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

තෙවන පාඩම
3rd Lesson

කතෘ සමන්මාලි පී සුමනසේන
Samanmali P. Sumanasena

ඔබේ ළදරුවාගේ මුල් පියවර වෙත ගමන් මඟ
පළමු වසර තුල 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 තැපැල් :
tripleelmopriyananda@gmail.com

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

ජාතික පුස්තකාල හා ප්‍රලේඛන සේවා මණ්ඩලය - ප්‍රකාශනගත සුචිකරණ දත්ත

3rd Lesson

වන පාඩම

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 කරවනැල්ල දිස්ත්‍රික් රෝහලේ සේවය කරයි. ඇයට කථන චිකිත්සාව සම්බන්ධයෙන් විශේෂවේදී උපාධියක් සතුය.

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

බුද්ධික සෙනෙවිරත්න
දැනට සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක ළමා රෝහලට අනුයුක්ත ප්‍රධාන භෞත චිකිත්සක වන අතර භෞත චිකිත්සාව සම්බන්දයෙන් විශේෂවේදී උපාධියක් සතුය.

තිලිනි මධුෂිකා
කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයට අනුයුක්ත මුල් ළමා විය සහ ළමා ආබාධිතතා සඳහා වූ සායනයේ භෞත චිකිත්සකවරියකි. දැනට ළමා භෞත චිකිත්සාව සම්බන්දයෙන් දර්ශණපති උපාධිය හදාරයි.

චිත්‍ර
නිහාල් විජේසිංහ

● පොත භාවිතයට උපදෙසක්

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

එම පියවර කරා ළඟාවීමට ඔබ කළයුතු ක්‍රියාකාරකම් අංක යොදා පෙන්වා ඇත.

සෑම වර්ධන අවධියකම

- සමාජීය හා චිත්තවේග වර්ධනය
- දෘෂ්ඨී සහ සියුම් චාලක ක්‍රියා
- බුද්ධි වර්ධනය
- භාෂා වර්ධනය සහ
- දළ චාලක ක්‍රියාවන් යන

උප සිරස් යටතේ

එක් එක් වයස් කණ්ඩායමට

වෙන්කර ඇත.

1. හැඳින්වීම

දරුවන්ගේ චාලක 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 ළදරුවාට එම වයස තුලදි 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 ළදරුවෙකුට උපරිම සංවර්ධනය කරා ළඟාවීමට උපකාරි වනු ඇත.

ඔබගේ දරුවාගේ මුල් වර්ධන කාලය තුල 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 කරදෙනු ඇත.

මෙය ඔබගේ වෘත්තිය, භෞතික සහ කථන චිකිත්සකවරු දෙන පාඨමාලාවන්ට අමතරව නිවසේදී කල හැකි සරල ක්‍රියාදාමයන්ය. සෑම විටම ඔබේ දරුවාට ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය නිලධාරි 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 නියලෙන්න.
මෙම ක්‍රියාවලියන් ඔබගේ පවුලේ දිනපතා චර්යාවන්ගේ 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 චාලක ක්‍රියා , සියුම් චාලක ක්‍රියා , බුද්ධිමය හා සාමාජීය 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 එදිනෙදා කටයුතු කරන විට මෙම වැඩසටහන සම්බන්ධව ඔබ අවධානය යොමු කරන්න.

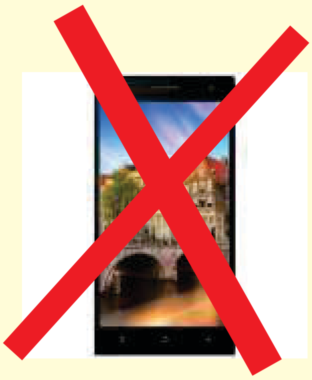
● මතක තබා ගත යුතු විශේෂ කරුණු

- 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 සමග සෙල්ලමේ යෙදෙමින් ප්‍රතිචාරාත්මකව නව දැනුම සහ කුසලතා වර්ධනය කිරීමට මෙහි අඩංගු පණිවුඩ ඔබට පිටුවහලක් වනු ඇත.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ 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 මාධ්‍යයෙන් ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම නොකල යුතුය. (Television, Mobile Phone, Tab)

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



වයස මාස 6 සිට 12 දක්වා දරුවා ලඟා විය යුතු වර්ධන පියමන්

දරුවාගේ වයස මුහුකුරා යන විට සමාජීය සහ චිත්තවේග කුසලතා දෘෂ්ඨිය සහ සියුම් චාලක කුසලතා, භාෂාව හා කථන කුසලතා, බුද්ධිය සහ චාලක කුසලතා එකිනෙක සමඟ අන්තර් සම්බන්ධතාවයක් ඇති කර ගනියි. එවිට දරුවාගේ වයස අවුරුද්දකට ලඟා වන විට දරුවා ලඟා වන වර්ධන පියමන් සියලු කුසලතා මුසු කරගෙන ලඟා විය යුතුය.

1. සමාජීය හා චිත්තවේග වර්ධනය

1.1. නොහඳුනන අය පිළිබඳව චකිතයක් පෙන්නුම් කරයි. **(මාස 8 සිට)**

1.2. තමන් වඩාත් කැමති සෙල්ලම් බඩු ඇත. **(මාස 7 සිට)**

1.3. මව හෝ දරුවා රැකබලා ගන්නා අයගෙන් වෙන්වීමේදී හඬයි. **(මාස 10 සිට)**

1.4. ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවලදී හෝ යම් අවස්ථාවලදී බිය ප්‍රකාශ කරයි. **(මාස 10 සිට)**

2. දෘෂ්ටි වර්ධනය සහ සියුම් චාලක ක්‍රියා

2.1. අත්ලට ගන්න වස්තුවක් අතින් අතට මාරු කරයි. කටේ දමයි. **(මාස 6 සිට 8 අතර කාලය තුලදී)**

