

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

දෙවන පාඩම  
2<sup>nd</sup> Lesson



කතා සමන්මාලි පී සුමනසේන  
Samanmali P. Sumanasena

**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**

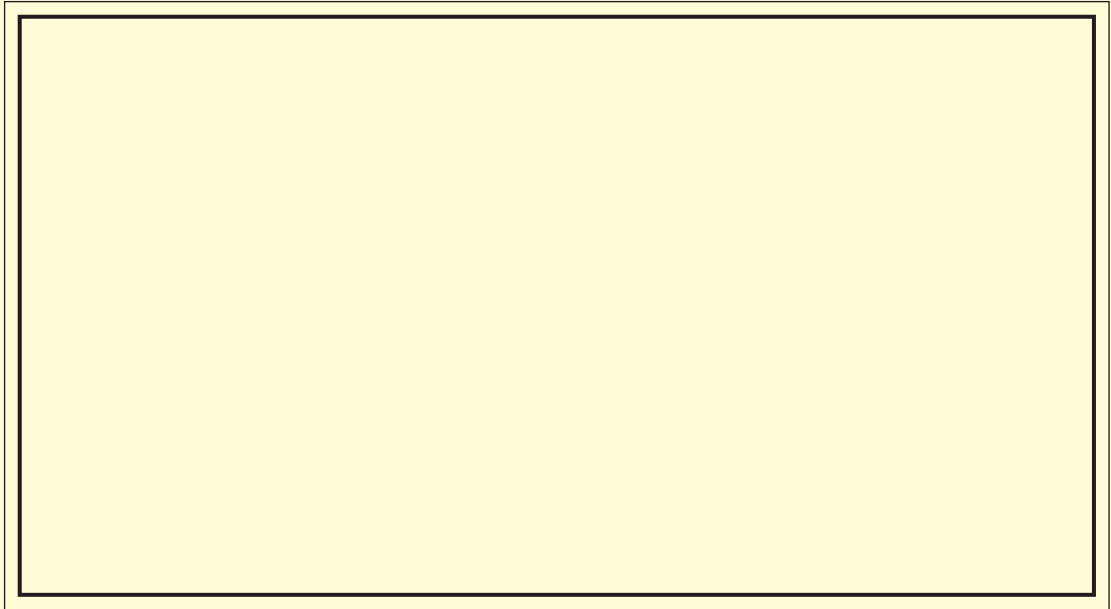
**කතෘ සමන්මාලි පී සුමනසේන**

**2018**

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

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

ජාතික පුස්තකාල හා ප්‍රලේඛන සේවා මණ්ඩලය - ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත



**2<sup>nd</sup> Lesson**  
චන 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 පෙන්නා ඇත.

එම පියවර කරා ළඟාවීමට ඔබ කළයුතු ක්‍රියාකාරකම් අංක යොදා පෙන්නා 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

## දැරුවන්ගේ 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 පිංච ඔබට උපකාරීවේ. මෙම පොත් පිංච 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 වර්ෂාවන්ගේ 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 පිංචෙන් 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 දැරුවන් 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.

