

**முளை முடக்குவாதக் குழந்தைகளுடன்
கிராமங்களில் பணியாற்றுவதற்கான சமூக
மறுவாழ்வுப் பணியாளர்களுக்கு உரிய வழிகாட்டி.**



ஜேனட் ப்ரெய்ம்மர், எமிலி பிரெண்ணன் , சோலி ஹெளல்டன் மற்றும்
ஜாஸ்மின் மொன்டக்னேஸ்
குயின்ஸ் பல்கலைக்கழகம் மாணவர் தொழில் முறை சிகிச்சையாளர்

மாணவர்கள் சுயவிவரம்

எமிலி பிரெண்ணன், ஜேனட் ப்ரெய்ம்மர், சோலி ஹெளல்டன் மற்றும் ஜாஸ்மின் மொன்டக்னேஸ் ஆகிய நான்கு தொழில் முறை சிகிச்சையாளர்களும் அவர்களது முதுநிலை தொழில் முறை சிகிச்சைப் படிப்பை குயின்ஸ் பல்கலைக்கழகம், ஒண்டாரியோ மாகாணம், கனடா நாட்டில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ளனர். இந்நால்வரும் கோடை காலத்தில் மூன்று மாத காலம் (2017) அமர் சேவா சங்கத்தில் சமூகம் மற்றும் மருத்துவ வேலை வாய்ப்புப் பயிற்சியை நிறைவு செய்துள்ளனர். இப்பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாக சமூக வளர்ச்சி வேலை வாய்ப்புப் பயிற்சியில் இம்மாணவர்கள் அமர் சேவா சங்கத்துடன் ஈடுபட்டுள்ள கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வுத் திட்டத்தின் கீழ் கூட்டுப் பணியாளர்கள், சிறப்பு பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் சமூக புனர் வாழ்வுப் பணியாளர்களுடன் துறைகளில் உள்ள குழந்தைகளின் வாடிக்கையாளர்களை வீட்டிற்குச் சென்று குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளின் வாழ்க்கை முறை மற்றும் தேவைகளை அறிந்தனர் .

சமூக வளர்ச்சித் தேவைகளை அறிந்து, இம்மாணவர்கள் கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வுத் திட்டம் மற்றும் சமூகத் தேவைகள் என்ற நோக்கத்துடன் ஒரு ஆய்வறிக்கையை செய்து முடித்தனர். இந்த ஆய்வறிக்கையில் கல்வி மற்றும் மூளை முடக்கு வாதம் பற்றிய கூடுதல் விவரங்கள் உள்ளடக்கும் வகையில் ஒரு வளக் கையேடை சமூக புனர் வாழ்வுப் பணியாளர்கள் மற்றும் பராமரிப்பவர்களுக்கு வழங்கத் திட்டமிட்டனர். இந்த கையேடானது மூளை முடக்கு வாதம் பற்றிய ஒரு கண்ணோட்டமும் அதனுடன் கூடிய வளர்ச்சி மற்றும் திறமை மிக்க நிலையான ஒரு சமூகம் மற்றும் எதிர்கால வாய்ப்புகளை அக்குழந்தை வளர்ந்த காலங்களில் அளிக்க உதவும்.

எமிலி, ஜேனட், சோலி மற்றும் ஜாஸ்மின் ஆகியோரை அமர் சேவா சங்கத்தின் ஆதரவு, வழிகாட்டுதல் மற்றும் கற்றுக்கொடுத்தல் ஆகிய பண்பிற்காக இந்தப் பயிற்சி காலத்தில் பாராட்டுகிறோம். அனைத்துப் பணியாளர்கள், சிறப்புப் பயிற்சியாளர்கள், சமூக புனர் வாழ்வுப் பணியாளர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்கள் அவர்களது கருத்து, அனுபவத்தின் மூலம் ஏற்பட்ட அறிவு ஆகியவற்றை முழுவதுமாக பகிர்ந்ததன் மூலம் கிடைத்த தகவல் இந்த ஆய்வறிக்கையின் வளர்ச்சிக்கு உதவியது. இறுதியாக, இந்த மாணவர்களின் நம்பிக்கையானது இந்தக் கையேடானது நேர்மறையான பிரதிபலிப்பு மற்றும் மகத்தான தாக்கத்தைச் சமூக புனர் வாழ்வுப் பணியாளர்கள் மற்றும் அவர்களால் கண்காணிக்கப்படும் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை உருவாக்க உதவும்.



இந்தக் கையேடு பற்றி

என்ன இது?	0-6 வயதிற்குட்பட்ட மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் பற்றிய கையேடு.
அது யார்?	நீங்கள்! இது அமர் சேவா சங்கத்தில் மூளை முடக்குவாத குழந்தைகளுக்கான பணியாற்றக் கூடிய சமூக புணர் வாழ்வு பணியாளர்களுக்கான வேலைக் கையேடு.
எங்கு மற்றும் எப்பொழுது இது உபயோகப்படும்?	இதை எங்கு வேண்டுமானாலும், எந்த நேரத்திலும் உங்களது வேலை நேரத்தில் உபயோகிக்கலாம்
எதற்காக அமர் சேவா சங்கம் சமூக புணர் வாழ்வுப் பணியாளர்கள் இதை உபயோகிக்க வேண்டும்?	இந்தக் கையேடானது மூளை முடக்கு வாதம் பற்றிய சந்தேகம் ஏற்படும் போது இதில் உள்ள குறிப்பு உதவியாக இருக்கும்
இந்தக் கையேட்டை எப்படி நான் பயன்படுத்துவது?	<p>நீங்கள் துறையில் பயன்படுத்த விரும்பும் பிரிவுகளைத் தேர்வு செய்யவும். மூன்று பிரிவுகள் பின்வருமாறு,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. மூளை முடக்கு வாதத்திற்கான அறிமுகம் - இப்பிரிவு மூளை முடக்கு வாதத்திற்கானக் காரணம் மற்றும் வகைகளை விளக்குகிறது 2. மூளை முடக்கு வாதத்திற்கான சிகிச்சைகள் - இந்தப் பிரிவு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளுக்கு குறிப்பிட்ட சிகிச்சையை வழங்குகிறது. 3. எதிர்காலத்தை நோக்கி - இந்த பகுதியில் மூளை முடக்கு வாதக் குழந்தைகளுக்கான வளர்ந்து வரும் வளங்களை விவரிக்கிறது

மகிழ்ச்சி



ஒப்புகை

இந்த கையேட்டின் ஆசிரியர்கள் முதன் மற்றும் முதலாக ஒப்புகை அளிக்க விரும்புவது அமர் சேவா சங்கத்தின் சமூக புணர் வாழ்வுப் பணியாளர்களை அவர்களது சமூக பங்களிப்பை நாங்கள் மதிக்கிறோம். இந்த கையேடை வழங்குவதில் நாங்கள் அவர்களை கவுரவிக்கிறோம். இந்த கையேடு அவர்களின் வேலையில் உதவியாக இருக்கும் என நம்புகிறோம்! இந்த பயிற்சிக் காலங்களில் அனைத்து கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு திட்டப் பணியாளர்களுக்கும் அவர்களது ஆதரவிற்கும் நன்றி.

மேலும், நாங்கள் எங்களது மேற்பார்வையாளர்களான, பேராசிரியர் டாக்டர் மு. சங்கர் சகாயராஜ் மற்றும் ஜோ காம்ப்பெல் ஆகியோரின் கையேடு உருவாக்கும் செயலில் ஆதரவிற்கும், கேள்வி எழுப்புதல் மற்றும் பதில் கண்டறிதலுக்கும் நேரம் ஒதுக்கியதற்கும் அவர்களது வழிகாட்டுதலுக்காகவும் நன்றிகளை தெரிவிக்கிறோம்.

எங்களது நன்றிகளை, அமர் சேவா சங்கம், ஹாண்டிக்கார் இன்டர்நேஷனல் மற்றும் எங்களது வேலைவாய்ப்புப் பயிற்சியை சிறப்பாக நிறைவேற்ற உதவிய அனைத்து பணியாளர்களுக்கும் உரித்தாக்குகிறோம்.

எங்களுக்கு நிதி அளித்து உதவிய குயின் எலிசபத் உதவி தொகைக்கு நன்றி.

கையேட்டின் அட்டைப்படத்தை விளக்கும் கலைஞரான இஷா மொன்டக்னேஷிற்கு நன்றி. அவர் சமூகத்தில் சமூக புணர் வாழ்வுப் பணியாளர்களின் முக்கியத்துவத்தை அழகாக அட்டைப் படத்தில் விளக்கியுள்ளார்.

மேலும் எங்களது நன்றி உணர்வை அமர் சேவா சங்கத்தின் அனைத்து சமூகம் சார்ந்த வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் எங்களை வரவேற்று ஆதரித்து தங்கள் நிகழ்வுகளை பகிர்ந்து கொண்ட திருநெல்வேலி மாவட்ட மக்களுக்கும் தெரிவிக்கின்றோம். இந்த ஒருங்கிணைப்பு சமூகம் ஆனது கற்பனைக்கு அப்பாற்பட்ட வழிகளில் எங்கள் அனுபவத்தை செம்மைப் படுத்தி உள்ளது உங்கள் விருந்தோம்பலுக்கு முன் நன்றிகள் ஈடாகாது. இந்தக் கையேடு நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என நம்புகிறோம். நன்றி



கையேடு உள்ளடக்கம்

1.0 அறிமுகம்

- 1.1 மூளை முடக்கு வாதம் என்றால் என்ன?
- 1.2 மூளை முடக்கு வாதம் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்
- 1.3 மூளை முடக்கு வாதம் பார்ப்பதற்கு எவ்வாறு இருக்கும்
- 1.4 மூளை முடக்கு வாதத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்
- 1.5 அமர் சேவா சங்கம் திரையிடல் கருவி
- 1.6 குறைபாடுகள் உள்ள நபரின் உரிமைகள்
- 1.7 சிகிச்சையின் பங்கு
- 1.8 பராமரிப்பாளர்களை ஈடுபடுத்துவதன் முக்கியத்துவம்

2.0 சிகிச்சைகள்

- 2.1 உடை மாற்றுதல்
- 2.2 உணவு உண்ணுதல்
- 2.3 இயக்கம்
- 2.4 விளையாட்டு
- 2.5 நிலைப்படுத்தல்
- 2.6 பேச்சு மற்றும் தொடர்பு
- 2.7 கழிப்பறை பயன்படுத்துதல்

3.0 எதிர்காலத்தை நோக்கி

- 3.1 பராமரிப்பாளர்களுக்கான மனநல ஆதரவு
- 3.2 சிறப்புப் பயிற்சியாளர்களுடன் தொடர்புடைய பயிற்சிகள்
- 3.3 தொழிற்பயிற்சி
- 3.4 சமூகத்தில் ஒருங்கிணைதல்
- 3.5 பிற அமர் சேவா சங்கத்தின் வளங்கள்
- 3.6 சமூக வளங்கள் மற்றும் தொடர்புத் தகவல்கள்.

1.1 மூளை முடக்கு வாதம் என்றால் என்ன?

மூளை- மனித மூளையைக் குறித்தல்

முடக்குவாதம் - உடல் அசைவு கட்டுப்படுத்துதலில் ஏற்படும் குறைகள்

மூளை முடக்கு வாதம் என்பது ஒரு நிலையான குறைபாடாகும். அதாவது, பாதிப்பின் தன்மை அதிகரிக்கிறது ஆனாலும் பாதிப்பானது குழந்தைப் பருவம் முதல் வளரும் பருவம் வரை நீடிக்கும். வயதிற்கு ஏற்றாற்போல் செயல் குறைபாடுகள் ஏற்படும். இந்த குறைபாடுகள் 5 வயதிற்கு முன்னரே,

1. பிறப்பதற்கு முன்
2. பிறக்கும் சமயம்
3. பிறந்த பின், வெளிப்படும்.

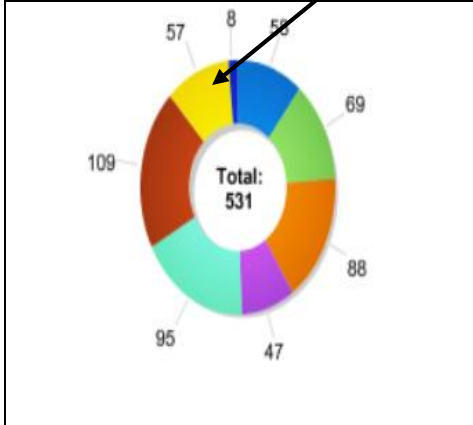
நான்கு முக்கிய மூளை முடக்கு வாத வகைகள்:

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

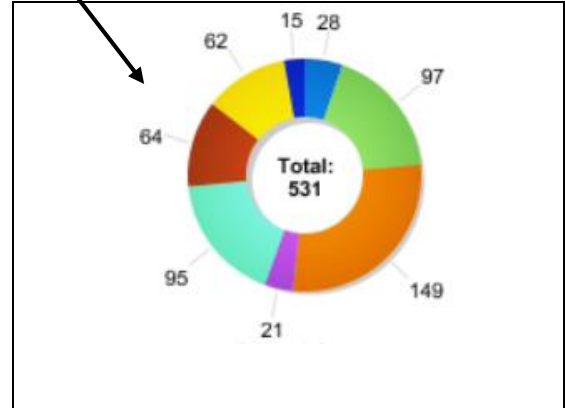
குறிப்பு: ஒவ்வொரு வகையின் பண்புகள் பின்வருமாறு

உங்களுக்குத் தெரியுமா

- மூளை முடக்கு வாத அறிகுறிகள் மூளையின் பாதிப்பு மற்றும் அதன் தீவிரத்தைப் பொருத்து லேசானதில் 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 மறுவாழ்வுத் திட்டத்தின் கீழ் 461 பயனாளிகள் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் அட்டவணையில் உள்ள தொகுதிகளில் உள்ளனர். அவர்களில் 47 % நபர்கள் மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டோர் (அடையாள அட்டை உள்ளோர் மற்றும் இல்லாதோர்).






ஆலங்குளம்
கீழப்பாலூர்
செங்கோட்டை
வாசுதேவநல்லூர்
கடையநல்லூர்
சங்கரன்கோவில்
தென்காசி



புற உலகச் சிந்தனை இல்லாமை
மூளை முடக்கு வாதம்
மூளை முடக்கு வாதத்துடன் மனவளர்ச்சி இன்மை
கேட்பதில் பாதிப்பு
மனவளர்ச்சி குன்றியிருத்தல்
மற்ற எலும்பு சார்ந்த குறைபாடுகள்
மொழி மற்றும் பேசுவதில் பிரச்சனை

1.2 மூளை முடக்கு வாதம் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்?

மூளை முடக்கு வாதம் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணம் வளரும் பருவத்தில் மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பாகும். எனினும் பல்வேறு ஆபத்து காரணிகள் உள்ளன. அவை பிறப்பதற்கு முன், பிறக்கும் போது மற்றும் பிறந்த பின் எனும் மூன்று நிலைகளில் ஏற்படுகிறது.

<p>பிறப்பதற்கு முன்:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • மரபு வழி குறைபாடு உள்ள குழந்தை. • தாயின் உடல் நிலை (மன அழுத்தம் தவறான மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல்). • நஞ்சுக்கொடியில் இருந்து வளரும் குழந்தைக்கு போதுமான ஆக்சிஜன் அல்லது ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்காமல் இருப்பது. • குழந்தை வளர்ச்சிக் குறைபாடு • தாய் மற்றும் குழந்தையின் ஆர்ஹ்ச் இரத்த வகை பொருத்தமின்மை.
<p>பிறக்கும் போது:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • தாய் ஒரு குழந்தைக்கு மேல் ஒரே சமயத்தில் பிரசவிக்கும் போது. • பிரசவ காலத்திற்கு முன்பே குழந்தை பிரசவித்தல். • குழந்தை எடை குறைவாகப் பிறத்தல். • கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்பட்ட பிரச்சனைகள் (எ. கா, நீரிழிவு நோய்).
<p>பிறந்த பின் :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • தீவிரமான மஞ்சள் காமாலை அல்லது அவசர சிகிச்சை எடுக்காமை. • குழந்தையின் மைய நரம்பு மண்டலத்தில் தொற்று கிருமியால் பாதிக்கப்படுதல் (எ.கா. மூளைக் காய்ச்சல்). • தாய்ப்பால் மூலம் குழந்தைக்கு மது அல்லது போதை மருந்து பரிமாற்றுதல். • பிரசவ நேரத்தில் போதுமான அளவு ஆக்சிஜன் இல்லாமலிருத்தல்

நான்கு வகை மூளை முடக்கு வாதம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்?



இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய மூளையின் பகுதிக்குச் சேதம் ஏற்படுதல்.



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



உடல் சமநிலை மற்றும் வேண்டுமென்ற இயக்கத்தை செயல் படுத்தக் கூடிய மூளைப் பகுதி பாதிக்கப்படுதல்.



ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட மூளையின் பகுதிக்குச் சேதம் ஏற்படுதல்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா ...

- மூளை முடக்கு வாதம் மிகவும் அரிதாக மரபு வழி ஏற்படுகிறது மற்றும் இது ஒரு தொற்று நோய் அல்ல
- மூளை முடக்கு வாதம் சாபம், மந்திரம் 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?

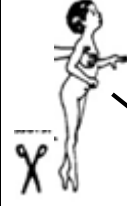
ஸ்பாஸ்டிக் மூளை முடக்கு வாதம்: ஜெர்க்கி இயக்கம் மற்றும் கடினமான தசைகள்



பாதிக்கப்பட்ட தசைகள் செயலற்ற இயக்கத்தை எதிர்த்து நிற்கும். ஆழமான தசை நாண் துடிப்பு அதிகரிக்கும். தேவையான இயக்கங்கள் ஒருங்கிணைந்து இருக்காது மற்றும் தளர்வாக இருக்கும்.

மூட்டுகளை பல்வேறு வகைகளில் பாதிக்கலாம்:

- **டைப்பிலிஜிக்:** கைகளை விட இரண்டு கால்களும் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்.
- **குவாட்ரிப்ளிஜிக்:** முழு உடலும் பாதிக்கப் பட்டிருக்கும் (அனைத்து நான்கு மூட்டுகளும் மற்றும் பாதங்களும்)
- **ஹெமிப்பிலிஜிக்:** உடலின் ஒரு பக்கம் பாதிக்கப் படுதல் (கை மற்றும் கால்)
- **ட்ரைப்ளிஜியா:** மூன்று மூட்டுகள் பாதிக்கப் படுதல்
- **டபுள் ஹெமிப்பிலிஜிக்:** இரண்டு பக்கமும் பாதிக்கப் படுதல் (இரண்டு கால்கள் அல்லது இரண்டு கைகள்)



குழந்தையை நிறுத்தி வைக்க முயற்சிக்கும் போது கால்கள் இரண்டும் கத்தரிக்கோல் போல் பிண்ணி இருக்கும்.



குழந்தை நடக்க கற்றுக்கொள்ளும் போது தசைகளை இறுக்கமாகவும் முட்டியை மடக்கியும் வைத்துக்கொள்ளும்.



