



முளை முடக்குவாதம் உடைய குழந்தைகளுடன்  
பணியாற்றுவதற்கான சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்  
கையேடு

Guide to Working with Children with Cerebral Palsy  
for Community Rehabilitation Workers

Prepared by

Janet Breimer, Msc OT  
Emily Brennan, Msc OT  
Chioe Houlton, Msc OT  
Jasmine Montagnese, Msc OT

Editors

Sankar Sahayaraj, MPT  
Navamani.V BPT., PGDT., MBA



Enabling Inclusion through  
Early Intervention (EI) Programme

## அமர் சேவா சங்கம் (ASSA)

அமர் சேவா சங்கம் கிராமப்புறங்களை மையமாகக் கொண்டு ஊனமுற்றோர்களின் வளர்ச்சிக்காக பணியாற்றும் ஒரு முக்கிய நிறுவனமாகும். இது தமிழ்நாட்டின் தென்காசி மாவட்டத்தில் உள்ள ஆய்க்குடி கிராமத்தில் அமைந்துள்ளது.

### அமர் சேவா சங்கத்தின் குறிக்கோள்

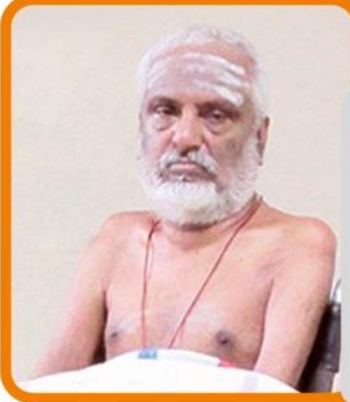
சவால் விடப்பட்டோர்களுக்கு மறுவாழ்வு மற்றும் முன்னேற்ற மையங்களை நிறுவி அதன் மூலம் கிராமங்களின் வாழ்வாதாரங்களை உயர்த்தி இவைகளை ஒரு முன்மாதிரி மையங்களாக உருவாக்கி சவால் விடப்பட்டோர்களை சுய உதவி குழுக்களாக ஒருங்கிணைத்து சமுதாயத்தில் இவர்களுக்கும் கூடி வாழச்செய்வதே அமர் சேவா சங்கத்தின் குறிக்கோளாகும்.

### அவர் சேவா சங்கத்தின் அணுகுமுறை

உடலாலும் மனதாலும் மாற்றுத்திறன் படைத்தவர்களின் வாழ்க்கைத்திறனை மேம்படுத்துவதற்காக அனைத்து வசதிகளையும் கொண்ட வள மையத்தை உருவாக்கி செயலாக்கம் செய்ய வேண்டும். மேலும் இந்த செயல்பாட்டில் கிராம சமுதாயத்தை ஈடுபடுத்தி சவால் விடப்பட்டவர்கள் இந்த சமுதாயத்தில் சம வாய்ப்பு, சமஉரிமை, மற்றும் சம அந்தஸ்துடன் வாழ வழிவகை செய்யும் ஊடகமாக செயல்பட வேண்டும்.

கிராமப்புறங்களை மையமாகக் கொண்டு ஊனமுற்றோர்களின் மேம்பாட்டிற்காக திரு. ராமகிருஷ்ணன் என்பவரால் ஊனமுற்றோர்களை சர்வதேச ஆண்டில் அமர் சேவா சங்கம் நிறுவப்பட்டது.

### பத்மஸ்ரீ S. ராமகிருஷ்ணன், நிறுவனர் தலைவர்



திரு.S.ராமகிருஷ்ணன் தனது நான்காவது ஆண்டு பொறியியல் கல்லூரியில் படிக்கும் போது கடற்படை அதிகாரிகள் தேர்வு சோதனையின் கடைசி கற்றில் கலந்து கொள்ளும் போது அவரது முதுகு தண்டுவடம் பாதிக்கப்பட்டு இரண்டு கைகள் மற்றும் கால்கள் செயலிழக்கப்பட்டார். இவர் ஊனமுற்றோருக்கான சர்வதேச ஆண்டில் தனக்கு சிகிச்சை அளித்து ஊக்கப்படுத்திய மருத்துவர் ஏர் மார்ஷல் டாக்டர். அமர்ஜித்சிங் சாகல் அவர்களின் பெயரில் இந்த அமர் சேவா சங்கத்தை 1981-ஆம் ஆண்டு நிறுவினார். எஸ்.ராமகிருஷ்ணன் அமர் சேவா சங்கத்தின் தலைவராகச் செயல்பட்டு வருகிறார்.

### S. சங்கரராமன், செயலாளர்



.S.சங்கரராமன் ஒரு பட்டய கணக்காளர்(ஆடிட்டர்). இவர் தசை சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு சக்கரநாற்காலி உதவியுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். இவர் தன்னை 1992-ல் அமர் சேவா சங்கத்தின் சேவையுடன் இணைத்துக்கொண்டார். இவர் அமர் சேவா சங்கத்தின் செயலாளராக பணியாற்றி வருகிறார். இவர் அமர் சேவா சங்கத் தலைவர் எஸ் ராமகிருஷ்ணன் அவருடன் இணைந்து ஆய்க்குடியில் 30 ஏக்கர்

நிலப்பரப்பில் வள மையத்தை ஏற்படுத்தி மாற்றுத்திறனாளிகள் சமுதாயத்தில் ஒருங்கிணைந்து வாழ்வதற்கான பல்வேறு சேவைகளை செய்து வருகிறார்.



## வளர்ச்சி தாமதம் என்றால் என்ன?

முதல் அடி எடுத்து வைத்தல், முதல்முறையாக சிரித்தல், “பை பை” என்று கை அசைத்தல் போன்ற திறன்கள் “வளர்ச்சி மைல்கற்கள்” என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

குழந்தைகள் எவ்வாறு விளையாடுகிறார்கள், கற்றுக் கொள்கிறார்கள், பேசுகிறார்கள், நடந்து கொள்கிறார்கள், நகர்கிறார்கள் (எடுத்துக்காட்டாக ஊர்ந்து செல்வது மற்றும் நடப்பது) என்பதில் பல்வேறு வளர்ச்சி நிலை படிநிலைகளை அடைகிறார்கள். குழந்தைகள் தாமத தங்கள் போக்கில் வளருகிறார்கள். எனினும் சில குறிப்பிட்ட வயதிற்கு தகுந்த வளர்ச்சி படி நிலையை அடைய முடியவில்லை எனில் இது வளர்ச்சி தாமதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது, குழந்தை அந்தந்த வயதிற்கேற்ப வளர்ச்சிநிலையை அடைய உதவும்.

## வளர்ச்சி குறைபாடுகள் என்றால் என்ன?

வளர்ச்சி குறைபாடுகள் என்பது உடல் இயக்கம் கற்றல், மொழி, சமூக அல்லது நடத்தை சார்ந்த பகுதிகளில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் காரணமாக குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதாகும். இவை குழந்தைகளின் வளர்ச்சி காலத்தில் தொடங்குகின்றன. இது அன்றாடம் செய்யக்கூடிய செயல்பாடுகளை பாதிக்கலாம் மற்றும் இந்த பாதிப்பு ஒரு நபரின் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கலாம். உலக சுகாதார அமைப்பின் கூற்றுப்படி, வளர்ச்சி தாமதங்களைக் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமான ஆரம்பகால சிகிச்சை முறைகள் அளிக்கப்படாவிட்டால் அதன் விளைவாக இந்த குழந்தைகள் வாழ்நாள் முழுவதும் சிரமத்திற்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள். மேலும் அதிக வறுமை மற்றும் அதிகளவு சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்படும் நிலை உருவாகலாம்.

## ஆரம்ப கால சிகிச்சைமுறை என்றால் என்ன?

குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் சிகிச்சை முறைகள் உடல்நீதியான சமூக, உணர்ச்சி, மொழி மற்றும் அறிவுதிறன் போன்ற வளர்ச்சி பகுதிகளிலும்

மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த வளர்ச்சிப் பாதைகளில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும் பயிற்சிகளே ஆரம்பகால சிகிச்சை முறை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது இயன்முறை சிகிச்சை, தொழில்முறை சிகிச்சை, பேச்சுமொழி சிகிச்சை மற்றும் சிறப்புக் வி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. ஆரம்பகால சிகிச்சைமுறை உடல், அறிவாற்றல், உணர்ச்சி, நடத்தை, சமூக மற்றும் தகவல் தொடர்பு போன்ற பகுதிகளில் வளர்ச்சி குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தரமான ஆரம்பகால சிகிச்சைமுறைகளால் குழந்தைகள் தங்களுக்கு சாத்தியமான முழு திறனையும் அடையமுடியும். மேலும் அவர்கள் ஒரு அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை இந்த சமூகத்துடன் ஒருங்கிணைந்தும் வாழ முடியும்.



## Enable Inclusion ஒருங்கிணைத்தல்

அம் சேவா சங்கத்தின் “எனேபிளிங் இன்குளுசன் திட்டமானது” பல விருதுகளை வென்ற “எனேபிளிங் இ.செயலி” மூலம் கிராம மறுவாழ்வு பணியாளர்களை மறுவாழ்வு சிறப்பு நிபுணர்களோடு (பிஸியோதெரபிஸ்ட்கள், ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்கள், சிறப்பு ஆசிரியர்கள், பேச்சு பயிற்சியாளர் மற்றும் பேச்சு பயிற்சி உதவியாளர்) இணைத்து கிராம மறுவாழ்வு பணியாளர்களின் மூலமாக குழந்தைகளின் வீடுகளில் அல்லது சமுதாய மையங்களில் ஆரம்பகால சிகிச்சையை அளிக்கிறது. இந்த திட்டத்தின் மூலமாக வளர்ச்சி குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அதிக பலன் கிடைத்துள்ளதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இத்திட்டத்தின் மூலம் அதிகமான குழந்தைகள் தங்கள் முன்னேற்றம் வளர்ச்சிபடி நிலைகளை அடைந்துள்ளார்கள்.



## இந்த கையேடு பற்றி

என்ன இது?	0-6 வயதிற்குட்பட்ட மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் பற்றிய கையேடு.
யாருக்கானது ?	உங்களுக்காக! இது அமர் சேவா சங்கத்தில் மூளை முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கான பணியாற்றக் கூடிய சமூக மறு வாழ்வு பணியாளர்களுக்கான கையேடு.
எங்குமற்றும் எப்பொழுது இது உபயோகப்படும்?	இதை எங்கு வேண்டுமானாலும், எந்த நேரத்திலும் உங்களது வேலை நேரத்தில் உபயோகிக்கலாம்.
எதற்காக சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்கள் இதை உபயோகிக்க வேண்டும்?	மூளை முடக்குவாதம் பற்றிய சந்தேகம் ஏற்படும் போது இதில் உள்ள குறிப்பு உதவியாக இருக்கும்.
இந்த கையேட்டை எப்படி நான் பயன்படுத்துவது?	நீங்கள் பயன்படுத்த விரும்பும் பிரிவுகளை தேர்வு செய்யவும். மூன்று பிரிவுகள் பின்வருமாறு, <ol style="list-style-type: none"><li>1. மூளை முடக்கு வாதத்திற்கான அறிமுகம் - இப்பிரிவு மூளை முடக்கு வாதத்திற்கான காரணம் மற்றும் வகைகளை விளக்குகிறது.</li><li>2. மூளை முடக்கு வாதத்திற்கான சிகிச்சைகள் - இந்த பிரிவு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளுக்கு குறிப்பிட்ட சிகிச்சையை வழங்குகிறது.</li><li>3. எதிர்காலத்தை நோக்கி - இந்த பகுதியில் மூளை முடக்கு வாத குழந்தைகளுக்கான வளர்ந்து வரும் வளங்களை விவரிக்கிறது.</li></ol>





## கையேடு உள்ளடக்கம்

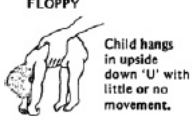
1.1 முளை முடக்குவாதம்	6
1.2 முளை முடக்குவாதம் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்.	9
1.3 முளை முடக்குவாதம் பார்ப்பதற்கு எவ்வாறு இருக்கும்.	10
1.4 முளை முடக்கு வாதத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்	15
1.5 அமர் சேவா சங்கம் திரையிடல் கருவி	16
1.6 குறைபாடுகள் உள்ள நபரின் உரிமைகள்	18
1.7 சிகிச்சையின் பங்கு	20
1.8 பெற்றோர்/பராமரிப்பாளர்களை ஈடுபடுத்துவதன் முக்கியத்துவம்	22
2.0. பயிற்சிகள்	24
2.1நிலைப்படுத்துதல்	25
2.2 இயக்கம்	36
2.3 உடை உடுத்துதல்	54
2.4 உணவு உண்ணுதல்	60
2.5 கழிவறை பயன்படுத்துதல்	73
2.6 பேசுதல் மற்றும் தொடர்பு கொள்ளுதல்	86
2.7 விளையாட்டு	98
3.0 எதிர்காலத்தை நோக்கி	114
3.1 பராமரிப்பாளர்களுக்கான மனநல ஆதரவு	115
3.2 சிறப்பு பயிற்சியாளர்களுடன் தொடர்புடைய பயிற்சிகள்	116
3.3 தொழிற்பயிற்சி	117
3.4 சமூகத்தில் ஒருங்கிணைதல்	118
3.5 அமர் சேவா சங்கத்தின் பிற சேவைகள்	119
3.6 சமூக தகவல் வளங்கள் மற்றும் தொடர்பு தகவல்கள்.	120

## மூளை முடக்கு வாதம்

### 1.1 மூளை முடக்கு வாதம் என்றால் என்ன?

- மூளையில் உடல் இயக்கத்தை செயல்படுத்தும் பகுதிகளின் பாதிப்பால், உடல் இயக்கம் பாதிக்கப்படும் ஒரு குறைபாடாகும்.
- குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்ருவிலிருந்து 6 வயதுக்குள் 90% அளவு முடிவடைந்து விடும்.
- இந்த வளர்ச்சியடையும் காலத்தில் மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பால் ஏற்படும் இயக்க குறைபாடுகளே மூளை முடக்குவாதம் ஆகும்.

### மூளை முடக்குவாதத்தின் ஆரம்பகால அறிகுறிகள்:-



- குழந்தை தொழ தொழ வென்றோ/ விரைப்பாகவோ இருத்தல்.
- மிக மந்தமாகவோ, அதிகமாக சினுங்கிக் கொண்டோ அல்லது அதிக சத்தத்துடன் தொடர்ச்சியான அழுகை.
- தலை நிற்காமல் இருத்தல்.
- குழந்தை உறிஞ்சிக் குடிக்க இயலாமை, நாக்கு வெளியில் நீட்டி இருத்தல், குழந்தை பால் / சாப்பிடுவதில் சிரமம்.



குறிப்பு:- இது ஒரு அதிகரிக்காத குறைபாடாகும் (Non Progressive) குழந்தையின் வயது அதிகரிக்கும் போது குறைபாடு வெளிபடுதல் அதிகமாக தெரியலாம்.

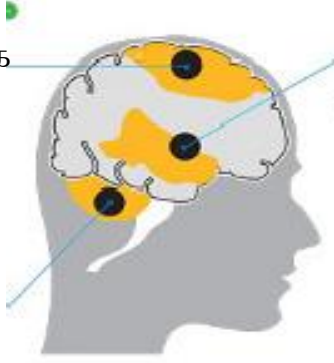
### வகைப்பாடு:

மூளை முடக்குவாதத்தால் ஏற்படும் இயக்க குறைபாடு ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை.

- மூளையின் எந்த பகுதி பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறது என்பதை பொறுத்து நான்கு வகைப்படும்.



ஸ்பாஸ்டிக் வகை  
(Spastic CP).



அதிடாய்டு (அ)  
டிஸ்கைனடிக் வகை  
(Athetoid / Dyskinetic CP).

அடாக்ஸிக் வகை  
(Ataxic CP).

### நான்கு வகை மூளை முடக்கு வாதம்



இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தக் கூடிய மூளையின் பகுதியில் சேதம் ஏற்படுதல்..



உடல் நிலைப்பாடு மற்றும் ஒருங்கிணைந்த இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய மூளையின் பகுதியில் சேதம் ஏற்படுதல்.



உடல் சமநிலை மற்றும் வேண்டுமென்ற



இயக்கத்தை செயல்படுத்தக் கூடிய மூளை பகுதி பாதிக்கப்படுதல்.

ஒன்றிக்கு மேற்பட்ட மூளையின் பகுதியில் சேதம் ஏற்படுதல்.

## நான்கு முக்கிய மூளை முடக்கு வாத வகைகள்:

<p>ஸ்பாஸ்டிக் மூளை முடக்குவாதம்</p> 	<p>ஸ்கயனெடிக் / அதிட்டாய்டு மூளை முடக்கு வாதம்</p> 	<p>அடாக்ஸிக் மூளை முடக்கு வாதம்</p> 	<p>மிக்ஸ்ட் மூளை முடக்கு வாதம்</p> 
<p>ஜெர்க்கி அசைவுகள் மற்றும் கடினமான தசைஇதுவே மிகையாக உள்ள மூளை முடக்கு வாதம். 70% -80%இந்த வகைமூளை முடக்கு வாதம்.</p>	<p>கட்டுப்படுத்த முடியாத அல்லது தன்னிச்சையான அசைவுகள். 10% - 20% மூளை முடக்கு வாதம்.இந்த வகையை சார்ந்தது.</p>	<p>சமநிலை உணர்வு குறைபாடு மற்றும் சூழ்நிலை அறிதல் குறைபாடு 5% -மூளை முடக்கு வாதம்</p>	<p>மூளையின் சேதத்தை பொறுத்து குழந்தைகளுக்கு ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட வகை மூளை முடக்கு வாத அறிகுறிகள் இருக்கலாம். பொது தன்மை - ஸ்பாஸ்டிக் மூளை முடக்கு வாதம் மற்றும் டிஸ்கயனெடிக் மூளை முடக்கு வாதம்</p>

### உங்களுக்கு தெரியுமா.....


- .மூளை முடக்கு வாத அறிகுறிகள் மூளையின் பாதிப்பு மற்றும் அதன் தீவிரத்தை பொறுத்து மிதமானதில் இருந்து கடுமையானது வரை மாறுபடும்.
- .மூளை முடக்கு வாதம் பெண்களை விட ஆண்களுக்கு 1.5 மடங்கு அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
- வளரும் நாடுகளில் 2-3.5 / 1000 பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு மூளை முடக்கு வாதம் உள்ளது.
- அமர் சேவா சங்கத்தின் கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு திட்டத்தின் கீழ் தென்காசி மாவட்டத்தில் 8 ஒன்றியங்களில் மட்டுமே (TTS2) 780 பயனாளிகள் (ஏப்ரல் 2021 அன்று புள்ளி விபரம்) உள்ளனர். அவர்களில் 47% நபர்கள் மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டோர் (அடையாள அட்டை உள்ளோர் மற்றும் இல்லாதோர்)



## 1.2 மூளை முடக்கு வாதம் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்

மூளை முடக்குவாதத்துக்கான காரணங்கள்:



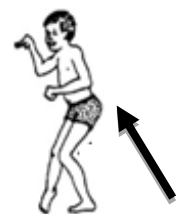

- கருவில் இருக்கும் போதோ, பிறக்கும்போதோ பிறந்து மூன்று வயது வரைமூளையில் பாதிப்பு ஏற்படும் காரணங்கள்

<p>பிறப்பதற்கு முன்:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• மிகக் குறைந்த குழந்தையின் எடை (&lt;2500g).</li> <li>• குறை பிரசவம். (&lt; 36weeks).</li> <li>• தாய்க்கு ஏற்படும் வலிப்பு.</li> <li>• தைராய்டு குறைபாடுகள்.</li> <li>• வைரஸ் காய்ச்சல்.</li> <li>• போதைப் பழக்கம்.</li> <li>• தானாக மருந்து எடுத்து கொள்ளுதல்.</li> <li>• ஒரே நேரத்தில் 2 அல்லது 3 குழந்தைகள்.</li> <li>• X- ray போன்ற பாதிப்புகள்.</li> <li>• நஞ்சுக் கொடி வழியாக குழந்தைக்கு செல்லும் இரத்தம் குறைவாக இருத்தல்.</li> </ul>
<p>பிறக்கும் போது:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• முன்னதாகவே பணிக்குடம் உடைதல்.</li> <li>• நீண்ட கடினமான குழந்தை பிறப்பு.</li> <li>• இரத்தம் கசிதல்.</li> <li>• குறைவான இருதய துடிப்பு.</li> <li>• பிறக்கும் போது ஏற்படும் காயம் / அடிபடுதல்.</li> </ul>
<p>பிறந்த பின்:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• நரம்பு மண்டல தொற்று நோய்கள்.</li> <li>• வலிப்பு ஏற்படுதல்.</li> <li>• இரத்தம் உறைதலில் ஏற்படும் குறைபாடுகள்.</li> <li>• குறைந்த ஆக்ஸிஜன் அளவு.</li> <li>• தலையில் அடிபடுதல்.</li> <li>• குழந்தை பருவ / சிசு மஞ்சல்காமாலை.</li> </ul>



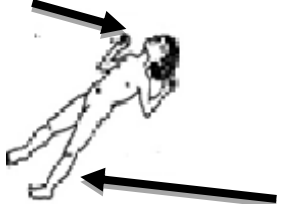
### உங்களுக்கு தெரியுமா...

- மூளை முடக்கு வாதம் மிகவும் அரிதாக மரவு வழி ஏற்படுகிறது மற்றும் இது ஒரு தொற்று நோய் அல்ல
- மூளை முடக்கு வாதம் சாபம்,மந்திரம மற்றும் பாவத்தால் வருவதல்ல
- மூளை முடக்கு வாதம் உள்ளவர்களுக்கு மூளை முடக்கு வாதம் அற்ற குழந்தைகள் பிறந்து உள்ளனர்.
- மிக அதிகமாக மூளை முடக்கு வாதம் ( 70 - 80%) பிறப்பதற்கு முன் ஏற்படுகிறது.

### 1.3 மூளை முடக்கு வாதம் பார்ப்பதற்கு எவ்வாறு இருக்கும்?

<p>ஸ்பாஸ்டிக் முடக்கு ஜெர்க்கி மற்றும் தசைகள்</p> <p>மூளை வாதம்: இயக்கம் கடினமான</p> 	<p>பாதிக்கப்பட்ட தசைகள் செயலற்ற இயக்கத்தை எதிர்த்து நிற்கும். தசை நாண் துடிப்பு அதிகரிக்கும். தேவையான இயக்கங்கள் ஒருங்கிணைந்து இருக்காது மற்றும் தளர்வாக இருக்கும்.</p> <p><b>உடலின் பாதிப்பை பொறுத்து பல்வேறு வகைப்படும்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>டைப்பிலிஜிக்:</b> கைகளை விட இரண்டு கால்களும் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்.</li> <li>• <b>குவாட்ரிப்பிலிஜிக்:</b> முழு உடலும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கம்( கை மற்றும் கால்கள் )</li> <li>• <b>ஹெமிப்பிலிஜிக்:</b> உடலின் ஒரு பக்கம் பாதிக்கப்படுத்தல் (கை மற்றும் கால்)</li> <li>• <b>ட்ரைப்பிலிஜியா:</b> மூன்று முட்டுகள் பாதிக்கப்படுதல்</li> <li>• <b>டபுள்</b></li> </ul>	 <p>குழந்தையை நிறுத்தி வைக்க முயற்சிக்கும் போது கால்கள் இரண்டும் கத்தரிக்கோல் போல் பிண்ணி இருக்கும்.</p>  <p>குழந்தை நடக்க கற்றுக் கொள்ளும் போது தசைகளை இறுக்கமாகவும் முட்டியை மடக்கியும் வைத்துக் கொள்ளும்.</p>  <p>தலை மற்றும் தோள்பட்டைகள் இருக்கமாதல்</p>
--	--	---



	<p><b>ஹெமிப்பிலிஜிக்:</b>  இரண்டு பக்கமும்  பாதிக்கப்படுதல்  (இரண்டு கால்கள்  அல்லது இரண்டு  கைகள்)</p>	 <p>அல்லது கைகள்  இறுக்கமாகவும் உடலின் முன்  பினியும் காணப்படும் மற்றும்  தலை பின்னே அழுத்திக்  காணப்படும்.</p> <p>தலை ஒரு பக்கமாக திரும்பி  இருத்தல்.</p>  <p>இறுக்கமாகவும் மற்றும்  முட்டிகள் அழுத்திக்கொண்டும்  இருக்கும்.</p> <p>தோள்பட்டை மற்றும் தலை  பின்னோக்கி அழுத்தி  இருத்தல்</p>  <p>கால்கள் உள்பக்கம் திரும்பி  இருத்தல்</p>
--	---	--

டிஸ்க்யனெடிக் அல்லது அதிட்டாய்டு முளை முடக்கு வாதம்: கட்டுப்பாடு இல்லாத அல்லது தன்னிச்சையான இயக்கங்கள்



- உடலில் எதிர்பாராத இயக்கங்கள் குறிப்பாக கைகள், விரல்கள், பாதங்கள் மற்றும் முகத்தில் ஏற்படும்.
- ப்ரோக்ஸிமல் உடல் பாகங்கள் மற்றும் முதுகு தண்டு பகுதிகளில் மெதுவான இயக்கங்கள் இருக்கும்.
- டிஸ்டல் உடல் பகுதிகளில் திடீர் மற்றும் வரையறை அற்ற இயக்கங்கள் ஏற்படும்.
- துயரங்கள் மற்றும் உணர்வு ரீதியான பதட்டத்தில் இந்த அறிகுறிகள் அதகரிக்கலாம். தூங்கும் பொது அறிகுறிகள் இருக்காது.

மோசமானசமநிலை



கை

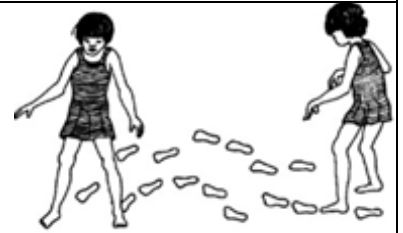


இயக்கங்கள் கைகளில் நடுக்கம் மற்றும் திடீர் இறுக்கம் தன்னிச்சையாக காணப்படும்.

அடாக்ஸிக் முளை முடக்கு வாதம்: சமநிலை மற்றும் ஆழ்நிலை புரிதல் உணர்தல் பாதிக்கப்படுதல்.



- இயக்கங்கள் அனைத்தும் நிலை இல்லாமல் இருக்கும்.
- சிறிய பொருட்களை கையாளும் பொழுது கைகளில் அதிர்வுகள் ஏற்படும்.
- நடக்கும் போது சமநிலை அற்று காணப்படும் மேலும் கால்களை அகலமாக வைத்து நடப்பர்.
- வேகமான மற்றும் நுணுக்கமான இயக்கங்கள் செய்வது கடினம்.



அடாக்ஸிக் முளை முடக்க வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை அகலமாகவும் ஒழுங்கற்ற தன்மையிலும் கால் வைத்து நடக்கும்.

<p><b>மிக்ஸ்ட் மூளை முடக்கு வாதம்:</b></p>	<p>இந்த வகை மூளை முடக்கு வாதத்தின் அறிகுறி குழந்தைகளுக்கு ஏற்றார் போல் மாறுபடும் மற்றும் மற்ற மூன்று வகை மூளை முடக்கு வாதத்தின் அறிகுறிகள் ஒருங்கிணைந்து காணப்படும்.</p>
--	--

**மூளை முடக்கு வாதம் உடலின் மூன்று கோணத்திலும் எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பது படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.**

ஒரு பக்க கை மற்றும்

இரண்டு கால்களும்

கால் பாதிக்கப்படல்  
(பாரபிலிஜிக்)

பாதிக்கப்படுதல்

(ஹெமிபிலிஜியா)  
காணப்படும்

மிகச்சிறிய அளவு பாதிப்பிலும்

கை மடக்கியும் இறுக்கமாக / காணப்படும்.  
மேற்பகுதி சாதாரணமாகவும் /

உடலின்



தளர்வாகவும் காணப்படும்.



வெளிப்புறம் நடத்தல்  
நுனியில் கணுக்கால்களில் இறுக்கம் ஏற்படுதல்.

/பாதத்தின்  
கால் விரல்

**இரண்டு கால்கள் மற்றும் இரண்டு கைகள் பாதிக்கப்படல்  
(குவாட்ரிப்ளிஜிக்)**



நடக்கும் போது கைகள் தலை மற்றும் வாய்  
உட்பட வித்தியாசமாக திரும்பிக்கொள்ளும்  
பாதங்கள் உட்பக்கம் திரும்பி இருக்கும்



## 1.4 முளை முடக்கு வாதத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்

முளை முடக்கு வாதத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள் குழந்தைகளுக்கு குழந்தை மாறுபடும். 0-6 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் பின்வரும் பிரச்சனைகளில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது அனைத்தும் சேர்த்துக்காணப்படலாம்.

தினசரி நடவடிக்கைகள்:	<ul style="list-style-type: none"><li>• செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளில் தடைகள்.</li><li>• உணவு உட்கொள்ளாதல்</li><li>• உடை உடுத்துதல் (எ.கா. சட்டையில் பட்டன் போடுதல்)</li><li>• தூக்கமின்மை</li><li>• பொம்மைகளை கையாளுதல்.</li><li>• கழிவறை பயன்படுத்துதல்</li><li>• நடத்தல்</li><li>• கையெழுத்து மற்றும் நுணுக்கமாக பொருட்களை கையாளுதல்.</li></ul>
அறிவாற்றல்:	<ul style="list-style-type: none"><li>• அறிவுத்திறன் குறைபாடு</li><li>• கவனக்குறைவு</li><li>• நினைவாற்றல் குறைபாடு</li><li>• உணர்ச்சி ரீதியான தகவல்களை தெரிந்துகொள்வதில் சிரமம்</li><li>• (அதாவது கேட்பது மற்றும் பார்ப்பதனுடன் கூடிய)</li><li>• குறிப்பு: அறிவாற்றலுடன் கூடிய பிரச்சனைகள் உள்ள குழந்தைகள் உங்களுடன் இருக்கும் போது சிகிச்சையை புரிந்துகொள்வதில் பாதிப்பு ஏற்படும்.</li></ul>
தொடர்பு:	<ul style="list-style-type: none"><li>• பேசுவதில் பிரச்சனை</li><li>• மொழிகளை புரிந்து கொள்வதிலும் அர்த்தங்கள் அறிவதிலும் பிரச்சனை ஏற்படுதல்.</li><li>• திசைகளை அறிவதில் பிரச்சனை</li><li>• குறிப்பு: பேசுவது மற்றும் தொடர்பில் உள்ள பிரச்சனைகளால் சிகிச்சையில் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.</li></ul>
சமூக உளவியல்	<ul style="list-style-type: none"><li>• பயம் மற்றும் விரக்தி</li><li>• பராமரிப்பாளர்களை அதிகமாக சார்ந்து இருத்தல்</li><li>• தன்னை தானே குறைவாக மதிப்பிடல்</li><li>• அமைதியற்ற நடத்தை</li></ul>





உங்களுக்கு தெரியுமா.....

அறிவு திறன் குறைபாடு உள்ள மூளை முடக்குவாத குழந்தைகள் நீங்கள் நினைப்பதை விட அதிகமாக புரிந்து கொள்வார்கள்.

