



முளை முடக்குவாதம் - பெற்றோர் கையேடு

How do I care for a child with cerebral palsy? - Manual for Parents

Prepared by

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

Editors

Sankar Sahayaraj, MsC PT
Navamani Venkatchalapathy, 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 இவர்களையும் சகடி 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 வாழ்ப்பு, 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 சுற்றில் கலந்து கொள்ளும் போது அவரது முதலு 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 தலைவராகக் 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 கொள் கிறார்கள், 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

அமர் சேவா சங்கத்தின் “எனேபிளிங் இன்சூரன் திட்டமானது” பல விருதுகளை வென்ற “எனேபிளிங் இ.செயல்” மூலம் கிராம மறுவாழ்வு பணியாளர்களை மறுவாழ்வு சிறப்பு நிபுணர்களோடு (பிஸியோதெரபிஸ்ட்கள், ஆக்குபெஷனல் 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.



உள்ளடக்கம்

வ.எண்	பொருளடக்கம்	பக்கம்
1	மூளை முடக்குவாதம் - ஓர் அறிமுகம்	5
2	குழந்தையை நேர்த்தியான முறையில் கையாளுதல் மற்றும் நிலைப்படுத்தல்	7
3	இயக்கம்	11
4	ஆடை அணியும் பயிற்சி	20
5	உணவு உண்ணுவதற்கான பயிற்சி	23
6	கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதற்கான பயிற்சி	32
7	விளையாட்டு	38
8	பேசுதல் மற்றும் தகவல் பரிமாற்றம்	43
9	பெற்றோர் தங்களை கவனித்துக் கொள்வதற்கான முக்கிய குறிப்புகள்	48

1. மூளை முடக்குவாதம் – ஓர் அறிமுகம்

<p>மூளை முடக்குவாதம் என்றால் என்ன?</p>	<p>இது மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பு: மூளையில் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் பகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்பால் இயக்கத்தை செயல்பாடுகள் மற்றும் உடல் இயக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது.</p>	
<p>எதனால் மூளை முடக்குவாதம் ஏற்படுகிறது?</p>	<p>குழந்தை பிறப்பின் போது, பிறப்பதற்கு முன் அல்லது பிறப்பிற்கு பிறகு மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பு.</p> <p>உதாரணமாக,</p> <ul style="list-style-type: none"> கர்ப்பகாலத்தின் போது மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி மருந்து உட்கொள்ளாதல், குறைந்த எடையுடன் பிறத்தல் அல்லது நோய் தொற்று காரணமாக குழந்தையின் நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு 	
<p>மூளை முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை எவ்வாறு காணப்படும்?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) அனிச்சையான செயல் மற்றும் தசை இறுக்கம் 2) கட்டுப்பாடற்ற மற்றும் தன்னிச்சையான இயக்கங்கள். 3) உடலை சமநிலைப்படுத்த இயலாமை மற்றும் ஆழம் பற்றிய உணர்வு இல்லாமை. மற்றும் மேற்கூறிய அனைத்தும். 	
<p>மூளை முடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தைக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நடப்பதில், • சாப்பிடுவதில், • சிந்தித்தலில், கற்றலில், • பேசுவதில், • நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், • கால்கள் மற்றும் கைகளை பயன்படுத்துவதில் சிரமம், • சோகம், ஏமாற்ற உணர்வுடன் காணப்படுதல் மற்றும் அமைதியற்ற நடத்தை, • கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதில், • பார்த்தலில் மற்றும் கேட்டலில் பிரச்சனை, • மேலும் மற்ற பிரச்சனைகளும் இக்குழந்தைகளுக்கு காணப்படுகிறது. 	



முனை முடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சிகள் என்னென்ன?

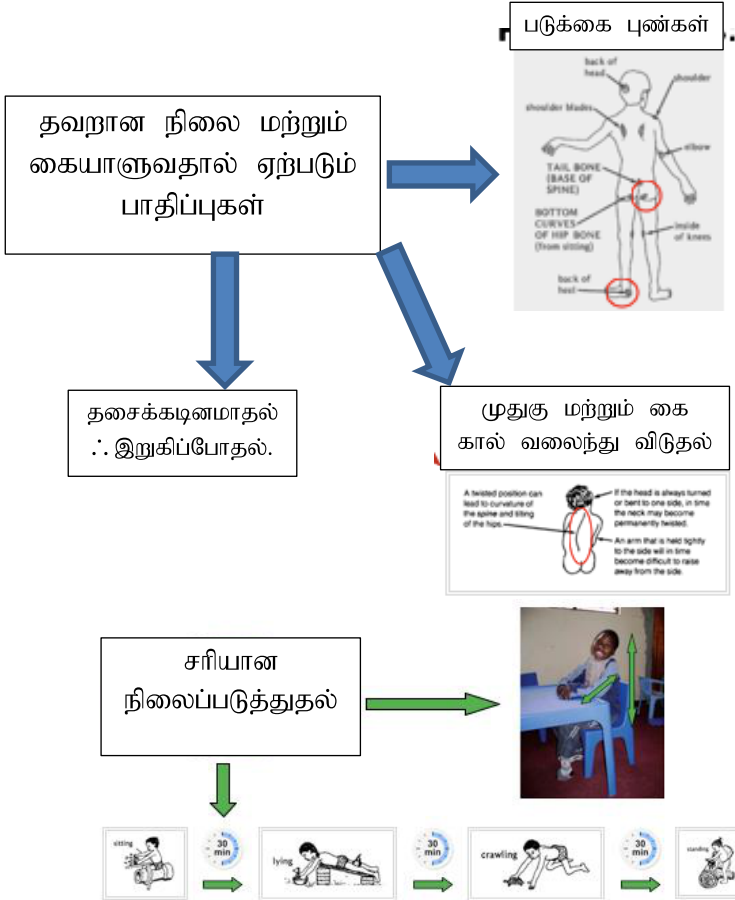
சிகிச்சைகள்: அமர்ச்சேவா சங்கத்தை சார்ந்த பணியாளர்கள் முனைமுடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை மற்றும் அக்குடும்பத்தின் உறுப்பினர்களுக்கு அக்குழந்தைகளுக்கு தேவையான பயிற்சி முறைகள் மற்றும் ஊக்கத்தை அளிக்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்க குழு உறுப்பினர்கள் பலர் உள்ளனர். அவர்களைப்பற்றிய விவரங்கள் கீழே

குழு உறுப்பினர்	அவர்கள் எவ்வாறு சிகிச்சை	
சமுதாய மறுவாழ்வு பணியாளர்கள்	<ul style="list-style-type: none">குடும்பங்களுடன் நேரடியாக பணியாற்றுவவர்கள்குழந்தைகளுக்கு அளிக்க வேண்டிய பயிற்சிகள் பற்றி பெற்றோர் மற்றும் குடும்பத்தாருக்கு பயிற்சி அளிப்பவர்குடும்ப சூழல், பகுதி மற்றும் சமுதாயத்தைப் பற்றிய தகவல்கள் சேகரிப்பது, மேலும்	
தொழில் சார்ந்த மருத்துவர்கள்	<ul style="list-style-type: none">அன்றாட செயல்பாடுகளை மேம்படுத்த குழந்தைகளுக்கு தேவையான பயிற்சி அளித்தல்.உடல் திறனை மேம்படுத்த தேவையான பயிற்சி முறைகளை அளித்தல்.வீடு மற்றும் பள்ளியில் குழந்தைக்கு தேவையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்த்தல்.	
இயன்முறை மருத்துவர்	<ul style="list-style-type: none">தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளின் இயக்கத்தை அதிகரிக்கத் தேவையான உடற்பயிற்சிகளை அளித்தல்.உடல் நிலையை சமநிலைப்படுத்த, தோற்ற அமைவு மற்றும் நடக்கும் முறையை மேம்படுத்த பயிற்சி	
சமூக சேவகர்	<ul style="list-style-type: none">பயிற்சிக்குத் தேவையான வழிமுறைகளைக் கண்டறிய உதவி செய்தல்	
சிறப்புக் கல்வியாளர்	<ul style="list-style-type: none">குழந்தைக்கு கற்றல், வாசித்தல், எழுதுதல், படங்களை கண்டறிதல், போன்றவற்றை செய்வதற்கு பயிற்சி அளித்தல்.பள்ளிக்கு செல்ல தேவையான தயாரிவை பயிற்சி அளித்தல்	
பேச்சு மற்றும் மொழி பயிற்சியாளர்	<ul style="list-style-type: none">குழந்தைக்கு சாப்பிட, தண்ணீர் குடிக்க, மற்றவர்களிடம் எப்படி பேசுவது தொடர்பு கொள்வது என்பதற்கு பயிற்சி அளித்தல்.	

முனைவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் செயல்பாடுகளை திரும்பபெறவும், நோய் அறிகுறிகளை கையாளவும், திறன்களை மேம்படுத்தவும் பயிற்சி முறைகள் உதவி செய்கிறது. மேலும் குழந்தையால் அவர்களின் குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தில் இயல்பான வாழ்க்கையில் ஈடுபட உதவுகிறது.