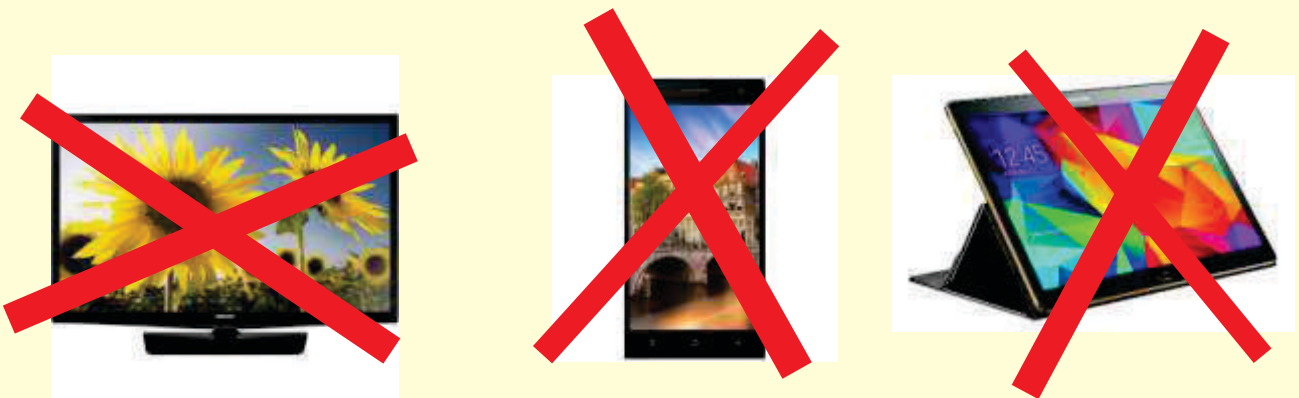
● මතක තබා ගත යුතු විශේෂ කරුණු

- 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.

● නොකල යුතු දේ

කිසිම විටෙක ජංගම දුරකථන, රූපවාහිනියේ හෝ වෙනත් විද්‍යුත් තිර මාධ්‍යයෙන් 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 3-6 දක්වා දරුවා ලගාවිය යුතු වර්ධන පියමන්**

**1. සමාජීය හා චිත්තවේග වර්ධනය**

- 1.1. දරුවා වැඩිහිටියන් සමඟ නිරායාසයෙන් සිනාසෙයි. (මාස 4 සිට)
- 1.2. වැඩිහිටියන් සමඟ සෙල්ලමේ යෙදීමට කැමතියි. නැවැත්වූ විට හඬමින් අකමැත්ත ප්‍රකාශ කරයි. (මාස 4 සිට)
- 1.3. වැඩිහිටියන්ගේ මුහුණේ අංග වලන ප්‍රතිරූපනය කිරීමට උත්සාහ ගනියි. (මාස 3 සිට)
- 1.4. පවුලේ සාමාජිකයින්ට වඩාත් ලෙන්ගතු බවක් ප්‍රකාශ කරයි. (මාස 4 සිට)
- 1.5. නිතර සතුටින් කල් ගෙවයි. අකමැති දේ සඳහා පමණක් හැඬීම සිදු කළද ඉක්මනින් සැනසිය හැකිය. (මාස 3 සිට)

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

- 2.1. තමා දකින දෙය දෙස ඇස යොමු කර වස්තූන් අත්ල සහ ඇඟිලි පහම භාවිතයෙන් ඇල්ලීමට හැකිවීම.(මාස 5 සිට 6 අතර කාලය තුළදී)
- 2.2. එක් අතකට ලබා ගන්නා වස්තුවක් අනිත් අතට මාරු කිරීමට ඇති හැකියාව. (මාස 6 සිට 8 අතර කාලය තුළදී)
- 2.3. අනිත් අතට මාරු කරනා වස්තුවක් මුඛය තුලට ගෙනයෑමේ හැකියාව. (මාස 5 සිට 7 අතර කාලය තුළදී)

**3. භාෂා වර්ධනය**

- 3.1. දරුවා මව සමඟ හෝ තමා රැකබලා ගන්නා අය සමඟ ප්‍රතිචාරාත්මකව ශබ්ද කිරීමට පෙළඹෙයි. (මාස 3 සිට 6 අතර කාලය තුළදී)
- 3.2. ඒ සමඟ නොයෙක් වෙනත් ශබ්ද්‍රැඪ අභ්‍යංජන - ඔ ඕ - ඔබ් ඔබ් - මම මම වැනි ශබ්ද කිරීමට දරුවා කැමැත්තක් දක්වයි. (මාස 6 සිට)