## மூளை முடக்கு வாதத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்

### உடல்ரீதியாக

- திடீர் இயக்கம்
- அட்டக்ஸ்ய
- கவனத்தில் பிரச்சனை
- செவிப்புல குறைபாடு
- சோர்வு
- தசை துடிப்பு
- தசை இறுக்கம்
- தசைத் தளர்வு
- சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்தலில் பிரச்சனைகள்
- சிறுநீரக தசை தளர்வு அல்லது இறுக்கம்
- உடல் பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைபாடு
- ஒரு தசையில் ஏற்படும் இயக்கம் தன்னிச்சையாக மற்றொரு தசைக்கு மாறுதல்
- குழந்தை பருவத்திற்கு உரிய செயல்பாடுகள் வயது அஹிகரித்தலும் மாறுவதில்லை
- மோசமான சமநிலை
- மோசமான இருபக்க ஒருங்கிணைந்த செயல்பாடுகள்
- மோசமான பார்வை மற்றும் இயக்க ஒருங்கிணைப்பு
- முதுகுத்தண்டு எலும்பு வளைவு
- வலிப்பு வருதல்
- நடுங்கும் அதிர்வுகள்
- தசை இறுக்கம்
- மூட்டு இறுக்கம்
- தலையை மேலே தூக்க இயலாமை
- திரும்பி படுக்க இயலாமை
- தனியாக உட்கார இயலாமை
- உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து படுக்க இயலாமை

### குறிப்பாக கால்களுக்கு கீழ் :

- பின்னிய கால்களுடன் நடத்தல் அல்லது கால் விரல்களில் நடத்தல்
- ஹெமிப்பிலிஜிக்கால் பாதிக்கப்பட்ட கால் நடக்கும் போது தரையில் உரசும்

### குறிப்பாக மேல் பாகத்திற்காக :

- நுணுக்கமான பொருட்களை கையாளுவதில் சிரமம்
- கண் மற்றும் கை ஒருங்கிணைந்த செயல்பாட்டு குறைபாடு
- பொருட்களை தொட்டு அறிவதில் பிரச்சனை
- தொடு உணர்வு புரிதலில் குறைபாடு
- இரண்டு கைகளையும் நேராக ஒன்று சேர்ப்பதில் சிரமம்
- முழங்கை இயக்கத்தில் தடை
- கை விரல் நீட்டுவதில் தடை
- மோசமான ஒருங்கிணைந்த கை விரல் இயக்க பாதிப்பு
- மோசமான பிடித்தல் பலம்
- மோசமான நுண்பிடி பலம்
- மோசமான மணிக்கட்டு இயக்கம்
- மோசமான கை இயக்கம்



<ul style="list-style-type: none"><li>• தவழ்ந்து செல்ல இயலாமை</li><li>• தனியாக எழுந்து நிற்க இயலாமை</li><li>• நடக்க இயலாமை</li><li>• ஓட இயலாமை</li><li>• தேவையற்ற இயக்கங்கள்</li><li>• பார்வை திறன் குறைபாடு</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• மோசமாக பொருளை கையாளுதல்</li><li>• பளு சுமப்பதில் சிரமம்</li></ul> <p><b>குறிப்பாக வாய் சார்ந்த செயல்பாடுகளுக்காக :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• கடித்தல்</li><li>• விழுங்குதல்</li><li>• மெல்லுதல்</li><li>• உமிழ்நீர் வடித்தல்</li><li>• விழுங்குவதில் சிரமம்</li><li>• வாந்தி வரும் தன்மை</li><li>• வாயை சுற்றி உள்ள பகுதிகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு (எ. கா .தாடை தசை கடினமாதல்)</li><li>• உறிஞ்சுதல்</li><li>• ஊதுதல்</li><li>• நாக்கு இயக்கம்</li></ul>
--	---

## உங்களுக்கு தெரியுமா .....

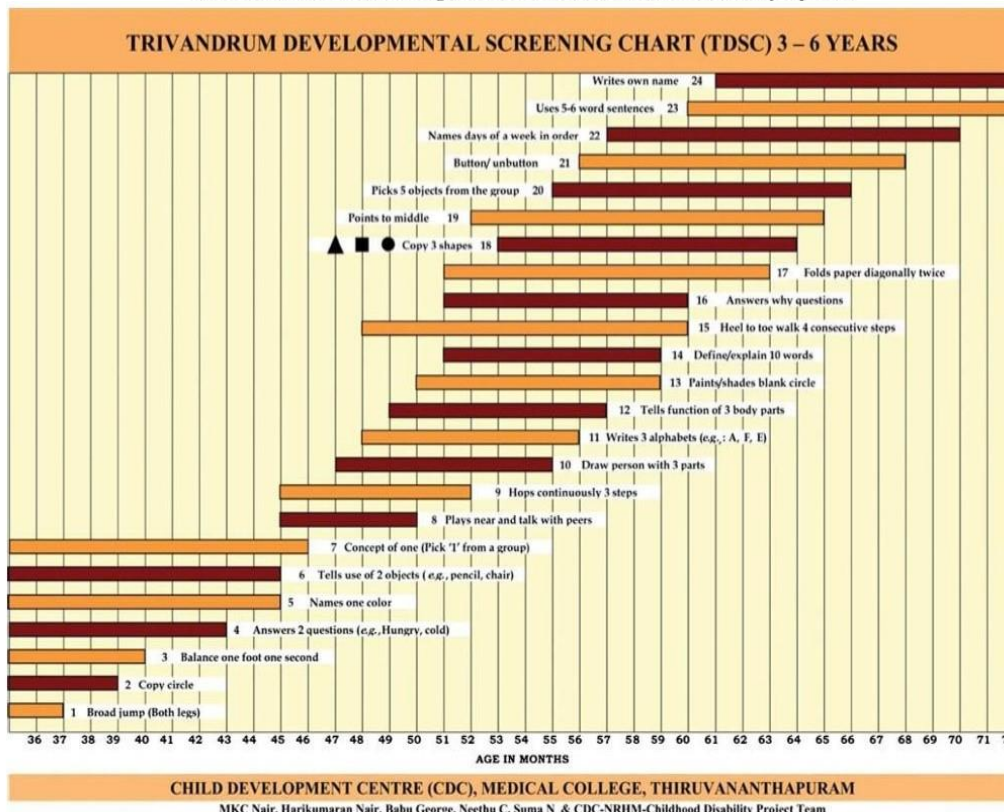
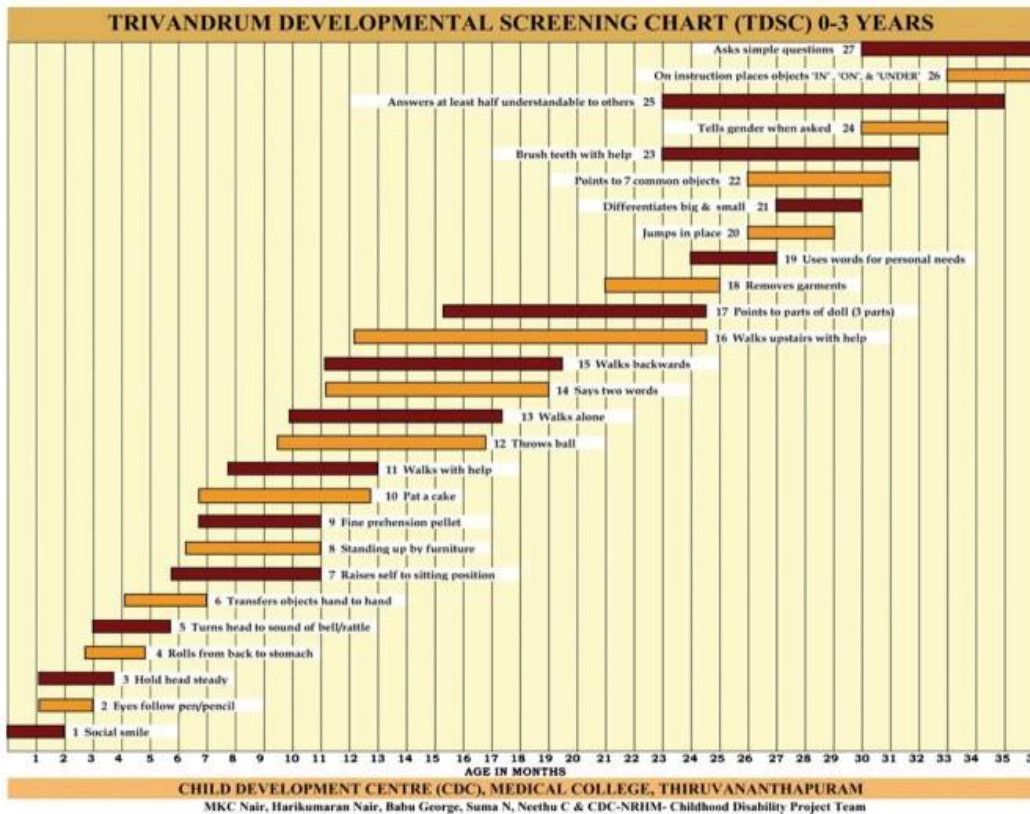
ஹெமிப்பிலிஜியா மூளைமுடக்கு வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளால் அவர்களுடைய உடலின் ஒரு பக்கத்தை உணர இயலாது. இதில் பார்வையும் உள்ளடக்கம்.

## 1.5 அமர் சேவா சங்கத்தின் திரையிடல் கருவி

குழந்தை மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை அறிய ஒரு சிறந்த வழி அக்குழந்தை அதன் வயதிற்கு ஏற்ற வளர்ச்சி நிலையை அடைந்துள்ளதா என்பதை பரிசோதிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் அவர்களது வயதிற்கேற்ப உடல் ரீதியாக இ மன ரீதியாக மற்றும் சமூக ரீதியாக வளர வேண்டும்.

மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளால் இந்த வளர்ச்சி நிலையை அடைய இயலாது. எனவே அவர்கள் இதை அடைவதற்கு அமர் சேவா சங்கத்தைச் சார்ந்த கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு குழுவின் உதவி தேவை.

நீங்கள் குழந்தைகள் அவர்கள் வளர்ச்சி நிலையை அடைந்து உள்ளார்களா என்பதை அறிய அமர் சேவா சங்கத்தில் பயன்படுத்தும் திரையிடல் கருவியை பயன்படுத்தலாம். அவை பின்வரும் பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.





## 1.6 குறைபாடுகள் உள்ள நபர்களின் உரிமைகள்

குறைபாடுகள் இல்லாத குழந்தைகளுக்கு சமூகத்தில் கிடைக்கும் அனைத்து உரிமைகள் மற்றும் வாய்ப்புகளும் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் உண்டு . ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் ஊனமுற்றோர் உரிமை சாசனம் (UNCRPD 2006) இந்தியாவால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு இருக்கிறது. இந்த உரிமை சாசனத்தின் முக்கிய கொள்கைகளை, இந்தியாவின் மாற்றுத்திறனாளிகள் உரிமைச்சட்டம் 2016 வழி மொழிகிறது. அவை

1. சமூகத்தில் சம வாய்ப்பு
2. மற்ற குடிமக்களைப் போல் பாதுகாப்பு மற்றும் சம உரிமை
3. சமூக வாழ்க்கையில் முழு பங்களிப்பு

இந்தியா ஐக்கிய நாடுகளின் ஊனமுற்றோர்க்கான உரிமைகள் சட்டம் 2016 பங்குதாரராக உள்ளது. இச்சட்டம் குறைபாடு உள்ள நபர்களுக்கு பின்வரும் அதிகார உரிமைகளை தருகிறது.

1. தனிமனித சுதந்திரம், உள்ளார்ந்த கௌரவத்திற்கான மரியாதை, சுயமாக முடிவு எடுக்க சொந்த சுயாதீனத்தை பயன்படுத்தும் சுதந்திரம்.
2. பாகுபாடு இல்லாத தன்மை
3. சமூகத்தில் முழு பங்களிப்பு அளிப்பது.
4. குறைபாடு உள்ள நபர்களின் வேறுபாட்டை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றும் மனிதத்துவத்துடன் நடத்துதல்.
5. சம வாய்ப்பளித்தல்
6. எளிதான அணுகல்
7. ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமத்துவம்.
8. குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளின் பரிமாண வளர்ச்சிக்கான மரியாதையை, மற்றும் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளின் அடையாளத்தை பாதுகாக்க அவர்களது உரிமையை மதித்தல்.





**PWD ACT, 1995**  
**THE PERSONS WITH DISABILITIES**  
 (EQUAL OPPORTUNITIES, PROTECTION OF RIGHTS AND FULL PARTICIPATION) ACT, 1995

PUBLISHED IN PART II, SECTION 1 OF THE  
 EXTRAORDINARY GAZETTE OF INDIA

MINISTRY OF LAW, JUSTICE AND COMPANY AFFAIRS

(Legislative Department)

New Delhi, the 1st January, 1996/Pausa 11, 1917 (Saka)

The following Act of Parliament received the assent of the President on the 1st January, 1996, and is hereby published for general information: No.1 OF 1996

[1st January 1996]

An Act to give effect to the Proclamation on the Full Participation and Equality of the People with Disabilities in the Asian and Pacific Region.

WHEREAS the Meeting to Launch the Asian and Pacific Decade of Disabled Persons 1993-2002 convened by the Economic and Social Commission for Asia and Pacific held at Beijing on 1st to 5th December, 1992, adopted the Proclamation on the Full Participation and Equality of People with Disabilities in the Asian and Pacific Region;

AND WHEREAS India is a signatory to the said Proclamation; AND WHEREAS it is considered necessary to implement the Proclamation aforesaid.

Be it enacted by Parliament in the Forty-sixth Year of the Republic of India as follows:-

- Chapter I Preliminary
- Chapter II The Central Coordination Committee
- Chapter III The State Coordination Committee
- Chapter IV Prevention And Early Detection Of Disabilities
- Chapter V Education
- Chapter VI Employment
- Chapter VII Affirmative Action
- Chapter VIII Non - Discrimination
- Chapter IX Research And Manpower Development
- Chapter X Recognition Of Institutions For Persons With Disabilities
- Chapter XI Institution For Persons With Severe Disabilities
- Chapter XII The Chief Commissioner And Commissioners For Persons With Disabilities
- Chapter XIII Social Security
- Chapter XIV Miscellaneous

**K. L. MOHANPURJA**  
 Secy. to the Govt. of India

संविदो सं दौ एल—(ए)04/001/2003—16 REGISTERED NO. DL—(N)04/007/2003—16



**भारत का राजपत्र**  
**The Gazette of India**

असाधारण  
 EXTRAORDINARY  
 भाग II — खण्ड 1  
 PART II — Section 1  
 प्राधिकार से प्रकाशित

PUBLISHED BY AUTHORITY

से 59] सं दिवसी, बुधवार, दिसम्बर 28, 2016/पौष 07, 1938 (सक)  
 No. 59] NEW DELHI, WEDNESDAY, DECEMBER 28, 2016/PAUSHA 07, 1938 (SAKA)

इस भाग में विन्य पृष्ठ संख्या दी जाती है जिससे कि यह अलग संकलन के रूप में रखा जा सके।  
 Separate paging is given to this Part in order that it may be filed as a separate compilation.

**MINISTRY OF LAW AND JUSTICE**  
 (Legislative Department)

New Delhi, the 28th December, 2016/Pausa 17, 1938 (Saka)

The following Act of Parliament received the assent of the President on the 27th December, 2016, and is hereby published for general information:—

**THE RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITIES ACT, 2016**

(No. 49 of 2016)

[27th December, 2016]

An Act to give effect to the United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities and for matters connected therewith or incidental thereto.

WHEREAS the United Nations General Assembly adopted its Convention on the Rights of Persons with Disabilities on the 13th day of December, 2006;

AND WHEREAS the aforesaid Convention lays down the following principles for empowerment of persons with disabilities,—

- (a) respect for inherent dignity, individual autonomy including the freedom to make one's own choices, and independence of persons;
- (b) non-discrimination;
- (c) full and effective participation and inclusion in society;
- (d) respect for difference and acceptance of persons with disabilities as part of human diversity and humanity;

## 1.7 சிகிச்சையின் பங்கு

மூளை முடக்கு வாதம் என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடராக கூடிய நிரந்தர நிலை ஆகும். இதை முழுவமுமாக குணப்படுத்த இயலாது.

எனினும் மூளை முடக்கு வாதம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது நல்ல பயன்தரும். சிகிச்சையானது சில



இயக்கத்தை திரும்ப பெறுவதற்கும், அறிகுறிகளை சமாளிப்பதற்கும் மற்றும் திறன்களை உபயோகித்தலுக்கும் பயன்படும். மூளை முடக்கு வாத குழந்தைகளின் உடல் இயக்கத்தை அதிகரித்தல் சில அறிகுறிகள் ஏற்படாமல தடுக்கும் (எ.கா. தசை கடினமாதல்) மற்றும் புதுமையாக



கையாளும் சிகிச்சை முறைகள் மூலம் வாழ்க்கை நிலை, சமூக பங்களிப்பு, உடல் நலம், சுதந்திரம் மற்றும் இயக்கம் ஆகியவற்றில் பயன் தரும். இந்த புதிய சிகிச்சை முறையை கையாள பல்வேறு துறைகளில் குழுக்களில் உள்ள நபர்கள் உள்ளனர். அவர்கள் யார் யார் என்றால் இயன்முறை மருத்துவம், தொழில் முறை சிகிச்சை, மொழி மற்றும் பேச்சிற்கான சிகிச்சை முறை, சிறப்பு கல்வி முறை மற்றும் சமூக மறுவாழ்வு. குடும்ப நபர்களும் இந்த மறுவாழ்வு சிகிச்சைக்குமுனின் ஒரு அங்கம் ஆவார்கள் ஏனெனில் அவர்களே குழந்தைகளை பற்றி நன்கு அறிந்தவர்கள்.



பின்வரும் அட்டவணையில் ஒவ்வொரு சிகிச்சை முறைக்கும் உள்ள தனி விவரம் உள்ளது.:

குழு நபர்	பங்கு
முக மறுவாழ்வு பணியாளர்	<ul style="list-style-type: none"> <li>சமூகம் பற்றிய தகவல்களை சேகரித்தல், குழந்தைகள் மற்றும் குடும்ப நபர்களுக்கு போதுமான உதவி செய்தல் மற்றும் முழு இயக்கத்திற்கு தேவையான அறிவுரை கூறுதல்.</li> <li>சிகிச்சையாளரால் கற்று கொடுக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சி மற்றும் பிற செயல்களை செய்தல்.</li> <li>குடும்ப நபர்களுக்கு உடற்பயிற்சி மற்றும் பிற செயல்களை வீட்டிலேயே செய்ய கற்றுக்கொடுத்தல்.</li> </ul>
தொழில் முறை பயிற்சியாளர்	<ul style="list-style-type: none"> <li>தினசரி வேலைகளை செய்ய கற்றுக்கொடுத்தல்</li> <li>உடல் பலம், சக்தி மற்றும் இயக்கம் அதிகரிக்கும் உடற்பயிற்சியை செய்தல்</li> <li>அக்குழந்தைகளின் சுற்றுச்சூழலை அவர்களுக்கு ஏற்றார் போல் மாற்றுவது இயக்கத்தை மாற்றுவது அல்லது பழக்குவது / அவர்களின்</li> </ul>



	<p>தேவைக்கு ஏற்றார் போல் இயக்கத்தை மாற்றுவது</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• இயக்கத்தை அதிகரித்தல்.</li></ul>
இயன் முறை மருத்துவர்	<ul style="list-style-type: none"><li>• இயக்க குறைபாடுகளுக்கான பயிற்சிகள்.</li><li>• சமநிலை, நிலைப்பாடு மற்றும் நடைப்பயிற்சி ஆகியவற்றை மேம்படுத்த உடற்பயிற்சி பரிந்துரைத்தல்.</li></ul>
சமூக பணியாளர்	<ul style="list-style-type: none"><li>• ஒருங்கிணைப்புடன் குழந்தை மற்றும் குடும்பத்துடன் வேலை செய்து சமூகத் தகவல்கள் பரிமாறல் .</li><li>• சமூகத்தில் குழந்தைகளின் உதவிகளுக்காக வாதாடுவது</li><li>• குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளை பராமரிப்பாளர்களுக்கான குழுக்களை ஏற்படுத்துதல்</li></ul>
சிறப்பு பயிற்சியாளர்	<ul style="list-style-type: none"><li>• குழந்தைகளுக்கு கவனிக்க , எழுத, வாசிக்க மற்றும் படங்களை அடையாளம் அறிய உதவி செய்தல்</li><li>• பள்ளி செல்வதற்காக குழந்தைகளை அறிவு ரீதியாக தயார் செய்தல்</li></ul>
மொழி மற்றும் பேச்சு பயிற்சியாளர்	<ul style="list-style-type: none"><li>• உணவு உண்ணுதல், நீர் அருந்துதல் மற்றும் பேச்சு தொடர்பு போன்ற இயக்கத்தை திரும்ப பெற உதவுவது</li><li>• உடற்பயிற்சியை குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து திரும்ப திரும்ப செய்தல்</li><li>• வாயை சுற்றி உள்ள தசைக்கு தேவையான பயிற்சிகள் பரிந்துரை செய்தல்</li></ul>

## 1.8 பெற்றோர்/பராமரிப்பாளர்களை ஈடுபடுத்துவத்தின் முக்கியத்துவம்

பராமரிப்பாளர்களை சிகிச்சை முறையில் ஈடுபடுத்துவத்தின் முக்கியத்துவம் என்ன?



**1. பராமரிப்பாளர்கள் வல்லுநர்கள்:** மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் அக்குழந்தைகள் பற்றி நன்கு அறிந்தவர்கள் ஆவார்கள். குழந்தைகளின் பலம், கஷ்டம் மற்றும் தேவையை அறிந்தவர்கள். சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் ஒன்றிணைந்து குழந்தையின் நலனிற்காக பணியாற்றலாம்.



**2. பராமரிப்பாளர்கள் சிகிச்சையை வீட்டிலேயே செய்யலாம்:** சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்கள் பராமரிப்பாளர்களுக்கு பயிற்சிகளை கற்றுக்கொடுத்து பணியாளர்கள் இல்லாத நேரத்தில் செய்ய சொல்லலாம். பெற்றோர்களுக்கு மூளை முடக்கு வாதம் உள்ள குழந்தைகளின் தினசரி வேலைகளை செய்ய கற்றுக்கொடுக்கலாம். இரண்டாம் நிலை பிரச்சனைகள் (எ.கா. தசை கடினமான தசை) வராமல் தடுக்க

பரமரிப்பாளர்கள் சிகிச்சை பயனளிக்கும். ஒருமுறை இச்சிகிச்சை முறையை நன்கு அறிந்தவுடன் இதை மற்ற பராமரிப்பாளர்களுக்கும் கற்றுக்கொடுப்பார்கள்.



**3. பராமரிப்பாளர்களும் பங்களாளர்களே:** குழந்தைக்காக சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர் பணியாற்றும் போது குழந்தைக்காக மட்டுமில்லாமல் பராமரிப்பாளர்களுக்காகவும் குடும்பத்தினர்க்காகவும் சேர்ந்து பணியாற்ற வேண்டும். இந்த பயிற்சி முறையில் இருவரது பங்களிப்பும் இணையாக உள்ளது. இவ்வாறு இணைந்து பணியாற்றுவதால் பராமரிப்பவர்களின் மனஅழுத்தம் மற்றும் பயம் குறையும். மேலும் குழந்தைக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் நன்மை

பயக்கும்.

**நான் பராமரிப்பாளர்களுடன் எவ்வாறு பழகுவது?**

- ❖ சிகிச்சைமுறையைப் பற்றி பராமரிப்பாளர்களிடம் பகிர்வதன் மூலம் அவர்களது நம்பிக்கை அதிகரிக்கும்.
- ❖ அவர்களை சிகிச்சையின் போது தானாக கலந்துகொள்ளச் செய்தால் இது குழந்தையின் கவனத்தை அதிகரிக்கும்.
- ❖ தகவல்களை பரிமாறும் போது படிப்படியாக பகிர வேண்டும்இது குழப்பங்களைத் தவிர்க்கும்.





- ❖ அவர்களின் தேவைகளையும் சிந்தனைகளையும் மதிக்க வேண்டும். அவர்கள் சிகிச்சை செய்யும் பொழுது நன்றாகச் செய்கிறீர்கள் என்று பாராட்ட வேண்டும்.
- ❖ அவர்களுக்கு அனைத்து விதமாகவும் ஆதரவு அளிக்க வேண்டும்.



## 2.0 பயிற்சிகள்

## 2.1 நிலைப்படுத்துதல்

குழந்தையின் அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் நிலைப்படுத்துதல் வேண்டும் .சரியான நிலைப்பாடு குழந்தையின் இயக்கத்திறனில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது . மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு நல்ல நிலைப்பாடு , வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது .



உட்காருதல்



படுத்திருத்தல்



தவழுதல்



நிற்கல்

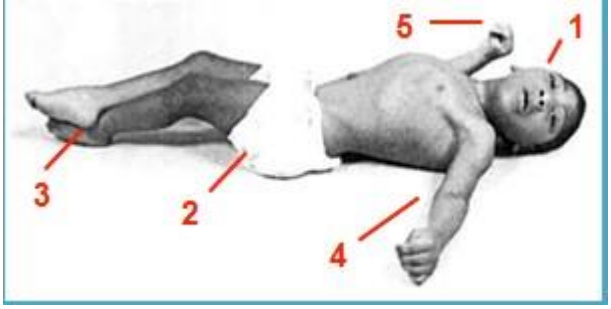
### நிலைப்படுத்துதலின் முக்கியத்துவம்:

- நல்ல நிலைப்பாடு மற்றும் கையாளுதல் என்பது:
- தினசரி வேலைகளான உணவு உண்ணுதல், நீர் அருந்துதல், விளையாடுதல், தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை எளிமையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் செய்ய உதவி செய்கிறது.
- பராமரிப்பாளர்களுக்கு குழந்தையை கையாளுதலை எளிமையாக்குகிறது.
- தவறான நிலைப்பாடுகள் குழந்தைகளுக்கு குறைபாடு அதிகமாகக் காரணமாகிறது.

### பொதுவான நிலைப்படுத்தும் வழிமுறைகள் :

- உங்கள் குழந்தை எவ்வாறு நடக்கிறது எனக் கண்காணிக்கவும் (எ.கா .. நகர்வதற்கு முன் தசை இறுக்கமாக இருக்கும்)
- ஒவ்வொரு 30 நிமிடத்திற்கும் குழந்தையின் நிலைப்பாட்டை மாற்றுதல் வேண்டும் - இது தசை இறுக்கம் மற்றும் படுக்கை புண் வருவதை தடுக்கிறது.
- **சிறந்த நிலைப்பாடுகள் நோக்கம்**
- தலை நேராக இருக்க வேண்டும்
- உடல் நேராக இருக்க வேண்டும் (வளைந்து, திரும்பி, மடங்கி இருத்தல் கூடாது).
- இரண்டு கைகளும் நேராகவும், உடலின் பக்கவாட்டு பகுதியிலும் இருக்க வேண்டும்.
- இரண்டு கைகளையும் கண்களுக்கு முன் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- குழந்தை இரண்டு பக்கங்களிலும் உடலின் எடையை சமமாக சுமக்க வேண்டும் (இடுப்பின் இரு பக்கமும், முட்டிகள், பாதங்கள் மற்றும் இரு கைகள் மூலமாக)

## முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கான தனிப்பட்ட நிலைப்பாட்டு வழிகள்

நேராக படுத்திருக்கும் போது	
நல்ல நிலைப்பாடுகள் <span style="color: green;">✔</span>	தவிர்க்க வேண்டியவை <span style="color: red;">✘</span>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. முதுகு பகுதி நேராகவும் , இரண்டு பக்கங்களிலும் சுருட்டிய துண்டு அல்லது தலையணையால் ஆதரவுடன் இருக்க வேண்டும்.</li> <li>2. தலைக்கு நேராகவும் தலையணை அல்லது துண்டு வைத்து செளகரியமாக இருக்க வேண்டும்.</li> <li>3. இடுப்பு பகுதியை சிறிதளவு மடக்கி வைக்க வேண்டும் இதன் மூலம் முதுகு பகுதியானது ஓய்வாகவும், கால்களில் தசை இறுக்கம் வராமலும் இருக்கும் .</li> <li>4. இரண்டு கால்களும் தனித்தனியாக இருக்க வேண்டும். ( வேண்டுமென்றால் தலையணை வைத்துக் கொள்ளலாம் ).</li> <li>5. பாதங்களை நேராக வைக்க வேண்டும்.( நடக்கும் போது இருப்பது போல் )</li> <li>6. தோள்பட்டை மற்றும் கைகள் நேராகவும், தனித்தனியாகவும் இருக்க வேண்டும்.</li> </ol>	<div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. தலையை பின்புறமாகவும், திருப்பிய நிலையிலும் இருக்க கூடாது.</li> <li>2. இடுப்பு திரும்பியோ /திருகியோ இரண்டு கால்கள் பின்னிய நிலையிலோ இருக்கக் கூடாது.</li> <li>3. பாதம் கீழ்நோக்கி இருக்கக்கூடாது (குழந்தை அமரும் போது நேராக இருக்காது).</li> <li>4. கை விரல்கள் மற்றும் கைகள் உடலில் இருந்து தள்ளி இருக்கக் கூடாது.</li> <li>5. கை விரல்கள் மடக்கி அல்லது இறுக்கமாக இருக்கக் கூடாது.</li> </ol>

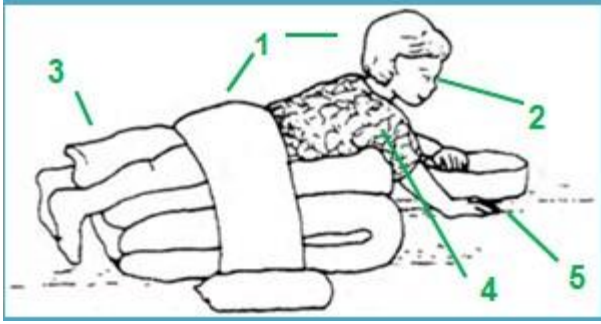


குப்புற படுத்தல்

நல்ல நிலைப்பாடுகள்



தவிர்க்க வேண்டியவை



1. தலை மற்றும் உடல் ஒரே நேர்கோட்டில் இருத்தல்
2. குழந்தையின் தலையை தூக்கி முன் இருக்கும் பொருளை பார்க்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் .
3. கால்கள் மற்றும் பாதங்கள் நேராக தரையை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
4. கைகள் தோள்பட்டைக்கு நேராக இருக்க வேண்டும் (தலையணை அல்லது துண்டை அக்குளின் கீழ் வைக்க வேண்டும்).
5. முடிந்தால் குழந்தையின் கையை கீழே வைத்து அழுத்த சொல்ல வேண்டும் .

முக்கியம் : இந்த நிலைப்பாடானது சில குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும், அனைவருக்கும் அல்ல. ஆதலால் குழந்தைக்கு ஏற்ப நிலைப்பாட்டை மாற்றியமைக்க வேண்டும்.

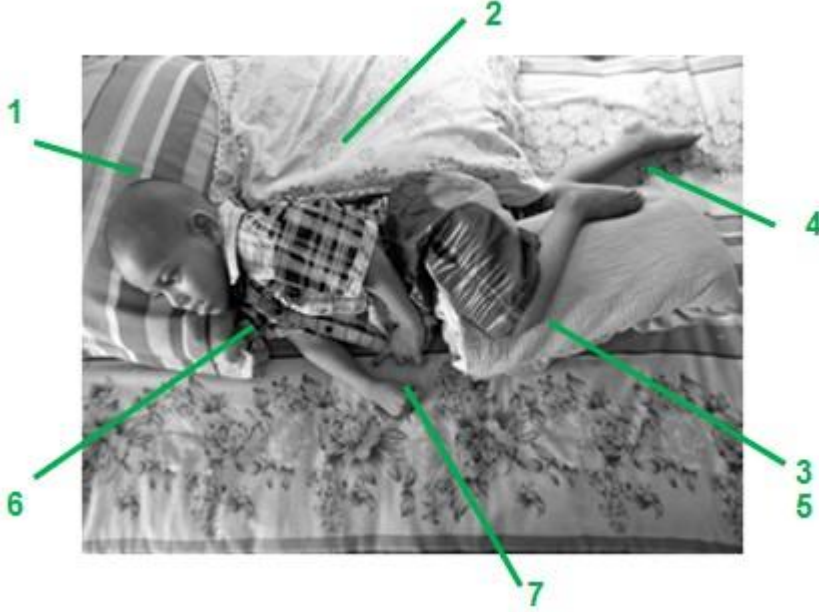
1.



1. குழந்தையின் தலை ஒரு பக்கமாக திருப்பி இருத்தல்.
2. தசைகள் வேலை செய்யாதிருத்தல்
3. குழந்தையால் எதையும் பார்க்க இயலாது இருத்தல் .
4. கால்கள் பிண்ணி இருத்தல்.
5. கைகள் இறுக்கமாக முடியிருத்தல் .
6. குழந்தையால் நகரமுடியாமல் போகுதல்.

