உங்கள் குழந்தையின் முதற்படிகளை நோக்கி
Towards the first steps of your infant

இரண்டாம் பாடம்
2nd 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

அச்சிட்டு பிரசுரிப்போர்
ட்ரிப்பிள் பப்ளிகேஷன்

email:
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.

2nd Lesson

2ம் பாடம்

இந்நூலிற்கான பங்களிப்பு

ஹஸினி இரந்திக்கா **B.Sc (Hons) SLT**

ஹஸினி பேச்சு மற்றும் மொழி தொடர்பான ஒரு சிகிச்சையாளர் ஆவார். இவர் களனிப் பல்கலைக்கழக மருத்துவபீடத்தின் பல்துறை சார் மருத்துவத் துறையில் 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, களனிப் பல்கழைக்கழக மருத்துவ பீடத்தின் பல்துறைசார் மருத்துவத் துறையில் 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 பட்டப்படிப்பின் 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 0-3 வயது 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 கொள்ளவும். 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.

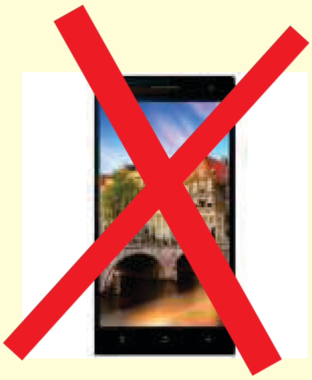
- உங்கள் குழந்தையுடன் எவ்வாறு இடைப்பட்டு விளையாடுவது, குழந்தையின் ஆற்றல்களை எவ்வாறு கட்டியெழுப்புவது என்பன தொடர்பான புதிய அறிவையும் வழங்கக்கூடிய தகவல்கள் இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

- 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.



3வது மாதத்திலிருந்து உங்களுடைய குழந்தை அடைய வேண்டிய விருத்தி நிலை

1. சமூக மற்றும் உணர்வுகள் தொடர்பான விருத்தி

1.1 பெரியவர்களுடன் தாமாகவே சிரிப்பர் **(4வது மாதத்திலிருந்து)**

1.2 பெரியவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட விரும்புவர். நிறுத்தினால் அழுவர் **(4வது மாதத்திலிருந்து)**

1.3 பெரியவர்களுடைய முகபாவத்தை பிரதிபலிக்க முயற்சி செய்வர் **(4வது மாதத்திலிருந்து)**

1.4 குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் ஒரு பிணைப்பைக் காண்பிப்பர் **(4வது மாதத்திலிருந்து)**

1.5 தமக்கு விருப்பமில்லாத பொருட்களைக் கண்டால் மாத்திரம் அழுவர். ஆனால் இந்நிலை இலகுவில் ஆற்றுப்படுத்தப்படக்கூடியது. பொதுவாக ஒரு சந்தோஷமான குழந்தை **(3வது மாதத்திலிருந்து)**

2. நுட்பமான இயக்கத் திறன் விருத்தி

2.1 ஒரு பொருளை அடைந்து உள்ளங்கையையும் ஐந்து விரல்களையும் பயன்படுத்தி பிடித்துக் கொள்வர். **(5 – 6வது மாதத்திலிருந்து)**

2.2 பொருளை ஒரு கையிலிருந்து மறு கைக்கு மாற்றுவர். **(6 – 8வது மாதத்திலிருந்து)**

2.3 ஒரு கையிலிருந்து மறு கைக்கு பொருளை மாற்றுவதுடன் கையிலிருந்து வாய்க்கு கொண்டும் செல்வர். **(5 – 7வது மாதத்திலிருந்து)**

3. மொழி விருத்தி

3.1 அடிக்கடி ஒலி எழுப்புவதுடன், பதிலாக புன்னகையும் செய்வர். **(3 – 6 வது மாதத்திலிருந்து)**

