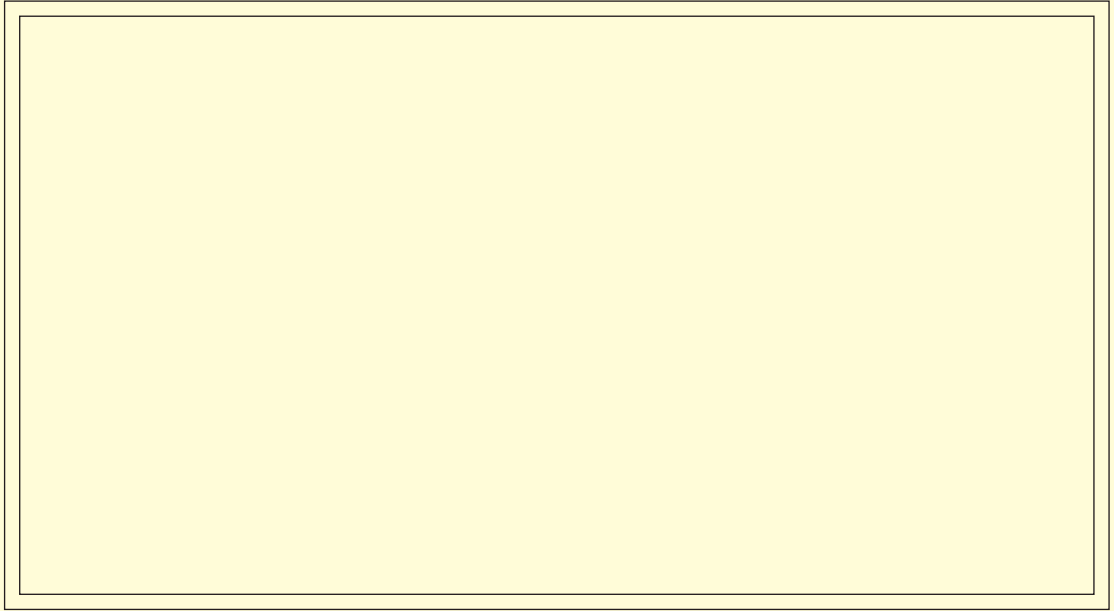
**කතෘ සමන්මාලි පී සුමනසේන**

**2018**

**මුද්‍රණය සහ ප්‍රකාශනය  
ට්‍රිපල් ප්‍රකාශකයෝ  
විද්‍යුත් තැපෑලේ :  
tripleelmopriyananda@gmail.com**

මෙහි අන්තර්ගත සියලු කරුණු කතෘගේ ලිඛිත අවසරයකින් තොරව උපුටා ගැනීම සපුරා තහනම්.

ජාතික පුස්තකාල හා ප්‍රලේඛන සේවා මණ්ඩලය - ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත



# 1<sup>st</sup> Lesson

එන පාඨම

මෙම ග්‍රන්ථය සැකසීමේදී සහය දුන් පිරිස

**හසිනි ඉරන්තිකා**

කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයෙහි මුල් ළමා විය සහ ළමා ආබාධිතතා සඳහා වූ සායනයේ කථන චිකිත්සකවරියක් ලෙස සේවය කර ඇති අතර දැනට කරවනු ලබන දිස්ත්‍රික් රෝහලේ සේවය කරයි. ඇයට කථන චිකිත්සාව සම්බන්ධයෙන් විශේෂවේදී උපාධියක් සතිය.

**සුජාතා ගුණවර්ධන**

කොළඹ රජීවේ ආර්යා ළමා රෝහලේ සේවය කල ප්‍රධාන වෘත්තීය චිකිත්සකවරිය වන අතර වෘත්තීය චිකිත්සාව සම්බන්ධයෙන් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවක් හදාරා ඇත. වසර විස්සකට අධික කාලයක් කුඩා දරුවන්ගේ වර්ධන කුසලතා දියුණු කිරීම සඳහා වෘත්තීය චිකිත්සක ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් විවෘත දරුවන් සහ පවුල් වලට උපදෙස් ලබා දී ඇත.

**බුද්ධික සෙනෙවිරත්න**

දැනට සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක ළමා රෝහලට අනුයුක්ත ප්‍රධාන භෞත චිකිත්සක වන අතර භෞත චිකිත්සාව සම්බන්ධයෙන් විශේෂවේදී උපාධියක් සතිය.

**තිලිනි මධුෂිකා**

කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයට අනුයුක්ත මුල් ළමා විය සහ ළමා ආබාධිතතා සඳහා වූ සායනයේ භෞත චිකිත්සකවරියකි. දැනට ළමා භෞත චිකිත්සාව සම්බන්ධයෙන් දර්ශනාපති උපාධිය හදාරයි.

**චිත්‍ර**

නිහාල් විජේසිංහ

● පොත භාවිතයට උපදෙසක්

- මාස තුනෙන් තුනට ඔබේ දරුවා ළඟාවිය යුතු වර්ධන පියවර කොළ පැහැයෙන් පෙන්වා ඇත.

එම පියවරකරා ළඟවීමට ඔබ කළයුතු ක්‍රියාකාරකම් අංක යොදා පෙන්වා ඇත.

**සෑම වර්ධන අවධියකම**

- සමාජීය හා චිත්තවේග වර්ධනය
- දෘෂ්ඨි සහ සිදුම් වාලක ක්‍රියා
- බුද්ධි වර්ධනය
- භාෂා වර්ධනය සහ
- දළ වාලක ක්‍රියාවන් යන

උප සිරස් යටතේ

එක් එක් වයස් කණ්ඩායමට

වෙන්කර ඇත.



# 1. හැඳින්වීම

**දුරුවන්ගේ වාලක ක්‍රියා, බුද්ධිමය කුසලතා, කථන භාෂාව හා සමාජීය කුසලතා යන අංශ සියල්ල උපරිම ලෙස වර්ධනය වන්නේ වයස උපතේ සිට අවුරුදු 03 දක්වා බව පර්යේෂණ වලින් සනාථ වී ඇත.**

එම නිසා ඔබගේ ප්‍රදරුවාට එම වයස තුලදී උපරිම අවස්ථා සහ උත්තේජනයන් ලබා දීමෙන් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ වර්ධනය දරුවාට හැකි ඉහලම තත්වයට ගෙන යාමට මෙම පොත් පිංව ඔබට උපකාරීවේ. මෙම පොත් පිංව ඕනෑම ප්‍රදරුවෙකුට උපරිම සංවර්ධනය කරා ප්‍රගාචීවට උපකාරී වනු ඇත.

ඔබගේ දරුවාගේ මුල් වර්ධන කාලය තුළ වැඩෙන මොළය යම් කිසි හානිදායක සිදුවීමකට භාජනය වුවානම් එම හානිකර තත්වය හේතුවෙන් ඔබේ දරුවාගේ මානසික සහ ශාරීරික වර්ධනයට ඉදිරියේදී බලපෑම් ඇති විය හැකිය. නමුත් ඔබ දරුවාව නියත පිළිවෙලකට අනුව නිතිපතා උත්තේජනය කිරීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් මෙවැනි බලපෑම් අවම කරගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.

ඔබේ දරුවා සේවා ලබන සායනයේ වෛද්‍යවරයා හෝ වෙනත් සෞඛ්‍ය නිලධාරියෙකු විසින් ඔබේ දරුවාගේ වයසට නියත වර්ධන පියවර ලඟාකර ගන්නා ආකාරය විස්තර කරන අත් පත්‍රිකා ඔබට සලසන ගමන් එහි අන්තර්ගත ක්‍රියාවන්හි නියැලෙන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙනු ඇත.