ஒரு பக்கமாக படுத்தல்

நல்ல நிலைப்பாடுகள் ✓



தலை முழுவதுமாக தலையணையில் இருக்க வேண்டும், அப்பொழுது தான் தாடை அதன் நிலையில் இருக்கும்.

1. உடலின் பின்புறத்திற்கு நல்ல ஆதரவு தலையணையின் மூலம் தலையில் இருந்து பாதம் வரை இருக்க வேண்டும்.
2. ஒரு காலை மடக்கி மற்றொரு காலை நேராக்கி இருக்க வேண்டும் , இதன் மூலம் தசை இறுக்கம் குறையும்.
3. கீழுள்ள கால் நேராக இருக்க வேண்டும்.
4. மேலுள்ள கால் முட்டி மடக்கி இடையே தலையணை அல்லது போர்வையை வைத்து இருக்க வேண்டும்.
5. பொதுவாக தோள்பட்டை இறுக்கமாகவும் முன்னோக்கியும் இருக்க வேண்டும் இல்லையென்றால் உடலினுள் மாட்டிக் கொள்ளும்.
6. இரண்டு கைகளும் முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும், கைகளில் ஏதாவது பொருள் வைத்து விளையாடிக்கொண்டு இருக்கலாம்
7. ஒரு நாளையில் ஒவ்வொரு 30 நிமிடத்திற்கும் நிலைப்பாட்டை மாற்றிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

பராமரிப்பாளர்களுடன் அமர்தல்

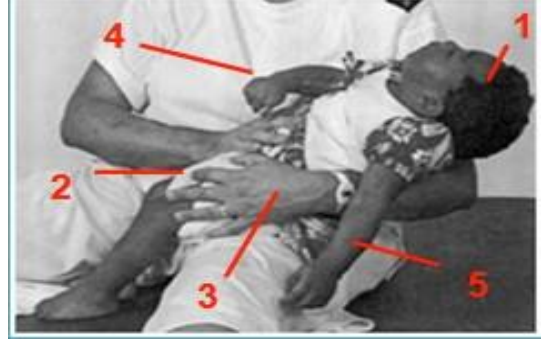
நல்ல நிலைப்பாடுகள் ✓

தவிர்க்க வேண்டியவை ✗



1. குழந்தை நேராகவும் ஆதரவுடனும் இருக்க வேண்டும் .
2. குழந்தை தலையை நேராக கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக்கொள்ள நீங்கள் உங்கள் கையால் , குழந்தையின் நெஞ்சுப்பகுதி அல்லது /மற்றும் இடுப்பை பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தை அதன் தலையை நேராக வைத்துக்கொள்ளும்.
3. குழந்தையின் உடலை நேராக வைப்பதன் மூலம் உடலில் உள்ள தசைகள்நன்றாக வேலை செய்யும்.
4. இடுப்பை மடக்கி வைக்கவும், இது குழந்தை மாடியிலிருந்து வழக்கி விழுவதை தடுக்கும் .
5. குழந்தையின் தோள்பட்டைகள் முன்னோக்கியும்,உடலின் முன்புறமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

குழந்தையின்கால்களை உங்களின் கால்களுக்கு உள்ளே வைத்து கட்டுப்படுத்தலாம். இதன் மூலம் உங்கள் கைகளால் எளிதாக குழந்தையின் கையை கட்டுப்படுத்த முடியும்.



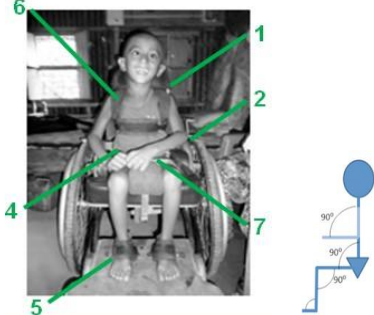


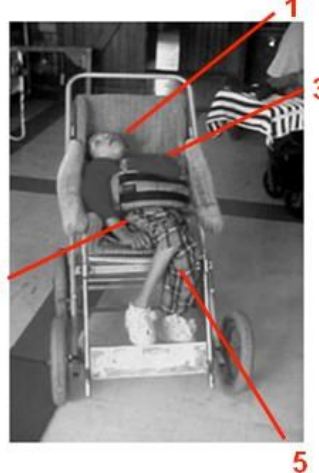

1. தலை பின்னோக்கி தொங்குதல்/ ஒரு பக்கமாக தொங்குதல்.
2. குழந்தை உட்காராமல் படுத்து இருத்தல்.
3. இடுப்பு மடங்காமல் இருத்தல்.
4. உட்கார்ந்து இருக்கும் போது குழந்தையின் கைகளை உபயோகிக்காமல் இருப்பது.
5. குழந்தை அமர்வதற்கு கை பயன்படாமல் இருத்தல்.



## சக்கர நாற்காலி / நாற்காலியில் அமர வைத்தல்

நல்ல நிலைப்பாடுகள் ✓

தவிர்க்க வேண்டியவை ✗

 <p>1. முதுகு மற்றும் தலை நேராகவும் தேவைப்பட்டால் ஆதரவுடனும் இருக்கலாம்.</p> <p>2. இடுப்பு நாற்காலியின் பின்புறம் நோக்கி இருக்க வேண்டும்.</p> <p>3. தோள்- இடுப்பு – முட்டி ஆகியவை 90'-90'-90' இருக்க வேண்டும்.</p> <p>4. மடியை ஒட்டும் பட்டையால் கட்டுவதன் மூலம் குழந்தை வழுக்கி விழுவதை தடுக்கலாம்.</p> <p>5. கால்கள் மற்றும் பாதங்கள் ஆதரவுடன் இருக்க வேண்டும்.</p> <p>6. தோள்பட்டை மற்றும் கைகள் ஆதரவுடனும் முன்னோக்கியும் இருக்க வேண்டும்.</p> <p>7. கைகள் உபயோகிப்பதற்கு ஏற்றவாறு இருக்க வேண்டும்.</p>  	<p>1. தலை பின்னே தள்ளுவதும் மற்றும் நாற்காலி விட்டு விலகி செல்லுதலும்.</p>  <p>2. இடுப்பு நேராகவும் இறுகியும் இருத்தல்</p> <p>3. தோள்பட்டைகள் ஆதரவு இல்லாமல் இருக்கும் போது பின்னோக்கி இருக்கும்</p> <p>4. குழந்தை ஒரு பக்கமாக சாயும் மற்றும் நிலையாக இல்லாமல் இருப்பது</p> <p>5. கால் எலும்புகளை திருப்பும் போது தசை இறுக்கம் மற்றும் குறைபாடுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.</p> 
<p><b>தரையில் உட்காருதல்</b></p>	
<p>நல்ல நிலைப்பாடுகள் <span style="color: green;">✓</span></p>	<p>தவிர்க்க வேண்டியவை <span style="color: red;">✗</span></p>





1. ஏற்கனவே குறிப்பிட்ட உட்காரும் வழிமுறைகளை பின்பற்றவும் ( முதுகு மற்றும் தலை நேராக ...)
2. கால்களை மடக்கி குழந்தை தனியாக தரையில் அமரலாம்.
3. சில நேரங்களில் கால்களை நீட்டி உட்காருவதன் மூலம் தசை இறுக்கத்தை தவிர்க்கலாம்.



4. குழந்தை உட்காரும் போது சிறப்பு தலையணை அறையின் மூலையில் மற்றும் பிற பொருட்களால் ஆதரவு தரலாம்.

குறிப்பு: குழந்தைகள் கால்களை அகலமாக வைத்து உட்கார மேலே உள்ள பாணை அல்லது மர உருளை உதவும்.



1. "W " வடிவத்தில் கால்களை மடக்கி அமர்வதை தவிர்க்கவும்:

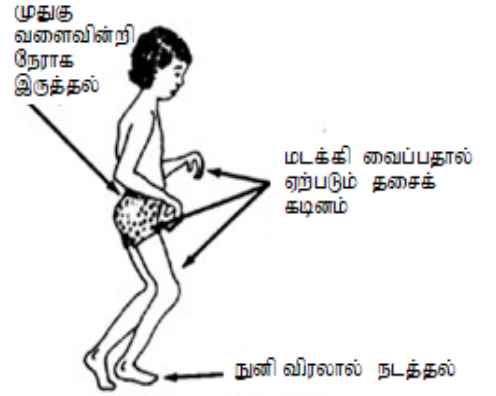
அ. இந்த நிலை முட்டி மற்றும் இடுப்பு பகுதியை காயப்படுத்தக்கூடும்.

ஆ. எனினும் இந்த நிலையில் தான் உங்கள் குழந்தை தனியாக அமரும் என்றால் நல்ல ஆதரவுடன் அமர வையுங்கள். ஆனால் அதிக நேரம் அனுமதிக்காதீர்கள் மற்றும் நல்ல நிலைப்பாட்டை பழக்குங்கள்.



## நிற்பதின் முக்கியத்துவம்:

உடல் வளர்ச்சிக்கு நிற்பது மிகவும் முக்கியமாகும். நிற்பதால் இடுப்பு மூட்டுகள் வலிமையடைகின்றன மற்றும் பலவீனத்தை தடுக்கிறது மேலும் மூட்டு இடம்பெயர்தல், வலி, தசை இறுக்கம் மற்றும் கடினத்தன்மை ஆகியவற்றை தடுக்கிறது. நிற்க முடியாத குழந்தைக்கு பெரும்பாலும் பலவீனமான எலும்புகள் இருக்கும் எனவே எலும்பு முறிவுக்கு அதிக வாய்ப்புண்டு. நிற்பது சுவாசிப்பதற்கு. இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கவும் உதவுகிறது.



## சட்டத்தின் உள்நிற்பதன் பயன்கள்:

குறைபாட்டுடன் உள்ள குழந்தைகள் பெரும்பாலும் அவர்களது நேரத்தை படுத்திருத்தல் மற்றும் அமர்ந்திருத்தலில் செலவிடுகிறார்கள். ஆதரவு இல்லாமல் குழந்தை நேராக நிற்பது என்பது மிகவும் கடினமான ஒன்றாகும். சட்டத்தின் மூலம் நிற்கும் போது குழந்தை இந்த உலகத்தை வித்தியாசமான ஒன்றாக காணும், அவர்களால் நண்பர்களுடனும் மற்ற சூழலுடனும் ஈடுபட இயலும். இது குழந்தையின் விரிவான எண்ணங்களுக்கும், சமூக வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் அறிவு திறனுக்கும் உதவி செய்யும்.



## சட்டத்தின் உள்ளே நிற்பல்

நல்ல நிலைப்பாடுகள் ✓

சட்டத்தினுள் நிற்பல்#1:



1. இது எளிமையான ஒரு மரத்துண்டு.
2. முட்டியும், இடுப்பும் நல்ல நிலையில் இருந்தால் மட்டுமே பாதம் நேராக இருக்கும்.
3. தோள்பட்டை மற்றும் கைகள் முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும்.
4. குழந்தையை அதிக நேரம் பிடிக்க வேண்டாம் மேலும் நல்ல சமநிலை கிடைக்கும்.

5. கைகள் இப்பொழுது விளையாடுவதற்கு ஏற்றார் போல் இருக்கும்.

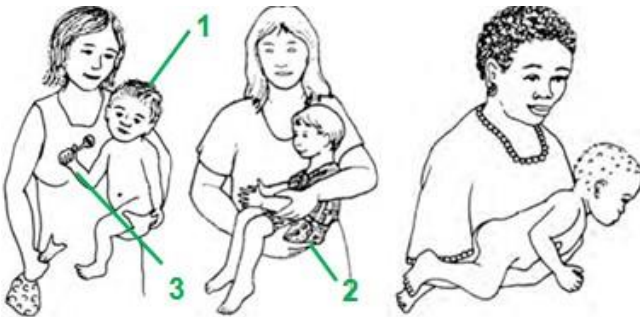
## சட்டத்தினுள் நிற்பல்#2:



1. முதுகு நேராக இருக்கும்- முதுகு முன் பின் வளைந்தால் சுருட்டிய துண்டை குழந்தையின் முன் பின் மற்றும் பக்கவாட்டுப் பகுதியில் வைக்கலாம்.
2. இடுப்பு முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும்
3. சட்டை வயிறுப் பகுதியை மறைத்திருக்க வேண்டும், அப்பொழுது தான் ஒட்டும் பட்டையில் வயிறு ஒட்டாது.
4. பாதம் தரையில் முழுவதும் பதிந்திருக்க வேண்டும் (குதிகால்கள் உட்பட), விரல்கள் முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும். கால்களில் முழு எடையும் கொடுக்கவில்லை என்றால் சட்டத்தை சிறிது நகர்த்தி எடையை காலில் கொடுக்க செய்ய வேண்டும்.
5. முக்கியம் : குழந்தையின் பாதம் முழுவதுமாக தரையில் இல்லை என்றால் ஆர்தோஸிஸ் பயன்படுத்தலாம்.
6. நெஞ்சிற்கு நேராக இருக்கும் மேசையில் கை, பற்றி இருக்க வேண்டும்.
7. குழந்தையின் கைகள் பொம்மை அல்லது பொருளை பற்றி இருந்தால் நல்லது.

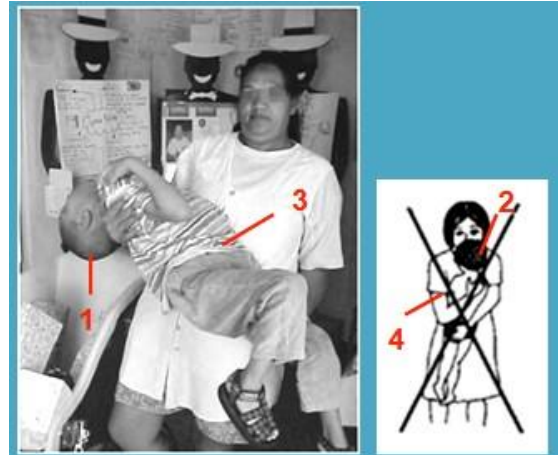
## குழந்தையை தூக்கும் நிலைப்பாடுகள்

நல்ல நிலைப்பாடுகள்



1. குழந்தையை நன்றாக நேராக தூக்குவதன் மூலம் குழந்தையின் தலை நேராக இருக்கும்.
2. குழந்தையின் இடுப்பு மற்றும் முட்டி

தவிர்க்க வேண்டியவை.



1. தலை பின்னே விழுதல்.
2. குழந்தை பார்க்க முடியாமல்

<p>சிறிது மடங்கி இருப்பது போல் தூக்க வேண்டும்.</p> <p>3. குழந்தையின் கைகள் பற்றிக்கொண்டோ அல்லது விளையாடிக்கொண்டோ இருக்கலாம்.</p>	<p>இருத்தல்.</p> <p>3. உடல் இறுக்கமாகவும், விறைத்துக்கொண்டும் இருத்தல்.</p> <p>4. கைகள் எதுவும் செய்யாமல் இருத்தல்.</p>
--	---

## தூக்குவதற்கான கூடுதல் உத்திகள்

நல்ல நிலைப்பாடுகள்



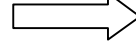
கூடுதல் நிலைப்பாட்டு உத்திகள்

குழந்தையின் தசை இறுக்கமாகவும் முதுகுப்பகுதி வளைந்தும் இருக்கும் போது, இவ்வாறு குழந்தையை தூக்கலாம்.



நீங்கள் வேலை செய்யும் போது குழந்தையில்ன கால்களை விரிந்த நிலையில் படத்தில் உள்ளதுபோல் தூக்கிக் கொள்ளலாம்.

குழந்தை பின்புறமாக அதிகமாக வளைந்தால் முன்புறம் தலை மற்றும் தோள்பட்டைகள் குனியுமாறு வேலைகள் கொடுக்க வேண்டும்.

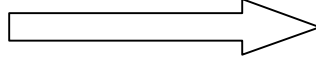


குழந்தையின் முழங்கால்கள் சேர்ந்து இருத்தல் அல்லது கால்கள் பின்னி இருத்தல்



தூங்கும் பொழுது காலை விரித்து வைக்கவும்

குழந்தையின் கால்கள் அகலமாக இருந்தால் குழந்தையை கால்கள் இரண்டையும் ஒன்றிணைத்து தோள்பட்டை முன்னோக்கி அமர வைக்க வேண்டும்..



## கூடுதல் சரிசெய்யப்பட்ட நிலைப்பாடுகள்

நல்ல நிலைப்பாடுகள்

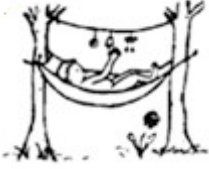


குழந்தையின் முதுகு பகுதி அதிகமாக பின்னோக்கி வளைத்து இருந்தால் பின்வருவனவற்றை கடைபிடிக்கவும்.

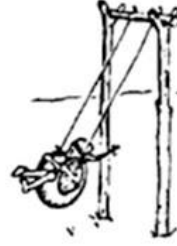




நுனி விரலை ஊன்றுவதைத் தடுக்க தரையில் ஒரு பள்ளத்தை ஏற்படுத்தவும்



ஊஞ்சலில் படுக்க வைத்தல்



குழந்தையின் கால்கள் உட்பக்கமாக திரும்பியும் பின்னய நிலையிலும் இருந்தால் மற்றும் கைகள் உள்ளோக்கி திரும்பி இருந்தால் குழந்தையின் கால்களை விரித்து அமரவைத்து மேலும் கைகளை பிடித்து பின்வருமாறு அமர வைக்கவும்..



**குறிப்பு:**நிலைப்படுத்தும் போது விளையாடுதலை பற்றி தகவல் தேவைப்பட்டால் 2.7 ஐ பார்க்கவும்.

# கி

## 2.2 இயக்கம்

இயக்கம் என்பது நமது தினசரி வாழ்க்கையில் முக்கியமான ஒரு அங்கம் ஆகும். இது குழந்தைகளை ஒரு சூழலில் இருந்து மற்றொரு சூழலுக்கு (எ.கா வீடு, பள்ளி, வேலை, கிராமம், ...) மாற உதவுகிறது. மூளை முடக்கு வாதத்துடன் கூடிய குழந்தைகளுக்கு இயக்கம் என்பது கடினமாக உள்ளது அதற்கு காரணம் அவர்களது, இயக்க செயல்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அவர்களது தினசரி வேலைகளைப் பாதிக்கிறது. சில





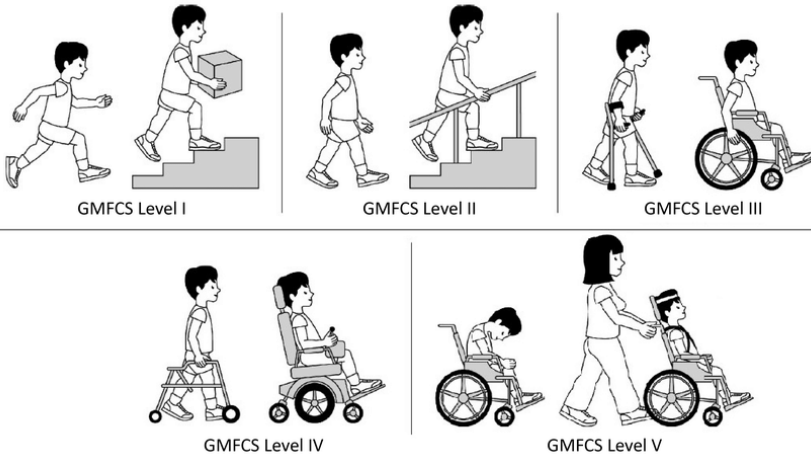
குழந்தைகள் தனியாக நடக்கிறார்கள், சில குழந்தைகளுக்கு நடப்பதற்கு உதவி உபகரணங்கள் தேவை படுகிறது .

கிராஸ் மோட்டார் பங்ன்சனல் கிளாசிபிகேஷன் சிஸ்டம்:(GMFCS) இந்த வகைப்பாடு மூளை முடக்குவாதம் உடைய குழந்தைகளுக்கான இயக்கத்தை (நடத்தல், அமர்தல் மற்றும் துணை உபகரணம் பயன்பாடு) வகைப்படுத்தி அறிய பயன்படுகிறது.



நிலைகள்	இயக்கத்தின் வகைப்பாடு
நிலை 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>தடையற்ற நடை, அனைத்து பெருந்தசை இயக்கமும் அதாவது ஓடுதல் மற்றும் குதித்தல் அனால் வேகம், சமநிலைமற்றும் ஒருங்கிணைத்தல் ஆகியவற்றில் குறைபாடு இருக்கலாம்.</li> </ul>
நிலை 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>வரையறையுடன் கூடிய நடை இதில் தொலை தூரத்தில் நடத்தலும், கூட்டமான பகுதி / இடம் குறைவாக உள்ள பகுதி மற்றும் சமதள இல்லாத பகுதி இறக்கம் மற்றும் படிகள்ஆகிய இடங்களில் நடப்பதில் சிரமம்.</li> </ul>
நிலை 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>நடப்பத்திற்கான துணை உபகரணங்கள் பயன்படுத்தல், உள்மற்றும் வெளியே உள்ள சமதளத்தில் நடத்தல் சிலநேரம் தொலைதூரம் செல்வதற்கு சக்கர நாற்காலி பயன்படுத்துதல்.</li> </ul>
நிலை 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>வரையறையுடன் தானாக இயங்குதல் பவர் இயக்க உபகரணம் அல்லது பராமரிப்பாளர் உதவியுடன் இயங்குதல், குறைந்த தூரம் துணை உபகரணம் பயன்படுத்தல் ஆனால் பெரும்பாலும் சக்கர நாற்காலி பயன்படுத்துதல்.</li> </ul>
நிலை 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>முழுவதுமாக சக்கர நாற்காலியில் இயங்குதல், சுதந்திரமான இயக்கம் இல்லாதிருத்தல்.</li> </ul>

## GMFCS நிலைகள்:





## முளை முடக்குவதாக் குழந்தைகளின் இயக்கத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளால் இயக்கத்தில் ஏற்படும்  
பிரச்சனைகள்:

- ஸ்பெஸ்டிஸிட்டி
- தசை தளர்வு
- தசை கட்டுப்பாடு பாதிப்பு
- தசை பலவீனம்



தோற்றப்பாங்கு மற்றும் திடநிலை:

- முளை முடக்குவாதம் உடைய குழந்தைகளுக்கு நிற்கும் போது, படுக்கும் போது மற்றும் உட்காரும் போது சரியான நிலை அடையவும், நிலைப்படுத்துவதிலும் சிரமம் இருக்கும்.

குறிப்பாக இயக்கத்திற்கான பிரச்சனைகள்:

- தவழ்வதற்கு இயலாமை
- தனியாக நிற்க இயலாமை  
தனியாக நடக்க இயலாமை
- ஓடுவதற்கு இயலாமை
- படியில் நடப்பதற்கு தடை



### நிலைகள்:

**இயக்கத்திற்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்:**

முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை தனது கை கால்களை உபயோகிக்காமல் இருந்தால் தசைகள் பலவீனமும் மூட்டு இறுக்கமும் ஏற்படும். இதனால் சாதாரண இயக்க அளவு குறைப்படுகிறது.

உடற்பயிற்சியானது தசையை வலிமை படுத்தவும், இயக்க அளவை அதிகரிக்கவும் மற்றும் மூட்டு இறுக்கத்தை குறைக்கவும் உதவுகிறது. இந்த மாற்றமானது குழந்தையின் இயக்கத்திற்கும் ஈடுபடும் பண்பிற்கும் உதவுகிறது.

**எப்படி மற்றும் எத்தனை முறை உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?**

ஒரு நாளைக்கு 2 முறை உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.



மிகச்சிறிய வயதினிலேயே குழந்தைக்கு பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் பெரிய அளவு பாதிப்பை குறைக்கலாம்.

- கவனமாகவும் மெதுவாகவும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

**எவ்வளவு நாட்களுக்கு இயக்கத்தை அதிகரிக்கும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.**

குழந்தையின் தினசரி நடவடிக்கையில் ஒன்றாக உடற்பயிற்சியையும் சேர்க்க வேண்டும். இது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டும்.

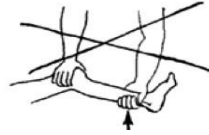
**உடற்பயிற்சிக்கு முக்கியானவை:**

- மூட்டுகளை மெதுவாக அசைக்க வேண்டும்
- தசைகளை முடிந்த அளவு நீட்சி அடையச் செய்ய வேண்டும் . அனால் அதிக விசை செலுத்தக் கூடாது
- ஏற்கனவே தளர்வாக அல்லது காயமடைந்த தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்க கூடாது .

எச்சரிக்கை: இரண்டு கைகளாலும் உடற்பகுதியை பிடித்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். சிலநேரம் தளர்வான மூட்டுகள் மற்ற மூட்டுகளை காயப்படுத்த வாய்ப்புண்டு.





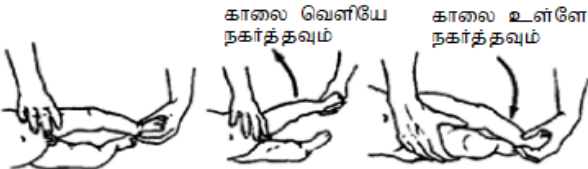

முழங்காலுக்கு கீழே ஒரு பிடித்து அடுத்த கையால் முழுமையாக தாங்கிப் பிடித்தல்



கையால் காலை

எ.கா.முழங்கால் பயிற்சி அளிக்கும் போது ஒரு கை தொடை பகுதியிலும் ஒரு காய் முட்டிக்கு கீழ் பகுதியிலும் பிடிக்க வேண்டும். முட்டியின் மேல் பிடிக்க கூடாது.

## இடுப்பிற்கு கீழ் உள்ள பகுதிகளுக்கான பயிற்சி (இடுப்பு, கால்கள், முட்டிகள், கணுக்கால், பாதம்):



இடுப்பிற்கானப் பயிற்சி	பயிற்சிகள்
<p><b>இடுப்பை நேராக்கல்:</b> சமதளத்தில் குழந்தையை குப்புற படுக்க வைக்க வேண்டும். ஒரு கையை இடுப்பு பகுதியில் வைத்து நிலைப்படுத்த வேண்டும். இன்னொரு கையால் தொடை பகுதியை தூக்க வேண்டும்.</p>	 <p>காலை மடக்கி மேலே தூக்கும் பொழுது இடுப்பு பகுதி சமமான தரையில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்</p>
<p><b>இடுப்பை மடக்கி விடுதல் :</b> முட்டிக்காலை நெஞ்சு வரை மடக்கி நீட்ட வேண்டும்.</p>	 <p>முழங்காலை மாப்புப்பகுதியை தொடுமாறு மடக்கவும் காலை முழுமையாக நீட்டவும்</p>
<p><b>விரித்து விடுதல்:</b> மெதுவாகவும் மற்றும் மென்மையாகவும் குழந்தையின் கால்களை விரித்து விடவும்.</p>	 <p>காலை வெளியே நகர்த்தவும் காலை உள்ளே நகர்த்தவும்</p> <p>காலை முடிந்த அளவு வெளிப்புறமாக நகர்த்துவதன் மூலம் இடுப்புப் பகுதியை விரித்து வைக்கவும்</p>
<p><b>திருப்பி விடுதல் (கால்கள் நேராக வைக்கவும்):</b> ஒரு காலின் பாதப்பகுதியில் பிடித்து மெதுவாக உட்புறம் மற்றும் வெளிப்புறம் திருப்பி விட வேண்டும்.</p>	 <p>காலை திருப்பவும் பாதத்தை திருப்பக் கூடாது</p> <p>கால் மற்றும் பாதத்தை உள்புறமாக திருப்பவும் பின்பு வெளிப்புறமாக திருப்பவும்</p>

<p><b>சுற்றிவிடுதல் :</b> கால்களை மடக்கி இடுப்பு பகுதியை சுழற்ற வேண்டும்.</p>	<p>காலின் மேல்பகுதியைப் பிடித்து திருப்பவும்      பாதத்தைப் பிடித்து திருப்பக் கூடாது</p> <p>முழங்காலை மடக்கி வைத்துக் கொண்டு காலை வெளிப்புறமாக பின்பு உள்புறமாக கொண்டு வரவும்</p>
---	--

<p>முட்டிக்கான பயிற்சி</p>	<p>பயிற்சிகள்</p>
<p><b>குப்புற படுக்க வைக்க வேண்டும் :</b> குதிங்காலை இடுப்பு பகுதியை தொடுமாறு முட்டியை மடக்கி நீட்டவும்.</p>	

<p>கணுக்கால் பயிற்சி:</p>	<p>பயிற்சிகள்</p>
<p><b>கணுக்காலை மேலும் கீழும் அசைத்தல் :</b> குதிங்காலையும் முன்பாதத்தையும் முன் பின் அசைக்க வேண்டும்.</p>	<p><b>பா</b> பாதத்தை கீழே மடித்தல்</p> <p>பாதத்தை மேலே மடித்தல்</p>
<p><b>திருப்பிவிடுதல்:</b> மெதுவாகவும் மென்மையாகவும் கணுக்காலை திருப்பி விட வேண்டும்.</p>	<p>உட்புறம் / வெளிப்புறம் திருப்பி விட வேண்டும்.</p>
<p><b>பாதம்                      மற்றும்                      கால்</b></p>	<p>பயிற்சிகள்</p>



<b>விரல்களுக்கானப் பயிற்சிகள்</b>	
<p>பாதத்தை வெளிப்புறமாக திருப்பி விடவும்.</p> <p>எச்சரிக்கை: பாதத்தை உட்புறமாக திருபக்கூடாது.</p>	
<p><b>விரல்கள்:</b> கால் விரல்களை மேலும் கீழும் அசைக்க வேண்டும்.</p>	 <p>கால்விரல்களை மேல் நோக்கி மடக்கவும், பின்பு கீழ்நோக்கி மடக்கவும்</p>

## பெற்றோருக்கு உடற்பயிற்சி கற்றுத்தரும் போது சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்களுக்கான பரிந்துரைகள்:

- பெற்றோருக்கு பயிற்சியை எப்படி செய்ய வேண்டும் என்று காண்பிக்க வேண்டும். (படங்கள் காண்பித்தல், முன்னோட்டம் காண்பித்தல், பெற்றோருடன் சேர்ந்து பயிற்சி செய்தல்,...)
- பெற்றோரை தனியாக பயிற்சி செய்ய பழக்குவதன் மூலம் அவர்கள் வீட்டில் தினசரி செய்வார்கள்.

### குறிப்பு:

இந்த வகை பயிற்சிகள் மூட்டு மற்றும் தசை இயக்கத்தை சீராக வைக்க மட்டுமே உதவுகின்றன.

இயக்கத்தை ஊக்குவிக்க, தானாக அல்லது உதவியுடன் அந்தந்த இயக்கங்களை பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

**மனித ஆதரவின் மூலம் இயக்கத்திற்கு ஊக்கப்படுத்துதல்:**

**மூளை முடக்கு வாதக்குழந்தையை எடுத்தல் மற்றும் தாக்குதல்(தனியான இயக்கம் இல்லாத போது):**

முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையை கையாளுதல் மிகவும் முக்கியமான ஒன்று ஆகும், ஏனெனில் தவறான கையாளுதலால் குழந்தைக்கு தசை இறுக்கம், குறைபாடு ஆகியவை ஏற்பட வழிவகுக்கும் மற்றும் பெற்றோர் குழந்தையை கையாளுதலை கடினப்படுத்தும்.