3.2 ஆ – ஆ, ஓ– ஓ, பா – பா, மா – மா, போன்ற ஒலிகளை எழுப்ப ஆரம்பிப்பர். **(8வது மாதத்திலிருந்து)**

3.3 ஒலி எழுப்பும் பொருளை நோக்கி பதிலளிக்கும் முகமாக தலையைத் திருப்புவர். **(12வது கிழமையிலிருந்து)**

4. அறிவாற்றல் விருத்தி

4.1 பழகிய நபர்களை அடையாளம் கண்டுகொள்வதுடன் அவர்களைப் பார்த்துச் சிரித்தும், இயல்பாக ஒலி எழுப்பியும் பதிலுரைப்பர். வெளிப்புறச் சூழலைப் பற்றி மிகவும் தெரிந்து கொண்டவராக இருப்பர். **(6வது மாதத்திலிருந்து)**

4.2 ஐம்புலன்களை பயன்படுத்தும் விளையாட்டுகள் மூலம் கற்றுக் கொள்வர். (Sensory Play) **(6வது மாதத்திலிருந்து)**

4.3 வெவ்வேறு தன்மையான சுவையுள்ள உணவுகளைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பார். **(6வது மாதத்திலிருந்து)**

5. ஒத்த இயக்கத் திறன் விருத்தி

5.1 பின்புறமிருந்து வயிற்றுப்புறமாகவும் வயிற்றுப் புறமிருந்து பின் புறமாகவும் உதவியின்றி திரும்பக் கூடியதாக இருப்பர்.**(3 – 6 வது மாதத்திலிருந்து)**

5.2 தலையை சமநிலையாக முற்றுமுழுதாக தனதுகட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடியவராக இருப்பர். அத்துடன் உதவியுடன் உட்காரக் கூடியதாக இருப்பர். **(6வது மாதத்திலிருந்து)**

1. சமூக மற்றும் உணர்வுகள் தொடர்பான விருத்தி

1.1 பெரியவர்களுடன் தாமாகவே சிரிப்பர். **(4வது மாதத்திலிருந்து)**

"நான் எனது அருகில் வரும் நபர்களை பார்த்துச் சிரிப்பேன்"

பெரியவர்களின் எதுவித தூண்டுதலுமின்றி குழந்தை இயல்பாகவே பெரியவர்களைப் பார்த்து சிரித்து சமூகமயமாக விரும்பும்.

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தை உங்களைப் பார்த்துச் சிரிக்கும் போது நீங்களும் அவரைப் பார்த்து சிரித்து அவரை மகிழ்ச்சிப்படுத்தவும்.

1.2 பெரியவர்களுடன் விளையாட விரும்புவர். விளையாட்டை நிறுத்தினால் அழுவர். **(4வது மாதத்திலிருந்து)**

"நான் விளையாடும் போது எனது பெற்றோரும் சகோதரர்களும் என்னுடன் வந்து பேசுவதை விரும்புவேன். அவர்கள் என்னை விட்டுச் சென்றால் உரத்த குரலில் அழுவேன். அப்போது அவர்கள் என்னிடம் திரும்பி வருவார்கள்."

1. முழுக் குடும்பமும் குழந்தையுடன் விளையாட்டில் ஈடுபட வேண்டும். விளையாடும் போது அன்பாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கவும். மீண்டும் மீண்டும் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும். கைதட்டுதல், கூச்சம் ஏற்படுத்துதல், ஒளிந்து விளையாடுதல் போன்றவை இவ்வகையிலான விளையாட்டுகளில் சில.

2. நீங்கள் குழந்தையுடன் விளையாடுவதை நிறுத்த முயன்றால், குழந்தை தனது கவலையை வெளிப்படுத்தும். குழந்தை குழப்பம் அடையாதவாறு குழந்தைக்குப் பல்வேறு வகைப்பட்ட தூண்டல்களை வழங்குவது முக்கியமாகும். எனவே ஒரு வகையான விளையாட்டில் ஈடுபடும் தடவைகளைப் படிப்படியாகக் குறைத்து, இன்னொரு வகையான விளையாட்டிற்குக் குழந்தையின் கவனத்தைத் திருப்பவும். குழந்தை தனது உணர்ச்சிகளை ஒழுங்கமைக்கப் பழகிக் கொள்ளும்.