2.2. සම්පූර්ණ අත්ල සහ ඇඟිලි භාවිතයෙන් වස්තූන් අල්ලන දරුවා මහපට ඇඟිල්ල සහ දබර ඇඟිල්ල භාවිතයෙන් කුඩා බත් ඇට ඇල්ලීමට පටන් ගනියි. **(මාස 9 සිට 12 අතර කාලය තුලදී)**

2.3. අතට ගන්නා වස්තූන් විසි කිරීමට උත්සහ ගනියි. **(මාස 8 සිට 12 අතර කාලය තුලදී)**

2.4. පොතක පිටු හැරවීමත් පොත් වල අඩංගු පින්තූර දෙස උනන්දුවෙන් බැලීමත් ආරම්භ කරයි. **(මාස 10 සිට)**

3. භාෂාව හා කථනය වර්ධනය

3.1. ශබ්ද නඟා හඬ නගමින් ප්‍රතිචාරාත්මකව සෙල්ලමේ යෙදෙයි. **(මාස 8 සිට 12 අතර කාලය තුලදී)**

3.2. නොයෙක් උස් පහත් වන ස්වර භාවිතා කරමින් හඬ නගා ශබ්ද කිරීමට දරුවා පෙළඹෙයි. **(මාස 6 සිට)**

3.3. තමාට හුරු වචන සහ ශබ්ද පිළිබඳව අවබෝධයක් පෙන්වයි. **(මාස 7 සිට)**

3.4. නිතර දකින පුද්ගලයන් හැඳින්වීමට අදාල වචන සහ නිතර භාවිත කරන වස්තූන් වල නම් ශබ්ද කිරීමට උත්සාහ කරයි. යම් විටක වචනයට අදාල මුල් අකුර පමණක් ශබ්ද කරයි. **(මාස 7 සිට)**

3.5. ශබ්ද අනුකරණය කිරීම මඟින් සරල වචන අනුකරණය අරඹයි. **(මාස 10 සිට)**

3.6. දරුවාට තේරුම්ගත හැකි වචන වලින් පුද්ගලයන් හෝ වස්තූන් හඳුන්වන විට ඒ දෙස ඇස් හරවා බලා අවධානය දෙන්නට උත්සාහ ගනියි. **(මාස 6 සිට)**

3.7. තමන්ගේ අවශ්‍යතා ප්‍රකාශ කිරීමට වාචික ප්‍රතිචාර සහ හැසිරීම් රටා භාවිතා කරයි. **(මාස 9 සිට)**

3.8. වාචික සංවාදයක යෙදීමට උනන්දුවක් පෙන්වයි. **(මාස 10 සිට)**

3.9 සරල වාචික උපදෙස් පිලිපදියි. **(මාස 10 සිට)**

3.10. තේරුමක් සහිත සම්පූර්ණ වචන, ආදේශක හෝ වචන කොටස් නිසි ලෙස භාවිතා කරයි. **(මාස 10 සිට)**

4. බුද්ධි වර්ධනය

4.1. තේරුමක් සහිතව සෙල්ලම් බඩු සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට උනන්දුවක් දක්වයි. **(මාස 8 සිට 10 අතර කාලය තුලදී)**

4.2. වස්තූන් වල නිත්‍ය භාවය හඳුනයි. **(මාස 7 සිට 8 අතර කාලය තුලදී)**

4.3. තමා කැමති පුද්ගලයන් සහ වස්තූන් තෝරා ගැනීමට ඇල්මක් දක්වයි. **(මාස 10 සිට 12 අතර කාලය තුලදී)**

4.4. අකමැත්ත සහ කැමැත්ත ඉරියව් සහ භාෂා කුසලතා භාවිතයෙන් පෙන්වීමට උත්සහ ගනියි.**(මාස 10 සිට 12 අතර කාලය තුලදී)**

4.5. නිතර දකින වස්තූන් නියම ආකාරයෙන් භාවිතා කිරීමට හැකියාවක් ඇත. **(මාස 10 සිට)**

4.6. තමා කැමති දේ දබර ඇඟිල්ල දික්කර පෙන්වයි. **(මාස 12 සිට)**

5. චාලක ක්‍රියා වර්ධනය

5.1. වැතිර සිට තනිව වාඩිවන ඉරියව්ව කරා ලඟාවිය හැකි අතරම උදවු නැතිව තනිව වාඩි වී සිටීමට හැකියාව ඇත. **(මාස 8 සිට)**

5.2. ආධාර සහිතව අල්ලාගෙන සිට ගනියි. **(මාස 9 සිට)**

5.3. තනිව සිටගනියි. **(මාස 12 සිට)**

5.4. සිටගෙන සිටින විට ආධාරක අල්ලාගෙන පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදියි. **(මාස 12 සිට)**

1. සමාජීය හා චිත්තවේග වර්ධනය

1.1. නොහඳුනන අය පිළිබඳව චකිතයක් පෙන්නුම් කරයි **(මාස 8 සිට)**

"මම අඳුනන්නේ නැති අයට මම බයයි"

දරුවා පිටස්තර පුද්ගලයින් හමුවේ රැකබලා ගන්නා සුපුරුදු වැඩිහිටියන් තදින් බදාගෙන බිය වීම හෝ හැඬීම සිදු කරයි.

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට නොයෙක් අවස්ථාවන් හා පුද්ගලයින් හමුවීමට සලස්වන්න. එවැනි අවස්ථාවලදී දරුවාගේ රැකවරණය තහවුරු කරන්න. ඉතාමත් සෙමින් එම පුද්ගලයින් සමඟ සබඳතා ඇතිකර ගැනීමට උනන්දු කරන්න.

2. කිසිවිටක දරුවාගේ විශ්වාසය පලුදු වන ලෙස නොහඳුනන කෙනෙකුට එකවර දරුවා දී එතනින් නොයන්න.