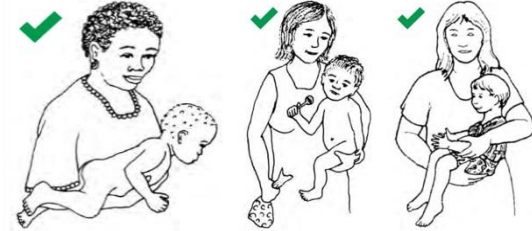
### குழந்தையை தூக்குவதற்கான குறிப்புகள்:

1. முட்டியை மடக்கி அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும்
2. நீங்கள் குனியாமல் முதுகை நேராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்
3. ஒரு காலை சிறிது முன்னோக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. இப்பொழுது குழந்தையை தூக்கும் போது முடிந்தவரை உங்களுடைய உடம்பிற்கு அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
5. குழந்தை வளரும் போது மற்றவருடைய உதவி கேட்டு தூக்குங்கள்



மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து குழந்தையை தூக்கும் போது 1,2,3 என எண்ணி தூக்குங்கள் முளை முடக்கு வாதக்குழந்தையை தூக்கிச் செல்வதற்கான வழிமுறைகள்:

1. குழந்தையின் உடலை நேராக வைக்க வேண்டும்.
2. குழந்தையின் இடுப்பு மற்றும் முட்டிகளை சிறிதளவு மடக்கி வைக்க வேண்டும்.
3. இரண்டு முட்டிகளும் விரித்து வைக்க வேண்டும்.
4. குழந்தையின் கைகள் தூக்குபவரை பிடித்துக்கொண்டோ அல்லது காற்றில் இருக்கலாம்.



**எச்சரிக்கை :** குழந்தையின் தலை ஆதரவு இல்லாமல் இருக்கக் கூடாது ஏனெனில், இதனால் கழுத்திற்கு பாதிப்பு உண்டாகும் மற்றும் குழந்தையினால் பார்க்க இயலாது. மேலும், குழந்தையின் உடலில் தசை இறுக்கம் ஏற்படும் மற்றும் பொருட்களை கையாளுவதற்கு கைகளால் இயலாது.

### தவழ்ந்து செல்லுதல் (தனியாக அல்லது உதவியுடன்):

தலையை தூக்குவதற்கு மற்றும் தலையை கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஊக்கப்படுத்தவும்.





- குழந்தையை குப்புற படுக்க வைத்து குழந்தையின் கவனத்தை கவரும் வகையில் ஒரு பொருளை முன்னே வைக்கவும்.
- தலையை அல்லது போர்வையை சுருட்டி குழந்தையின் நெஞ்சப்பகுதியில் வைத்து தலை தூக்குவதை ஊக்கப்படுத்தவும்.
- குழந்தை நேராக படுத்து இருக்கும் போது தோள் பகுதியை பிடித்து குழந்தை தலையை தூக்கும் வரை வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு மீண்டும் படுக்க வைக்க வேண்டும்.



**எச்சரிக்கை:** குழந்தையின் கையை பிடித்து தலை தொங்குமாறு தூக்க கூடாது. தலை எப்பொழுதும் ஆதரவுடன் இருக்க வேண்டும்.

### திரும்பி படுத்தலை ஊக்கப்படுத்த:

- குழந்தை குப்புற படுத்திருக்கும் போது குழந்தையின் முன் ஒரு பொம்மையை இடம் வலமாக கொண்டு செல்ல வேண்டும். குழந்தை அந்த பொம்மையின் போக்கிற்கு ஏற்ப தலையை திருப்பும்.
- பொம்மையை இட/வல பக்கமாக வைத்து குழந்தையை திரும்பவும் மற்றும் பொம்மையை மேலே தூக்கி கழுத்தை தூக்குவதற்கும் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.



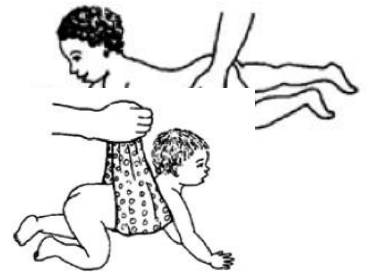
### ஊர்ந்து செல்வதை ஊக்கப்படுத்தல்:

- குப்புற படுத்த குழந்தை தலையை தூக்கி பார்க்கும் போது குழந்தையின் கால்களை பிடித்து கொண்டு முன்னே ஒரு பொம்மை வைத்து ஊர்ந்து செல்ல ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

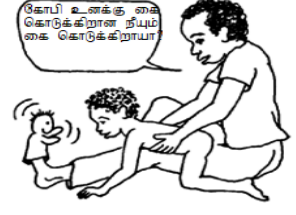
**எச்சரிக்கை:** சில நேரம் குழந்தையின் கால்களை பிடிப்பதன் காரணமாக கால்களின் தசைகள் இறுக கூடும். அந்நேரத்தில் கால்களை பிடிக்கக்கூடாது.

ஊர்ந்து செல்ல குழந்தை சிரமப்படும் பொழுது இடுப்பை தூக்கி விடலாம்.

- தவழ்வதற்கான உதவி:



- ஒரு துண்டில் குழந்தையை சுற்றி தவழ்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தலாம். குழந்தைக்கு போதுமான பலம் கிடைத்தவுடன் படி படியாக உதவியை குறைத்துக்கொள்ளலாம். குழந்தை பக்கவாட்டு பகுதியில் இயங்கும் போது எடை மாற்றம் ஒரு பக்கத்தில் இருந்து மற்றொரு பக்கத்திற்கு மாறும். குழந்தையின் முன்பு பொம்மையோ அல்லது வேறு பொருளையோ வைத்து தவழ்ந்து தொடுவதற்கு ஊக்கப்படுத்தலாம்.



- உங்களது முட்டியில் குழந்தையை குப்புற படுக்க வைத்து மெதுவாக முட்டியை மேல், கீழ் மற்றும் வலது/ இடது புறமாக நகர்த்தவும். கைகளை கீழே வைத்து குழந்தையை தவழ்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தவும்.
- குழந்தையை ஒரு உருளை அல்லது சிறிய வாளியின் மீது படுக்க வைத்து கைகளை நேராக வைத்து முன்பின் உருட்டவும், இதன் மூலம் எடை மாற்றம் நடைபெறும்.
- கைகளால் ஊர்ந்து செல்லுதல் (இடுப்பு மற்றும் கால்கள் தரையில் இருக்காது).



### சமநிலை:

- குழந்தையின் இடுப்பு பகுதிக்கு மேல் பிடித்து குழந்தையை முன்/பின் மற்றும் பக்கமாக அசைக்க வேண்டும்.
- குழந்தையை சாய்ந்தாடும் பலகை அல்லது



பெரிய பந்தில் வைக்க வேண்டும். குழந்தையை மெதுவாகப் பிடித்துக் கொண்டு செய்ததும் பலகையை மெதுவாக ஆட்ட வேண்டும். குழந்தையை தன்னைத்தானே நிலைப்படுத்த ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.



- குழந்தையின் சமநிலை அதிகமான உடன் கைகளை இடுப்பிலிருந்து எடுத்து தொடை பகுதியில் பிடிக்க வேண்டும். இதன்மூல குழந்தை பிறரை சார்ந்து இருத்தல் குறையும்.



- குழந்தையை தவழ தொடங்கும் ஆரம்ப நிலையில் வைக்க வேண்டும்.
- பின், ஒரு கை மற்றும் எதிர் கால் நேராக தூக்கி நிற்க வேண்டும் இதன் மூலம் எடை பரிமாற்றம் நடைபெறும்.



### நிற்க வைத்தல்:

- குழந்தையின் கைகளுக்கு கீழே பிடித்து மெதுவாக நேராக நிற்க வைக்க வேண்டும் .

- குழந்தை தன் கால்களில் உடல் எடையை தாங்கி நிற்கும் அளவைப் பொறுத்து, கைகளுக்கு கீழேயோ ,டுப்பையை ,டுப்பிற்கு கீழேயே பிடித்து கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தை நிற்கும் சமநிலையை நாற்காலியில் அமர்ந்து எழுவதின் மூலம் பழக்கலாம்.
- குழந்தை ஒற்றை காலில் நிற்க வைத்து பொருளை தொட வைக்கலாம் .



### நடக்க வைத்தல்:

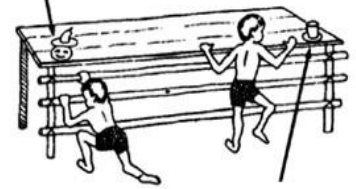
- குழந்தை நிற்கும் போது இடுப்பு பகுதியை பிடித்து கொள்ள வேண்டும் மற்றும் கால்களை அகலமாக வைக்க வேண்டும்.
- குழந்தை சமநிலை பெற்றவுடன் தோள்பட்டையை பிடித்து கொள்ளவும்.
- குழந்தை எதாவது பொருளை (தடி அல்லது குழாய்) சமநிலை பெறுவதற்காக பிடித்துக்கொள்ளலாம்.
- குழந்தையை கால்களை சிறிய படி அல்லது மேசையின் மீது வைத்து கீழே இறக்க சொல்லவும்.



### அமர்ந்து எழுதல்:

- அமர்ந்து எழுவதற்கு படத்தில் காட்டியுள்ள படி, மேசையின் ஓரத்தில் பொம்மையை வைத்து குழந்தையை பிடித்துக்கொண்டு எழு ஊக்கப்படுத்தலாம்.

- எச்சரிக்கை: இந்த பயிற்சியின் போது குழந்தையை கண்காணிக்க வேண்டும்.



### உதவியுடன் நடத்தல்:

- குழந்தையின் நெஞ்சுப்பகுதியில் ஒரு துணியை சுற்றி அதனை பற்றிக்கொண்டு குழந்தைக்கு பின்புறம் நடக்க வேண்டும்.





## இயக்கத்தை ஆதரிப்பதற்கான சுற்றுசூழல் மாற்றம்.

உதவும் உபகரணங்கள் மற்றும் மாற்றியமைக்கப்பட்ட உபகரணங்களின் மூலம் மாறுபட்ட சுற்றுசூழலில் இயக்கத்தை ஊக்குவிக்கலாம்:

**இணைக்கம்பிகள்:** இந்தக் கம்பிகளின் உதவியுடன் குழந்தைகள் சமநிலையை மேற்கொள்ள மற்றும் நடக்கலாம். சில இணைக்கம்பிகள் உயரம் குழந்தைகளின் உயரத்திற்கு ஏற்ப மாற்றி அமைக்கும் திறனுடன் உள்ளது.



**நடை வண்டி (வாக்கர்):** இதன் மூலம் நல்ல சமநிலையுடன் குழந்தை நடக்கலாம். மேலும் இதில் குழந்தை தனியாக செயல்பட முடியும்.

- சக்கரம் இல்லாத நடை வண்டியில் நல்ல உறுதியாக இருக்கும் ஆனால் அதன் மூலம் நடப்பதற்கு கடினமாக இருக்கும்.



- முன்னே இரண்டு சக்கரத்துடன் கூடிய நடை வண்டியில் உறுதித்தன்மையும் நகரும் தன்மையும் சமமாக இருக்கும்.



- குழந்தையின் கை பலம் மற்றும் நல்ல தோற்றப்பாங்கு இருக்குமானால் சிறிய நடைவண்டி பயன்படுத்தலாம்.

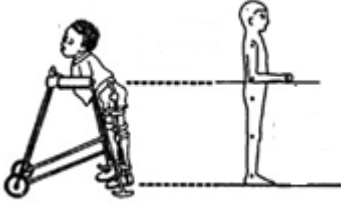
- குழந்தையின் முழுங்கை தளர்வாக இருக்கும் போது சமநிலை சீராக இல்லாத போது மற்றும் உடல் கட்டுப்பாடு இல்லாத போது உயரமான மற்றும் கை ஓய்வு பலகை உள்ள நடைவண்டியை பயன்படுத்தலாம்.



- 3-4 சக்கரம் உள்ள நடைவண்டி நகர்வதற்கு எளிமையாக இருக்கும் ஆனால் சக்கரம் அதிகமாக சுழலும். ஆகையால் குழந்தைக்கு அதிகமாக சமநிலை திறன் இருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் கால்கள் பலமாக இல்லாத பொழுது அல்லது சமநிலை பாதிப்பாக இருக்கும் பொழுது ஒரு கைப்பிடியும் நடைவண்டியில் இருக்க வேண்டும்.

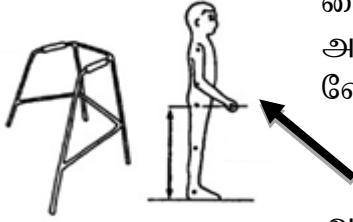


- இரும்பில் செய்யப்பட்ட நடைவண்டியில் கை ஓய்வு பலகையானது செய்யும் முன் முழுங்கையில் இருந்து குழந்தையின் அளவு எடுக்க வேண்டும்.



எளிமையாக வடிவமைக்கப்பட்ட சாதனம், குழந்தையின் கையில் இருந்து அளவு எடுக்கப்பட்டது.

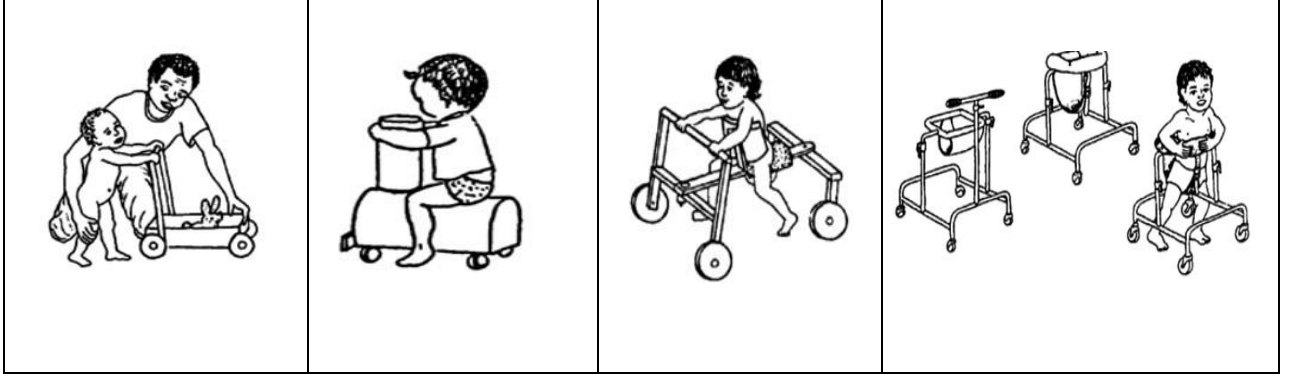
- சாதாரண இரும்பில் செய்யப்பட்ட நடைவண்டியில் கைப்பிடியானது கையிலிருந்து அளவு எடுக்க வேண்டும் அப்பொழுது முழுங்கையை சிறிது மடக்கி வைக்க வேண்டும்.



அளவு எடுக்கும் பொழுது கை 1/2 மடங்கி உள்ளது.

மற்ற நடை வண்டி வகைகள் கார்ட் வாக்கர், ரோலர் வாக்கர், ட்ரிசைக்கிள் வாக்கர், சாடல் வாக்கர் மற்றும் ஸ்பைடர் வாக்கர் இவை அனைத்தும் குழந்தையின் கால்களை விரித்து வைக்க மற்றும் தனியாக நடந்து செல்ல நிற்க உதவுகிறது.

கார்ட் வாக்கர்	ரோலர் வாக்கர்/ ட்ரைசைக்கிள் வாக்கர்	ஸ்பைடர் வாக்கர்	சாடல் வாக்கர்
----------------	---	-----------------	---------------

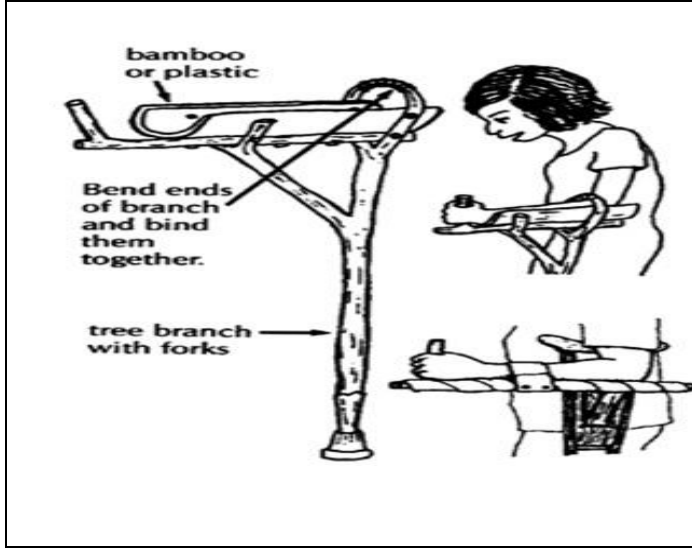
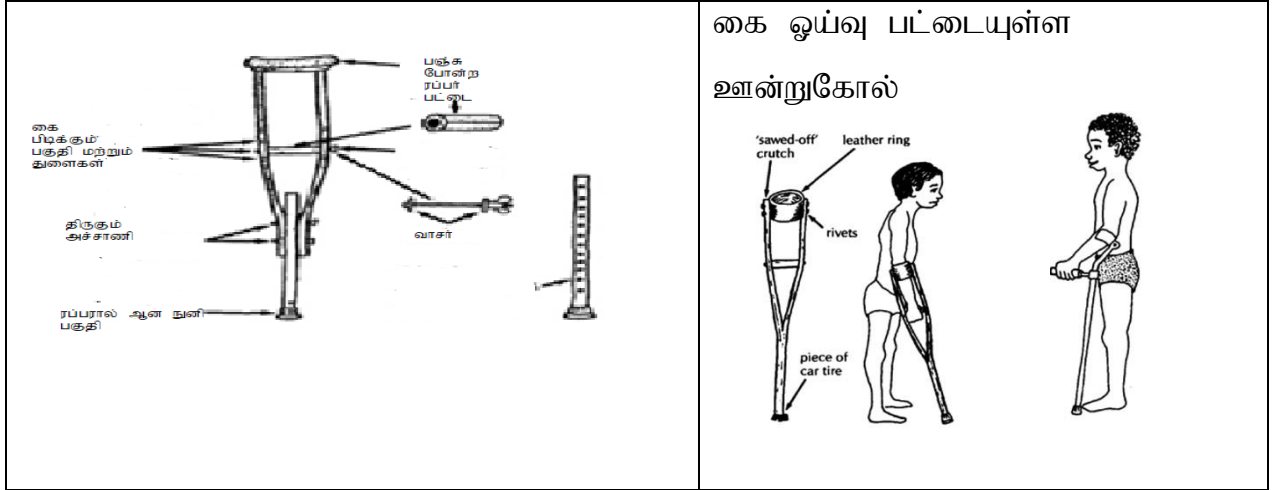


**எச்சரிக்கை:** அனைத்து வகை நடைவண்டிகளும் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். பராமரிப்பாளர் குழந்தை நடைவண்டியில் நடக்கும் போது கவனிக்க வேண்டும். (அருகில் அல்லது பின்னால் நிற்க வேண்டும்).

### ஊன்றுகோல் மற்றும் முழுங்கை ஊன்றுகோல்:

- பல வகையான மூலப்பொருட்கள் மற்றும் பல வடிவங்களில் ஊன்றுகோல் உள்ளது:
  - மரத்திலான ஊன்றுகோல்
  - உலோகத்தலான ஊன்றுகோல்
  - அனுசரிக்கக் கூடிய ஊன்றுகோல்
  - முழுங்கை ஊன்றுகோல்
  - கை ஓய்வு பட்டையுள்ள ஊன்றுகோல்

மரத்திலான ஊன்றுகோல்	உலோகத்தலான ஊன்றுகோல்
அனுசரிக்கக் கூடிய ஊன்றுகோல்	முழுங்கை ஊன்றுகோல்



**முக்கியம்:** ஊன்றுகோலின் அளவு ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஏற்றாற்போல் தனித தனியாக அளவு எடுத்தல் மிகவும் முக்கியம்.

- முழங்கை சிறிதளவு மடக்கி இருக்க வேண்டும், இதன் மூலம் நடக்கும் பொழுது உடலின் எடையை மாற்ற உதவும்.
- கையில் எந்த பிரச்சனையும் இருக்கக்கூடாது
- அக்குளில் இருந்து 3"இன்ச் ஊன்றுகோல் கீழே இருக்க வேண்டும். இது அழுத்தத்தை தடுக்க உதவும்.

**முக்கியம்:** ஊன்றுகோலின் அளவு ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஏற்றாற்போல் தனித தனியாக அளவு எடுத்தல் மிகவும் முக்கியம்.

- முழங்கை சிறிதளவு மடக்கி இருக்க வேண்டும், இதன் மூலம் நடக்கும் பொழுது உடலின் எடையை மாற்ற உதவும்.
- கையில் எந்த பிரச்சனையும் இருக்கக்கூடாது.
- அக்குளில் இருந்து 3"இன்ச் ஊன்றுகோல் கீழே இருக்க வேண்டும். இது அழுத்தத்தை தடுக்க உதவும்.

**முக்கியம்:** குழந்தைகள் எடையை கைகளில் கொடுக்க சொல்ல வேண்டும், அக்குளில் அல்ல.



## நடக்க உதவும் பிரம்பும் மற்றும் குச்சிகள்:

- பல வித்தியாசமான வகைகளில் மற்றும் மூலப்பொருட்களின் இவை உள்ளன.
- நேரான குச்சிகள்
- மரத்தால் ஆன குச்சிகள்
- உயரம் அனுசரிக்க கூடிய குச்சிகள்
- 3 அல்லது 4 அடித்தளம் உள்ள குச்சிகள்

குறிப்பு: பிரம்பு அல்லது குச்சியின் அடிப்பகுதியை வழக்காத பொருளால் (ரப்பர்) பொருத்துவதன் மூலம் வழக்கி விழுவதை தடுக்கலாம்.

## பிரம்பு அல்லது குச்சியை எப்படி முறையாக நடக்க மற்றும் கையாள பயன்படுத்துவது :

- நடக்க : குழந்தை குச்சியை பாதிக்கப்படாத பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் . நடக்கும் போது பாதிக்கப்பட்ட பக்கம் மாறும் குச்சியை ஒன்றாக எடுத்து வைக்க வேண்டும் .
- படி ஏறும் போது : படி ஏறும் போது முதலில் பாதிக்கப்படாத காலை முதலில் எடுத்து வைக்க வேண்டும் பின்பு குச்சியின் உதவியுடன் மற்ற காலை மேலே வைக்க வேண்டும் .
- படி இறங்கும் போது: முதலில் குச்சியை கீழ் படியில் வைக்க வேண்டும் பின்பு பாதிக்கப்பட்ட கால் பிறகு எடுத்து வைக்க வேண்டும் .

எ.கா ... வலது கால் பாதிக்கப்பட்ட முளை முடக்கு வாத குழந்தை :

நடக்கும் போது இடது பக்கம் குச்சியை வைக்க வேண்டும்

படி ஏறும் போது இடது காலை மேலே எடுத்து முதலில் வைக்க வேண்டும் பின்பு வலது கால் எடுத்து வைக்க வேண்டும் .

படி இறங்கும் போது குச்சியை முதலில் வைக்க வேண்டும் பின் வலது காலை வைத்து பிறகு இடது காலை வைக்க வேண்டும்.



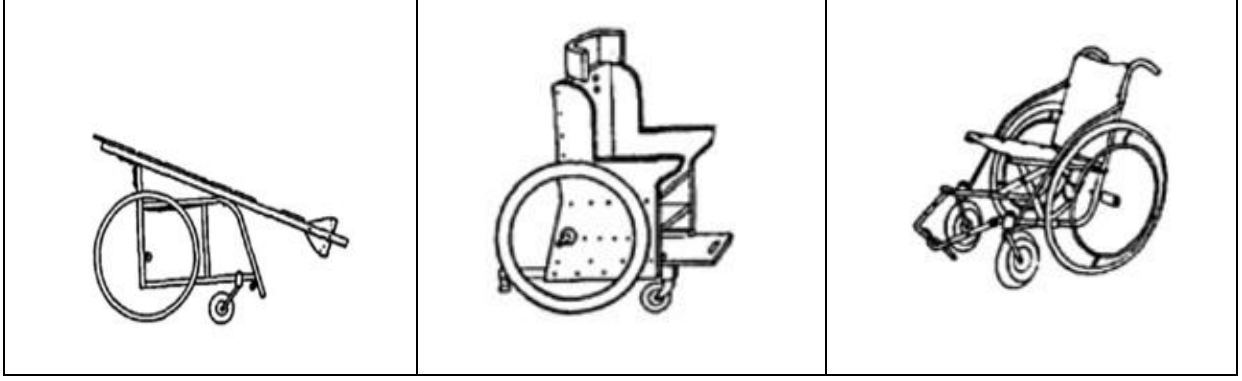
உயரமான கைத்தடி	மரத்தாலான கைத்தடி	அதிக நிலைத்தன்மை உடையக் கைத்தடி

### சக்கர நாற்காலிகள் :

- மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு சக்கர நாற்காலிகள் இயக்கத்தித்திற்கு உதவும் ஒரு முக்கிய உபகரணம் ஆகும் .
- சக்கர நாற்காலிகள் பல்வேறு விதமான வடிவங்கள் , அளவுகள் , மூலப்பொருட்கள், தனிச்சிறப்புகள் ஆகியவற்றுடன் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற விதமாக உள்ளது .
- இதை உபயோகிப்பதற்கு இயன்முறை மருத்துவர் அல்லது தொழில் முறை சிகிச்சையாளர் ஆகியோரின் பரிந்துரை தேவைப்படும் .
- நிலைப்பாடுகள் அத்தியாயத்தில் சக்கரநாற்காலிகள் நிலைப்பாட்டை பற்றி மேலும் காணலாம் .

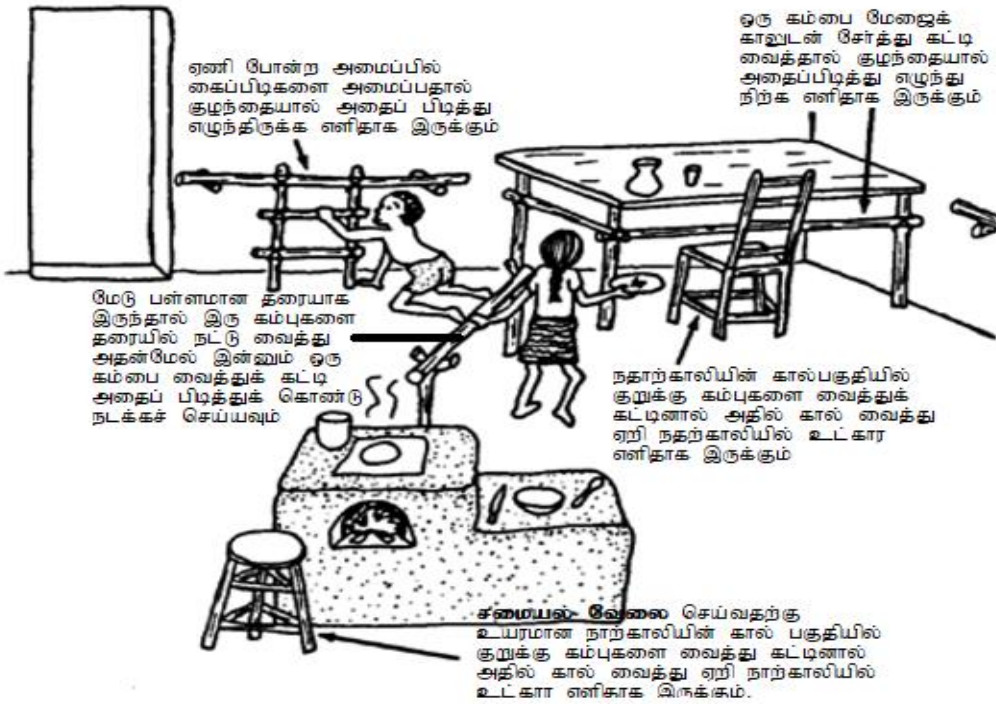
### • சக்கர நாற்காலிக்கு எடுத்துக்காட்டுகள்

சுகாதார இணைப்பு சார்ந்த சக்கர நாற்காலி	பக்கவாட்டு கம்பிகள் அற்ற நெகிழியால் ஆன சக்கர நாற்காலி	உலோக குழாய் சக்கர நாற்காலி
படுக்கும் பலகை உள்ள சக்கர நாற்காலி	ஓட்டுப்பலகை சட்டம் உள்ள சக்கர நாற்காலி	உலோக குழையால் ஆன மடக்கும் தன்மையுள்ள சக்கர நாற்காலி



## வீட்டில் மாற்றியமைக்கப்பட்ட வடிவங்கள் :

குழந்தையின் இயக்கத்தை அதிகரிக்க வீட்டில் அதிக இடங்களில் பலமான திண்மப் பொருட்களை வைப்பதன் மூலம் குழந்தை நடக்கும் போது பற்றிக்கொண்டு நடக்கும். இதில் மேசை, நாற்காலி, கைப்பிடிகள் ஆகியவை உள்ளடங்கும் .





## 2.3 உடை உடுத்துதல்

உடை உடுத்துவதற்கு கைகளின் நுணுக்கமான மற்றும் பெரிய இயக்கங்களும் தேவை படுகிறது. இது குழந்தையின் சுதந்திரம், சமூகத்தில் இணைதல் போன்றவற்றிற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.



### வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி நிலைக்கு உகந்த உடை உடுத்தும் நிலைகள்

வயது	உடை உடுத்துதல்
0 -1 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>• பெற்றோரை முழுமையாக சார்ந்திருத்தல்</li></ul>
1.5 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>• கால்களை உடைகளின் உள்ளே தானே விடுதல்</li></ul>
2 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>• தளர்வான ஆடைகளை நீக்குதல்</li></ul>
3 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>• தளர்வான ஆடைகளை அணிதல்</li></ul>
4 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>• பெரிய பொத்தான்களை போடுதல்</li><li>• ஜிப் போட்டுக்கொள்ளுதல்</li><li>• சாக்ஸ் போட்டுக்கொள்ளுதல்</li><li>• உடையின் முன் மற்றும் பின் பாகத்தை அடையாளம்</li><li>• கண்டுகொள்ளுதல்</li></ul>
5 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>• தானாக யாருடைய உதவியும் இன்றி உடைகளை</li><li>• மாற்றிக்கொள்ளுதல் நாடா கட்டுதல் மற்றும்</li><li>• அவிழ்த்தல் (கடினமான படிகளில் உதவி</li><li>• எடுக்கலாம்)</li></ul>
6 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>• காலணி கயிறுகளை கட்டிக்கொள்ளுதல் ,</li><li>• செருப்புகள் பட்டைகளை ஒட்டிக்கொள்ளுதல் , பின்</li><li>• பக்க பொத்தான்களை போட்டுக்கொள்ளுதல்</li></ul>

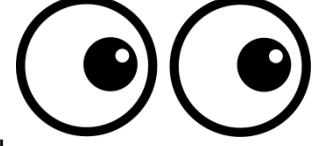
முளை முடக்கு வாதம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உடை உடுத்துவதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் :

- சரியான நிலைமை அடைய இயலாமை (உட்கார்தல், நிற்பல்)
- சீரற்ற கைகளின், இயக்கம்
- சீரற்ற உடல் இயக்கம்



- கைகளை ஒருங்கிணைத்து வேலை செய்வதில் பிரச்சனை
- அறிவுத்திறன் குறைபாட்டால், புரிந்து கொள்தலில் பாதிப்பு

## பயிற்சிக்கான படிநிலைகள்:



### உடை உடுத்துவதற்குமுன்::

உடை உடுத்துவதில் குழந்தைகளால் நிறைவு செய்யக்கூடிய உடை உடுத்தும் இயக்கத்தை கண்காணித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் . உடை உடுத்துவதை நிலைகளாக வகைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

படிநிலை1



படிநிலை2



படிநிலை3



### கடைசியிலிருந்து தொடர் சங்கிலி

கடைசியிலிருந்து தொடர் சங்கிலி முறையை பயன்படுத்தி குழந்தைகள் உடை உடுத்தும் நிகழ்வை நிறைவு செய்யலாம். இந்த பணியானது பின்னிருந்தது முன்வருவதாகும். இந்த முறையில் உடை உடுத்துதலில் அணைத்து நிலைகளையும் நீங்கள் செய்து விட்டு கடைசி நிலையை மட்டும் குழந்தையை செய்ய ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். குழந்தை செய்து முடித்ததும் பாராட்ட வேண்டும் . மீண்டும் கடைசி இரண்டு நிலைகளை குழந்தையை செய்ய ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

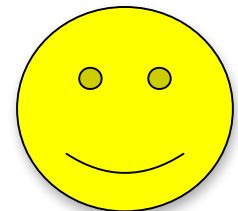
இவ்வாறு கடைசி இலையில் இருந்து முன் நிலைக்கு வருவது தான் கடைசியிலிருந்து தொடர் சங்கிலி .