මෙය ඔබගේ වෘත්තිය, භෞතික සහ කථන විකිණිකවරු දෙන පාඨමාලාවන්ට අමතරව නිවසේදී කල හැකි සරල ක්‍රියාදාමයන්ය. සෑම විටම ඔබේ දරුවාට ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය නිලධාරී කණ්ඩායම දෙන සියළු අවවාද මේ සමඟම පිළිපදින්න.

**සෑම දිනකම නොවරදවා දරුවා අවදිව සිටින සෑම විටම පැය 2කට වරක් මිනිත්තු 10-20ක් වත් මෙවැනි ක්‍රියාවන් වල නියැලෙන්න. මෙම ක්‍රියාවලියන් ඔබගේ පවුලේ දිනපතා වර්තමානයේ කොටසක් කර ගන්න**

ඔබගේ මැදිහත් වීම් සෑම විටම වැඩිහිටියෙකු මූලික වීමෙන් කලයුතු අතර දරුවා එම ක්‍රියාකාරකම් වල උද්යෝගිමත්ව නියැලිය යුතුයි. කිසිවිටක දරුවා නිශ්ක්‍රියව සහභාගි විය යුතු නැත.

දරුවෙකුගේ මානසික වර්ධනය ඉතාමත් සීඝ්‍රයෙන් සිදුවන්නේ උපතේ සිට වයස අවුරුදු 3 දක්වා බව විද්‍යාත්මකව සොයාගෙන ඇත. එහෙයින් මෙම සරුකාලය තුලදී ඔබගේ දරුවාගේ වර්ධනයේ යම්කිසි ප්‍රමාදයක් ඇත්නම් එම වර්ධන පියවර කරා නිසි ලෙස ඔබ දරුවා රැගෙන යන ආකාරය මෙම පොත් පිංවෙන් ඔබ වෙත පැහැදිලි කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමු.

දළ වාලක ක්‍රියා , සියුම් වාලක ක්‍රියා , බුද්ධිමය හා සමාජීය ක්‍රියා සහ කථන භාෂා යන අංශ වල වර්ධන පියමන් කරා නිසි වයසේදී දරුවන් ගෙන යාමට උපකාර වන ක්‍රියාකාරකම් මෙහිදී සරලව විස්තර කරනු ඇත.

දරුවාට කිරි පොවන විට හෝ දරුවා නාවන විට සහ වෙනත් චිදිනෙදා කටයුතු කරන විට මෙම වැඩසටහන සම්බන්ධව ඔබ අවධානය යොමු කරන්න.

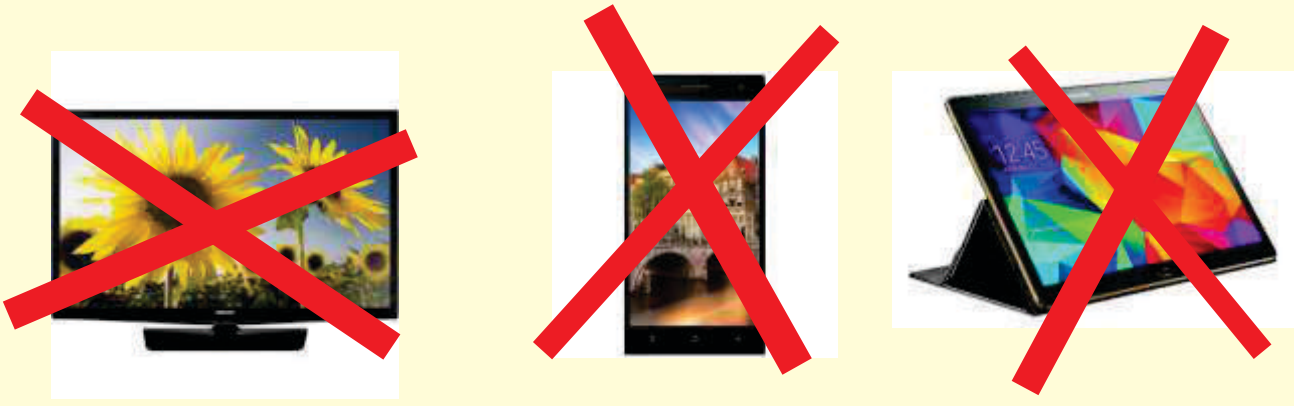
● මතක තබා ගත යුතු විශේෂ කරුණු

- ඔබේ බිලිඳා, ඔබ සතු දායාදයකි. ඔහු/ඇය දයාවෙන් කරුණාවෙන් රැක ගැනීම ඔබ සතු පරම යුතුකමකි.
- දරුවා සමඟ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් නිතර අන්තර් සම්බන්ධතා ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය වන අදහස් සහ යෝජනා ලබා දීම මෙම පොත් පෙලෙහි මූලික අරමුණයි.
- දරුවා සමඟ සෙල්ලමේ යෙදෙමින් ප්‍රතිචාරාත්මකව නව දැනුම සහ කුසලතා වර්ධනය කිරීමට මෙහි අඩංගු පණිවුඩ ඔබට පිටුවහලක් වනු ඇත.
- විදිනෙදා පිවිතයේ කටයුතු වලදී ලද සෑම මොහොතකම දරුවාගේ කුසලතා වර්ධන උත්තේජනය කිරීමට උපකාරී වන අදහස් මෙම පොතෙහි අන්තර්ගත වෙයි.

● නොකලයුතු දේ

කිසිම විටෙක ජංගම දුරකථන, රූපවාහිනියේ හෝ වෙනත් විද්‍යුත් තිර මාධ්‍යයන් ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම නොකල යුතුය. ( Television, Mobile Phone, Tab)

මෙවැනි උත්තේජන ලබා දෙන දරුවන්ගේ වර්ධන උග්‍රතා ඇතිවිය හැකි බව පර්යේෂණ මඟින් සනාථ වී ඇත.





**වයස මාස 0-3 දක්වා දරුවා ලගාවිය යුතු වර්ධන පියමන්**

**1. සමාජීය හා චිත්තවේග වර්ධනය**

- 1.1. දරුවාගේ දෑස් රැකබලා ගන්නා අයගේ මුහුණ වෙත යොමු කරයි. (දින කිහිපයක සිට)
- 1.2. දරුවා වැඩිහිටියෙකු සමඟ ප්‍රතිචාරාත්මකව සිනාසීම අරඹයි. (සති 8ක සිට)
- 1.3. දරුවාට යම් අපහසුතාවයක් ඇති විට හඬයි. (උපතේ සිට)

**2. දෘෂ්ඨි වර්ධනය සහ සියුම් චාලක ක්‍රියා**

- 2.1. වස්තුවක් දෙස ඇස් යොමු කරයි. (දින කිහිපයක සිට)
- 2.2. දෘෂ්ඨි විභේදනය කිරීමේ හැකියාව. (සති 8ක සිට)
- 2.3. අත් මිට මොලවා සිටීම නවත්වා අත්ල විවෘතව තබා ගත යුතුය. සෙලවෙන වස්තුවක් දෙස තිරස් අතට සිරස් අතට හිස හරවමින් අවධානය යොමු කරයි. (සති 12ක සිට)

**3. භාෂා වර්ධනය**

- 3.1. දරුවා අවට පරිසරයේ ශබ්ද වලට ප්‍රති ක්‍රියා කරයි(උපතේ සිට)
- 3.2. ශබ්දය දෙසට ඇස යොමු කරයි. (සති 8ක සිට)
- 3.3. ශබ්දය වෙත ඔළුව හරවා බලයි(සති 12ක සිට)