தலை மற்றும் தோள்பட்டைகள் இறுக்கமாகத்



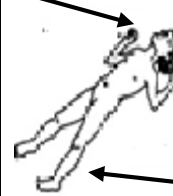
அல்லது கைகள் இறுக்கமாகவும் உடலின் முன் பின்னியும் காணப்படும் மற்றும் தலை பின்னே அழுத்திக் காணப்படும்

தலை ஒருபக்கமாக திரும்பி இருத்தல்





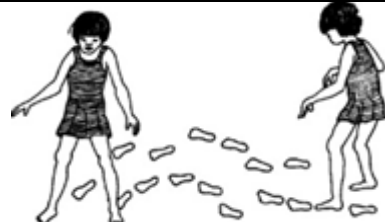


இறுக்கமாகவும் மற்றும் முட்டிகள் அழுத்திக்கொண்டும் இருக்கும்

தோள்பட்டை மற்றும் தலை பின்னோக்கி அழுத்தி இருத்தல்



கால்கள் உள்பக்கம் திரும்பி இருத்தல்

<p>டிஸ்கைனெடிக் அல்லது அதிட்டாய்டு மூளை முடக்கு வாதம்: கட்டுப்பாடு இல்லாத அல்லது தன்னிச்சையான இயக்கங்கள்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • உடலில் எதிர்பாராத இயக்கங்கள் குறிப்பாக கைகள், விரல்கள், பாதங்கள் மற்றும் முகத்தில் ஏற்படும். • ப்ரோக்ஸிமல் உடல் பாகங்கள் மற்றும் முதுகுத் தண்டு பகுதிகளில் மெதுவான இயக்கங்கள் இருக்கும். • டிஸ்டல் உடல் பகுதிகளில் திடீர் மற்றும் வரையறை அற்ற இயக்கங்கள் ஏற்படும். • துயரங்கள் மற்றும் உணர்வு ரீதியான பதட்டத்தில் இந்த அறிகுறிகள் அதிகரிக்கலாம். தூங்கும் போது அறிகுறிகள் இருக்காது. 	<p>மோசமான சமநிலை</p>  <p>கை இயக்கங்கள்</p>  <p>கைகளில் நடுக்கம் மற்றும் திடீர் இறுக்கம் தன்னிச்சையாக காணப்படும் .</p>
<p>அட்டாக்ஸிக் மூளை முடக்கு வாதம்: சமநிலை மற்றும் ஆழ்நிலை புரிதல் உணர்தல் பாதிக்கப் படுதல்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • இயக்கங்கள் அனைத்தும் நிலை இல்லாமல் மற்றும் குலுக்கத்துடன் இருக்கும். • சிறிய பொருட்களை கையாளும் பொழுது கைகளில் அதிர்வுகள் ஏற்படும் • நடக்கும் போது சமநிலை அற்று காணப்படும் மேலும் கால்களை அகலமாக வைத்து நடப்பர் • வேகமான மற்றும் நுணுக்கமான இயக்கங்கள் செய்வது கடினம். 	 <p>அடாக்ஸிக் மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை அகலமாகவும், ஒழுங்கற்ற தன்மையிலும் கால் வைத்து நடக்கும்</p>
<p>மிக்ஸ்ட் மூளை முடக்கு வாதம் :</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

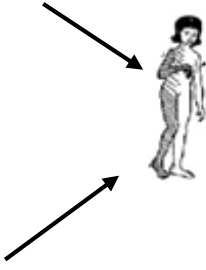
ஒரு பக்க கை மற்றும்

கால் பாதிக்கப்படல்

(ஹெமிபிலிஜிக்)

கை மடக்கியும் இறுக்கமாக / காணப்படும்

தளர்வாக காணப்படும்



கால் விரல் நுனியில்

/பாதத்தின் வெளிப்புறம் நடத்தல்

இரண்டு கால்களும்

பாதிக்கப்படுதல் (பாரபிலிஜிக்)

உடலின் மேற்பகுதி சாதாரணமாகவும்/
மிகச்சிறிய அளவு பாதிப்பிலும் காணப்படும்



கணுக்கால்களில் இறுக்கம்

ஏற்படுதல்

இரண்டு கால்கள் மற்றும் இரண்டு கைகள் பாதிக்கப்படல்

(குவாட்ரிபிளிஜிக்)

நடக்கும் போது கைகள் தலை மற்றும் வாய்

உட்பட வித்தியாசமாக திரும்பிக்கொள்ளும்



பாதங்கள் உட்பக்கம் திரும்பி இருக்கும்

1.4 மூளை முடக்கு வாதத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்

மூளை முடக்கு வாதத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றார் போல் மாறுபடும். 0-6 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் பின்வரும் பிரச்சனைகளில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது அனைத்தும் சேர்ந்து காணப்படலாம்.

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

உங்களுக்கு தெரியுமா....

அறிவுத் திறன் குறைபாடு உள்ள மூளை முடக்கு வாத குழந்தைகள் நீங்கள் நினைப்பதை விட அதிகமாக புரிந்து கொள்வார்கள்.

1.4 மூளை முடக்கு வாதத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்

உடல் ரீதியாக

- திடீர் இயக்கம்
- அட்டாக்ஸிக்
- கவனத்தில் பிரச்சனை
- செவிப்புலக் குறைபாடு
- சோர்வு
- தசைத்துடிப்பு
- தசை இறுக்கம்
- தசைத் தளர்வு
- சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்தலில் பிரச்சனைகள்
- சிறுநீரகத் தசை தளர்வு அல்லது இறுக்கம்
- உடல் பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைபாடு
- ஒரு தசையில் ஏற்படும் இயக்கம் தன்னிச்சையாக மற்றொரு தசைக்கு மாறுதல்
- குழந்தைப் பருவத்திற்கு உரிய செயல்பாடுகள் வயது அதிகரித்தாலும் 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
- திரும்பிப் படுக்க இயலாமை
- தனியாக உட்கார இயலாமை
- உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து படுக்க இயலாமை
- தவழ்ந்து செல்ல இயலாமை
- தனியாக எழுந்து நிற்க இயலாமை
- நடக்க இயலாமை
- ஓட இயலாமை
- தேவையற்ற இயக்கங்கள்
- பார்வைத் திறன் குறைபாடு

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
- மோசமாக பொருளை கையாளுதல்
- பளு சுமப்பதில் சிரமம்

குறிப்பாக வாய் சார்ந்த செயல்பாடுகளுக்காக:

- கடித்தல்
- விழுங்குதல்
- மெல்லுதல்
- உமிழ்நீர் வடித்தல்
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- வாந்தி வரும் தன்மை
- வாயை சுற்றி உள்ள பகுதிகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு (எ. கா. தாடைத் தசை கடினமாதல்)
- உறிஞ்சுதல்
- ஊதுதல்
- நாக்கு இயக்கம்

உங்களுக்குத் தெரியுமா....

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

1.5 அமர் சேவா சங்கத்தின் திரையிடல் கருவி

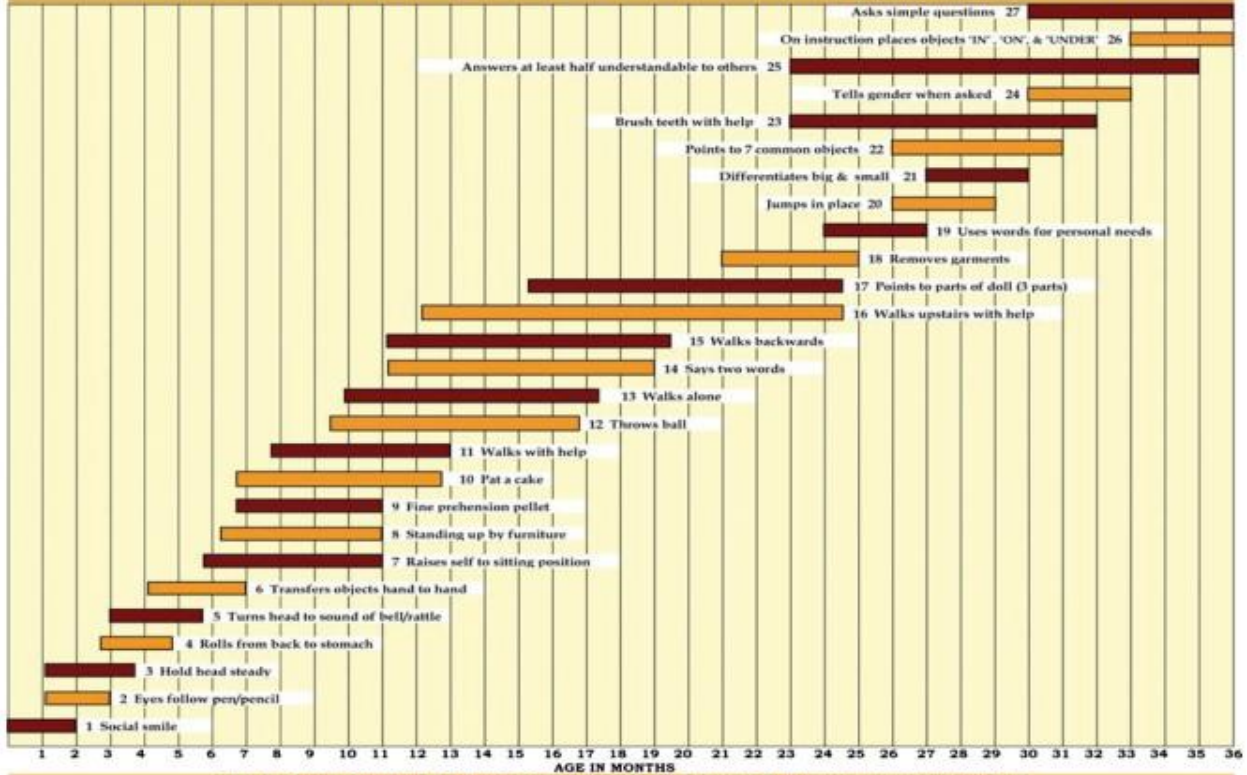
குழந்தை மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை அறிய ஒரு சிறந்த வழி அக்குழந்தை அதன் வயதிற்கு ஏற்ற வளர்ச்சி நிலையை அடைந்துள்ளதா என்பதை பரிசோதிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் அவர்களது வயதிற்கேற்ப **உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக மற்றும் சமூக ரீதியாக** வளர வேண்டும்.

மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளால் இந்த வளர்ச்சி நிலைகளை அடைய இயலாது. எனவே அவர்கள் இதை அடைவதற்கு அமர் சேவா சங்கத்தைச் சார்ந்த கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வுக் குழுவின் உதவி தேவைப்படுகிறது.

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

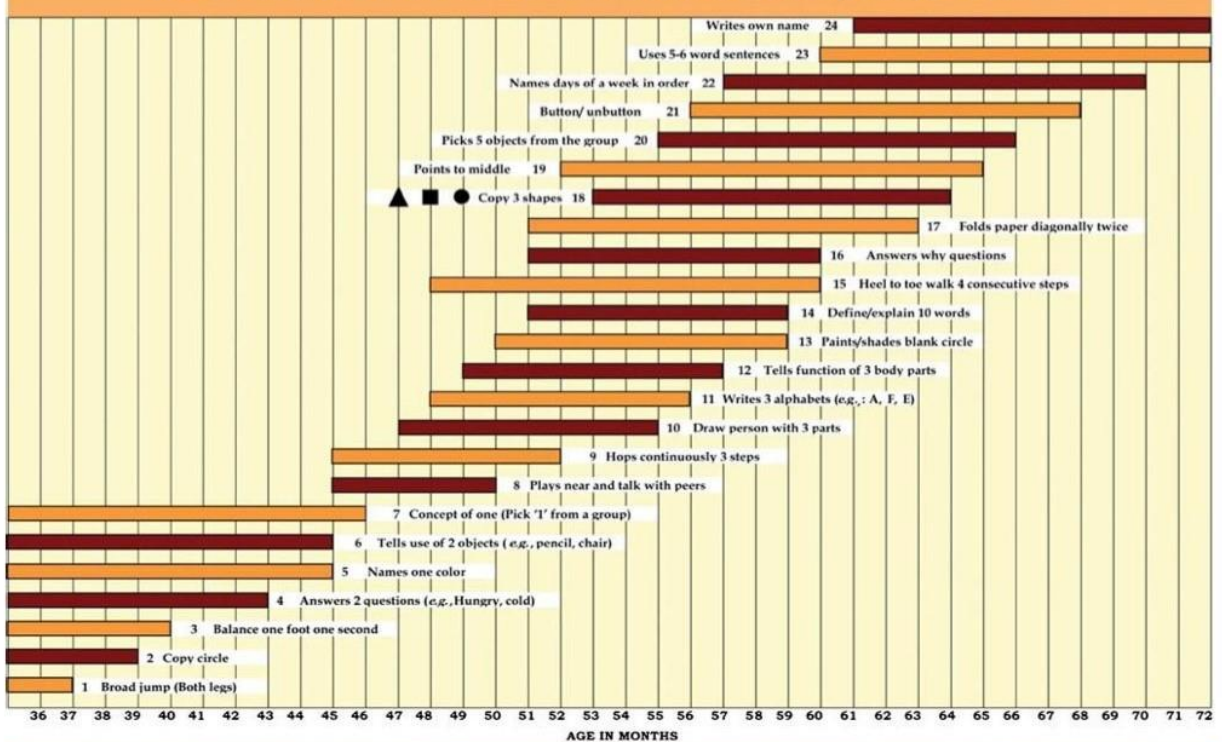


TRIVANDRUM DEVELOPMENTAL SCREENING CHART (TDSC) 0-3 YEARS



CHILD DEVELOPMENT CENTRE (CDC), MEDICAL COLLEGE, THIRUVANANTHAPURAM
 MKC Nair, Harikumaran Nair, Babu George, Suma N, Neethu C & CDC-NRHM- Childhood Disability Project Team

TRIVANDRUM DEVELOPMENTAL SCREENING CHART (TDSC) 3 – 6 YEARS



CHILD DEVELOPMENT CENTRE (CDC), MEDICAL COLLEGE, THIRUVANANTHAPURAM
 MKC Nair, Harikumaran Nair, Babu George, Neethu C, Suma N & CDC-NRHM-Childhood Disability Project Team

1.6 குறைபாடுகள் உள்ள நபர்களின் உரிமைகள்

குறைபாடுகள் இல்லாத குழந்தைகளுக்கு சமூகத்தில் கிடைக்கும் அனைத்து உரிமைகள் மற்றும் வாய்ப்புகளும் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் உண்டு. குறைபாடு உள்ள நபர்களுக்கான (சம வாய்ப்பு , பாதுகாப்பு உரிமை மற்றும் முழு பங்களிப்பு) சட்டம் , 1995 உறுதியளிப்பது யாதெனில் குறைபாடுள்ள (குழந்தைகள் உட்பட) இந்திய பிரஜை பெறுவது யாதெனில் ,

1. சமூகத்தில் சம வாய்ப்பு
2. மற்ற குடிமக்களைப் போல் பாதுகாப்பு மற்றும் சம உரிமை
3. சமூக வாழ்க்கையில் முழுப் 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. எளிதாக 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
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 (Parsa 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 3rd 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:
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 Provision And Entry Certificate 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 Institutions 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. MOHANPOZAI
Secy. to the Govt. of India

भारत का युजपा
The Gazette of India
EXTRAORDINARY
PART II - SECTION 1
PUBLISHED BY AUTHORITY
No. 201 NEW DELHI, WEDNESDAY, DECEMBER 26, 2016 (Parsa 17, 1918 (Saka))
शु. सं. २०१ नू. २०१६ नू. २६ दिसंबर २६, २०१६ (सका १७, १९१८ (शका))
शु. सं. २०१ नू. २०१६ नू. २६ दिसंबर २६, २०१६ (सका १७, १९१८ (शका))
Separately printed edition for the Part in which the Act is published is available on request.
MINISTRY OF LAW AND JUSTICE
(Legislative Department)
New Delhi, the 26th December, 2016 (Parsa 17, 1918 (Saka))
The following Act of Parliament received the assent of the President on the 26th December, 2016, and is hereby published for general information:-
THE RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITIES ACT, 2016
(No. 41 of 2016)
[26th 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 the Convention on the Rights of Persons with Disabilities on the 13th day of December, 2006;
AND WHEREAS the Government of India is a signatory to the said Convention;
AND WHEREAS it is considered necessary to give effect to the said Convention and for matters connected therewith or incidental thereto:
Enacted by Parliament in the Sixty-ninth Year of the Republic of India as follows:-
(1) Full and effective participation and inclusion in society;
(2) Full 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 தொடரக் கூடிய, நிரந்தர நிலை ஆகும். இதை முழுவதுமாக குணப்படுத்த இயலாது. எனினும் மூளை முடக்கு வாதம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது நல்ல பயன் தரும். சிகிச்சையானது சில இயக்கத்தை



திரும்ப பெறுவதற்கும், அறிகுறிகளை சமாளிப்பதற்கும் மற்றும் திறன்களை உபயோகித்தலுக்கும் பயன்படும். மூளை முடக்கு வாத குழந்தைகளின் உடல் இயக்கத்தை அதிகரித்தல் சில அறிகுறிகள் ஏற்படாமல் 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 கையாளப் பல்வேறு துறைகளில் குழுக்களில் உள்ள நபர்கள் உள்ளனர். அவர்கள் யார்யார் என்றால் இயன் முறை மருத்துவம், தொழில் முறை சிகிச்சை, மொழி மற்றும் பேச்சிற்கான சிகிச்சை முறை, சிறப்புக் கல்வி முறை மற்றும் சமூக மறுவாழ்வு. குடும்ப நபர்களும் இந்த மறுவாழ்வு சிகிச்சைக் குழுவின் ஒரு அங்கம் ஆவார்கள் ஏனெனில் அவர்களே குழந்தைகளை பற்றி நன்கு அறிந்தவர்கள்.



பின்வரும் அட்டவணையில் ஒவ்வொரு சிகிச்சை முறைக்கும் உள்ள தனி விவரம் உள்ளது:

குழு நபர்	பங்கு
சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்	<ul style="list-style-type: none"> சமூகத்தில் சீராகப் பார்வையிடல். குழந்தைகள் மற்றும் குடும்ப நபர்களுக்குப் போதுமான உதவி செய்தல் மற்றும் முழு இயக்கத்திற்கு தேவையான அறிவுரை கூறுதல். சிகிச்சையாளரால் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சி மற்றும் பிற செயல்களை செய்தல். குடும்ப நபர்களுக்கு உடற்பயிற்சி மற்றும் பிற செயல்களை வீட்டிலேயே செய்யக் கற்றுக்கொடுத்தல்.
தொழில் முறை பயிற்சியாளர்	<ul style="list-style-type: none"> தினசரி வேலைகளை செய்யக் கற்றுக்கொடுத்தல். உடல் பலம், சக்தி மற்றும் இயக்கம் அதிகரிக்கும் உடற்பயிற்சியை செய்தல். அக்குழந்தைகளின் சுற்றுச்சூழலை அவர்களுக்கு ஏற்றார் போல் மாற்றுவது. இயக்கத்தை மாற்றுவது அல்லது பழக்குவது / அவர்களின் தேவைக்கு ஏற்றார் போல் இயக்கத்தை மாற்றுவது. இயக்கத்தை அதிகரித்தல்.

இயன் முறை மருத்துவர்	<ul style="list-style-type: none"> • செயல் அல்லது செயலற்ற இயக்கத்தை பரிந்துரைத்தல். • மெதுவான மற்றும் செயலற்ற தசை நீட்சி செய்தல். • சமநிலை, நிலைப்பாடு மற்றும் நடைப்பயிற்சி ஆகியவற்றை மேம்படுத்த உடற்பயிற்சி பரிந்துரைத்தல்.
சமூகப் பணியாளர்	<ul style="list-style-type: none"> • ஒருங்கிணைப்புடன் குழந்தை மற்றும் குடும்பத்துடன் வேலை செய்து சமூகத் தகவல்கள் பரிமாறல். • சமூகத்தில் குழந்தைகளின் உதவிகளுக்காக வாதாடுவது. • குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளை பராமரிப்பாளருக்கான குழுக்களை ஏற்படுத்துதல்.
சிறப்புப் பயிற்சியாளர்	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தைகளுக்கு கவனிக்க, எழுத, வாசிக்க மற்றும் படங்களை அடையாளம் அறிய உதவி செய்தல். • பள்ளி செல்வதற்காக குழந்தைகளை அறிவு ரீதியாக தயார் செய்தல்.
மொழி மற்றும் பேச்சுப் பயிற்சியாளர்	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு உண்ணுதல், நீர் அருந்துதல் மற்றும் பேச்சு தொடர்பு போன்ற இயக்கத்தை திரும்பப் பெற உதவுவது. • உடற்பயிற்சியை குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து திரும்பத் திரும்பச் செய்தல். • வாயை சுற்றி உள்ள தசைக்கு தேவையான பயிற்சிகள் பரிந்துரைச் செய்தல்.

1.8 பராமரிப்பாளர்களை ஈடுபடுத்துவதின் முக்கியத்துவம்

பராமரிப்பாளர்களை சிகிச்சை முறையில் ஈடுபடுத்துவதின் 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 செய்யச் சொல்லலாம். பெற்றோர்களுக்கு மூளை முடக்கு வாதம் உள்ள குழந்தைகளின் தினசரி வேலைகளை செய்ய கற்றுக்கொடுக்கலாம். இரண்டாம் நிலைப் பிரச்சனைகள் (எ.கா. கடினமான தசை) வராமல் தடுக்க

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



3. **பராமரிப்பாளர்களும் வாடிக்கையாளர்களே:** குழந்தைக்காக சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர் பணியாற்றும் போது குழந்தைக்காக மட்டுமில்லாமல் பராமரிப்பாளர்களுக்காகவும் குடும்பத்தினர்களாகவும் சேர்ந்து பணியாற்றுகிறார்கள். இதற்குப் பெயர் குடும்பத்துடன் கூடிய நல மையம். இந்த அமைப்பில் இருவரது பங்களிப்பும் இணையாக உள்ளது. இந்த அமைப்பில் பங்கு கொள்வதால் மனஅழுத்தம் மற்றும் பயம்

குறையும் மேலும் குழந்தைக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் நன்மை பயக்கும்.

நான் பராமரிப்பாளர்களுடன் எவ்வாறு பழகுவது?

- ❖ சிகிச்சை முறையைப் பற்றி பராமரிப்பாளர்களிடம் பகிர்வதன் மூலம் அவர்களது நம்பிக்கை அதிகரிக்கும்.
- ❖ அவர்களை சிகிச்சையின் போது தானாக கலந்துகொள்ளச் செய்தல் இது குழந்தையின் கவனத்தை அதிகரிக்கும்.
- ❖ தகவல்களை பரிமாறும் போது படிப்படியாக பகிர வேண்டும், இது குழப்பங்களைத் தவிர்க்கும்.
- ❖ அவர்களின் தேவைகளையும் சிந்தனைகளையும் மதிக்க வேண்டும்.
- ❖ அவர்கள் சிகிச்சை செய்யும் பொழுது நன்றாகச் செய்கிறீர்கள் என்று பாராட்ட வேண்டும்.
- ❖ அவர்களுக்கு அனைத்து விதமாகவும் ஆதரவு அளிக்க வேண்டும்.