#### 4. බුද්ධි වර්ධනය

- 4.1. දරුවාට තමාගේ අවට පරිසරය පිළිබඳ වඩාත් අවබෝධයක් ඇති වේ. එම නිසා තමා නිතර දකින පුද්ගලයන් සමඟ ඉතා පහසුවෙන් සිනාසීමට ප්‍රතිචාරාත්මකව ශබ්ද කිරීමට දරුවා පෙළඹේ. (මාස 3 සිට මාස 6 ත් අතර කාලය තුළදී)
- 4.2. මෙම අවදියේදී දරුවා සෙල්ලම් කරන්නේ තමාගේ සංවේදන වලට අනුකූලවය, එහෙයින් අප මෙම කාලය **"සංවේදශීලී සෙල්ලම් විය"** ලෙස හඳුන්වයි.(මාස 6 සිට)
- 4.3. දරුවන් මෙම වයසේදී නොයෙක් රස සහ ඝනත්වය අත්දැකීම් වලට කැමැත්තක් දක්වයි. එය ඔවුන්ට නව දැනුම ලබා ගැනීමට පිටුවහලක් වනු ඇත.(මාස 6 සිට)

#### 5. චාලක ක්‍රියා වර්ධනය

- 5.1. දරුවා වැතිර සිටින විට තනියම මුහුන් හැරීමද, මුහුන් හැරී සිටින විට තනියම පිට දෙසට හැරීමද සිදු කරයි.(මාස 3 සිට 6 ත් අතර කාලය තුළදී)
- 5.2. ඉතා හොඳින් හිස කෙලින් තබා ගැනීමට සහ ආධාර ඇතිව වාඩිවී සිටීමට හැකියාවක් ඇත.(මාස 6 වන විට)

## 1. සමාජීය හා චිත්තවේග වර්ධනය

1.1. දරුවා වැඩිහිටියන් සමඟ නිරායාසයෙන් සිනාසෙයි. (මාස 4 සිට)

**“මම ආසයි මම ලගට කවුරුන්ද ආවම ඒ අය එක්ක සිනාසෙන්න”**

වැඩිහිටියෙකු දකින විට උත්තේජනයකින් තොරව ද ඔවුන් සමඟ නිරායාසයෙන් සිනාසෙමින් ඔවුන් සෙල්ලමට පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ දරයි.

### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා ඔබ සමඟ සිනාසෙන විට තවත් හොඳින් ප්‍රතිචාර දක්වමින් දරුවාට සතුටින් කල් ගත කිරීමට යොමු කරන්න.

1.2. වැඩිහිටියන් සමඟ සෙල්ලමේ යෙදීමට කැමතියි. නැවැත්වූ විට හඬමින් අකමැත්ත ප්‍රකාශ කරයි. (මාස 4 සිට)

**“මම හරි ආසයි මගේ අම්මා, තාත්තා, අක්කා, අයියා මාත් එක්ක කතා කර කර සෙල්ලම් කරනවා. ඉතින් ඒ ගොල්ලන් ඒ කරන දේ නතර කරනම මම හයියෙන් අඬනවා අයෙත් මගේ ලගට එනකම්”**

1. දරුවා සමඟ ඔබත් පවුලේ සියලු දෙනාත් ආදරයෙන් සතුටින් කතා කරමින් සෙල්ලමේ යෙදෙන්න. අත්පුඩි ගැසීම, කිනි කැවීම, සැඟවී පෙනී සිටීම වැනි ක්‍රියා නැවත නැවත කරන්න.
2. දරුවා ක්‍රියාව නැවතූ විට හැඬීමට උත්සාහ කරයි. එවිට සෙමින් ක්‍රියාව අඩු කරමින් වෙනත් දෙයක් කෙරෙහි අවදානය යොමු කරන්න. දරුවා තමාගේ ආවේග පාලනය කිරීමට එවිට ඉගෙන ගනු ඇත.



1.3. වැඩිහිටියන්ගේ මුහුණේ අංග වලන ප්‍රතිරූපනය කිරීමට උත්සාහ ගනියි. (මාස 3 සිට)

**“මම ආසයි මගේ අම්මා මුණ හදන විදිහට මගේ මුහුණත් හදන්න.  
චතකොට අම්මා මාත් එක්ක තව අලුත් මුණ හදනවා”**

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා සමඟ මුහුණේ අංග වලන වෙනස් කරමින් කතා කරන්න. දරුවා එම වලන ප්‍රතිරූපනය කිරීමේදී තවත් විවැනි දේ කිරීමට උනන්දු කරන්න.