2. குழந்தையை நேர்த்தியான முறையில் கையாளுதல் மற்றும் நிலைப்படுத்தல்

முளை முடக்குவாதம் உடைய குழந்தைகளின் வளர்ச்சியிக்கு சரியான நிலையில் வைத்தல் மற்றும் கையாளுதல் மிக இன்றியமையாததாகும். சரியான முறையில் குழந்தையை உட்கார நிற்க படுக்க வைத்தல் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்



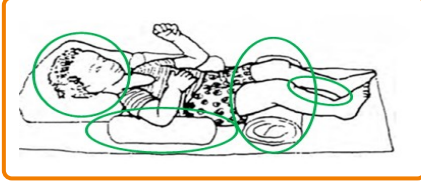


குழந்தையை எப்படி நிலையாக வைப்பது

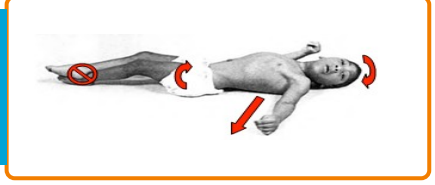
நேராகப்படுக்க வைத்தல்



சரியான முறை



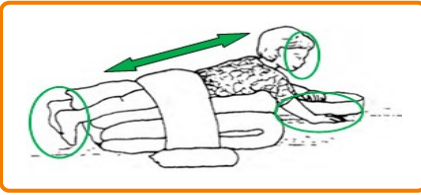
தவறான முறை



குப்புற படுக்க வைத்தல்



சரியான முறை



தவறான முறை



ஒரு பக்கமாக படுத்தல்



சரியான முறை



தவறான முறை



பராமரிப்பாளருடன் உட்காருதல்



சரியான முறை



தவறான முறை



நாற்காலி அல்லது சக்கர நாற்காலியில் உட்காரும் முறை



சரியான முறை



தவறான முறை





குழந்தையை எப்படி நிலையாக வைப்பது

தரையில் உட்காருதல்



சரியான முறை

✗ தவறான



நிற்க வைக்கும் முறை



சரியான முறை

✗ தவறான

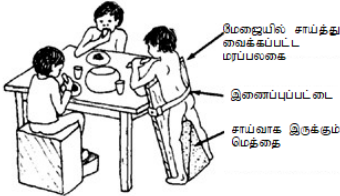


முதுகு வளைவின்றி நேராக இருத்தல்



மடக்கி வைப்பதால் ஏற்படும் தசைக் கடினம்

நுனி விரலால் நடத்தல்



குழந்தையை எடுத்துச் செல்லும் முறை



சரியான முறை

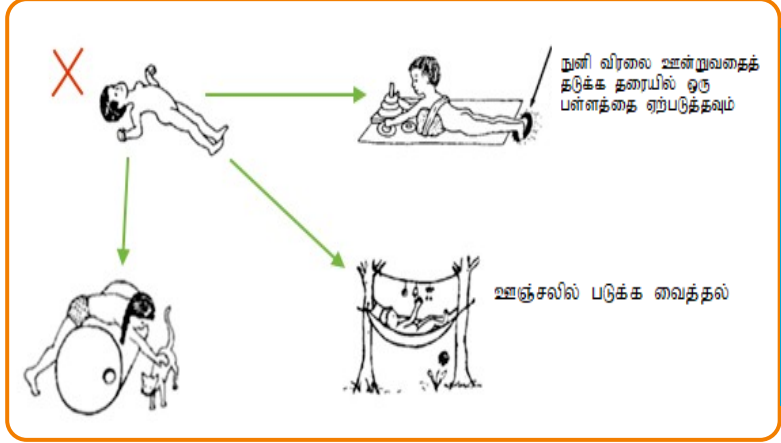
✗ தவறான



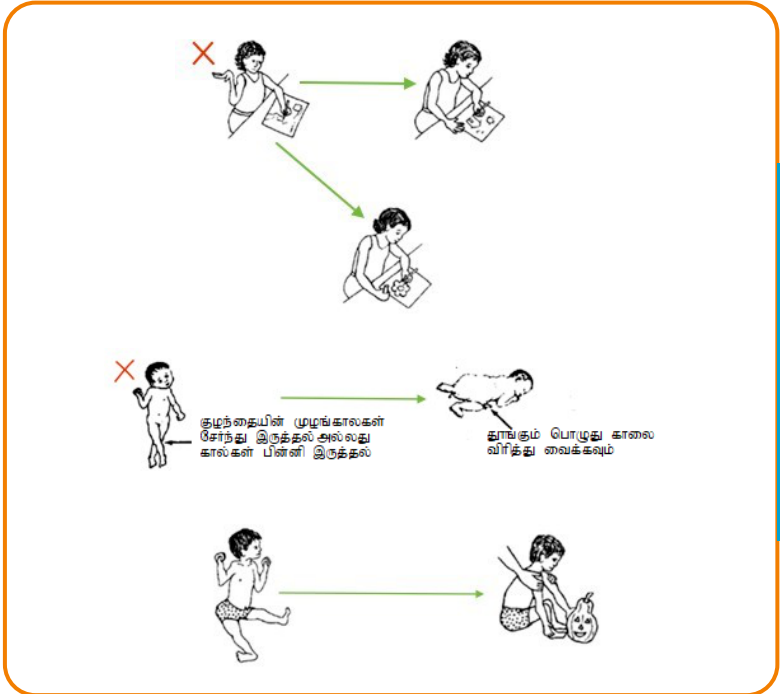
நிற்க வைக்கும் முறை



சரியான



சரியான





ஓ

இயக்கம்

ஒருவர் தங்கள் வீடு, பள்ளி மற்றும் ஊரில் ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு எப்படி செல்கிறார் என்பது தான் இயக்கம். மூளை முடக்குவாதம் வாதம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு தங்களது உடல் நிலை காரணமாக இயக்கத்தில் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். இந்த குழந்தைகளுக்கு நடக்க உதவி தேவைப்படுகிறது, அல்லது அவர்கள் மற்ற குழந்தைகளை விட வித்தியாசமாக நடப்பார்கள்.



குழந்தை இயங்க உதவுவது எப்படி?

உடற்பயிற்சி

எச்சரிக்கை: அமர் சேவா சங்க பணியாளர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்த பிறகு பயிற்சிகளை செய்ய தசை இறுக்கமாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு கீழ்க்கணும் பயிற்சிகள் தேவைப்படும்.

உடற்பயிற்சிக்கு தேவையான முக்கிய குறிப்புகள்:

- கவனமாகவும் மெதுவாகவும் நகர்த்தவும்.
- உடல்நிலை ஒத்துழைக்காவிட்டால் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.
- அதிக நெகிழ்வுத் தன்மையுடன் இருந்தால் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டாம்.
- வலி இருந்தால் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டாம்.





பயிற்சிகளை எவ்வளவு நேரம் செய்யலாம்?

- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்.

X2 ⌚

- குழந்தைகளின் அன்றாட வாழ்க்கையோடு இணைந்து வருமாறு பயிற்சி முறையை அமைக்கவும்.


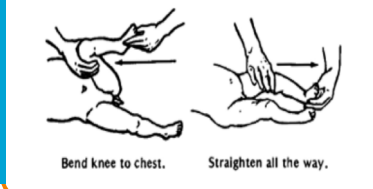

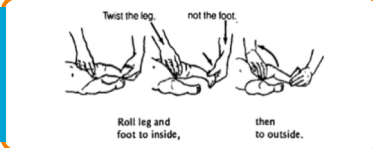




- குழந்தைகளுக்கு பயிற்சிகளை செய்ய உடன் பிறப்புகளையும் உதவுமாறு செய்யவும்.





இடுப்புக்கு கீழே கொடுக்கப்படும் பயிற்சிகள் : (கால்கள், இடுப்பு, முழங்கால்கள், கணுக்கால் பகுதிகளில் செய்வது.

இடுப்பிற்கான பயிற்சிகள்	படங்கள்
<p>இடுப்பை நேராக்குதல் :</p> <ul style="list-style-type: none">• குழந்தையை குப்புற படுக்க வைக்கவும்.• குழந்தையின் பின்புறம் ஒரு கையைவைக்கவும்,• மற்றொரு கையால் தொடையை மேலும் கீழும் மெதுவாக தூக்கவும்	
<p>இடுப்பை வளைத்தல் :</p> <p>குழந்தையை நேராக படுக்க வைக்கவும்.</p> <ul style="list-style-type: none">• முழங்காலை மேலே தூக்கி வளைத்து பிறகு நேராக்கவும்	
<p>இடுப்பை விரித்தல்:</p> <ul style="list-style-type: none">• மெதுவாக இடுப்பை விரித்து காலை வெளியே மற்றும் உள்ளே நகர்த்தவும்.	
<p>இடுப்பைத் திருப்பதல்:</p> <ul style="list-style-type: none">• கால்களை நேராக நீட்டி வைத்துக் கொண்டு உள்ளே மற்றும் வெளியே திருப்பவும்.	
<p>இடுப்பை திருப்பதல்:</p> <ul style="list-style-type: none">• கால் முட்டியை மடக்கி வைத்துக் கொண்டு உள்ளே வெளியே திருப்பவும்.	
<p>முழங்கால் பயிற்சிகள்:</p> <ul style="list-style-type: none">• குழந்தையை குப்புற படுக்க வைத்து குதிங்கால் பின்புறம் படுமாறு முழங்கால் முட்டியை	



பயிற்சிகள்

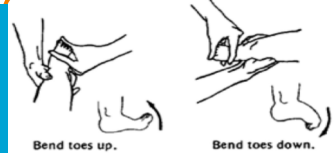
பாதத்திற்கான பயிற்சி :

- பாதத்தை வெளிப்புறமாக வளைக்கவும் எச்சரிக்கை:-
- பாதத்தை உள்புறமாக வளைக்க கூடாது. இது காயத்தை ஏற்படுத்தும்.



விரல்களுக்கான பயிற்சி:-

- கால் விரல்களை மேலே கீழே அசைக்கவும்.



குழந்தையை எடுத்துச் செல்லும் முறை :

முளை முடக்கு வாதம் கொண்ட குழந்தையை எப்படி தூக்குவது :

- முழங்காலை மடக்கி உட்காரவும்
- முதுகை நேராக வைத்திருக்கவும்.
- ஒருகாலை மட்டும் அடுத்த காலைவிட சற்று முன்புறமாக வைக்கவும்.
- குழந்தையை அணைத்தவாறு எடுக்கவும்..
- குழந்தை வளர்ந்து விட்டால் அக்குழந்தையை தூக்க மற்றவர்
- உதவியை நாடவும்.
- இரண்டு நாட்கள் சேர்ந்து தூக்கினால் 1,2,3 என சொல்லி தூக்கவும்.



செய்யக்கூடாதவை :

- கால்களை நேராக வைத்து முன்புறம் குனியக்கூடாது.
- இது உங்கள் முதுகெலும்பை காயப்படுத்தும்.
- கைகளைப்பிடித்து குழந்தையைத் தூக்காமல் தலையோடு அணைத்து தூக்கவேண்டும்.





முனைமுடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தையை எப்படி எடுத்துச் செல்வது :-

- குழந்தையின் உடலை நேராக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- குழந்தையின் இடுப்பையும் முழங்காலையும் சிறிது வளைவாக வைக்கவும்.
- குழந்தையின் கால்களை சிறிது விரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தையின் பாதுகாவலர் அல்லது பொம்மையை குழந்தை பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

செய்யக்கூடாதவை :

- குழந்தையின் கழுத்து பின்புறமாக வளையாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். பின்புறம் வளைந்தால் கழுத்தில் பிரச்சனை ஏற்படும்.