2.1 உடை உடுத்துதல்



உடை உடுத்துதலில் கைகளின் நுணுக்கமான மற்றும் பெரிய இயக்கங்களும் தேவைப்படுகிறது. எனவே குழந்தையின் சுதந்திரம், சமூகத்தில் இணைதல் போன்றவை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.



வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி நிலைக்கு உகந்த உடை உடுத்தும் நிலைகள்

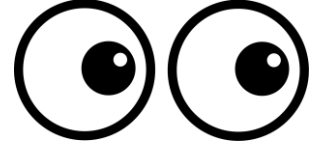
வயது	உடை உடுத்துதல்
0 -1 வயது	<ul style="list-style-type: none"> குழந்தைக்கு குறைந்த அளவு உதவி அல்லது முற்றிலும் தேவைப்படும் அல்லது தேவைப்படாது.
1.5 வயது	<ul style="list-style-type: none"> காலணிகள் அணிவதில் உதவி தேவைப்படல். கைகள் மற்றும் கால்களை உடைகளின் உள்ளே தானே விடுதல்.
2 வயது	<ul style="list-style-type: none"> தளர்வான ஆடைகளை நீக்குதல்.
3 வயது	<ul style="list-style-type: none"> தளர்வான ஆடைகளை அணிதல்.
4 வயது	<ul style="list-style-type: none"> பெரிய பொத்தான்களைப் போடுதல். ஜிப் போட்டுக்கொள்ளுதல். சாக்ஸ் போட்டுக்கொள்ளுதல். உடையின் முன் மற்றும் பின் பாகத்தை அடையாளம் கண்டுகொள்ளுதல்.
5 வயது	<ul style="list-style-type: none"> தானாக யாருடைய உதவியும் இன்றி உடைகளை மாற்றிக்கொள்ளுதல் நாடா கட்டுதல் மற்றும் அவிழ்த்தல் (கடினமான படிகளில் உதவி எடுக்கலாம்).
6 வயது	<ul style="list-style-type: none"> காலணிக் கயிறுகளை கட்டிக்கொள்ளுதல், செருப்புகள் பட்டைகளை ஒட்டிக்கொள்ளுதல், பின் பக்கப் பொத்தான்களை போட்டுக்கொள்ளுதல்.

முளை முடக்கு வாதம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உடை உடுத்துவதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்:

- ❖ கைகளின் இயக்கத்தில் ஏற்படும் தடை.
- ❖ மோசமான நிலை படுத்தி வைத்தல்.
- ❖ கைகளின் ஒருங்கிணைத்த இயக்கத்தின் மோசமான நிலை.
- ❖ மோசமான மோட்டார் இயக்கம்.
- ❖ மோசமான அறிவாற்றல், புரிந்து கொள்ளும் தன்மை மற்றும் உணர்வுகள்.

நிலைகள்

உடை உடுத்துவதற்கு முன்:



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

நிலை1



நிலை2



நிலை3



கடைசியிலிருந்து தொடர் சங்கிலி

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

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

உடை உடுத்துவதற்கான 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 வரிசைகள்:



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

• விளையாட்டுடன் கேளிக்கையாக உடை உடுத்த ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

• திரும்பத் திரும்பச் செய்ய வைத்தல், சரியான குறிப்பு கூடுதல் மற்றும் போதுமான நேரம் கொடுத்து உடை உடுத்த பழக்குதல்.

• படம் அல்லது பார்க்கக் கூடிய குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

• செயலற்ற இயக்கத்தின் மூலம் திரும்பத் திரும்ப சத்தமாக சொல்லிப் புரிய வைத்தல்

• குறைந்தபட்சமாக உதவி செய்தல்

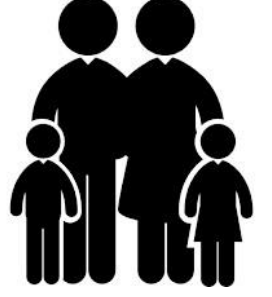
• குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்துதல் மற்றும் பரிசு கொடுத்தல்

• பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்திற்கு முதலில் உடை மாற்றுதல்.



உடை உடுத்தும் சுற்றுச்சூழலை மாற்றுதல்

- உடன் பிறந்தோர் மற்றும் பெற்றோர்களையும் சிகிச்சையில் ஈடுபடுத்துதல்
- உடன் பிறந்தோர்க்கு மூளை முடக்கு வாதம் பற்றியும் அவர்களது உடை உடுத்தும் விதம் பற்றியும் கூற வேண்டும். உடன் பிறந்தவர்கள் அவர்களது சகோதரன்/ சகோதரியை திரும்பத் திரும்ப செய்ய வைத்தல், பாராட்டுதல், செய்து காமித்தல், பயிற்சி, முன்னோட்டம் காமித்தல், சவால் விடுதல் மற்றும் பரிசளித்தல் ஆகியவை செய்யலாம். இது குடும்ப நபர்களுக்குள் பிணைப்பு அதிகரிக்க உதவும்.
- **சுற்றுச்சூழலை பயிற்சிகளுக்கு ஏற்ப வடிவமைத்தல்:**
 - அமைதியான இடம் மற்றும் குறைந்த இடையூறுகளுடன்
 - பழக்கமான இடம்
 - போதுமான இடம் இருக்க வேண்டும்



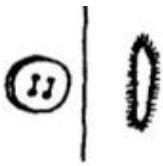
மாற்றி வடிவமைக்கப்பட்ட உடைகள்:

- எளிமையாக உடுத்த மற்றும் கழற்றக் கூடிய ஆடைகள் அணிதல்.
- **எடுத்துக்காட்டுகள்:**
 - கழுத்து பட்டை அகலமாக உள்ள சட்டை அணிவித்தல்.
 - முன் கழற்றக் கூடிய ஆடைகள் அணிவித்தல்.
 - ஜிப்பர் பயன்படுத்தல்.
 - மீள் தன்மை உள்ள இடுப்பில் போடும் ஆடைகள்.
 - பெரிய பொத்தான்கள்.
 - ஜிப்பின் மீது இழுக்கும் சுழல்கள்.
 - கால் சட்டையை மேலே இழுக்க சூழல்களை பயன்படுத்தலாம்.
 - காலணிகளில்.
 - வெல்க்ரோ பொத்தான்கள்.
 - குதி பகுதியின் பின் புறம் சூழல்கள்.
 - அகலமான திறப்பு.



மேலே இழுக்க வசதியாக வளையம் வைத்தல்

அகலமான கை



பாவாடை மற்றும் கால் சட்டையின் இடுப்பில் ஸ்ரூஸ் டிக் வைத்தல்



துணைக் கருவிகள்:

- ஒரு குச்சியின் முனையில் கொக்கி வைத்தல்



மெல்லிய கடினமான கம்பி



- பொத்தான் கொக்கி ஒன்று அமைத்து அதன் மூலம் பொத்தான் போடுதல்.

சாதாரண உடைகளுக்கான உடை உடுத்தும் முறைகள்:

கால் சட்டை மற்றும் பாவாடை அணிதல்:

- குழந்தை எதையாவது பிடித்துக் கொண்டு எழுந்து நிற்க வேண்டும்.



- குழந்தை அதன் பின் சாய்வு சுவர் உள்ள இடத்தில சாய்ந்து உட்கார வேண்டும்.



- குழந்தை படுத்த நிலையில் இருந்தால் இரண்டு பக்கமும் திரும்பி பொத்தான்களை போடலாம்.



மேல்சட்டை கழற்றுதல்:

- குழந்தையை பின்பக்க சாய்தலில் உட்கார வைக்க வேண்டும் (நாற்காலியில் அல்லது சுவற்றுக்கு முன்புறம்).
- குழந்தை செய்வதை போல்,

1. கழுத்து பட்டையை பாதிக்கப்படாத கைகளால் மேலே தூக்கவும்.



2. தலையைக் குனிந்து 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. தலையைக் 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 மேலே கொண்டு வரவும்.



உடை உடுத்த நிலைப்படுத்துதல்:

எச்சரிக்கை: குழந்தையை அதே நிலையில் விட்டு விட்டு சென்று விடாதீர்கள். அதுவே குழந்தைக்கு நல்லது. உங்களுக்குத் தெரியவில்லை என்றால் சிறப்பியலாளருடன் ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்

○ படுத்த நிலையில்:

- ஸ்பாஸ்டிக் சிபி உள்ள குழந்தைகளை தரையில் நேராகப் படுக்க வைக்கக் கூடாது.



குழந்தையைத் தரையில் நேராகப் படுக்க வைக்கும் போது தலைக்கு கீழ், முழங்கைக்கு கீழ் மற்றும் கால் முட்டிக்கு கீழ் தலையணை வைக்க வேண்டும்.



குழந்தை பராமரிப்பாளரின் மடியில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும்



திரும்பிப் படுக்க முடிந்த குழந்தைகள் ஒரு பக்கம் திரும்பி படுத்துக்க செய்யலாம்.





2.2 உணவு உட்கொள்ளுதல்



முக்கியம்: குழந்தைகளுக்கு உணவு பழக்கவழக்கங்களை மாற்றும் முன் உங்களது பேச்சுப் 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.
- பெற்றோர்க்கு உணவு வழங்க எளிதாகும்.
- தனியாக உணவு உண்ணவும் சமூகத்தில் பங்களிக்கவும் உதவி செய்ய வேண்டும்.
- குழந்தைக்குப் போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து கிடைப்பதற்கு.
- நல்ல குடும்ப அமைப்பை உருவாக்க.
- நல்ல தன்மையுள்ள வழக்கத்தை குழந்தைக்கும் குடும்பத்திற்கும் கிடைக்கச் செய்தல்.

வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி நிலைகளில் உள்ள உணவு உட்கொள்ளும் நிலைகள்

வயது	உணவு உட்கொள்ளுதல்
0-6 மாதம்	<ul style="list-style-type: none"> ▪ தாய்ப்பால் அல்லது பால் மாவு கலவை.
6-8 மாதம்	<ul style="list-style-type: none"> ▪ தாய்ப்பால் அளித்தல் தொடரும். ▪ குழந்தை மற்ற உணவுகளை உண்ணத் தொடங்கும். பழச்சாறு, சிறிதாக வெட்டப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், வேகவைத்த பருப்புகள், பல்லரசி (ஓட்ஸ்), அரிசிச் சாதம்
8-12 மாதம்	<ul style="list-style-type: none"> ▪ குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற அனைவரும் உண்ணும் உணவை குழந்தையும் உண்ணும் ஆனாலும் திரவம் மற்றும் திண்மப் பொருட்களை உண்ணுவதில் குழந்தை சிரமப்படும். ▪ அதனால் திண்மப்பொருட்களை மசித்து கொடுக்க வேண்டும்.



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

மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உணவு ஊட்டும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

உணவு ஊட்டுதலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்:

- உணவு அடைதல் அல்லது தவறாக உணவை மூச்சுடன் 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 உண்ண இயலாமை
- உறிஞ்சுவதில் பிரச்சனை
- தலை மற்றும் உடலை நிலைப் படுத்துதலில் பிரச்சனை
- வாயை மூடுவதில் பிரச்சனை

உணவு ஊட்டும் பிரச்சனைகளால் ஏற்படும் விளைவுகள்:

- விழுங்குவதில் ஏற்படும் இடர்பாடு
- நுரைஈரல் தொற்று மற்றும் பிரச்சனைகள்
- இரைப்பை உணவுக்குழாய் ஏதுக்களித்தல் மற்றும் இரைப்பை இயக்கச் சிக்கல்கள்
- நீர்ச்சத்து குறைபாடு
- ஊட்டச்சத்து குறைவு
- அதிக நேரம் உணவு ஊட்டுதல்
- 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 நிலைப்பாட்டைக் கவனிக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் உணவு உட்கொள்ளும் விதம், எந்த வகையான உணவை உட்கொள்ளுகிறது, உணவு உட்கொள்ள எவ்வளவு காலம் எடுத்துக்கொள்கிறது மற்றும் உணவு ஊட்டும் வேளையில் வரும் கஷ்டங்கள் என்ன? ஆகியவற்றை கவனிக்கவேண்டும்.
- குழந்தையின் எடையில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் குறித்துக்கொள்க.

உணவு ஊட்டும் போது பராமரிப்பாளர்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவிகள்:

- உணவு ஊட்டும் வேளையில் சிறிதளவு சிகிச்சை குடுக்கலாம்.
- 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 உட்கொள்ளுதலுக்கான பயிற்சிகள்:

எச்சரிக்கை: எப்பொழுதும் உங்களது மருத்துவர், பேச்சுப் பயிற்சியாளர் மற்றும் தொழில்முறைப் பயிற்சியாளர் ஆகியோருடன் உணவு உட்கொள்ளுதலுக்கான பயிற்சி, ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளவும்.

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

மசாஜின் சரியான நிலைகள் பின்வருமாறு:

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

தாடைக் கட்டுப்பாடு பயிற்சிகள் பின்வருமாறு:

- குழந்தை முகத்தில் கைவைத்தல்.
- கட்டை விரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல் வைத்து தாடையைப் பிடித்து கொள்ளவும்.
- மற்ற விரல்களை வைத்து தாடையைத் தள்ளவும்.



வாய்வழி உணர்வு இயக்க பயிற்சி

பின்வரும் பயிற்சியை உணவு ஊட்டுவதற்கு முன்பு 5-7 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

எச்சரிக்கை: பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பு உங்கள் தொழில் மற்றும் பேச்சுப் 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 காண்பித்தல் மற்றும் சேர்ந்து பயிற்சி செய்தல்:
 - நாக்கை முன்னே நீட்டுதல்
 - நாக்கை வைத்து வட்டம் போடவும்
 - நாக்கை வைத்து மூக்கைத் தொடவும்
 - நாக்கை வைத்து வாயின் மேல்புறம் கீழ்ப்புறம் 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 உட்தள்ளச் செய்ய வேண்டும்.
- ஊதுதலை அதிகரித்தல்: சவற்கார 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: சிறிய கரண்டியை வைத்து பற்களில் கீறக்கூடாது.

உணவுக்கு முன்:

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



உணவு ஊட்டும் படி நிலைகள்



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

முக்கியம்: எப்பொழுதும் உங்களது மருத்துவர், பேச்சுப் பயிற்சியாளர் மற்றும் தொழில் முறை பயிற்சியாளர் ஆகியோருடன் உணவு உட்கொள்ளுதலான பயிற்சியைப் பற்றி ஆலோசனைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

உணவு ஊட்டும் போது:

- குழந்தை வாய்க்கு முன் உணவு எடுத்துச் சென்று குழந்தை வாயை திறக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும், வாய்க்குள் உணவை திணிக்கக் கூடாது.
- உணவை உதட்டின் ஓரத்திலும் கடைவாய் பகுதியிலும் வைக்க வேண்டும்.
- குழந்தை முழுவதுமாக உணவை உண்ணும் வரை காத்திருந்து அடுத்த வாய் உணவை ஊட்ட வேண்டும்.



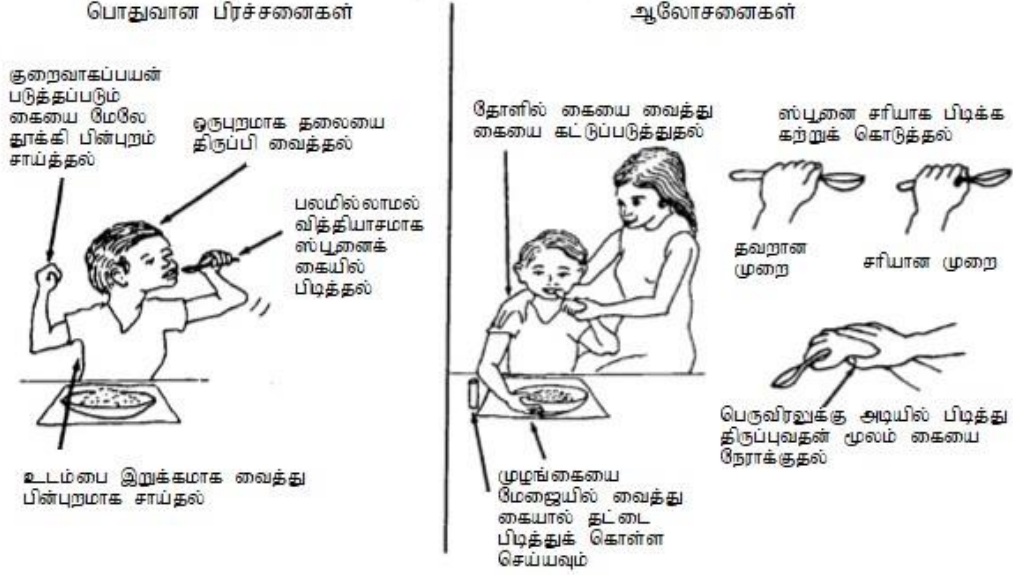
தனியாக குழந்தை உணவு உண்ண:

- குழந்தைக்குப் பின்புறம் அமர்ந்து குழந்தையின் கையைப் பிடித்து உணவை வாய்க்கு கொண்டு போகாதல்.
- படிப்படியாக உங்கள் உதவியை குறைத்து கொள்ளுங்கள்



- ஒவ்வொரு முறை சரியாக உண்ட பின் குழந்தையை வார்த்தையின் மூலமோ அல்லது கைதட்டுதல் மூலமாக பாராட்டலாம். இவ்வாறு குழந்தை சுயமாக சாப்பிடும் வரை முறையைக் 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 பயன் படுத்துங்கள்
- சாப்பிடும் போது குழந்தை அழுதால் தலையை திருப்பினால் ஒரு நிமிடம் இடைவெளி விட்டு உணவு ஊட்டுவதை தொடருங்கள்.

- உணவு ஊட்டுதலுக்கு குழந்தை ஒத்துழைக்கவில்லை எனில் சிறிது நேரம் வெளியே குழந்தையை தூக்கிச்சென்று கவனத்தை திசை திருப்புங்கள்.



- குறைந்த நேரத்தில் சிறிய சிறிய இடைவெளி விட்டு உணவு ஊட்டி பழகுங்கள், ஒரே நாளையில் 5 தடவை 15 நிமிடங்கள் என்ற நேர கணக்கில்.

உணவுக்கு பின்:

- உணவு ஊட்டிய பின் குழந்தையின் வாயைத் தண்ணீர் வைத்துக் கழுவ வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு சிறிதளவு தண்ணீர் குடிக்க குடுக்க வேண்டும்.

உணவு ஊட்டுதலில் வீடு மற்றும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தும் முறைகள்

உணவு ஊட்டும் நிலைபாட்டுக் குறிப்புகள்:

- குழந்தையின் நிலைப்பாடு சரியாக உள்ளதா என்று சரிபார்த்துக் கொள்ளுதல்
- குழந்தையின் கழுத்து மற்றும் இடுப்புப் பகுதியை நிலையாக வைக்க வேண்டும். குழந்தையின் கழுத்துப் பகுதி சிறிது முன்னே குனிவது போலவும் நல்ல நிலையில் உள்ளது போலவும் நிலைப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- சரியான நிலைப்பாடு: அமர்ந்து இருக்கும் நிலையில் உடல் பகுதி 60' - 90' வரை இருக்குமாறும், கழுத்துப்பகுதி நேராக இருக்குமாறும் கைகள் மற்றும் கால்கள் சிறந்த முறையில் இருக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.



வயதிற்கு ஏற்ப குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும் நிலைப்பாடுகள்:

தாய்ப்பால் ஊட்டுதலுக்கான நிலைப்பாடுகள்:

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



மடியில் நிலைப் படுத்தும் முறை:

- உங்கள் கைகளை வைத்து குழந்தையின் தலை மற்றும் கழுத்தைத் தூக்கிப் பிடிக்கவும். குழந்தை அமர்ந்த நிலையிலோ அல்லது மாடிகளில் படுத்த நிலையிலோ இருக்கலாம்.



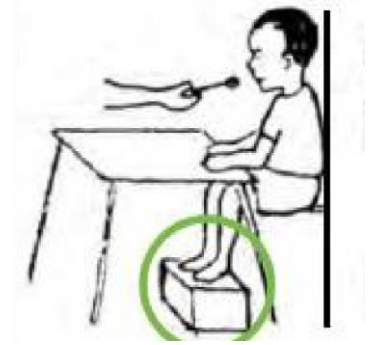
குழந்தை தரையில் அமர்ந்திருக்கும் போது நிலைப் படுத்தும் முறை:

- குழந்தைக்கு நல்ல இருப்புச் சமநிலை இருக்குமானால் சுவரில் சாயும் படி தரையில் அமர வைக்கலாம் மற்றும் முதுகுப் பகுதி மற்றும் கைகளில் தலையணையை வைத்துக்கொள்ளலாம். குழந்தைக்கு முன்பு சிறிய மேசை அமைத்து அதன் மீது உணவளிக்கலாம்



இருக்கையில் அமர்ந்து இருக்கும் நிலையில் குழந்தையை நிலைப்படுத்துதல்:

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



உயரமான நாற்காலி

ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இணைப்புப் பட்டைகளை பயன்படுத்தவும்



அட்பை பலகையால் செய்யப்பட்ட இருக்கைப் பெட்டி



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



சக்கரநாற்காலியில் நிலைப்படுத்தும் முறை:

- சக்கர நாற்காலியில் குழந்தை நேராக அமர்ந்து உள்ளதா என உறுதி செய்து கொள்ளுதல்.
- குழந்தையின் கைப்பகுதியில் ஒரு மரப்பலகையை அறிவுறுத்தலாம்.
 - சக்கரநாற்காலியில் குழந்தை கை வைக்கும் பகுதியில் ஒரு மரப்பலகையை பொருத்தும் வகையில் இடைவெளி விடவும். அதில் ஒரு மரப்பலகையை பொருத்தவும். அது நிலையாக இருக்கும் வகையில் கொக்கிகள் இரு பக்கமும் அமைக்க வேண்டும்.
 - இந்த பலகை குழந்தைக்கு இடையூறாக இருக்கக் கூடாது.