1.4. පවුලේ සාමාජිකයින්ට වඩාත් ලෙන්ගතු බවක් ප්‍රකාශ කරයි. (මාස 3 සිට)

**“මම වැඩියෙන්ම කැමති මගේ පවුලේ අයට,  
අදුරන්ගේ හැති අය දැක්කහම මම ටිකක් ප්‍රවේසම්”**

මාස 6 සම්පූර්ණ වන විට දරුවා පවුලේ සාමාජිකයින්ට වඩාත් ඇල්මක් දක්වන අතර අනුන්ව හඳුනා ගනියි. විශේෂයෙන් මවට ඉතාමත් ආකර්ශනීය වේ.

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා කෙමෙන් කෙමෙන් පිටස්තර පුද්ගලයින්ටත් හඳුන්වා දෙන්න.
2. දරුවා සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථාන වලට රැගෙන යන්න. උදා : පන්සල, පල්ලිය, පොළ

1.5. නිතර සතුටින් කල් ගෙවයි. අකමැති දේ සඳහා පමණක් හැඬීම සිදු කළ ද ඉක්මනින් සැනසිය හැකි ය. (මාස 3 සිට)

**“ගෙදර කවුරුන් මට ආදරේ නිසා මම ඉන්නේ හරි සතුටින්,  
හැබැයි මම ආස හැති දේ කලොත් මම අඬනවා,  
චතකොට මගේ පවුලේ අය මාව සනසනවා”**

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා සමඟ සෙල්ලමේ යෙදීමෙන් සහ සුරතල් කිරීමෙන් දරුවාට සතුටින් කල් ගත කිරීමට සලස්වන්න.
2. දරුවා අපහසුතාවයට පත් වන විට වියට හේතුව සොයා බලන්න. දරුවා දුකට පත්වී අඬන්නේ නම් දරුවා නැලවීමෙන්, ආදරය දැක්වීමෙන් සැනසිල්ලට පත් කරන්න.
3. වෙනත් භෞතික හේතුවක් ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ ක්‍රියාකාරී වන්න.  
උදා - තෙත හැපිය මාරු කරන්න.

## 2. දෘෂ්ඨි වර්ධනය සහ සියුම් චාලක ක්‍රියා

2.1. තමා දකින දෙය දෙස ඇස යොමු කර වස්තූන් අත්ල සහ ඇඟිලි පහම භාවිතයෙන් ඇල්ලීමට හැකිවීම. (මාස 5 සිට 6 අතර කාලය තුළදී)

“මම කැමතියි ලස්සන දේවල් අතට ගන්න.”

### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. දුරුවාට ඇස් මායිමේ අත දිගු කරගෙන ඇල්ලීමට හැකිවන සේ සෙල්ලම් බඩු පෙන්වීම.



2. සෙල්ලම් බඩු වැලක් ලෙස දුරුවාගේ දෘෂ්ඨි පථය වටා චිල්ලා තබන ආකාරය මීට පෙර වර්ධන අවදියේදී පැහැදිලි කෙරුණි.

2.2. එක් අතකට ලබා ගන්නා වස්තුවක් අතින් අතට මාරු කිරීමට ඇති හැකියාව.  
(මාස 6 සිට 8 ව් අතර කාලය තුළදී)

### “ඒ සෙල්ලම් බඩු අතින් අත මාරු කරන්නන් ආසයි”

#### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට අත් දෙකින්ම සෙල්ලම් බඩුවක් ඇල්ලීමට ආසාව ඇතිවන ලෙස සෙල්ලම් බඩු දෙපසින්ම දරුවා වෙත යොමු කරන්න. මෙහි දී දරුවාට පහසුවෙන් ඇල්ලීමට පුළුවන් වන ලෙස මිට සහිත සෙල්ලම් බඩු හෝ වළලු ආකාරයේ සෙල්ලම් බඩු ලබාදීම මැනවි.