**4. බුද්ධි වර්ධනය**

- 4.1. අවට පරිසරය ගැන උනන්දුවක් දක්වයි. (අවට පරිසරයට සංවේදී බව) (උපතේ සිට)
- 4.2. මව-පියා විසින් ආදරයෙන් කතා කරන විට සංවේදී බවක් පෙන්නවයි. (ප්‍රතිචාරාත්මකව සිනාසීම) (සති 8ක සිට)
- 4.3. වස්තුවක් පෙන්වූ කල දෑස් යොමු කර එදෙස බැලීමට උනන්දුවෙන් අවධානය යොමුකරයි. (සති 8ක සිට)
- 4.4. වර්ණවත් පින්තූර සහිත පොතක් පෙන්වා සරල වචන කියන විට උනන්දුවෙන් අසා සිටියි. (සති 12ක සිට)

**5. චාලක ක්‍රියා වර්ධනය**

- 5.1. දරුවා හිසි ඉරියව්වේ තබා ගත යුතුය(උපතේ සිට)
- 5.2. දරුවා අත් දෙකම සහ පාද දෙකම හොඳින් සොලවයි. (සති 02ක සිට)
- 5.3. හිස කඳ මත සමතුලිතව තබා ගනියි. (සති 12ක සිට)
- 5.4. මුඛින් අතට සිටින විට ඔළුව ඔසවන්න උත්සහ කරයි. (සති 12ක සිට)

# 1. සමාජීය හා විත්තවේග වර්ධනය

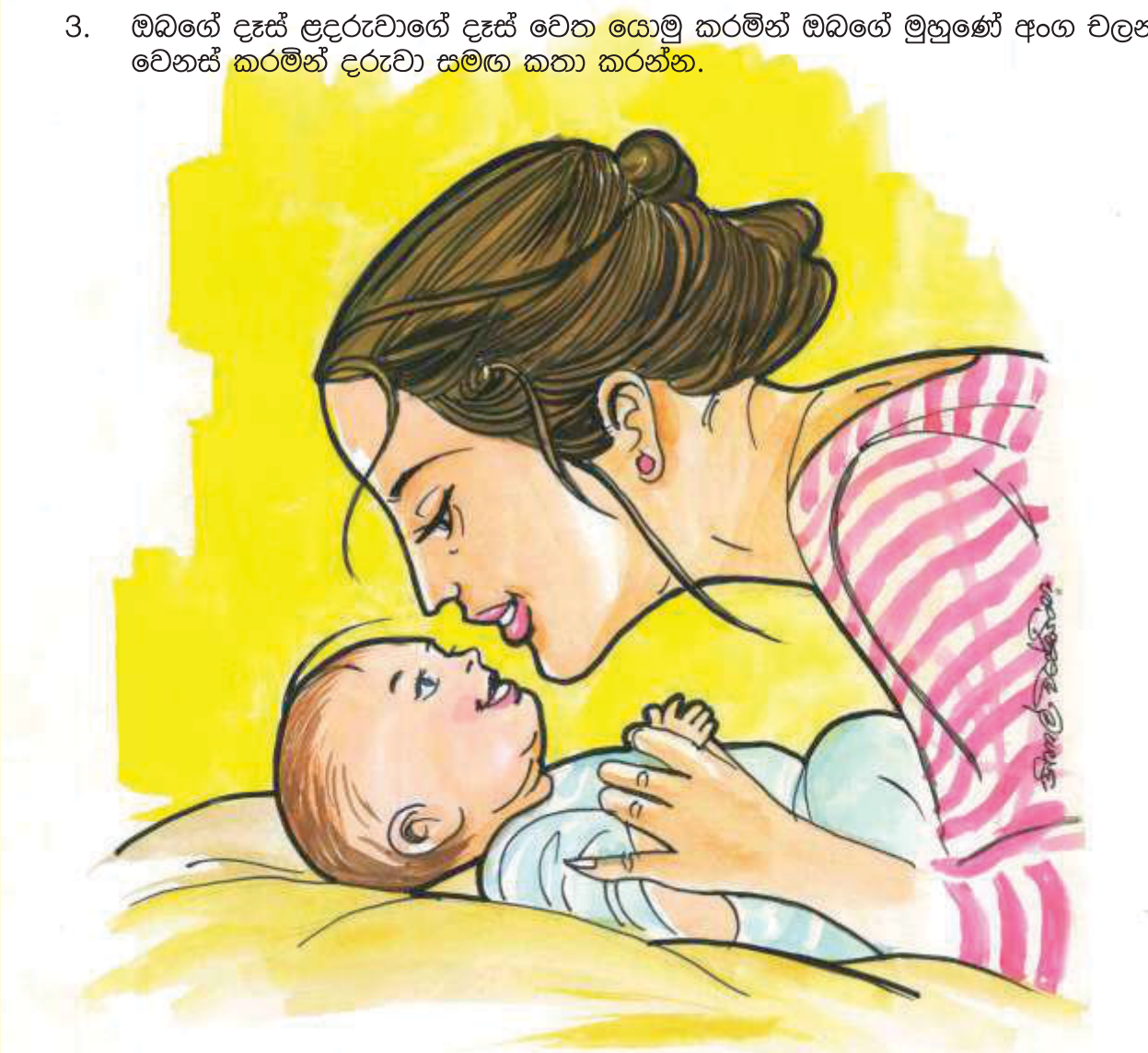
1.1. දරුවාගේ දෑස් රැකබලා ගන්නා අයගේ මුහුණ වෙත යොමු කරයි. (දින කිහිපයක සිට)

## “මම කැමතියි මගේ අම්මාගේ මුහුණ දෙස බලන්න”

උපතේ සිට මාස 2ක් වන විට ප්‍රදරුවා කිරි බොන විට හෝ ඔහු අසලට ගොස් සුරතල් බසින් අමතන විට ප්‍රදරුවාගේ දෑස් මවගේ/වැඩිහිටියාගේ මුහුණ දෙස යොමු කර අවධානය ලබා දීම අරඹයි.

### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. ප්‍රදරුවා සමඟ සිටින සෑම අවස්ථාවකම ඔහු/ඇය සමඟ සිනාසෙමින් සුරතල් බසින් ප්‍රදරුවා අමතන්න.
2. කිරි බොන විටද, නාවන විටද වෙන යම් වදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන විටද ප්‍රදරුවා සමඟ සිනා සෙන්න, නොයෙක් ශබ්ද නගමින් කතා කරන්න.
3. ඔබගේ දෑස් ප්‍රදරුවාගේ දෑස් වෙත යොමු කරමින් ඔබගේ මුහුණේ අංග වලන වෙනස් කරමින් දරුවා සමඟ කතා කරන්න.



1.2. දරුවා වැඩිහිටියෙකු සමඟ ප්‍රතිචාරාත්මකව සිනාසීම අරඹයි. (සති 8ක සිට)

**“මම ආසයි මගේ පවුලේ අය මට කතා කරනකොට ඔවුන් සමඟ සිනාසෙන්න”**

මාස 2 පිරෙන විට ළදරුවා වැඩිහිටියන්ගේ උත්තේජන වලට සතුටුදායක ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වමින් සිනාසෙයි. ළදරුවාට සුරතල් බසින් අමතන විට ඔහු සිනාසීම අරඹයි. දරුවාගේ ප්‍රතිචාරයට වැඩිහිටියෙකු නැවතත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් දරුවා උද්දාමයට පත් වී තවත් සිනා සීමට යොමු වෙයි.