கழுத்து மற்றும் தலையை நேராக நிமிர்த்தி வைப்பதற்கான பயிற்சிகள் :

- குழந்தையை குப்புற படுக்கவைத்து முன்புறம் பொம்மையைக் காண்பித்து தலையை தூக்கச் செய்யவும்.
- குழந்தையை போர்வை தலையணை பயன்படுத்தி சரிவாகப் படுக்க வைக்கவும்.
- குழந்தையை நேராக படுக்க வைத்து கையைப் பிடித்து கழுத்து பின்புறமாக சாயும்வரை தூக்கவும், பின்பு மெதுவாக படுக்க வைக்கவும்.



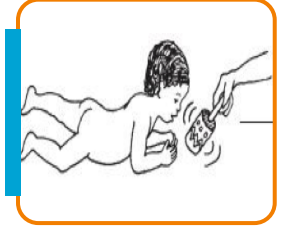
தவழ்ந்து செல்வதற்கு உதவுதல்:

- குழந்தையை ஒரு துண்டால் ஊர்ந்து செல்லும் தோற்றத்தில் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தையை இருபுறமும் மெதுவாக அசைத்து உடம்பை நகர்த்த உதவவும்.
- குழந்தையின் முன் பொம்மைகளை வைத்து அவர்களை எடுக்கும்படி செய்யவும்.
- குழந்தை தானாக தவழ ஆரம்பிக்கும்போது நம் உதவியைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தையை வாளி அல்லது மரஉருளையின்மீது படுக்க வைத்து கையை முன்புறமாக வைக்க செய்தால் கைகளுக்கு பலன் கிடைக்கும், தோள்பட்டையில் சிறிது அழுத்தம் கொடுக்கவும்.
- இவ்வாறு மூன்று முறை செய்யவும்.
- குழந்தையை உங்கள் காலில் குப்புற படுக்க வைக்கவும்.
- உங்கள் முழங்காலை மேலே கீழே மற்றும் இடதுபுறம் அசைக்கவும்.



உருண்டு மற்றும் ஊர்ந்து செல்லுதல் :

- குழந்தையை குப்புற படுக்க வைத்து பொம்மையை முன்புறமாக நகர்த்தினால் குழந்தை அதைத் தொடுவதற்கு முன்னோக்கி நகர்ந்து வரும்.
- கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் பொம்மையை வைத்தால் குழந்தை அதுவாகவே அதைத் தொட முயற்சி செய்யும்.
- இடுப்பை சிறிது தூக்கிப் பிடித்தால் குழந்தையால் காலை முன்புறம் எடுத்து வைக்க உதவியாக இருக்கும்.



உடல் நிலையை சமநிலைப்படுத்துதல் :

- குழந்தையை தரையில் உட்கார வைக்கவும்.
- குழந்தையை முன்னும் பின்னுமாவும், இரு புறமும் மெதுவாக அசைக்கவும்.
- குழந்தை கீழே விழுவதைத் தடுக்க கையை கீழே ஊன்ற செய்யவும்.
- குழந்தையை பந்து அல்லது மரஉருளையில் உட்கார வைத்து முன்னும் பின்னுமாவும், மற்றும் இரு புறமும் மெதுவாக அசைக்கவும்.
- குழந்தையை யானை மாதிரி நிற்க வைத்து குழந்தையின் இடுப்பில் கை வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தையின் ஒரு காலை பின்புறமாக நீட்டச் செய்து முன்னும் பின்னுமாக அசைக்கவும்.
- குழந்தை கீழே விழுமாறு இருந்தால் பிடித்துக் கொள்ளவும்
- குழந்தையால் செய்ய முடிந்தால் எதிரெதிர் கை, காலை ஒரே நேரத்தில் தூக்கச் செய்து பொம்மையை எடுக்கச் செய்யவும்.



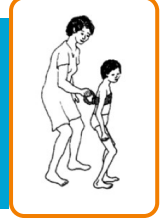
நிற்க வைத்தல் :

- குழந்தையின் கைகளுக்கு கீழ்புறமாக பிடித்துக் கொண்டு உடம்பை முன்னும் பின்னுமாவும், மற்றும் இரு புறமும் மெதுவாக அசைக்கவும்.
- குழந்தையை நாற்காலியைப் பிடித்துக் கொண்டு தனியாக நிற்க செய்ய வைக்கவும்.



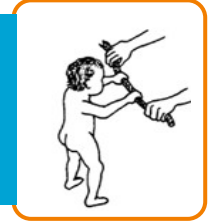
நடக்க வைத்தல் :

- குழந்தையை நிற்க வைத்து அவர்கள் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- கால்களை விரித்து அகலமாக்கி நிற்க வைக்கவும்.
- குழந்தையால் செய்ய இயலும்போது குறைவான உதவி செய்யவும்.
- மார்பைச்சுற்றி ஒரு துணியைக்கட்டி அதை நாம் பிடித்துக் கொண்டு குழந்தையின் பின்னால் நடக்கவும்.
- குழந்தையால் செய்ய இயலும்போது குச்சியைப் பிடித்துக் கொண்டு நடக்க செய்யவும்.
- சிறிய நாற்காலியில் ஏறி இறங்க செய்யவும்.



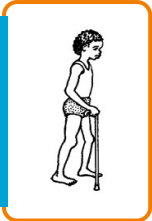
உட்கார்ந்து எழுந்து நிற்கல் :

- ஒரு மேஜையின் ஓரத்தில் பொம்மையை வைக்கவும்.
- மேஜையின் ஓரத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு குழந்தையை எழுந்து நிற்க செய்யவும்.
- குழந்தை இதை செய்யும் போது நீங்கள் கவனிக்கவும்.



இணையான கம்பிகள் கொண்ட அமைப்பு :

- இவ்வமைப்பு குழந்தை தனியாக நடக்க உதவுகிறது.



மூன்று சக்கர வண்டிகள் மற்றும் உருளும் பொம்மைகள் :

- ஒரு குழந்தையால் நடக்க முடியாது என்றால் அவர்களுக்கு உருளும் பொம்மைகள் அல்லது மூன்று சக்கர வண்டிகள் பயன்படுத்தவும்.
- குழந்தை வளர்ந்து விட்டால் அமர்ச்சேவ சங்க பணியாளர்களிடமிருந்து ஊன்றுகோல், நடை வண்டி (வாக்கர்) அல்லது சக்கர நாற்காலி பற்றிய விபரங்களை தெரிந்து கொள்ளவும்.





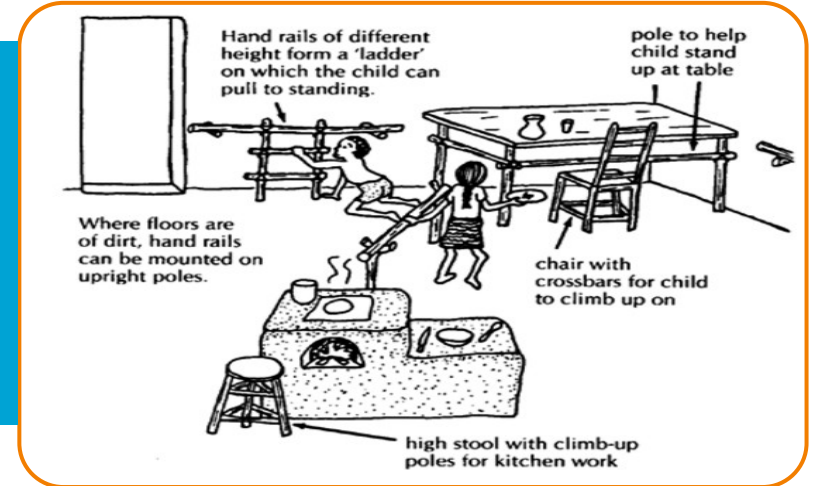
ஊன்றுகோல் :

ஊன்றுகோலை பயன்படுத்தி எவ்வாறு நடப்பது?

- பாதிப்பு இல்லாத உடல்பகுதியால் இவ்ஊன்றுகோலை பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- நடக்க ஆரம்பிக்கும்போது ஊன்றுகோலையும், பாதிக்கப்பட்ட பகுதியையும் ஒரே நேரத்தில் தூக்கி வைக்கவும்.

குழந்தைக்காக வீட்டில் செய்யப்படும் மாற்றங்கள் :

- குழந்தை பிடித்து நடக்க வசதியாக வீட்டில் ஆங்காங்கே கனமான பொருட்களை வைக்கவும்.
 - மேஜைகள்
 - மரத்தாலான கைபிடுகள்
 - நாற்காலிகள்
- தரையில் சிறிய பொருட்கள் மற்றும் குப்பைகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தை நடைவண்டி (வாக்கர்) மூன்று சக்கர வண்டி பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் வீட்டினுள் நுழைவதற்கு மரப் பலகை அல்லது சிமிண்டாலான சாய்வு தளத்தை பயன்படுத்தவும்.
- தவறும் குழந்தையாக இருந்தால் தரையில் விரிப்புகளை பயன்படுத்தவும்.

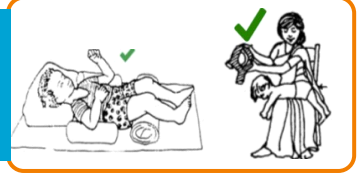


4. ஆடை அணியும் பயிற்சி

எச்சரிக்கை : அமர் சேவா சங்க பணியாளர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்த பிறகு பயிற்சிகளை செய்யவும்.

ஆடை அணிவிக்கும்போது சரியான நிலையில் குழந்தையை வைப்பது எப்படி?

தசை இறுக்கம் உள்ள குழந்தைகளால் அவர்களாகவே ஆடை அணிய இயலாது, அவர்கள் தலை மற்றும் கால் மூட்டுக்கு அடியில் தலையணை வைத்து படுக்கவைத்து அல்லது மடியில் படுக்க வைத்து ஆடை அணிவிக்கவும்.

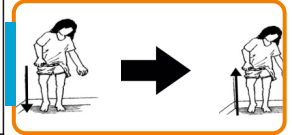


• குழந்தையால் அவர்களாகவே ஆடை அணிய முடிந்தால் தரையில் படுத்துக் கொண்டோ, சுவரில் சாய்ந்து கொண்டோ, நன்கு வசதியாக அமர்ந்து கொண்டோ, ஏதாவது ஒரு பொருளை பிடித்து நின்று கொண்டே ஆடை அணிய சொல்லவும்.



குழந்தை ஆடை அணிய உதவுவது எப்படி?

முதலில் ஆடைகளை கழற்ற பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.


