உங்கள் குழந்தையின் முதற்படிகளை நோக்கி
Towards the first steps of your infant

முதலாம் பாடம்
1st Lesson

சமன்மாலி பி. சுமணசேன
Samanmali P. Sumanasena

உங்கள் குழந்தையின் முதற்படிகளை நோக்கி....
குழந்தைப் பராயத்தின் ஆரம்ப விருத்திக்குரிய
ஒரு விசேட வழிகாட்டி

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

சமன்மலி பி. சுமணசேன

2018

Printing & Publishing
Triple Publicity
E-mail
tripleelmopriyananda@gmail.com

முழுப்பதிப்புரிமை உடையது. இப்பதிப்பின் எந்த ஒரு பகுதியையும் மீளப் பிரசுரிப்பதோ, சேமித்து வைப்பதோ, இலத்திரனியல் போட்டோ பிரதி பதிவு செய்தல் போன்றவற்றின் மூலம் பதிப்பாளரின் அனுமதியின்றி கைமாற்றுவதோ செய்யப்பட முடியாது.

1st Lesson

ம் பாடம்

இந்நூலிற்கான பங்களிப்பு

ஹஸினி இரந்திக்கா B.Sc (Hons) SLT

ஹஸினி பேச்சு மற்றும் மொழி தொடர்பான ஒரு சிகிச்சையாளர் ஆவார். இவர் களனிப் பல்கலைக்கழக மருத்துவபீடத்தின் பல்துறை சார் மருத்துவ அலகில் ஆராய்ச்சி உதவியாளராக இருந்ததோடு, தற்போது கரவனல்ல மாவட்ட வைத்தியசாலையில் சிகிச்சையாளராக பணிபுரிகிறார்.

சுஜாதா குணவர்த்தன (Dip OT)

சுஜாதா லேடி றிட்ஜ்வே வைத்தியசாலையின் தொழில்சார் சிகிச்சையின் இளைப்பாறிய ஒரு பிரதான சிகிச்சையாளர் ஆவார். பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் தொழில்சார் சிகிச்சையை வழங்குவதில் 20 வருடங்களுக்கு மேலான அனுபவம் உடையவராவார்.

புத்திக்க செனவிரட்டின BSc. (Hons) PT

புத்திக்க, கண்டி ஸ்ரீமாவோ பண்டாரநாயக்க வைத்தியசாலையின் பிரதான இயன் மருத்துவர் ஆவார்.

திலினி மதுஷிக்கா B.Sc (Hons) PT

திலினி, களனிய பல்கழைக்கழக மருத்துவ பீடத்தின் பல்துறைசார் மருத்துவ உலகில் பணியாற்றுகின்ற ஒரு இயன் மருத்துவர் ஆவார். இவர் தற்போது குழந்தைகளுக்கான இயன் மருத்துவம் சம்பந்தமான முதுமானி பட்டப்படிப்பை தொடர்ந்து வருகிறார்.

தமிழாக்கம்

வைத்திய கலாநிதி கஸ்தூரி தங்கராஜா (MBBS/Jaffna, DCH/Colombo) அவர்கள் குழந்தை மருத்துவத்தில் 2ம் வருட பட்டப் பின் மேற்படிப்பைத் தொடர்ந்து வருகிறார்

சித்திரம்

திரு நிஹால் விஜேசிங்ஹ

● இந்நூலை உபயோகிப்பதற்குரிய அறிவுறுத்தல்கள்.

- உங்கள் குழந்தை ஒவ்வொரு 3 மாதங்களிற்குள்ளும் அடைய வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற விருத்திப்படி நிலைகள் பச்சை நிறத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய செயன்முறைகள் இலக்கங்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

விருத்திப்படி நிலைகள்

- சமூக மற்றும் உணர்வுகள் சார்ந்தவை
- பார்வை மற்றும் நுட்ப அசைவுகள்
- அறிவாற்றல் விருத்தி
- மொழி விருத்தி
- இயக்கம்

ஒவ்வொரு வயது எல்லைகளுக்கும் உரிய அறிவுறுத்தல்கள் மேற்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உப தலைப்புகளின் கீழ் தரப்பட்டுள்ளன.

1. அறிமுகம்

குழந்தையின் விருத்தி தொடர்பான மருத்துவ ஆராய்ச்சிகளின் ஆதாரங்களின் படி சிறந்த இயக்கத்திறன், அறிவாற்றல், மொழி, சமூக மற்றும் உணர்வு சார்ந்த விருத்திகள் அனைத்தும் <u>0 – 3 வயது</u> காலத்திலேயே நடைபெறுகிறது.

எனவே இக்காலப்பகுதியில் உங்கள் குழந்தைக்கு சிறந்த தூண்டல்களை வழங்குவதன் மூலம், சிறந்த விருத்தி நிலையை அடைவதற்கு ஆற்றலை குழந்தைக்கு வழங்குவது முக்கியமாகும். இது அனைத்து குழந்தைகளுக்கும், அவர்களது சிறந்த விருத்தி நிலையை அடைவதற்குரிய ஒரு நூலாகும்.

குழந்தை பிறக்கும் போது ஏதாவது தகாத நிகழ்வுகள் கர்ப்ப காலத்தின் போதோ பிரசவத்தின் போதோ அல்லது பின்போ நிகழ்ந்திருக்குமாயின் விருத்தியடைகின்ற மூளைக்கும் நரம்பு இணைப்புகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது. இது உடல் மற்றும் மனநிலை தொடர்பான விருத்தியில் தாமதத்தை விளைவிக்கும்.

இந்நூலானது இத்தகைய பாதகமான விளைவுகளை குறைக்கும் வகையில் குழந்தையின் விருத்தியைத் தூண்டுவதற்கான ஒரு நிகழ்ச்சி நிரலையும் கொண்டுள்ளது. உங்கள் குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப உங்கள் குழந்தை அடைய வேண்டிய அடுத்த விருத்தி நிலைக்கு இச்செயற்பாடுகளை எவ்வாறு செய்வது என்பது தொடர்பாக நீங்கள் செல்கின்ற பல்துறை சார் மருத்துவக் குழுவினர் உங்களுக்கு விளங்கப்படுத்தியும் செயற்படுத்தியும் காட்டுவர்.

பல்துறைசார் மருத்துவக் குழுவினர் தருகின்ற அறிவுறுத்தல்களுக்கு மேலதிகமாக இயற்கையான உங்கள் வீட்டுச் சூழலில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய இலகுவான செயற்பாடுகள் தொடர்பான அறிவுரையையும் இந்நூல் தருகின்றது. மருத்துவக் குழுவினர் தருகின்ற அறிவுரைகளையும் இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களையும் தொடர்ச்சியாக செயற்படுத்துங்கள்.

உங்கள் குழந்தை விழித்திருக்கும் போது ஒவ்வொரு இரண்டு மணித்தியாலங்களிலும் 10–20 நிமிடங்களாவது இந்நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகள் செய்யப்படுவதை உறுதிப்படுத்தவும். உங்கள் குடும்பத்தின் நாளாந்த செயற்பாடாக இதை ஏற்படுத்தவும். செயற்பாடுகள் பெரியவர்களால் செயற்படுத்தப்படுவதோடு, இதில் குழந்தை ஆர்வத்துடன் பங்குபற்றவும் வேண்டும். குழந்தையின் ஆர்வமான பங்களிப்பு இன்றி இதனை செயற்படுத்த முடியாது.

மூளை மற்றும் நரம்புகளின் துரித வளர்ச்சி பிறப்பிலிருந்து 3 வயது வரை நடைபெறுவதாக ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகிறது. எனவே குழந்தையின் விருத்தி நிலையில் ஏதாவது குறைபாடோ அல்லது தாமதமோ ஏற்படாதவாறு இக்காலப் பகுதியினுள் சிறந்த விருத்தி நிலையை அடைய நாம் வழிகாட்டுகின்றோம்.