தசைச்சிதைவால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை தசைச் சிதைவின் காரணமாககைகளில் பலவீனம் ஏற்பட்டதால் உணவை வாய்க்கு எடுத்துச்செல்ல மெத்தை போன்ற அமைப்பைக் கையின் கீழ் வைத்து அதன் உதவியுடன் உணவு உண்ணுகிறது

கைகள் கட்டுப்பாடு இல்லாத குழந்தைகளை நிலைப்படுத்தும் 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 சுவாசத் தடை ஏற்படுவது தடுக்கப் படுகிறது.

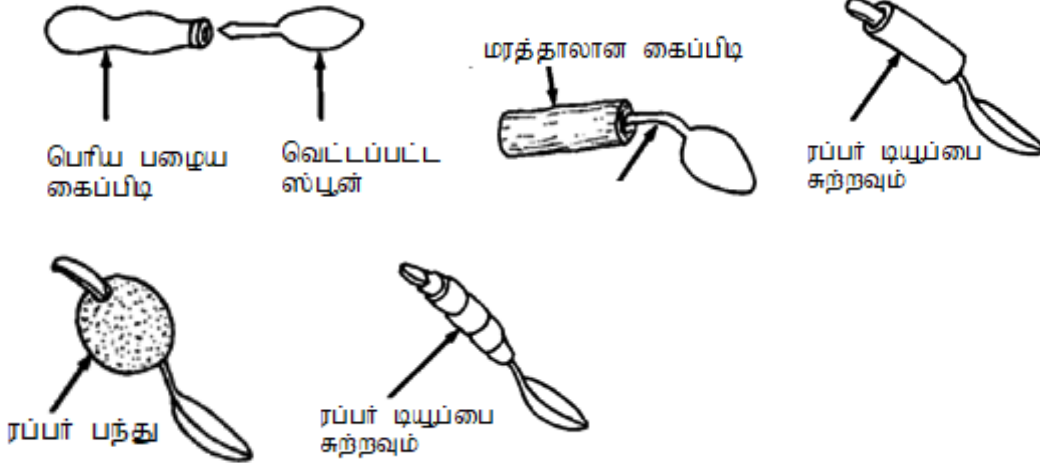


பொறையேறுதலை தடுக்க:

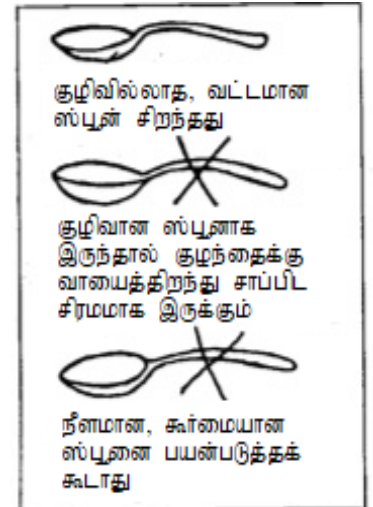
- குழந்தைக்கு உணவு உண்ணும் போது புரை ஏறினால் உடனே குழந்தையை முன்புறமாக குனிய வைக்க வேண்டும். **முதுகில் தட்டக் கூடாது.**

உணவு ஊட்டுதலுக்கான மாற்றியமைக்கப் பட்ட உபகரணங்கள்

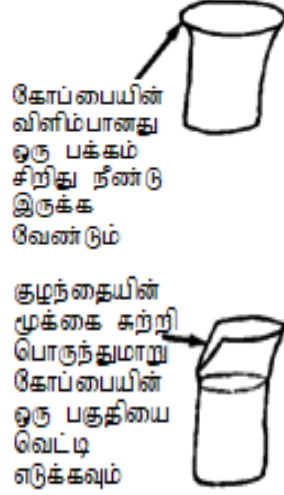
- வெட்டும் கருவி மற்றும் மற்றும் சிறிய பாத்திரங்களை பயன்படுத்தலாம் ஏனெனில் அதில் கைப்பிடி பெரிதாக இருக்கும்.



- உணவு உள்ள தட்டு அல்லது கிண்ணத்தை வழுக்காத பாய் அல்லது விரிப்பில் வைக்கலாம்.
- வட்டவடிவ ஆழமற்ற கரண்டியை பயன்படுத்தி உணவு ஊட்டலாம்.



- மூக்கு குவளை பயன்படுத்தி நீர் பருகலாம்.



ஓட்டும் பட்டைகளுடன் கூடிய

சிறிய கரண்டிகள் :



ஓட்டும் தன்மையுள்ள பட்டை அல்லது கொக்கி

இரண்டு பக்கம் கைப்பிடி உள்ள

கோப்பை : குழந்தை பாதுகாப்பாக பிடிக்க உதவும்.



இரண்டு கைப்பிடிகள் கொண்ட கோப்பை

மணிக்கட்டுகளை சுற்றி பட்டையை ஓட்ட வேண்டும்.

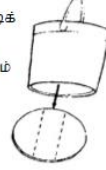
கை அசைக்க உதவும் கருவி:

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

குழலாக வெட்டப்பட்ட மரத்துண்டு அல்லது அட்டைப் பலகை



பழைய பிளாஸ்டிக் வாள்யின் அடிப்பாகத்தை வெட்டி எடுக்கவும்



குடான உலோகக் கம்பியை பயன்படுத்தி வெட்டியெடுக்கப்பட்ட அடிப்பாகத்தை வளைக்கவும்



இவ்வடிவத்தில் வளைக்கவும்

முக்கியம்: பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் உடன் பிறந்தவர்களை உணவு ஊட்டுதலில் அல்லது ஊக்கப்படுத்துதலில் ஈடுபடுத்துவதின் மூலம் சிபி குழந்தைகள் தானே உணவு உண்ண முயற்சிப்பார்கள்.





2.3 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 மோட்டார் செயல்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அவர்களது தினசரி வேலைகளைப் பாதிக்கிறது. சில சிபி குழந்தைகள் தனியாக நடக்கிறார்கள், சில சிபி குழந்தைகள் நடப்பதற்கு துணை உபகரணங்கள் தேவைபடுகின்றன.



கிராஸ் மோட்டார் பன்சன் கிளாசிசிபிகேஷன் சிஸ்டம்: இந்த கருவி சிபி குழந்தைகளுக்கான இயக்கத்தை (நடத்தல், அமர்தல் மற்றும் துணை உபகரணம் பயன்பாடு) வகைப்படுத்தி அறிய பயன்படுகிறது.



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

மூளை முடக்குவாதக் குழந்தைகளின் இயக்கத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளால் இயக்கத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்:

- ஸ்பெஸ்டிஸிட்டி
- தசைத் தளர்வு
- தசைக் கட்டுப்பாடு பாதிப்பு
- தசைப் பலவீனம்



தோற்றப்பாங்கு மற்றும் திடநிலை:

- ஒரு நிலையான தோற்றப்பாங்கை பராமரிக்க நிற்கும் போது, படுக்கும் போது மற்றும் உட்காரும் போது சிரமப்படுதல்.

குறிப்பாக இயக்கத்திற்கான பிரச்சனைகள்:

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



நிலைகள்:

இயக்கத்திற்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்:

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

உடற்பயிற்சியானது தசையை வலிமைப் 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.
- இளமை காலங்களிலே 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.

உடற்பயிற்சி தொடங்குவதற்கு முன்

- தசை மற்றும் மூட்டுகள் இறுக்கமாக இருந்தால் 10-15 நிமிடங்கள் சுடுதண்ணீர் பயன்படுத்தி தசை மற்றும் மூட்டுகளை தளர்வு அடையச் செய்யலாம். இதன் மூலம் உடற்பயிற்சி அளிக்க மற்றும் தசை நீட்சிக்கு உதவும்.



உடற்பயிற்சிக்கு முக்கியானவை:

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

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

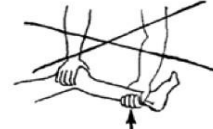


முழங்காலுக்கு கீழே ஒரு

கையால் பிடித்து



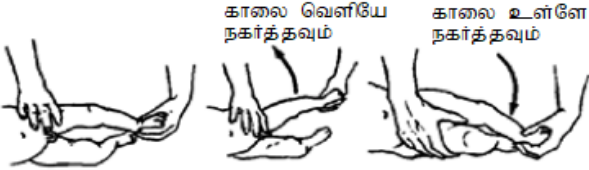

அடுத்த கையால் காலை


முழுமையாக தாங்கிப் பிடித்தல்

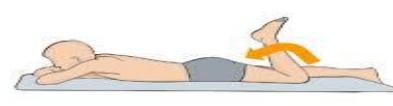




எ.கா. முழங்கால் பயிற்சி அளிக்கும் போது ஒரு கை தொடைப் பகுதியிலும் ஒரு கை முட்டிக்கு கீழ் பகுதியிலும் பிடிக்க வேண்டும். முட்டியின் மேல் பிடிக்கக் கூடாது.

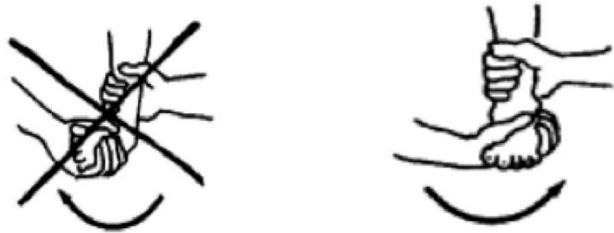

இடுப்பிற்கு கீழ் உள்ள பகுதிகளுக்கான பயிற்சி (இடுப்பு, கால்கள், முட்டிகள், கணுக்கால், பாதம்):

இடுப்பிற்கான பயிற்சி	பயிற்சிகள்
<p>இடுப்பை நேராக்கல்: சமதளத்தில் குழந்தையை குப்புறப் படுக்க வைக்க வேண்டும். ஒரு கையை இடுப்புப் பகுதியில் வைத்து நிலைப்படுத்த வேண்டும். இன்னொரு கையால் தொடைப் பகுதியை தூக்க வேண்டும்</p>	 <p>காலை மடக்கி மேலே தூக்கும் பொழுது இடுப்பு பகுதி சமமான தரைப் பகுதியில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்</p>
<p>இடுப்பை மடக்கி விடுதல்: முட்டிக்காலை நெஞ்சு வரை மடக்கி நீட்ட வேண்டும்.</p>	 <p>முழங்காலை மார்புப்பகுதியை தொடுமாறு மடக்கவும் காலை முழுமையாக நீட்டவும்</p>
<p>விரித்து விடுதல்: 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>திருப்பி விடுதல் (கால்கள் நேராக வைக்கவும்): 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>சுற்றிவிடுதல்: கால்களை மடக்கி இடுப்புப் 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 குப்புறப் படுக்க வைக்க வேண்டும்: குதிங்காலை இடுப்புப் பகுதியைத் தொடுமாறு முட்டியை மடக்கி நீட்டவும்.</p>	<p>பயிற்சிகள்</p>  <p>Prone knee bend</p>
--	--

<p>கணுக்கால் பயிற்சி: கணுக்காலை மேலும் கீழும் அசைத்தல்: குதிங்காலையும் முன்பாதத்தையும் முன்பின் அசைக்க வேண்டும்.</p>	<p>பயிற்சிகள்</p>  <p>பாதத்தை கீழே மடித்தல்</p> <p>பாதத்தை மேலே மடித்தல்</p>
<p>திருப்பிவிடுதல்: மெதுவாகவும் மென்மையாகவும் கணுக்காலைத் திருப்பி விட வேண்டும்.</p>	 <p>உட்புறம்/ வெளிப்புறம் திருப்புதல்.</p>

பாதம் மற்றும் கால் விரல்களுக்கானப் பயிற்சிகள்	பயிற்சிகள்
<p>பாதத்தை வெளிப்புறமாக திருப்பி விடவும். எச்சரிக்கை: பாதத்தை உட்புறமாக திருப்பக் கூடாது. அது காயப்படுத்தக் கூடும்.</p>	
<p>விரல்கள்: கால் விரல்களை மேலும் கீழும் அசைக்க வேண்டும்.</p>	 <p>கால்விரல்களை மேல் நோக்கி மடக்கவும், பின்பு கீழ்நோக்கி மடக்கவும்</p>

பெற்றோருக்கு உடற்பயிற்சி கற்றுத்தரும் போது சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்களுக்கான பரிந்துரைகள்

- பெற்றோருக்குப் 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.

மனித ஆதரவின் மூலம் இயக்கத்திற்கு ஊக்கப்படுத்துதல்:

மூளை முடக்கு வாதக் குழந்தையை எடுத்தல் மற்றும் தூக்குதல் (தனியான இயக்கம் இல்லாத போது):

மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையை கையாளுதல் மிகவும் முக்கியமான ஒன்று ஆகும், ஏனெனில் தவறான கையாளலால் குழந்தைக்குத் தசை இறுக்கம், குறைபாடு ஆகியவை ஏற்பட வழிவகுக்கும் மற்றும் பெற்றோர் குழந்தையைக் கையாளுதலை கடினப்படுத்தும்.

குழந்தையைத் தூக்குவதற்கான குறிப்புகள்:

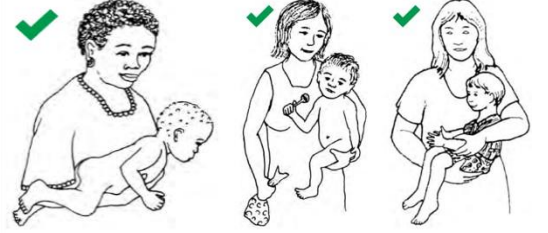
1. முட்டிகளை மடக்க வேண்டும்
2. முதுகை நேராக வைக்க வேண்டும்
3. ஒரு காலை மற்றொரு காலிற்கு முன்னே வைக்க வேண்டும்
4. குழந்தையை உங்களுக்கு அருகில் பிடிக்கவும்.
5. கால்களை பிடித்து தூக்கவும்
6. குழந்தை வளர வளர தூக்க உதவி கேட்கும்
7. அதனால் மற்ற நபர்களையும் வைத்து தூக்க பழகங்கள்.



எச்சரிக்கை: கால்களை முன்னால் மடக்குவது குழந்தைக்கு காயத்தை ஏற்படுத்தும். கண்டிப்பாக இதை திரும்பத் திரும்ப செய்யும் பொழுது காயம் அதிகமாகும்.

முளை முடக்கு வாதக் குழந்தையை சுமப்பதற்கான குறிப்புகள்:

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 குப்புறப் படுக்க வைத்து குழந்தையின் கவனத்தை கவரும் வகையில் ஒரு பொருளை முன்னே வைக்கவும்
 - தலையை அல்லது போர்வையை உருட்டி குழந்தையின் நெஞ்சுப் பகுதியில் வைத்து தலை தூக்குவதை ஊக்கப்படுத்தவும்.
 - குழந்தை நேராக படுத்து இருக்கும் போது தோள் பகுதியை பிடித்து குழந்தைத் தலையை தூக்கும் வரை வைத்திருக்க வேண்டும், பிறகு மீண்டும் படுக்க வைக்க வேண்டும்.



எச்சரிக்கை: குழந்தையின் கையைப் பிடித்து தலை தொங்குமாறு தூக்கக் கூடாது. தலை எப்பொழுதும் ஆதரவுடன் இருக்க வேண்டும்.

- திரும்பிப் படுத்தலை ஊக்கப்படுத்த:
 - குழந்தை குப்புறப் படுத்திருக்கும் போது குழந்தையின் முன் ஒரு பொம்மையை இடம் வலமாக கொண்டு செல்ல வேண்டும், குழந்தை அந்த பொம்மையின் போக்கிற்கு ஏற்ப தலையைத் திருப்பும்.
 - பொம்மையை இட/வலப் பக்கமாக வைத்து குழந்தையை திரும்பவும் மற்றும் பொம்மையை மேலே தூக்கி கழுத்தைத் தூக்குவதற்கும் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.



- ஊர்ந்து செல்வதை ஊக்கப்படுத்தல்:
 - குப்புறப் படுத்து குழந்தை தலையை தூக்கி பார்க்கும் போது குழந்தையின் கால்களைப் பிடித்து கொண்டு முன்னே ஒரு பொம்மை வைத்து ஊர்ந்து செல்ல ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

எச்சரிக்கை: சில நேரம் குழந்தையின் கால்களை பிடிப்பதன் காரணமாக கால்களின் தசைகள் இறுகக் கூடும். அந்நேரத்தில் கால்களை பிடிக்கக் கூடாது.

- ஊர்ந்து செல்ல குழந்தை சிரமப்படும் பொழுது இடுப்பை தூக்கி விடலாம்.



• **தவழ்வதற்கான உதவி:**

- ஒரு துண்டில் குழந்தையை சுற்றி தவழ்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தலாம். குழந்தைக்கு போதுமான பலம் கிடைத்தவுடன் படிப் படியாக உதவியை குறைத்துக்கொள்ளலாம். குழந்தை பக்கவாட்டு பகுதியில் இயங்கும் போது எடை மாற்றம் ஒரு பக்கத்தில் இருந்து மற்றொரு பக்கத்திற்கு மாறும். குழந்தையின் முன்பு பொம்மையோ அல்லது வேறு பொருளையோ வைத்து அதை தவழ்ந்து தொடுவதற்கு ஊக்கப்படுத்தலாம்.
- உங்களது முட்டியில் குழந்தையை குப்புறப் 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 முன் பின் உருட்டவும், இதன் மூலம் எடை மாற்றம் நடைபெறும்.
- கைகளால் ஊர்ந்து செல்லுதல் (இடுப்பு மற்றும் கால்கள் தரையில் இருக்காது)



சமநிலை:

- குழந்தையின் இடுப்புப் 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 தொடைப் பகுதியில் பிடிக்க வேண்டும். இதன்மூலம் குழந்தை பிறரைச் சார்ந்து இருத்தல் குறையும்.

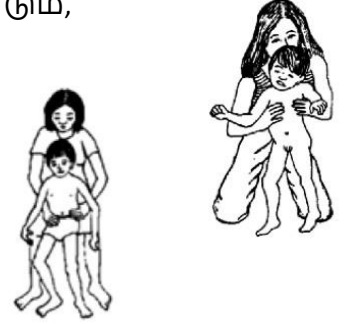


- குழந்தையைத் தவழ தொடங்கும் ஆரம்ப நிலையில் வைக்க வேண்டும். பின், ஒரு கை மற்றும் எதிர் கால் நேராக தூக்கி நிற்க வேண்டும் இதன் மூலம் எடை பரிமாற்றம் நடைபெறும்.



நிற்க வைத்தல்:

- குழந்தையின் கைகளுக்குக் கீழே பிடித்து மெதுவாக நேராக நிற்க வைக்க வேண்டும்.
- **முக்கியம்:** குழந்தையின் கைகளுக்குக் கீழ்ப் பிடிக்க வேண்டும், இடுப்பிற்குக் கீழ் பிடிக்கக் கூடாது.
- குழந்தை நிற்கும் சமநிலையை நாற்காலியில் அமர்ந்து எழுவதின் மூலம் பழக்கலாம்.
- குழந்தை ஒற்றைக் காலில் நிற்க வைத்து பொருளைத் தொட வைக்கலாம்.



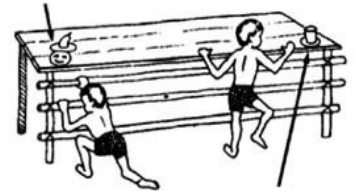
நடக்க வைத்தல்:

- குழந்தை நிற்கும் போது இடுப்புப் பகுதியைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும் மற்றும் கால்களை அகலமாக வைக்க வேண்டும்.
- குழந்தை சமநிலை பெற்றவுடன் தோள்பட்டையைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தை எதாவது பொருளை (தடி அல்லது குழாய்) சமநிலை பெறுவற்காக பிடித்துக்கொள்ளலாம்.
- குழந்தையைக் கால்களை சிறிய படி அல்லது மேசையின் மீது வைத்து கீழே இறக்கச் சொல்லவும்.



அமர்ந்து எழுதல்:

- அமர்ந்து எழுவதற்கு படத்தில் காட்டியுள்ள படி, மேசையின் ஓரத்தில் பொம்மையை வைத்து குழந்தையைப் பிடித்துக்கொண்டு எழு ஊக்கப்படுத்தலாம்.
- **எச்சரிக்கை:** இந்தப் பயிற்சியின் போது குழந்தையைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.



உதவியுடன் நடத்தல்:

- குழந்தையின் நெஞ்சுப் பகுதியில் ஒரு துணியைச் சுற்றி அதனைப் பற்றிக்கொண்டு குழந்தைக்குப் பின்புறம் நடக்க வேண்டும்.