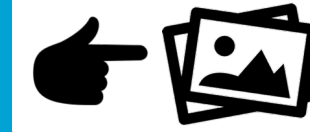
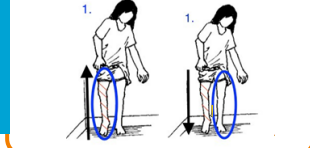




ஆடை அணிய ஒரே (அறையை) இடத்தை தினமும் பயன்படுத்தவும்



ஆடை அணிய பயிற்சி அளிக்கும் போது குழந்தையை சுற்றியுள்ள சூழ்நிலை அமைதியாக இருக்க வேண்டும்



<p>ஒவ்வொரு செயலையும் சிறிய பாகங்களாக பிரித்து அதை சத்தமாக சொல்லவும்.</p>	
<p>ஒவ்வொரு பாகத்தையும் விளக்கும் படங்களைப் பயன்படுத்தலாம்</p> <p>படங்களை சுட்டிக்காட்டி விளக்கவும்</p>	
<p>ஒரு செயலின் எல்லா பாகங்களையும் நீங்கள் செய்தபின் கடைசி பாகத்தை மட்டும் குழந்தையை செய்ய வைத்து குழந்தையை பாராட்டவும்.</p>	
<p>ஆடை அணிவது பற்றிய தெளிவான வழிமுறைகளை திரும்ப திரும்ப சொல்லிக் கொடுத்து செய்ய வைக்கவும்.</p>	
<p>பாதிப்பு அதிகமாக உள்ள உடல் பாகத்தில் முதலில் ஆடை அணியவும்.</p> <p>ஆடையை கழற்றும்போது பாதிப்பு குறைவான பாகத்தில் முதலில் கழற்றவும்.</p>	
<p>குடும்ப உறுப்பினர்களும் குழந்தையுடன் சேர்ந்து ஆடை அணிந்து அதேபோல் செய்ய அவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கவும்</p>	
<p>குழந்தை சரியாக ஆடை அணிந்து விட்டால் குழந்தைக்கு பரிசுகள் கொடுக்கவும்.</p>	
<p>ஆடை அணிவதற்கான ஆயத்த பயிற்சிகள்: ஆடை அணிவதற்கு ஏற்றவாறு கையின் பலத்தை அதிகரிக்க கையில் சிறிய பொருளைக் கொடுத்து அதை அழுத்த சொல்லவும்.</p>	

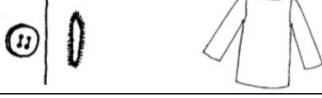


ஆடை அணிய தேவையான உடல் சமநிலையை மேம்படுத்த பந்து, பொம்மை மற்றும் மரத்தடி போன்றவற்றில் குழந்தையை உட்கார வைத்து அசைந்து ஆட வைக்கவும்

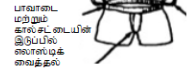


ஆடையில் சில மாற்றங்கள்

குழந்தைக்கு அணியும் ஆடைகள் அணிவதற்கும் கழற்றுவதற்கும் ஏற்றவாறு எளிதாக இருக்க வேண்டும்.



கால் சட்டையை மேலே இழுக்க, பொத்தான்கள் போட குச்சியின் நுனியில் கொக்கி உள்ள அமைப்பு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



மேலே இழுக்க வசதியாக கொக்கி வைத்தல்



காலணிகளை அணிய குழந்தையை உட்கார வைத்து ஒரு காலின் மீது மற்றொரு காலை மடக்கி வைத்து அணிய பயிற்சி கொடுக்கவும்.





5. உணவு உண்ணுவதற்கான பயிற்சி



நல்ல உணவு உண்ணுதல் ஏன் அவசியம்?

- ஆரோக்கியமான, வலுவான, சந்தோஷமான குழந்தையாக இருக்கவும்.
- பிறர் உதவியின்றி செயல்படவும், நண்பர்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும்.
- சந்தோஷமான, ஆரோக்கியமான குடும்பம் அமையவும் நல்ல உணவு உண்ணுதல் அவசியம்



குழந்தை சாப்பிட உதவுவது எப்படி?

சில தயார்நிலை பயிற்சிகள்:



எச்சரிக்கை : அமர் சேவா சங்க பணியாளர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்த பிறகு பயிற்சிகளை செய்யவும்.

I. மசாஜ் (அழுத்தி விடுதல்)

- ஈறுகளில் கைவிரலை வைத்து முன்னும் பின்னும் அழுத்தி விடவும்.
- இரண்டு விரலால் உதட்டை மூடவைத்து தாடையை உயர்த்தி பிடித்துக் கொண்டு கட்டை விரலால் கன்னத்தில் முன்னும், பின்னும் அழுத்தி விடவும்.



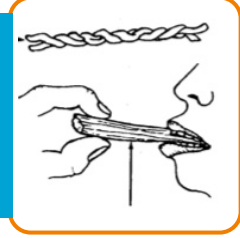
நாக்கிற்கு தேவையான பயிற்சிகள்

- குழந்தையின் முன்புறம் உட்கார்ந்து நாக்கு பயிற்சிக்கு தேவையானவற்றை நீங்கள் முதலில் செய்யுங்கள்.
- நாக்கை வெளியே நீட்டவும்.
- நாக்கை முறுக்கவும்.
- நாக்கை வட்டமாக சுழற்றவும்.
- பற்களை நாக்கினால் தொடவும்.
- தேனை உதட்டில் தடவி நாக்கினால் அதை சுவைக்க செய்யவும்.



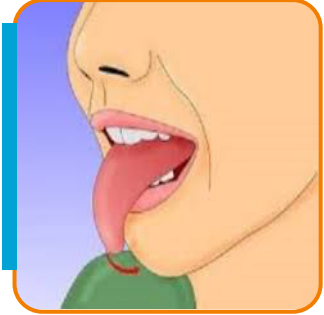
உணவு உண்ணுதலை மேம்படுத்த தாடை கட்டுப்பாடு செய்வது எப்படி?

- சாப்பிடும் முன் செய்யவும்.
- குழந்தையின் முகத்தில் கையை வைக்கவும்.
- கட்டைவிரல் அல்லது வேறு விரலை வைத்து தாடையை பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- மற்ற விரல்களால் கன்னத்தை மேலே தள்ளவும்.



மெல்லுதல் மற்றும் கடித்தல் :

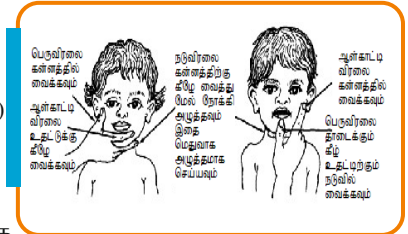
- சுத்தமான நூல் கயிறு அல்லது மெல்லிய ரப்பர் குழாயை பயன்படுத்தவும்.
- சுவையான உணவில் அதை ஊற வைக்கவும் / நிரப்பவும்.
- அதை எடுத்து வாயின் ஒரு பக்கம் வைக்கவும்.
- பின் அதை எப்படி கடிக்க வேண்டும் என்பதை கற்றுக் கொடுக்கவும்.
- குழந்தையின் கன்னத்தில் (கயிறு / ரப்பர் உள்ள பக்கம்) கை வைத்து உங்கள் கையால் மெல்லும் அசைவை செய்து காட்டவும். பின் கயிறு / ரப்பர் குழாயை மறு பக்கம் வைத்து, இதேபோல் கன்னத்தில் கை வைத்து மெல்லும் இயக்கத்தைப் பழக்கவும்.



விழுங்குதல்:

இரண்டு உதடுகளையும் சேர்த்து அழுத்திப் பிடிக்கவும்.

தொண்டைப் பகுதியில் (வெளிப்புறமாக) லேசாக கையால் மிடறவும்



உறிஞ்சுதல்:

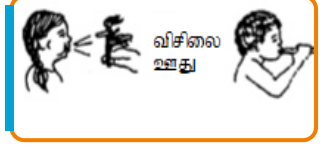
- எவ்வாறு உறிஞ்ச வேண்டும் என்பதை முதலில் நாம் செய்து காட்டுதல்.
- உறிஞ்சு குழாயின் (ஸ்ட்ரா) மூலம் பயிற்சி எடுக்கவும்.





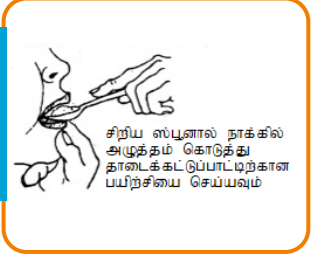
ஊதுதல்:

- சோப்பு நுரையை எவ்வாறு ஊத வேண்டும் என்பதை செய்து காட்டவும்
- அடுத்து குழந்தையை சோப்பு நுரையைக் கொண்டு ஊதச் செய்யவும்
- ஊதலை (விசிலை) எவ்வாறு ஊத வேண்டும் என்பதை செய்து காட்டவும்.
- அடுத்து குழந்தையை ஊதலை (விசிலை) ஊதச் செய்யவும்.



நாக்கு நீட்டுதலை தடுக்கும் முறை

- குழந்தை அடிக்கடி நாக்கை வெளியே நீட்டினால் இதை செய்யவும்
- கரண்டி (ஸ்பூன்) மூலம் குழந்தையின் நாக்கை கீழே அழுத்தவும்.
- குழந்தையின் பற்களில் படாதவாறு இதனை செய்யவும்



சாப்பிடும்நேரத்தில் கடைபிடிக்க வேண்டிய குறிப்புகள்:

- குழந்தைக்கு உணவை தோர்வு செய்ய அனுமதி கொடுக்கவும்.
- உணவின் படங்களை காண்பித்து அதில் தோர்ந்து எடுக்க செய்யவும்.
- என்ன உணவு வேண்டும் என்பதை குழந்தையை சொல்ல அனுமதிக்கவும்.



கை கழுவுதல்:

உங்கள் கைகள், குழந்தையின் கைகள், பாத்திரங்கள் போன்றவற்றை சாப்பிடும் முன் கண்டிப்பாக கழுவவும்.

உணவு அருந்தும் முறை:

- குழந்தையின் முன்னால் உட்காரவும்.
- வாய்யில் இருக்கும் உணவை சாப்பிடும் வரை காத்திருக்கவும்.
- உணவை வாயின் ஓரத்தில் வைக்கவும்.
- குழந்தை சோர்வாக இருந்தால் சிறிது நேரம் கழித்து ஊட்டவும்.





குழந்தை அவர்களாகவே உணவருந்த உதவுதல்

- குழந்தையின் பின்புறமாக உட்காரவும்
- குழந்தையின் கையைப்பிடித்து உணவை வாய்க்கு அருகில் கொண்டு வர உதவவும்
- குழந்தையால் செய்ய இயலும் போது குறைந்த அளவு உதவியை செய்யவும்.
- குழந்தை நன்றாக செய்தால் கைதட்டி பாராட்டவும்.
- குழந்தையால் தன்னிச்சையாக உணவருந்தும் நிலை வரும் வரை ஒவ்வொரு உணவு நேரத்தின் போது இதை கடைபிடிக்கவும்.