மொத்த இயக்கத் திறன், நுட்ப இயக்கத்திறன், அறிவாற்றல், சமூக மற்றும் உணர்வு சார்ந்த விருத்தி, மொழி விருத்தி தொடர்பான இலக்குகளை எவ்வாறு அடைவது என்று இந்நூல் விபரிக்கும்.

குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும் போதோ அல்லது குளிப்பாட்டுவது போன்ற குழந்தையின் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போதோ, நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகள் செய்யப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும. குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் இது மகிழ்ச்சிகரமானதும் திருப்திகரமானதுமான ஒரு கற்றல் அனுபவமாகும்.

• நீங்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய சில விசேட தகவல்கள்

- உங்கள் குழந்தை உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள பெறுமதி மிக்க ஒரு பரிசு. எனவே உங்கள் குழந்தையை அன்புடனும் ஆதரவுடனும் பராமரிப்பது உங்கள் முதற் கடமையாகும்.

- குழந்தையுடன் சரியான முறையில் இடைப்பட்டு செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றுவது தொடர்பான ஆலோசனைகளை வழங்குவதே இந்நூலின் பிரதான நோக்கமாகும்.

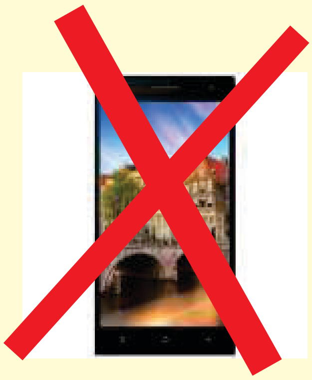
- உங்கள் குழந்தையுடன் எவ்வாறு இடைப்பட்டு விளையாடுவது, குழந்தையின் ஆற்றல்களை எவ்வாறு கட்டியெழுப்புவது என்பன தொடர்பான புதிய அறிவையும் வழங்கக்கூடிய தகவல்கள் இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

- உங்கள் நாளாந்த நடவடிக்கையின் ஒரு பகுதியாக இச்செயற்பாடுகளை ஒருங்கிணைத்து உங்கள் குழந்தையின் விருத்திக்கு இந்நூல் வழிகாட்டும்.

• நீங்கள் ஒருபோதும் செய்யக்கூடாதவை:

தயவு செய்து உங்கள் குழந்தையிடம் தொலைபேசி, மடிக்கணிணி, தொலைக்காட்சிப்பெட்டி போன்ற திரைகளையோ அல்லது ஓடியோ வீடியோ கருவிகளையோ வழங்க வேண்டாம்.

ஆராய்ச்சிகளின் பிராகாரம் அத்தகைய தூண்டல்கள் குழந்தையின் விருத்தியில் தாமதத்தையோ, குறைபாட்டையோ ஏற்படுத்துவதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.



● 1ம் பாடம்

பிறப்பிலிருந்து 3 மாதங்கள் வரை உங்கள் குழந்தை அடையும் விருத்திப்படி நிலைகள்

1. சமூக மற்றும் உணர்வுகள் சார்ந்த விருத்தி

1.1. பராமரிப்பவரின் முகத்தை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புதல் **(பிறந்து சில நாட்களின் பின்)**

1.2. பெரியவர்கள் சிரிக்கும்போது துலங்கலைக் காட்டல் **(8வது கிழமையிலிருந்து)**

1.3. அசௌகரியமான சந்தர்ப்பத்தை அழுவதன் மூலம் தெரியப்படுத்துதல் **(பிறப்பிலிருந்து)**

2. பார்வை மற்றும் நுட்ப இயக்கத் திறன் விருத்தி

2.1. அருகிலுள்ள பொருள் ஒன்றை நோக்கிப் பார்த்தல் **(பிறந்து சில நாட்களின் பின்)**

2.2. அருகிலுள்ள சில பொருள்களில் இருந்து ஒன்றை மற்றும் வித்தியாசப்படுத்தி அடையாளம் காணல் **(8வது கிழமையிலிருந்து)**

2.3. உள்ளங்கைகளை இறுக்கி மூடி வைத்திருக்காது விரித்து வைக்கத் தொடங்குதல். பெரும்பாலான குழந்தைகளால் மேல் கீழாகவும் கிடையாகவும் அசையும் பொருள் ஒன்றை தொடர்ந்து பார்க்க முடியும். **(12வது கிழமையிலிருந்து)**

3. மொழி விருத்தி

3.1. சுற்றாடலில் ஏற்படும் ஒலிகளுக்குத் துலங்கலைக் காட்டுதல் **(பிறப்பிலிருந்து)**

3.2. சத்தம் வரும் திசையை நோக்கிப் பார்த்தல் **(8வது கிழமையிலிருந்து)**

3.3. சத்தம் வரும் திசையை நோக்கித் தலையை திருப்பிப் பார்த்தல் **(12வது கிழமையிலிருந்து)**

4. அறிவாற்றல் விருத்தி

4.1. சூழல் தொடர்பாக அவதானமாக இருத்தல். **(வெளிச் சூழலுக்கு குழந்தை பிறப்பிலிருந்து உணர்வுடையது.)**

4.2. குழந்தையின் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர் அன்பாகப் பேசும் போது அதனை ஏற்றுக் கொள்ளும். பதிலாகச் சிரிக்கும். **(8வது கிழமையிலிருந்து)**

4.3. ஒரு பொருளைக் காட்டும் போது குழந்தை ஆர்வமாக அதனைப் பார்க்கும் **(8வது கிழமையிலிருந்து)**

4.4. வர்ணமயமான புத்தகங்களைக் காட்டி இலகுவான சொற்களில் விளங்கப்படுத்தும் போது குழந்தை ஆர்வத்துடன் பதிலளிக்கும். **(12வது கிழமையிலிருந்து)**

5. இயக்கத்திறன் விருத்தி

5.1. குழந்தை சரியான உடல் நிலைகளில் (Posture) பேணப்பட வேண்டும் **(பிறப்பிலிருந்து)**

5.2. குழந்தை கால்களால் உதைக்கவும் கைகளைப் பலமாக அசைக்கவும் கூடியது. **(12வது கிழமையிலிருந்து)**

5.3. குழந்தையை நிமிர்த்தி வைத்திருக்கும்போது, குழந்தை தனது தலையை உடலில் நிறுத்தி, தலையை சமநிலையில் வைத்திருக்கும். **(12வது கிழமையிலிருந்து)**

5.4. குப்புறப் படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்த முடியும். **(12வது கிழமையிலிருந்து)**

1. சமூக மற்றும் உணர்வு சார்ந்த விருத்தி

1.1. பராமரிப்பவரின் முகத்தைக் குழந்தை தீவிரமாகப் பார்க்கும் **(பிறந்து சில நாட்களிலிருந்து)**

"எனக்கு அம்மாவின் முகத்தைப் பார்க்க விருப்பம்"

பிறப்பிலிருந்து 2 மாதங்கள் வரை பராமரிப்பவரின் அல்லது பெரியவர்களின் முகத்தைத் தீவிரமாகப் பார்க்க ஆரம்பிக்கும். யாராவது குழந்தைக்கு அருகில் சென்று அன்பாகக் கதைத்தாலோ அல்லது அம்மா குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் போது குழந்தையுடன் கதைத்தாலோ, குழந்தை அவரது முகத்தைத் தீவிரமாகப் பார்க்க ஆரம்பிக்கும்.

● செயற்பாடுகள்

1. நீங்கள் குழந்தையுடன் இருக்கும் போது, எப்போதும் குழந்தையின் மொழியில் குழந்தையுடன் பேசியவாறு, குழந்தையின் கவனத்தை ஈர்த்து குழந்தையைப் பார்த்து சிரிக்கவும்.