2.3. අතින් අතට මාරු කරනා වස්තුවක් මුඛය තුලට ගෙනයෑමේ හැකියාව.  
(මාස 5 සිට 7 අතර කාලය තුලදී)

“සෙල්ලම් බඩු අල්ලලා කටේ දාලා ඒවා ගැන ඉගෙන ගන්න මම උනන්දු වෙනවා”

● ක්‍රියාකාරකම්

1. නොයෙක් පෘෂ්ඨ සහිත සෙල්ලම් බඩු ලබා දීමෙන් දරුවාට ලැබෙන සංවේදන පිළිබඳ පණිවිඩ විවිධ ආකාරයෙන් ලබාදිය හැකිය.
2. නොයෙක් පෘෂ්ඨ සහිත වස්තූන් සහ සෙල්ලම් බඩු දරුවාගේ අත්ල මත ගැටීමට සැලසවීමෙන් දරුවාගේ දැනීම සම්බන්ධ සංවේදනය තව දුරටත් දියුණු වේ.



### 3. භාෂාව හා කථනය වර්ධනය

3.1. දරුවා මව සමඟ හෝ තමා රැකබලා ගන්නා අය සමඟ ප්‍රතිචාරාත්මකව ශබ්ද කිරීමට පෙලඹෙයි. (මාස 3 සිට 6 අතර කාලය තුළදී)

“මට ඇසෙන ශබ්ද උත්සාහයෙන් අනුකරණය කරන්න මම ආසයි”

#### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. අ ආ - ඔ ඕ - බබ් බබ් - මම් මම් වැනි ශබ්ද මත දරුවාගේ වාචික හැකියාවන් දියුණු වීම පදනම් වෙයි. එහෙයින් දරුවා එවැනි ශබ්ද කරන විට නැවත නැවත එම ශබ්ද හඬ නගා පැවසීමෙන් දරුවා එම ශබ්ද ප්‍රතිචාරාත්මකව කිරීමට දිරිගැන්වෙයි.
2. මාස 6 - 9 කාලය තුළදී මෙවැනි ශබ්ද දරුවා හඬනගා කියන විට එයට අදාළ චිද්‍රිත භාවිතා වන වචන ප්‍රතිචාරාත්මකව පැවසීමෙන් දරුවා එම වචන පිළිබඳව දැනුමක් සහ එම වචන පිළිබඳව හුරු වීමක් සිද්ධ විය හැකියි.

උදාහරණ - බබ් බා කියන විට ඔව් බබා, බබා තමයි ලෙස ශබ්ද කිරීමෙන් දරුවාට ශබ්දයට වචනයක් ආදේශ කිරීමට නිපුණතාවයක් ගොඩ නැගෙයි.





3.2. ඒ සමඟම නොයෙක් වෙනත් ශබ්ද "බබ් බබ් - මම මම - අ ආ - ඔ ඕ - උ ඌ වැනි ශබ්ද කිරීමට දරුවා කැමැත්තක් දක්වයි. (මාස 6 සිට)

**“මගේ ඉදිරියට ඇවිත් මාත් එක්ක පවුලේ අය කතා කරනවාට මම හරි කැමතියි”**

**● ක්‍රියාකාරකම්**

1. දරුවා සමඟ නිතර ආදරයෙන් සරල වචන පැහැදිලිව උච්චාරණය කරමින් කතා කරන්න.

වචන වලට අදාල වස්තූන් දරුවා එම වස්තූන් භාවිතා කරන අවස්ථාවලදී හඳුන්වා දෙන්න.

උදා - මේ පී පී තාරාවා

දරුවා නාවන විට බේසමට තාරාවා දමමින් පෙන්වා හඳුන්වා දෙන්න.

උදා - “චුට් පුතාගේ අතේ සබන් ගාමු” දරුවාගේ අතේ සබන් තවරන විට ශරීරයේ කොටස් හඳුන්වා දෙන්න.



2. දරුවාට කතන්දර පොත් දවසට කීප වරක් පෙන්වන්න. පැහැදිලි වර්ණවත් රූප සහිත පොත් මැනවි. කතන්දර සරල වචන භාවිතයෙන් උච්චාරණය කරමින් දරුවාට කියා දෙන්න.