1.3 பெரியவர்களின் முகபாவனையைப் பிரதிபலிக்க முயற்சிக்கும் (4வது மாதத்திலிருந்து)

"எனது அம்மாவின் முகபாவனையைப் பிரதிபலிக்க எனக்கு விருப்பம். பின் அம்மா புதிய முகபாவனைகளைக் காட்டும் போது, அது எனக்கு ஒரு பெரிய விளையாட்டு ஆகும்."

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தையின் முகத்திற்கு அருகில் உங்களுடைய முகம் இருக்குமாறு, பல்வேறு முகபாவனைகளுடன் குழந்தையுடன் பேசவும். உங்களைப் போன்று குழந்தையும் செய்ய, அவருக்கு சிறிது நேரம் வழங்கவும். குழந்தை இவ்விளையாட்டில் மகிழ்ச்சி அடையும். ஒவ்வொரு தடவையும் வேறுபட்ட முகபாவனைகளைக் காட்டி, குழந்தையும் அவற்றைச் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.

1.4 குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் ஒரு பிணைப்பைக் காண்பிப்பர். **(4ம் மாதத்திலிருந்து)**

"எனது குடும்ப அங்கத்தவர்களை எனக்கு மிகவும் விருப்பம். புதியவர்களைக் கண்டால், நான் கவனமாக இருப்பேன்."

இக் காலத்தில் குழந்தை கூடுதலாக தாயுடன் பிணைப்பைக் காட்டும். ஆனால் புதியவர்களை விட குடும்ப அங்கத்தவர்களையே விரும்பும்.

● செயற்பாடுகள்

1. படிப்படியாக குழந்தைக்குப் புதியவர்களை அறிமுகப்படுத்தவும்.

2. கோவில், சந்தை போன்ற சன நடமாட்டம் கூடிய இடங்களுக்குக் குழந்தையைக் கொண்டு செல்லவும்.

1.5 பிடிக்காத விடயங்களுக்கு மட்டுமே அழுவர். எனினும் இலகுவாக ஆற்றுப்படுத்த முடியும். பொதுவாக ஒரு மகிழ்ச்சியான குழந்தை (3வது மாதத்திலிருந்து)

"வீட்டிலுள்ள அனைவரும் என்னை நேசிப்பதால் நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றேன். ஆனால் அவர்கள் எனக்கு பிடிக்காதவற்றைச் செய்யும் போது நான் அழுவேன். அவர்கள் என்னை ஆறுதல்படுத்துவர்."

● செயற்பாடுகள்

1. எப்போதும் குழந்தையை அரவணைத்தும், குழந்தையுடன் பேசியவாறும் மகிழ்ச்சியாக விளையாட்டுகளில் ஈடுபடவும்.

2. குழந்தைக்கு அசௌகரியமாக இருந்தால், காரணத்தை கண்டறிய முயலவும்.

3. அழுவதற்கு ஏதாவது உடல் ரீதியான காரணம் இருந்தால், அதைத் திருத்தவும்.
   உதாரணம் :- ஈரமான காற்சட்டை, பசி

2. நுட்பமான இயக்கத்திறன் விருத்தி

2.1 ஒரு பொருளை அடைந்து அதனை உள்ளங் கையாலும் ஐந்து விரல்களாலும் பற்றிப் பிடிப்பர். (5 – 6 வது மாதத்திலிருந்து)

"எனக்கு அழகான பொருட்களை கையில் எடுக்க ஆசை"

● செயற்பாடுகள்

1. விளையாட்டுப் பொருள் ஒன்றை குழந்தையின் பார்வைப் புலத்தினுள்ளும் கைக்கு எட்டும் அளவிலும் வைத்தல்.