2. உணவூட்டுதல், குளிப்பாட்டுதல், ஆடை அணிவித்தல் போன்ற நாளாந்த செயற்பாடுகளின் போது வெவ்வேறு ஒலிகளை எழுப்பியவாறு குழந்தையின் முகத்தைப் பார்த்துச் சிரிக்கவும்.

3. குழந்தையின் முகத்திற்கு அருகில் சென்று, குழந்தையின் கண்களைப் பார்த்தவாறு பல்வேறு முகபாவனைகளுடன் குழந்தையுடன் மெதுவாகப் பேசவும்.

1.2. பெரியவர்களை பார்த்துச் சிரித்தல் **(8வது கிழமையிலிருந்து)**

"எனது குடும்ப அங்கத்தவர் என்னுடன் பேசும் போது எனக்கு அவர்களைப் பார்த்துச் சிரிக்க விருப்பம்."

2 வது மாதம் முடிவடையும் போது, பெரியவர்கள் வழங்கும் தூண்டல்களுக்குக் குழந்தை சந்தோஷமாகத் துலங்கலைக் காட்ட விரும்பும். பெற்றோர் அல்லது பெரியவர்கள் குழந்தையுடன் அன்பாகப் பேசும் போது குழந்தை பதிலாகச் சிரிக்க ஆரம்பிக்கும். பெரியவர்கள் அதற்குப் பதிலாக ஏதாவது செய்தால், குழந்தை மேலும் மேலும் ஒலி எழுப்பியும் முகபாவனைகளுடனும் பெரியவர்களின் கவனத்தை மேலும் பெற்றுக் கொள்ளும் வகையில் பலமாகத் துலங்கலைக் காட்டும்.

● செயற்பாடுகள்

1. நீங்கள் குழந்தையுடன் அன்பாகப் பேசி இடைப்படும் போது, குழந்தை பதிலாக உங்களைப் பார்த்துச் சிரிக்கும். குழந்தை இவ்வாறு சிரிக்கும் போது மேலும் தூண்டுவதன் மூலம் குழந்தை மேலும் செயற்பட ஊக்குவிக்கவும்.

1.3. அசௌகரியமாக இருந்தால் அழும் **(பிறப்பிலிருந்து)**

"அசௌகரியமாக இருந்தால் அல்லது எனக்கு பிடித்தவாறு ஏதாவது நடக்கவில்லை என்றால் நான் சத்தமாக அழுவேன்."

குழந்தை பசி, குளிர், சூடு, ஈரம் (மலம் / சலம் கழிக்கும் போது) போன்றவற்றை உணரும் போது அதனை வெளிப்படுத்த அழும். தனது அசௌகரியத்தை வெளிப்படுத்த அது அறிந்துள்ள ஒரே உணர்ச்சி அழுவதன் மூலம் மட்டுமே ஆகும்.

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தை அழும் போது அதற்குரிய காரணத்தை கண்டறிந்து குழந்தையின் தேவையை பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் அக்காரணத்தை நீக்கிவிடவும்.

2. குழந்தை அசௌகரியத்தைக் காட்டும் போது கனிவுடனும், மென்மையாகவும் குழந்தையுடன் பேசியவாறு குழந்தையை அமைதிப்படுத்த முயலவும். இதனால் குழந்தை பராமரிப்பவரில் நம்பிக்கை வைக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்.

2. பார்வை மற்றும் நுட்ப இயக்கத்திறன் விருத்தி

குழந்தையில் முதிர்ச்சி அடையும் முதலாவது விருத்தி நிலைப்பகுதி, பார்வை விருத்தி ஆகும்.

இதுவே நுட்ப இயக்கத்திறன் விருத்திக்குரிய அத்திவாரம் ஆகும். பார்வை விருத்தியுடன், குழந்தை செயற்பாடுகளைச் செய்ய கைகளைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கும்.

2.1. ஒரு பொருளைப் பார்க்க ஆரம்பிக்கும் (சில நாட்களில் இருந்து)

"பொருள்களையும் விளையாட்டுப் பொருள்களையும் பார்க்க எனக்கு விருப்பம்"

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தையின் கண்களுக்கு அருகில் (கிட்டத்தட்ட 20cm தூரத்தில்) வர்ணமயமான விளையாட்டுப் பொருள்களை, விசேஷமாக சிவப்பு, மஞ்சள், மற்றும் பொன்னிறமான பொருள்களைக் காட்டவும் விளையாட்டுப் பொருளை மெதுவாக கிடையாக வலது இடது புறமாக ஒரு வில் போன்று வளைவாக அசைத்து, குழந்தை அப்பொருளில் அதற் பார்வையைப் பதிக்கவும் அப்பொருளைத் தொடரவும் ஊக்குவிக்கவும்.

2. குழந்தைக்கு இரவு நேரத்தில் அல்லது குழந்தையை இருள் ஆக்கப்பட்ட அறைக்குக் கொண்டு சென்று ஒளிகாலும் பொருள்களைக் காட்டும்போது குழந்தை தனது பார்வையை அப்பொருளில் பதிக்க அது ஊக்குவிக்கும்.

உதாரணம் :- மின்சூள் ஒன்றின் முற்பகுதியை ஒளி ஊடுபுகவிடும் வர்ணமயமான கண்ணாடித் தாள் அல்லது ரிசுத் தாளினால் மூடிய பின்று இரவில் மின்சூளை ஒளிரச் செய்து அதனை ஒரு விளையாட்டுப் பொருளாகப் பயன்படுத்தவும்.

3. பிரகாசமான பொருள்களைக் குழந்தைக்குக் காட்டவும்.

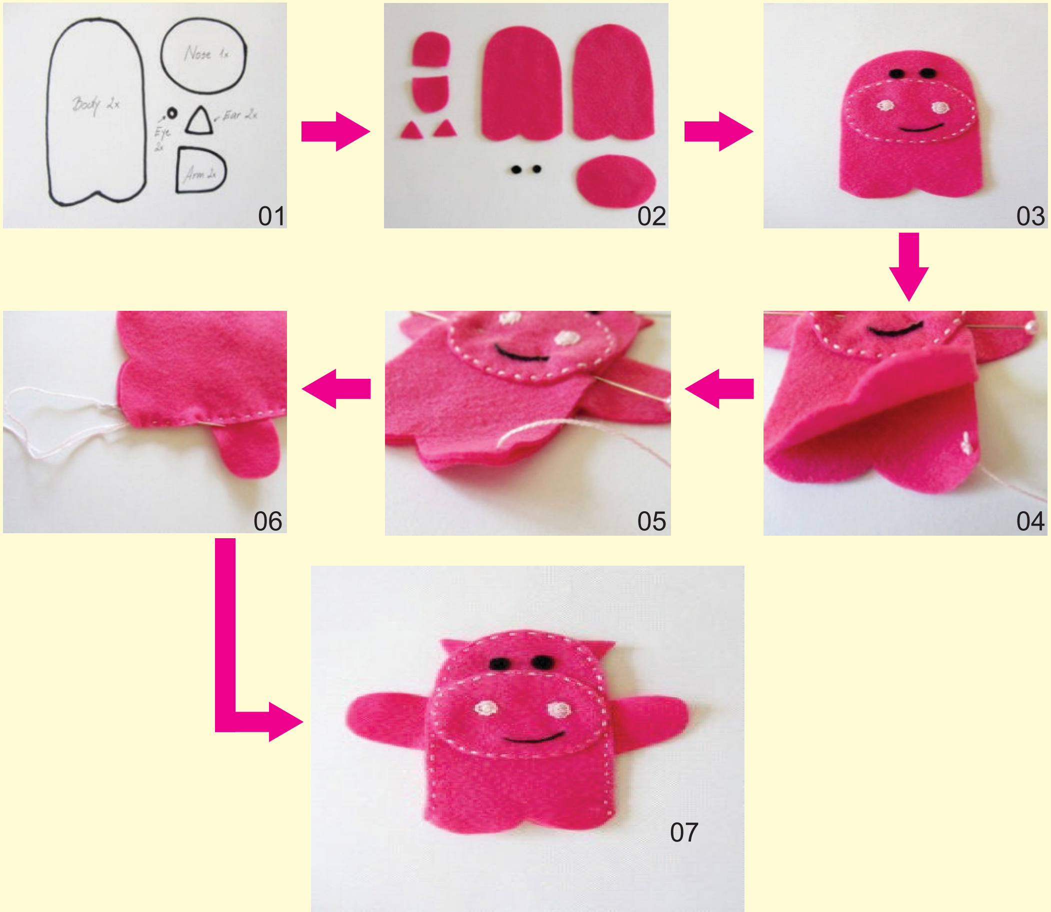
   உதாரணம் :- பிரகாசமான முத்து மாலை, வர்ணமயமான ஒளி காலும் பந்துகள்.