இயக்கத்தை ஆதரிப்பதற்கான சுற்றுச்சூழல் மாற்றம்

உதவும் உபகரணங்கள் மற்றும் மாற்றியமைக்கப்பட்ட உபகரணங்களின் மூலம் மாறுபட்ட சுற்றுச்சூழலில் இயக்கம்:

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 செயல் பட முடியும்.

- சக்கரம் இல்லாத நடை வண்டியில் 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.



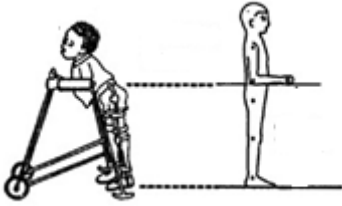
- குழந்தையின் முழங்கைத் தளர்வாக இருக்கும் போது, சமநிலை சீராக இல்லாத போது மற்றும் உடல் கட்டுப்பாடு இல்லாத போது உயரமான மற்றும் கை ஓய்வு பலகை உள்ள நடைவண்டியை பயன்படுத்தலாம்.

- 3-4 சக்கரம் உள்ள நடைவண்டி நகர்வதற்கு எளிமையாக இருக்கும் ஆனால் குழந்தையின் கீழ் சுழலும்.

- குழந்தையின் கால்கள் பலமாக இல்லாத பொழுது அல்லது சமநிலை பாதிப்பாக இருக்கும் பொழுது ஒரு கைப்பிடியும் நடைவண்டியில் இருக்க வேண்டும்.

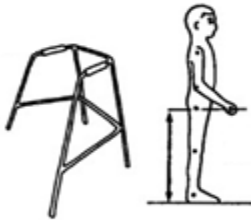


- இரும்பில் செய்யப்பட்ட நடைவண்டியில் கை ஓய்வு பலகையானது செய்யும் முன் முழங்கையில் இருந்து குழந்தையின் அளவு எடுக்க வேண்டும்.






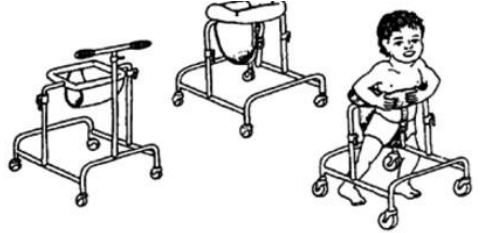
எளிமையாக வடிவமைக்கப்பட்ட சாதனம், குழந்தையின் கையில் இருந்து அளவு எடுக்கப்பட்டது

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



அளவு எடுக்கும்பொழுது கை 1/2 மடங்கி உள்ளது.

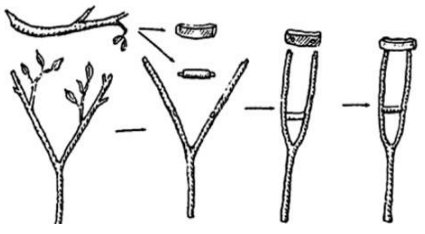
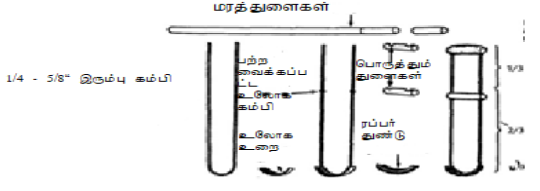
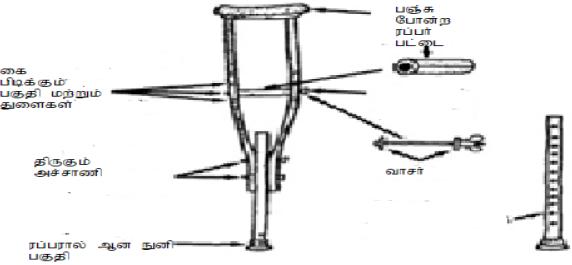
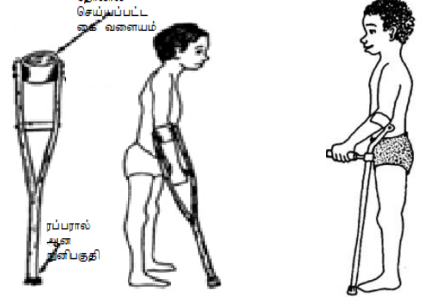
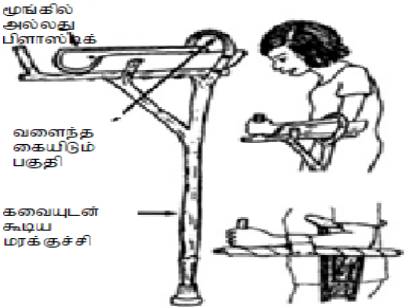
மற்ற நடை வண்டி வகைகள் கார்ட் வாக்கர், ரோலர் வாக்கர், ட்ரிசைக்கிள் வாக்கர், சாடல் வாக்கர் மற்றும் ஸ்பைடர் வாக்கர் இவை அனைத்தும் குழந்தையின் கால்களை விரித்து வைக்க மற்றும் தனியாக நடந்து செல்ல, நிற்க உதவுகிறது.

கார்ட் வாக்கர்	ரோலர் வாக்கர் / ட்ரிசைக்கிள் 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 முழங்கை ஊன்றுகோல்:

- பல வகையான மூலப்பொருட்கள் மற்றும் பல வடிவங்களில் ஊன்றுகோல் உள்ளது:
 - மரத்திலான ஊன்றுகோல்
 - உலோகத்தாலான ஊன்றுகோல்
 - அனுசரிக்கக் கூடிய ஊன்றுகோல்
 - முழங்கை ஊன்றுகோல்
 - கை ஓய்வு பட்டையுள்ள ஊன்றுகோல்

<p>மரத்திலான ஊன்றுகோல்</p>	<p>உலோகத்தாலான ஊன்றுகோல்</p>
	
<p>அனுசரிக்கக் கூடிய ஊன்றுகோல்</p>	<p>முழங்கை ஊன்றுகோல்</p>
	
<p>கை ஓய்வுப்பட்டையுள்ள ஊன்றுகோல்</p>	
	

முக்கியம்: ஊன்றுகோலின் அளவு ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனித்தனியாக அளவு எடுத்தல் மிகவும் முக்கியம்.

- முழங்கை சிறிதளவு மடங்கி இருக்க வேண்டும், இதன் மூலம் நடக்கும் பொழுது உடலின் எடையை மாற்ற உதவும்.
- கைகளுக்கு எந்த பிரச்சனையும் இருக்கக் கூடாது
- அக்குளில் இருந்து 3" இன்ச் ஊன்றுகோல் கீழே இருக்க வேண்டும். இது அழுத்தத்தை தடுக்க உதவும்.

முக்கியம்: குழந்தைகளுக்கு எடையை கைகளில் கொடுக்கச் சொல்ல வேண்டும், அக்குளில் அல்ல.

நடக்க உதவும் பிரம்புகள் மற்றும் குச்சிகள்:

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

குறிப்பு: பிரம்பு அல்லது குச்சியின் அடிப்பகுதியை வலுக்காத பொருளால் (ரப்பர்) பொருத்துவதன் மூலம் வழுக்கி விழுவதை தடுக்கலாம்.

பிரம்பு அல்லது குச்சியை எப்படி முறையாக நடக்க மற்றும் கையாளப் பயன்படுத்துவது:

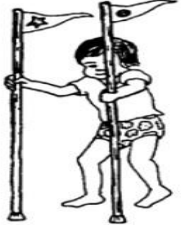
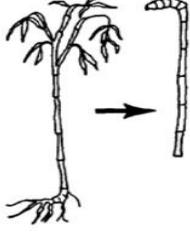
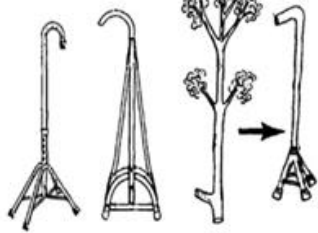
- நடக்க: குழந்தை குச்சியை பாதிக்கப்படாத பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நடக்கும் போது பாதிக்கப்பட்ட பக்கம் மாறும் குச்சியை ஒன்றாக எடுத்து வைக்க வேண்டும்.
- படி ஏறும் போது: படி ஏறும் போது முதலில் பாதிக்கப்படாத காலை முதலில் எடுத்து வைக்க வேண்டும் பின்பு குச்சியின் உதவியுடன் மற்ற காலை மேலே வைக்க வேண்டும்.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

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

நடக்கும் போது இடது பக்கம் குச்சியை வைக்க வேண்டும்


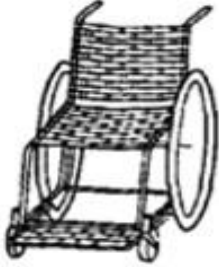


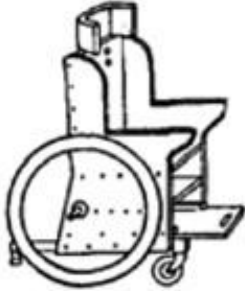

படி ஏறும் போது இடது காலை மேலே எடுத்து முதலில் வைக்க வேண்டும் பின்பு வலது கால் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

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

உயரமான கைத்தடி	மரத்தாலான கைத்தடி	அதிக நிலைத்தன்மை உடையக் கைத்தடி
		

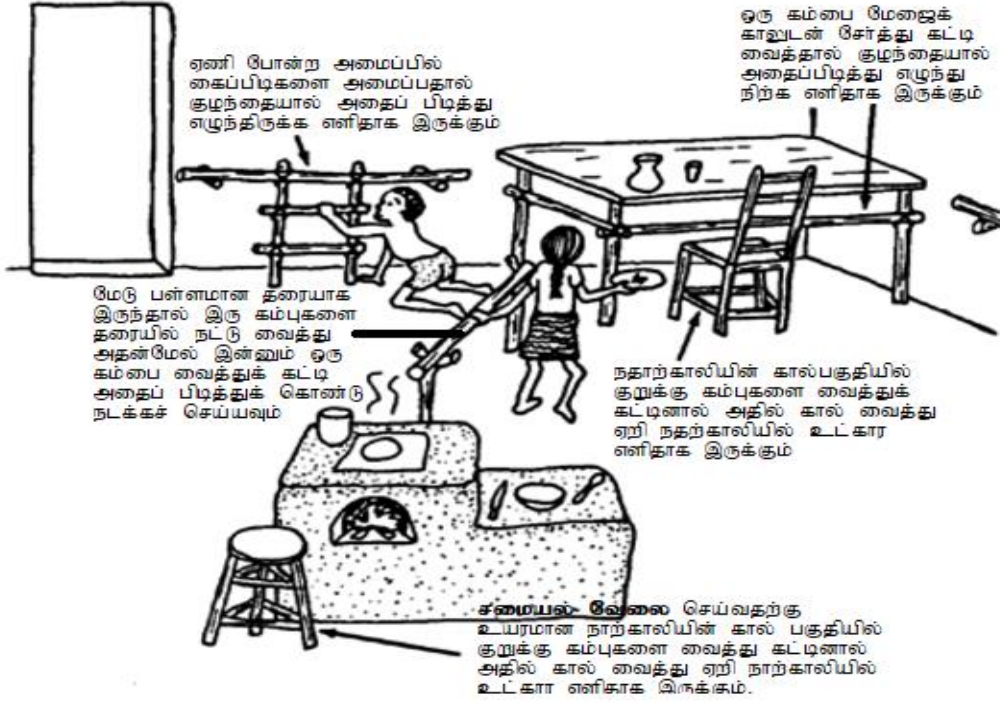
சக்கர நாற்காலிகள்:

- மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு சக்கர நாற்காலிகள் இயக்கத்திற்கு 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 மரத்தாலான சக்கர நாற்காலி	பக்கவாட்டு கம்பிகள் அற்ற நெகிழியால் ஆன சக்கர நாற்காலி	சதுர உலோகக் குழாய் சக்கர நாற்காலி
		
படுக்கும் பலகை உள்ள சக்கர நாற்காலி	ஓட்டுப்பலகை சட்டம் உள்ள சக்கர நாற்காலி	உலோகக் குழாயால் 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.



2.4 விளையாட்டு

விளையாடுவது குழந்தையின் முக்கிய தொழில் ஆகும். ஏனெனில், விளையாடும் போது குழந்தைக்கு முழு சதந்திரம் மற்றும் அவர்களுக்குப் பிடித்ததைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான உரிமையும் கிடைக்கிறது. விளையாடுவது குழந்தையின் உரிமையாகவும் மற்றும் குழந்தையின் வளர்ச்சியிலும் முக்கிய பங்கு வகிப்பதாக கருதப்படுகிறது. குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் விளையாடுவதில் அவர்களது நண்பர்களில் இருந்து வேறுபடுகிறார்கள் இது அவர்களது வாழ்க்கை வளர்ச்சியில் இன்றியமையாதது.



விளையாடுவதன் முக்கியத்துவம்:

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

வளர்ச்சிக்கான இடம்	விளையாட்டின் நன்மைகள்
உடல் 	<ul style="list-style-type: none"> • தொடுதல், பிடித்தல் • மோட்டார் கட்டுப்பாடு • சமநிலை, முதுகு தண்டுவடம் கட்டுப்பாடு, ஒருங்கிணைப்பு • பார்வை வளர்ச்சி • தசை பலம் ஆற்றல், சக்தி • மற்ற புது விளையாட்டு சுற்றுச்சூழலுடன் இணைதல்
அறிவுத்திறன் 	<ul style="list-style-type: none"> • கற்றுக்கொள்ளுதல் (நிறம், எண்கள், வடிவங்கள், கணித கருது படிவம்) • அனைத்து புலங்களையும் பயன்படுத்துதல் நோக்கத்துடன் செயல்படுதல் • பிரச்சனைகளை தீர்க்கும் தன்மை வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை மற்றும் யோசித்து முடிவு எடுக்கும் தன்மை • கற்பனை மற்றும் படைப்பாற்றல் • மூளை வளர்ச்சி
சமூக - உணர்வுகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • தானாகச் செயல்படும் திறம் மற்றும் நம்பிக்கை • ஆய்வு மற்றும் ஆதிக்கம். • சமூக பங்களிப்பு மற்றும் நண்பர்களுடன் பழகுவது (பகிர்தல், தலைமை). • சமூகத்தின் அங்கமாதல். • உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது மற்றும் கட்டுப்படுத்துவது, தொடர்பு கொள்ளுதல். • மொழி வளர்ச்சி. • விளையாட்டு குழந்தைகளுக்கு அவர்களது கலாச்சாரத்தை தெரிந்துக் கொள்ள உதவுகிறது (விளையாட்டு, பாடல்கள், கதைகள் ...).

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 பாதிக்கப்படுகிறது.

சில பொதுவான பிரச்சனைகள்:

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



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

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



2. தொடர்பின் மூலம் விளையாடுதல்:

குறைந்த அறிவுத்திறன் உள்ள குழந்தைகள் விளையாட்டுடன் கூடிய உரையாடலில் விளையாடுவது அவர்களுக்கு சிறந்ததாகும்.



அறிவுத்திறன் பாதிக்கப்படாத அதிகப்படியான மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு தொடர்பின் மூலம் விளையாடுவது (கதைகள் கூறுவது மற்றும் நடித்துக் காண்பித்தல்) வளர்ச்சிக்கு நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

பெற்றோர்களின் கண்ணோட்டம்

பெற்றோர்களின் கண்ணோட்டத்தை புரிந்துகொள்வதன் மூலம் அவர்களுடன் நல்ல பரஸ்பரத்தில் இருக்கலாம். பெரும்பாலும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் 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 பந்தைப் பிடித்தல்
- குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த விளையாட்டு மற்றும் பொழுதுபோக்கான செயல்களை செய்து சிகிச்சையில் பங்களிக்கச் செய்தல்



2. இலக்கு (விளையாட்டுச் செயலை அதிகரித்தல்):

- எ.கா.. சுற்றுச்சூழலில் குழந்தையை ஈடுபடுத்துதல்



சிகிச்சையில் விளையாட்டை உபயோகிக்கக் குறிப்புகள்

1. உணர்வு ரீதியான குறிப்புகளை உபயோகித்தல்:

<p>தொடு உணர்வு குறிப்புகள்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தி பொம்மைகளை நகர்த்த குழந்தைகளுக்கு உதவுதல். • கவனத்தை மெதுவாகத் தொட்டு பொம்மை வரைந்து ஏற்படுத்தலாம்.
<p>வார்த்தைக் குறிப்புக்கள்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • பொம்மைகளை எப்படி பயன்படுத்துவது என்று வார்த்தைகள் மூலம் விளக்குதல் (எ.கா. இந்த கோப்பை பெரிதாக உள்ளது இதில் பொருத்த, சிறிய ஒன்றைப் பயன்படுத்தலாமே) • பொம்மைகளில் இருந்து சத்தம் ஏற்படுத்துதல் (எ.கா. வ்ரோம்...வ்ரோம் என்ற சத்தம் பொம்மை காரில் இருந்து) • சிகிச்சை மற்றும் விளையாட்டின் போது பாட்டு பாடுதல்.
<p>பார்வைக் குறிப்புகள்</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • பொம்மையை எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும் என்று காண்பித்தல். • உங்கள் விரல்களால் பொம்மையை சுட்டிக்காட்டுதல் • முகப்பாவனைகளை பயன்படுத்துதல் (எ.கா. சிரித்தல்) குழந்தையை ஈடுபட செய்தல்.

2. குழந்தை தலைமை தாங்கட்டும்.

3. குழந்தைகளுக்கு பிடித்த பொம்மைகள் அல்லது செயல்களை பயன்படுத்துதல்.

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

5. **தொடர் சங்கிலி முறையை பயன்படுத்துதல்:** இதன் மூலம் குழந்தைகள் செயல்களைக் கற்றுக்கொள்ளுவார்கள்.

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

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

6. விளையாட்டுப் பழக்கத்திற்கு பாராட்டுதல்:

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

7. சிகிச்சை நேரங்களில் விளையாட்டுச் செயல்களை செய்யவைத்து கவனிக்கும் திறனை அதிகரிக்கலாம்.

8. சிகிச்சையை கேளிக்கையாகவும் மற்றும் நேர்மறையாகவும் செய்ய வேண்டும்.

விளையாட்டுச் சிகிச்சையின் படி நிலைகள்

உடற்பயிற்சிகள்:

- **திருப்புதல்:**

- தசை இறுக்கம் இருக்கும் போது குழந்தையின் கால்களை முன்னும் பின்னும் 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 தசையைத் தள்ளுதல் மாறும் இழுக்கும் போது அது தசை இறுக்கத்தை இன்னும் அதிகரிக்கும்.

கட்டுப்பாட்டை தூண்டக்கூடிய இயக்கச் சிகிச்சை:

- இந்த சிகிச்சையானது இரண்டு கொள்கைகளின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறது:

அ. பாதிக்கப்பட்ட கைப் பகுதிக்கு கட்டுப்பாடு

ஆ. வரையறுக்கப்பட்ட மற்றும் அதிக எண்ணிக்கையில் செயல்களை பாதிக்கப்பட்ட கைகளுக்கு கொடுத்தல்

- **எச்சரிக்கை:** இந்த வகை சிகிச்சை மிகவும் முக்கியமானதாகும். இதை எழும் நேரத்தில் 6 மணி நேரம் தீவிரமாக 5 நாட்கள் / வாரம் என்ற கணக்கில் கொடுக்க வேண்டும். எனவே உங்களது இயன் முறை மருத்துவர் அல்லது தொழில் முறை பயிற்சியாளரிடம் ஆலோசித்துக் கொள்ளுங்கள்.



தசை இறுக்கத்தைக் குறைக்கக் கூடிய மருந்துகள்:

- பொட்டுலினும் டாக்ஸின் கைகளில் தடவுவது மூலம் தசை இறுக்கத்தை குறைக்கலாம்.
- இந்த மருந்து தசைக்கு பலவீனத்தை ஏற்படுத்தாமல் தசை இறுக்கத்தை குறைக்கிறது எனவே இயக்கத்தின் அளவிலும் முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது.
- குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கு முன் இந்த தசை இறுக்கம் குறைப்பதற்கான மருந்தை பயன்படுத்துவதன் மூலம் குழந்தைகள் விளையாட எளிதாக இருக்கும்.
- **அமர் சேவா சங்கத்தில் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் பற்றியும் இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள மருந்து குழந்தைகளுக்கு தேவை உள்ளதா என்பது பற்றியும் திரு. சங்கர் அவர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும் .**



விளையாட்டுச் சிகிச்சையின் படி நிலைகள்

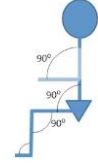
விளையாட்டிற்காக நிலைப்படுத்துதல்:

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

உட்காருதல்:

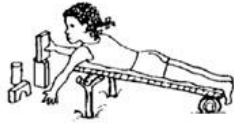
குழந்தையால் தனியாக அமர்ந்து பொருட்களை கையாள இயலாத போது ஆதரவுடன் அமர வைக்க வேண்டும்.