2. முந்திய பகுதிகளில் விளையாட்டுப் பொருட்களை எவ்வாறு குழந்தைக்கு எட்டும் விதமாக தொங்கவிடலாம் என்பது பற்றி விபரிக்கப்பட்டது.

2.2 ஒரு பொருளை ஒரு கையிலிருந்து மறு கைக்கு மாற்றுவர். (6 – **8வது மாதத்திலிருந்து)**

"எனக்கு விளையாட்டுப் பொருள் ஒன்றை ஒரு கையிலிருந்து மறு கைக்கு மாற்ற விருப்பம்."

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தையின் இரண்டு பக்கத்தாலும் விளையாட்டு பொருட்களை கொடுத்தல். விளையாட்டுப் பொருட்களை இரண்டு பக்கத்தாலும் கொடுத்தால், குழுந்தை இரண்டு பக்கத்திற்கும் விளையாட்டுப் பொருளை நோக்கிக் கவரப்படும். வளையல்கள், கைபிடி கொண்ட விளையாட்டுப் பொருட்களை கொடுத்தால் குழந்தைக்கு அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வது இலகுவாக இருக்கும்.

3.2 ஒரு பொருளைக் கையிலிருந்து மறு கைக்கும் கையிலிருந்து வாய்க்கும் கொண்டு செல்வர். **(5 – 7 வது மாதத்திலிருந்து)**

"எனக்கு எனது விளையாட்டுப் பொருட்களை வாயில் வைத்துப் பார்த்து அவற்றைப் பற்றி அறிய விருப்பம்"

● செயற்பாடுகள்

1. பல்வேறு தன்மையுள்ள விளையாட்டுப் பொருட்களை குழந்தைக்கு கொடுக்கவும். வெவ்வேறுபட்ட உணர்வுகள் மூலம் வெவ்வேறுபட்ட தகவல்களை குழந்தையின் மூளை பெற்றுக் கொள்ளும்.

2. வெவ்வேறுபட்ட உணர்வுகளைத் தருகின்ற வேறுபட்ட விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தொடுவதனால், தொடுகை தொடர்பான குழந்தையின் அறிவு விருத்தி அடையும்.

3. மொழியும் தொடர்பாடலும்

3.1 ஒலிகளையும் புன்னகையையும் பதிலுரையாக அடிக்கடி செய்வர். **(3 – 6 வது மாதத்திலிருந்து)**

"நான் கேட்கும் ஒலிகளை மீள ஏற்படுத்த எனக்கு விருப்பம்"

● செயற்பாடுகள்

1. ஆரம்ப மழலைச் சொற்களான "ஆஆ","ஓஓ","பாபா","மாமா" போன்றவையே பேச்சு மொழி விருத்திக்கு அடிப்படையானவையாகும்.

   எனவே, உங்களுடைய குழந்தை இவ்வகையான ஒலிகளை எழுப்பும் போது நீங்கள் அதற்கு பதிலளிப்பதுடன் அவற்றை நீங்கள் மீண்டும் கூறுங்கள். அப்போது குழந்தை கருத்தாக அச்சொற்களை மீளக் கூறுவதற்கு ஊக்கப்படுத்தப்படும்.

2. 6–9வது மாதமளவில் குழந்தை இவ்வகையான ஒலிகளை எழுப்பும் போது பெற்றோர் அவ்வகையான சொற்களை மீளக் கூறுவதோடு, சொற் சுருக்கங்களையும் பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.

   இது குழந்தை சொற்களை கற்றுக் கொள்ள ஊக்குவிக்கும்.

   உதாரணம் பா – பா: பாப்பா, மா – மா: அம்மா

ஒலிகளை இணைத்து சொற்களை இணைப்பது தொடர்பான விளக்கத்தைக் குழந்தை பெறும்.

3.2 ஒரு பொருளைக் கையிலிருந்து மறு கைக்கும் கையிலிருந்து வாய்க்கும் கொண்டு செல்வர்.