1.2. තමන් වඩාත් කැමති සෙල්ලම් බඩුවක් ඇත(මාස 7 සිට)

" මම ආසම කරන දේ තමයි මේ වලස් පැංචා. මම ඒක කොහේදි දැක්කත් ඉල්ලනවා"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා කැමතිම දේ දරුවාට පෙන්වා එහි අයිතිවාසිකම ඔහුගේ බව තහවුරු කරන්න.
2. එම සෙල්ලම් භාණ්ඩය පරිහරණය කරන ආකාරය පෙන්වා දෙන්න. සැමවිටම එකම ආකාරයට සෙල්ලම් නොකරන්න. විවිධත්වයක් ගෙන ඒම වැදගත්ය.
3. වෙනත් භාණ්ඩද කෙමෙන් හඳුන්වා දෙන්න.

1.3. මව හෝ දරුවා රැකබලා ගන්නා අයගෙන් වෙන්වීමේදී හඬයි. **(මාස 10 සිට)**

"මගේ අම්මාගෙන් මාව වෙන් කරාම මට හරියට දුක හිතෙනවා"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා මවගෙන් වෙන් කරන විට දරුවා කැමති වෙනත් වැඩිහිටියෙකුට දීමට උත්සාහ ගන්න.
2. දරුවාට සරලව නැවතත් ඔබ පැමිණෙන බව ප්‍රකාශ කරන්න.
3. මවගෙන් වෙන් වූ පසු දරුවා කැමති සෙල්ලමක යෙදෙමින් මවගෙන් වෙන් වූ බව අමතක කිරීමට සලස්වන්න.

1.4. ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවලදී හෝ යම් අවස්ථාවලදී බිය ප්‍රකාශ කරයි. **(මාස 10 සිට)**

"මම සමහර තැන්වලට යන්න හරි බයයි"

යම්කිසි ස්ථාන වල ඇති අධික ජනගහනය, ශබ්ද හෝ රූප හේතුවෙන් දරුවා එම ස්ථාන වලට යාමට චකිතයක් ඇති කරයි.

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාව ක්‍රමයෙන් මෙවැනි අවස්ථාවලට යොමු කරන්න. ඒ හැම විටම දරුවා වඩාත් විශ්වාස කරන සහ ආදරය දක්වන වැඩිහිටියෙකු දරුවා සමඟ සිටීමෙන් දරුවාගේ රැකවරණය සුරක්ෂිත කරන්න.
2. දරුවා එවැනි අවස්ථාවක බිය වී අඬනවා නම් දරුවා එතනින් පිටතට ගෙන ගොස් සනසන්න.

2. දෘෂ්ටි වර්ධනය සහ සියුම් චාලක ක්‍රියා

2.1. අත්ලට ගන්න වස්තුවක් අතින් අතට මාරු කරයි. කටේ දමයි. **(මාස 6 සිට 8 අතර කාලය තුලදී)**

"අම්මා සෙල්ලම් බඩු දුන්නහම මම ආසයි ඒවා කටේ දාන්න"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. නොයෙක් ප්‍රමාණ වලින් යුක්ත නොයෙක් පෘෂ්ඨ සහිත සෙල්ලම් බඩු දරුවාගේ අත් දෙකටම වරින් වර යොමු කරන්න.

2. දරුවාට සෙල්ලම් බඩු ලබා දෙන විට ඉදිරියෙන් සහ දෙපසින්ද, විවිධ උසමට්ටම් වලින්ද ලබා දෙන්න.

   මෙම ක්‍රියාකාරකම් මගින් දරුවාගේ ඇස අත සමායෝජන හැකියාව වර්ධනය වෙයි.

2.2. සම්පූර්ණ අත්ල සහ ඇඟිලි භාවිතයෙන් වස්තූන් අල්ලන දරුවා මහපට ඇඟිල්ල සහ දබර ඇඟිල්ල භාවිතයෙන් කුඩා බත් ඇට ඇහිදින්නත් පටන් ගනියි.
(මාස 9 සිට 12 අතර කාලය තුළදී)

"සෙල්ලම් බඩු අල්ලන්න, ඇඟිලිවලින් බත් ඇට වගේ දේවල් ඇහිඳින්නත් මට දැන් පුළුවන්"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. විවිධ ප්‍රමාණවලින් යුත් සෙල්ලම් බඩු දරුවාට දෙන්න. ඒවා අතින් අරගෙන බැලීමටත් අතින් අතට මාරු කිරීමටත් දරුවාට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

2. ආහාර අනුභව කරන වෙලාවේදීම කුඩා කැබලි වලට කපන ලද ආහාර බඳුනකට දමා ඇහිඳගෙන කෑමට දීමෙන් දබර ඇඟිල්ල සහ මහපට ඇඟිල්ල භාවිතයෙන් ඇල්ලීමට දරුවා තව දුරටත් පෙළඹෙයි.
(පාන්, ආප්ප කෑලි, බත් ඇට)

මෙවිට දරුවා ස්වභාවිකවම ස්වයං ආහාර අනුභව කිරීමේ පිළිවෙත් ඉගෙන ගන්නා අතර, ආහාර ගැනීම ප්‍රියදායක සහ නව අත්දැකීම් ලබාගන්නා අවස්ථාවක් වනු ඇත.

2.3. අතට ගන්නා වස්තූන් විසි කිරීමට උත්සහ ගනියි. **(මාස 8 - 12 අතර කාලය තුලදී)**

" මම අතට ගන්න දේවල් මම විසි කරනවා."

● ක්‍රියාකාරකම්

1 දරුවා වස්තුවක් අතට ගත් පසු එය දෙස හොඳින් බලයි. වස්තුව පිළිබඳව ඉගෙන ගනියි. පසුව එය විසි කිරීම සිදු කරයි. විසි කිරීමේදී ඇතිවන ශබ්ද ඇසීමට තිබෙන ආසාව මත විසි කිරීම සිදු කරන අතර අතට මිටි මොලවා අල්ලා ගන්නා වස්තූන් අත්හැරීම යන සංකල්පය ඉගෙන ගනියි.