### உடை உடுத்துவதற்கான தயார்நிலை உடற்பயிற்சிகள்:

குழந்தையை உடலின் மேல் பாகங்களை நன்றாக



பயன்படுத்துவதற்கு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.





கைகளின் இயக்கத்தை (பலம், பிடிக்கும் தன்மை, பொருட்களை கையாளுதல் ) அதிகரிக்கும் நோக்குடன் புதிர் கனசதுரம், நெகிழி ∴ களிமண் மாவு, வரைதல் மற்றும் பாசி கோர்த்தல்.

## சமநிலை அதிகரிக்க பின்வரும் செயல்களை செய்க:



ஊசலில் ஆட்டுதல், முக்காலியில் உட்கார வைத்தல், பந்தை உதைத்தல், குதிரையில் உட்கார வைத்து ஆட்டுதல், பொருட்களை வீசுதல், கட்டிய கயிறில் ஏறுதல் மற்றும் சிகிச்சைப் பந்து அல்லது உருளையின் மீது குழந்தையின் முதுகு பகுதியை உருள வைத்தல்.

### உடை உடுத்துதலில் உள்ள படிநிலைகள்:



• குழந்தை முதன் முதலாக உடை உடுத்த கற்கிறார்கள் என்றால் உடை கழற்றுவதில் இருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இதில் பணி குறைவு.

• விளையாட்டுடன் கேளிக்கையாக உடை உடுத்த ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

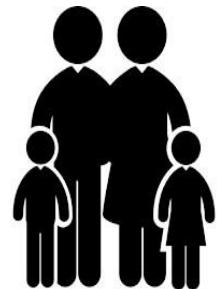
- திரும்ப திரும்ப செய்ய வைத்தல், சரியான குறிப்பு கொடுத்தல் மற்றும் போதுமான நேரம் கொடுத்து உடை உடுத்த பழக்குதல்.
- படம் அல்லது பார்க்கக் கூடிய குறிப்புகளை பயன்படுத்தலாம்.
- செயலற்ற இயக்கத்தின் மூலம் திரும்ப திரும்ப சத்தமாக சொல்லி புரிய வைத்தல்.
- குறைந்தபட்சமாக உதவி செய்தல்
- குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்துதல் மற்றும் பரிசு கொடுத்தல்
- பாதிப்பு உடலின் ஒரு பக்கம் அதிகமாகவும், ஒரு பக்கம் குறைவாகவும் இருந்தால் பாதிப்பு அதிகமான பக்கத்தில் முதலில் உடை உடுத்த வேண்டும்



சபாஷ்



உடை உடுத்தும் சுற்றுகூழலை மாற்றுவதல்.





## 1. குடும்ப நபர்களை ஈடுபடுத்துதல்:

உடன் பிறந்தோர் மற்றும் பெற்றோர்களையும் சிகிச்சையில் ஈடுபடுத்துதல்:-

- உடன் பிறந்தோர்க்கு மூளை முடக்கு வாதம் பற்றியும் அவர்களது உடை உடுத்தும் விதம் பற்றியும் கூற வேண்டும். உடன் பிறந்தவர்கள் அவர்களது சகோதரன். சகோதரியை திரும்ப திரும்ப செய்ய வைத்தால், பாராட்டுதல், செய்து காமித்தல், பயிற்சி, முன்னோட்டம் காமித்தல், சவால் விடுதல் மற்றும் பரிசளித்தல் ஆகியவை செய்யலாம். இது குடும்ப நபர்களுக்குள் பிணைப்பு அதிகரிக்க உதவும்.
- சுற்றுச்சூழலை பயிற்சிக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைத்தல்:
  - அமைதியான இடம்
  - பழக்கமான இடம்
  - போதுமான இடம் இருக்க வேண்டும்



## மாற்றி வடிவமைக்கப்பட்ட உடைகள்:

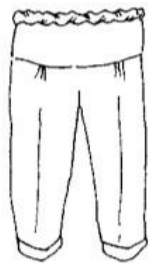
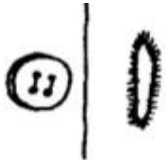
- உடுத்த மற்றும் கழற்ற கூடிய ஆடைகள் அணிதல்

எடுத்துக்காட்டுகள்:

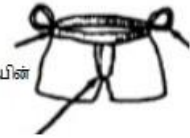
- கழுத்து பட்டை அகலமாக உள்ள சட்டை அணிவித்தல்
- முன் கழற்றக்கூடிய ஆடைகள் அணிவித்தல்
- ஜிப்பர் பயன்படுத்தல்
- மீள் தன்மை உள்ள இடுப்பில் போடும் ஆடைகள்
- பெரிய பொத்தான்கள்
- ஜூப்பின் மீது இழுக்கும் சுழல்கள்
- கால் சட்டையை மேலே இழுக்க சுழல்களை பயன்படுத்தலாம்.



- காலணிகளில் வெலக்ரோ பொத்தான்கள்
- குதி பகுதியின் பின்புறம் சுழல்கள்
- அகலமான திறப்பு



பாவாடை மற்றும் கால் சட்டையின் இடுப்பில் எலாஸ்டிக் வைத்தல்



துணைக்கருவிகள்:

மேலே இழுக்க வசதியாக கொக்கி வைத்தல்





- ஒரு குச்சியின் முனையில் கொக்கி வைத்தல்

மெல்லிய கடினமான கம்பி



மரத்தினாலான உருளை

- பொத்தான் கொக்கி ஒன்று அமைத்து அதன் மூலம் போத்தன் போடுதல்

### சாதாரண உடைகளுக்கான உடை உடுத்தும் நிலைகள்:

குழந்தையின் உடல் திறனுக்கேற்ப நிலையை தேர்ந்தெடுத்து பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்

கால் சட்டை மற்றும் பாவாடை அணிதல்:

- குழந்தை எதையாவது பிடித்துக்கொண்டு எழுந்து நிற்க வேண்டும்.
- குழந்தை அதன் பின் சாய்வு சுவர் உள்ள இடத்தில் சாய்ந்து உட்கார வேண்டும்.



- குழந்தை படுத்த நிலையில் இருந்தால் இரண்டு பக்கமும் திரும்பி பொத்தான்களை போடலாம்.



### மேல்ச்சட்டை கழற்றுதல்:

- குழந்தையை பின்பக்க சாய்ந்து உட்கார வைக்க வேண்டும் (நாற்காலியில் அல்லது சுவரிற்கு முன்புறம்)
- படத்தில் குழந்தை செய்வதை போல



1. கழுத்து பட்டையை பாதிக்கப்படாத கைகளால் மேலே தூக்கவும்.



2. தலையை குனிந்து தலை மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட கைச்சட்டையை முதலில் கழற்றவும்.

3. அடுத்த பகுதியில் உள்ள சட்டையை குலுக்கவும்.

மேல்சட்டை போடுதல்:

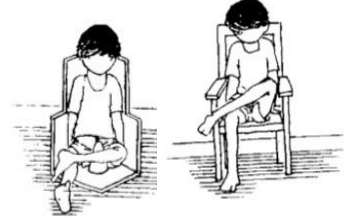
• குழந்தை நிலையான ஆதரவுடன் இருக்கும் போது

1. பாதிக்கப்பட்ட கையை முதலில் சட்டையினுள் விடவும்
2. சட்டையை மேலே தூக்கவும்
3. தலையை குனிந்து சட்டையினுள் கழுத்தை விடவும்



காலணிகள் அணிதல்:

- குழந்தை நாற்காலியில் பின்னால் ஆதரவுடன் மற்றும் கை இருக்கையிலும் இருக்குமாறு அமர வேண்டும் அல்லது தரையில் கால் மேல் கால் வைத்து அமர வேண்டும்.
- ஒரு காலை உள்ளே நுழைக்கு வேண்டும்.



உடை உடுத்த நிலைப்படுத்துதல்:

எச்சரிக்கை: சரியான நிலையில் குழந்தையை வைக்க வேண்டியது அவசியம் உங்களுக்கு சரியான நிலை தெரியவில்லை என்றால் சிறப்பியலாளருடன் ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

○ படுத்த நிலையில்:

- ஸ்பாஸ்டிக்சிபி (Spastic CP) உள்ள குழந்தைகளை தரையில் நேராக படுக்க வைக்கக்கூடாது.



குழந்தையை தரையில் படுக்க வைத்து அல்லது பராமரிப்பாளரின் மடியில் வைத்து உடை அணிவித்தல்.

கீழ் தலையணை வைக்க வேண்டும் .



திரும்பி படுக்க முடிந்த குழந்தைகள் ஒரு பக்கம் திரும்பி படுத்துக் கொள்ளலாம்.



## 2.4 உணவு உண்ணுதல்



**முக்கியம் :** குழந்தைகளுக்கு உணவு பழக்கவழக்கங்களை மாற்றும் முன் உங்களது பேச்சு பயிற்சியாளர் அல்லது தொழில் முறை பயிற்சியாளரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும் .

உணவு உட்கொள்ளுதல் என்பது தசை மற்றும் உணர்வின் ஒருங்கிணைந்த வேலை ஆகும். இந்நிகழ்வானது மெல்லுதல், உட்கொள்ளுதல், விழுங்குதல் மற்றும் செரித்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

ஏன் சரியான முறையில் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்?

- குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் பலம் மேம்படும்
- பெற்றோர்க்கு உணவு வழங்க எளிதாகும்
- தனியாக உணவு உண்ணவும் சமூகத்தில் பங்களிக்கவும் உதவி செய்ய வேண்டும்
- குழந்தைக்கு போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து கிடைப்பதற்கு



- நல்ல குடும்ப அமைப்பை உருவாக்க
- நல்ல தன்மையுள்ள வாழ்க்கை குழந்தைக்கும் குடும்பத்திற்கும் கிடைக்கச் செய்தல்

## வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி நிலைகளில் உள்ள உணவு உட்கொள்ளும் நிலைகள்

வயது	உணவு உட்கொள்ளுதல்
0-6மாதம்	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ தாய்ப்பால் அல்லது பால்மாவுகலவை</li></ul>
6-8மாதம்	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ தாய்ப்பால் அளித்தல் தொடரும்</li><li>▪ குழந்தை மற்ற உணவுகளை உண்ண தொடங்கும் . பழச்சாறு, சிறிதாக வெட்டப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், வேகவைத்த பருப்புகள், பல்லரசி (ஓட்ஸ்), அரிசி சாதம் .....</li></ul>
8-12 மாதம்	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற அனைவரும் உண்ணும் உணவை</li><li>▪ குழந்தையும் உண்ணும் அனாலும் திரவம் மற்றும் திண்மப்</li><li>▪ பொருட்களை உண்ணுவதில் குழந்தை சிரமப் படும் .அதனால்</li><li>▪ திண்மப்பொருட்களை மசித்து கொடுக்க வேண்டும்.</li></ul>



**குறிப்பு:** 12 வயதுள்ள குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு 5 முறை உணவு உட்கொள்ள வேண்டும், ஏனெனில் அவர்களது வயிறு மிகவும் சிறியது.

**முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உணவு ஊட்டும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள்.**

**உணவு ஊட்டுதலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் :**

- உணவு அடைத்தல் அல்லது தவறாக உணவை முச்சுடன் இழுத்தல்
- வாந்தி எடுத்தல்
- மெல்லுதலில் ஏற்படும் சிரமம்





- பசியின்மை
- பழைய அல்லது புதிய உணவு வகைகளை மறுத்தல்
- குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை மறுத்தல்
- விழுங்குதலில் பிரச்சனை அல்லது விழுங்க மறுத்தல்
- உமிழ்நீர் வடித்தல்
- வாந்தி வரும் தன்மை
- பேசுவதில் சிரமம்
- இருமல்
- நாக்கு மற்றும் விழுங்கும் தசைகளை ஒருங்கிணைக்க சிரமப்படல்
- தாடை தசை இறுக்கம்
- அழுதல்
- குழந்தை தனக்கு தானே உணவு உன்ன இயலாமை
- உறுஞ்சுவதில் பிரச்சனை
- தலை மற்றும் உடலை நிலை படுத்துதலில் பிரச்சனை
- வாயை மூடுவதில் பிரச்சனை

**உணவு ஊட்டும் பிரச்சனைகளால் ஏற்படும் விளைவுகள் :**

- விழுங்குவதில் ஏற்படும் இடர்பாடு
- நுரையீரல் தொற்று மற்றும் பிரச்சனைகள்
- இரைப்பை உணவுக்குழாய் எத்துக்களித்தல் மற்றும் இரைப்பை இயக்கச் சிக்கல்கள்
- நீர்ச்சத்து குறைபாடு
- ஊட்டச்சத்து குறைவு
- உணவு ஊட்ட அதிக நேரம் ஆகுதல்
- பராமரிப்பாளர்களுக்கு மனஅழுத்தம் மற்றும் சுமை
- குழந்தையின் உடல் நலக்குறைவு
- பராமரிப்பாளர்களை குழந்தை சார்ந்திருத்தல்
- மலச்சிக்கல்



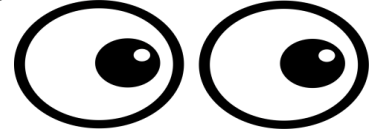
## நிலைகள்

### உணவு ஊட்டுவதற்கு முன் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியவை :

- பராமரிப்பாளர்/பெற்றோர் உணவு ஊட்டும் போது செய்யும் தவறுகளை கவனிக்க வேண்டும்
- குழந்தையின் நிலைப்பாட்டை கவனிக்க வேண்டும்
- குழந்தையின் உணவு உட்கொள்ளும் விதம், எந்த வகையான உணவை உட்கொள்ளுகிறது, உணவு உட்கொள்ள எவ்வளவு காலம் எடுத்துக்கொள்கிறது மற்றும் உணவு ஊட்டும் வேலையில் வரும் கஷ்டங்கள் என்ன? ஆகியவற்றை கவனிக்கவேண்டும்.
- குழந்தையின் எடையில் ஏற்படும் மாற்றத்தை குறித்துக்கொள்க

### உணவு ஊட்டும் போது பராமரிப்பாளர்க்கு தேவைப்படும் உதவிகள் :

- உணவு ஊட்டும் வேலையில் சிறிதளவு சிகிச்சை கொடுக்கலாம்.
- பராமரிப்பாளர்களுக்கு உணவு ஊட்டும் விதத்தை முன்னோட்டம் காண்பித்தல்.
- சாய்வு இருக்கையில் சிறிய கரண்டி சிறிய கிண்ணம் ஆகியவற்றை பயன்படுத்தலாம்.
- பராமரிப்பாளர்களுக்கு பல்வேறு வழிகளை உணவு ஊட்டுதலை காண்பித்தல்.



### அவை,

1. வாய் வழிக்கல்வி
2. படங்களை காட்டி கற்றுக்கொடுத்துதல்.
3. ஒளிப்படங்கள்
4. முன்னோட்டம் காண்பித்தல்



### உணவு உட்கொள்ளாதலுக்கான தயார் நிலை பயிற்சிகள்:

எச்சரிக்கை: எப்பொழுதும் உங்களது மருத்துவர், பேச்சு பயிற்சியாளர் மற்றும் தொழில்முறை பயிற்சியாளர் ஆகியோருடன் உணவு உட்கொள்ளாதலுக்கான பயிற்சி, ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளவும்.

- மசாஜ்: மசாஜ் ஆனது உதடு சேர்த்தல் இரண்டு பக்கங்களிலும் நாக்கை இயக்குதல், நாக்கை திணித்தல், தொடு உணர்வு கூச்சத்தை போக்குதல் மற்றும் மெல்லுதலுக்கு உதவும்.

## மசாஜின் சரியான நிலைகள் பின்வருமாறு:

- பற்களுக்கு மேல், கீழ் உள்ள பல் ஈர்களை மசாஜ் செய்தல்
- கட்டை விரலை வைத்து (முன்னும் பின்னுமாக) ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல் வைத்து உதட்டிற்கு மேலும் கீழும் மசாஜ் செய்யவும்.
- தாடை கட்டுப்பாடு : உணவு ஊட்டுவதற்கு முன்பு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இது உமிழ்நீர் வடித்தல் மற்றும் வாய் அடைதல் ஆகியவற்றிற்கு பயன் தரும்.

## தாடை கட்டுப்பாடு பயிற்சிகள் வருமாறு:

- குழந்தை முகத்தில் கை வைத்தல்
- கட்டை விரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல் வைத்து தாடையை பிடித்து கொள்ளவும் .
- மற்ற விரல்களை வைத்து தாடையை தள்ளவும்.
- இதன் மூலம் குழந்தை வாய் திறந்து முடுவதற்கு பயிற்சி அளிக்கலாம்.



## வாய்வழி உணர்வு இயக்க பயிற்சி

பின்வரும் பயிற்சியை உணவு ஊட்டுவதற்கு முன்பு 5-7 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

**எச்சரிக்கை:** பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பு உங்கள் தொழில் மற்றும் பேச்சு பயிற்சியாளர்களுடன் ஆலோசனை பெறவும்.

- **மெல்லும் பயிற்சி :** மெல்லும் குழலை சுத்தமான பஞ்சில் வைத்து குழந்தையின் கடைவாய் பல்லில் வைத்து மெல்லச்சொல்லவும். இவ்வாறு மேலும் குழலின் கடினத்தன்மையை அதிகரித்து செல்ல வேண்டும்.
- நாக்கு பயிற்சி முன்னோட்டம்:
- முன்னோட்டம் காண்பித்தாள் மற்றும் சேர்ந்து பயிற்சி செய்தல் :
- நாக்கை முன்னே நீட்டுதல்
- நாக்கை வைத்து வட்டம் போடவும்
- நாக்கை வைத்து மூக்கை தொடவும்
- நாக்கை வைத்து வாயின் மேல்புறம் கீழ்புறம் பற்கள் ஓரம் தொடவும்

- கடித்தலை அதிகரித்தல் : குழந்தைக்கு முன் கடித்தலை முன்னோட்டம் காண்பிக்கவும்
- உறிஞ்சுவதை அதிகரிக்க : குழந்தைக்கு உறிஞ்சும் செயலை முன்னோட்டம் காட்டவேண்டும்
- விழுங்குவதை அதிகரிக்க : குழந்தையின் உதடை அழுத்தி பிடித்துக்கொண்டு நாக்கை வைத்து உணவை உட்தல்ல செய்ய வேண்டும்.
- ஊதுதலை அதிகரித்தல் : சோப்பு நுரைகள் மற்றும் குழல்கள் ஆகியவற்றை ஊதி முன்னோட்டம் காண்பித்தல்.
- நாக்கால் உணவை வெளித்தள்ளுவதை தடுத்தல் : சிறிய கரண்டியை வைத்து உணவு ஊட்டும் போது நாக்கின் மேற்பகுதியில் மெதுவாக அழுத்திவிடவும் மேலும் தாடை கட்டுப்பாடு பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்



சிறிய ஸ்பூனால் நாக்கில் அழுத்தம் கொடுத்து தாடைக்கட்டுப்பாட்டிற்கான பயிற்சியை செய்யவும்

முக்கியம் : உலோக கரண்டியை வைத்து பற்களில் கீரக்கூடாது. முடிந்த வரை தரமான பிளாஸ்டிக் கரண்டியை பயன்படுத்துவது நல்லது.

## உணவுக்கு முன்:

குழந்தைகள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப உணவை தயார் செய்தல் மற்றும் குழந்தைக்கு பசி எடுக்கும் நேரத்தை குறித்து வைத்தல், குழந்தைக்கு பிடித்த உணவின் படத்தை மாட்டி வைக்கவும்.



## உணவு ஊட்டும் படி நிலைகள்

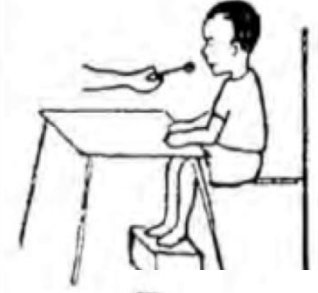
முக்கியம்: உணவு உட்கொள்ளுவதற்கு முன் பராமரிப்பாளர் தனது இரு கைகளையும் சோப்பால் நன்றாக நீரில் கழுவ வேண்டும்.



**முக்கியம்:** எப்பொழுதும் உங்களது மருத்துவர், பேச்சு பயிற்சியாளர் மற்றும் தொழில் முறை பயிற்சியாளர் ஆகியோருடன் உணவு உட்கொள்வதற்கான பயிற்சியை பற்றி ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

## உணவு ஊட்டும் போது:

- குழந்தை வாய்க்கு முன் உணவு எடுத்துச்சென்று குழந்தை வாயை திறக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். வாய்க்குள் உணவை திணிக்கக்கூடாது.
- உணவை உதட்டின் ஓரத்திலும் கடைவாய் பகுதியிலும் வைக்க வேண்டும்.
- குழந்தை முழுவதுமாக உணவை உண்ணும் வரை காத்திருந்து அடுத்த வாய் உணவை ஊட்ட வேண்டும்.



## தனியாக குழந்தை உணவு உண்ண:

- குழந்தைக்கு பின்புறம் அமர்ந்து குழந்தையின் கையை பிடித்து உணவை வாய்க்கு கொண்டு போக வேண்டும்.
  - படிப்படியாக உங்கள் உதவியை குறைத்து கொள்ளுங்கள்.
  - ஒவ்வொரு முறை சரியாக உண்ட பின் குழந்தையை வார்த்தையின் மூலமோ அல்லது கைதட்டுதல் மூலமாக பாராட்டலாம். இவ்வாறு குழந்தை சுயமாக சாப்பிடும் வரை இந்த முறையை கையாளலாம்.
- நல்ல உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தை ஒளிபடத்தின் மூலமாகவோ அல்லது பொம்மைகள் மூலமாகவோ காண்பித்து ஊக்கப்படுத்தலாம்.
- குழந்தைகள் சாப்பிடும் போது அவர்களுடன் கலந்துரையாடலாம்.
- உணவு ஊட்டும் போது பொறுமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருங்கள்.
- குழந்தையை வலது அல்லது இடது கையால் சாப்பிட அனுமதியுங்கள்.
- சிறிய கரண்டி தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கு அதை பயன்படுத்துங்கள்.
- சாப்பிடும் போது குழந்தை அழுதால் தலையை திருப்பினால் ஒரு நிமிடம் இடைவெளி விட்டு உணவு ஊட்டுவதை தொடருங்கள்.
- உணவு ஊட்டுதலுக்கு குழந்தை ஒத்துழைக்கவில்லை எனில் சிறகு நேரம் வெளியே குழந்தையை தூக்கிச்சென்று கவனத்தை திசை திருப்புங்கள்.
- குறைந்த நேரத்தில் சிறிய சிறிய இடைவெளி விட்டு உணவு ஊட்டி



### பொதுவான பிரச்சனைகள்

குறைவாகப்பயன் படுத்தப்படும் கையை மேலே தூக்கி பின்புறம் சாய்த்தல்



உடம்பை இறுக்கமாக வைத்து பின்புறமாக சாய்த்தல்

ஒருபுறமாக தலையை திருப்பி வைத்தல்

பலமில்லாமல் வித்தியாசமாக ஸ்பூனைக் கையில் பிடித்தல்

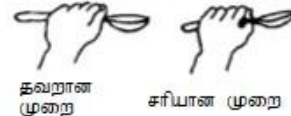
### ஆலோசனைகள்

தோளில் கையை வைத்து கையை கட்டுப்படுத்துதல்



முழுங்கையை மேலையில் வைத்து கையால் தட்டை பிடித்துக் கொள்ள செய்யவும்

ஸ்பூனை சரியாக பிடிக்க கற்றுக் கொடுத்தல்



தவறான முறை

சரியான முறை

பெருவிரலுக்கு அடியில் பிடித்து திருப்புவதன் மூலம் கையை நேராக்குதல்





பழகுங்கள். ஒரே நாளையில் 5 தடவை 15 நிமிடங்கள் என்ற நேர கணக்கில் உணவு ஊட்டலாம்.

### **உணவுக்கு பின்:**

- உணவு ஊட்டிய பின் குழந்தையின் வாயை தண்ணீர் வைத்து கழுவ வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு சிறிதளவு தண்ணீர் குடிக்க கொடுக்க வேண்டும்.

### **உணவு ஊட்டுதலில் வீடு மற்றும் உபகரணங்களை பயன் படுத்தும் முறைகள்**

உணவு ஊட்டும் நிலைபாட்டுக்குறிப்புகள்:

- குழந்தையின் நிலைப்பாடு சரியாக உள்ளதா என்று சரிபார்த்துக்கொள்ளுதல்.
- குழந்தையின் கழுத்து மற்றும் இடுப்பு பகுதியை நிலையாக வைக்க வேண்டும். குழந்தையின் கழுத்துப்பகுதி சிறிது முன்னே குனிவது போலவும் நல்ல நிலையில் உள்ளது போலவும் நிலைப்படுத்திக்கொள்ளவும்.
- சரியான நிலைப்பாடு: அமர்ந்து இருக்கும் நிலையில் உடல் பகுதி 60'-90' வரை இருக்குமாறும், கழுத்துப்பகுதி நேராகவும், சிறிது முன்னோக்கியும், கைகள் முன்னோக்கியும் இருக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.



### **வயதிற்கு ஏற்ற குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும் நிலைப்பாடுகள்:**

தாய்ப்பால் ஊட்டுதலுக்கான நிலைப்பாடுகள்:

- அமர்ந்து இருக்கும் நிலையில் குழந்தையை மடியில் வைத்து தலையை சற்று தூக்கி முன்னோக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தையின் தோள்பட்டையை முன்னோக்கி பிடித்து கொள்ளுதல் வேண்டும். முழங்கால்கள் மடக்கி இருக்க வேண்டும்.



### மடியில் நிலைபடுத்தும் முறை:

- உங்கள் கைகளை வைத்து குழந்தையின் தலை மற்றும் கழுத்தை தூக்கிப்பிடிக்கவும். குழந்தை அமர்ந்த நிலையிலோ அல்லது மாடிகளில் படுத்த நிலையிலோ இருக்கலாம்.



### குழந்தை தரையில் அமர்ந்திருக்கும் போது நிலை படுத்தும் முறை:

- குழந்தைக்கு நல்ல இடுப்புச்சமநிலை இருக்குமானால் சுவரில் சாயும் படி தரையில் அமர வைக்கலாம் மற்றும் முதுகுப்பகுதி மற்றும் கைகளில் தயைணையை வைத்துக்கொள்ளலாம். குழந்தைக்கு முன்பு சிறிய மேஜை அமைத்து அதன் மீது உணவளிக்கலாம்.



நுனீப்பாகத்தை தீயினால் வாட்டி வளைவாக்கவும்

இருக்கையில் அமர்ந்து இருக்கும் நிலையில் குழந்தையை நிலைப்படுத்துதல்:

- குழந்தையின் முன்பு மேசை அமைத்து குழந்தையை நன்றாக அமர வைக்க வேண்டும். குழந்தையின் கால் தரையில் தொடவில்லை என்றால் சிறிய மேஜையை பாதங்களுக்கு கீழ் வைத்து அமர வைக்க வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு அதிகமான ஆதரவு தேவைப்பட்டால் தொழில் முறை பயிற்சியாளருடன் உட்கார வைக்கும் முறைபற்றி தெரிந்து கொள்ளவும்.



உயரமான நாற்காலி

ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இணைப்புப் பட்டைகளை பயன்படுத்தவும்



அட்ப் பலகையால் செய்யப்பட்ட இருக்கைப் பெட்டி



- குழந்தைக்கு அதிகமான ஆதரவு தேவைப்பட்டால் தொழில் முறை பயிற்சியாளருடன் உட்கார வைக்கும் முறைபற்றி தெரிந்து கொள்ளவும்.





### சக்கரநாற்காலியில் நிலை படுத்தும் முறை:

- சக்கர நாற்காலியில் குழந்தை நேராக அமர்ந்து உள்ளதா என உறுதி செய்து கொள்ளுதல்.
- தட்டு வைப்பதற்காக குழந்தைக்கு முன்னால் ஒரு மரபலகையை வைக்கலாம்.
  - சக்கர நாற்காலியில் குழந்தை கை வைக்கும் பகுதியில் ஒரு மரபலகையை பொருத்தவும். அது நிலையாக இருக்கும் வகையில் கொக்கிகள் இரு பக்கமும் அமைக்க வேண்டும்.
  - இந்த பலகை குழந்தைக்கு இடையூறாக இருக்க கூடாது.



தசை சிதைவால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை தசை சிதைவின் காரணமாக கைகளில் பலவீனம் ஏற்பட்டதால் உணவை வாய்க்கு எடுத்துச்செல்ல மெத்தை போன்ற அமைப்பைக் கையின் கீழ் வைத்து அதன் உதவியுடன் உணவு உண்ணுகிறது.

### கைகள் கட்டுப்பாடு இல்லாத குழந்தைகளை நிலை படுத்தும் முறை:

குழந்தை மேசையின் நுனிப்பகுதியை பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது குழந்தையை பற்றிருக்கி உடன் கூடிய இருக்கையில் அமர வைக்க வேண்டும்.

**முக்கியம்:** குழந்தையின் கைகளை கட்டிவைத்தல் மற்றும் தடுத்தல் கூடாது.

### உணவுக்கு பின் நிலைப்படுத்துதல்:

- குழந்தை உணவு உண்ட பின் நேராக 10-30 நிமிடங்கள் இருக்க வைக்க வேண்டும். இதன் மூலம் சுவாச தடை ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

பொறையேறுதலை தடுக்க:

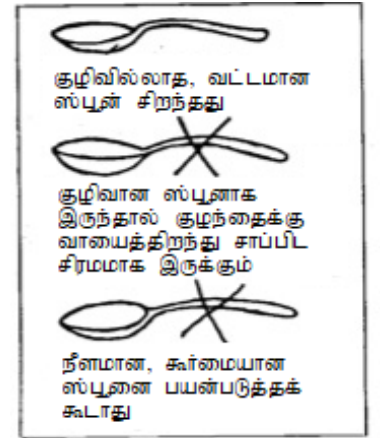
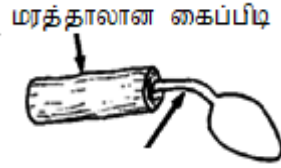
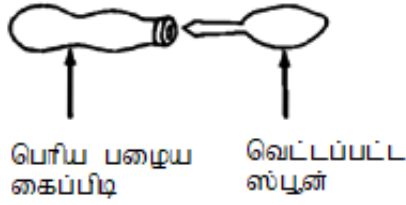




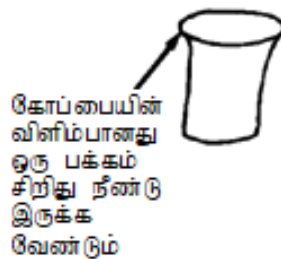
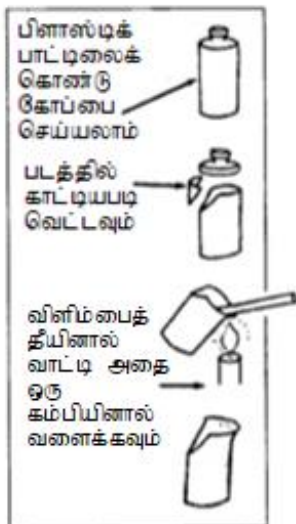
- குழந்தைக்கு உணவு உண்ணும் போது புரை ஏறினால் உடனே குழந்தையை முன்புறமாக குனிய வைக்க வேண்டும். முதுகில் தட்டக்கூடாது.

உணவு ஊட்டுதலுக்கான மாற்றியமைக்கப்பட்ட உபகரணங்கள்.

- வெட்டும் கருவி மற்றும் சிறிய பாத்திரங்களை பயன்படுத்தலாம் ஏனெனில் அதில் கைப்பிடி பெரிதாக இருக்கும்.