(5 – 7 வது மாதத்திலிருந்து)

● செயற்பாடுகள்

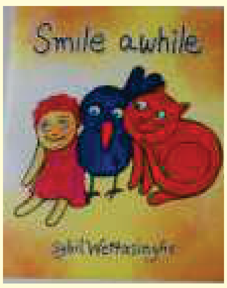
1. எளிய சொற்களைத் தெளிவாக உச்சரித்து குழந்தையுடன் அன்பாக பேசவும்.

   குழந்தை பொருட்களுடன் விளையாடும் போது அவற்றின் பெயர்களைக் குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தவும்.

   உதாரணம் : பாருங்கோ இது தான் ‘‘குவாக்’’,‘‘குவாக்’’ வாத்து குழந்தை குளிக்கும் நேரத்தில் வாத்தை நீரில் இட்டு அதனைக் குழந்தைக்கு காட்டவும்.

   உதாரணம் : உங்களுடைய கைகளுக்கு சவர்க்காரம் பூசுவோம். உடலின் பாகங்களை குளிக்கும் நேரத்தில் குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தவும்.

2. தெளிவான எளிய மொழி நடையில் குழந்தைக்குச் சிறிய கதைப் புத்தகங்களை வாசித்துக் காட்டவும்.



4. அறிவாற்றல் விருத்தி

4.1 பழக்கப்பட்ட நபர்களை அடையாளம் கண்டு கொள்வதுடன், அவர்களைப் பார்த்து புன்னகைத்து மிக மகிழ்ச்சியாக ஒலிகளை எழுப்புவர். வெளிப்புறச் சூழலைக் குறித்து மிகவும் அறிந்து கொண்டவராக இருப்பர். **(6 வது மாதத்திலிருந்து)**

"எனக்கு எனது குடும்ப அங்கத்தவர்களை நன்றாகத் தெரியும். அவர்களுடன் விளையாட எனக்கு விருப்பம்.

● செயற்பாடுகள்

1. கவர்ச்சிகரமான விளையாட்டுப் பொருட்களை குழந்தைக்குக் காண்பித்து, ஒலிகள், சைகைகளை ஏற்படுத்தி குழந்தையின் கவனத்தைப் பெற முயற்சிக்கவும். அந்தத் தூண்டல்களிற்கு குழந்தை துலங்கலைக் காட்டுவதற்குப் போதிய நேரமளிக்கவும். வேறுபட்ட விளையாட்டுப் பொருட்கள், செயற்பாடுகள் மூலம் குழந்தைக்குத் திரும்ப திரும்பத் தொடர்ந்து தூண்டுதல் அளித்து, குழந்தை பதிலளிக்க ஊக்குவிக்கவும்.

4.2 புலன்களை பயன்படுத்தும் விளையாட்டின் ஊடாகக் கற்றுக் கொள்ள**(6வது மாதத்திலிருந்து)**

"எனது விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் விளையாடும் போது நான் அவற்றின் தன்மை, சுவை, வடிவம், சத்தம் என்பவற்றை அறிந்து கொள்கிறேன்."

அனுபவங்களினூடாக கற்றுக் கொள்வதற்கு உணவூட்டும் வேளை மிகச் சிறந்த சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்றாகும். அறிவாற்றல் விருத்தி, மொழி, நுட்பமான இயக்க விருத்தி போன்வற்றிற்கான தூண்டலைக் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும். எனவே வேறுபட்ட முதல்களிலிருந்து தூண்டல் குழந்தைக்குக் கிடைக்காதிருப்பதைக் குறித்து அதிகூடிய கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். குழந்தைக்குத் தொலைக்காட்சி, கைத்தொலைபேசி, கையில் வைத்திருக்கக் கூடிய வேறு இலத்திரனியல் சாதனங்கள் போன்றவற்றை உணவு வேளையின் போது கொடுக்க வேண்டாம்.