වස්තූන් විසි කිරීම සාමාන්‍යය දෙයක් වන නමුත් ඒ සඳහා දිරිගැන්වීම් නොකළ යුතු අතර යම්කිසි වස්තුවකට ඇති අර්ථය දරුවා ඉගෙන ගත් පසු එම වස්තුව විසි කිරීම ක්‍රමයෙන් මගහැරී යනු ඇත.

2.4. පොතක පිටු හැරවීමටත් පොත්වල අඩංගු පින්තූර දෙස උනන්දුවෙන් බැලීමටත් දරුවා ආරම්භ කරයි. **(මාස 10 සිට)**

"පොත් වල පිටු පෙරලන්න මට දැන් පුළුවන්. ඒ වගේම ඒ පිටු අතර තියෙන රූප බලන්න මම හරි ආසයි"

- **ක්‍රියාකාරකම්**

1. ඝන පිටු සහිත පින්තූර පොත් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට දරුවාට ලබා දෙන්න.

2. විවිධ වර්ණවත් පින්තූර සහිත පොත් දරුවාට දෙන්න. දරුවා සමඟ එම රූප පෙන්වමින් ඒවා විස්තර කරන්න. රූප අනුව කතන්දර ගොඩ නගමින් දරුවාට එම කතන්දර කියා දෙන්න. එමෙන්ම දබර ඇඟිල්ල දිගු කර රූප පෙන්වීමට දරුවාව උනන්දු කරවන්න.

3. රූප වලට අදාල ක්‍රියාකාරකම් හෝ ශබ්ද ඇත්නම් ඒ සඳහා දරුවාගේ ප්‍රතිචාර ඉල්ලා සිටින්න.

උදාහරණ - කවුද මේ පින්තූරයේ ඉන්නේ ?
බබා නේද ?
කවුද පුතේ මේ ?
කියා අසමින් වාචික හෝ ශරීර අංග වලින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න.

3. භාෂාව හා කථනය වර්ධනය

3.1. ශබ්ද නගා හඬ නගමින් ප්‍රතිචාරාත්මකව සෙල්ලම් වල යෙදෙයි. **(මාස 8 සිට 12 දක්වා කාලය තුලදී)**

" කටින් ශබ්ද කර කර අනිත් අය නඟන ශබ්ද එක්ක සෙල්ලම් කරන්න මම ආසයි."

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා ශබ්ද කරන විට එයට ප්‍රතිචාරාත්මකව හඬ වෙනස් කරමින් සංවාදයක ආකාරයෙන් ශබ්ද කරන්න.

2. විවිධ සතුන්ගේ හඬවල් දරුවාට අසන්නට දෙන්න. පරිසරයේ ඇති ශබ්ද යොදාගනිමින් දරුවාට විවිධ ශබ්ද කිරීමට හුරු කරවන්න.
   උදා : අර බල්ලා “බව් බව්” කියනවා.

3.2. නොයෙක් උස පහත් වන ස්වර භාවිතා කරමින් හඬ නගා ශබ්ද කිරීමට දරුවා පෙළඹෙයි. **(මාස 6 සිට)**

" හඬ උස් පහත් කරමින් හඬ නගා ශබ්ද කිරීමට මම කැමතියි"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට කතා කරන විට හඬ උස් පහත් කරමින් සරල වාක්‍ය යොදා ගනිමින් කතා කරන්න.

2. දරුවා සමඟ එක්ව කවි කියන්න. අංග චලන සමඟ දරුවාට කවි කියා දෙන්න. එම කවි නැවත කීමට දරුවාට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
   උදාහරණ - අප්පු තාන් තාන් තාන්
   අලියා හොඬවැල සොලවනවා.

3. වර්ණවත් අලංකාර පින්තූර සහිත කතන්දර පොත් යොදා ගනිමින් හඬ උස් පහත් කරමින් සහ අංග චලන භාවිතයෙන් නිරූපණය කරමින් දරුවාගේ සිත් ගන්නා පරිදි කතන්දර දරුවාට කියා දෙන්න.

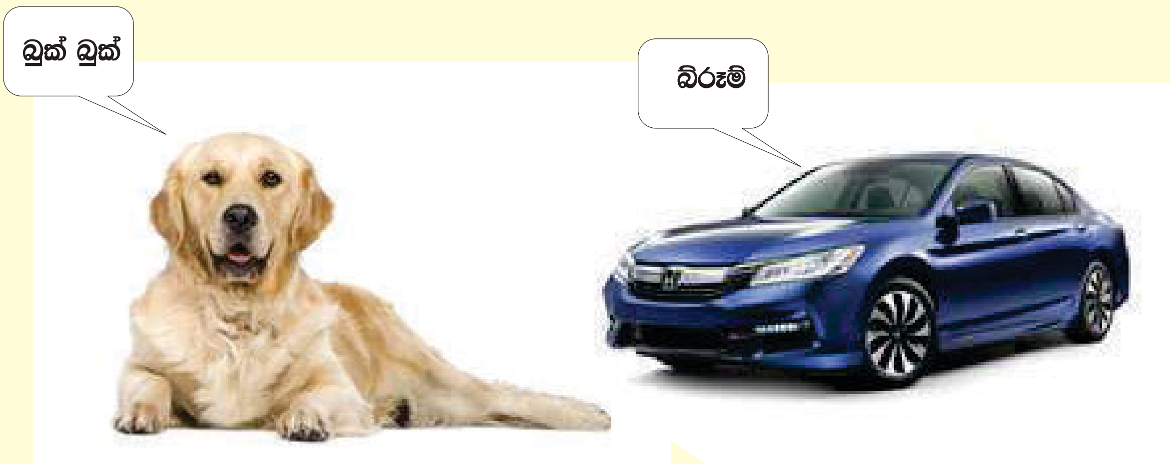
3.3. තමාට හුරු වචන සහ ශබ්ද පිළිබඳව අවබෝධයක් පෙන්වයි. **(මාස 7 සිට)**

" මට පුරුදු හඬවල් වචන අවබෝධ කර ගන්න මට දැන් පුළුවන් "

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට විවිධ ශබ්ද සහ හඬවල් ඇසීමට ලබා දෙන්න. සතුන්ගේ හඬවල් විවිධ සෙල්ලම් භාණ්ඩ වලින් නිකුත් වෙන වෙනස් වූ හඬවල් පිළිබඳ අවබෝධය ඒවා සමඟ නිසි ලෙස සෙල්ලම් කරමින් හඳුන්වා දෙන්න.