- உணவு உள்ள தட்டு அல்லது கிண்ணத்தை வழக்காத பாய் அல்லது விரிப்பில் வைக்கலாம்.
- வட்டவடிவ ஆழமற்ற கரண்டியை பயன்படுத்தி உணவு ஊட்டலாம்.
- மூக்கு குவளை பயன்படுத்தி நீர் பருகலாம்.





குழந்தையின்  
முக்கை சுற்றி  
பொருந்துமாறு  
கோப்பையின்  
ஒரு பகுதியை  
வெட்டி  
எடுக்கவும்



ஒட்டும் பட்டைகளுடன் கூடிய இரண்டு பக்கம் கைப்பிடி உள்ள கோப்பை:  
குழந்தை பாதுகாப்பாக பிக்க உதவும். சிறிய கரண்டிகள்:



ஒட்டும் தன்மையுள்ள  
பட்டை அல்லது கொக்கி



இரண்டு கைப்பிடிகள் கொண்ட கோப்பை

மாணிக்கட்டுகளை சுற்றி பட்டையை ஒட்ட வேண்டும்.

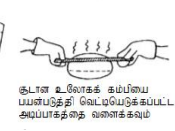
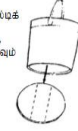
கை அசைக்க உதவும் கருவி:

- சிறிய மெத்தை அல்லது முன் பின் அசையும் மரத்துண்டை கைப்பகுதியை வைத்து அதனை முன் பின் அசைத்து உணவை எடுக்கவும் உண்ணவும் பயன்படுத்தலாம்.



குழலாக வெட்டப்பட்ட மரத்துண்டு அல்லது  
அட்டைப் பலகை

பழைய பிளாஸ்டிக்  
வாஸ்யின்  
அடிப்பாகத்தை  
வெட்டி எடுக்கவும்



கூடான உலோகக் கம்பியை  
பயன்படுத்தி வெட்டி எடுக்கப்பட்ட  
அடிப்பாகத்தை வளைக்கவும்

இவ்வடிவத்தில்  
வளைக்கவும்

**முக்கியம்:** பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் உடன் பிறந்தவர்களை உணவு  
ஊட்டுதலில் அல்லது ஊக்கப்படுத்துதலில் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் மூளை  
முடக்குவாத உடைய குழந்தைகள் தானே உணவு உண்ண முயற்சிப்பார்கள்.





## 2.5 கழிவறை பயன்படுத்துதல்

கழிப்பறையை பயன்படுத்துவது என்பது தினசரி வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கிய செயல்பாடு ஆகும். அதுவும் குறிப்பாக குழந்தைகள் மற்றும் வளரும் பருவத்தில் உள்ளோர்க்கு, அதிலும் மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு கழிவறையை தனியாகவோ அல்லது உதவி உபகாரணங்களுடனோ பயன்படுத்துவது என்பது மிகவும் சவாலான ஒன்றாகும். மறுவாழ்வு பயிற்சிகள் இவர்களுக்கு கழிவறை பயன்படுத்துதலில் தன்னிச்சையாக செயல்பட உதவுகிறது.

### கழிவறை பயன்பாட்டில் வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி நிலைகள்

வயது	கழிவறை பயன்பாடு
2 வயது	பகல் நேரத்தில் சீறுநீர்/மலம் வருவரை உணர்ந்து இருத்தல்
2-5 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>குழந்தை தனது கால்ச்சட்டையை தானே கீழ் இழுத்துக்கொள்ளும். உடை மாற்றுவதற்கும் கழிவறை பயன்பாட்டிற்கு உதவி தேவைப்படும்.</li></ul>
3 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>குழந்தை கால்ச்சட்டையை கீழ் மற்றும் மேல் இழுக்கவும் மற்ற கழிவறை பயன்பாட்டிற்கு உதவியுடனும் செயல்படும்.</li><li>குழந்தை கழிவறை செல்ல வேண்டும் என்பதை சுட்டிக்காட்டும், ஏனெனில் குழந்தையின் சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடல் வளர்ச்சி அடைந்திருக்கும். இரவு நேரத்திலும் சிறுநீர் மலம் வருவதை உணர முடியும்.</li></ul>
4-5 வயது	<ul style="list-style-type: none"><li>குழந்தை தனியாக கழிவறையை பயன்படுத்தலாம்.</li><li>சில குழந்தைகள் இந்த நிலையை அடைய இன்னும் சிறிது காலம் எடுத்துக்கொள்வார்கள்.</li></ul>

- மூளைமுடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கழிவறை பயன்படுத்துவதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

1. உடலின் மேல் பகுதிகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் (கைகள், மணிக்கட்டுகள், மேற்கைகள்):

- முன்னங்கையில் மோசமான எடை தாங்கும் தன்மை
- சாதாரண தசை துடிப்பு மற்றும் நிலையில் இயலாமை
- தோள்பட்டைகளில் பலமின்மை
- நுண்ணிய பொருட்களை கையாளுவதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்



2. உடலின் கீழ் பகுதிகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் ( இடுப்பு , கால்கள் , கணுக்கால்கள் , பாதங்கள் ):

- நடப்பதில் பாதிப்பு
- தன்னிச்சையாக அமர இயலாமை
- தன்னிச்சையாக நிற்க இயலாமை
- தனியாக நடக்க இயலாமை
- உடல்நிலைப்பாடு சரியின்மை மற்றும் மோசமான சமநிலை



(படுத்திருத்தல், அமர்ந்து இருத்தல் மற்றும் நின்றல்).

அமர்ந்த நிலையில் இருந்து எழும் போது உடல் சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைத்தல் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்பு

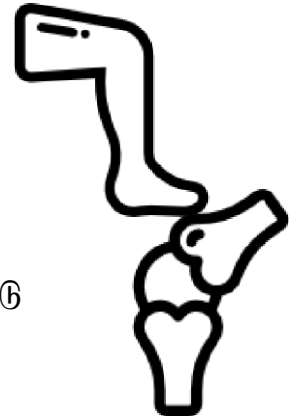
3. மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு செரிமான மற்றும் சிறுநீர் கழிப்பதில் பொதுவாக ஏற்படும் பிரச்சனைகள்.

- குடல்கள் செயலாற்ற தன்மை
- சிறுநீரக தசைகள் பாதிக்கப்பட்டதால் சிறுநீர்கழித்தலில் பிரச்சனை ஏற்படுதல்
- சிறுநீர்/மலம் கழிப்பதை கட்டுப்படுத்துவதற்கான பயிற்சி இல்லாமை.



4. தசை இறுக்கத்தால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்:

- தசை வலி வீக்கம்
- நகர்வதில் சிரமம்
- அமரும் போது மோசமான நிலைப்பாடு
- நிற்பது மற்றும் நடப்பதில் சிரமம்
- தசை கடினமாதல் (மூட்டு குறைபாடு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு)
- மூட்டு நிலைமாறுதல்
- எலும்பு உருகுலைவு



- தனியான இயக்கநிலை செயல்பாடு


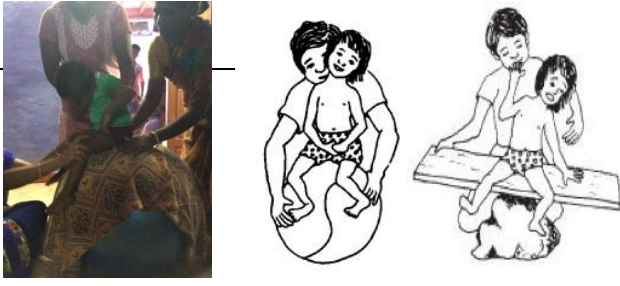
தசை இறுக்கம் என்றால் என்ன?



தசை இறுக்கம் என்பது தசை விறைத்து கொள்ளுதல் மற்றும் இறுகி இருப்பது ஆகும். இது மூளை அல்லது முதுகு தண்டு வடத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் உண்டாகிறது. தசை இறுக்கம் உள்ள மூளை முடக்கு வாதக்குழந்தைகளுக்கு வலியின் காரணமாக தூக்கமின்மை மற்றும் தினசரி இயக்கங்களில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

**கழிவறையை பயன்படுத்துவதில் உள்ள படிநிலைகள்:-**

**பயிற்சிகள்:**

பின்வரும் பயிற்சிகள் கழிவறை பயன்பாட்டிற்கு தேவையான தசை, மூட்டு மற்றும் பகுதிகளை நீட்சி அடைய செய்ய உதவுகிறது.

சமநிலை மற்றும் ஒரே உறுதி நிலைக்கான பயிற்சிகள்	பயிற்சிகள்
<p>அமருதல் ( உதவி உபகரணங்களுடன்):</p> <p>குழந்தையை அமர வைத்து இடுப்பின் மேல் பகுதியில் பிடித்து மெதுவாக முன் பின் ஆட்ட வேண்டும் . இதன் மூலம் குழந்தை சமநிலையை பெற கைகளை பயன்படுத்த துவங்கும். இதன்மூலம் குழந்தை தனியாகவோ அல்லது உதவியுடனோ அமர அல்லது குத்தவைக்க கற்று கொள்ளும்.</p>	
<p>சாய்ந்தாடும் பலகை அல்லது பந்து பயன்படுத்துதல் :</p> <p>குழந்தை நேராக அமர முடியாமல் கீழே விழுந்தால் இந்த பலகை மற்றும் பந்து</p>	

<p>பயன்படுத்தி குழந்தைக்கு சமநிலையை பெற உதவலாம். குழந்தையை பலகையில் அல்லது பந்தில் அமர வைத்து இடுப்பை பிடித்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை சிறிது சமநிலை பெற்றவுடன் பலகையை சாய்ந்தாட விட வேண்டும் . இதன் மூலம் குழந்தைக்கு சமநிலை கிடைக்கும்.</p>	
<p><b>குத்தவைத்தல்:</b> குழந்தையை தரையில் குத்தவைத்து அமர வைக்க வேண்டும். இதில் குழந்தையின் முதுகு மற்றும் இடுப்பு பகுதி ஆதரவுடன் இருக்கலாம். இது குழந்தைக்கு கழிவறையை பயன்படுத்துவதில் உதவும்.</p>	
<p><b>இடுப்பிற்கு கீழ் உள்ள பகுதிகளுக்கான பயிற்சி</b></p>	<p><b>பயிற்சிகள்</b></p>
<p><b>முட்டிக்கான பயிற்சி:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• குப்புற படுக்க வைக்க வேண்டும்:</li> <li>• குதிங்காலை இடுப்பு பகுதியை தொடுமாறு முட்டியை மடக்கி நீட்டவும்</li> </ul>	 <p>குதிங்காலை முடிந்த அளவு பின்புறமாக கொண்டு வரவும்      பின்பு காலை முடிந்த அளவு நேராக நீட்டவும்</p>



## இடுப்பிற்க்கானப் பயிற்சி:

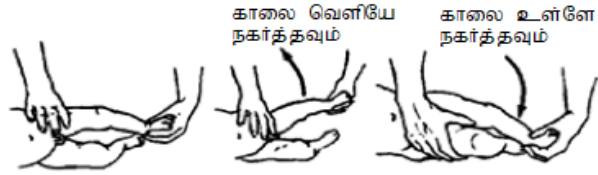
- இடுப்பை நேராக்கல்: சமதளத்தில் குழந்தையை குப்புற படுக்க வைக்க வேண்டும். ஒரு கையை இடுப்பு பகுதியில் வைத்து நிலைப்படுத்த வேண்டும்.
- இன்னொரு கையால் தொடை பகுதியை தூக்க வேண்டும்.
- இடுப்பை மடக்கி விடுதல் : முட்டிக்காலை நெஞ்சு வரை மடக்கி நீட்ட வேண்டும்.
- விரித்து விடுதல் : மெதுவாகவும் மற்றும் மென்மையாகவும் குழந்தையின் கால்களை விரித்து விடவும்.
- திருப்பி விடுதல் (கால்கள் நேராக வைக்கவும்): ஒரு காலின் பாதப்பகுதியில் பிடித்து மெதுவாக உட்புறம் மற்றும் வெளிப்புறம் திருப்பி விட வேண்டும்.
- சுற்றிவிடுதல் : கால்களை மடக்கி இடுப்புப் பகுதியை சுழற்ற வேண்டும்.



காலை மடக்கி மேலே தூக்கும் பொழுது இடுப்பு பகுதி சமமான தரைப் பகுதியில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்



முழங்காலை மார்புப்பகுதியை காலை முழுமையாக நீட்டவும் தொடுமாறு மடக்கவும்



காலை வெளியே நகர்த்தவும் காலை உள்ளே நகர்த்தவும்  
காலை முடிந்த அளவு வெளிப்புறமாக நகர்த்துவதன் மூலம் இடுப்புப் பகுதியை விரித்து வைக்கவும்



கால் மற்றும் பாதத்தை உள்புறமாக திருப்பவும்

பாதத்தை திருப்பக் கூடாது  
பின்பு வெளிப்புறமாக திருப்பவும்

## இடுப்பிற்க்கானப் பயிற்சி:

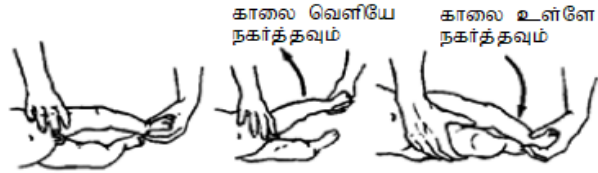
- இடுப்பை நேராக்கல்: சமதளத்தில் குழந்தையை குப்புற படுக்க வைக்க வேண்டும். ஒரு கையை இடுப்பு பகுதியில் வைத்து நிலைப்படுத்த வேண்டும்.
- இன்னொரு கையால் தொடை பகுதியை தூக்க வேண்டும்.
- இடுப்பை மடக்கி விடுதல் : முட்டிக்காலை நெஞ்சு வரை மடக்கி நீட்ட வேண்டும்.
- விரித்து விடுதல் : மெதுவாகவும் மற்றும் மென்மையாகவும் குழந்தையின் கால்களை விரித்து விடவும்.
- திருப்பி விடுதல் (கால்கள் நேராக வைக்கவும்): ஒரு காலின் பாதப்பகுதியில் பிடித்து மெதுவாக உட்புறம் மற்றும் வெளிப்புறம் திருப்பி விட வேண்டும்.
- சுற்றிவிடுதல் : கால்களை மடக்கி இடுப்புப் பகுதியை சுழற்ற வேண்டும்.



காலை மடக்கி மேலே தூக்கும் பொழுது இடுப்பு பகுதி சமமான தரைப் பகுதியில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்



முழங்காலை மார்புப்பகுதியை தொடுமாறு மடக்கவும் காலை முழுமையாக நீட்டவும்



காலை முடிந்த அளவு வெளிப்புறமாக நகர்த்துவதன் மூலம் இடுப்புப் பகுதியை விரித்து வைக்கவும்



காலை திருப்பவும்

பாதத்தை திருப்பக் கூடாது

கால் மற்றும் பாதத்தை உள்புறமாக திருப்பவும்

பின்பு வெளிப்புறமாக திருப்பவும்

### கணுக்கால் பயிற்சி :

- கணுக்காலை மேலும் கீழும் அசைத்தல்:
- குதிங்களையும் முன்பாதத்தையும் முன் பின் அசைக்க வேண்டும்.
- திருப்பிவிடுதல் : மெதுவாகவும் மென்மையாகவும் கணுக்காலை திருப்பி விட வேண்டும்.



### பாதம் மற்றும் கால் விரல்களுக்கானப் பயிற்சிகள் :

- பாதத்தை வெளிப்புறமாக திருப்பி விடவும்.
- எச்சரிக்கை : பாதத்தை உட்புறமாக திருப்பக் கூடாது.
- அது காயப்படுத்தக் கூடும்.



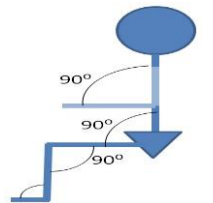
### கழிவறையை பயன்படுத்துவதற்கான மாற்றியமைக்கப்பட்ட அமைப்புகள்:

#### கழிவறையை பயன்படுத்துவதற்கான நிலைப்பாடுகள்:

- குழந்தை நேராகவும் அமர வேண்டும். நேராகவும் இருத்தல் அசாதாரணமான தசை குழந்தைகள் இடுப்பை வேண்டும் மற்றும் இடுப்பு, கணுக்கால்கள் ஆகியவை 90° இல் இருக்க வேண்டும்.



- பாதுகாப்பாகவும் முதுகுப்பகுதி மற்றும் தலை முக்கியமாகும். நாண் துடிப்பு உள்ள நடுநிலையில் வைக்க முட்டிக்கை மற்றும் வேண்டும்.





- கழிவறையை பயன்படுத்தும் போது குழந்தையின் நெஞ்சு மற்றும் வயிறு பகுதி முன்னோக்கி செல்லும் எனவே இடுப்பு நேராக இருக்க வேண்டும். இது சிறுநீர் மற்றும் மலம் வெளியேறுவதற்கு உதவுகிறது. வயிறு தசைகளை தளர்வடைய செய்யவும் உதவுகிறது.
- குழந்தையின் காலிற்கு கீழ் சிறிய மேசை அல்லது படி வைக்கலாம். முட்டி கால்கள் இடுப்பை விட உயரமாக இருக்கும் போது சிறுநீர் மற்றும் மலம் வெளியேற உதவுகிறது..



## கழிப்பறையை பயன்படுத்துவதற்கான மாதிரி அல்லது முன்னோட்டம் :

- கழிப்பறை பயன்பாட்டின் போது குழந்தையை தனியாக செய்ய வைப்பதற்காக ஊக்க படுத்துங்கள்.
- சரியான நிலைப்பாட்டை மாதிரி செய்து காண்பியுங்கள்.
- கழிப்பறையை பயன்படுத்துவதற்கான அனைத்து படிநிலைகளை படத்தில் காண்பித்தல். இதன் மூலம் குழந்தை பயன்படுத்துவதற்கு முன் முந்தைய அல்லது பிந்தைய நிலையை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளும். குழந்தையின் நிலையை ஒத்த படங்களை காண்பிக்கவும்.
- படிநிலைகள் : (1) கால்ச்சட்டையை கீழிறக்கவும் அல்லது பாவாடையை மேலே தூக்கவும் (உதவி மற்றும் உதவி இல்லாமல்), (2) கழிவறையின் கோப்பையில் அமருதல் அல்லது குத்தவைத்தல் (3) வாளி அல்லது நீர் வரும் குழாய் வைத்து தன்னை சுத்த படுத்திக்கொள்ளுதல் (4) கால்ச்சட்டையை மேலே இழுக்கவும் அல்லது பாவாடையை கீழே விடவும் (உதவி மற்றும் உதவி இல்லாமல்).

கழிவறை பயன்பாட்டை எளிதாக்கும் மாற்றியமைக்க பட்ட உடைகள் :

- ஒட்டும் பட்டைகள் மற்றும் இடுப்பு பகுதியை பற்றக்கூடிய மீள் தன்மையுள்ள கால்ச்சட்டைகள் அணிவதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு கழிவறை பயன்பாட்டின் போது உடையை கழற்ற இயலும்.





- தொளதொளவென இருக்கும் ஆடைகளை பயன்படுத்தலாம். குறிப்பாக கால்ச்சட்டையை கீழே இழுப்பதில் பிரச்சனை இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு.
- பெரிய ஜிப்பர் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குழந்தை மேல் மற்றும் கீழ் இழுக்க எளிதாக இருக்கும்.



**கழிவறையை பயன்படுத்துவதற்கு முன் மற்றும் பின் உடை மாற்றும் நிலைப்பாடுகள் :**

- மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு படுத்திருக்கும் நிலைப்பாடு மிகவும் எளிதான ஒன்றாகும். எனவே இந்த நிலையில் கால்ச்சட்டையை கழற்றுதல் மற்றும் மாட்டுதல் எளிதாகும்.



- குழந்தை சக்கர நாற்காலியில் இருந்தும் உடை மாற்ற இயலும்.





கழிவறை பயன்பாட்டிற்கு உதவும் உபகரணங்கள்:

பல்வேறு வகையிலான கழிவறை கோப்பைகள்:

- குத்துக்கால் வைத்து அமரும் கழிவறை



- மேற்கத்திய கழிவறை



- நெகிழியால் ஆன கழிவறை அமைப்பு



- கிண்ணம்

simple pot



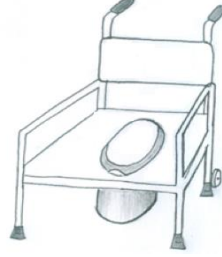
**மாற்றியமைக்கப்பட்ட கழிவறைகள் :**

- அமர உதவும் சட்டம் - நெகிழியல் ஆன கழிவறை அமைப்பு அல்லது கிண்ணம் : உடல் நிலைப்பாடு, சமநிலை, தனியாக உட்காரும் திறன் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் சட்டத்தினுள் நெகிழியல் ஆன கழிவறை அமைப்பு அல்லது கிண்ணத்தில் அமரும் போது பாதுகாப்பாக இருக்கும்.



• மாற்றியமைக்கப்பட்ட நாற்காலி அல்லது கழிவுக்கலம்:

இந்த நாற்காலியின் மையத்தில் துளை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு குத்துக்கால் வைத்து அமரும் கழிவறையின் மீது வைத்து உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. குத்தவதை அமர முடியாத குழந்தைகளுக்கு இது பயன்படுகிறது. உபயோகப்படுத்தி முடிந்த உடன் இந்த நாற்காலி அகற்றப்பட்டு விடும்.



**முக்கியம்:** குழந்தையின் கால் தரையில் படவில்லை என்றால் சிறிய மேசை அமைத்து கால் கீழே படும்படி வைக்க வேண்டும்.



எச்சரிக்கை : கழிவறையை மாற்றியமைக்கும் போது அது குழந்தையின் தசை இறுக்கம், கடினத்தன்மை மற்றும் குறைபாட்டை அதிகப்படுத்தாமல் இருக்க வேண்டும். தரை விழும் வகையில் இருக்கக் கூடாது.

- தவறாக அமர்ந்திருக்கும் நிலையில் மோசமான உடல்நிலைப்பாடு, முதுகு மட்டும் கழுத்து வலி, தசைகளில் அழுத்தங்கள் ஆகியவை ஏற்படும்.
- மாற்றியமைக்கப்பட்ட மரத்தால் ஆனா இருக்கை மற்றும் மரக்கைப்பிடி: இதுவும் மாற்றியமைக்கப்பட்ட நாற்காலி போலவே கழிவறை கோப்பையின் மேல்புறம் அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- கைப்பிடியானது குழந்தை கை பிடிக்க உதவுகிறது. தசை இறுக்கம் மற்றும் குறைந்த சமநிலை உள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவும்.



- சாய்வான படுக்கை மலத்தட்டு: இந்த தட்டானது எழுந்து நிற்க, நடக்க மற்றும் தனியாக அமர இயலாத குழந்தைகளுக்கு பயன்படுத்தலாம். குழந்தை இந்த தட்டின் மீது சாய்வாக படுக்க வைக்க வேண்டும். மேலும் குழந்தையின் தலையின் கீழ் தயைணை அல்லது போர்வை வைக்க வேண்டும்.

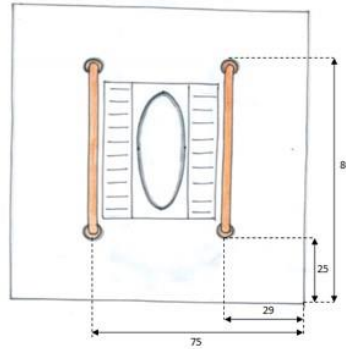


- பராமரிப்பாளரின் ஆதரவில்: தனியாக அமர இயலாத சிறிய குழந்தையை தாயின் கால்களுக்கு இடையில் கிண்ணம் வைத்து அதில் குழந்தையை அமர வைக்கலாம். குழந்தையின் தோள்பட்டைகள் முன்னோக்கியும், இடுப்பு மடக்கியும் மற்றும் முட்டிக்கால்கள் விரிந்தும் இருக்க வேண்டும்.



### • கூடுதல் உபகரணங்கள் :

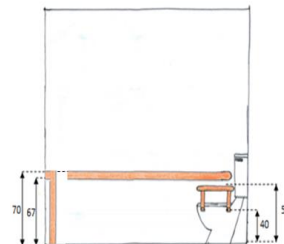
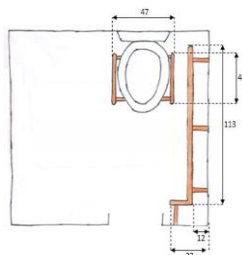
- பிடிக்கும் கம்பிகள் :
- குத்தவைத்து இருக்கும் கழிவறை பிடிக்கும் கம்பிகள் : கழிவறையின் ஏதேனும் ஒரு பக்கத்தில் பிடிக்கும் கம்பியை வைக்க வேண்டும்.



### மேநாட்டுக்

### கழிவறையில் பற்றும் கம்பிகள் :

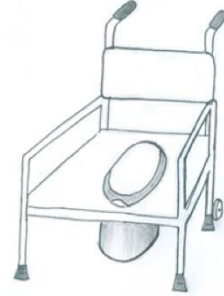
- ஒரு நேரான பற்றும் கம்பியை கழிவறையினுள் வைக்க வேண்டும். குழந்தை உள் வந்தவுடன் அந்தக் கம்பியை பற்றி நடந்து உள்சென்று அமர இயலும். கழிவறை கோப்பையின் மீது இரு பக்கமும் கம்பி வைக்க வேண்டும்.





குத்தவைத்து அமரும் கழிவறையில் ஆதரவுடன் அமர :

- சில மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு குத்தவைத்து அமர ஆதரவு தேவைப்படுகிறது. முன்னிருக்கும் பொருளை பற்றி பிடிக்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் (மேசை, நாற்காலி, மரக்கட்டை).



கை ஓய்வு பட்டை : கழிவறையில் கை ஓய்வு பட்டை இருக்கும் போது கை, மணிக்கட்டு, விரல்கள் ஆகியவை ஓய்வில் இருக்கும். மாற்றியமைக்கப்பட்ட கழிவறையில் இதுவும் ஒரு அங்கம் ஆகும்.

**(Removable ) மீள்கட்டமைப்பு இருக்கை:** இந்த இருக்கையை கழிவறை கோப்பையின் மீது வைக்கவும். இது இடுப்பு நேராகவும் 90°-90°-90° என்ற நிலைப்பாட்டை மேற்கொள்ளவும் உதவுகிறது.





## மாற்றியமைக்கப்பட்ட கழிவறை பயன்பாடு :

• குழந்தை மாற்றியமைக்கப்பட்ட நாற்காலி, இருக்கை ஆகியவற்றில் கழிவறையில் அமர்ந்து இருக்கும் போது இரண்டு கால்களுக்கும் நடுவில் குப்பி அல்லது நீர்குழாய் எடுத்துச்சென்று சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

• எச்சரிக்கை : ஒவ்வொரு முறை கழிவறையை பயன்படுத்தி பின் சுத்தம் செய்தவுடன் ஈரத்தை துண்டை வைத்து துடைக்க வேண்டும்.

• குழந்தை எளிமையாக கையாளுவதற்காக எளிதாக திறக்கக் கூடிய நீர்க்குப்பிகளை பயன்படுத்தலாம்.



## 2.6. பேசுதல் மற்றும் தொடர்பு கொள்ளுதல்

தொடர்புகொள்ளுதலில் ஒரு நபரிடம் இருந்து மற்றொரு நபருக்கு தகவலை பெறுதல் மற்றும் பகிர்தல் ஆகியவை உள்ளடங்குகிறது. தொடர்புகொள்ளுதல் என்பது பேசுதல் மற்றும் குரல்வளம் ஆகிய இரண்டை மட்டும் உள்ளடக்கியது அல்ல. அது சத்தம் (குழந்தை அழுதல்), சைகைகள் (குழந்தை பொம்மையை சுட்டிக்காட்டுதல்), உடல் அசைவுகள் (தலை அசைத்தல்) மற்றும் எழுதுதல் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது.



**பேசுதல் மற்றும் தொடர்பு கொள்ளுதலுக்கான வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி நிலைகள்.**

வயது	செய்கைகள்
0-1 மாதம்	<ul style="list-style-type: none"><li>அழுதல் மற்றும் முகபாவனைகள், உடலை அசைத்தல்</li></ul>



1-2 மாதங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிறிய சப்தங்கள் மற்றும் கலகல ஓசைகள்</li> </ul>
4-8 மாதங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சப்தத்தை கவனித்தல், ஒப்பனை செய்து காண்பித்தல்</li> </ul>
8-12 மாதங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சில வார்த்தைகள் பேச ஆரம்பிக்கும் (எ.கா.அம்மா)</li> </ul>
12 மாதம் முதல் 3 வயது	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வார்த்தைகளை ஒன்றுசேர்த்து பேச ஆரம்பித்தல்</li> </ul>
4 வயது	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தெளிவாக பேசவும் புரிந்து கொள்ளவும் குழந்தை தொடங்கும்</li> </ul>
5 வயது	<ul style="list-style-type: none"> <li>• முழு வாக்கியம் பேசவும் சுற்றி நடப்பதை புரிந்து கொள்ளவும் தொடங்கும்.</li> </ul>
6 வயது	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சுற்றி நடப்பதை முழுவதுமாக புரிந்து கொள்ள முடியும்.</li> </ul>

குழந்தை மொழி மற்றும் தொடர்புகொள்ளும் உத்திகளை வித்தியாசமான காரணங்களுக்காக பயன்படுத்துகிறார்கள், அவை பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கி உள்ளது :

- அவர்களுக்கு என்ன தேவை என்பதற்காக தொடர்பு கொள்ளுதல்
- தகவலை சேகரிப்பதற்காக தொடர்பு கொள்ளுதல்
- மற்றவர்களுடன் நல்ல உறவு ஏற்படுத்துவதற்காக தொடர்பு கொள்ளுதல் (நண்பர்கள், உடன்பிறந்தவர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள்)
- தகவல் மற்றும் செய்திகளை மற்றொருவருடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக

மூளை முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் பேசுதல்: தொடர்புகொள்ளுதல்

மூளை முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உடல் மற்றும் அறிவுத்திறன் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்பால் பேசுதல் மற்றும் தொடர்பு கொள்ளுதலில் இடையூறு ஏற்படுகிறது.



ஏன் மூளை முடக்கு வாதம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தொடர்பு கொள்ளுதல் மிக கடினமாக உள்ளது ?



• தகவல்களை புரிந்துகொள்ளுதலில் ஏற்படும் கஷ்டங்கள் - இது பார்வை (கண்), கேட்கும் திறன் (காது) ஆகியவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்பால் ஏற்படுகிறது. மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பால் கூட சில நேரம் இந்த பிரச்சனை ஏற்படலாம்.

• அறிவுத்திறன் பிரச்சனைகள், இதனால் தகவலை கையாளுதல் மற்றும் அதனை வெளிப்படுத்தும் திறன் ஆகியவற்றில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது.

• வாய்வழி பிரச்சனைகள்- இதில் நாக்கு மற்றும் வாய் ஆகியவை உள்ளடங்குகிறது. இது உடல் ரீதியாக குழந்தை பேசித் தொடர்புகொள்ளுதலை பாதிக்கிறது.

• தசை இறுக்கம் மற்றும் தசை நான் துடிப்பு - இது குழந்தை ஓசை எழுப்புதல் மற்றும் சுட்டிக்காட்டுதல் ஆகியவற்றில் பிரச்சனையை ஏற்படுத்துகிறது.

**முக்கியம் :** தொடர்புகொள்ளுதலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் குழந்தைகளுக்கு குழந்தை மாறுபடும். மேலும் மூளை முடக்கு வாதத்தின் வகைகள் மற்றும் அறிகுறிகளை பொறுத்து மாறுபடும்.

**மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு பேச்சு மற்றும் தொடர்புக் கொள்ளுதலில் ஏற்படும் குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகள்**

**பேசுதல்:**

பேச்சு குறைபாடு என்பது ஒரு இயக்கம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை ஆகும். குறிப்பிட்ட பாதிப்புகளால் இது ஏற்படுகிறது.