   கவரக் கூடிய விளையாட்டுப் பொருட்களை வீட்டில் செய்வதற்கான சில யுக்திகள்.

   உதாரணம் : சிவப்பு பருத்தித் துணியும் பஞ்சும்.

கவரக் கூடிய விளையாட்டுப் பொருட்களை வீட்டில் செய்வதற்கான சில யுக்திகள்.

உதாரணம் : சிவப்பு பருத்தித் துணியும் பஞ்சும்.



ஒளிகாலும் விளையாட்டுப் பொருள் ஒன்றை வீட்டில் செய்வதற்கான செய்முறை

1. சிறி மின்சூள் ஒன்றை எடுக்கவும்.

2. முகப்பகுதியை ஒளிபுகக்கூடிய வர்ண கடதாசியினால் மூடவும். உதாரணம் :- கண்ணாடித்தாள், ரிசுதாள்.

3. வர்ணக் கடதாசியினால் மூடப்பட்ட முகப்பகுதியை சுற்றி ரப்பர் பாண்ட் உதவியால் கட்டவும். 4

4. வர்ணங்களையும் ஒலியையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய இவ்வாறான விளையாட்டுப் பொருட்களை குழந்தைக்குக் காட்டவும்.

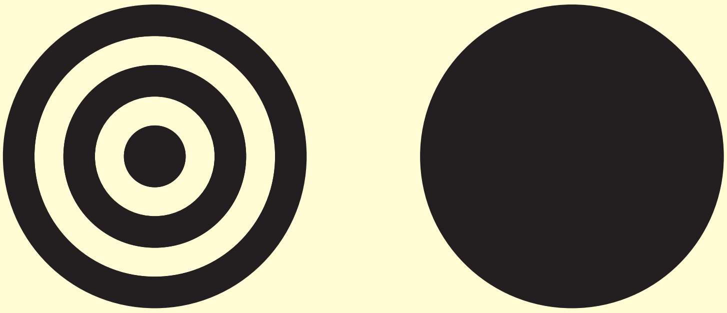
2.2. பல பொருட்கள் மத்தியில் குறிப்பிட்ட ஒரு பொருளை வேறு பிரித்து அறிவர். **(8வது கிழமையிலிருந்து)**

“என்னால் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளை அடையாளங் கண்டு அதனை சூழலில் இருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டமுடியும்.

● செயற்பாடுகள்

1. வெள்ளை கறுப்பு போன்ற நிறச் செறிவு வேறுபாடு மிக்க படங்களை குழந்தை நோக்குவதற்கு ஊக்கமளித்தல்.

2. கோலங்கள் கொண்ட படத்தையும் சீரான கறுப்பு நிறப் படங்களையும் குழந்தைக்கு ஒரே நேரம் காட்டும் போது கோலங்கள் கொண்ட படத்தை பிள்ளை நோக்கும்.



3. வெள்ளை நிறப்பின்னனியில் பிரகாசமான ஒற்றை நிறமான படங்களைப் பிள்ளைக்கு அடிக்கடி காண்பித்தல்.

4. பிள்ளையின் பார்வைப் புலத்திற்கு சிக்கலாக இருக்கக் கூடிய சிக்கலான கோலங்கள் கொண்ட திரைச்சீலைகள், சுவர் படங்கள் போன்றவற்றை அகற்றிவிடல்.

5. பிள்ளையின் சுற்றாடலில் துலக்கமாகத் தெரியக்கூடிய எளிய சில பொருட்களையும் படங்களையும் மட்டும் வைத்தல். இதனால் பிள்ளை அவற்றை மட்டும் நோக்குவதற்கு உதவ முடியும்.

2.3. குழந்தை கைகளை இறுக மூடுவதில்லை. விரித்து வைத்துக் கொள்ளும். பெரும்பாலாள குழந்தைகள் இடைநிலையில் அல்லது நீளப்பாட்டில் அசையும் பொருட்களை பின் தொடர்வர். **(12வது கிழமையிலிருந்து)**

"நான் பார்ப்பவற்றைத் தொட எனக்கு விருப்பம்"

குழந்தையின் பார்வைப் புலத்தில் குழந்தைக்கு முன்னால் ஏதாவது ஒரு பொருள் அசைவதை அக்குழந்தை கண்டால் கைகளைத் திறந்து அப்பொருளை பற்ற குழந்தையால் முடியுமாக இருக்க வேண்டும். இதற்காகக் குழந்தை மூடிய கையை திறந்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

அதற்காக உதவும் பொருற்கள்

2.3.1. எவ்வாறு தொடுவதை ஊக்கப்படுத்த முடியும்?

● செயற்பாடுகள்

1. விளையாட்டுப் பொருட்களையும் வேறுபட்ட தொடுகைத்தரமுள்ள துணிகளையும் தொடுவதற்குக் குழந்தையின் உள்ளங்கையில் கொடுக்கவும்.

   உதாரணம் : துவாய், பட்டுத்துணி போன்ற வேறுபட்ட கடினமான, மென்மையான மேற்பரப்பைக் கொண்ட துணிகள்.
   குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் போது உள்ளங்கைகளை மெதுவாக உரசவும், குளிரான உலோகக் கரண்டியாலோ அல்லது இளஞ்சூடான நீரால் கழுவப்பட்ட கரண்டியாலோ குழந்தையின் உள்ளங்கையயைத் தொடவும்.

2. பொருட்களில் வர்ணங்களும் ஒலியும் காணப்படும் போது அவை குழந்தை அவற்றைத் தொடுவதற்கான கவர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

3. உங்களுடைய குழந்தை ஒரு பொருளால் கவரப்படுமிடத்து அதற்கு அடுத்த படியாக அது அதனைத் தொடுவதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

   உதாரணம் :- தடித்த காட்போட் மட்டை ஒன்றை பயன்படுத்தி அதிலே வடிவங்கள், பொருட்களை பிரதிபலிக்குமாறு பஞ்சு, பட்டுத்துணியிலே வெவ்வேறு நிறங்களில் ஒட்டவும். இவற்றை தொடுவதற்கு பிள்ளையை ஊக்கப்படுத்தவும்.