## 4. මුද්ධි වර්ධනය

4.1. දරුවාට තමාගේ අවට පරිසරය පිළිබඳ වඩාත් අවබෝධයක් ඇති වේ. එම තමා නිතර දකින පුද්ගලයන් සමඟ ඉතා පහසුවෙන් සිනාසීමට ප්‍රතිචාරාත්මකව ශබ්ද කිරීමට දරුවා පෙළඹේ. (මාස 3 සිට මාස 6 ත් අතර කාලය තුළදී)

**“මගේ පවුලේ අයව මම හොඳින් දන්නවා. ඒ ගොල්ලන් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න මම හරි ආසයි”**

### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට සෙල්ලම් බඩු පෙන්වීමෙන් සහ නොයෙක් ශබ්ද, අංග වලන කිරීමෙන් දරුවාගේ අවධානය ලබා ගන්න. දරුවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට කාලය ලබා දෙන්න. ප්‍රතිචාර දක්වන දරුවා තවත් උනන්දු කරවීමට හැවත හැවත උත්තේජන ලබා දෙමින් දරුවා දිරිගන්වන්න.



4.2. මෙම අවදියේදී දරුවා සෙල්ලම් කරන්නේ තමාගේ සංවේදන වලට අනුකූලවය, එහෙයින් අප මෙම කාලය සංවේදශීලී සෙල්ලම් කිරීමේ කාලය ලෙස හඳුන්වයි. (මාස 6 සිට)

**“සෙල්ලම් බඩු සමග සෙල්ලම් කරන කොට ඒවායේ ස්වභාවය, රස හැඩය ගැන මට ඉගෙන ගන්න පුළුවන්”**

ආහාර අනුභව කරන වෙලාව දරුවාගේ බුද්ධිය , භාෂාව සහ සිතුවම් වාලක ක්‍රියා වර්ධනයට ඉතාමත් හොඳින් උත්තේජක ලබාදෙන අත්දැකීමකි. එමෙයින් කිසිම විටෙක ආහාර ලබාදෙන විට දරුවාගේ අවධානය වෙනත් දේ සඳහා යොමු නොකල යුතුය. විශේෂයෙන්ම දරුවාට ආහාර ලබාදීමට රූපවාහිනිය හෝ විද්‍යුත් තිර මාධ්‍ය භාවිතා නොකරන්න.

**● ක්‍රියාකාරකම්**

1. තම අතට ගන්නා සෙල්ලම් බඩුවක් හෝ වස්තුවක් මුඛය දෙසට ගෙනයෑමෙන් එහි රසය එහි පෘෂ්ඨය පිලිබඳ අවබෝධය සහ එහි ආකෘතිය හඳුනා ගැනීමටත් අවබෝධයක් ලබා ගැනීමටත් දරුවා උත්සාහ ගනී.
2. තවද දෘෂ්ඨිය පිලිබඳ දැනුම වර්ධනය කිරීමට නොයෙක් පාට සහිත සෙල්ලම් බඩු සහ ශ්‍රවණය පිලිබඳවද අවබෝධය වැඩි කිරීමට නොයෙක් ශබ්ද ද, දරුවාට හඳුන්වා දෙන්න.  
උදාහරණ - සීනුවක්, බෙරයක්, ගෙපීපි වැනි වෙන වෙන තීව්‍රතා සහිත ශබ්ද
3. දරුවාට සෙල්ලම් කිරීමට බඩු තේරීමේදී යම්කිසි ඵලයක් ගෙනදෙන භාණ්ඩයක් තෝරා ගන්න.  
උදාහරණ : ගෙපීපිය : සෙලවූ විට ශබ්දයක් නිකුත් කරයි.  
ලෝහ හැන්ද : බිම දැමූ විට ශබ්දයක් වයි.  
බොත්තම් තද කරන පියානෝව : බොත්තම වඩු විට ශබ්දයක් ගෙනදෙයි.