- சரியான நிலைப்பாடு:
 - தலை நேராக ஆதரவுடன் இருக்க வேண்டும்.
 - முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும்
 - முழங்கை - இடுப்பு - முட்டி ஆகியவை 90°-90°-90°
 - கை சுதந்திரமாகவும் பொருட்களை கையாளும் விதமாகவும் இருக்க வேண்டும்
 - கால்கள் தனித்தனியாக இருக்க வேண்டும்
 - கால்களைப் பின்னிய நிலையில் உட்காருவது நல்ல நிலையாக இருக்கும் ஆனால் 30 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை நிலையை மாற்ற வேண்டும்.



தரையில் படுத்தல்:

- குப்புறப் படுக்க வைத்து பொம்மைகளை தலையை தூக்கி தொடச் செய்யலாம்.



நுனி விரலை உள்ளவதை 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.



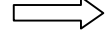
விளையாட்டுச் சிகிச்சையின் படி நிலைகள்

விளையாட்டிற்காக நிலைப்படுத்துதல்:

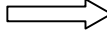
- ❖ **குறிப்பு:** அனைத்து குழந்தைகளையும் பின்வருமாறு நிலைப்படுத்த இயலாது, சிலருக்கு சிறப்பு நாற்காலி, மேசைகள், சாய்வு பலகை, அட்டைகள் அல்லது சுத்தமான மணல் மூட்டை ஆகியவை நிலைப்படுத்துதலுக்கு தேவைப்படலாம்.

நிர்த்தால்:

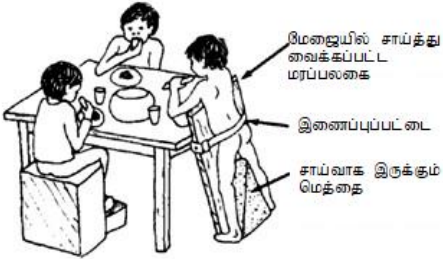
- நின்று விளையாடும் போது போதுமான ஆதரவு இருக்க வேண்டும். நடைவண்டியின் மூலம் சமநிலை கிடைக்கும் மற்றும் கை நேராக இருக்கும்.



- 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 நிற்க வைக்கலாம். இதன் மூலம் எலும்பின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும், குழந்தைக்கு 1 வயது ஆனபிறகு இவ்வாறு செய்யலாம்.



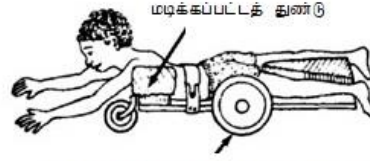
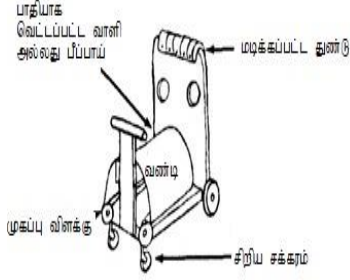
தசை இறுக்கத்தைக் குறைக்கும் நிலைப்பாடுகள்:

- தசை இறுக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக குழந்தையை முன்புறம் குனிய வைக்க வேண்டும். பெரிய உருளை, பந்து, மர உருளை ஆகியவற்றின்மீதும் 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 வண்டியை பயன்படுத்தவும்.

விளையாட்டுச் சிகிச்சைகள் :

கைகளின் நிலைப்பாடு:

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



கை உபயோகம்:

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



முளை முடக்கு வாடக் குழந்தை நாற்காலிக்கு வண்ணம் பூசுகிறான்.

தவழ்தல்:

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

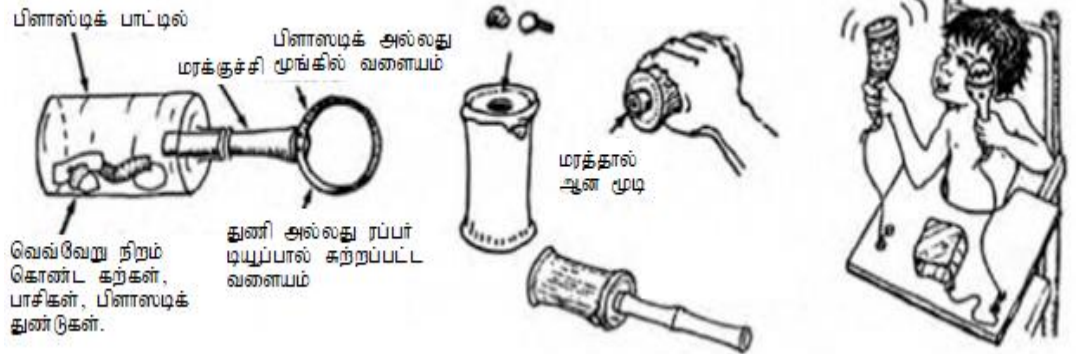


வீட்டில் செய்யப்பட்ட சிகிச்சைக்குள்ள பொம்மைகள்:

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

கிலுகிலுப்பை

எடுத்துக்காட்டுகள்



செய்வதற்கு

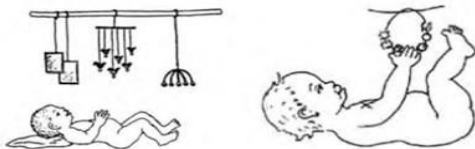
- எ.கா..இல் உள்ள வரையறையை காணவும்.


உபயோகிக்க

- குழந்தையின் முகத்தின் முன்பு பொம்மையை வைத்து சத்தத்தை கேட்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்

- சத்தம் புரிதல், பிடித்தல்


இயக்கம்	
எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> • தொங்கும் கிளிஞ்சல்கள், சிடி, பாசி மணிகள், தொங்கும் மணிகள், பளிச்சென்ற பொருட்கள், மின்னக்கூடிய அல்லது கண்களைக் கவரக்கூடிய காற்றில் அசையக்கூடிய பொருட்கள்.
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தைக்கு மேலே தொங்க விட்டு அதைப் பிடிக்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> • உணர்வுகளைத் தூண்டுதல், பிடிக்கத் தூண்டுதல்

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


அமைப்புப் பைகள் / பெட்டிகள்

எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு வண்ணம் மற்றும் அமைப்புகளில் மூலப்பொருட்களை சேகரிக்கவும். கடினமான, மென்மையான, சொரசொரப்பான, மின்னும் தன்மை உடைய, மங்கலான, சத்தமான மற்றும் அமைதியான பொருட்களை சேகரிக்கவும்.
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தைக்கு வெவ்வேறு அமைப்புகளில் உள்ள பொருட்களை குழந்தையின் கையின் உள்ளே மற்றும் வெளிப்புறமாக கொடுத்து உணர்ச்சியடையலாம். பொருளை எடுத்தல் மற்றும் கொடுத்தல் ஆகியவற்றைப் பழக்கப்படுத்தல்.
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> • உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுதல் மற்றும் சிறிய பொருட்களை கையாளுதல்.


பறை

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

தள்ள/இழுக்கக்கூடிய உருளைகள்

எடுத்துக்காட்டுகள்	 <p>டப்பாவின் மூடி மற்றும் அடிப்பாகத்தில் துளையிடவும்</p> <p>பாட்டில் மூடி மற்றும் சிறிய கற்களை உள்ளே போடவும்</p> <p>துளைகள் வழியே வயரை நுழைத்து அதன் முடிச்சு பாட்டிலின் உள்ளே இருக்குமாறு கட்டவும்</p>
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> • மேலே உள்ள வரையறையைக் காணவும்
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தையை கம்பியைப் பிடிக்க வைத்து உருளையை முன்னும் பின்னும் உருட்ட வைக்க வேண்டும் பொம்மையை நகர்த்திக்கொண்டே குழந்தையை தவழ , ஊர்ந்து செல்ல உதவ வேண்டும்.
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> • பிடிக்கும் தன்மை

உள் மற்றும் வெளிப் பொம்மைகள்

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

குவியலிடுதல்

எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> • குச்சிகளை ஒரு அட்டையில் ஒட்டிவைக்க வேண்டும். • வளையங்கள் தயாரிக்க அட்டைகள், நெகிழி மூடிகள் ஆகியவற்றில் துளை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> • வளையங்களை எடுத்து குச்சிகளில் போடாத குழந்தைக்கு உதவ வேண்டும் வித்தியாசமான வடிவங்களில் வளையங்கள் இருந்தால் அது குழந்தைக்கு வடிவத்தை அறிய உதவும். வளையங்களை போட்டவுடன் எண்ண வேண்டும்.
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> • வடிவத்தை அறிதல், மொழி, எண்ணுதல்

பார்வை உருளை

எடுத்துக்காட்டுகள்	
செய்வதற்கு	<ul style="list-style-type: none"> • ஒரு குப்பியில் 3/4 சவற்கார நீர் நிரப்பி குமிழ்களை ஏற்படுத்தி அதில் வண்ணமயமான பந்துகளை போட்டு குலுக்க வேண்டும்.
உபயோகிக்க	<ul style="list-style-type: none"> • தரையில் படுத்திருக்கும் போது குழந்தையை இந்த குப்பியை அதிக நேரம் பார்க்கச் செய்ய வேண்டும்.
வளர்ச்சி அடையும் பகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> • கவனம்

மற்ற இசைக் கருவிகள்

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

மற்ற உபயோகம் உள்ள பொம்மைகள்

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

குமிழிகள்



- சிறிய பொருளைக் கையாளுதல்
- கை மற்றும் கண் ஒருங்கிணைப்பு
- பகிர்தல் மற்றும் மற்றவர்களிடம் விட்டுக்கொடுத்தல்

சுற்றுசூழலில் விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்துதல்

- எளிதான வழிகளை தேர்ந்தெடுத்து குழந்தைகள் விளையாடவும் நிலைப்படுத்தவும் பராமரிப்பாளர்க்கு கற்றுத்தர வேண்டும்.



- சுற்றி உள்ள பொருளை வைத்து குழந்தையை விளையாட ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். மேசையில் உட்கார வைத்து பொம்மைகளை எடுக்கச் சொல்ல வேண்டும்.



- குழந்தையை பல்வேறு வித்தியாசமான சூழலில் எடுத்துச் சென்று புதிய உணர்வுகளை உணரச் செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளை வெளியே அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அங்கு அவர்கள் வித்தியாசமான தட்ப வெப்ப நிலை, சூரிய ஒளி, காற்று ஆகியவற்றை உணர்வார்கள்.



- திசைதிருப்பும் பொருட்களில் இருந்து சிகிச்சையின் போது தூரமாக எடுத்து செல்லுதல் (தொலைக்காட்சி, கைபேசி ஒலி).



- ஒவ்வொருவருக்கும் விளையாட்டு சுற்றுச்சூழலை அளித்தல்:
 - இந்த கையேட்டில் உள்ள தகவல்களை வீடு, குடும்ப நபர்கள், உடன் பணிபுரிவோருடன் பகிர்தல்
 - உடன் பிறந்தோர் மற்றும் மற்ற குழந்தைகளிடம் அவர்களுக்கான வாய்ப்பை பற்றிக் கூறுதல்
 - பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டுகளை மாற்றியமைத்தல்
 - பெற்றோருக்கு உதவுதல்
 - பள்ளி ஆசிரியர்களிடம் விளையாட்டு மற்றும் பங்களிப்பைப் பற்றிக் கூறுதல்
 - குழந்தையை விளையாட்டின் அருகில் அமர வைத்தல்
 - குழந்தைக்கு அருகிலேயே நீங்களும் அமர்ந்து கொள்ளுதல்.



2.5 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:


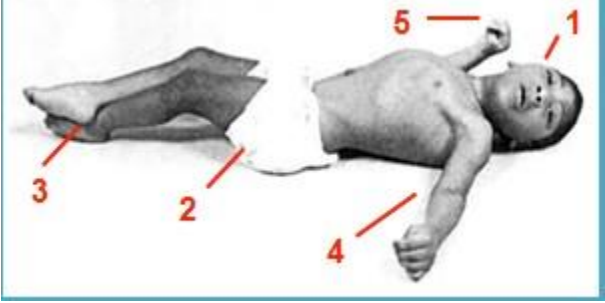
நல்ல நிலைப்பாடு மற்றும் கையாளுதல் என்பது:

- தினசரி வேலைகளான உணவு உண்ணுதல், நீர் அருந்துதல், விளையாடுதல், தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை **எளிமையாகவும் பாதுகாப்பாகவும்** செய்ய உதவி செய்கிறது.
- **பராமரிப்பாளர்களுக்கு குழந்தையைக் கையாளுதலை எளிமையாக்குகிறது.**
- தவறான நிலைப்பாடுகள் குழந்தைகளுக்கு குறைபாடு ஏற்பட காரணமாகிறது.

பொதுவான நிலைப்படுத்தும் வழிமுறைகள்:

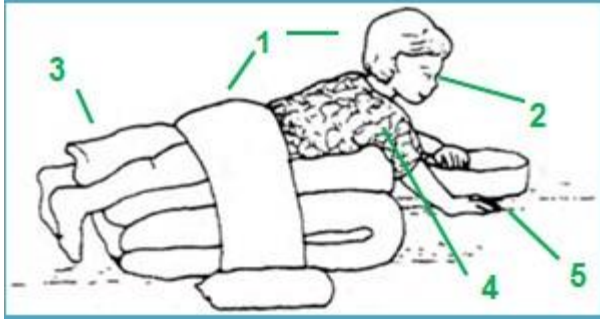
- உங்கள் குழந்தை எவ்வாறு நடக்கிறது எனக் கண்காணிக்கவும் (எ.கா..நகர்வதற்கு முன் தசை இறுக்கமாக இருக்கும்)
- ஒவ்வொரு 30 நிமிடத்திற்கும் குழந்தையின் நிலைப்பாட்டை மாற்றுதல் வேண்டும் - இது தசை இறுக்கம் மற்றும் படுக்கை புண் வருவதை தடுக்கிறது.
- சிறந்த நிலைப்பாடுகள் நோக்கம்
 - தலை நேராக இருக்க வேண்டும்
 - உடல்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

முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கான தனிப்பட்ட நிலைப்பாட்டு வழிகள்

நேராக படுத்திருக்கும் போது	
நல்ல நிலைப்பாடுகள் ✓	தவிர்க்க வேண்டியவை ✗
 <ol style="list-style-type: none"> முதுகுப் பகுதி நேராகவும், இரண்டு பக்கங்களிலும் சுருட்டிய துண்டு அல்லது தலையணையால் ஆதரவுடன் இருக்க வேண்டும். தலைக்கு நேராகவும் தலையணை அல்லது துண்டு வைத்து செளகரியமாக இருக்க வேண்டும். இடுப்புப் பகுதியை சிறிதளவு மடக்கி வைக்க வேண்டும் இதன் மூலம் முதுகுப் பகுதியானது ஓய்வாகவும், கால்களில் தசை இறுக்கம் வராமலும் இருக்கும். இரண்டு கால்களும் தனித்தனியாக இருக்க வேண்டும். (வேண்டுமென்றால் தலையணை வைத்துக் கொள்ளலாம்). பாதங்களை நேராக வைக்க வேண்டும். (நடக்கும் போது இருப்பது போல்) தோள்பட்டை மற்றும் கைகள் நேராகவும், தனித்தனியாகவும் இருக்க வேண்டும். 	 <ol style="list-style-type: none"> தலையைப் பின்புறமாகவும், திருப்பிய நிலையிலும் இருக்க கூடாது இடுப்பு திரும்பியோ /திருகியோ இரண்டு கால்கள் பின்னிய நிலையிலோ இருக்கக் கூடாது. பாதம் கீழ்நோக்கி இருக்கக்கூடாது (குழந்தை அமரும் போது நேராக இருக்காது). கை விரல்கள் மற்றும் கைகள் உடலில் இருந்து தள்ளி இருக்கக் கூடாது. கை விரல்கள் மடக்கி அல்லது இறுக்கமாக இருக்கக் கூடாது.

குப்புறப் படுத்தல்

நல்ல நிலைப்பாடுகள்



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

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

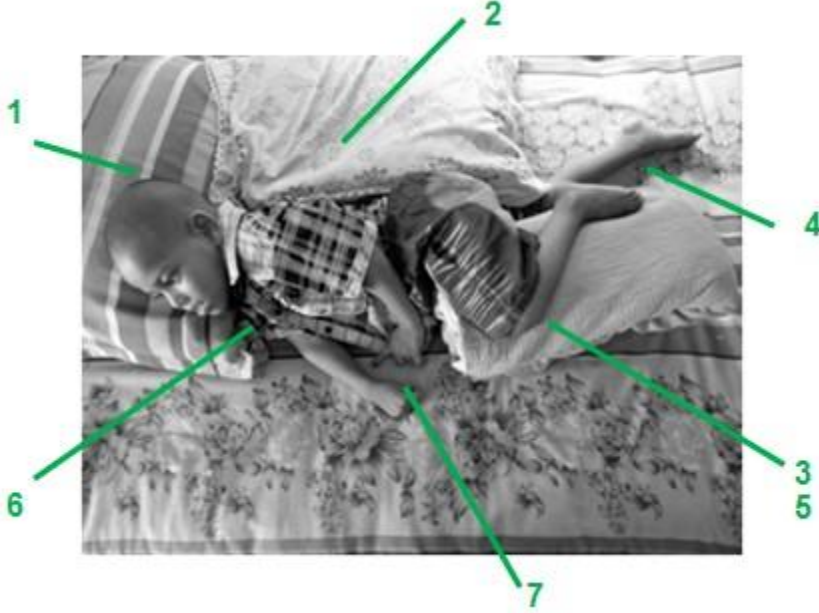
தவிர்க்க வேண்டியவை



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

ஒரு பக்கமாக படுத்தல்

நல்ல நிலைப்பாடுகள் ✓



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

பராமரிப்பாளர்களுடன் அமர்தல்

நல்ல நிலைப்பாடுகள்



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

குழந்தையின் கால்களை உங்களின் கால்களுக்கு உள்ளே வைத்து

கட்டுப்படுத்தலாம்.

இதன் மூலம் உங்கள் கைகளால் எளிதாக குழந்தையின் கையை கட்டுப்படுத்த முடியும்.





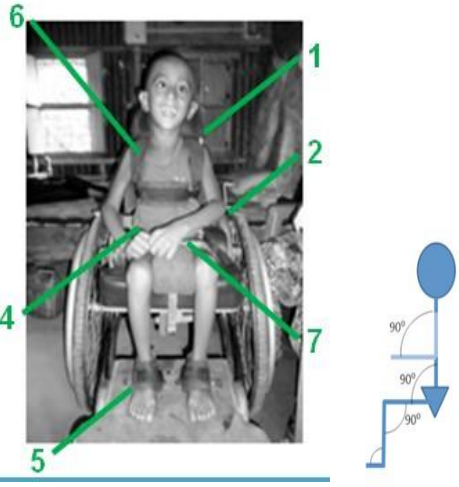



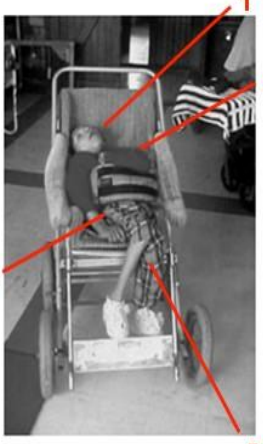
தவிர்க்க வேண்டியவை



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



சக்கர நாற்காலி/ நாற்காலியில் அமர வைத்தல்

நல்ல நிலைப்பாடுகள் 	தவிர்க்க வேண்டியவை 
 <ol style="list-style-type: none"> முதுகு மற்றும் தலை நேராகவும் தேவைப்பட்டால் ஆதரவுடனும் இருக்கலாம் இடுப்பு நாற்காலியின் பின்புறம் நோக்கி இருக்க வேண்டும் தோள் - இடுப்பு - முட்டி ஆகியவை 90°-90°-90° மடியை ஓட்டும் பட்டையால் கட்டுவதன் மூலம் குழந்தை வழக்கி விழுவதை தடுக்கலாம். கால்கள் மற்றும் பாதங்கள் ஆதரவுடன் இருக்க வேண்டும் தோள்பட்டை மற்றும் கைகள் ஆதரவுடனும் முன்னோக்கியும் இருக்க வேண்டும். கைகள் உபயோகிப்பதற்கு ஏற்றவாறு இருக்க வேண்டும்.   	 <ol style="list-style-type: none"> தலை பின்னே தள்ளுவதும் மற்றும் நாற்காலிவிட்டு விலகிச் செல்லுதலும். இடுப்பு நேராகவும் இறுகியும் இருத்தல். தோள்பட்டைகள் ஆதரவு இல்லாமல் இருக்கும் போது பின்னோக்கி இருக்கும் குழந்தை ஒரு பக்கமாக சாயும் மற்றும் நிலையாக இல்லாமல் இருப்பது கால் எலும்புகளைத் திருப்பும் போது தசை இறுக்கம் மற்றும் குறைபாடுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

தரையில் உட்காருதல்

நல்ல நிலைப்பாடுகள்



1. மற்ற 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 சிறப்புத் தலையணை அறையின் மூலையில் மற்றும் பிற பொருட்களால் ஆதரவு தரலாம்.