● செயற்பாடுகள்

1. விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கையில் எடுத்த போது குழந்தை அதனை வாய்க்குக் கொண்டு செல்ல முனைவர். இதன் போது குழந்தை அவற்றின் சுவை, வடிவம், தன்மை போன்றவற்றை கற்றுக் கொள்ளும்.

2. குழந்தைக்கு வெவ்வேறு நிறமுள்ள விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுத்து பார்வையையும், வெவ்வேறு ஒலி எழுப்பும் விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுத்து கேட்டலையும் தூண்டுதல் நன்று.

   உதாரணம்: ஒரு மணி, வெவ்வேறு சுருதி கொண்ட ஒலி எழுப்பும் விளையாட்டுப் பொருட்கள்.

3. குழந்தைக்கு விளையாட்டுப் பொருளைத் தெரிவு செய்யும் போது ஒரு செயலை செய்தால் அதற்கு ஒரு விளைவு ஏற்படும் வகையிலான பொருட்களை குழந்தைக்குக் கொடுக்கவும்.

   உதாரணம் :- கிலுக்கியை அசைக்கும் போது / குலுக்கும் போது ஒலி எழுப்பும்
   கரண்டி – நிலத்தில் விழுந்தால் ஒலி எழுப்பும்.
   விளையாட்டுப் பியானோ – கட்டையை அழுத்தினால் ஒலி எழுப்பும்.

4.3 வெவ்வேறு தன்மையுள்ள, வெவ்வேறு சுவையுள்ள உணவுகளைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பர் **(6வது மாதத்திலிருந்து)**

"அம்மா எனக்கு வெவ்வேறு சுவையுள்ள வெவ்வேறு தன்மையுள்ள உணவுகளைக் கொடுப்பதை நான் விரும்புகிறேன். எனக்கு உணவுகளைத் தொட விருப்பம்"

● செயற்பாடுகள்

1. அதிகளவிலான அறிவாற்றல் விருத்திக்கு வெவ்வேறுபட்ட தூண்டல்களை வழங்குவது அவசியம்.

2. எனவே வெவ்வேறுபட்ட சுவை, மணம், தன்மை கொண்ட உணவுகளை குழந்தைக்குக் கொடுக்கவும். 6வது மாதத்தில் திண்ம உணவுகளை குழந்தைக்குக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் போது சுவை, மணம் என்பவற்றை குழந்தை பெற போதிய சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

3. உணவைக் குழந்தை தொடுவதன் மூலம் கை அசைவுகளை ஒன்றிணைத்து உணவை வாய்க்கு கொண்டு செல்வதற்குக் கற்றுக் கொள்ளும்.

5. மொத்த இயக்கத் திறன் விருத்தி

5.1 முதுகுப் புறமிருந்து வயிற்றுப் புறமாகவும், வயிற்றுப் புறமிருந்து முதுகுப் புறமாகவும் உதவியின்றி திரும்புவர். **(3 – 6 வது மாதத்திலிருந்து)**

"நான் முதுகுப் புறமாகப் படுத்திருக்கும் போது வயிற்றுப் புறமாக என்னால் உருள முடியும். அதேபோல் வயிற்றுப் புறமாக இருந்து முதுகுப் புறத்திற்கும் உருள முடியும்.

● செயற்பாடுகள்

1. இச்செயற்பாடுகள் (வயிற்றுப்புற முதுகுப்புற செயற்பாடுகள்) நூல் I இல் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

2. குழந்தை படுத்திருக்கும் போதுகவரக்கூடிய பொருட்களை வலப்பக்கம் இருந்து இடப்பக்கமாக அல்லது இடப்பக்கத்திலிருந்து வலப்பக்கமாக அசைத்து பின்னர் குழந்தைக்கு சமாந்தரமாகக் கொண்டு வந்து குழந்தை திரும்புவதற்கு ஊக்குவிக்கவும்.