4.3. දරුවන් මෙම වයසේදී නොයෙක් රස සහ ඝනත්වය අත්දැකීමට කැමැත්තක් දක්වයි. එය ඔවුන්ට නව දැනුම ලබා ගැනීමට පිටුවහලක් වනු ඇත. (මාස 6 සිට)

**“අම්මා මට වෙන වෙන රස කෑම දෙන කොට මම ආසාවෙන් කනවා.  
මම ආසයි කෑම අල්ලලා රස බලන්න.”**

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාගේ බුද්ධිය වැඩිමට අවශ්‍ය නොයෙකුත් සංවේදන ලබාදීම අත්‍යවශ්‍යයි. එහෙයින් අතට දැනෙන ලෙසත් කටින් හපන විට දිවට දැනෙන ලෙසත් වෙනයම් සුවඳ, රස යනාදිය හඳුන්වාදීමත් මෙම කාලය තුළදී සිදු කළ යුතුය.
2. මාස 6 දී ඝන ආහාර හඳුන්වාදීමේදී ඝනත්වය පිළිබඳ අවබෝධයක් සහ රස සුවඳ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදීමද සිදු කළ යුතුය.
3. ආහාර ඇල්ලීම මගින් දරුවා අත මුඛය වෙත සමායෝජනය කිරීමට හුරුවීමෙන් එම කුසලතාවයද පුහුණු වෙනු ඇත.



## 5. චාලක කුසලතා

5.1. දරුවා වැකිර සිටින විට තනියම මුනින් හැරීමද, මුනින් හැරී සිටින විට තනියම අනික් දෙසට හැරීමද සිදු කරයි. (මාස 3 සිට 6 ත් අතර කාලය තුළදී)

**“මට දැන් තනියම මුනින් හැරෙන්න පුළුවන්. මුනින් හැරල ඉන්න කොට අනිත් පැත්ත හැරෙන්නත් මට පුළුවන්”**

### ● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා මුනින් තබනා ආකාරය පලමුවන අදියර කොටසින් ඔබට පෙන්වා දී තිබේ.
2. දැන් දරුවා මුනින් හැරීමට කල යුතු වන්නේ හාන්සි වී සිටින දරුවාගේ හිස ඉහලින් වස්තුවක් තිරයක් ලෙස වමේ සිට දකුණට ගෙන යෑමත් දකුණේ සිට වමට ගෙන යෑමත් ඉන් පසු කෙමෙන් කෙමෙන් එම වස්තුව දරුවාට සමාන්තර ලෙස ගෙන යෑමෙන් දරුවා සෙමෙන් පළමුව හිස හරවා පසුව කඳ ද වී අනුව චලනය කිරීමට පෙළඹෙයි.



3. මුනින් වැහිර බඩ මත සිටින දරුවෙක් වුවද දරුවාගේ ශරීරයට සමාන්තර මට්ටමක සෙල්ලම් බඩුවක් පෙන්වීමෙන් දරුවා ඒ කෙරෙහි ආකර්ෂණය වී එය ඇල්ලීමට යාමෙන් නිතැතින්ම අන් අතට හැරීමට උත්සහයක් ගනියි. මෙලෙස දරුවා බඩින් පිටටත් පිටින් බඩටත් හැරෙමින් රෝල් වීමට උත්තේජනය කරන්න. එයින් දරුවාගේ කඳ සහ උකුල ප්‍රදේශයේ මාංශ පේශීන් වල ක්‍රියාකාරීත්වය, සමාලෝචනය සහ ශක්තිය දියුණු වෙයි.
4. දරුවා මුනින් සිටින විට උකුල ප්‍රදේශයේ කකුල් ප්‍රධාන හන්දිවල ක්‍රියාකාරීත්වය නිරන්තරයෙන් උනන්දු කිරීම මගින්. කලවා ප්‍රදේශයේ මාංශපේශීන් දියුණු වනු ඇත.
5. දරුවා වම් හෝ දකුණු ඇලයට හරවා තබා දරුවාගේ අතට ලංවන සේ සෙල්ලම් බඩු තැබීමෙන් එම ඉරියව්වේ සිට ක්‍රියාවන් වල නිරත වීමට දරුවා උනන්දු වෙයි.