**● ක්‍රියාකාරකම්**

1. ළදරුවා සමඟ සුරතල් බසින් සෑම විටම කතා කරන්න ඇය සිනාසෙන විට තව තවත් උත්තේජනය කරමින් ළදරුවා සමඟ කතා කරන්න.

1.3. දරුවාට යම් අපහසුතාවයක් ඇති විට හඬයි. (උපතේ සිට)

**“මම අකමැති දේ වෙනකොට මම හයියෙන් අඬනවා”**

දරුවාට බඩගින්න, උණුසම, සීතල, තෙත බව (මල පහ හෝ මුත්‍රා හේතුවෙන්) දැනෙන විට ඔහුගේ අසතුට ප්‍රකාශ කිරීමට ඔහු දන්නා චිකම ආවේගය හැඳීමයි. එය ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා දරුවා හඬනු ඇත.

**● ක්‍රියාකාරකම්**

1. දරුවා හැඳීමට හේතු වන සාධකය සොයා බලා එයින් දරුවාව මුදාගන්න.
2. දරුවාගේ අපහසුතාවයට දයාවෙන් ප්‍රතිචාර දක්වා දරුවා සනසා ගන්න. එවිට දරුවා රැකබලා ගන්නා අය ගැන විශ්වාසයක් ඇති වේ.

## 2. දෘෂ්ඨි වර්ධනය සහ සියුම් චාලක ක්‍රියා

දරුවකුගේ මුල්ම වර්ධන පියවර වන්නේ දෘෂ්ඨි වර්ධනයයි. සියුම් චාලක ක්‍රියාවන්හි අධිතාලම මෙය වේ. දෘෂ්ඨියත් සමඟ දරුවා අත භාවිතයෙන් කරන ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු වීමට හුරුවෙයි.

### 2.1. වස්තුවක් දෙස ඇස් යොමු කිරීම (දින කිහිපයක සිට)

**“මම කැමතියි වර්ණවත් වස්තුවක් දෙස බලන්න”**

#### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට වර්ණවත් පැහැදිලි වර්ණ සහිත රතු කහ වැනි සෙල්ලම් බඩු ඇසට ලං කර පෙන්වන්න. (සෙ.මී. 20ක් පමණ දුරින් ) දෘෂ්ඨි පථය තුළ වමට සහ දකුණට තීරස්ව සෙමෙන් ගෙනියන්න. ගෙනයන ගමන් චලනය කරන්න.



2. ආලෝකය විහිදුවන වර්ණවත් සෙල්ලම් බඩු රාත්‍රී කාලයට පෙන්වන්න. දෘස විදෙසට යොමු කරවන්න.



**උදා- වර්ණවත් විහිවිද පෙනෙන කඩදාසියක් විදුලි පන්දමකින් ආවරණය කර රාත්‍රී කාලයට දල්වා දරුවාගේ දෘස විදෙසට යොමු කිරීම.**

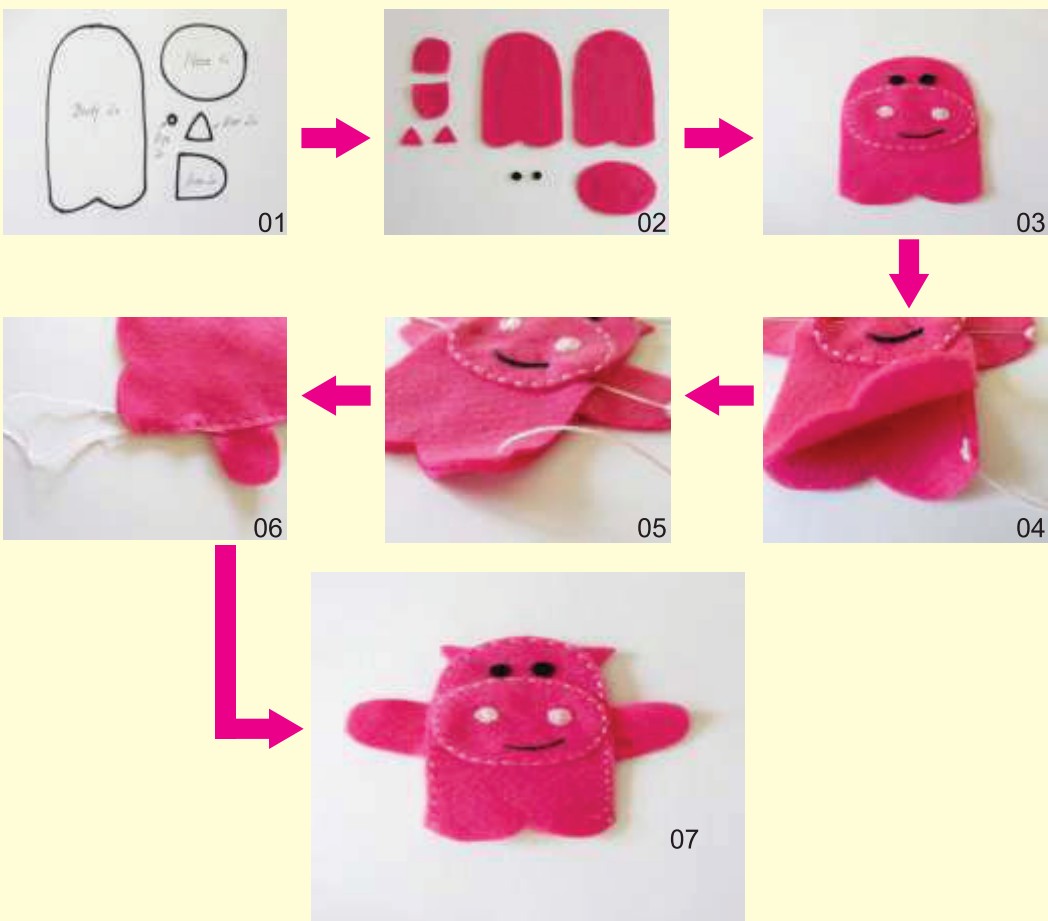
3. දිලිසෙන සෙල්ලම් බඩු දරුවාට පෙන්වන්න.

උදා- දිලිසෙන මාල- ආලෝකය විහිදුවන බෝල.



**නිවසේදී මෙවැනි සෙල්ලම් බඩු සාදා ගැනීමට උපකාරී වන දේ**

උදා : රතු පොප්ලින් රෙදි, පුර්ව



**නිවසේදී ආලෝකය විහිදෙන සෙල්ලම් භාණ්ඩයක් සදාගන්නා ආකාරය**

1. කුඩා විදුලි පහනක් ගන්න.
2. විහිවිද පෙනෙන වර්ණවත් තනි පැහැ කොල කිහිපයක් ගන්න.  
(වෙසක් කුඩු සාදා ගැනීමට භාවිත කරන)
3. කොලය විදුලි පහනේ මුහුණත මත තබා වටේට රබර් පටියකින් තද කරගන්න.
4. දරුවාට කැමැත්ත ඇති වන වර්ණවත් ආලෝක නිපදවන හා ශබ්දයක් පිට කෙරෙන භාණ්ඩ දරුවාට යොමු කරන්න.