   முதலிலே குழந்தை தலையை பக்கப்புறமாகத் திருப்புவர். பின்னர் உடலையும் கடைசியாக வயிற்றையும் திருப்பவர்.

3. குழந்தை குப்புற படுத்திருக்கும் போது அதனுடைய பார்வைப் புலத்தில் விளையாட்டுப் பொருள் ஒன்றை வைத்துப் பின் படிப்படியாக அப்பொருளைத் தூர கொண்டு செல்லவும். குழந்தை அதை எடுக்க முயற்சித்து பின் அது புரள ஆரம்பிக்கும். புரள்வது உடலையும் நாரித் தசைகளையும் வலிமைப்படுத்துவதோடு, இப் பகுதிகளிலுள்ள மூட்டுகளின் அசைவுகளின் ஒத்திசைவையும் மேம்படுத்தும்.

4. புவியீர்ப்புக்கெதிராக குழந்தை கால்களை உயர்த்துவதை ஊக்கப்படுத்த விளையாட்டுப் பொருட்களை குழந்தைக்கு மேலே தொங்கவிடவும். அவ் விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தொடும்போது ஒளி, ஒலி எழுப்புமானால் குழந்தை மேலும், மேலும் அதனை உதைக்க தூண்டப்படும்.

5.2 தலையை முழுமையாகத் தமது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பர். உதவியுடன் உட்காரக் கூடியதாக இருப்பர். **(6வது மாதத்திலிருந்து)**

"இப்போது என்னால் தலையை உயர்த்த முடியும். உங்களுடைய உதவியுடன் எனக்கு உட்கார விருப்பம்.

● செயற்பாடுகள்

1. குழந்தை குப்புறப் படுத்திருக்கும் போது, முன் கைகளில் உடற் பாரத்தைத் தாங்கி உடலை உயர்த்த முற்படுவர்.

2. குழந்தையை எப்போதும் நிமிர்த்திய நிலையில் வைத்திருக்கவும்.

3. குழந்தையை நிமிர்ந்த நிலையில் முன்னோக்கிப் பார்த்த வண்ணமாகவோஅல்லது பின்னோக்கி பார்த்த வண்ணமாகவோ வைத்திருக்கும் போது குழந்தை தனது தலையை நிமிர்த்தி வைத்திருக்க ஊக்குவிக்கவும்.

4. குழந்தை நிலத்தில் இருந்தவாறு விளையாடும் போது கால்கள் நிலத்தைத் தொடும் வகையில் ஆதாரப்படுத்தி 90^0– 90^0 இருக்கும் நிலையில் பேணவும். குழந்தை தனது தலையை தாயின் மார்பில் ஆதாரப்படுத்தியவாறு உடலையும் இடுப்பையும் 90^0இல் மடித்தும், கால்களை முழங்கால்களிலும் கணுக்கால் மூட்டுகளிலும் 90^0 இல் மடித்தும் இருக்க வேண்டும். கால்கள் நிலத்தில் ஆதாரப்படும் போது, குழந்தை தன் கால்களில் அதன் பாரத்தை ஊன்றப் பழகிக் கொள்ளும்.

விளையாடும் போது இரண்டு பக்கத்தாலும் விளையாட்டுப் பொருள்களைக் காட்டவும் இதனால் குழந்தை இருபுறமும் தலையைத் திருப்புவதால், தலையின் கட்டுப்பாடு வலுப்படுத்தப்படும்.

5. குழந்தையைத் தூக்கும் போது பாயில் படுத்திருக்கும் குழந்தையை முதலில் பக்கப் புறமாகத் திருப்பவும். பின் உடலை இடுப்பு மூட்டில் மடித்து மேற்பகுதி உடலை உயர்த்தி குழந்தையை உட்காரும் நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். பின் உட்காரும் நிலையில் குழந்தை முன்னோக்கி பார்க்கும் வண்ணம் குழந்தையைத் தூக்கிச் செல்லவும்.

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 - 978-955-0629-07-7

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 629077