2.3.2. கை அசைவிற்கேற்ப கண்களை ஒருங்கிணைத்தல்

● செயற்பாடுகள்

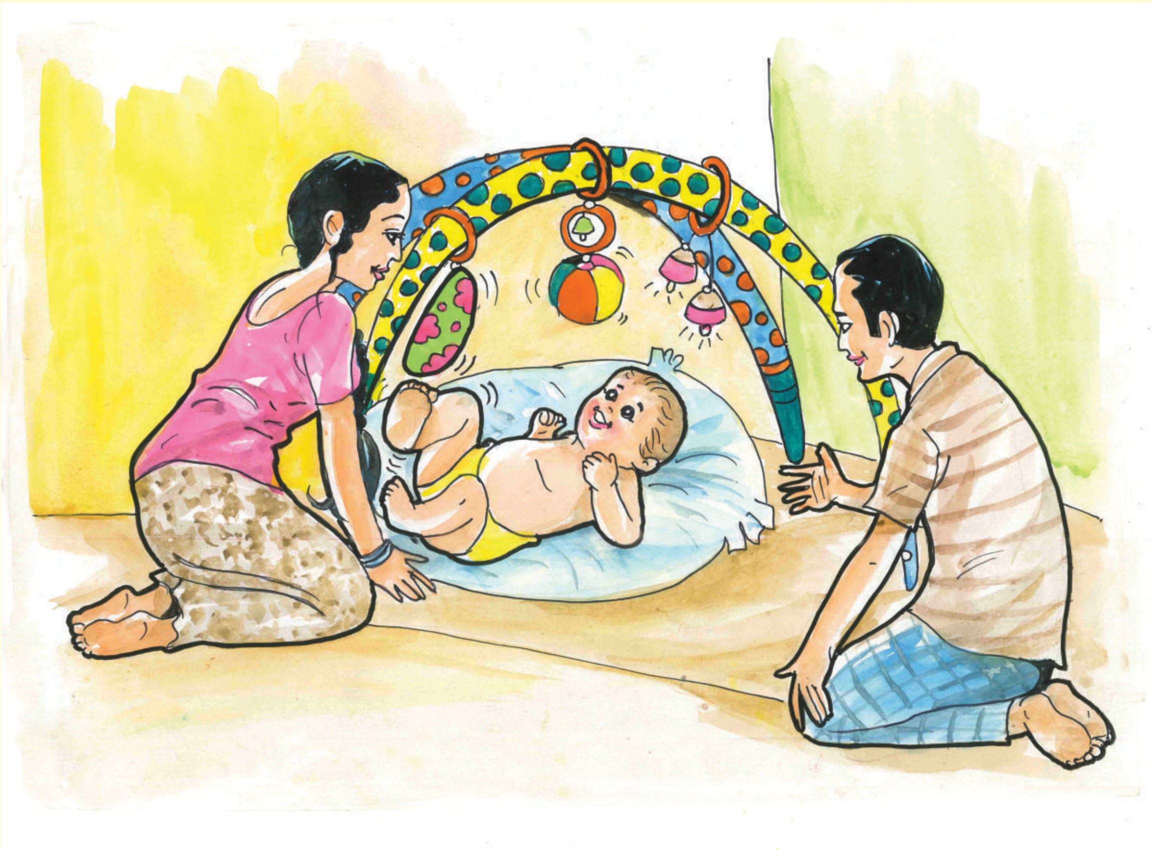
1. இந்த வகையான அசைவுகளை ஊக்கப்படுத்தும் முகமாக முதற்படியாக பக்கப்புறமாக படுத்திருக்கையில் ஒரு விளையாட்டுப் பொருளை பார்க்க ஊக்கப்படுத்தி அதனை நோக்கி கையை அசைக்க ஊக்குவிக்கவும். இந்த நிலையில் குழந்தை இருக்கும்போது கவரக்கூடிய பொருட்களை வழங்கவும்.

2. பிள்ளை நிமிர்ந்து படுத்திருக்கும் போது, கைகளையும் கால்களையும் தூக்கி புவியீர்ப்பிற்கு எதிரான அசைவுகளைப் பயன்படுத்தி பொருட்களை தொடுவதற்கு ஊக்குவிக்கவும். (படுத்திருக்கும் நிலையில் புவியீர்ப்புக்கெதிரான மேல் நோக்கிய அசைவு)

2.3.3. கிடைத்தளத்தில் இடமிருந்து வலமாக நகரும் பொருள் ஒன்றை கூர்ந்து நோக்கியவாறு பின் தொடருதல்

● செயற்பாடுகள்

1. பிள்ளை படுத்திருக்கும் போது பிள்ளையின் கைகள், முகத்திற்கு மேலாக விளையாட்டுப் பொருட்களை தொங்கவிடவும். பிள்ளைக்கு அதனைக் காண்பித்து அதனை அடைய ஊக்குவிக்கவும்.



3. மொழி விருத்தி

3.1. சூழல் ஒலிகளுக்கு பிள்ளை துலங்கலைக் காட்டுதல் **(பிறப்பிலிருந்தே)**

"எனக்கு சத்தங்கள் கேட்கும் போது நான் அவற்றிற்குச் செவிமடுப்பேன்."

குழந்தை பெரிய சத்தங்களிற்கு திடுக்கிடும். அத்துடன் தாலாட்டுப் பாடல்களினால் அழும் குழந்தை அமைதி அடையும்.

● செயற்பாடுகள்

1. எளிய தெளிவான சொற்களால் குழந்தையுடன் பேசவும். எளிய சிறுவர் பாடல்களை பிள்ளையில் முகத்தை நோக்கி முகபாவங்களுடன் பாடவும்.

   உதாரணம் : Twinkle Twinkle Little Star

2. தெளிவான பெரிய படங்கள் கொண்ட படப் புத்தகத்தை காண்பிக்கவும். பக்கங்களை திருப்பியவாறு எளிய கதைகளைக் கூறவும்.

3. பிள்ளையின் இருபக்கமாகவும் மெல்லிய ஒலி எழுப்பக்கூடியவாறு சிறிய சத்தங்களைக் கிலுக்கி மூலம் எழுப்பவும்.

4. தலையை திருப்புதல், பாடுபவரின் முகத்தைப் பார்த்தல் போன்ற துலங்கலைக் காட்டுகிறாரா என அவதானிக்கவும்.

● செயற்பாடுகள்

ஒலி ஏற்படுத்தும் பொருளை வீட்டில் செய்வது எப்படி?

- இரண்டு வெறுமையான யோகட் கோப்பைகளை எடுக்கவும்.
- ஒன்றை பருப்புகளால் நிரப்பவும். (கடலை, பருப்பு, கௌபி)
- மற்றைய கோப்பையால் மூடி ஒட்டவும்.
- நிறக்கடதாசியால் யோகட் கோப்பைகளை மூடி கவர்ச்சிகரமாக ஒட்டவும். (சிவப்பு, மஞ்சள், பச்சை)

3.2. குழந்தை ஒலி வரும் திசையை நோக்கிப் பார்ப்பதன் மூலம் துலங்கலை வெளிப்படுத்தும். **(8வது கிழமையிலிருந்து)**

"நான் ஒலி வரும் திசையை நோக்கித் தலையைத் திருப்புவேன்"

● செயற்பாடுகள்

1. இரு பக்கமிருந்தும் குழந்தையோடு கதைக்கவும்.

2. கடதாசியில் வர்ண, பிரகாசமான உருவங்களை ஒட்டிஇ சொற்களை கவனமாக உச்சரிப்பதன் ஊடாக அறிமுகப்படுத்தவும்.

   உதாரணம் : சிவப்புப் பூ, மஞ்சள் வாழைப்பழம்.

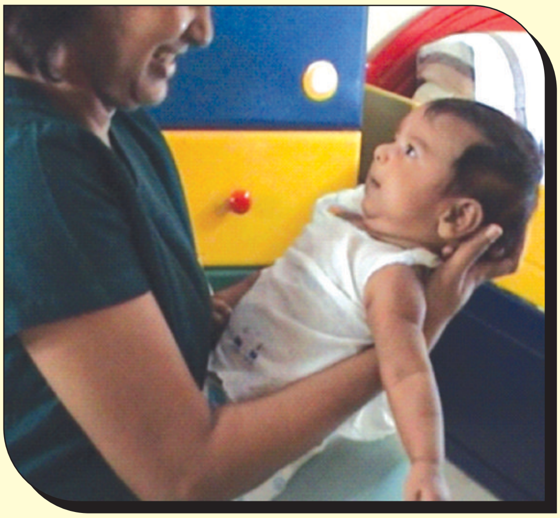
4. அறிவாற்றல் விருத்தி

4.1. சூழலை பற்றி அறிந்து கொள்ளல் (வெளிப்புற சூழலை உணர்வதில் பிறப்பில் இருந்தே ஆர்வமாய் இருப்பர்)

"நான் எனது சூழலைக் குறித்து ஆர்வமாய் இருக்கிறேன்"

புதிதாகப் பிறந்த உங்கள் குழந்தை வெளிப்புற சூழலைக் குறித்தும் அதன் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் குறித்தும் அறிந்து கொள்வதை நீங்கள் விரைவிலேயே அறிந்து கொள்வீர்கள்.