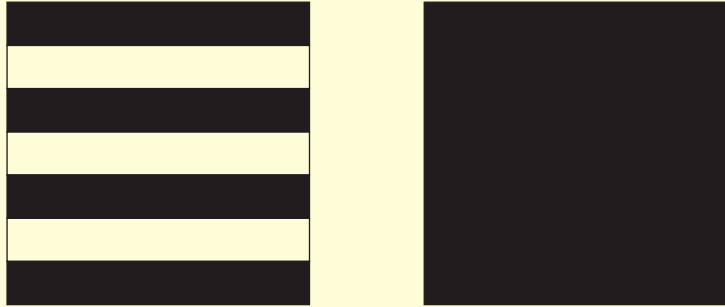


2.2. දෘෂ්ඨි විභේදනය කිරීමේ හැකියාව(සති 08ක සිට)

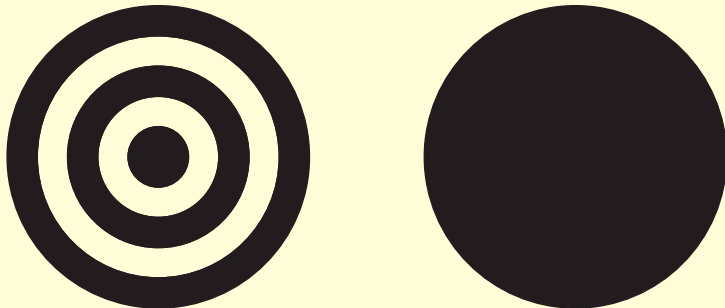
“මට වස්තුවක් අවට පරිසරයෙන් වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට පුළුවනි”

● ක්‍රියාකාරකම්

1.කළු සහ සුදු පිංතූර දෙස දැස් යොමු කරවන්න.



2. මෙම රාමු දෙක එකවර පෙන්වූ විට කළු සහ සුදු රාමුව කෙරෙහි දරුවාගේ ඇස යොමු කල යුතුය.



3. පැහැදිලි පසුතලයක තනි පැහැ වර්ණ සහිත පින්තූර දරුවාට නිතර පෙන්වන්න.

4. දරුවාගේ පරිසරයේ කළබල සහිත නොයෙක් මෝස්තර රටා සහිත ජනෙල් රෙදි, තිර සහ ඇඳ ඇතිරිලි අයිති කරන්න. පැහැදිලි පරිසරයක තනිපැහැ ඇතිරිලි යොදන්න. ඔබට දරුවාට පෙන්විය යුතු දෙය මෙම පරිසරයේදී කැපී පෙනිය යුතුය.



2.3. අත් මිට මොලවා සිටීම නවත්වා අත්ල විවෘතව තබා ගත යුතුය. සෙලවෙන වස්තුවක් දෙස තිරස් අතට සිරස් අතට හිස හරවමින් අවධානය යොමු කරයි. (සති 12ක සිට)

**“ලස්සන දේවල් අල්ලන්න මම ආසයි”**

දරුවා යම් කිසි දෙයක් දුටුවිට දරුවා ඒ දෙය ගැනීමට අත් මිට මොලවා සිටීම නවත්වා අත්ල විවෘතව තබා ගත යුතුය.

මේ සදහා උදව් වන දේ

2.3.1. ස්පර්ශය දියුණු කිරීම

**● ක්‍රියාකාරකම්**

1. නොයෙක් පෘෂ්ඨ සහිත රෙදි ගොරෝසු සහ සිහින් උඩු: තුවාය- සිල්ක් රෙදි වලින් අත්ල පිරිමදින්න. දරුවා නාවන විට මඳක් තදින් අත පිරිමදින්න. දරුවාගේ අත්ල මත සීතල හෝ හැන්දක් හෝ මද රස්න වතුරේ බහාලූ හැන්දක් තබා උත්තේජනය කරන්න.
2. චලෙසම නොයෙක් පෘෂ්ඨීන් සහ වර්ණ සමඟ ශබ්ද සම්බන්ධ කිරීමෙන්ද දරුවා තවත් ඒ කෙරෙහි ආකර්ෂණය වෙයි.
3. ඔබගේ දරුවා යම්කිසි දෙයක් දෙස අවධානය යොමු කිරීමට උනන්දු කල පසු එම වස්තුව අතට ගැනීමට උනන්දු කිරීම ඊළඟ පියවර වෙයි. උදා-ඝන කඩදාසියක පුලුන් හෝ සේද රෙදි වැනි දෙවල් වලින් හැඩතල, වස්තූන් අලවා සහ ඒ මත වර්ණවත් පිංතූරයක් අලවා දරුවාට ස්පර්ශ කිරීමට සලස්වන්න.



2.3.2. අත සහ ඇස යොමු කිරීම මඟින්

● ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙහි ප්‍රථම පියවර ලෙස දරුවා පැත්තට හැරී සිටින විට දරුවාගේ අතට ගැවෙන සේ සෙල්ලම් බඩු යොමු කරන්න. එවිට දරුවාට ලෙහෙසියෙන්ම වය ඇසට ගැටෙන අතර අත් යොමු කිරීමටද පෙළඹෙයි.
2. දරුවා භාන්සි වී සිටින විට අත් ඔසවන්න උනන්දු කරවන්න. ඇස ඉදිරියේ සෙල්ලම් බඩු යොමු කරන්න.

2.3.3. සෙලවෙන වස්තුවක් දෙස තිරස් අතට හිස හරවමින් අවධානය යොමු කරයි. (සති 12ක සිට)

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා භාන්සි වී සිටින තැනට ඉහලින් තිරස්ව නූලක් චල්වා වර්ණවත් ආලෝකය විහිදෙන ශබ්දය ඇති කරන සෙල්ලම් බඩු වැලක් චල්ලන්න. එවිට දරුවා එම වස්තුව කෙරෙහි ඇස සහ අත යොමු කරන්න උත්සාහ ගනියි.





### 3. භාෂා වර්ධනය

3.1. දරුවා අවට පරිසරයේ ශබ්ද වලට ප්‍රති ක්‍රියා කරයි. (උපතේ සිට)

**“මට අවට ශබ්ද ඇසෙනවා. මම මගේ කන් ඒ දෙස යොමු කරනවා”**

ශබ්දයක් ඇසුණු විට තිගැස්සෙයි හෝ අධින විට ශබ්දයක් නිසා හැලවෙයි.

#### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට තේරුම් ගත හැකි පැහැදිලි සරල වචන වලින් කතා කරන්න. සරල කවි වැනි මුණට ලංකර සිතාසෙමින් කියා දෙන්න.

**“ මගෙ පොඩි තාරා පි පි ගැවා”**

දරුවා විම ශබ්දයන්ට ඇසින් හෝ හිස හැරවීමෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයිද බලන්න.

2. දරුවාට කථාවක් සේ සරලව පැහැදිලි රූප පෙන්වමින් කියා දෙන්න.
3. දරුවාට නොයෙක් ශබ්ද නගන ගෙප්පි කන අසලට කර දෙපසින්ලා සිහින්ව ශබ්ද කරන්න.



● ක්‍රියාකාරකම්

නිවසේදී ඔබ්දයක් උපදවන භාණ්ඩයක් සාදා ගන්නා ආකාරය

යෝගට් කෝප්ප 2 තුළට නොයෙක් ධාන්‍ය වර්ග දමා අලවා ගන්න. එය තනි පාට කොළයකින් ඔතා අලවා ගන්න. (රතු, ලාකහ, ලානිල් වර්ණ) එයින් ඔබ්දයක් නැගෙන විට ඒ දෙස බැලීමට දරුවා තවත් උනන්දු වෙයි.



3.2. ශබ්දය දෙසට අවධානය යොමු කරයි. (සති 8ක සිට)

“මට ශබ්දය දෙසට හිස හරවා බලන්න උවමනයි”

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට දෙපසින්ම කතාකරන්න.
2. තනි පැහැ පිටුවල වර්ණවත් දිලිසෙන පිංතූර අලවා සරල ලෙස දරුවාට පෙන්නවමින් උච්චාරණය කරන්න.

උදා- රතු පාට මල- කහ පාට කෙසෙල් ගෙඩි.