**ஆதரவு தரும் தலையணை -----
(மேலும் தகவல்களுக்கு திரு. சங்கர் அவர்களிடம் கேட்கவும்)**



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

தவிர்க்க வேண்டியவை



1. "W " வடிவத்தில் கால்களை மடக்கி அமர்வதை தவிர்க்கவும்:

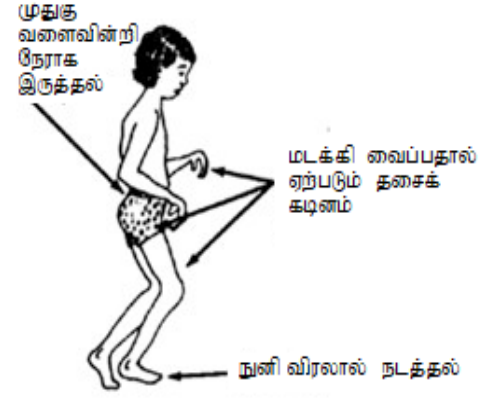
அ. இந்த நிலை முட்டி மற்றும் இடுப்புப் பகுதியை காயப்படுத்தக்கூடும்.

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

மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கான தனிப்பட்ட நிலைப்பாட்டு வழிகள்

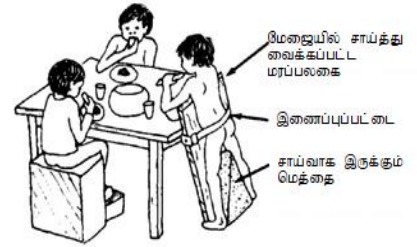
நிற்பதின் முக்கியத்துவம்:

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 உள் நிற்பதன் பயன்கள்:

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



சட்டத்தின் உள்ளே நிற்கல்

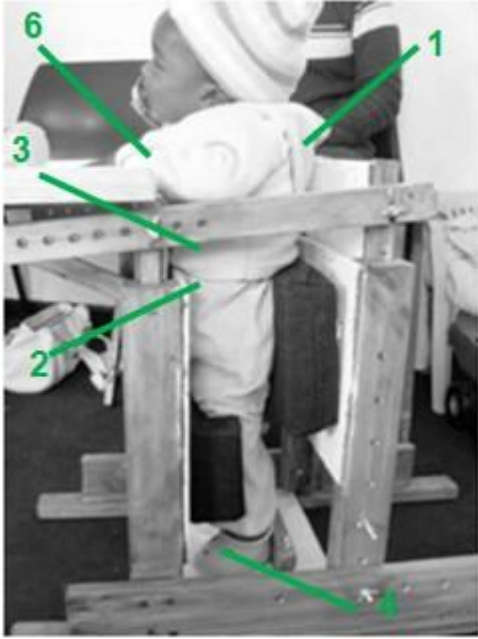
நல்ல நிலைப்பாடுகள் ✓

சட்டத்தினுள் நிற்கல் #1:



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

சட்டத்தினுள் நிற்கல் #2:



1. முதுகு நேராக இருக்கும் - முதுகு முன் பின் வளைந்தால் சுருட்டிய துண்டைக் 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 சட்டத்தைச் சிறிது நகர்த்தி எடையை காலில் குடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.
5. **முக்கியம்:** குழந்தையின் பாதம் முழுவதும் தரையில் இல்லை என்றால் ஆர்தோஸிஸ் பயன்படுத்தலாம்.
6. நெஞ்சிற்கு நேராக இருக்கும் மேசையில் கை, பற்றி இருக்க வேண்டும்.
7. குழந்தையின் கைகள் பொம்மை அல்லது பொருளைப் பற்றி இருந்தால் நல்லது.

குழந்தையைத் தூக்கும் நிலைப்பாடுகள்

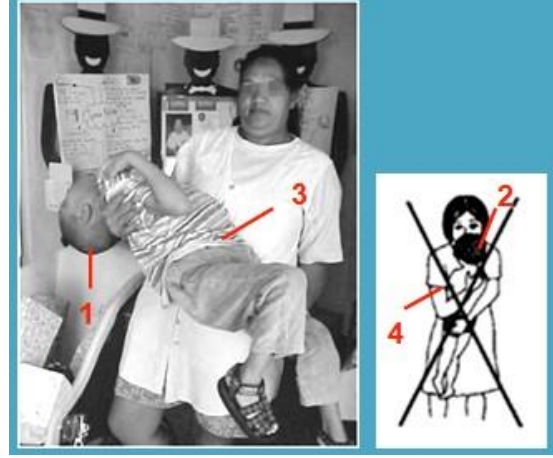
நல்ல நிலைப்பாடுகள்



தவிர்க்க வேண்டியவை



1. குழந்தையை நன்றாக நேராக தூக்குவதன் மூலம் குழந்தையின் தலை நேராக இருக்கும்.
2. குழந்தையின் இடுப்பு மற்றும் முட்டி சிறிது மடங்கி இருப்பது போல் தூக்க வேண்டும்.
3. குழந்தையின் கைகள் பற்றிக்கொண்டோ அல்லது விளையாடிக்கொண்டோ இருக்கலாம்.



1. தலை பின்னே விழுதல்.
2. குழந்தை பார்க்க முடியாமல் இருத்தல்.
3. உடல் இறுக்கமாகவும், விறைத்துக்கொண்டும் இருத்தல்
4. கைகள் எதுவும் செய்யாமல் இருத்தல்.

தூக்குவற்கான கூடுதல் உத்திகள்

நல்ல நிலைப்பாடுகள்



தசை இறுக்கம் உள்ள குழந்தையை இவ்வாறும் தூக்கலாம் .

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



நீங்கள் வேலை செய்யும் போது குழந்தையின் கால்களை விரிந்த நிலையில் படத்தில் உள்ளது போல் தூக்கிக்கொள்ளலாம் .

கூடுதல் நிலைப்பாட்டு உத்திகள்

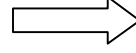
நல்ல நிலைப்பாடுகள்



குழந்தை திரும்பத் திரும்ப கைகளை மடக்கி வைத்துக்கொண்டிருந்தால் ஏதேனும் பொருளை எட்டும் தூரத்தில் வைத்து தொடர்ச்சி செய்யவும்.



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

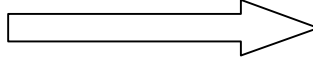


குழந்தையின் முழங்கால்கள் சேர்ந்து இருத்தல் அல்லது கால்கள் பின்னி இருத்தல்



தூங்கும் பொழுது காலை விரித்து வைக்கவும்

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



கூடுதல் சரிசெய்யப்பட்ட நிலைப்பாடுகள்

நல்ல நிலைப்பாடுகள்



குழந்தையின் முதுகுப் பகுதி அதிகமாக பின்னோக்கி வளைந்து இருந்தால் பின்வருவனவற்றை கடைப்பிடிக்கவும்.



நுனி விரலை ஊன்றுவதைத் தடுக்க தரையில் ஒரு பள்ளத்தை ஏற்படுத்தவும்



ஊஞ்சலில் படுக்க வைத்தல்



குழந்தையின் கால்கள் உட்பக்கமாக திரும்பியும் பின்னிய நிலையிலும் இருந்தால் மற்றும் கைகள் உள்நோக்கி திரும்பி இருந்தால் குழந்தையின் கால்களை விரித்து அமரவைக்கவும் மேலும் கைகளைப் பிடித்து பின்வருமாறு அமர வைக்கவும்.



குறிப்பு: நிலைப்படுத்தும் போது விளையாடுதலைப் பற்றி தகவல் தேவைப்பட்டால் 2.4 ஐ பார்க்கவும்.

2.6 பேசுதல் மற்றும் தொடர்புகொள்ளுதல்

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 (ழந்தை பொம்மையை சுட்டிக்காட்டுதல்), உடல் அசைவுகள் (தலை அசைத்தல்) மற்றும் எழுதுதல் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது.



பேசுதல் மற்றும் தொடர்புகொள்ளுதலுக்கான வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி நிலைகள்

வயது	செய்கைகள்
0-1 மாதம்	• அழுதல் மற்றும் முகபாவனைகள், உடலை அசைத்தல்
1-2 மாதங்கள்	• சிறிய சப்தங்கள் மற்றும் கலகல ஓசைகள்
4-8 மாதங்கள்	• சப்தத்தை கவனித்தல், ஒப்பனை செய்து காண்பித்தல்
8-12 மாதங்கள்	• சில வார்த்தைகள் பேச ஆரம்பிக்கும் (எ. கா.. அம்மா)
12 மாதம் முதல் 3 வயது	• வார்த்தைகளை ஒன்றுசேர்த்து பேச ஆரம்பித்தல்
4 வயது	• தெளிவாக பேசவும் புரிந்துகொள்ளவும் குழந்தை தொடங்கும்
5 வயது	• முழு வாக்கியம் பேசவும் சுற்றி நடப்பதை புரிந்துகொள்ளவும் தொடங்கும்.
6 வயது	• சுற்றி நடப்பதை முழுவதுமாக புரிந்துகொள்ள முடியும்.

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

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



மூளை முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் பேசுதல்/தொடர்புகொள்ளாதல்

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

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

- **தகவல்களை புரிந்துகொள்ளாதலில் ஏற்படும் கஷ்டங்கள்** - இது பார்வை (கண்), கேட்கும் திறன் (காது) ஆகியவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்பால் ஏற்படுகிறது. மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பால் கூட சில நேரம் இந்தப் பிரச்சனை ஏற்படலாம்.
- **அறிவுத்திறன் பிரச்சனைகள்** - இதனால் தகவலைக் கையாளுதல் மற்றும் அதனை வெளிப்படுத்தும் திறன் ஆகியவற்றில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது.
- **வாய்வழி பிரச்சனைகள்** - இதில் நாக்கு மற்றும் வாய் ஆகியவை உள்ளடங்குகிறது. இது உடல் ரீதியாக குழந்தை பேசி தொடர்புகொள்ளாதலை பாதிக்கிறது.
- **தசை இறுக்கம் மற்றும் தசை நாண் துடிப்பு** - இது குழந்தை ஓசை எழுப்புதல் மற்றும் சுட்டிக்காட்டுதல் ஆகியவற்றில் பிரச்சனையை ஏற்படுத்துகிறது.

முக்கியம்: தொடர்புகொள்ளாதலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ப மாறுபடும். மேலும் மூளை முடக்கு வாதத்தின் வகைகள் மற்றும் அறிகுறிகளைப் பொறுத்து மாறுபடுகிறது.

மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு பேச்சு மற்றும் தொடர்பு கொள்ளுதலில் ஏற்படும் குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகள்

பேசுதல்:

பேச்சுக் குறைபாடு என்பது ஒரு மோட்டார் 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 அதிர்வலைகளைக் 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 குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

தொடர்புகொள்ளுதலில் ஏற்படும் பிரச்சனை:

குழந்தைக்கு மோட்டார் குறைபாடு உள்ளபோது பின்வரும் பாதிப்பு இருக்கும்

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



அறிவுத்துத்திறன் சார்ந்த பேசுதல் பிரச்சனைகள்:

மூளை முடக்கு வாதத்தால் 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 உள்பகுப்பாய்வினால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளால் பேசுதல் மற்றும் தொடர்புகொள்ளுதலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:

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





பேசுவதற்கான பயிற்சிகள்

வாய், நாக்கு மற்றும் உதட்டிற்கான பயிற்சிகள்	பயிற்சிகள்
இரண்டு உதட்டையும் ஒன்றாக அழுத்தி "ம்ம்ம்" சொல்லவைத்தல். குழந்தைக்கு தானாக உதடுகளை சேர்ப்பதில் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் பராமரிப்பாளர் உதடுகளை சேர்த்துப் பிடித்துக்கொள்ளலாம்.	
வாயை "o" வடிவில் குவிக்கவும்.	
வாயை நான்காக இழுத்து சிரிக்க வைக்க வேண்டும் "ஈ ஈ ஈ" மற்ற எளிதான சப்தங்களை உருவாக்க சொல்லுதல் "ஆ...", "ஐ...", "ஈ...", "அவ் ...", "ஓ", "பி", "ப்பி", "ட்டி" மற்றும் "டி".	

<p>சவற்கார குழல்கள் மற்றும் மேசையில் உள்ள சிறிய தாள்களை ஊதுதல் அல்லது ஊதல் ஆகியவற்றை ஊதப் பழக்குதலின் மூலம் தசைகள் வலுப்பெறும்.</p> <p>எச்சரிக்கை: சில மூளை முடக்கு வாதக் குழந்தைகளுக்கு சவற்கார குழல்கள் ஊதுதலால் தசைகள் இறுக்கமாக வாய்ப்புகள் உண்டு, எனவே அந்த நேரங்களில் இப்பயிற்சியைத் தவிர்க்கலாம்.</p>	
<p>உமிழ்நீர் வடிதல் மற்றும் வாய் , நாக்கு மற்றும் உதட்டை பலப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்</p>	<p>பயிற்சிகள்</p>
<p>சிறிது நேரத்திற்கு குழந்தையின் உதட்டின் மேல் மற்றும் கீழ்ப்பகுதியை தேய்த்து விடவும்</p>	
<p>இரண்டு விரல்களை வைத்து உதட்டின் இரண்டு பக்கங்களிலும் பிடித்து மெதுவாக இழுக்க வேண்டும், இதன் மூலம் உதட்டுத் தசைகள் பலம் பெறும்.</p>	
<p>பெற்றோர் குழந்தையின் உதட்டில் தேன் அல்லது இனிப்புக் கரைசலை வைத்து குழந்தையை சப்பச் சொல்லலாம். இதன் மூலம் நாக்கின் தசை பலம் பெறும்.</p>	
<p>பெற்றோர் சிறிய கரண்டியில் ஓட்டும் தன்மையுள்ள உணவை வைத்து அதைக் குழந்தையை சப்பச் சொல்லலாம் இதன் மூலம் நாக்கு மற்றும் உதட்டின் தசைகளுக்கு பலம் கிடைக்கும்.</p>	

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

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

செயல்பாடுகள் மூலம் பேச்சுத் திறனை அதிகரித்தல்

குழந்தைகள் தொடர்பு கொள்ளாதலுக்கான 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 கொள்ளாதலில் இருக்கும் வித்தியாசமான முறைகள்:

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



முக்கியம் இந்த சைகைகள், முகப் பாவனைகள், உடல் அசைவுகள் மற்றும் சப்தங்களை புரிந்துகொள்ளாதல் மற்றும் அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு ஊக்குவித்தல் ஆகியவை முக்கியமாகும்.

- சுட்டிக்காட்டுதல் (கண் அல்லது கை), காண்பித்தல் மற்றும் தொடுதல்: சில குழந்தைகள் கண், விரல் மற்றும் கைகளால் சுட்டிக்காட்டுதல் அல்லது பொருட்களின் மீது தொட்டுக் காண்பித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் தொடர்பு கொள்கிறார்கள். இதனை ஊக்கப்படுத்துவதன் மூலம் தொடர்புகொள்ளாதலில் சுதந்திரம் அடைகிறார்கள்.



மூளை முடக்கு வாதம் மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள்:

- சில மூளை முடக்கு வாதம் மற்றும் மண்வளர்ச்சிக் குன்றிய குழந்தைகளுக்கு பேசுவதில் மற்றும் தொடர்பு கொள்ளுதலில் பிரச்சனை மற்றும் அவர்கள் வயதிற்கேற்ற தொடர்பு கொள்ளும் தன்மை அற்றும் காணப்படுகிறார்கள்.

முக்கியம்: குழந்தைகள் தொடர்புகொள்ள இயலவில்லை என்றாலும் அவர்களால் தகவல்களை தெரிந்து கொள்ள இயலும்.

முக்கியம்: 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 செய்யத் தொடங்கும் போது ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- உடன் பிறந்தவர்களை குழந்தையுடன் சிறிய வார்த்தைகளைப் பேச பழக்குதல்
- சைகைகள் மற்றும் சப்தங்களை உச்சரிக்க உடன் பிறந்தவர்கள் ஊக்குவித்தல்.



வார்த்தைகளை உச்சரிப்பதற்கானப் பேசும் பயிற்சிகள்

- **பேசும் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன்:**
 - அமைதியான அறையை தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் குழந்தையின் கவனத்தை ஈர்க்கலாம்.
 - குழந்தையின் முன்பு அமருவதன் மூலம் குழந்தை உங்கள் முகம் மற்றும் உதடு ஆகியவற்றைக் காண இயலும், இதன் மூலம் குழந்தை பேசுவதை புரிந்து கொள்ளும்.



- **பேச்சுப் பயிற்சியின் போது:**

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



ஏன் இந்த முறையை உபயோகிக்க வேண்டும்?

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

இந்த முறையைப்பற்றிய மூடநம்பிக்கை:

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

இந்த முறையை உபயோகித்தல்:

- பின்வருவனவற்றை 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
 - எ எ சி கருவியை தினமும் பயன்படுத்தவும்
 - குழந்தையுடன் அந்தக் கருவியை தினசரி முறையாகப் பயன்படுத்துதல்
 - குழந்தை பதிலளிப்பதற்கு நேரம் அளிக்க வேண்டும்.

எ எ சி இல் உள்ள வித்தியாசமான முறைகள் (முளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட அனைத்து கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு திட்டத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பொருந்தும்).

- **தொடர்பு கொள்ளும் பலகைகள்:** இந்தப் பலகையில் குழந்தைகள் தினசரி பயன்படுத்தும் நிறையப் படங்கள் மற்றும் சின்னங்கள் உள்ளன அவற்றை அவர்கள் எளிதில் அடையாளம் காணுவர். தொடர்பு கொள்ளுவதற்காக குழந்தை அந்த பலகையில் உள்ள படங்களை சுட்டிக் காண்பிக்கும்.



communication board



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 குழந்தைக்குப் புதிய வார்த்தைகள், சிந்தனைகள் ஏற்பட உதவுகிறது.



எச்சரிக்கை: சில குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோருக்கு இந்தப் புத்தகத்தை எல்லா இடத்திற்கும் எடுத்து செல்வது சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். இதைப் பற்றி பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகள் சிந்திக்க வேண்டும்.

எ எ சி கருவி பற்றிய முக்கிய தகவல்கள்:

- இந்தக் கருவியை பயன்படுத்திப் பேசும் போது தாமதமாவதால் குழந்தை உரையாடலில் இருந்து நீக்கப் படுகிறது.
- சில பெற்றோருக்கு எ எ சி பற்றி முழுமையாக புரியாது எனவே அதை பயன்படுத்துவதில் பிரச்சனை ஏற்படும்.
- எ எ சி யை பயன்படுத்துவதில் உள்ள சூமைகள்:
 - பராமரிப்பாளர்களுக்கு விரக்தியை ஏற்படுத்தும் (அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுவதால்)
 - இந்த கருவியை பயன்படுத்துவதை சமூகம் தவறாக மற்றும் எதிர்மறையாக எடுத்துக்கொள்ளுதல்.
- சரியான எ எ சி கருவியை தேர்தெடுத்தல்:
 - குழந்தை மற்றும் பராமரிப்பாளர் இதைச் சரியாக தினசரி பயன்படுத்த வேண்டும்.
 - குழந்தை மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு எ எ சி பற்றி சரியான தகவல் மற்றும் வித்தியாசமான உத்திகளை தெரிய வைத்தல்.
 - குழந்தை மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு எ எ சி கருவியைப் பயன்படுத்த ஆதரவு அளித்தல்.



2.7 கழிப்பறை பயன்படுத்துதல்

கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவது என்பது தினசரி வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கிய செயல்பாடு ஆகும். அதுவும் குறிப்பாக குழந்தைகள் மற்றும் வளரும் பருவத்தில் உள்ளோர்க்கு. இதிலும் மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு கழிவறையை தனியாகவோ அல்லது உதவி உபகாரணங்களுடனோ பயன்படுத்துவது என்பது மிகவும் சவாலான ஒன்றாகும். மறுவாழ்வு மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளுதல் இவர்களுக்கு கழிவறை பயன்படுத்துதலில் தன்னிச்சையாக செயல் பட உதவுகிறது.

கழிவறைப் பயன்பாட்டில் வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி நிலைகள்

வயது	கழிவறைப் பயன்பாடு
2-5 வயது	<ul style="list-style-type: none">குழந்தை தனது கால்ச்சட்டையை தானே கீழ் இழுத்துக்கொள்ளும். உடை மாற்றுவதற்கும் கழிவறை பயன்பாட்டிலும் உதவி தேவைப்படும்.
3 வயது	<ul style="list-style-type: none">குழந்தை கால்ச்சட்டையை கீழ் மற்றும் மேல் இழுக்கவும் மற்ற கழிவறைப் பயன்பாட்டிற்கு உதவியுடனும் செயல்படும்.குழந்தை கழிவறை செல்லவேண்டும் என்பதை குறித்துக்காட்டும் ஏனெனில் குழந்தையின் சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடல் வளர்ச்சி அடைந்திருக்கும்.
4-5 வயது	<ul style="list-style-type: none">குழந்தை தனியாகக் கழிவறையை பயன்படுத்தலாம்.சில குழந்தைகள் இந்த நிலையை அடைய இன்னும் சிறிது காலம் எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

மூளைமுடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கழிவறை பயன்படுத்துவதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

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

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



2. உடலின் கீழ்ப் 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 பாதிப்பு ஏற்படும் போது



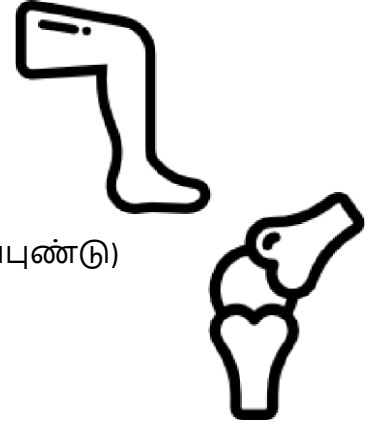
3. மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டக் குழந்தைகளுக்கு செரிமான மற்றும் சிறுநீர் கழிப்பதில் பொதுவாக ஏற்படும் பிரச்சனைகள்.