උදා : කෝච්චිය හූ හූ / බල්ලා බුක් බුක් / කාර් එක බිරෑම්



2. නිවසේ සිටින පුද්ගලයින් වෙන් වෙන් වශයෙන් දරුවාට හඳුන්වා දෙන්න. එම පුද්ගලයින්ගේ හැඳින්වීමට අදාලව දරුවා ලවා ක්‍රියාකාරකම් කරවා ගන්න.

උදාහරණ - **අම්මට** තොත්තුවක් දෙන්න පුතා.
තාත්තට පහක් දාන්න.
අයියට බායි කියන්න.

3.4. නිතර දකින පුද්ගලයන් හැඳින්වීමට අදාල වචන සහ නිතර භාවිතා කරන වස්තූන් වල නම් ශබ්ද කිරීමට උත්සාහ කරයි. යම් විටක වචනයට අදාල මුල් අකුර පමණක් ශබ්ද කරයි. **(මාස 7 සිට)**

" මම නිතර දකින මගේ පවුලේ අයගේ, මම නිතර දකින බඩුවල නම් කියන්න මම උත්සහ කරනවා. ඒ වගේම ඒ නම් වල මුල් අකුර හරි මම කියන්න උත්සහ කරනවා"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. නිතර දකින පුද්ගලයන් සහ භාණ්ඩ දරුවාට හඳුන්වා දෙන්න. දරුවා එම පුද්ගලයින්ගේ සහ භාණ්ඩ වල නම් කීමට උත්සාහ කරන විට සම්පූර්ණ නම් දරුවාට පවසා එම නම් කීමට තවත් උනන්දු කරවන්න. දරුවාට හොඳින් පෙනෙන ලෙස හොඳින් උච්චාරණය කරමින් වේගය අඩුවෙන් දරුවාට පවසන්න.
   උදාහරණ - තා තා තාත්තා හැඳින්වීමට
   බෝ. . බෝලය හැඳින්වීමට
   දෙ. . දෙන්න ලෙස ඉල්ලා සිටීමට

2. දරුවා සමඟ කතන්දර පොත් කියවන්න. ඒ අතර දී දරුවාට රූප පෙන්වමින් එම භාණ්ඩවල නම් සහ පුද්ගලයන්ගේ නම් දරුවාට කියාදෙන්න.

3.5. දරුවාට ඇසෙන ශබ්ද සහ වචන අනුකරණය කිරීමට උත්සහ කරයි. **(මාස 10 සිට)**

" මට ඇහෙන ශබ්ද අනුකරණය කරන්න මට පුළුවන් "

● ක්‍රියාකාරකම්

1. සරල වචන දරුවාට පවසන්න. වචන පිළිබඳව අවබෝධය දරුවාට ලබා දෙන්න. එක වචනයක් කිහිප වතාවක් පැවසීම සුදුසු වේ. එවිට දරුවා එම වචන අනුකරණය කිරීමට පෙළඹෙයි.

2. දරුවා පවසන ශබ්ද සහ වචන වැඩිහිටියන් විසින් අනුකරණය කිරීමද උචිත වේ. (එවිට දරුවා තුල නැවත නැවතත් වචන කීමට හා අනුකරණය කිරීමට උනන්දුවක් ඇති වේ.)

3.6. දරුවාට තේරුම්ගත හැකි වචන වලින් පුද්ගලයන් හෝ වස්තූන් හඳුන්වන විට ඒ දෙස ඇස් හරවා බලා අවධානය දෙන්නට උත්සහ ගනියි. **(මාස 6 සිට)**

" වචන වලින් දේවල් ගැන කතා කරන විට මම ඒ දේවල් දිහා බලනවා"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට තේරුම් ගත හැකි ආකාරයෙන් සරල වචන වලින් භාණ්ඩ සහ පුද්ගලයින් හඳුන්වා දෙන්න. දරුවා ඒ භාණ්ඩ දෙස හෝ පුද්ගලයින් දෙස බලන විට ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වමින් ඒ භාණ්ඩය පිළිබඳ ප්‍රායෝගික හැඳින්වීමක් කර පෙන්වන්න.

   උදාහරණ - ශරීරයේ කොටස්, එදිනෙදා භාවිතා කරන භාණ්ඩ වල නම්, එම භාණ්ඩ පෙන්වමින් දරුවාට කියාදෙන්න. කෑම කන අවස්ථාවේදී භාවිතා කරන භාණ්ඩ
   මේ හැන්ද හැන්දෙන් බත් කවනවා - කෝ බත් කන කට අරින්න

2. දරුවාට දේවල් හඳුන්වා දීමේ දී විවිධ සංවේදන යොදා ගැනීම යෝග්‍යය වේ.

සෑමවිටම දෘෂ්ඨිය, ශ්‍රව්‍ය, ස්පර්ශය, සුවඳ, පාට, යන සියලු සංවේද උත්තේජන වැදගත් වේ.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබට දරුවාට කෙසෙල් ගෙඩිය යන වචනය (ශ්‍රවණ) හඳුන්වා දීමට අවශ්‍ය නම් එය පෙන්වීමත් (දෘෂ්ඨිය) එය දරුවාට ඇල්ලීමට දීමත් (ස්පර්ශය) ඉන්පසුව එය දරුවාට කෑමට ලබා දීමත් (රස සහ සුවඳ) කිරීමෙන් එම වචනය පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධයක් දරුවාට ලැබෙයි.