6. දරුවාට කකුල් එසවීම උනන්දු කිරීමට කකුල් වලට ඉහලින් සෙල්ලම් බඩු එල්වන්න. එහි පාද සහ අත්ල ගැටීමෙන් ශබ්දය හෝ ආලෝකය නිපදවෙන විට දරුවා ආසාවෙන් එය කිරීමට උනන්දු වෙයි.



7. තවද දරුවා තව දුරටත් කකුල් එසවීමටත් අත් එසවීමටත් පලවෙනි කොටසේ අඩංගු ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට උනන්දු කරවන්න.

5.2. ඉතා හොඳින් හිස කෙලින් තබා ගැනීමට සහ ආධාර ඇතිව වාඩිවී සිටීමට හැකියාවක් ඇත. (මාස 6 වන විට)

**“මගේ ඔලුව කෙලින් තබා ගන්න මට පුළුවන්. ඒ වගේම ඔයාලගේ උදව් ඇතිව වාඩිවෙලා ඉන්නත් මට පුළුවන්”**

**● ක්‍රියාකාරකම්**

1. දරුවා මුහුණින් සිටින විට ඉදිරි බාහු මත බර යොදා සහ කඳ එසවීමෙන් අත්වල සහ කඳෙහි ශක්තිය වැඩි කර ගනියි.
2. දරුවා නිතරම මේ වයසේදී කෙලින් අතට වඩා ගැනීමට අමතක නොකරන්න.
3. ඉදිරිපසට මුහුණලාද පසු පසට මුහුණලා ද දරුවා කෙලින් වඩා ගන්නාවිට දරුවාගේ හිස කඳ මත කෙලින් කර තබා ගැනීමට ඇති හැකියාව තව දුරටත් දියුණු වේ.
4. දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන විට සැමවිටම දරුවා තමාගේ උකුල උඩ කඳ සෘජුව සිටිනා සේ සහ දරුවාගේ දණහිසෙන් පහල බාහුව සෘජුව සිටින සේත් 90° ක් දරුවාගේ කඳ සහ කකුලේ කලව ප්‍රදේශය අතරත් 90°ක් දණහිස නැවෙන ආකාරයෙන් සහ 90°ක් වළලුකර නැවෙන ආකාරයෙන් වාඩි කරවා දරුවා සමඟ සෙල්ලමේ යෙදෙන්න. එම ඉරියව්වෙහි වාඩි කිරීමෙන් දරුවාගේ පාද පොළව සමඟ ගැටීමේ සංවේදනයට දරුවා හුරු වන අතර පාද මත බර දරා ගැනීමට හඳුන්වා දෙයි.



එසේ සෙල්ලම් කරන විටද සැම විටම දරුවාගේ හිස සෘජුව තබා ගැනීමට උපකාරී වන ලෙස හිස වමටත් දකුණටත් හැරවීමට උනන්දු කරමින් දරුවාට සෙල්ලම් බඩු පෙන්නන්න.



5. දරුවා වඩා ගන්නා සෑම විටම වම් හෝ දකුණු ඇලයට දරුවා හරවා අත මත ඔර යොදමින් සෙමින් හිස කෙලින් කර ගැනීමට දරුවාට අවකාශය ලබා දෙමින් දරුවාව වඩාගන්න.
- දරුවා වාඩි වී සිටින ආකාරයට හිස කඳ සෘජුව සහ උකුල ප්‍රදේශයෙන් නැවෙන ලෙස වඩාගන්න. දරුවා විවිධ ඉදිරිය දෙස මුහුණලා සිටියි.



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



**සමන්මාලි පී සුමනසේන**

ප්‍රමාදරෝග 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 - 978-955-0629-07-7



මුද්‍රණය සහ ප්‍රකාශනය

ට්‍රිපල් ප්‍රකාශකයෝ

කෞළ 12, 0112 339875 / 0777 988 661

E-mail: [tripleelm@triyandana@gmail.com](mailto:tripleelm@triyandana@gmail.com)