பொதுவான பிரச்சனைகள்

குறைவாகப்பயன் படுத்தப்படும் கையை மேலே தூக்கி பின்புறம் சாய்த்தல்

ஒருபுறமாக தலையை திருப்பி வைத்தல்



பலமில்லாமல் வித்தியாசமாக ஸ்பூனைக் கையில் பிடித்தல்

உடம்பை இறுக்கமாக வைத்து பின்புறமாக சாய்த்தல்

ஆலோசனைகள்

தோளில் கையை வைத்து கையை கட்டுப்படுத்துதல்

ஸ்பூனை சரியாக பிடிக்க கற்றுக் கொடுத்தல்



முழுங்கையை மேஜையில் வைத்து கையால் தட்டை பிடித்துக் கொள்ள செய்யவும்

பெருவிரலுக்கு அடியில் பிடித்து திருப்புவதன் மூலம் கையை நேராக்குதல்

ஒரு நாளைக்கு 5 முறை ஒவ்வொரு முறையும் 15 நிமிடம் சாப்பிட நேரம் கொடுக்கவும்.

சாப்பிட்ட பிறகு :

- தண்ணீரைக்கொண்டு வாயை கொப்பளிக்க செய்யவும்.
- சாப்பிட்ட பின் 10 – 30 நிமிடங்கள் குழந்தையை உட்கார வைக்கவும். இதனால் திடீர் முச்சடைப்பை தவிர்க்கலாம்



X 5



30 min



உணவருந்த உட்காரும் நிலை:

- உணவருந்தும் பொழுது சரியான நிலையில் பாதுகாப்பாக அமர செய்யவும்.
- குழந்தையின் தலை, கழுத்து, உடம்பு போன்றவை ஆடாமல் நேராக இருக்குமாறு செய்யவும்.
- தலை மற்றும் கழுத்தை துவளாமல் நேராக இருக்க செய்தல் வேண்டும்.

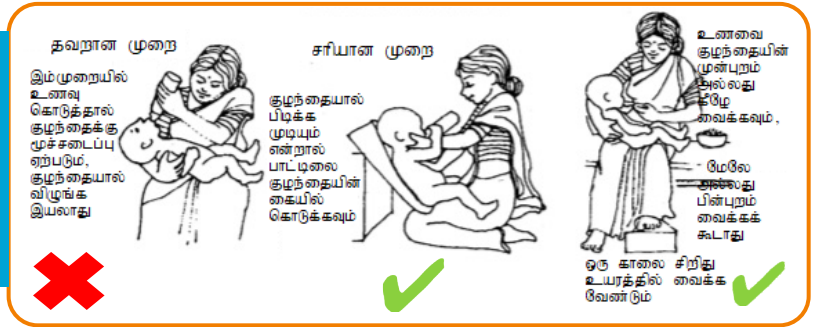
சரியான பாலூட்டும் முறை:

- உட்கார்ந்து கொண்டு மடியில் குழந்தையை வைத்து பாலூட்டவும்.
- குழந்தையின் கழுத்து முன்புறமாக சிறிது வளைந்து இருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் தோள்பட்டையை சேர்த்து அணைத்துக்கொள்ளவும்.
- முழங்கால் சிறிது மடங்கி இருக்க வேண்டும்.



குழந்தையை மடியில் வைக்கும் முறை:

- உங்கள் கையை குழந்தையின் தலை மற்றும் கழுத்துக்கு அடியில் வைக்கவும்.
- உங்கள் காலில் குழந்தை அமர்ந்து இருக்க வேண்டும்.
- படுத்திருந்து உணவு அருந்த கூடாது.



தரையில் அமரும் நிலை:

- நல்ல உடல் வலிமை உள்ள குழந்தையால் தனியாக உட்கார முடியும்.
- மற்ற குழந்தைகளை சுவரில் சாய்ந்து உட்கார வைக்கவும்.
- தலையணையை பின்புறம் வைத்து சாய்ந்து கொள்ள செய்யவும்.
- குழந்தையின் முன்புறம் சிறிய மேஜையை வைக்கவும்

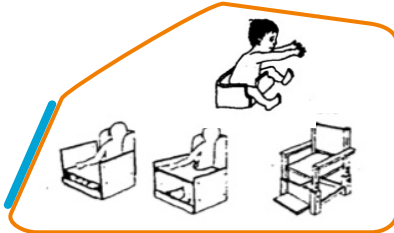


நாற்காலியில் அமரும் முறை:-

- குழந்தையின் முன்புறம் மேஜையை வைக்கவும்.
- மேஜையின் உயரம் குழந்தைக்கு ஏற்றவாறு இருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் கால் தரையில் படவில்லை என்றால் உயரம் குறைந்த நாற்காலியில் உட்கார வைக்கவும் அல்லது சிறிய மரத்துண்டை காலடியில் வைக்கவும்.



குழந்தைக்கு இதை விட அதிகமாக பாதுகாப்பு ஏற்பாடு தேவைப்பட்டால் அம் சேவா சங்க பணியாளர்களிடம் கீழ்க்கண்டவாறு நாற்காலியை அமைத்து தரும்படி கேட்கவும்.



சக்கர நாற்காலியில் அமரும் முறை:-

- குழந்தையால் சாதாரணமான நாற்காலியில் அமருவதை போல சக்கர நாற்காலியிலும் அமர முடியும்.
- உணவருந்த வசதியாக மரத்தாலான தட்டு போன்ற அமைப்பை சக்கர நாற்காலியில் அமைத்துக்கொள்ளவும்.
- அமர்சேவா சங்க பணியாளரிடம் எப்படி செய்வது என்று கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவும்.



தசைச் சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் கை பலமில்லாமல் இருப்பதால் உணவை வாய்க்கு கொண்டு போவதில் சிரமம் இருப்பதைத் தடுக்க அசைந்தாடும் அமைப்புக் கொண்ட பொருளைப் பயன்படுத்தவும்.

முன்னங்கையை கட்டுபடுத்தி அமரும் முறை:

- குழந்தையை நாற்காலியில் அமர வைக்கவும்.
- மேஜையின் ஓரத்தை பிடித்துக்கொள்ள செய்யவும்.

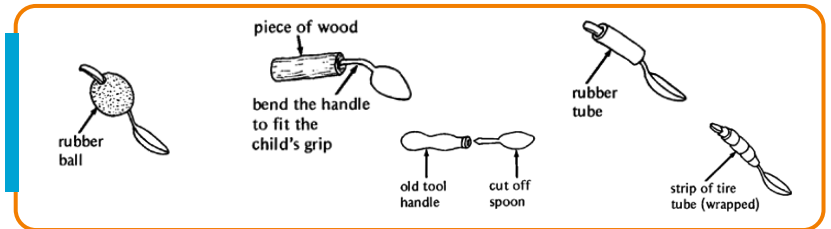


உண்ணும் போது ஏற்படும் முச்சடைப்பைத் தவிர்க்கும் முறை:

- குழந்தை உடம்பை முன்புறமாக சாய்க்கவும்
- முதுகுப்புறத்தில் குழந்தையை தட்டக்கூடாது

உணவருந்த தேவையான பொருள்களில் சில மாற்றங்கள்:

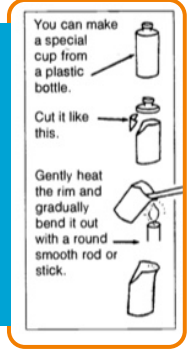
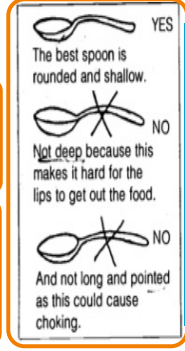
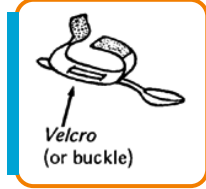
குழந்தைக்கு உணவை (சாதம் போன்ற) அள்ளுவதில் சிரமம் இருந்தால் ஸ்பூன் மூலம் பயிற்சி அளிக்கலாம். அந்த ஸ்பூனை பிடிப்பதற்கு, குழந்தையின் திறனுக்கேற்ப சில மாற்றங்கள் செய்து கொள்ளலாம்.





ஓட்டும் தன்மையுள்ள விரிப்பை தட்டுகள், கிண்ணங்கள் மற்றும் பாத்திரங்களுக்கு கீழே வைக்கவும்.

- வட்டமான குழிவில்லாத ஸ்பூன்
- மாற்றம் செய்யப்பட்ட டம்ளர்

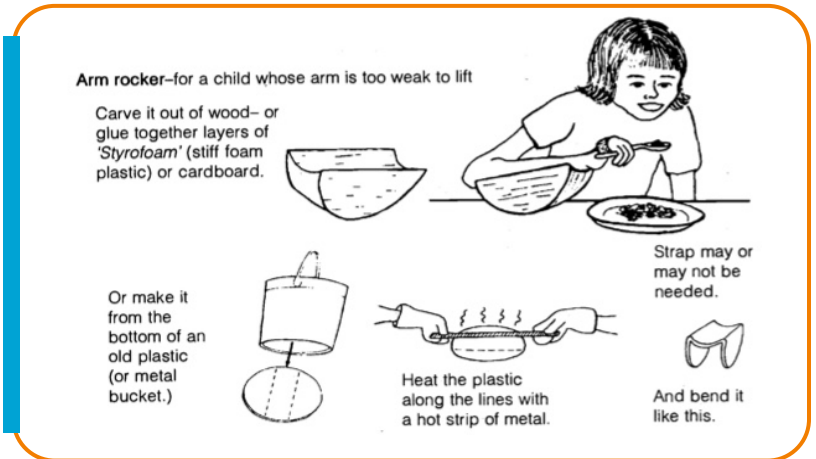


மணிக்கட்டு சுற்றி கட்டும் வசதி கொண்ட கைப்பிடி உள்ள ஸ்பூன்

இரண்டு கைப்பிடிகள் கொண்ட கோப்பை.

கைக்கு பயன்படுத்தும் ஆடும் தன்மையுள்ள பொருள் :

- பலவீனமான கை கொண்ட குழந்தைக்காக அமைக்கப்பட்டது.
- பிளாஸ்டிக், மரக்கட்டை அல்லது ஸ்டைரோபாமால் செய்யப்பட்டது.