● செயற்பாடுகள்



1. குழந்தையின் சுற்றாடல் குறித்த ஆர்வத்தை மேம்படுத்துவதற்கு அதன் சுற்றாடலில் புதிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தவும்.

   ஒரே விடயத்தை குழந்தை தினமும் பார்த்தால் அதன் ஆர்வம் படிப்படியாகக் குறைவடையும். குழந்தை சுற்றாடல் குறித்து ஏதேனும் ஆர்வமாகக் காட்டும் போது அதற்கு நீங்கள் ஆர்வமாக பதிலளிப்பதன் ஊடாக குழந்தையை ஊக்கப்படுத்தவும்.

2. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை கூட, அதனுடைய பெற்றோர் அதனுடன் கதைக்கும் போது அல்லது பொருள்களைக் காட்டும் போது அதற்குரிய துலங்கலைக் காட்டும்.

3. எப்பொழுதும் பிரகாசமான நிறமுள்ள ஒலி எழுப்பக்கூடிய அல்லது அசைவைக் காட்டக் கூடிய விளையாட்டுப் பொருட்களை காண்பிக்கவும்.

4.2. குழந்தையின் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள் குழந்தையுடன் அன்பாக பேசும் போது அதனை ஏற்றுக் கொள்ளும்.

"நான் எனது அம்மாவை பார்த்துச் சிரிப்பேன் ஏனெனில் எனக்கு என் அம்மாவைத் தெரியும்."

குழந்தையின் கண்களைப் பார்த்து அன்பாக பேசினால் அது பதிலாகச் சிரிக்கும்.

● செயற்பாடுகள்

1. பிள்ளையுடன் அடிக்கடி பேசவும். பிள்ளையினுடைய பிரதிபலிப்புகளைப் பார்த்து அதை தூண்டும் முகமாக மேலும் மேலும் பேசவும்.

4.3. ஒரு பொருளைக் காட்டும் போது குழந்தை அதனை ஆர்வமாகப் பார்க்கும் **(8வது கிழமையிலிருந்து)**

"நான் அம்மாவால் காட்டப்படும் விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பார்த்து அவருடன் சேர்ந்து இரசிப்பேன்.

● செயற்பாடுகள்

1. வர்ணம் நிறைந்த ஒரு பொருளைக் காட்டவும். ஒளி காலக்கூடியதும் ஒலியை எழுப்பக்கூடியதுமான விளையாட்டுப் பொருளைக் காட்டவும் ஒளியை ஒளிரச் செய்தும் ஒலியை ஏற்படுத்தியும் அவ் விளையாட்டுப் பொருளை பிள்ளையை கவரும்படி செய்யவும் விளையாட்டுப் பொருளுடன் விளையாடுவது மிகவும் மகிழ்ச்சியானது என்பதை குழந்தைக்கு காட்டவும்.

2. விளையாட்டுப் பொருளுடன் குழந்தை விளையாடும் போது சந்தோஷமான முகபாவங்களுடன் குழந்தையுடன் பேசி விளையாடுவதன் மூலம் குழந்தையின் கவனத்தை ஈர்ப்பதுடன் சந்தோஷத்தை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதைக் குழந்தைக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

4.4. அழகிய படங்கள் உள்ள புத்தகத்தை காட்டி எளிய சொற்களைப் பயன்படுத்தி விளக்கும் போது குழந்தை ஆர்வமாகப் பிரதிபலிக்கும். (12வது கிழமையிலிருந்து)

"என் அம்மா வாசித்துக் காட்டும் கதைகளைக் கேட்க எனக்குப் பிடிக்கும்."

● செயற்பாடுகள்

1. துலக்கமாகத் தெரிகின்ற பின்னணி கொண்ட படங்கள் உள்ள புத்தகத்தை எடுத்து எளிய சொற்களைப் பயன்படுத்திப் படங்களை குழந்தைக்கு விபரிக்கவும்.

5. மொத்த இயக்கத்திறன் விருத்தி

5.1. குழந்தை சரியான உடல் தோற்ற நிலையில (ிழளவரசந) பேணப்பட வேண்டும். (பிறப்பு முதல்)

"நான் அம்மாவின் கருவறையில் இருந்த நிலையில் இருக்க விரும்புகிறேன். (கருநிலை)"

குழந்தையை வைத்திருப்பதற்கு சரியான நிலை எது எனில் அது தாயின் கருவறையில் இருந்த உடலும், கைகால்களும் வளைந்த நிலையாகும்.

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தை தன்னிச்சையாகவே உடலை வளைந்த நிலைக்கு கொண்டு சென்றால் அதனை அப்படியே விடுதல் நன்று. இல்லையெனில் குழந்தையை அந்நிலையில் இருப்பதற்கு உதவி செய்யவும். இதற்கு சுருட்டப்பட்ட துவாய்களை படத்தில் காட்டியவாறு பயன்படுத்தலாம்.

5.2. குழந்தை கைகளையும் கால்களையும் வேகமாக அசைக்கும்.
(2வது கிழமையிலிருந்து)

"என்னால் எனது கைகளையும் கால்களையும் நன்றாக அசைக்க முடியும்."

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தை வளர வளர அது தனது கைகளையும் கால்களையும் பலமாகவும் வேகமாகவும் புவியீர்ப்புக்கு எதிராக அசைக்கும்.

 குழந்தை சந்தோஷமாக இருக்கும் போது அல்லது நிமிர்ந்து தனியே படுத்திருக்கும் போது தனது கைகளையும் கால்களையும் தொடர்ச்சியாக அசைக்கும்.

 குழந்தை 3வது மாத முடிவில் தனது கைகளையும் கால்களையும் புவியீர்ப்புக்கெதிராக பலமாக அசைக்கக் கூடியது.

2. குழந்தை தனது கைகளையும் கால்களையும் மேலும் கீழுமாக அசைக்கும் போது குழந்தையின் எல்லா மூட்டுகளையும் நீட்டவும் மடிக்கவும் ஊக்குவிக்கவும். விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தொடவும் உதைக்கவும் கொடுத்து இவ்வகையான அசைவுகளைத் தூண்டவும். இவ்வாறான அசைவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது குழந்தை அழ ஆரம்பிக்குமானால் வலி அல்லது அசௌகரியம் ஏற்படுவதை உணர்த்துகிறது. அவ்வகையான அசைவுகளை ஞாபகம் வைத்து அடுத்த தரிசிப்பின் போது வைத்தியரிடம் கூறவும்.

குழந்தையின் கை கால்களை நீங்கள் இழுத்து நீட்டி மடிப்பது கூடாது. அத்தகைய அசைவுகள் குழந்தை தானாகவே கற்றுக் கொள்வதையும் மூளை விருத்தியையும் பின்னடையச் செய்யும்.

3. குழந்தை கால்களை அசைக்கும் போது, மெல்லிய விசையை இவ் அசைவுகளிற்கு எதிராக பிரயோகித்தால் இவ் அசைவுகள் பலப்படுத்தப்படும்.