- குடல்கள் செயலற்ற தன்மை
- சிறுநீரகத் தசைகள் பாதிக்கப்பட்டதால் சிறுநீர்கழித்தலில் பிரச்சனை ஏற்படுதல்.



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 உருக்குலைவு
- தனியான இயக்கநிலை செயல்பாடு குறைவு



தசை இறுக்கம் என்றால் என்ன?


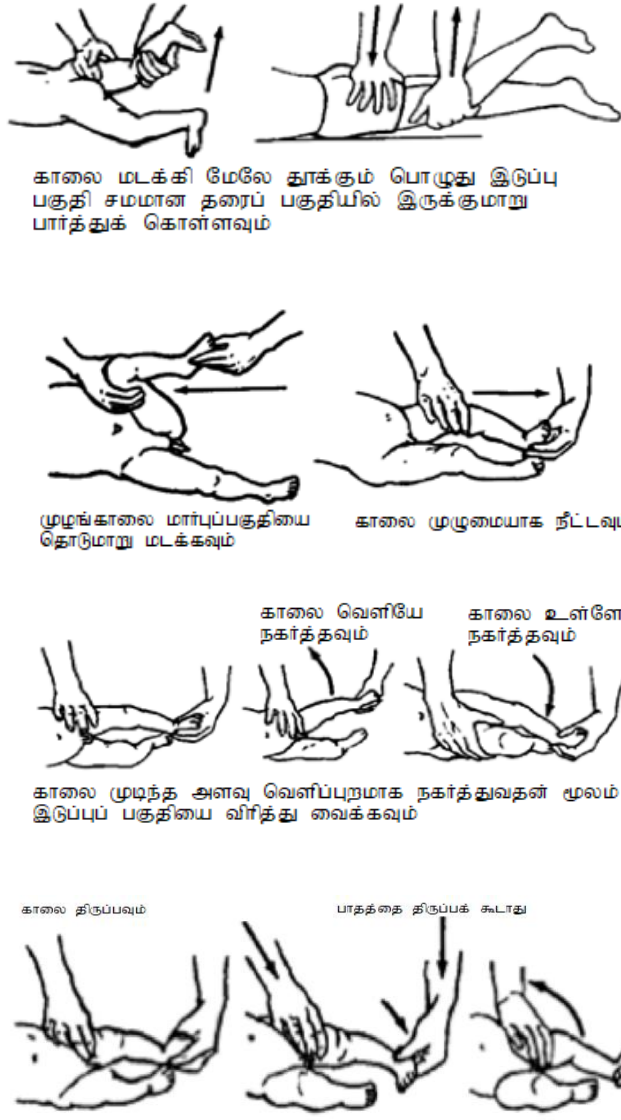
தசை இறுக்கம் என்பது தசை விறைத்துக் கொள்ளுதல் மற்றும் பிடிபகுத்தல் ஆகும். இது மூளை அல்லது முதுகு தண்டு வடத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் உண்டாகிறது. தசை இறுக்கம் உள்ள மூளை முடக்கு வாதக் குழந்தைகளுக்கு வலியின் காரணமாக தூக்கமின்மை மற்றும் தினசரி இயக்கங்களில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதில் உள்ள படிநிலைகள்

பயிற்சிகள்:

பின்வரும் பயிற்சிகள் கழிவறைப் பயன்பாட்டிற்கு தேவையான தசை, மூட்டு மற்றும் பகுதிகளை நீட்சி அடையச் செய்ய உதவுகிறது.

சமநிலை மற்றும் ஒரே உறுதி நிலைக்கான பயிற்சிகள்	பயிற்சிகள்
<p>அமருதல் (உதவி உபகரணங்களுடன்): குழந்தையை அமர வைத்து இடுப்பின் மேல் பகுதியில் பிடித்து மெதுவாக முன்பின் ஆட்ட வேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தை சமநிலையை பெற கைகளை பயன்படுத்தத் துவங்கும். இதன்மூலம் குழந்தை தனியாகவோ அல்லது உதவியுடனோ அமர அல்லது குத்தவைக்க கற்றுக் கொள்ளும்.</p>	
<p>சாய்ந்தாடும் பலகை அல்லது பந்து பயன்படுத்துதல்: குழந்தை நேராக அமர முடியாமல் கீழே விழுந்தால் இந்த பலகை மற்றும் பந்து பயன்படுத்தி குழந்தைக்கு சமநிலையை பெற உதவலாம். குழந்தையை பலகையில் அல்லது பந்தில் அமர வைத்து இடுப்பை பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை சிறிது சமநிலை பெற்றவுடன் பலகையை சாய்ந்தாட விட வேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தைக்கு சமநிலை கிடைக்கும்.</p>	
<p>குத்தவைத்தல்: குழந்தையை தரையில் குத்தவைத்து அமர வைக்க வேண்டும். இதில் குழந்தையின் முதுகு மற்றும் இடுப்பு பகுதி ஆதரவுடன் இருக்கலாம். இது குழந்தைக்கு கழிவறையை பயன்படுத்துவதில் உதவும்.</p>	

<p>இடுப்பிற்கு கீழ் உள்ள பகுதிகளுக்கான பயிற்சி</p>	<p>பயிற்சிகள்</p>
<p>முட்டிக்கான பயிற்சி:</p> <ul style="list-style-type: none"> • குப்புற படுக்க வைக்க வேண்டும் • குதிங்காலை இடுப்பு பகுதியை தொடுமாறு முட்டியை மடக்கி நீட்டவும் . 	 <p>குதிங்காலை முடிந்த அளவு பின்பு காலை முடிந்த அளவு நேராக நீட்டவும் கொண்டு வரவும்</p>
<p>இடுப்பிற்கான பயிற்சி:</p> <ul style="list-style-type: none"> • இடுப்பை நேராக்கல்: சமதளத்தில் குழந்தையை குப்புறப் படுக்க வைக்க வேண்டும். ஒரு கையை இடுப்புப் பகுதியில் வைத்து நிலைப்படுத்த வேண்டும். • இன்னொரு கையால் தொடைப்பகுதியை 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. 	 <p>காலை மடக்கி மேலே தூக்கும் பொழுது இடுப்பு பகுதி சமமான தரைப் பகுதியில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்</p> <p>முழங்காலை மார்புப்பகுதியை தொடுமாறு மடக்கவும் காலை முழுமையாக நீட்டவும்</p> <p>காலை வெளியே நகர்த்தவும் காலை உள்ளே நகர்த்தவும்</p> <p>காலை முடிந்த அளவு வெளிப்புறமாக நகர்த்துவதன் மூலம் இடுப்புப் பகுதியை விரித்து வைக்கவும்</p> <p>காலை திருப்பவும் பாதத்தை திருப்பக் கூடாது</p> <p>கால் மற்றும் பாதத்தை உள்புறமாக திருப்பவும் பின்பு வெளிப்புறமாக திருப்பவும்</p>

கணுக்கால் பயிற்சி:

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



பாதத்தின்மேல் கையை வைத்து கீழ்புறம் வளையுமாறு அழுத்தவும்



குதிங்காலை நேராகப் பிடித்துக் கொண்டு பாதத்தை நேராக நடுமிடத்தவும்



பாதம் மற்றும் கால் விரல்களுக்கானப் பயிற்சிகள்:

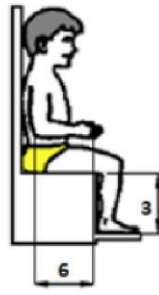
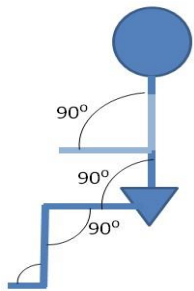
- பாதத்தை வெளிப்புறமாக திருப்பி விடவும்.
- **எச்சரிக்கை:** பாதத்தை உட்புறமாக திருப்பக் கூடாது
- அது காயப்படுத்தக் கூடும்.



கழிவறையை பயன்படுத்துவதற்கான மாற்றியமைக்கப்பட்ட அமைப்புகள்:

கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதற்கான நிலைப்பாடுகள்:

- குழந்தை நேராகவும் பாதுகாப்பாகவும் அமர வேண்டும். முதுகுப்பகுதி மற்றும் தலை நேராகவும் இருத்தல் முக்கியமாகும். அசாதாரணமான தசை நாண் துடிப்பு உள்ள குழந்தைகள் இடுப்பை நடுநிலையில் வைக்க வேண்டும் மற்றும் இடுப்பு, முட்டிக்கை மற்றும் கணுக்கால்கள் ஆகியவை 90° இல் இருக்க வேண்டும்.



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



கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவதற்கான மாதிரி அல்லது முன்னோட்டம்

- கழிப்பறைப் பயன்பாட்டின் போது குழந்தையை தனியாக செய்யவைப்பதற்காக ஊக்கப் படுத்துங்கள்
- சரியான நிலைப்பாட்டை மாதிரி காண்பியுங்கள்.
- கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவதற்கான அனைத்துப் 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 சுத்தப் படுத்திக்கொள்ளுதல் (4) கால்ச்சட்டையை மேலே இழுக்கவும் அல்லது பாவாடையை கீழே விடவும் (உதவி மற்றும் உதவி இல்லாமல்).

கழிவறைப் பயன்பாட்டை எளிதாக்கும் மாற்றியமைக்கப் பட்ட உடைகள்:

- ஒட்டும் பட்டைகள் மற்றும் இடுப்புப் பகுதியை பற்றக்கூடிய மீள் தன்மையுள்ள கால்ச்சட்டைகள் அணிவதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு கழிவறைப் பயன்பாட்டின் போது உடையைக் கழற்ற இயலும்.



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



கழிவறையைப் 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 எழ இயலும்.



கழிவறைப் பயன்பாட்டிற்கு உதவும் உபகரணங்கள்:

வித்தியாசமான வகையிலான கழிவறைக் கோப்பைகள்:

- குத்துகால் வைத்து அமரும் கழிவறை



- மேற்கத்திய கழிவறை



- நெகிழியால் ஆன கழிவறை அமைப்பு



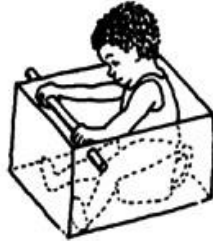
- கிண்ணம்

simple pot



மாற்றியமைக்கப்பட்ட கழிவறைகள்:

- அமர உதவும் சட்டம் - நெகிழியல் ஆன கழிவறை அமைப்பு அல்லது கிண்ணத்திற்காக: 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. குத்தவைத்து அமர முடியாத குழந்தைகளுக்கு இது பயன்படுகிறது. உபயோகப்படுத்தி முடிந்த உடன் இந்த நாற்காலி அகற்றப்பட்டுவிடும்.



முக்கியம்: குழந்தையின் கால் தரையில் படவில்லை என்றால் சிறிய மேசை அமைத்து கால் கீழே பட வேண்டும்.

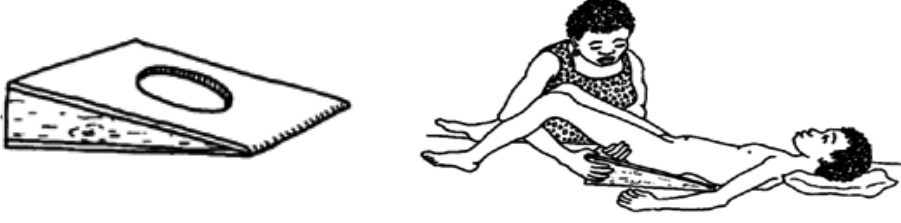


எச்சரிக்கை: கழிவறையை மாற்றியமைக்கும் போது அது குழந்தையின் தசை இறுக்கம், கடினத்தன்மை மற்றும் குறைபாட்டை அதிகப்படுத்தாமல் இருக்க வேண்டும். தரை விழும் வகையில் இருக்கக் கூடாது

- தவறாக அமர்ந்திருக்கும் நிலையில் மோசமான உடல் நிலைப்பாடு, முதுகு மட்டும் கழுத்து வலி, தசைகளில் அழுத்தங்கள் ஆகியவை ஏற்படும்.
- மாற்றியமைக்கப்பட்ட மரத்தால் ஆன 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 தலையணை அல்லது போர்வை வைக்க வேண்டும்.



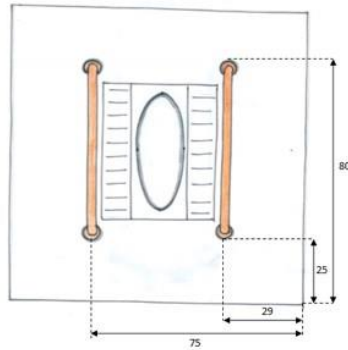
- பராமரிப்பாளர்களின் ஆதரவில்: தனியாக அமர இயலாத குழந்தையைத் தாயின் கால்களுக்கு இடையில் கிண்ணம் வைத்து அதில் குழந்தையை அமர வைக்கலாம். குழந்தையின் தோள்பட்டைகள் முன்னோக்கியும் இடுப்பு மடக்கியும் மற்றும் முட்டிக்கால்கள் விரிந்தும் இருக்க வேண்டும்.



கூடுதல் உபகரணங்கள்:

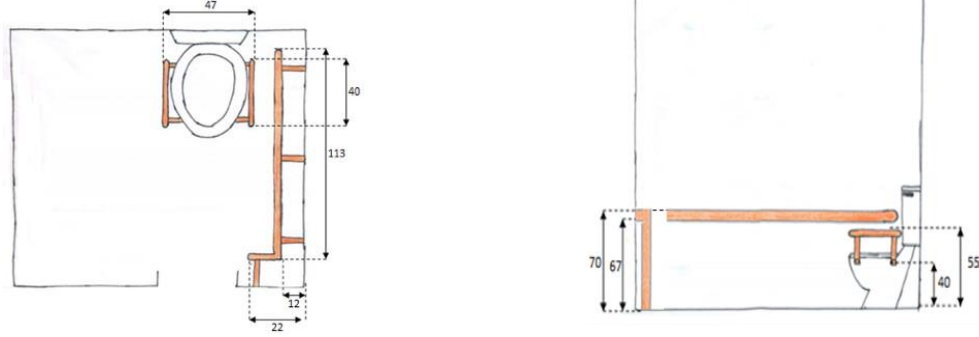
பிடிக்கும் கம்பிகள்:

- 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 கம்பியைப் 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 பற்றிப் பிடிக்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் (மேசை, நாற்காலி, மரக்கட்டை).



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



- **மீள்கட்டமைப்பு இருக்கை:** இந்த இருக்கையில் கழிவறை கோப்பையின் மீது வைக்கவும். இது இடுப்பு நேராகவும் 90'-90'-90' என்ற நிலைப்பாட்டை மேற்கொள்ளவும் உதவுகிறது.



மாற்றியமைக்கப்பட்ட கழிவறைப் பயன்பாடு:

- குழந்தை மாற்றியமைக்கப்பட்ட நாற்காலி, இருக்கை ஆகியவற்றில் கழிவறையில் அமர்ந்து இருக்கும் போது இரண்டு கால்களுக்கும் நடுவில் குப்பி அல்லது நீர்குழாய் எடுத்துச்சென்று சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
 - **எச்சரிக்கை** ஒவ்வொரு முறை கழிவறையை பயன்படுத்தி முடிந்தவுடன் பஞ்சை வைத்து துடைக்க வேண்டும்.
- குழந்தை எளிமையாக கையாளுவதற்காக எளிதாக திறக்கக் கூடிய நீர்க்குப்பிகளை பயன்படுத்தலாம்.



3.1 பராமரிப்பாளர்களுக்கான மனநல ஆதரவு

மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் பராமரிப்பாளர்களின் அனுபவம்:

- மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது மிகவும் மன அழுத்தத்துடன் இருப்பார்கள்.
- வாழ்க்கைத்தரம் குறைந்தும் மனச்சோர்வுற்றும் காணப்படுவார்கள்
- தாழ்வுமனப்பான்மை அதிகமாகக் காணப்படும்.

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





3.2 சிறப்புப் பயிற்சியாளர்களுடன் தொடர்புடைய பயிற்சிகள்



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

மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை கல்வியைப் பெற வழிகள்:

1. மற்ற குழந்தைகளுடன் பள்ளிக்குச் செல்லுதல்

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

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

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

குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் பள்ளிக்கு செல்லுதல் மிகவும் முக்கியம். 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 மற்ற மனநல வளர்ச்சிக் குன்றிய குழந்தைகளால் இயலாது. எனவே குழந்தை எந்த பள்ளிக்கு செல்ல வேண்டும் என்பதை குழந்தையும் அதன் தேவையும் மட்டுமே முடிவு செய்ய வேண்டும்.





3.3 தொழிற்பயிற்சி



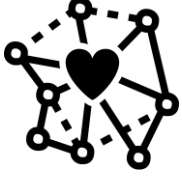
அமர்சேவா சங்கதினுள் சவால் விடப்பட்டவர்களுக்காக தொழிற்பயிற்சி மையம் ஒன்று செயல்படுகிறது. இது திறன் மேம்பாட்டிற்காகவும் எதிர்காலத்தில் வேலைவாய்ப்பிற்காகவும் உதவுகிறது.

பயிற்சிகள்:

- கணினி நிரலாக்கம், தகவல் தொழிறுட்பம்
- தையல் பயிற்சி
- கைபேசி மற்றும் நுண்பொருள் சரிசெய்தல்
- தட்டச்சுப் பயிற்சி
- கைவினை பொருட்கள், பொம்மைகள் மற்றும் வரைதல்
- ஆர்தோடிக்ஸ் புனைதல்
- நோட்டுப் புத்தகம் தயாரித்தல் மற்றும் பிணைத்தல்
- தங்கம் மதீப்பீடு செய்தல்

இங்கு தொழிற்பயிற்சி பயின்ற நபர்களில் சிலர் அமர் சேவா சங்கத்திலேயே பணிபுரிகிறார்கள். சமூக மறுவாழ்வு பணியாளர்கள் பராமரிப்பாளர்களுக்கு இங்கு செயல் படும் தொழிற்பயிற்சிகள் பற்றி எடுத்துரைக்கலாம்.





3.4 சமூகத்தில் ஒருங்கிணைதல்



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

குழந்தைகளை சமூகத்தில் ஒருங்கிணைக்க சில யோசனை:

- இந்த கையேட்டில் இருந்து தெரிந்துகொண்ட தகவல்களை பகிர்தல்
- பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளை அமர்சேவா சங்கத்தின் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க சொல்லுதல்.
 - **சமூக விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி:** அமர் சேவா சங்கத்தின் பணியாளர்கள் சமூகத்தின் உறுப்பினர்களுக்கு வேறுபட்ட குறைபாடுகள் பற்றி தகவல் மற்றும் விழிப்புணர்வு 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 தயார் படுத்துங்கள்
- 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 அனுமதித்தால் மற்றும் அவர்களை பற்றி அறிய வாய்ப்பளித்தல்
- அவர்களுடைய பலத்தை தெரியவைத்தல்.





3.5 பிற அமர் சேவா சங்கத்தின் வளங்கள்

பின்வரும் வளங்கள் அனைத்தும் அமர்சேவா சங்கத்தில் இருந்து மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பத்தினர் / பராமரிப்பாளர்கள் பயன்பெற உதவுகிறது.

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



3.6 சமூக வளங்கள் மற்றும் தொடர்பு தகவல்கள்

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 தொடர்புகொள்ளவும்.

<p>பதவி: மாவட்ட மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான மறுவாழ்வு அதிகாரி, திருநெல்வேலி, எஸ்.டி.டி குறியீடு: 0462</p> <p>முகவரி: மாவட்ட மறுவாழ்வு மையம், காலனி, பாளையம்கோட்டை திருநெல்வேலி 627 007</p> <p>அலுவலக தொலைபேசி எண்: 2553157</p> <p>அலுவலக தொலைநகல் எண்: 2554190</p>	
--	--

மற்ற தொடர்புகொள்ளும் வழிகள்	
அமர்ச்சேவா சங்கம்	சுலோச்சனா தோட்டம், அஞ்சல் பெட்டி எண் 001 10/02/163, தென்காசி சாலை, ஆய்க்குடி, திருநெல்வேலி மாவட்டம். அஞ்சல் எண் :627 852 தமிழ் நாடு, இந்தியா தொலைபேசி: 91-4633-249170/ 249180 கைபேசி: 9944459170
அவசரம்	112 என்ற எண்ணுக்கு தொடர்புகொண்டு அவசர சிகிச்சை இயக்குனரிடம் தகவல் பெறலாம். (எ.கா.. சுவாசத்தடை , குழந்தை மூர்ச்சைநிலை அடையும் போது)
குழந்தை தவறான முறையில் பயன்படுத்தும் போது	குழந்தை உதவி தொடர்பு எண் ஆனா 1098- ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்.