கலந்துகொள்ளுங்கள்

- சமுதாய மறுவாழ்வு ஊழியருடன் குழந்தையின் சிகிச்சையில் பங்கேற்கவும்.
- குழந்தைகளின் சகோதர, சகோதரிகளையும் பங்கேற்கச் செய்யவும்.





6. கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதற்கான பயிற்சி

பயிற்சிகள் :

கழிவறை பயன்படுத்தாத மற்ற நேரங்களில் பயிற்சிகளைச் செய்து இறுக்கமான உடல் தசைகளை தளர்வாக்கவும். இது குழந்தை கழிவறையைப் பயன்படுத்த உதவி செய்யும்.

உடல்நிலையை சமநிலைப்படுத்த தேவையான பயிற்சிகள்	பயிற்சிகள்
<p>பெற்றோர் உதவியுடன் உட்காருதல் :</p> <p>குழந்தையை உட்கார வைத்து இடுப்பிற்கு மேல் பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாக முன்னும், பின்னும், மற்றும் இருபக்கமும் அசைக்கவும்.</p>	
<p>சிகிச்சைப் பந்தைப் பயன்படுத்துதல் :</p> <p>பந்தின் மேல் குழந்தையை உட்கார வைத்தல் இடுப்பை பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாக பந்தை முன்னும், பின்னும், மற்றும் இருபக்கமும் அசைக்கவும்.</p>	
<p>குத்துக்கால் வைத்து உட்காருதல்:</p> <p>5 நிமிடம் அல்லது அதற்கு குறைவாக குழந்தையை குத்துக்கால் வைத்து உட்கார வைத்து உற்சாகப்படுத்தவும்.</p> <p>இவ்வாறு உட்கார வைக்கும் போது முதுகு நேராக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.</p>	



பயிற்சிகள்

கால்கள், கணுக்கால் மற்றும் பாதத்திற்கான பயிற்சிகள்

இடுப்பு :

குழந்தையை குப்புற படுக்க வைத்து ஒரு கையை குழந்தையின் பின்புறம் வைத்துக்கொண்டு மற்றொரு கையால் குழந்தையின் தொடையை மேலே தூக்கவும். (மெதுவாகவும் கவனமாகவும் செய்யவும்)

குழந்தையை நேராக படுக்க வைத்து முழங்காலை மடக்கி நீட்டவும்.

இடுப்பை பிடித்துக் கொண்டு காலை வெளிப்புறமாக கொண்டுவந்து பின் உள்புறமாகவும் கொண்டுவரவும்.



காலை மடக்கி மேலே தூக்கும் போழுது இடுப்பு பகுதி சமமான தலை பகுதியில் இடுக்குமாதிரி பாதத்துக் கொள்ளவும்



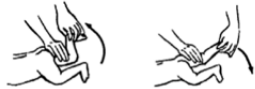
முழங்காலை மடக்கி வைப்பதற்கு நேராகவும் காலை முழுமையாக நீட்டவும்



காலை வெளியே நகர்த்தவும் காலை உள்ளே நகர்த்தவும் காலை முடிந்த அளவு வெளிப்புறமாக நகர்த்துவதை மூலம் இடுப்பை பிடித்து மீட்டுவது தவிர்ப்பது

முழங்கால்

குழந்தையை குப்புற படுக்க வைத்து முழங்காலை மடக்கி குதிங்காலால் பின்புறத்தை முடிந்த அளவு தொட முயற்சி செய்யவும்.



குதிங்காலை முடிந்த அளவு பின்புறமாக கொண்டு வரவும்

பின்பு காலை முடிந்த அளவு நேராக நீட்டவும்

கணுக்கால் :

கணுக்கால் மற்றும் பாதத்தை மேலும் கீழும் அசைத்தல். பாதத்தை மேலும் கீழும் மெதுவாக அசைக்கவும்.

பாதத்தை மெதுவாக உள்ளே வெளியே திருப்பவும்



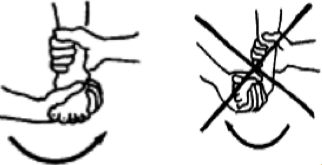
பாதத்தின்மேல் கையை வைத்து கீழுக்கும் வளைவுமற்றும் அசைத்தல்

குதிங்காலை நேராகப் பிடித்துக் கொண்டு பாதத்தை நேராக நிமிர்த்தவும்



பாதம் :

பாதத்தை வெளிப்புறமாக திருப்பவும். எச்சரிக்கை : பாதத்தை உள்புறமாக திருப்ப கூடாது.





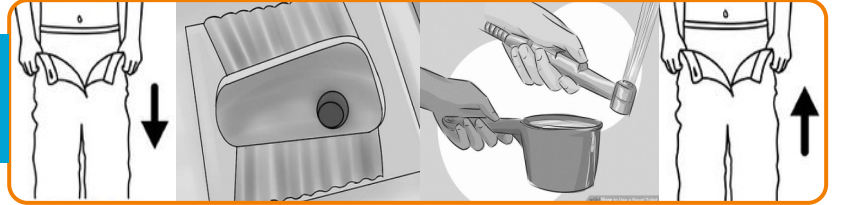
கழிவறையில் அமரும் நிலை :

- முதுகை நேராக வைத்து உட்காரவும்.
- தலையை நேராக வைக்கவும்.
- இடுப்பு, முழங்கால், கணுக்கால் போன்றவற்றை 90 டிகிரி கோணத்தில் வைக்கவும்.
- ✓ உங்கள் குழந்தை குத்துக்கால் வைத்து உட்காரும் போது முன்னால் சாய்ந்தவாறு உட்கார வைக்கவும். உட்காரும் பொழுது கால் வைக்க சிறிய நாற்காலியை பயன்படுத்த வேண்டும்.



கழிவறையை உபயோகிப்பதற்கான செயல்முறை விளக்கம் :

- கழிவறையை உபயோகிப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றிய படங்களைக் காண்பித்தல்.
- கால்சட்டையை கீழே இழுத்தல் அல்லது பாவாடையை மேலே தூக்குதல். (உதவியுடன் அல்லது உதவி இல்லாமல்)
- கழிவறைக்கு சென்று உட்காருதல்.
- கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின் வாளி, ஷவர் பயன்படுத்துதல்.
- கால்சட்டையை மேலே தூக்குதல் மற்றும் பாவாடையை கீழே இழுத்தல்.



கழிவறையை உபயோகிப்பதை எளிதாக்கும் ஆடைகள்:

ஒட்டும் தன்மையுள்ள பட்டை (வெல்க்ரோ), எலாஸ்டிக் இடுப்பு கொண்ட கால்சட்டை பயன்படுத்தினால் எளிதாக இருக்கும்.

குழந்தையின் அளவைவிட ஒரு அளவு பெரிய அடை அணிந்தால் கழட்ட எளிதாக இருக்கும்.

பெரிய அளவிலான ஜீப் உள்ள ஆடையை அணிந்தால் கழட்ட எளிதாக இருக்கும்.



கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின் ஆடையை அணிதல் :







படுத்துக் கொண்டு கால் சட்டையை அணிவது எளிதாக இருக்கும்.



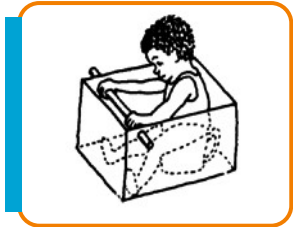
உடல் நிலையை சமநிலைப் படுத்துவதில் குழந்தைக்கு பிரச்சனைகள் இருந்தால் சக்கர நாற்காலியில் உட்கார வைத்து ஆடையை அணிய செய்யலாம்.

பல்வேறு வகையான கழிவறைகள் :

குத்துக்கால் வைத்து அமரும் கழிவறை	
மேற்கத்திய கழிவறை	
பிளாஸ்டிக்கால் செய்யப்பட்ட கழிவறை அமைப்பு	
கிண்ணம் போன்ற அமைப்பு	

மாற்றி அமைக்கப்பட்ட கழிவறை :

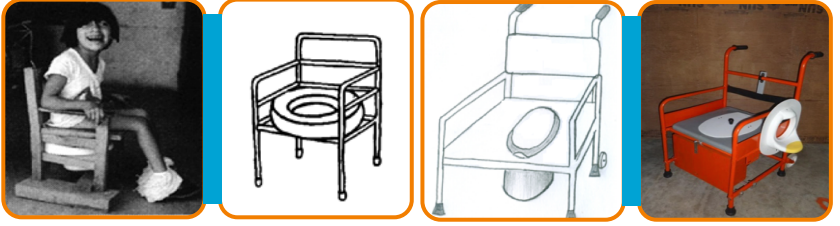
கழிவறை கோப்பை உள்ள உட்காரும் பெட்டி போன்ற அமைப்பு குழந்தையின் உடலை சமநிலைப்படுத்தி உட்கார உதவி செய்கிறது.





கழிவறை அமைப்புடன் கூடிய நாற்காலி :

நடுவில் துளை உள்ள நாற்காலியை கழிவறையின் மேல் வைத்தால் குழந்தையால் நாற்காலியில் அமர்ந்தவாரே கழிவறையைப் பயன்படுத்த எளிதாக இருக்கும்.



முக்கிய குறிப்பு : குழந்தை பயன்படுத்தும் நாற்காலி குழந்தை கீழே விழாதவாறு சரியாக தரையுடன் பொருந்துமாறு இருத்தல் வேண்டும்.

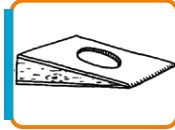
கைப்பிடியுடன் கூடிய மர இருக்கை :

✓ முன்புறம் கைப்பிடி உள்ள மர இருக்கையை கழிவறையின்மேல் வைக்கவும், குழந்தை கைப்பிடியைப் பிடித்துக்கொண்டால் கீழே விழாமல் பாதுகாப்பாக உட்கார முடியும்.



சாய்தள அமைப்பு கொண்ட கழிவறை:

✓ நிற்க, உட்கார, குத்துக்கால் வைக்க இயலாத குழந்தைகளுக்கு இது பயன்படுகிறது. குழந்தையை கவனிப்பவரின் உதவி இக்கழிவறையைப் பயன்படுத்த தேவைப்படுகிறது.



பராமரிப்பாளரின் உதவி :

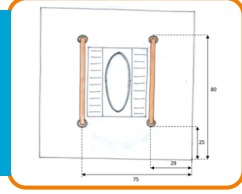
✓ கழிவறை கிண்ணத்தை கவனிப்பாளரின் முழங்கால்களுக்கு இடையில் வைத்து குழந்தையை அதில் உட்கார வைக்கவும், தனியாக உட்கார இயலாத குழந்தைகளுக்கு இவ்வமைப்பு உதவி செய்கிறது.