3.7. තමන්ගේ අවශ්‍යතා ප්‍රකාශ කිරීමට වාචික ප්‍රතිචාර සහ හැසිරීම් රටා භාවිතා කරයි.
(මාස 9 සිට)

"මට දේවල් ඕන උනහම මම ඒවා ලබා ගන්න හැසිරීම් රටාවේ වෙනස්කම් වගේම කටින් විවිධ ප්‍රතිචාරත් කරනවා"

● **ක්‍රියාකාරකම්**

1. දරුවාට අවශ්‍ය දේවල් දරුවා වාචිකව හෝ අංග චලන මඟින් ප්‍රකාශ කරන විට දරුවාට එම වාක්‍ය සම්පූර්ණයෙන්ම පවසා අවශ්‍ය දේ දෙන්න.
උදාහරණ : බෝ.. බො... දෙ... දෙ...
බෝලෙ දෙන්න
මෙන්න පුතාට බෝලය

2. දරුවාට අවශ්‍ය දේවල් දීමේදී ද තෝරා ගැනීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න. දරුවාට සෙල්ලම් බඩු දීමේ දී සෙල්ලම් බඩු දෙකක් දරුවාගේ ඇස් මට්ටමේ තබා දරුවාට ඕනෑ කුමක් දැයි දරුවාගෙන් අසන්න. දරුවා වාචිකව හෝ අංගචලන මගින් ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම් එම වාක්‍යය සම්පූර්ණයෙන්ම පවසා එම සෙල්ලම් බඩුව ලබා දෙන්න.
උදාහරණ : දුවට ඕනි ටෙඩීද? මලද?
දරුවා මල පෙන්නුවහොත් හෝ මල යැයි පැවසුවහොත්
දුවට ඕනි මල යනුවෙන් පවසමින් මල දෙන්න.

3.8. වාචික සංවාදයක යෙදීමට උනන්දුවක් පෙන්වයි. **(මාස 10 සිට)**

"අනිත් අයත් එක්ක කතා කරන්න මම උත්සහ කරනවා"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට තේරුම් ගත හැකි ලෙස සරල වාක්‍ය යොදා ගනිමින් දරුවා සමඟ සංවාදයක් ආරම්භ කරන්න. දරුවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට කාලයක් ලබා දෙන්න. දරුවාගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිචාර (ශබ්ද, වචන හා වාක්‍යය) ඔස්සේ ඉදිරියට සංවාදය රැගෙන යන්න.

3.9. සරල වාචික උපදෙස් පිළිපදියි. **(මාස 10 සිට)**

"සරල වචන සහ වාක්‍යය වලින් කියන උපදෙස් තේරුම් අරගෙන ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන්න මට දැන් පුළුවන්"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. එදිනෙදා දවසේ ක්‍රියාකාරකම් කරන අවස්ථාවලදී දරුවාට සරල උපදෙස් ලබා දෙන්න. එම උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කිරීමට දරුවාව උනන්දු කරවන්න.

   උදා : තේ සාදන අවස්ථාවකදී : දරුවාට තමාගේ කෝප්පය ගෙන එන ලෙස පැවසීම.

   බෝනික්කන් සමග සෙල්ලම් කරන අවස්ථාවකදී : බෝනික්කට කවන්න, වතුර පොවන්න වැනි උපදෙස් ලබා දෙන්න.

   දරුවා නාවන අවස්ථාවකදී : අතේ සබන් ගාන්න, කකුලේ සබන් ගාන්න

   වැනි උපදෙස් ලබා දී ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට දරුවාව උනන්දු කරවන්න.

2. සරල කවි, ගීත කියමින් එයට අනුකූලව ක්‍රියාකාරකම් දරුවා සමඟ එක් වී කරන්න.
   උදා : දරුවාට අවශ්‍ය ශබ්දය හෝ ක්‍රියාව සිදු කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
   මව : මගෙ පොඩි තාරා
   දරුවා : පී.. පී ..
   මව : ගෑවා...

3. ශරීර අවයව හඳුන්වන නාම පද දරුවා අවබෝධ කර ගනියි.
   උදා : හබුන් කන කට කෝ කියන විට දරුවාගේ කට පෙන්වීමට උනන්දු කරවීම.

3.10. තේරුමක් සහිත සම්පූර්ණ වචන, වචන ආදේශක හෝ වචන කොටස් නිසි ලෙස භාවිතා කරයි. **(මාස 10 සිට)**

"මම දැන් වචන කියන්න දන්නවා"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල එක් කර ගනිමින් දැන් දරුවාට වචන හෝ වචන කොටස් භාවිතයෙන් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට හැකියාව ඇත.