#### 4. මුද්ධි වර්ධනය

4.1. අවට පරිසරය ගැන උනන්දුවක් දක්වයි. (අවට පරිසරයට සංවේදී බලපෑමක් සිට

“මම අවට පරිසරය ගැන උනන්දුවක් දක්වනවා”

ඔබගේ අලුත උපන් දරුවා ස්වල්ප දිනයකින්ම අවට පරිසරය ගැන උනන්දුවක් සහ ඔහුගේ අවට සිදුවෙන දේ ගැන අවධානයක් යොමු කරන සැටි ඔබට තේරුම් යාවි.

#### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. එම හැසිරීම තවත් දියුණු කිරීමට ඔබ දරුවා අවට පරිසරයේ ඇති උත්තේජන වෙනස් කරන්න. එකම දෙයක් නිතර පෙනෙන විට දරුවාගේ ඒ පිළිබඳ උනන්දුව සෙමෙන් අඩුවී යයි. දරුවා ඒ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරනවිට ඔබත් ඒ පිළිබඳ ඔබේ අවධානය පෙන්වා දරුවා දිරිමත් කරන්න.
2. අලුත උපන් බිලිඳෙකුට වුවද මව-පියා විසින් ආදරයෙන් කතා කරමින් නොයෙක් දේ පෙන්වන විට සංවේදී බවක් පෙන්වයි.
3. දරුවාට කැමැත්ත ඇති වන වර්ණවත් ආලෝක නිපදවන හා ශබ්දයක් පිට කෙරෙන භාණ්ඩ යොමු කරන්න.



4.2. මව පියා විසින් ආදරයෙන් කතා කරන විට සංවේදී බවක් පෙන්නවයි.  
(ප්‍රතිචාරාත්මකව සිතාසිම) (සති 8ක සිට)

**"මම මගේ අම්මාව අදරයෙන් හිනාලෙනවා"**

බිලිදා සමග ඇසට ඇස දෙස බලමින් ආදරයෙන් කතා කරන විට ඔහු ඔබව හඳුනාගෙන සිතාසෙයි.

**● ක්‍රියාකාරකම්**

1. සෑම විටම දරුවාට කතා කරන්න. ඔහුගේ ඉරියව් හඳුනාගෙන ප්‍රතිචාරාත්මකව උත්තේජනය කරන්න.



4.3. වස්තුවක් පෙන්නු කල ඒ දෙස උනන්දුවෙන් අවධානය යොමු කරයි. (සති 8ක සිට)

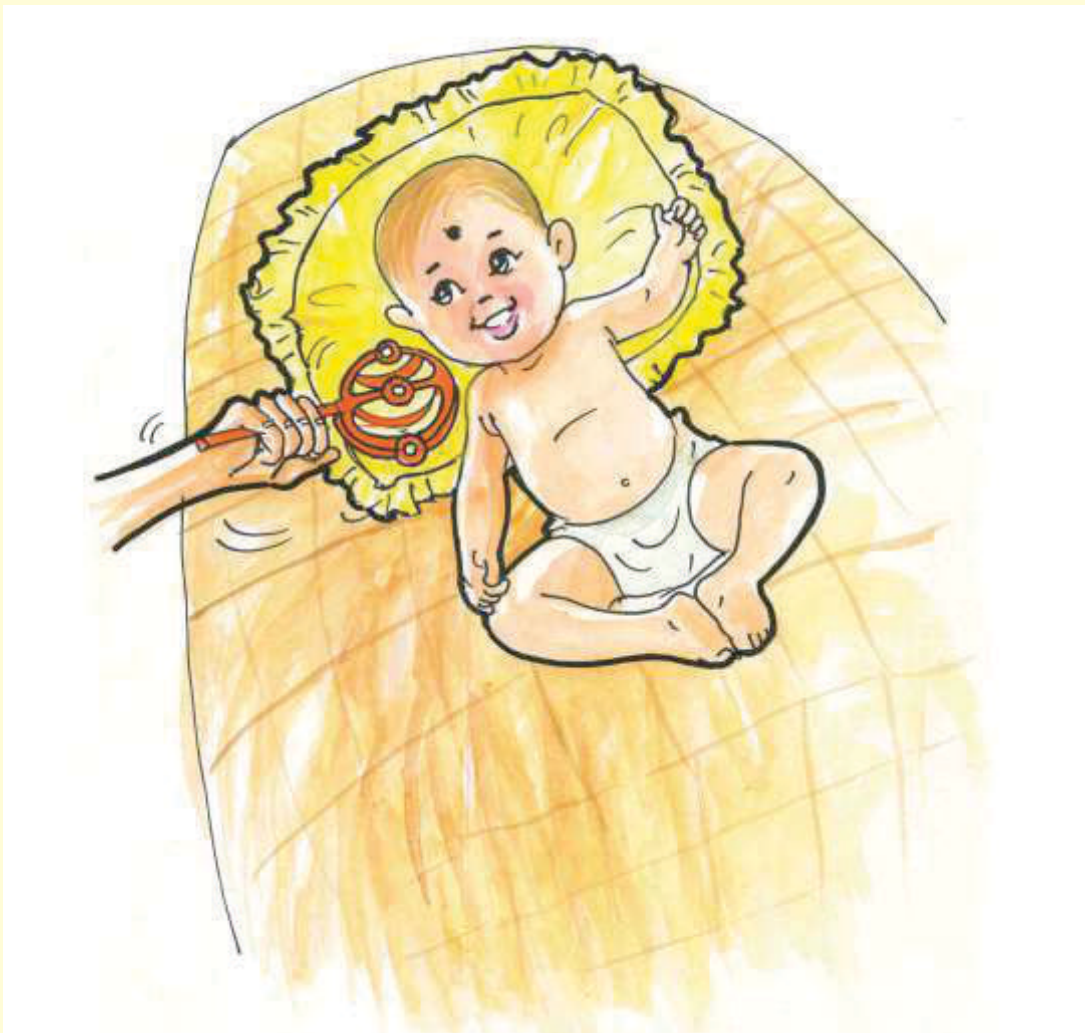
"අම්මා මට පෙන්න දේ දිනා ආසාවෙන් බලා අම්මන් සමඟ සතුටු වෙන්න මම කැමතියි"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. වර්ණාවත් සෙල්ලම් බඩුවක් පෙන්වීම.

එයින් ශබ්දය නැගෙන හෝ ආලෝකය විහිදෙන බව දරුවාට පෙන්වන්න. දරුවාත් සමඟ එකතු වී එවැනි ආකර්ෂමත් භාණ්ඩ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. එයින් දරුවාට සතුටක් ගෙන දෙන බව පෙන්වා දෙන්න.

2. දරුවාගේ අවධානය ලබාගෙන ඔහුත් සමඟ එම සෙල්ලම් බඩුවෙන් ලැබෙන සතුට බෙදා ගන්න.



4.4. වර්ණවත් පින්තූර සහිත පොතක් පෙන්නා සරල වචන කියන විට උනන්දුවෙන් අසා සිටියි. (සති 12ක සිට)

"මම ආසයි අම්මා කියන කතන්දර අසා ඉන්න"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. සරල පැහැදිලි වර්ණ සහිත පොතක් දරුවාට පෙන්නා සරල වචන කියන්න.