கம்பிகள் அல்லது கைப்பிடிக்கிகள்

- இரு கைப்பிடிக்கிகளை கழிவறையின் இருபுறமும் பொருத்தவும். குழந்தை இதைப் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார உதவுகிறது.
- சிறிய நாற்காலி அல்லது மேஜையை குழந்தையின் முன்புறம் வைத்தால் அதைப் பிடித்துக் கொண்டு குத்துக்கால் வைத்து உட்காரவும் பிடித்துக்கொண்டு எழுந்து நிற்கவும் உதவுகிறது.



- கழிவறை இருக்கையின் இருபுறமும் கை வைக்க வசதியாக கம்பிகள் உள்ள அமைப்பு குழந்தையால் எளிதாக கழிவறையில் உட்காரவும் எழுந்திருக்கவும் உதவி செய்கிறது.



- கழிவறையின் மேல் ஒரு வட்டவடிவ இருக்கை அமைப்பை பயன்படுத்தினால் குழந்தையால் கீழே விழாமல் சரியாக உட்கார முடியும்.



கழிவறையை உபயோகித்தபின் சுத்தம் செய்தல் :

- குழந்தை நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருந்தால் தண்ணீர் குவளை அல்லது தண்ணீர் குழாயை கால்களுக்கு இடையில் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.
- பாட்டிலில் தண்ணீர் பிடித்து அதைக்கொண்டு சுத்தம் செய்ய சொல்லலாம்.





7. விளையாட்டு

மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகள் பெரும்பாலும் மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து வித்தியாசமாக விளையாடுகிறார்கள், ஆனாலும் விளையாட்டு அவர்கள் வாழ்வில் ஒரு முக்கியமான பகுதியாக உள்ளது.

ஏன் விளையாட்டு முக்கியம்

- விளையாட்டு ஒரு குழந்தைக்கு உடல், மன மற்றும் சமூக வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. விளையாடும் குழந்தைகளுக்கு அதிக உடல் நலம் மற்றும் மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது.



மூளை முடக்குவாதம் உள்ள குழந்தைகள் எப்படி விளையாடுகிறார்கள்?

1. நேரடி விளையாட்டு



2. பார்த்து விளையாடும் விளையாட்டு



3. ஒருவரை ஒருவர் தொடர்பு கொண்டு விளையாடும் விளையாட்டு



விளையாட தேவையான உதவிக்குறிப்புகள்



தொட்டுப்பார்த்து விளையாடுதல்.



வார்த்தைகள் மற்றும் சத்தத்தை பயன்படுத்தவும்.



ஆர்வத்தை உருவாக்கும் காட்சிகள், வண்ணங்கள் மற்றும் வடிவங்களைப் பயன்படுத்துதல்



குழந்தையின் கைகளை பிடித்து செய்து காட்டவும்.



விளையாட்டு காட்டவும்.



குழந்தையுடன் சிரித்த முகத்துடன் விளையாடவும்



குழந்தையை உற்சாகப்படுத்துங்கள் (குப்பர்)

விளையாட்டை திரும்ப திரும்ப விளையாட செய்யவும்.

பொம்மைகளை இணைத்து விளையாடுதலை ஊக்குவிக்கவும்.

கவனச் சிதறல்களை தடுக்கவும்.

நண்பர்களையும், உடன்பிறந்தவர்களையும் சேர்த்து விளையாட விடவும்.

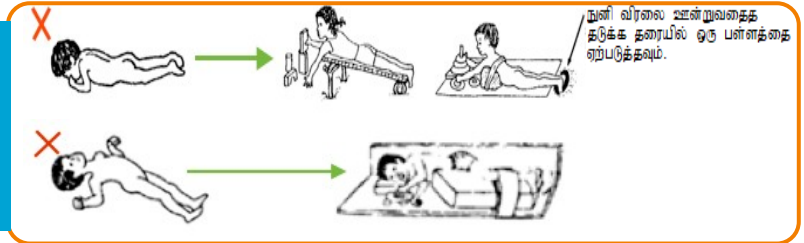
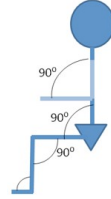
எப்பொழுதும் சந்தோஷமாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்..

விளையாடுவதற்கான நிலைகள் :
உட்கார்ந்து விளையாடும் முறை :

- முதுகு மற்றும் தலையை நேராக வைக்கவும்
- கால்களை விரித்து வைக்கவும்.
- விளையாட வசதியாக கைகளை வைக்கவும்.



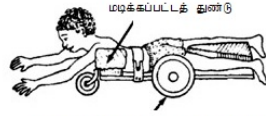
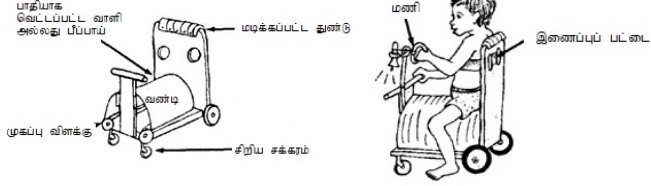
படுத்திருந்து விளையாடுதல்



நின்றுகொண்டு விளையாடுதல் : நிற்கும் திறன் அவசியம்



நகர்ந்து கொண்டே விளையாடுதல் :



கடிப்பாகத்தில் சக்கரம் உள்ள வண்டியை பயன்படுத்தவும். சிறிய சக்கரங்கள் நகருவதற்கு ண்டாக இருக்காது கைகளால் முன்னால் தள்ளுவதன் மூலம் வண்டியை நகர்த்தலாம். மேலே பள்ளமான தரைகளில் பெரிய சக்கரம் உள்ள வண்டியை பயன்படுத்தவும்.

விளையாடத் தேவையான யோசனைகள்



ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொரு பக்கம் திரும்பி விளையாடும் விளையாட்டு.



கையால் விளையாடும் விளையாட்டு



ஒருவர் விளையாடுவதைப் பார்த்து விளையாடும் விளையாட்டு

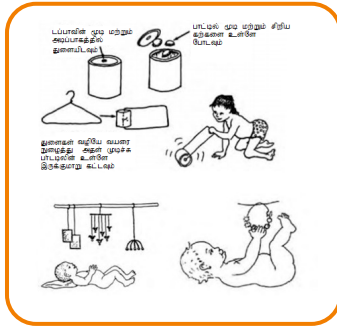
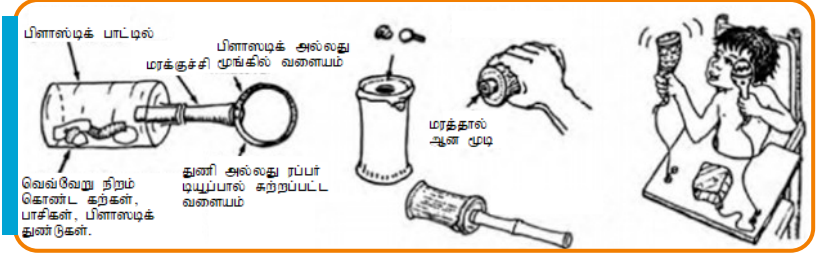


தவழ்ந்து விளையாடும் விளையாட்டு



வெளியில் விளையாடும் விளையாட்டு

பயிற்சிக்கு பயன்படும் பொம்மைகள்

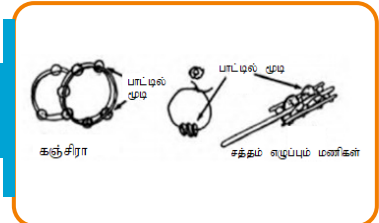
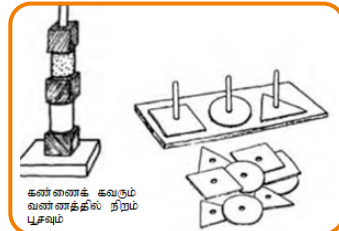


1. கிலுகிலுப்பை
2. கைபேசி
3. பார்வைத் திறனைத் தூண்டும் பெட்டி



4. வெவ்வேறு தொடு உணர்வுடன் துணிகள் உள்ள பெட்டி.

5. கொட்டு



6. குச்சியில் அடுக்குதல்

7. மற்ற இசைக்கருவிகள்



8. கிளிப்



9. பலூன்



10. மணிகள்



11. குமிழ்கள்



8. பேசுதல் மற்றும் தகவல் பரிமாற்றம்

தகவல் பரிமாற்றம் :

- தகவல் பரிமாற்றம் என்பது வெவ்வேறு நபர்களிடையே பகிரப்படும் செய்திகள் மற்றும் கருத்துக்கள் ஆகும்.



பேசுதல் :

- பேச்சு என்பது வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி தங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்துக்களை பரிமாற்றம் செய்வதாகும்.



குழந்தைகள் எதற்காக மொழி மற்றும் தகவல் பரிமாற்றத்தை பயன் படுத்துகிறார்கள்.

- மற்றவர்களிடம் தங்களின் தேவையை அல்லது விருப்பத்தை சொல்ல,
- மற்றவர்களுடன் பேசு (எடுத்துக்காட்டு:-நண்பர்கள், உடன் பிறப்புகள் குடும்ப உறுப்பினர்கள்.)அவர்களுக்கு தகவல்களைத் தெரிவிக்க,
- எண்ணங்கள், உணர்வுகள் தெரிவிக்க கருத்துக் கேட்பதற்கு கொடுப்பதற்கு மற்றும் கற்பதற்கு தகவல் பரிமாற்றம் இன்றியமையாதது.



குழந்தைப் பேசுவதற்கு இன்றியமையாத நான்கு கூறுகள் உள்ளன:

- கேட்டல் திறன் - காது
- மூளை
- கேட்டதை புரிந்து கொள்ளும் திறன்
- மொழியாக உருவகப்படுத்தும் திறன்
- வார்த்தையாக வெளிப்படுத்தல் - பேச்சு உறுப்புகள்

பேச்சு உறுப்புகளுக்கான தயார்நிலை பயிற்சிகள்

<ul style="list-style-type: none"> • உதடுகளை சேர்த்து வைத்து "ம்ம்" என்று சொல்ல வைத்தல் 	
<ul style="list-style-type: none"> • வாயை வட்டமாக திறக்க வைத்தல் 	
<ul style="list-style-type: none"> • பெரிதாக புண்னை செய்ய வைத்து ஈ என்று சொல்ல வைத்தல் 	
<ul style="list-style-type: none"> • குமிழ்கள், காசித்தின் தண்டுகள் அல்லது விசில் ஊத செய்யவும் • எச்சரிக்கை : மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைபாக இருந்தால் இப்பயிற்சிகள் அவர்களுடைய வாழ்நாட்களை மேலும் இறக்கமடையச் செய்யாமல் பாத்துக் கொள்ளவும். 	