උදාහරණ - සෙල්ලම් කරන විටදී
බබා බබා දොයි කියමින් බෝනික්කා නැලවීම

4. බුද්ධි වර්ධනය

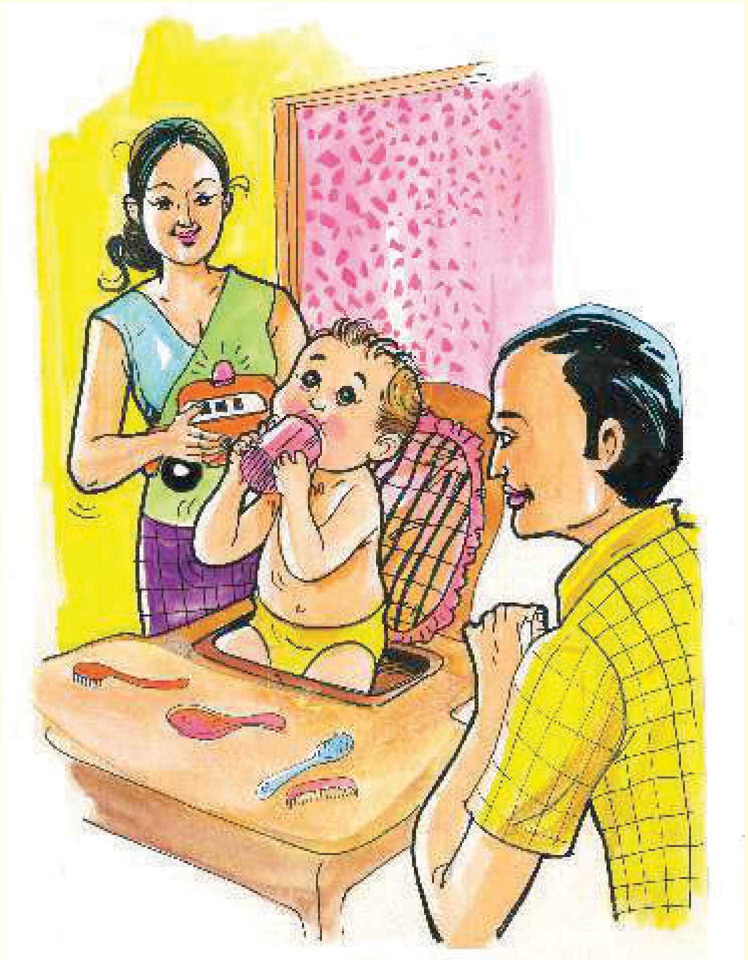
4.1. තේරුමක් සහිතව සෙල්ලම් බඩු සමග සෙල්ලම් කිරීමට උනන්දුවක් දක්වයි.
(මාස 8 සිට 10 දක්වා අතර කාලය තුලදී)

"සෙල්ලම් බඩු හොඳින් තෝරා ගෙන ඒවා එක්ක හරියට සෙල්ලම් කිරීමට මට දැන් පුළුවන්"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. සෙල්ලම් බඩුවක් දුන් විට එය නිසි පරිදි භාවිතා කිරීමට කියා දෙන්න.
   උදා : බොත්තමක් තද කරන විට ශබ්දයක් එන සෙල්ලම් බඩුවක්.
   සෙල වූ විට ශබ්දය ගෙන දෙන සෙල්ලම් බඩුවක්.

2. නිතර භාවිතා වන භාණ්ඩ වල නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව දරුවාට අවබෝධය ලබා දෙන්න. උදා : පනාවෙන් ඔලුව පීරනවා, කෝප්පෙන් බොනවා, දත් බුරුසුවෙන් දත් මදිනවා.



4.2. වස්තූන් වල නිත්‍ය භාවය හඳුනයි. **(මාස 7 සිට 8 අතර කාලය තුලදී)**

" අම්මා බඩුවක් හැංගුවා කියල මම දන්නවා"

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා සමඟ හැංගි මුත්තන් සෙල්ලම් කරන්න. දරුවාගේ සෙල්ලම් බඩු හංගන්න. දරුවාට එම සෙල්ලම් බඩු නැවත සෙවීමට උනන්දු කරවන්න.

2. බඩුවක් වැටුන විටදී වැටුන බඩුවක් සොයන්න දරුවාව උනන්දු කරවන්න.

3. අම්මා හෝ දරුවා කැමති වැඩිහිටියෙකු කාමරයෙන් හෝ නිවසින් ගිය විට නැවත පැමිණෙන බව දරුවා දනියි.

4.3. තමා කැමති පුද්ගලයන් සහ වස්තූන් තෝරා ගැනීමට ඇල්මක් දක්වයි. **(මාස 10 සිට 12 අතර කාලය තුලදී)**

"මම කැමති පුද්ගලයින් මම කැමති සෙල්ලම් බඩු තෝරාගෙන සෙල්ලම් කිරීමට මම කැමතියි."

- **ක්‍රියාකාරකම්**

1. මෙම අවධියේදී දරුවාට නුපුරුදු පුද්ගලයින් සහ නුහුරු පරිසර වලදී දරුවා කලබලයට පත් වන අතර දරුවා හඬයි. එහෙයින් දරුවාට අලුත් දේවල්, පුද්ගලයින් හඳුන්වා දීම මෙන්ම විවිධ පරිසරවලට හුරු කරවීමද කරන්න. එවිට දරුවා කැමති දේවල් වල ප්‍රමාණය වැඩි වනු ඇත.

2. දරුවාට නුහුරු දේවල් හුරු පරිසරයෙන් වෙන් කර ගැනීමට දරුවාව උනන්දු කරවන්න.

3. දරුවාට නුපුරුදු පුද්ගලයන් අතර පුරුදු පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.

4.4. අකමැත්ත සහ කැමැත්ත ඉරියව් සහ භාෂා කුසලතා භාවිතයෙන් පෙන්වීමට උත්සහ ගනියි. **(මාස 10 - 12 අතර කාලය තුලදී)**

" මම කැමති දේවල් ඉඟි වලින් වගේ ම වචන යොදා ගෙන කියන්න මම උත්සහ ගන්නවා."

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවාට දේවල් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. දරුවාගේ කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත දරුවාගෙන්ම අසන්න. උදා : අපි මේක අදිමු ද? ඔයා කැමති මොනවා කරන්නද?

2. භාණ්ඩ දරුවාට ලබාදීමේදී ද තෝරා ගැනීමට සහ ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

4.5. නිතර දකින වස්තූන් නියම ආකාරයෙන් භාවිතා කිරීමට හැකියි. **(මාස 9 සිට)**

"මම නිතර දකින වස්තූන් භාවිතා කරන ආකාරය, අවස්ථාව, මම දැන් හොඳින් දන්නවා."

● ක්‍රියාකාරකම්

1. සෙල්ලම් ගෙවල් දමමින් බෝනික්කන් සමග සෙල්ලම් කිරීම, උපන්දින උත්සව දැමීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මඟින් භාණ්ඩ නිසි පරිදි යොදා ගන්නා ආකාරය දරුවාට හඳුන්වා දෙන්න.