## 5. වාලක ක්‍රියා වර්ධනය

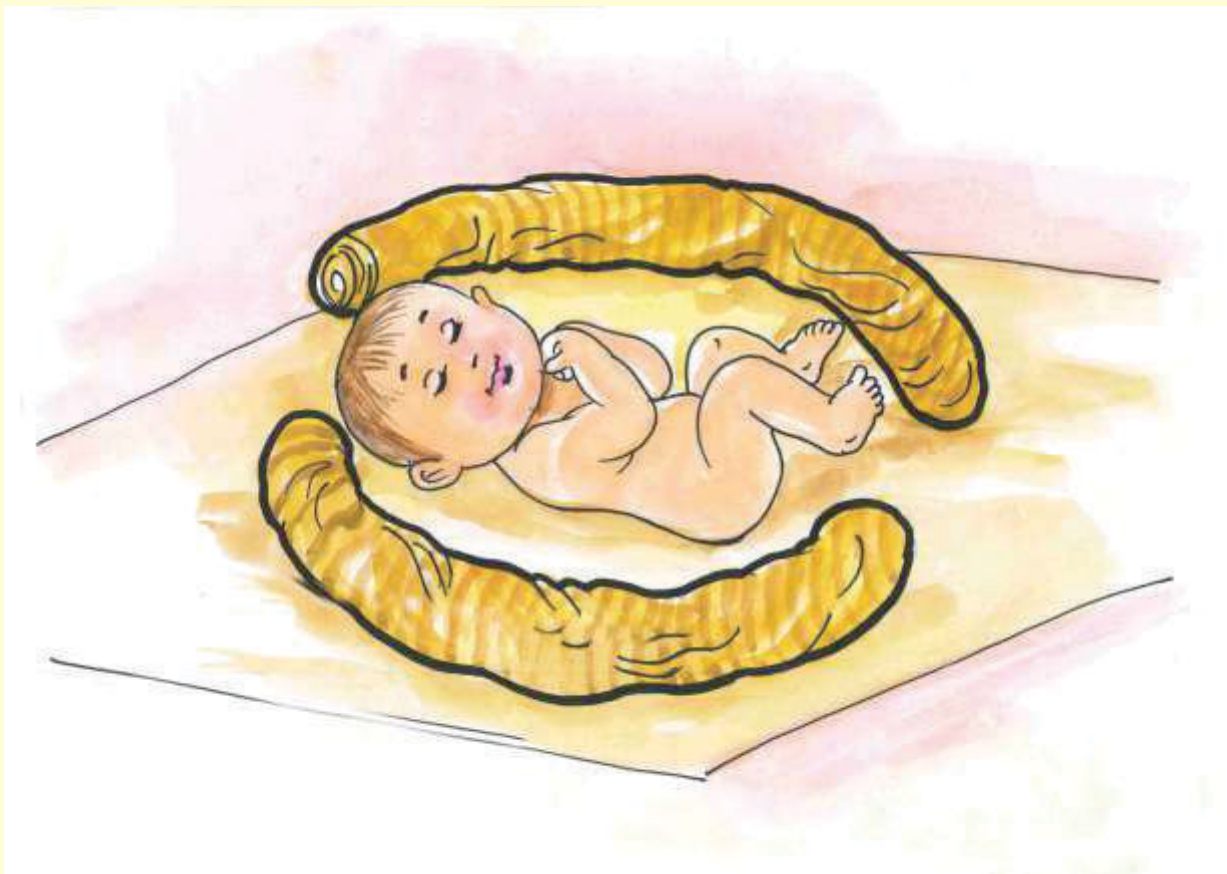
- 5.1. අළුත උපන් දරුවාගේ වාලක ක්‍රියා නිසිලෙස වර්ධනය වීමට නම් පළමුවෙන් කල යුත්තේ දරුවා නිසි ඉරියව්වෙහි තබා ගැනීමයි. (උපතේ සිට)

**"මම කැමතියි අම්මාගේ කුස තුළ සිටි ලෙස වැඩි කාලයක් ගත කරන්න"**

මුල්ම කාලයේදී දරුවාගේ ඉරියව්ව විය යුත්තේ මවගේ ගර්භාශය තුළ සිටින ආකාරයට අත් පා ගැලි කරගෙන වකුටු වී සිටීමයි.

### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා එම ඉරියව්වේ සිටී නම් එසේම සිටීමට ඉඩහරන්න. නැතිනම් දරුවා එසේ තබන්න. ඇඳ ඇතිරිල්ලක් දරනයක් ලෙස සාදා දරුවා වටා එතීමෙන් එය සාදාගත හැකිය.





5.2. දරුවාට සති කිහිපයක් වන විට දරුවා අත් දෙකම සහ පාද දෙකම හොඳින් සොලවයි. (සති 2ක සිට)

### “මට අත පය සොලවන්න පුළුවන්”

#### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. ශක්තිමත් බව කෙමෙන් වැඩිවන විට ශරීරයට විරුද්ධව අත් පා වැතිර සිටින පෘෂ්ඨයෙන් ඉහලට හොඳින් එසවීමට පුළුවන. දරුවාට සතුටු හිතෙන සෑම වේලාවකම හා නිදැල්ලේ සිටින විට අතපය සෙලවීමට උනන්දු වෙයි.

මාස 3 සම්පූර්ණ වූ විට අත පය හොඳින් ගැසීමට දරුවාට හැකියාවක් ඇත.



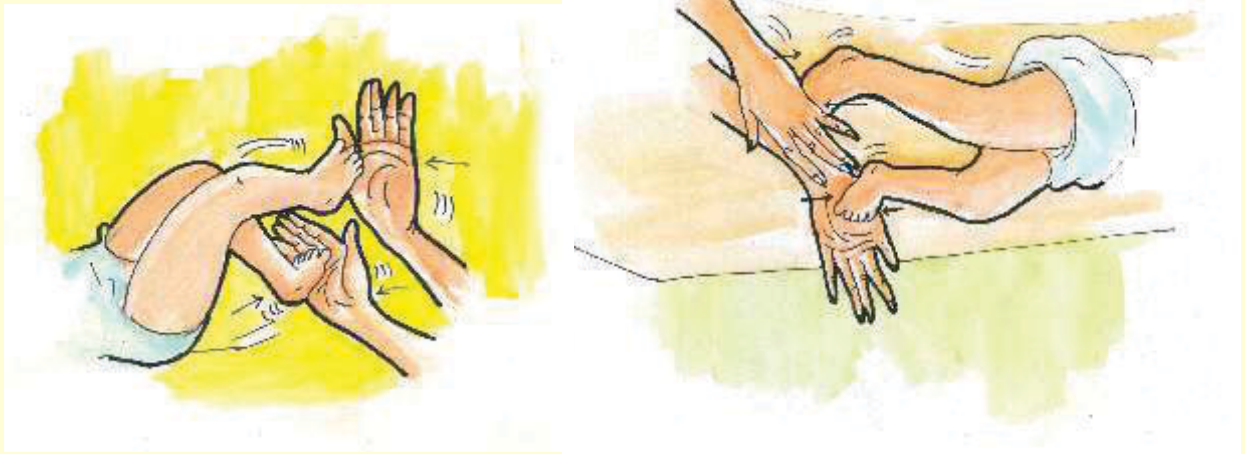
2. දරුවා විසින්ම නියැලෙන ක්‍රියාකාරකම් වලදී දරුවාගේ සෑම බාහුවක්ම, සෑම හන්දියක්ම හැරීමට හා දිග හැරීමට දරුවාට තව තවත් උනන්දු කරවන්න.

එසේ කිරීම සඳහා දරුවා ආකර්ෂණය වන විදියේ සෙල්ලම් බඩු අත දෙසට හා පය දෙසට යොමු කරන්න.