4. குழந்தையின் கை கால்களிலிருந்து எட்டும் தூரத்தில் விளையாட்டுப் பொருட்களை தொங்க விடுவதன் மூலம், குழந்தை அவற்றை தொடுவதற்கும் உதைப்பதற்கும் ஊக்கப்படுத்தப்படும். அத்துடன் அசைவுகள் புவியீர்ப்புக்கு எதிராக நிகழ்வதை உறுதிப்படுத்தவும்.

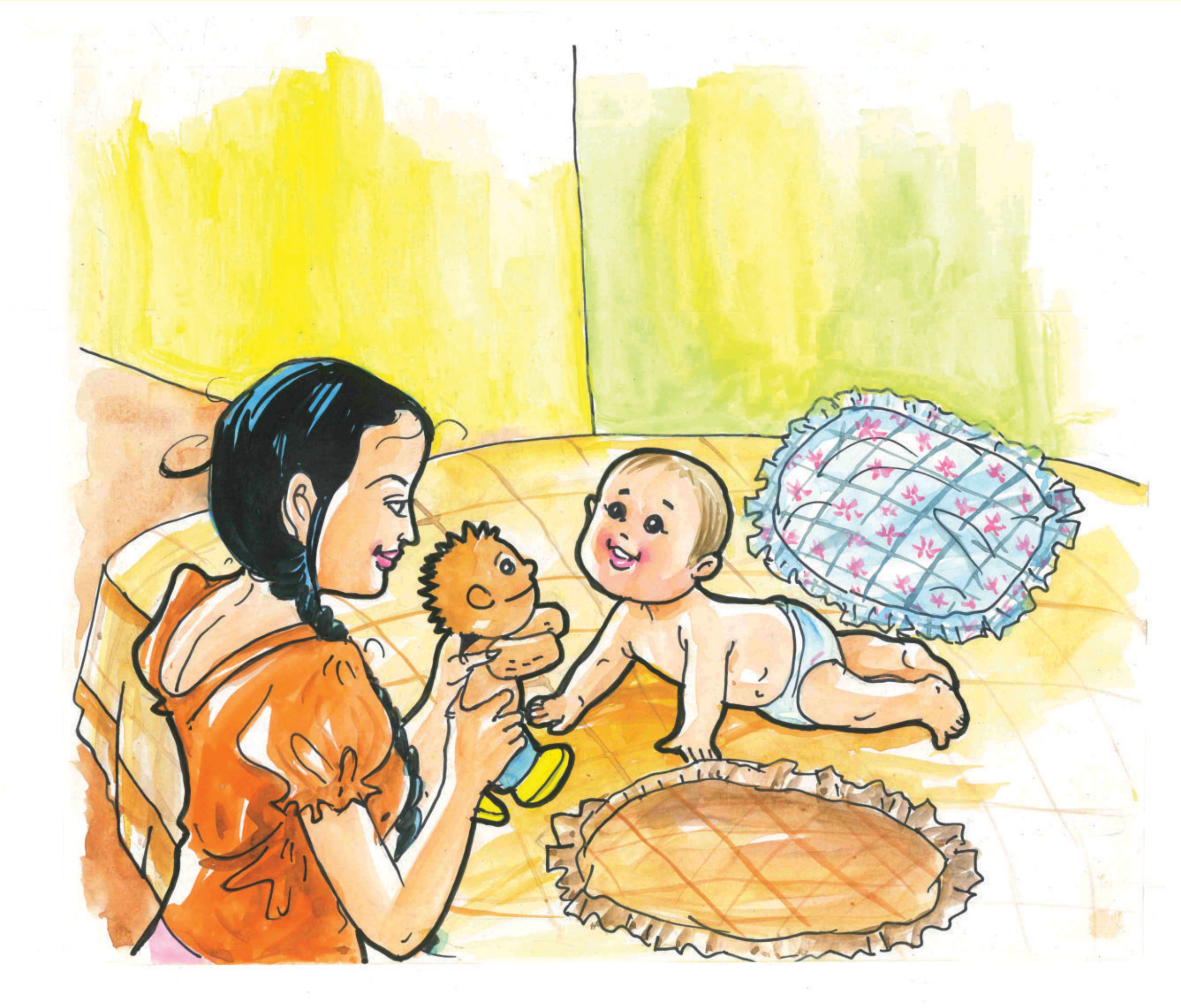
5.3. குழந்தை தலையை உடலிலே நேராக நிறுத்திக் கொள்ளவும் தலையை நிமிர்ந்த நிலையில் சமநிலைப்படுத்தவும் ஆற்றல் கொண்டதாக இருக்கும்.
(12வது கிழமையிலிருந்து)

"எனது அம்மா என்னை நிமிர்த்தித் தூக்கும் போது எனது தலையை நேராக வைத்திருக்க என்னால் முடியும்"

3வது மாத முடிவில் பெரியவர் ஒருவர் குழந்தையை நிமிர்த்தி வைத்திருக்கும் போது குழந்தையால் தனது தலையை உடலில் சமநிலையாக வைத்திருக்க முடியும

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தையை குப்புற வளர்த்தி விளையாட்டுப் பொருட்களைக் காட்டியோ அல்லது அதற்கு முன்னால் ஒலி எழுப்பியோ அதன் தலையை உயர்த்த ஊக்குவிக்கும்.