எச்சில் வடிதல், வாய், உதடுகள், மற்றும் நாக்கிற்கான பயிற்சிகள்.

எச்சில் வடிதல், வாய், உதடுகள், மற்றும் நாக்கிற்கான பயிற்சிகள்	பயிற்சிகள்
<ul style="list-style-type: none"> உங்கள் குழந்தையின் மேல் உதட்டை விரலால் ஊத்தவும். பின்னர் உதட்டை அழுத்தவும். 	
<ul style="list-style-type: none"> இரண்டு விரல்களால் உதட்டை இழுப்பிடித்தால் வாய் தசைகள் பலம் பெறும். 	
<ul style="list-style-type: none"> குழந்தையின் மேல் அல்லது கீழ் உதட்டில் தேன் அல்லது இனிப்பான தடவி அதை நாக்கால் சுவைக்க வைக்கவும். 	
<ul style="list-style-type: none"> ஸ்பூனில் ஓட்டும் தன்மையுள்ள உணவைத் து அதை குழந்தையின் நாக்கை நீட்டி அவ்வணவை சாப்பிட வைக்கவும். 	

தாடைக் கட்டுப்பாட்டிற்கான பயிற்சிகள்	பயிற்சிகள்
<ul style="list-style-type: none"> குழந்தையின் முன்னால் அமர்ந்து செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள் இரண்டாவது விரலை கன்னத்தில் வைக்கவும். கட்டை விரலை நாடி மற்றும் கீழ் உதட்டிற்கு நடுவில் வைக்கவும். மூன்றாவது விரலை நாடிக்கு அடியில் வைக்கவும். குழந்தை பேசும்போது மென்மையான, தொடர்ச்சியான அழுத்தம் கொடுக்கவும் 	



முக்கிய குறிப்புகள் :

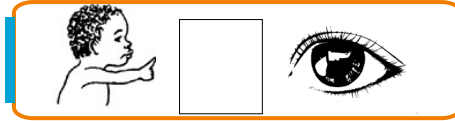
- வேகமாக பயிற்சிகளை செய்ய சொல்லுதல் வேண்டாம், நிதானமாக பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.

பேச்சுப்பயிற்சி :

- அமைதியான அறையில் குழந்தையின் முன்புறமாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.
- குழந்தையின் முன் புறம் உட்காரவும்.
- வாய், உதடுகள் மற்றும் நாக்கிற்கான பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்து காண்பித்தால் உங்களைப்பார்த்து குழந்தை திருப்பி செய்யும்.
- குழந்தை ஏற்படுத்தும் சத்தத்தை நீங்கள் திருப்பி செய்யவும்.
- குழந்தைக்குத் தெரிந்த வார்த்தைகளை பயன்படுத்தி பயிற்சி கொடுக்கவும்.
- வார்த்தைகளை சத்தமாக திருப்பி சொல்ல வைக்கவும்.
- குழந்தையின் தவறை சுட்டிக்காட்டாமல் அதே வார்த்தையை திரும்ப சொல்லிக் கொடுக்கவும்.
- குழந்தையை உற்சாகப்படுத்தவும். (குப்பர்)
- பயிற்சிகளுக்கு இடையில் சிறிது இடைவெளி விட்டு திரும்ப செய்யவும்



கண்கள் மூலமாக ஒரு பொருளை சுட்டிக்காட்டியோ அல்லது தொடுதல் மூலமாகவோ மற்றவர்களிடம் தங்கள் கருத்துகளை தெரிவிக்க செய்யலாம்

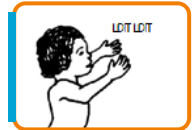


முளை முடக்குவாதம் மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள்:

- பொதுவாக முளை முடக்குவாதம் உடைய குழந்தைகளுக்கு கேட்பதை புரிந்து கொள்வதிலோ, மொழியாக உருவகப்படுத்தும் திறனிலோ அல்லது வார்த்தையாக வெளிப்படுத்துவதிலோ பிரச்சனை இருக்கும்.

குழந்தை எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கிறது?

- குழந்தை சத்தம், சைகைகள், முகபாவங்கள் மூலமாக தொடர்பு கொள்கிறது.





முக்கிய குறிப்பு :

- குழந்தை வெளிப்படுத்துகின்ற சத்தம், சைகைகள், முகபாவங்கள் போன்றவற்றை புரிந்து கொண்டு அதைப் பயன்படுத்த அவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

சுட்டிக்காட்டுதல் மற்றும் தொடுதல்

- குழந்தை தன்னுடைய கை, விரல்கள், கண்கள் மூலமாக ஒரு பொருளை சுட்டிக்காட்டியோ அல்லது தொடுதல் மூலமாகவோ மற்றவர்களிடம் தங்கள் கருத்துகளை பரிமாற்றம் செய்கிறார்கள்.

குழந்தையை மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவுதல் :

- குழந்தையுடன் அடிக்கடி சிறுசிறு வார்த்தைகளை பேசவும்.
- குழந்தை ஏதாவது வார்த்தைகள் மற்றும் சத்தங்கள் ஏற்படுத்தினால் அவர்களை உற்சாகப்படுத்தவும்.
- உடன்பிறந்தவர்களை குழந்தையுடன் பேசுமாறு ஊக்கப்படுத்தவும்
- எளிய சிறிய வார்த்தைகளை குழந்தையின் ஒவ்வொரு செயலிலும் பயன்படுத்துதல்.
- ஒவ்வொரு முறை குழந்தையை கையாளும் போதும் ∴ விளையாடும் போது என்ன செய்யப்போகிறோம் என்பதை தெரிவித்தல்.



முக்கிய குறிப்பு :

- உங்கள் குழந்தையால் பேசுவோ, தொடர்பு கொள்ளவோ இயலவில்லை என்றாலும் அவர்களால் தகவல்களை மட்டும் புரிந்து கொள்ள இயலும் என்றால் சத்தங்களை பயன்படுத்தி தொடர்பு கொள்ளவும்.

குழந்தையை சமுதாயத்துடன் பழக வைத்தல் :

- உங்களுக்கு நம்பிக்கையான நபர்களிடம் குழந்தையின் தேவைகளை கூறினால் அவர்கள் குழந்தைகளுக்கு உதவுவார்கள். (ஆசிரியர்கள், உடன் பிறந்தவர்கள், நண்பர்கள், சமூக சேவகர் மற்றும் பலர்)



தகவல் தொடர்பு பலகை :

வார்த்தைகளை வெளிப்படுத்துவதில் சிரமம் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு வார்த்தையை சொல்லுவதற்கு மட்டும் பயிற்சி அளிக்காமல் அவர்கள் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

- ✓ படங்கள் அடங்கிய பலகை உங்கள் குழந்தையை மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவும்.



தகவல் தொடர்பு புத்தகம் :

படங்கள் அடங்கிய புத்தகம் உங்கள் குழந்தையை மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவும்.

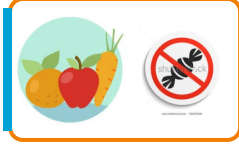




9. பெற்றோர்கள் தங்களை கவனித்துக் கொள்வதற்கான முக்கிய குறிப்புகள்

எதிர்கால வாழ்க்கைக்காக

மாற்றுத்திறன் படைத்த குழந்தையை பராமரிப்பது என்பது மற்ற குழந்தைகளை பராமரிப்பதைவிட மிகவும் கடினமான, அதிக நேரம் தேவைப்படும் பணி ஆகும். அக்குழந்தையின் முன்னேற்றத்தில் உங்களின் பங்கு அதிகம், எனவே நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவ முடியும்.



ஆரோக்கியமான உணவை சாப்பிடுங்கள்.



ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் அவசியம்.



தேவைப்படும் போது மற்றவர் உதவியை நாடுங்கள்.



ஏமாற்றம் மற்றும் வெறுப்பை ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்துங்கள்



குழந்தையிடம் உள்ள பலம், பலவீனம் மற்றும் நல்ல விஷயங்களை கண்டறியவும்.



தேவையான பொழுது குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவை நாடுங்கள்



தன்னம்பிக்கையுடன் இருங்கள்.



பள்ளி

குழந்தை பள்ளிக்கு செல்வதற்கான வழிமுறைகள் :

- சமூக சேவகரின் உதவியுடன் குழந்தையால் இயல்பான பள்ளியில் கற்கலாம்.
- வீட்டிலிருந்து கற்கலாம்.
- அமர்சேவா சங்கத்திலுள்ள சிறப்புப் பள்ளியில் கற்கலாம்.
- அமர்சேவா சங்கத்திலுள்ள ஒருங்கிணைந்த பள்ளியில் கற்கலாம்.

தொழிற் பயிற்சி

குழந்தை வளர்ந்த பிறகு அமர்சேவா சங்கத்திலுள்ள தொழிற் பயிற்சி மையத்தில் சேர்ந்து எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற தொழிற்பயிற்சிகளை கற்றுக் கொள்ளலாம்.



- கையேட்டின் மூலமாக கற்றுக் கொண்டதை நண்பர்களிடமும், குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளை மற்ற குழந்தைகளுடன் இணைந்து விளையாட உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
- குழந்தைகளிடம் உள்ள நல்ல விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அமர்சேவா சங்க பணியாளர்கள் நடத்தும் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தையை பராமரிக்கத் தேவையான அறிவுரையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.





அமர் சேவா சங்கத்திலுள்ள சிறப்பு திட்டங்கள்



- சிறப்புக் கல்வி மையம்



- ஆரம்ப கால பயிற்சி மையம்
(0-6 வயது)



- மருத்துவ சிகிச்சைப்
பிரிவு / வெளி
நோயாளிகளுக்கான
பிஸியோதெரபி பிரிவு



- மாற்றுத்திறன் கொண்ட
குழந்தைகளுக்கான இல்லம்



- ஒருங்கிணைந்த பள்ளி



Enabling Inclusion through
Early Intervention (EI) Programme

<https://earlyintervention.amarseva.org/>



Amar Seva Sangam

Sulochana Gardens,
Post Box No. 001
10/2/163, Tenkasi Road, Ayikudy,
Tenkasi Dt., Tamil Nadu, India. Pin 627852

Copyright © Amar Seva Sangam