2. නාන අවස්ථාවේදී, කෑම කන අවස්ථාවේදී, ඇඳුම් අඳින අවස්ථාවේදී වැනි එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී භාණ්ඩ නියම ආකාරයෙන් භාවිත කරන ආකාරය කියා දෙන්න. එම භාණ්ඩ දරුවාට ලබා දී ඒවා පාවිච්චි කරන ආකාරය කරන්නට උනන්දු කරවන්න.
උදා : පනාව - ඔලුව පීරීම / හැන්ද - ආහාර කෑම / කොප්පය - වතුර බීම.

4.6. තමා කැමති දේ දබර ඇඟිල්ල දිගුකර පෙන්වයි. **(මාස 8 සිට)**

"මම කැමති දේවල් / මම දන්නා දේවල් දබර ඇඟිල්ල දික් කර හරියටම පෙන්නන්න මට පුළුවන්."

● ක්‍රියාකාරකම්

1. දරුවා සමඟ එකට එක්ව කතා පොත් කියවමින් දබර ඇඟිල්ලෙන් පින්තූර පෙන්වමින් දරුවාට කියා දෙන්න. දරුවාගෙනුත් ප්‍රශ්න අසමින් දබර ඇඟිල්ල දිගු කර රූප පෙන්වීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න.

2. දරුවාට අවශ්‍ය දේවල් ඉල්ලීමේදී දබර ඇඟිල්ල දිගු කර එම දේවල් ඉල්ලීමට උනන්දු කරවන්න. දරුවාට දේවල් තෝරා ගැනීමට ලබා දෙන විට දී ද දබර ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වීමට උනන්දු කරවන්න.

5. චාලක ක්‍රියා වර්ධනය

5.1. වැතිර සිට තනිව වාඩි වන ඉරියව්ව කරා ලඟා විය හැකි අතරම උදව් නැතිව තනිව වාඩි වී සිටීමට හැකියාව ඇත. **(මාස 8 සිට)**

"අනිත් අයගේ උදවු නැතිව තනියම වාඩි වෙලා ඉන්න මට පුළුවන්."

● ක්‍රියාකාරකම්

1. පැදුරක් මත දරුවා වාඩි කරවා නිතර දරුවා සමග ක්‍රියාකාරකම් කරන්න.

2. දරුවා පැදුර මත වාඩි වී සිටින විට දරුවාට අවටින් සෙල්ලම් බඩු තබන්න. එවිට දරුවා එම සෙල්ලම් බඩු වෙත ලඟා වීමට උත්සාහ කරයි. එවිට දරුවා සමබරතාවය රැක ගැනීමට, සෘජුව නැවතී සිටීමට, වාඩි වී සිටිය දී වටේට කැරකීමට ඉගෙන ගනියි.

5.2. ආධාර සහිතව අල්ලාගෙන සිට ගනියි. **(මාස 9 සිට)**

"වටේ තියෙන බඩු අල්ලාගෙන හෝ වෙන කෙනෙක්ගේ අත අල්ලාගෙන සිට ගැනීමට මට දැන් පුළුවන්."

- **ක්‍රියාකාරකම්**

1. දරුවා තොටිල්ලේ සිටින විට තොටිල්ලේ වැට අසල සිට දරුවාට සෙල්ලම් බඩු ලබා දෙන්න.

2. බිම වාඩි වී සෙල්ලම් කරන අතරතුර දී තරමක් උස නමුත් දරුවාට ළඟා විය හැකි ස්ථානයක දරුවා ප්‍රිය කරන සෙල්ලම් බඩු කිහිපයක් තබා දරුවාට එම සෙල්ලම් බඩු වෙත ළඟා වීමට උනන්දු කරවන්න.

3. දනගාගෙන යාමට දරුවාව උනන්දු කරවන්න.
උදා : දනගාගෙන පඩි නැගීම

4 සෙල්ලම් බඩුවක් පුටුව මත තබා දනගාගෙන ගොස් එම සෙල්ලම් බඩුව ගෙන එය සමඟ සිටගෙන සෙල්ලම් කිරීම.

5.3. තනිව සිටගනියි. **(මාස 12 සිට)**

"අනිත් අයගේ උදවු නැතිව තනිවම සිට ගන්න මට පුළුවන්."

● **ක්‍රියාකාරකම්**

1. කකුල් යොදාගනිමින් ගමන් කරන බයිසිකල්, කාර් දරුවට දෙන්න.

2. ඇවිදීමේ ආධාරක දරුවාට ලබා දීම නොකළ යුතුය. එවිට දරුවා වැරදි ඇවිදීම් රටා පුරුදු වේ.

5.4. සිටගෙන සිටින විට ආධාරක අල්ලාගෙන පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදියි. **(මාස 12 සිට)**

"සිටගෙන ඉන්න විට වටේ තිබෙන බඩු අල්ලාගෙන පැත්තෙන් පැත්තට යන්න මම උත්සහ කරනවා."

● ක්‍රියාකාරකම්

1. චාලක ක්‍රියා වර්ධනය යටතේ දක්වන ලද ක්‍රියාකාරකම් මේ සඳහා ද යොදා ගන්න. එවිට තොටිල්ලේ වැට අල්ලාගෙන සිට ගැනීමට දරුවා උනන්දු වනු ඇත.

2. දරුවාගේ සෙල්ලම් බඩු නිවසේ ඇති ලී බඩු (පුටු/මේස) උඩ තබා දරුවාට එම සෙල්ලම් බඩු වෙත මේසය හෝ අල්ලා ගනිමින් නැගී සිටීමට උනන්දු කරවන්න.

ඔබේ ළදරුවාගේ මුල් පියවර වෙත ගමන් මඟ

Towards the first steps of your infant

සමන්මාලි පී සුමනසේන

ළමාරෝග 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 - 978-955-0629-08-4

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

9 789550 629084