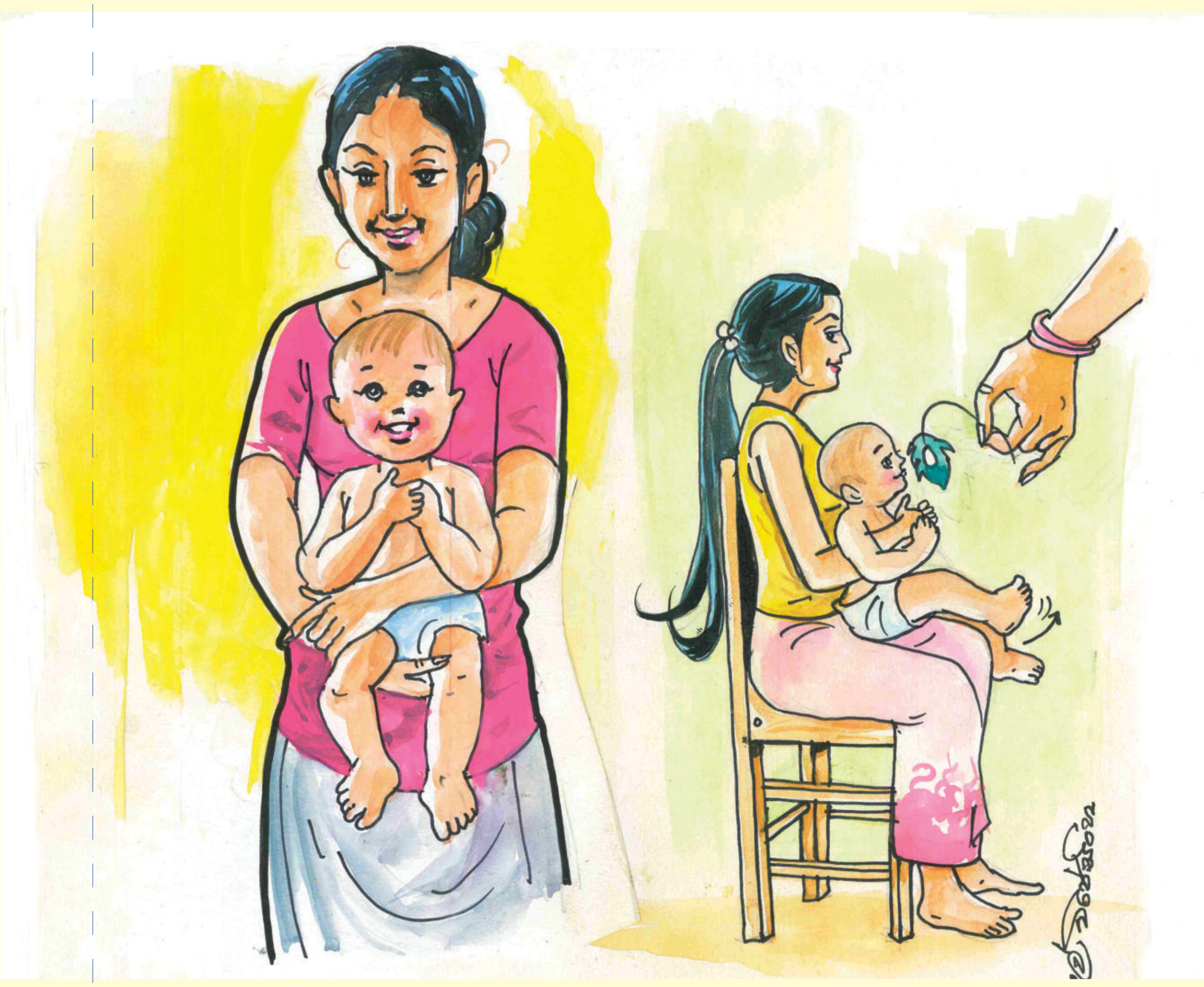


2. என்னைத் தூக்கும் போது கீழுள்ள அறிவுரைகளை பின்பற்றவும்.

குழந்தையை தூக்கும் போதும் வளர்த்தும் போதும், குழந்தையின் நிலை (ிழளவரசந) குறித்து கவனமாக இருப்பது கட்டாயமாகும். குழந்தையைத் தூக்கும் போது அதன் தலை, கழுத்து, உடல் ஆகியவற்றின் நிலை தொடர்பாக கவனம் எடுக்கவும்.

தலையை உயர்த்துவதில் அல்லது தலையை நேராக வைத்திருப்பதில் தாமதம் ஏற்பட்டால், குழந்தையை நிமிர்த்தி வைத்திருக்கும் போது தலையை ஆதாரப்படுத்துவது முக்கியமாகும். ஆனால் தலையைக் கைகளால் பிடித்து வைத்திருப்பதன் மூலம் இது செய்யப்படக் கூடாது.

எப்பொழுதும் குழந்தை முன்னோக்கி பார்க்கும் வகையிலும் குழந்தையின் தலை, தாயின் நெஞ்சு அல்லது மேற்கைப் பகுதியில் ஆதாரப்படுத்தப்பட்ட வகையிலும் தூக்கி வைத்திருக்கவும். தாயின் முன்னங்கைகளில் அமர்ந்து கொள்ளும் வகையில் குழந்தையின் கால்கள் மடிக்கப்பட்டவாறு குழந்தையை ஆதாரப்படுத்தவும்.



5.4. குப்புறப் படுத்திருக்கும் போது, தலையை உயர்த்துதல் (**12வது கிழமையிலிருந்து**)

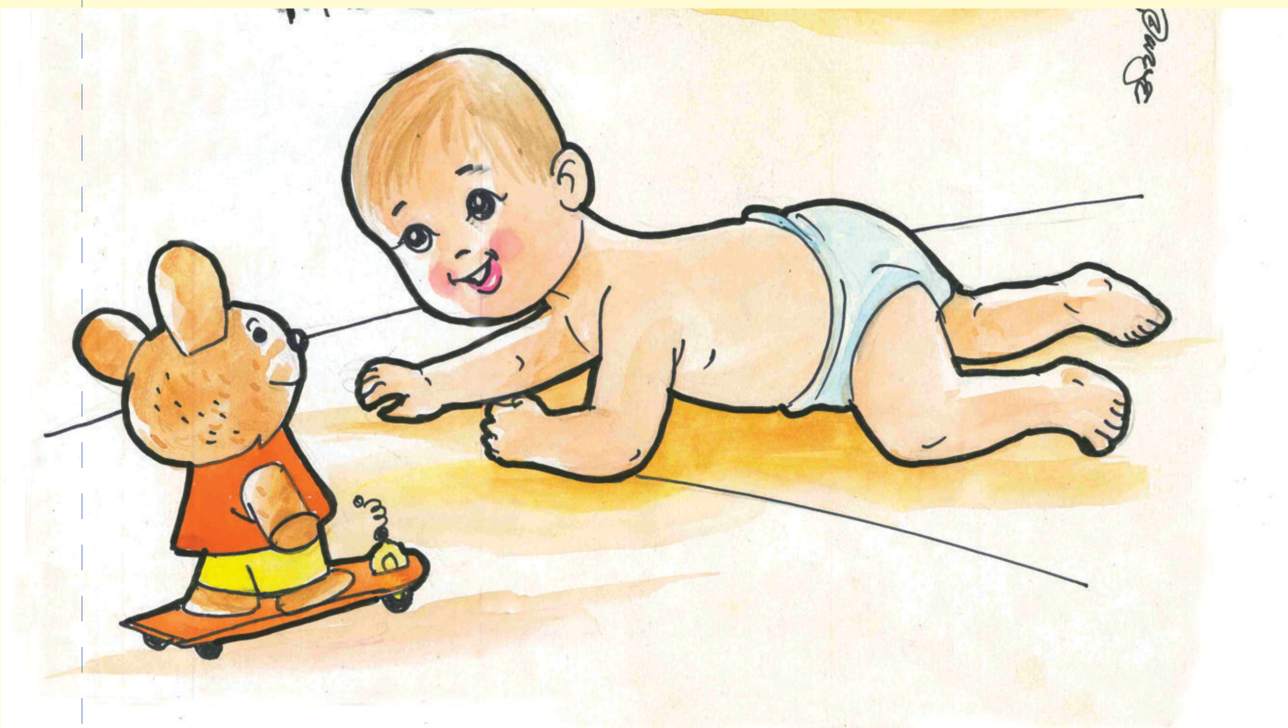
"குப்புறப் படுத்திருக்கும் போது, பாயிலிருந்து என்னால் தலையை உயர்த்த முடியும்"

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தை விழித்திருக்கும் போது ஒவ்வொரு 2 – 3 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை 5 – 10 நிமிடங்களுக்குக் குப்புறப் படுத்திருக்குமாறு வளர்த்தவும்.

2. குழந்தையை முன்னோக்கிப் பார்க்கும் வகையிலும் முன்னங்கைகளில் அமரும் வகையிலும் தூக்கி வைத்திருக்கும் போது, குழுந்தை கீழே பார்க்காது தலையை உயர்த்தி வைத்திருப்பதற்காக விளையாட்டுப் பொருள்களை உயர்த்திக் காட்டுவதுடன் குழந்தையின் முற்புறத்தில் நின்று குழந்தையுடன் பேசவும்.

3. குழந்தை உட்கார்ந்திருக்கும் போது அல்லது குழந்தையை தூக்கி வைத்திருக்கும் போது விளையாட்டுப் பொருள்களை இடது புறமும் வலது புறமும் அசைப்பதன் மூலம் கழுத்தின் அசைவுகளை ஊக்குவிப்பதுடன் கழுத்தின் தசைகள் பலப்படுத்தப்படவும் தலையை நேராக உயர்த்தி வைத்திருக்கவும் உதவவும்.



உங்கள் குழந்தையின் முதற்படிகளை நோக்கி

Towards the first steps of your infant

Samanmali P. Sumanasena

MBBS (Col), MD (Col), FRCPCH (London) is a Consultant Paediatrician with special interest in Child Development and Disabilities. She is a senior lecturer at the Faculty of Medicine, University of Kelaniya, Ragama, Sri Lanka. She is a clinician working at the multi-disciplinary clinic providing early intervention and services for infants at high risk for developmental impairments.

Tamil translation by:
Dr. Kasthuri Thangarajah, MBBS (Jaffna)

ISBN - 978-955-0629-06-0

Cover Page Inside and Outside
Design & Concept by
Elmo Priyanandana

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

9 789550 629060