- பேச்சு உருவாக்குதல்
- சுவாசித்தல்
- பேசும் ஒலி குவித்தல்
- ஒலி வேறுபாடு
- ஒலி அலை அதிர்வு

**பேசுவதில் ஏற்படும் பாதிப்பு பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது.**

- குழந்தை பேசும் போது சுவாசத்தில் ஏற்படும் குறைபாடு
- குறைந்த அதிர்வலைகளை கொண்ட குரல்
- குறைந்த அளவு ஒலி வேறுபாடு
- குறைந்த அளவு பேசும் ஒலி குவித்தல்
- அசாதாரணமான ஒலி அலை அதிர்வு



ஸ்பாஸ்டிக் மற்றும் டிஸ்கைனடிக் மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் அதிக அளவு பேசும் குறைபாடால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

### தொடர்பு கொள்ளுதலில் ஏற்படும் பிரச்சனை:

குழந்தைக்கு மோட்டார் குறைபாடு உள்ள போது பின்வரும் பாதிப்பு இருக்கும்.

- பேச்சை உருவாக்குவதில்
- முகபாவனைகளை ஏற்படுத்துவதில்
- சைகை மற்றும் உடல் அசைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்
- எல்லாருடனும் தொடர்புகொள்ளுதலில் பிரச்சனை

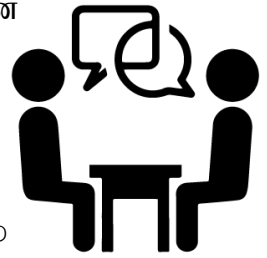


### அறிவுத்திறன் சார்ந்த பேசுதல் பிரச்சனைகள் :

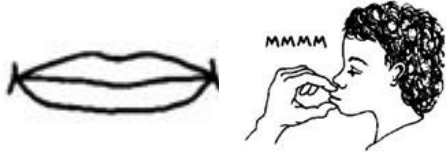
முளை முடக்கு வாதத்துடன் அறிவுத்திறன் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மொழி மற்றும் மொழி சார்ந்த வயதிற்கேற்ப வளர்ச்சி நிலை இல்லாமையால் அறிவுத்திறன் சார்ந்து பேசுதலில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது மேலும் சமூகத்துடன் ஒருங்கிணைதல் மற்றும் தினசரி சூழலுடன் இணைதல் ஆகியவற்றில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது.







சமூகம் மற்றும் உள்பகுப்பாய்விணையில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளால் பேசுதல் மற்றும் தொடர்புகொள்ளுதலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் :

- சமூக மற்றும் கல்வி ஆகியவற்றில் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள இயலாததால் குழந்தை தனிமை படுத்த படுதல் (பெற்றோர், நண்பர்கள், உடன்பிறந்தோர் ,...)
- பள்ளி, வீடு மற்றும் சுற்றுசூழலில் குழந்தையின் சமூக பங்களிப்பு குறைதல். இதனால் படிக்கும் திறன் மற்றும் வேலைவாய்ப்பு ஆகியவை குறைய வாய்ப்பு உள்ளது.

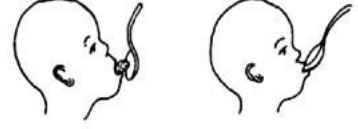


### பேசுவதற்கான வாய் தசைகளுக்கான தயார்நிலை பயிற்சிகள்

வாய், நாக்கு மற்றும் உதட்டிற்கான பயிற்சிகள்	பயிற்சிகள்
இரண்டு உதட்டையும் ஒன்றாக அழுத்தி "ம்ம்ம்" சொல்லவைத்தல். குழந்தைக்கு தானாக உதடுகளை சேர்ப்பதில் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் பராமரிப்பாளர் உதடுகளை சேர்த்து பிடித்துக்கொள்ளலாம்.	

<p>வாயை "O" வடிவில் குவிக்கவும்.</p>	
<p>வாயை நன்றாக இழுத்து சிரிக்க வைக்க வேண்டும் "ஈஈஈஈ"</p> <p>மற்ற எளிதான சப்தங்களை உருவாக்க சொல்லுதல் "ஆ..." , "I..." &gt; "&lt;..."&gt;"mt; ..."&gt; "X" &gt; "gp "&gt;"g;gp"&gt; " l;b" மற்றும் "b".</p>	
<p>சோப்பு குழல்கள் மற்றும் மேசையில் உள்ள சிறிய தாள்களை ஊதுதல் அல்லது ஊதல் ஆகியவற்றை ஊத பழக்குவதன் மூலம் தசைகள் பலம் பெரும்.</p> <p><b>எச்சரிக்கை :</b> சில மூளைமுடக்கு வாதக் குழந்தைகளுக்கு சோப்பு குழல்கள் ஊதுதலால் தசைகள் இறுக்கமாக வாய்ப்புகள் உண்டு, எனவே அந்த நேரங்களில் இப்பயிற்சியை தவிர்க்கலாம்.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>பயிற்சிகள்</b></p> <p>உமிழ்நீர் வடிதல் மற்றும் வாய், நாக்கு மற்றும் உதட்டை பலப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்.</p>	
<p>சிறிது நேரத்திற்கு குழந்தையின் உதட்டின் மேல் மற்றும் கீழும் பகுதியை தேய்த்தது விடவும்.</p>	
<p>இரண்டு விரல்களை வைத்து உதட்டின் இரண்டு பக்கங்களிலும் பிடித்து மெதுவாக இழுக்க வேண்டும், இதன் மூலம் உதட்டு தசைகள் பலம் பெரும்.</p>	
<p>பெற்றோர் குழந்தையின் உதட்டில் தேன் அல்லது இனிப்பு கரைசலை வைத்து குழந்தையை சப்ப சொல்லலாம். இதன் மூலம் நாக்கின் தசை பலம் பெரும்.</p>	

பெற்றோர் சிறிய கரண்டியில் ஓட்டும் தன்மையுள்ள உணவை வைத்து அதை குழந்தையை சப்ப சொல்லலாம் இதன் மூலம் நாக்கு மற்றும் உதட்டின் தசைகளுக்கு பலம் கிடைக்கும்.



**எச்சரிக்கை :** சில மூளை முடக்கு வாதக் குழந்தைகளுக்கு நாக்கு கட்டுப்பாடு இருக்காது மேலும் நாக்கை வெளியே தள்ளும் பண்பு இருக்கும். அப்பொழுது இந்த அனைத்து பயிற்சிகளையும் தவிர்க்கலாம்.

தாடை கட்டுப்பாடு பயிற்சிகள்	பயிற்சிகள்
<p>குழந்தைக்கு பக்கத்தில் அமர்ந்து தாடை கட்டுப்பாட்டு பயிற்சி செய்தல்:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. தாடையின் மீது கட்டைவிரலை வைக்கவும்.</li> <li>2. ஆள்காட்டி விரலை உதட்டின் கீழ் வைக்கவும்.</li> <li>3. நடுவிரலை நாடிக்கு கீழ் வைக்கவும்.</li> <li>4. நாடியை மேல் நோக்கி தள்ளவும்.</li> <li>5. தலையை நேராக வைக்கவும்.</li> <li>6. குழந்தை பேசும் போது மெதுவாகவும் தொடர்ந்தும் இவ்வாறு செய்யவும்.</li> </ol>	



குழந்தைக்கு முன்பு அமர்ந்து தாடை கட்டுப்பாட்டு பயிற்சி செய்தல் :

1. ஆள்காட்டி விரலை தாடையின் மீது வைக்கவும்.
2. கட்டைவிரலை நாடிக்கும் மேல் உதட்டிற்கும் நடுவில் வைக்க வேண்டும்.
3. நடுவிரலை நாடியின் கீழ் வைக்க வேண்டும்.
4. குழந்தை பேசும் போது மெதுவாகவும் தொடர்ந்தும் இவ்வாறு செய்யவும்.



**வாய், நாக்கு மற்றும் உதட்டிற்கான பயிற்சி செய்யும் நிலைப்பாடுகள்:**

- குழந்தையின் முன்பு அமருதல் மிகச்சிறந்தது ஏனெனில் அப்பொழுது தான் குழந்தை உங்கள் முகம் மற்றும் உதட்டை பார்க்க இயலும்.
- வாய், நாக்கு மற்றும் உதட்டின் அசைவுகளை குழந்தைக்கு முன்பு செய்து காண்பிப்பதன் மூலம் குழந்தை எளிதாக ஒப்பனை செய்து காண்பிக்கும்.
- சத்தங்களை மீண்டும் மீண்டும் ஒப்பனை செய்து காண்பித்தல்.
- தினமும் பயிற்சி செய்து காண்பித்தல்.



**முக்கியம் :** மிகவும் வேகமாக பயிற்சி கொடுக்கக் கூடாது.

### செயல்பாடுகள் மூலம் பேச்சு திறனை அதிகரித்தல்

குழந்தைகள் தொடர்பு கொள்ளுதலுக்கான வித்தியாசமான பல வழிகளை கண்டறிதலின் மூலம் குழந்தைகள் தொடர்புகொள்ளும் திறனை அதிகரிக்க உதவும். முக்கியமாக பராமரிப்பாளர்களுக்கு குழந்தையுடன் தொடர்பு கொள்ளும் முறை அனைத்தும் அறிந்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் குழந்தையின் தேவைகளை அறிய முடியும்.

## தொடர்பு கொள்ளுதலில் இருக்கும் வித்தியாசமான முறைகள்

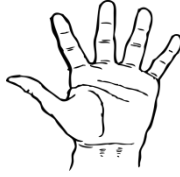


சப்தங்கள், சைகைகள் மற்றும் முக

**பாவனைகள்:** குழந்தைகள் சப்தங்கள், சைகைகள் மற்றும் முக பாவனைகளை தொடர்பு கொள்ள பயன்படுத்துகிறார்கள், சிலர் உடல் அசைவுகளையும் சேர்த்து பயன்படுத்துகிறார்கள். இவை அனைத்தும் குறிப்பாக பெற்றோர், குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

**முக்கியம் :** இந்த சைகைகள், முக பாவனைகள், உடல் அசைவுகள் மற்றும் சப்தங்களை புரிந்துகொள்ளுதல் மற்றும் அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு ஊக்குவித்தல் ஆகியவை முக்கியமாகும்.

• **சுட்டிக்காட்டுதல் (கண் அல்லது கை), மற்றும் தொடுதல் :** சில குழந்தைகள் கண், விரல் மற்றும் கைகளால் சுட்டிக்காட்டுதல் அல்லது பொருட்களின் மீது தொட்டு காண்பித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் தொடர்பு கொள்கிறார்கள். இதனை ஊக்கப்படுத்துவதன் மூலம் தொடர்புகொள்ளுதலை கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.



- **மூளை முடக்கு வாதம் மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள்:**
- சில மூளை முடக்கு வாதம் மற்றும் மனவளர்ச்சிக் குன்றிய குழந்தைகளுக்கு பேசுவதில் மற்றும் தொடர்பு கொள்ளுதலில் பிரச்சனை மற்றும் அவர்கள் வயதிற்கேற்ற தொடர்பு கொள்ளும் தன்மை அற்றும் காணப்படுகிறார்கள்.
- **முக்கியம் 1:** குழந்தைகள் தொடர்புகொள்ள இயலவில்லை என்றாலும் அவர்களால் தகவல்களை தெரிந்து கொள்ள இயலும்.
- **முக்கியம் 2:** குழந்தையால் பேச முடியவில்லை என்றாலும் சைகைகள் தொடுதல், சப்தங்கள், உடல் அசைவுகள் மற்றும் சுட்டி காட்டுதலின் மூலம் தொடர்பு கொள்ள முடியும்.
- மூளை முடக்கு வாதம் மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கு தொடர்புகொள்ளுதலுக்காக உதவுதல்:
- குழந்தையிடம் தினசரியும் தெளிவான மற்றும் சுருக்கமான வார்த்தைகளை பேசுதலின் மூலம் குழந்தை கவனிக்கவும் புரிந்துகொள்ளவும் தொடங்குவார்கள்.



- குழந்தை சப்தங்கள், சைகைகள், அசைவுகள் மற்றும் வார்த்தைகள் ஆகியவற்றை செய்ய தொடங்கும் போது ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- உடன் பிறந்தவர்களை குழந்தையுடன் சிறிய வார்த்தைகளை பேச பழக்குதல்.
- சைகைகள் மற்றும் சப்தங்களை உச்சரிக்க உடன் பிறந்தவர்கள் ஊக்குவித்தல்.



## வார்த்தைகளை உச்சரிப்பதற்கான பேசும் பயிற்சிகள்

### பேசும் பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு முன்:

- அமைதியான அறையை தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் குழந்தையின் கவனத்தை ஈர்க்கலாம்.
- குழந்தையின் முன்பு அமருவதன் மூலம் குழந்தை உங்கள் முகம் மற்றும் உதடு ஆகியவற்றை காண இயலும், இதன் மூலம் குழந்தை பேசுவதை புரிந்து கொள்ளும்.



### பேச்சு பயிற்சியின் போது:

- குழந்தைக்கு ஏற்கனவே தெரிந்த வாதைகளை முதலில் கற்றுக்கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும் (புத்தகம், பள்ளி மற்றும் படங்களில் உள்ள வார்த்தைகள்)
- குழந்தை வார்த்தைகளை சத்தமாக சொல்ல பழக்குதல் (எ.கா. .. காலை வணக்கம்)
- சரியான உச்சரிப்புடன் ஒரு வார்த்தையை மறுபடியும் சொல்ல வைத்தல்
- வார்த்தைகளை பிரித்து சொல்ல பழக்குதல் (கா ... லை.. வண...க்கம் ) பிறகு சேர்த்து சொல்ல பழக்குதல் (காலை வணக்கம்).
- குழந்தையை பாராட்ட வேண்டும்.





## மேம்படுத்தப்பட்ட மாற்றுவழி தொடர்புமுறை: (AAC)

- பேச இயலாத குழந்தைகள் பெரியவர்கள் வெவ்வேறு வழிமுறைகளில் தொடர்பு கொள்வதை குறிப்பிட்டு மேம்படுத்தப்பட்ட மாற்றுவழி தொடர்பு கொள்ளும் முறை ஆகும். AAC- வெவ்வேறாகவும் தனிப்பட்ட நபரின் தேவைக்கேற்ப தயார் செய்யப்படுகிறது.
- ஐசகைமொழி, படப்புத்தகம் முதல் கைப்பேசி APP வரை வெவ்வேறு விதமான பேச்சில்லா தொடர்பு கொள்ளும் முறைகளைக் குறிக்கிறது.

### ஏன் இந்த முறையை உபயோகிக்க வேண்டும்?

- குழந்தைகளை அவர்களது சமூகத்தில் ஈடுபட மற்றும் வெற்றிபெற வைக்க உதவுதல்.
- சமூகத்தில் நல்ல உறவை ஏற்படுத்த உதவுதல்.
- கற்றுக்கொள்ள மற்றும் கல்வி பெற ஆதரவு அளித்தல்.
- வாழ்க்கை தரத்தை அதிகரிக்க உதவுதல்.
- குழந்தைகள் அவர்களது நண்பர்கள், பெற்றோர், உறவினர்கள், உடன்பிறந்தவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவுதல்.

### இந்த முறையை பற்றிய தவறான கருத்துக்கள்:-

- இந்த முறை பேசும் பயிற்சியில் உள்ள கடைசி முறை ஆகும் (தவறு)
- இந்த முறை குழந்தையின் பேசும் வளர்ச்சியை தடுக்கிறது (தவறு)
- குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட திறன் இருந்தால் மட்டுமே இந்த முறையை பயன்படுத்த முடியும் (தவறு)
- அறிவுத்திறனில் பிரச்சனை இல்லாத குழந்தைகள் மட்டுமே இந்த முறையால் பயன் பெறுவார் (தவறு)
- குறிப்பிட்ட வயதிற்குள் உள்ள குழந்தைகள் மட்டுமே இந்த முறையால் பயன் பெறுவர் (தவறு).

### இந்த முறையை உபயோகித்தல்:

#### பின்வரும் தயார் நிலை பயிற்சிகளை பின்பற்றவும்:

- நுண்ணிய பொருட்களை கையாளுவதில் ஒருங்கிணைத்தல் (பொருட்களை சுட்டிக்காட்டுதல்)
- பெரிய பொருட்களை கையாளுதல்
- உட்காரும் போது சமநிலை
- அறிவுத்திறன்

## குழந்தைகளுக்கு இந்த முறையை கையாளுவதற்கு முன் :

- குழந்தைக்கு ஏற்கனவே தெரிந்த மற்றும் பிடித்த புகைப்படங்கள் காண்பிக்கவும் (உணவு, உடைகள், தினசரி நடவடிக்கைகள்)
- வார்த்தை மற்றும் உடல் பாகங்கள் உள்ளடக்கிய அட்டவணையை காண்பித்தல்.
- AAC கருவியை தினமும் பயன்படுத்தவும்.
- குழந்தையுடன் அந்த கருவியை தினசரி முறையாக பயன்படுத்துதல்.
- குழந்தை பதிலளிப்பதற்கு நேரம் அளிக்க வேண்டும்.

AAC இல் உள்ள வித்தியாசமான முறைகள் (முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்க பட்ட அனைத்து கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு திட்டத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பொருந்தும்).



communication board



**தொடர்பு கொள்ளும் பலகைகள் :** இந்த

பலகையில் குழந்தைகள் தினசரி பயன்படுத்தும்

நிறைய படங்கள் மற்றும் சின்னங்கள் உள்ளன அவற்றை அவர்கள் எளிதில் அடையாளம் காணுவர். தொடர்பு கொள்ளுவதற்காக குழந்தை அந்த பலகையில் உள்ள படங்களை சுட்டி காண்பிக்கும்.

**முக்கியம் :** குழந்தையால் படங்களை புரிந்து கொள்ள இயலுகிறதா, சுட்டிக்காட்ட இயலுமா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் .

**தொடர்புக்கொள்ளும் புத்தகம்:** இந்த புத்தகத்தில் நிறைய சின்னங்கள்

மற்றும் படங்கள் உள்ளன. சில சின்னங்கள் மற்றும் படங்கள் குறிப்பிட்ட தலைப்பின் கீழ் உள்ளது (உணவு, விலங்குகள், உடைகள், உடல்,...). இது குழந்தைக்கு புதிய வார்த்தைகள், சிந்தனைகள் ஏற்பட உதவுகிறது.

**எச்சரிக்கை:** சில குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோருக்கு இந்த புத்தகத்தை







எல்லா இடத்திற்கும் எடுத்து செல்வது சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். இதை பற்றி பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகள் சிந்திக்க வேண்டும்

## **AAC கருவி பற்றிய முக்கிய தகவல்கள்:**

- இந்த கருவியை பயன்படுத்தி பேசும் போது தாமதமாவதால் குழந்தை உரையாடலில் இருந்து நீக்கப்படுகிறது.
- சில பெற்றோருக்கு AAC பற்றி முழுமையாக புரியாது எனவே அதை பயன்படுத்துவதில் பிரச்சனை ஏற்படும்.

## **AAC யை பயன்படுத்துவதில் உள்ள சுமைகள்:**

பராமரிப்பாளர்களுக்கு விரக்தியை ஏற்படுத்தும் (அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுவதால்)

இந்த கருவியை பயன்படுத்துவதை சமூகம் தவறாக மற்றும் எதிர்மறையாக எடுத்துக்கொள்ளுதல்.

## **சரியான AAC கருவியை தேர்தெடுத்தல்:**

- குழந்தை மற்றும் பராமரிப்பாளர் இதை சரியாக தினசரி பயன்படுத்த வேண்டும்.
- குழந்தை மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு AAC பற்றி சரியான தகவல் மற்றும் வித்தியாசமான உத்திகளை தெரிய வைத்தல்.
- குழந்தை மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு AAC கருவியை பயன்படுத்த ஆதரவு அளித்தல்.



## 2.7 விளையாட்டு



விளையாடுவது குழந்தையின் முக்கிய தொழில் ஆகும். ஏனெனில், விளையாடும் போது குழந்தைக்கு முழு சுதந்திரம் மற்றும் அவர்களுக்கு பிடித்ததை தேர்ந்தெடுப்பதற்கான உரிமையும் கிடைக்கிறது. விளையாடுவது குழந்தையின் உரிமையாகவும் மற்றும் குழந்தையின் வளர்ச்சியிலும்



முக்கிய பங்கு வகிக்கப்பதாக கருதப்படுகிறது. குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் விளையாடுவதில் அவர்களது நண்பர்களில் இருந்து வேறுபடுகிறார்கள் இது அவர்களது வாழ்க்கை வளர்ச்சியில் இன்றியமையாதது.

### விளையாடுவதன் முக்கியத்துவம்:

விளையாட்டு குழந்தையின் உடல், அறிவுத்திறன் மற்றும் சமூக மற்றும் உணர்வு ரீதியான வளர்ச்சி மற்றும் குழந்தையின் உடல் நலம் மற்றும் வாழ்க்கை தரம் ஆகியவற்றில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

வளர்ச்சிக்கான இடம்	விளையாட்டின் நன்மைகள்
<p>உடல்</p> 	<p>தொடுதல், பிடித்தல்</p> <p>இயக்க கட்டுப்பாடு</p> <p>சமநிலை, முதுகு தண்டுவுடம் கட்டுப்பாடு, ஒருங்கிணைப்பார்வை வளர்ச்சி</p> <p>தசை பலம், ஆற்றல், சக்தி</p> <p>மற்ற புது விளையாட்டு சுற்றுச்சூழலுடன் இணைதல்</p>
<p>அறிவுத்திறன்</p> 	<p>கற்றுக்கொள்ளுதல் (நிறம், எண்கள், வடிவங்கள், கணிதம் படிவம்)</p> <p>அனைத்து புலன்களையும் பயன்படுத்துதல் நோக்கத்துடன் செயல்படுதல்</p> <p>பிரச்சனைகளை தீர்க்கும் தன்மை விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மை மற்றும் யோசித்து முடிவு எடுக்கும் தன்மை</p> <p>கற்பனை மற்றும் படைப்பாற்றல்</p> <p>மூளை வளர்ச்சி</p>
<p>சமூக – உணர்வுகள்</p>	<p>தானாக செயல்படும் திறம் மற்றும் நம்பிக்கை</p> <p>ஆய்வு மற்றும் ஆதிக்கம்</p>

	<p>சமூக பங்களிப்பு மற்றும் நண்பர்களுடன் பழகுவது (பகிர்தல், தலைமை ....)</p> <p>சமூகத்தின் அங்கமாதல்</p> <p>உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது மற்றும் கட்டுப்படுத்துவது, தொடர்பு கொள்ளுதல்.</p> <p>மொழி வளர்ச்சி</p> <p>விளையாட்டு குழந்தைகளுக்கு அவர்களது கலாச்சாரத்தை தெரிந்துக் கொள்ள உதவுகிறது</p> <p>(விளையாட்டு பாடல்கள், கதைகள் ...)</p>
--	--

## விளையாட்டு மற்றும் மூளை முடக்கு வாதம் : பொதுவான பிரச்சனைகள் மற்றும் வித்தியாசங்கள்

மற்ற குழந்தையுடன் ஒப்பிடும் போது மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் விளையாடும் போது தடைகள் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. உடல் இயக்கம் மற்றும் கையாளும் திறன் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் சிரமங்களால் குழந்தையின் விளையாட்டு மற்றும் வளர்ச்சி ஆகியவை பாதிக்கப்படுகிறது.



### சில பொதுவான பிரச்சனைகள்:

- விளையாட்டில் குறைவான தன்னார்வத்தன்மை
- பொம்மைகளை கையாளுவதில் சிரமம்
- குறைவான கற்பனைத் தன்மை
- மோசமான சமூக பங்களிப்பு

மூளைமுடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை நன்றாக விளையாட இயலும் அதற்கு நாம் சிறிது விரிவான யோசனைகள் செய்ய வேண்டும்.

1. ஒரே இடத்தில் விளையாடுதல் : குழந்தை ஒரே இடத்தில் இருந்து விளையாட்டு பொருட்களுடன் விளையாட இயலும் .



### தொடர்பின் மூலம் விளையாடுதல் :

குறைந்த அறிவுத்திறன் உள்ள குழந்தைகள் விளையாட்டுடன் சிறிய உரையாடலில் விளையாடுவது அவர்களுக்கு சிறந்ததாகும்.



அறிவுத்திறன் பாதிக்கப்படாத இயக்கத்திறன் மட்டும்



பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு தொடர்பின் மூலம் விளையாடுவது (கதைகள் கூறுவது மற்றும் நடத்து காண்பித்தல்) வளர்ச்சிக்கு நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

பெற்றோர்களின் கண்ணோட்டம்

பெற்றோர்களின் கண்ணோட்டத்தை புரிந்துகொள்வதன் மூலம் அவர்களுடன் நல்ல பரஸ்பரத்தில் இருக்கலாம். பெரும்பாலும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி மாறும் தன்னை பார்த்துக்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் ஆகிவற்றிலேயே கவனம் செலுத்துவார்கள் விளையாட்டில் அல்ல. ஆனாலும் பெற்றோர்களே நமக்கு சிகிச்சையின் போது ஆதரவு தருவார்கள். அதனால் நீங்கள் பெற்றோர்க்கு விளையாட்டின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைத்து குழந்தைகள் வீட்டின் உள் மற்றும் வெளியே விளையாடுவதற்கான வழிவகுத்து பரிந்துரை செய்யலாம்.

## சிகிச்சையில் விளையாட்டின் பங்கு

விளையாட்டு சிகிச்சையில் உபயோகப்படுத்தும் போது:

1. சிகிச்சை நிலைகள் (திறன்களை வளர்ப்பதற்கான வழி):

எ.கா. இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி பந்தை பிடித்தல்


குழந்தைகளுக்கு பிடித்த விளையாட்டு மற்றும் பொழுபோக்கான செயல்களை செய்து சிகிச்சையில் பங்காளிக்கச் செய்தல்



2. இலக்கு (விளையாட்டு செயலை அதிகரித்தல்):

எ.கா. சுற்றுச்சூழலில் குழந்தையை ஈடுபடுத்துதல்

சிகிச்சையில் விளையாட்டை உபயோகிக்க குறிப்புகள்

1. உணர்வு ரீதியான குறிப்புகளை உபயோகித்தல்:

<p>தொடு உணர்வு குறிப்புகள்</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• உங்கள் கைகளை பயன்படுத்தி பொம்மைகளை நகர்த்த குழந்தைகளுக்கு உதவுதல்.</li><li>• கவனத்தை மெதுவாக தொட்டு பொம்மை வரைந்து ஏற்படுத்தலாம்.</li></ul>
--	---

<p>வார்த்தைக்குறிப்புக்கள்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• பொம்மைகளை எப்படி பயன்படுத்துவது என்று</li> <li>• வார்த்தைகள் மூலம் விளக்குதல் (எ.கா .. இந்த கோப்பை பெரிதாக உள்ளது இதில் பொறுத்ததே, சிறிய ஒன்றை பயன்படுத்தலாமே)</li> <li>• பொம்மைகளில் இருந்து சத்தம் ஏற்படுத்துதல்</li> <li>• (எ.கா.. வ்ரோம்....வ்ரோம் என்ற சத்தம்</li> <li>• பொம்மை காரில் இருந்து)</li> <li>• சிகிச்சை மற்றும் விளையாட்டின் போது பாட்டு பாடுதல்.</li> </ul>
<p>பார்வை குறிப்புகள்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• பொம்மையை எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும் என்று காண்பித்தல்.</li> <li>• உங்கள் விரல்களால் பொம்மையை சுட்டிக்காட்டுதல்.</li> <li>• முகபாவனைகளை பயன்படுத்துதல்.</li> <li>• (எ.கா. சிரித்தல்) குழந்தையை ஈடுபட செய்தல்).</li> </ul>

2. குழந்தை தலைமை தாங்கட்டும். குழந்தை விளையாட நீங்கள் ஆதரவாக இருந்தால் மட்டும் போதுமானது

3. குழந்தைகளுக்கு பிடித்த பொம்மைகள் அல்லது செயல்களை பயன்படுத்துதல்.

4. குழந்தைக்கு கையாள தகுந்த பொம்மைகளை பயன்படுத்த வேண்டும் (எ.கா.. பெரிய மணிகளை பயன்படுத்த இயலவில்லை என்றால் சிறிய மணிகளை பயன்படுத்த வேண்டும்).

5. தொடர் சங்கிலி முறையை பயன்படுத்துதல்: இதன் மூலம் குழந்தைகள் செயல்களை கற்றுக்கொள்ளுவார்கள்.

அ. முன்னிருந்து தொடர் சங்கிலி: இதில் ஒரு செயலின் முதல் நிலையை குழந்தை செய்யும். மற்ற நிலைகளை நீங்கள் செய்வீர்கள் இதன் மூலம் குழந்தை அனைத்து நிலைகளையும் தெரிந்துக் கொள்ளும். பிறகு ஒவ்வொரு படி நிலையாக குழந்தையை முன்னிருந்து செய்ய உணக்கப்படுத்தலாம்.

ஆ. பின்னிருந்து தொடர் சங்கிலி: குழந்தையை ஒரு செயலின் கடைசி நிலையை செய்ய வைக்கலாம். பிறகு கடைசியில் இருந்து இரண்டாவது நிலையை செய்ய வைக்கலாம். இவ்வாறு பின்னிருந்து முன் செல்லலாம். இது குழந்தை மிகவும் கடினமான செயலை செய்ய எரிச்சலடையும் போது மற்றும் தன்னம்பிக்கை இல்லாத போதும் பயன்படுத்தலாம்.



6. விளையாட்டு பழக்கத்திற்கு பாராட்டுதல்:

அ. குழந்தை ஒரு செயலை செய்து முடித்தவுடன் அல்லது பொம்மையுடன் விளையாடும் போது உடனடியாக குழந்தையை கைதட்டுதல், சிரித்தல் அல்லது நன்றாக செய்தாய் என்று பாராட்ட வேண்டும்.

7. சிகிச்சை நேரங்களில் விளையாட்டு செயல்களை செய்ய வைத்து கவனிக்கும் திறனை அதிகரிக்கலாம்.

8. சிகிச்சையை கேளிக்கையாகவும் மற்றும் நேர்மறையாகவும் செய்ய வேண்டும்.

## விளையாட்டு சிகிச்சையின் தயார் பயிற்சி நிலைகள்

உடற்பயிற்சிகள்:

திருப்புதல்:

- தசை இறுக்கம் இருக்கும் பொது குழந்தையின் கால்களை முன்னும் பின்னுமாக ஊசல் ஆட விட வேண்டும். பின்பு குழந்தை திரும்புவதற்கு ஏதாவது விளையாட்டை காண்பித்து உதவி இல்லாமல் திரும்ப வைக்க வேண்டும்.
- **மசாஜ் செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியவை:** சில நாடுகளில் தசை இறுக்கமாக இருக்கும் போது மசாஜ் செய்கிறார்கள் அவ்வாறு செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் தசையை தள்ளுதல் மற்றும் இழுக்கும் போது அது தசை இறுக்கத்தை இன்னும் அதிகரிக்கும்.

கட்டுப்பாட்டை தூண்டக்கூடிய இயக்கச் சிகிச்சை:

இந்த சிகிச்சையானது இரண்டு கொள்கைகளின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறது:

அ. பாதிக்கப்படாத கை பகுதிக்கு கட்டுப்பாடு

ஆ. வரையறுக்கப்பட்ட மற்றும் அதிக எண்ணிக்கையில் செயல்களை பாதிக்கப்பட்ட கைகளுக்கு கொடுத்தல்



இதை குழந்தை விழித்து சுறுசுறுப்புடன் இருக்கும் நேரத்தில் தீவிரமாக வாரத்திற்கு

5 நாட்கள் 6 மணி நேரம் நீவிரமாக 5 நாட்கள்/ வாரம் என்ற கணக்கில் கொடுக்க வேண்டும். எனவே உங்களது இயன்முறை மருத்துவர் அல்லது தொழில்முறை பயிற்சியாளரிடம் ஆலோசித்துக்கொள்ளுங்கள்.

## விளையாட்டிற்காக நிலைப்படுத்துதல்:

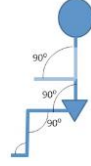
- ❖ **குறிப்பு:** அனைத்து குழந்தைகளையும் பின்வருமாறு நிலைப்படுத்த இயலாது, சிலருக்கு சிறப்பு நாற்காலி, மேசைகள், சாய்பு பலகை, அட்டைகள் அல்லது சுத்தமான மணல் மூட்டை ஆகியவை நிலைப்படுத்துதலுக்கு தேவை படலாம்.