දරුවා නිතර අඬනවා නම් ඔබ දරුවාට වලනය කිරීමට උනන්දු කරන ආකාරය දරුවාට වේදනාවක් ඇති කරනවා විය හැකිය. මේ පිළිබඳව ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හෝ විකිත්සකවරයාට උනුම් දෙන්න.



3. දරුවා අත පය සොලවන විට සෙමෙන් වියට විරුද්ධව බලයක් යෙදීමෙන් දරුවාට එම ක්‍රියාව තවත් ශක්තිමත්ව කරන්න දිරිමත් වේ.



4. දරුවාගේ කඳට ඉහලින් චල්ලෙන සෙල්ලම් බඩුවලට අත් සහ පය එසවීමට දරුවා දිරිමත් කරන්න.



5.3. දරුවා කෙලින් වඩා සිටින විට හිස කඳ මත සමතුලිතව තබා ගනියි. (සති 12ක සිට)

**"මගේ අම්මා මාව කෙලින් අතට වඩා සිටින විට මට හිස කෙලින් තියා ගැනීමට හැකියාව ඇත"**

මාස 3ක් සම්පූර්ණ වන විට දරුවාට සිරස් ලෙස වැඩිහිටියකු විසින් ඔසවා සිටින විට හිස කඳ මත සමතුලිතව තබා ගත හැක. තවද මුහුණින් අතට වැතිර සිටින විට ධර ඉදිරි බාහු මත යොදවා හිස කෙලින් කර සමබරව සිටීමට හැකියාව ඇත.

**● ක්‍රියාකාරකම්**

1. දරුවා මුහුණින් දමා සිටින විට හිස එසවීම උනන්දු කිරීමට ඉදිරියෙන් ආකර්ෂමත් සෙල්ලම් බඩු පෙන්වන්න.



2. මාව වඩාගන්නකොට :

දරුවා නිසියාකාරව රැගෙන යාම සහ රඳවා තැබීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. දරුවා වඩා ගැනීමේදී හිස, බෙල්ල සහ කඳ ගැන සැලකිලිමත් වීම වැදගත්ය. දරුවා හිස එසවීම ප්‍රමාද හෝ තරමක් හිස පාලනය කරගැනීමට නොහැකි නම් දරුවා වඩාගැනීමේදී හා රැගෙන යාමේදී තමාගේ පපුව මතට දරුවාගේ හිස රැඳවෙන සේ පුටුවක වාඩි වී සිටින ආකාරයට තබාගෙන දරුවාට ඉදිරිය පෙනෙන සේ තබා ගත යුතුය. තමාගේ පපුවට දරුවාගේ පිට හේත්තු වන සේ තබා ගැනීමද සුදුසුය.

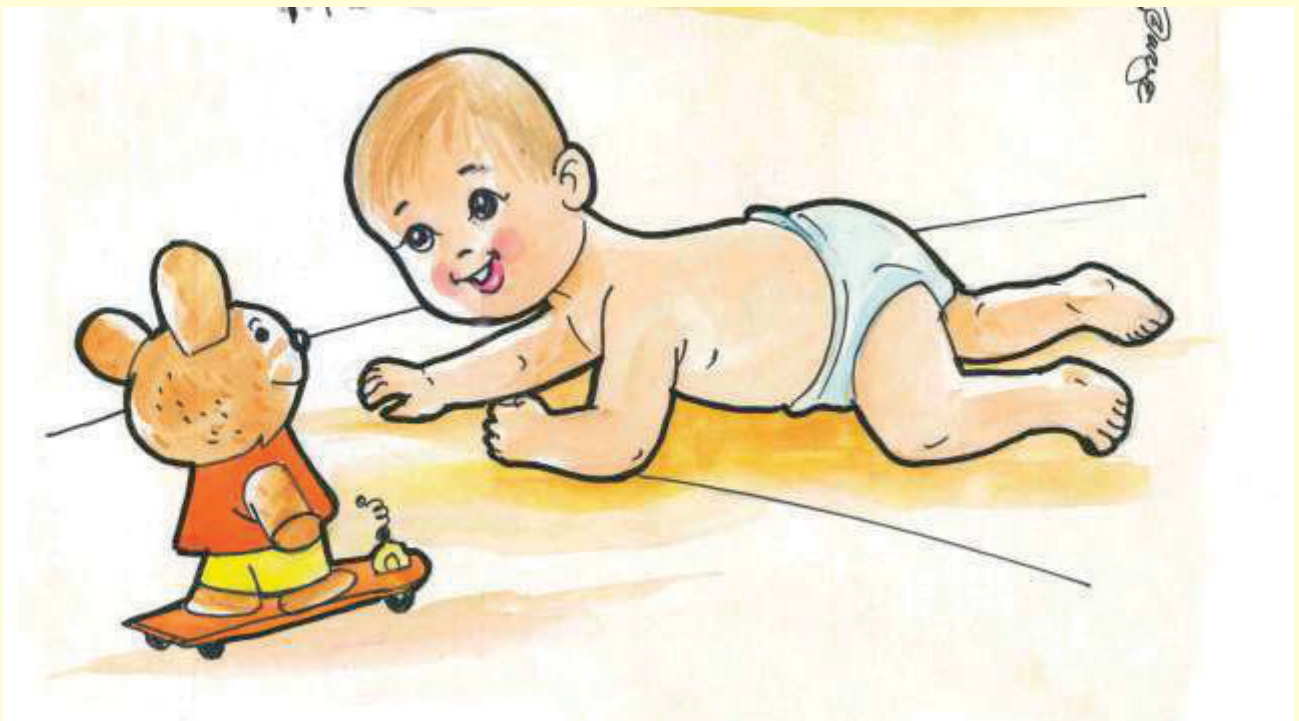


5.4. මුහුණ් අතට සිටින විට ඔලව ඔසවන්න උත්සහ කරයි. (සති 12ක සිට)

### “මට මුහුණ් වැහිර සිටින විට හිස උඩට ඔසවන්න පුළුවනි ”

#### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. සෑම දිනකම පැය 2-3 වරක් දරුවා මිනිත්තු 5-10 දක්වා මුහුණ් අතට හරවා බඩ මත තබා සිටින්න සලස්වන්න.
2. දරුවා කෙලින් අතට වඩා සිටින විට දරුවාගේ හිස බිම දෙසට යොමු වී ඇති නම් හිස ඔසවන්න උනන්දු කරවන්න. පිංතූර, සෙල්ලම් බඩු, කණ්ණාඩි, යොමු කරන්න.
3. ඉරියව්ගත කිරීමේදී ද ඔබේ දරුවාට කියා දී තිබෙන ආකාරයට රඳවා තබාගෙන සෙල්ලම් බඩු දෙමින් දරුවා ඒවාට යොමු කරන්න. එවිට දරුවා හිස වමට සහ දකුණට හරවන්න උනන්දු වේ.



ඔබේ ළදරුවාගේ මුල් පියවර වෙත ගමන් මග  
Towards the first steps of your infant



**සමන්මාලි පී සුමනසේන**

ප්‍රමාණවත් විශේෂඥ වෛද්‍යවරියක් හා කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්යවරියකි. ආබාධිතතා සහිත දරුවන් සඳහා වූ බහු වෘත්තික සායනයක් පවත්වන අතර එහිදී මුල් අවධිය වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වන උත්තේජන ලබා දීමෙන් එම දරුවන්ගේ වර්ධනය දියුණු කිරීමට කටයුතු කරයි.

ISBN - 978-955-0629-06-0



මුද්‍රණය සහ ප්‍රකාශනය  
ට්‍රිපල් ප්‍රකාශකයෝ  
කොළඹ 12. 0112 339875 / 0777 988 661  
E-mail: tritjeelmgtriyananda@gmail.com