### உட்காருதல்:

குழந்தையால் தனியாக அமர்ந்து பொருட்களை கையாள இயலாத போது ஆதரவுடன் அமர வைக்க வேண்டும்.

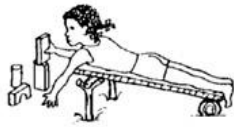
#### சரியான நிலைப்பாடு:

- தலை நேராக ஆதரவுடன் இருக்க வேண்டும்.
- முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும்.
- முழுங்கை- இடுப்பு -மூட்டி ஆகியவை 90°-90°-90°
- கை சுதந்திரமாகவும் பொருட்களை கையாளும் விதமாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- கால்கள் தனித்தனியாக இருக்க வேண்டும்.
- கால்களை பின்னிய நிலையில் உட்காருவது நல்ல நிலையாக இருக்கும் ஆனால் நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை நிலையை மாற்ற வேண்டும்.



### தரையில் படுத்தல்:

- குப்புறபடுக்க வைத்து பொம்மைகளை தலையை தூக்கி தொட செய்யலாம்.



நுனி விரலை ஊன்றுவதைத் தடுக்க தரையில் ஒரு பள்ளத்தை ஏற்படுத்தவும்.

- குழந்தை தலையை ஒரே பக்கமாக வைத்து படுத்திருந்தால் எதாவது செயல் அல்லது பொம்மை காண்பித்து தலையை திருப்ப வைக்கலாம்.



- குழந்தையின் பின் பகுதி வளைந்து இருந்தால் விளையாட்டின் மூலம் நேராக படுக்க வைக்கலாம்.



- குழந்தையை குப்புற படுக்க வைப்பதின் மூலம் விளையாடும் போது தவழ்வதற்கு உதவும்.







## விளையாட்டு சிகிச்சையின் படிநிலைகள்

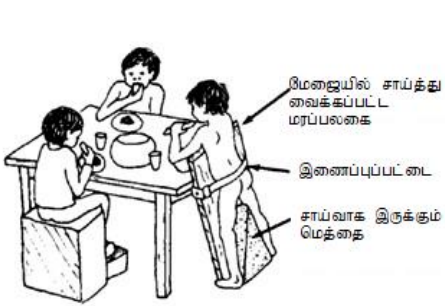
விளையாட்டிற்காக நிலைப்படுத்துதல்:

நிற்றல்:

- நின்று விளையாடும் போது போதுமான ஆதரவு இருக்க வேண்டும். நடைவண்டியின் மூலம் சமநிலை கிடைக்கும் மற்றும் கை நேராக இருக்கும். 

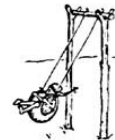
- இரண்டு குச்சிகளும் நிற்க உதவும் (முதலில் குச்சியின் மேல் பகுதியில் பிடிக்க வேண்டும்.) குச்சிகள் குழந்தையின் உயரத்தை விட அதிகமாக இருக்க வேண்டியது முக்கியமாகும். 

- குழந்தையால் தனியாக நிற்க முடியாத போது நிற்கும் பலகையில் (Standing Board) நிற்க வைக்கலாம். இதன் மூலம் எலும்பின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும். ஒரு வயதிற்கு மேல் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு இவ்வாறு செய்யலாம்.



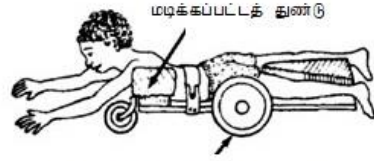
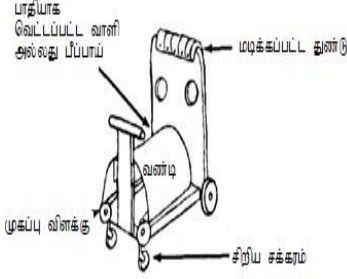
தசை இறுக்கத்தை குறைக்கும் நிலைப்பாடுகள்:

- தசை இறுக்கத்தை குறைப்பதற்காக குழந்தையை முன்புறம் குனிய வைக்க வேண்டும். பெரிய உருளை, பந்து, மர உருளை ஆகியவற்றின் மீதும் மற்றும் ஊசலிலும் ஆட விடலாம்.



## விளையாடுவதற்கான மாற்றியமைக்கப்பட்ட இயக்கம்:

குழந்தை விளையாடுவதற்கான வழிகளை கண்டறிதல்.



அடிப்பாகத்தில் சக்கரம் உள்ள வண்டியை பயன்படுத்தவும்.  
சிறிய சக்கரங்கள் நகருவதற்கு எளிதாக இருக்காது  
கைகளால் முன்னால் தள்ளுவதன் மூலம் வண்டியை நகர்த்தலாம்.  
மேடு பள்ளமான தரைகளில் பெரிய சக்கரம் உள்ள வண்டியைப் பயன்படுத்தவும்.

### கைகளின் நிலைப்பாடு:

- உங்கள் வயிற்றின் மீது குழந்தையை உட்கார வைக்க வேண்டும் . முட்டிகள் தேவை என்றால் வளைந்தும் பாதங்கள் நேராக தரையிலும் இருக்கலாம், குழந்தையின் தோள்பட்டை மற்றும் கைகளை பிடித்து அதன் முகத்தை தொட உதவலாம்.



- இவ்வாறு குழந்தையின் கைகளை நேராக்கி தொட ஊக்கப்படுத்தலாம்.



மூளை முடக்கு வாதக் குழந்தை நாற்காலிக்கு வண்ணம் பூசுகிறான்.

### கை உபயோகம்:

- குழந்தை உட்கார்ந்து, நின்றுகொண்டு, படுத்திருக்கும் நிலைகளில் கைகளால் தொடுதல், கை நீட்டுதல், உணர்தல் மற்றும் வேறுபட்ட பொருட்களை கையாளுதல், பெரிய மற்றும் சிறிய பொருட்கள் சூடான, குளிர்வான பொருட்கள் ஆகியவற்றை பிடிக்க அல்லது கையாள கை பயன்படுகிறது.

### தவழ்தல்:

- தவழும் போது சமநிலையை பெற சாய்ந்தாடும் பலகை அல்லது ஏற்ற இறக்கமான தரை உள்ள பகுதியில் விளையாட்டு மற்றும் கேளிக்கையாக செயல்படுத்தலாம்.



## மாற்றியமைக்கப்பட்ட பொம்மைகள் :

- மாற்றியமைக்கப்பட்ட மூலப்பொருட்கள் அதாவது, ஓட்டும் பட்டைகள் போன்றவை குழந்தைகள் பொம்மைகளை பிடித்துக்கொள்ள உதவும்.
- மேலும் பொம்மைகளின் வடிவம், எடை, அளவு, அமைப்பு போன்றவற்றை மாற்றி அமைக்கலாம்.
- குழந்தையால் பொம்மையை எளிதாகக் கையாள இயலும் போது அது குழந்தையின் நடவடிக்கையில் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

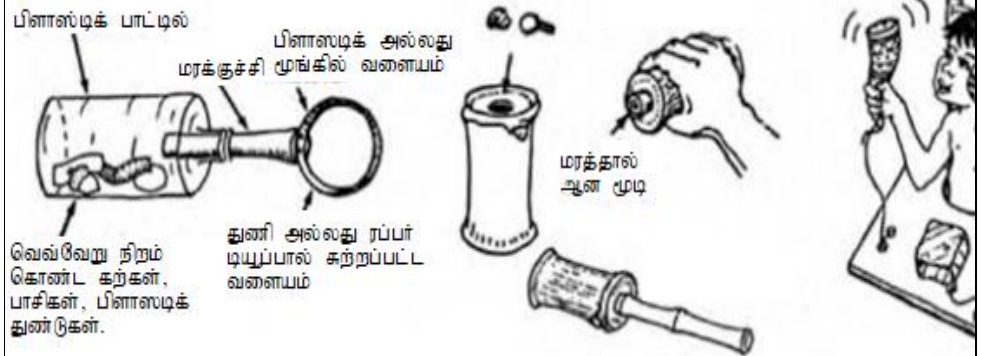


## வீட்டில் எளிதாக செய்யப்படும் பொம்மைகள் :

**குறிப்பு :** பின்வரும் அனைத்து பொம்மைகளும் வித்தியாசமான பொருட்களில் இருந்து சமூகத்தில் கிடைத்தது. இவை அனைத்தும் சமூகத்தில் எளிதாகக் கிடைக்க கூடியவை.

## கிலுகிலுப்பை

எடுத்துக்காட்டுகள்



செய்வதற்கு

- எ .கா .. இல் உள்ள வரையறையை காணவும்.

உபயோகிக்க

- குழந்தையின் முகத்தின் முன்பு பொம்மையை வைத்து சத்தத்தை கேக்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்

- சத்தம் புரிதல், பிடித்தல்

## இயக்கம்

எடுத்துக்காட்டு	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தொங்கும் கிளிஞ்சல்கள், சிடி, பாசி மணிகள், தொங்கும் மணிகள், பளிச்சென்ற பொருட்கள், மின்னக்கூடிய அல்லது கண்களை கவரக்கூடிய காற்றில் அசையக்கூடிய பொருட்கள்.</li> </ul>
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குழந்தைக்கு மேலே தொங்க விட்டு அதை பிடிக்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.</li> </ul>
வளர்ச்சி அடையும்பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• உணர்வுகளை தூண்டுதல், பிடிக்க தூண்டுதல்.</li> </ul>

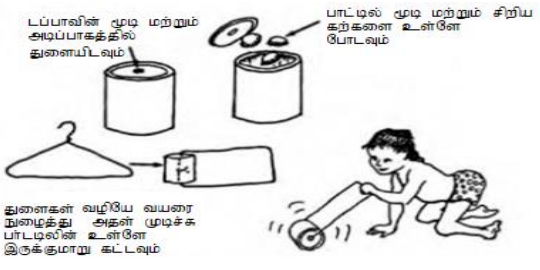
## பார்வைபெட்டி


எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஒரு அட்டை பெட்டியில் மூன்றிற்கு மேற்பட்ட வண்ண நிற தாள்களை மேல்பகுதியில் ஒட்டி காற்றில் அசைய விட வேண்டும்.</li> </ul>
உபயோகப்படுத்த	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குழந்தையின் தலை மற்றும் கைப்பகுதிகள் பெட்டியினுள் இருக்குமாறு படுக்க வைக்க வேண்டும். காற்றில் அசையும் வண்ண மற்றும் மினுமினுப்பான தாள்கள் குழந்தையின் பார்வைக்கு உதவும்.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• உணர்ச்சிகளை தூண்டுதல், கண்காணிக்கச் செய்தல்.</li> </ul>

அமைப்பு பைகள்/பெட்டிகள்	
எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வெவ்வேறு வண்ணம் மற்றும் அமைப்புகளில் மூலப்பொருட்களை சேகரிக்கவும்.</li> <li>• கடினமான, மென்மையான, சொரசொரப்பான, மின்னும் தன்மை உடைய, மங்கலான, சத்தமான மற்றும் அமைதியான போற்றுகளையும் சேகரிக்கவும்.</li> </ul>

உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குழந்தைக்கு வெவ்வேறு அமைப்புகளில் உள்ள பொருட்களை குழந்தையின் கையின் உள் மற்றும் வெளி புறமாக கொடுத்து உணர்ச்சியையலாம். பொருளை எடுத்தல் மற்றும் கொடுத்தல் ஆகியவற்றை பழக்கப்படுத்தல்.</li> </ul>
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• உணர்ச்சிகளை தூண்டுதல் மற்றும் சிறிய பொருட்களை கையாளுதல்.</li> </ul>

பறை	
எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• இரண்டு மரக்குச்சிகளும் மற்றும் எதாவது சத்தம் எழுப்பக்கூடிய தளம் உள்ள பொருளும் வேண்டும்.</li> </ul>
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குழந்தைக்கு குச்சி மற்றும் பறையை பிடிக்க உதவ வேண்டும். பின்பு குழந்தையுடன் சேர்த்து பறையில் சத்தம் எழுப்ப வேண்டும். அதனுடன் சேர்ந்து பாடவும் பின்பு குடும்ப நபர்களையும் இணைய ஊக்க படுத்துங்கள்.</li> </ul>
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சத்தத்தை உணருதல்</li> </ul>

தள்ள/இழுக்கக்கூடிய உருளைகள்	
எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• மேலே உள்ள வரையறையை காணவும்</li> </ul>
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குழந்தையை கம்பியை பிடிக்க வைத்து உருளையை முன்னும் பின்னும் உருட்ட வைக்க வேண்டும் பொம்மையை நகர்த்திக்கொண்டே குழந்தையை தவழ, ஊர்ந்து செல்ல உதவ வேண்டும்.</li> </ul>
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• பிடிக்கும் தன்மை</li> </ul>

உள் மற்றும் வெளி பொம்மைகள்	
எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஒரு பெரிய குடுவையில் சிறிய பொருட்களான விதைகள், போல்ட்டுகள், கற்கள், தீப்பெட்டிகள், சிறிய நெகிழி கோப்பைகள், குப்பி மூடிகள் ஆகியவற்றை போட வேண்டும்.</li> </ul>
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குழந்தையை குடுவையினுள் இருந்து ஒவ்வொரு பொருளாக வெளியே எடுக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும்.</li> <li>• குழந்தையிடம் எந்த பொருளை எடுக்கிறாய் என்று பேச வேண்டும்.</li> </ul>
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• உணர்ச்சிகளை தூண்டுதல் மற்றும் சிறிய பொருட்களை கையாளுதல்.</li> </ul>



குவியலிடுதல்	
எடுத்துக்காட்டுகள்	<p>கண் வளைக்க கவரும் வளைந்ததில் நிறும் பூசவும்</p>
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குச்சிகளை ஒரு அட்டையில் ஒட்டிவைக்க வேண்டும்.</li> <li>• வளையங்கள் தயாரிக்க அட்டைகள், நெகிழி மூடிகள் ஆகியவற்றில் துளை ஏற்படுத்த வேண்டும்.</li> </ul>
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வளையங்களை எடுத்து குச்சிகளில் போடா இயலாத குழந்தைக்கு உதவ வேண்டும். வித்தியாசமான வடிவங்களில் வளையங்கள் இருந்தால் அது குழந்தைக்கு வடிவத்தை அறிய உதவும். வளையங்களை போட்டவுடன் எண்ண வேண்டும்.</li> </ul>
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வடிவத்தை அறிதல், மொழி, எண்ணுதல்.</li> </ul>


பார்வை உருளை	
எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஒரு குப்பியில் முக்கால் பகுதி சேர்ப்பு நீர் நிரப்பி குமிழ்களை ஏற்படுத்தி அதில் வண்ணமயமான பந்துகளை போட்டு குலுக்க வேண்டும்.</li> </ul>
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தரையில் படுத்திருக்கும் போது குழந்தையை இந்த குப்பியை அதிக நேரம் பார்க்க செய்ய வேண்டும்.</li> </ul>
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• கவனம்</li> </ul>



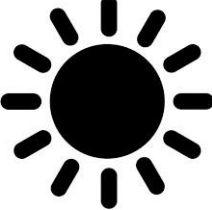

## மற்ற இசை கருவிகள்

எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> <li>குப்பியில் மூடிகளை ஒரு கம்பியில் கோர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.</li> </ul>
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> <li>அந்த கருவியுடன் விளையாட குழந்தைக்கு உதவ வேண்டும்.</li> <li>குழந்தையை கை அசைக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும் இதன் மூலம் சத்தம் ஏற்படும்.</li> </ul>
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>பிடிக்கும் தன்மை</li> </ul>

## மற்ற உபயோகம் உள்ள பொம்மைகள்

பொம்மைகள்	வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்
துணிகள் மற்றும்  சாதம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>வரிசை படுத்துதல்</li> <li>சிறிய பொருட்களை கையாளுதல்</li> <li>இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்துதல்</li> <li>பகிர்தல் மற்றும் மற்றவர்களிடம் விட்டுக்கொடுத்தல்</li> <li>கற்பனை மற்றும் நடித்தல்</li> </ul>
ஊதற்பை 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>கருத்து:</b> எடை, வண்ணம், சிறிய, பெரிய, விரிதல், சுருங்குதல்</li> <li>கண்காணித்தல்.</li> <li>இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்துதல்.</li> <li>பிடித்தல், தொடுதல், எரிதல், பகிர்தல் மற்றும் மற்றவர்களிடம் விட்டுக்கொடுத்தல் நண்பர்கள் போல் நடித்தல்.</li> </ul>
மணிகள் 	<ul style="list-style-type: none"> <li>கை மற்றும் கண் ஒருங்கிணைப்பு (ஊசியில் நூல்</li> <li>கோர்த்தல்.</li> <li>உணர்ச்சிகளை தூண்டுதல் (நிறம், வடிவம், அளவு)</li> <li>இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்துதல்.</li> <li>வித்தியாசமாக பொருளை கையாளுதல்.</li> <li>பிரச்சனை சரிசெய்தல்.</li> <li>எண்ணுதல்.</li> </ul>

<p>குமிழிகள்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிறிய பொருளை கையாளுதல்.</li> <li>• கை மற்றும் கண் ஒருங்கிணைப்பு</li> <li>• பகிர்தல் மற்றும் மற்றவர்களிடம் விட்டுக்கொடுத்தல்</li> </ul>
--	---

<h3>சுற்றுசூழலில் விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்துதல்</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• எளிதான வழிகளை தேர்ந்தெடுத்து குழந்தைகள் விளையாடவும் நிலைப்படுத்தவும் பராமரிப்பாளர்க்கு கற்றுத்தர வேண்டும்.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• சுற்றி உள்ள பொருளை வைத்து குழந்தையை விளையாட ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். மேசையில் உட்கார வைத்து பொம்மைகளை எடுக்க சொல்ல வேண்டும்.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• குழந்தையை பல்வேறு வித்தியாசமான சூழலில் எடுத்து சென்று புதிய உணர்வுகளை உணர செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளை வெளியே அழைத்து செல்ல வேண்டும். அங்கு அவர்கள் வித்தியாசமான தட்ப வெப்பநிலை, சூரிய ஒளி, காற்று ஆகியவற்றை உணர்வார்கள்.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• திசைதிருப்பும் பொருட்களில் இருந்து சிகிச்சையின் போது தூரமாக எடுத்து செல்லுதல் (தொலைக்காட்சி, கைபேசி ஒலி).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஒவ்வொருவருக்கும் விளையாட்டு சுற்றுசூழலை அளித்தல்:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ இந்த கையேட்டில் உள்ள தகவல்களை வீடு, குடும்ப நபர்கள், உடன் பணிபுரிவோருடன் பகிர்தல்.</li> <li>○ உடன் பிறந்தோர் மற்றும் மற்ற குழந்தைகளிடம் குறைபாடுடைய குழந்தைகளுக்கான வாய்ப்பை பற்றிக் கூறுதல்.</li> </ul> </li> </ul>	



- பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டுகளை மாற்றியமைத்தல்.
- பெற்றோருக்கு உதவுதல்.
- பள்ளி ஆசிரியர்களிடம் விளையாட்டு மற்றும் பங்களிப்பை பற்றிக் கூறுதல்.
- குழந்தையை விளையாட்டின் அருகில் அமர வைத்தல்.
- குழந்தைக்கு அருகிலேயே நீங்களும் அமர்ந்து கொள்ளுதல்.



### 3. எதிர்காலத்தை நோக்கி



### 3.1 பராமரிப்பாளர்களுக்கான மனநல ஆதரவு

முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை பராமரிக்கும் பராமரிப்பாளர்களின் அனுபவம்:

- மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது மிகவும் மன அழுத்தத்துடன் இருப்பார்கள்
- வாழ்க்கைத்தரம் குறைந்தும் மனசோர்வுற்றும் காணப்படுவார்கள்
- தாழ்வு மனப்பான்மை அதிகமாக காணப்படும்.

சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?	பராமரிப்பாளர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?
<ul style="list-style-type: none"><li>• குடும்பத்தினருக்கு முளை முடக்கு வாதம் பற்றியும் அதற்கு தேவைப்படும் சிகிச்சை பற்றியும், குழந்தையை எப்படி கையாளுவது என்பது பற்றியும் எடுத்துரைக்க வேண்டும் (பொதுக் கூட்டம்).</li><li>• <b>குறிப்பு:</b> அமர்சேவா சங்கத்தின் பெண்கள் மற்றும் சமூக விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு மிகவும் தேவை படுகிறது.</li><li>• குடும்பத்தினரை சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைக்க வைக்க வேண்டும்.</li><li>• ஒரு பெற்றோர் மற்றொரு பெற்றோரிடம் கலந்துரையாடி அவர்களது அனுபவத்தை பகிர் வழிவகுக்க வேண்டும்.</li><li>• குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அமர் சேவா சங்கத்தின் பணியாளர்களுடன் ஒத்துழைக்க கூற வேண்டும்.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• சத்தான உணவுத்திட்டம் பராமரித்தல்.</li><li>• நல்ல ஓய்வு மற்றும் சரியான தூக்க நேரம் பின்பற்ற வேண்டும்.</li><li>• உதவிகள் தேவைப்படும் போது எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.</li><li>• உங்களது விரக்தியை வெளிப்படுத்துங்கள்.</li><li>• உங்களது குழந்தையை பற்றிய எண்ணத்தை நேர்மறையாக மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.</li><li>• குடும்பத்தின் அனைத்து உறுப்பினர்களும் ஆதரவு அளிக்க வேண்டும்.</li><li>• தன்னம்பிக்கை, ஆளுமைத்திறன், தன்னால் முடியும் என்ற எண்ணம் ஆகியவற்றை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.</li></ul>





## 3.2. சிறப்பு பயிற்சியாளர்களுடன் தொடர்புடைய பயிற்சிகள்.



குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் கல்வி கற்பது அவர்களது எதிர்காலத்திற்கு மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். பெரும்பாலும் அவர்களது உடல் இயக்கத்தின் காரணமாக பணிகள் கிடைப்பதில்லை.

**முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை கல்வியை பெற வழிகள்:**

1. மற்ற குழந்தைகளுடன் பள்ளிக்கு செல்லுதல்

அ. சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்கள் பள்ளி ஆசிரியர்களிடம் பேசி முளை முடக்கு வாதக் குழந்தைகளுக்கான கல்விக்கும் அவர்களுக்கு தேவையான இருப்பிடம் ஆகியவையும் அமைத்து தரலாம் (எ. கா .. மாற்றியமைக்கப்பட்ட மேசைகள், எழுதும் கருவி, போதுமான இடம் ஆகியவை).

2. வீட்டிலேயே பயிற்சி கொடுத்தல். மற்ற குழந்தைகள் (நண்பர்கள்/உடன் பிறந்தோர்) அல்லது சிறப்பு ஆசிரியருடன் நேருக்கு நேராக பயிற்சி அளித்தல்.

3. அமர் சேவா சங்கத்தின் சிறப்பு கல்விக்கான பயிற்சி நிலையத்தின் வகுப்புகளில் கலந்துகொள்ளுதல்.

குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் பள்ளிக்கு செல்லுதல் மிகவும் முக்கியம். பள்ளியில் குறைபாடுடைய குழந்தைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதும் அவர்களுக்கு ஏற்ப கற்பிப்பதும் பள்ளிகளின் கடமையாகும். சில பள்ளிகள் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு நல்ல இடம் தருவார்கள். எனவே சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்கள் வெவ்வேறு பள்ளிகளிலும், ஆசிரியர்களுடனும் மற்ற மறுவாழ்வு பணியாளர்களுடனும் கல்வியின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் கலந்துரையாட வேண்டும். சில மனநல வளர்ச்சிக் குன்றிய குழந்தைகள் சாதாரண பள்ளியில் நன்றாக இருப்பார்கள் ஆனால் வேறு சிலருக்கு பொவான பள்ளிகள் ஏற்றதாக இருக்காது. எனவே குழந்தை எந்த பள்ளிக்கு செல்ல வேண்டும் என்பதை குழந்தையும் அதன் தேவையையும் வைத்து முடிவு செய்ய வேண்டும்.



### 3.3. தொழிற்பயிற்சி



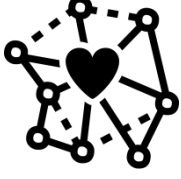
அமர் சேவா சங்கத்தினுள் சவால் விடப்பட்டவர்களுக்காக தொழிற்பயிற்சி மையம் ஒன்று செயல்படுகிறது. இது திறன் மேம்பாட்டிற்காகவும் எதிர்காலத்தில் வேலைவாய்ப்பிற்காகவும் உதவுகிறது.

#### பயிற்சிகள்:

- கணினி நிரலாக்கம், தகவல் தொழிற்புலம்
- தையல் பயிற்சி
- கை பேசி மற்றும் நுண்பொருள் சரிசெய்தல்.
- தட்டச்சு பயிற்சி
- கைவினை பொருட்கள், பொம்மைகள் மற்றும் வரைதல்.
- ஆர்தோடிக்ஸ் புனைதல்.
- நோட்டு புத்தகம் தயாரித்தல் மற்றும் பிணைத்தல்.
- தங்கம் மதீப்பீடு செய்தல்.

இங்கு தொழிற்பயிற்சி பயின்ற நபர்களில் சிலர் அமர் சேவா சங்கத்திலேயே பணிபுரிகிறார்கள். சமூக மனுவாழ்வு பணியாளர்கள் பராமரிப்பாளர்களுக்கு இங்கு செயல்படும் தொழிற்பயிற்சிகள் பற்றி எடுத்துரைக்கலாம்.





### 3.4 சமூகத்தில் ஒருங்கிணைதல்



முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை எந்த அளவு சமூகத்துடன் ஒருங்கிணைக்கிறார்கள் என்பது அவர்களது குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தின் நபர்களை சார்ந்து இருக்கிறது. குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கும், மற்ற குழந்தைகளுக்கு உள்ளது போலவே சமூகத்தின் அனைத்து உரிமைகளும் உள்ளது. எனினும் குடும்பத்தின் நபர்கள் இதை பெரிதாக நம்புவது இல்லை. குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் சிகிச்சை முறைகளையே நம்புகிறார்கள்.

### 3.4. குழந்தைகளை சமூகத்தில் ஒருங்கிணைக்க சில யோசனை:

- இந்த கையேட்டில் இருந்து தெரிந்து கொண்ட தகவல்களை பகிர்தல்.
- பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளை அமர்சேவா சங்கத்தின் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க சொல்லுதல்.
  - **சமூக விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி:** அமர் சேவா சங்கத்தின் பணியாளர்கள் சமூகத்தின் உறுப்பினர்களுக்கு கொடுக்கின்றனர்.
  - **மாணவர் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி:** அமர் சேவா சங்கத்தின் பணியாளர்கள் பள்ளிகளுக்கு சென்று பல்வேறு குறைபாடுகள் பற்றி விழிப்புணர்வு கொடுக்கின்றனர்.
  - **பெண்கள் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி :** அமர் சேவா சங்கத்தின் பணியாளர்கள் பெண்களுக்கு பல்வேறு குறைபாடுகள் பற்றி சமூகத்தில் விழிப்புணர்வு கொடுக்கின்றனர்.
- குழந்தை சமூகத்தில் பங்களிக்க நீங்கள் அவர்களை தயார்படுத்துங்கள்.
- பழக்கப்பட்ட இடத்திற்கு அழைத்து செல்லுதல் மற்றும் நட்பு வட்டாரத்தை பெரிதாக்க குடும்பத்தினருக்கு கூறுதல்.
- அடிக்கடி வெளியே செல்லுதல்.
- பராமரிப்பாளர்கள் குழந்தைகளை சமூகத்தில் எடுத்து செல்ல ஊக்கப்படுத்துதல்.
- சாதாரண குழந்தைகளை குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுடன் விளையாட அனுமதித்தல் மற்றும் அவர்களை பற்றி அறிய வாய்ப்பளித்தல்.
- அவர்களுடைய பலத்தை தெரிய வைத்தல்.



### 3.5 அமர் சேவா சங்கத்தின் பிற சேவைகள்

பின்வரும் வளங்கள் அனைத்தும் அமர்சேவா மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

<p><b>சிறப்பு கல்விக்கான கையங்கள்</b></p>	<p>மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்காக ஒரு சிறப்பு பள்ளி, சிறப்பு ஆசிரியர்கள், சிகிச்சையாளர்களுடன் செயல்படுகிறது. இங்கு பணிபுரியும் பணியாளர்கள் குழந்தைகளை தினசரி நடவடிக்கைகளிலும் உதவி உபகரணங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது பற்றியும் சிறந்த வழிமுறைகளில் கற்றுத்தருகிறார்கள்.</p>
<p><b>வளர்ச்சிநிலை தாமதமான குழந்தைகளுக்கான ஆரம்பகால சிகிச்சை மையம் (0-5 வயது )</b></p>	<p>வளர்ச்சிநிலை தாமதமான குழந்தைகளுக்கு இங்கு இயன் முறை மருத்துவம், தொழில் முறை பயிற்சி, பேசும் பயிற்சி, உணர்ச்சி ஒருங்கிணைப்பு பயிற்சி ஆகியவை அளிக்கப்பட்டு அவர்களது வளர்ச்சி நிலையை அடைய உதவுகிறது.</p>
<p><b>மருத்துவ சிகிச்சை மையம்/ வெளி நோயாளிகள் பிரிவு</b></p>	<p>இயன் முறை மருத்துவம், தொழில் முறை பயிற்சி, பேசும் பயிற்சி ஆகியவை வெளியில் இருந்து வரும் குழந்தைகள் மற்றும் அனைத்து வயதினர் மற்றும் பல்வேறு குறைபாடுகளுக்கு சிகிச்சை கொடுக்கப்படுகிறது.</p>
<p><b>குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கான இல்லம்</b></p>	<p>பல்வேறு குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் அமர்சேவா சங்கத்தின் இல்லத்தில் தங்கி இருந்து பள்ளிக்கு செல்கின்றனர் மற்றும் சிகிச்சை பெறுகின்றனர்.</p>
<p><b>ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட பள்ளி</b></p>	<p>குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளும் குறைபாடு இல்லாத குழந்தைகளும் ஒரே பள்ளியில் பயில்கின்றனர்.</p>

## 3.6. சமூக தகவல் வளங்கள் மற்றும் தொடர்பு

தமிழக அரசின் பல்வேறு திட்டங்கள் மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகளுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் பயனளிக்கும் விதத்தில் உள்ளது. சில திட்டங்கள் நிதி உதவியாக, குடும்பத்தின் பொருளாதார ரீதியாக ஆதரவு அளிக்கும் வகையில் உள்ளது. மேலும் திட்டங்கள் பற்றி அறிய அவரவர் மாவட்ட மறுவாழ்வு அலுவலக அதிகாரியை தொடர்புக்கொள்ளவும்.

<p><b>பதவி :</b></p> <p>மாவட்ட மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான மறுவாழ்வு அதிகாரி, தென்காசி</p>	
--	---

<p><b>மற்ற தொடர்புகொள்ளும் வழிகள்</b></p>	
<p><b>அமர் சேவா சங்கம்</b></p>	<p>சுலோச்சனா தோட்டம், அஞ்சல் பெட்டி எண்.001 10/02/163, தென்காசி சாலை, ஆய்க்குடி, தென்காசி மாவட்டம். அஞ்சல் எண்: 627 852 தமிழ்நாடு, இந்தியா</p> <p>தொலைபேசி: 91-4633-249170/249180 கைபேசி: 9944459170</p>
<p><b>அவசரம்</b></p>	<p>112 எந்த எண்ணுக்கு தொடர்புகொண்டு அவசர சிகிச்சை இயக்குனரிடம் தகவல் பெறலாம். (எ.கா... சுவாசத்தடை, குழந்தை மூர்ச்சைநிலை அடையும் போது)</p>
<p><b>குழந்தையை தவறான முறையில் நடத்தும் போது</b></p>	<p>குழந்தை உதவி தொடர்பு எண் 1098-ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்.</p>