ഇംഹാൻസ്, കോഴിക്കോട്

വീട്ടിൽ ഒരു തെറാപ്പിസ്റ്റ്

A Therapist at Home

കോവിഡ് 19 കാലത്ത് ബുദ്ധിവികാസ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് വീട്ടിൽ പരിശീലനം നൽകുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ

തയ്യാറാക്കിയത്,

ശ്രീ ജസ്റ്റിൻ പി കുര്യൻ

ശ്രീമതി മുംതാസ് സി. പി. എം.

ശ്രീ സജിൻ എ. വി

ഡോ പി. കൃഷ്ണകുമാർ

സഹായം : ശ്രീമതി സുനിത കുമാരി, ശ്രീമതി ഷിജിന

ആമുഖം

ബുദ്ധിവികാസപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളിൽ ഗുണപരമായ മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത രീതികളിലുള്ള പരിശീലനം (തെറാപ്പി) തുടർച്ചയായ് ലഭിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഉദാ: സ്പീച്ച് തെറാപ്പി, ഫിസിയൊ തെറാപ്പി, ഒക്കുപ്പേഷണൽ തെറാപ്പി. പരിശീലനം ഇടക്ക് വെച്ച് നിർത്തുന്നത് നിർത്തുന്നത് കുട്ടികളുടെ പുരോഗതിക്ക് തടസ്സമുണ്ടാക്കും. അത്കൊണ്ട് തുടർപരിശീലനം നൽകുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. കോവിഡ് -19 കാലത്ത് കുട്ടികൾ വീട്ടിൽതന്നെ തുടരുമ്പോൾ അച്ഛനമ്മമാരോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു ബന്ധുക്കളാരെങ്കിലുമോ പരിശീലന പരിപാടി തുടർച്ചയായ് തുടരുന്നത് വലിയ പ്രയോജനം ചെയ്യും. തെറാപിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത് പോലെ പറ്റുന്നില്ലെങ്കിൽ പോലും വീട്ടിൽവെച്ച് തന്നെ പരിശീലനം നൽകുന്നത് ഗുണപരമായ വളർച്ചാ വികാസത്തിനും പരിശീലനത്തിന്റെ തുടർച്ച നിലനിർത്തുന്നതിനും സഹായിക്കും.

കുട്ടികൾക്ക് വീട്ടിൽവെച്ച് തന്നെ പരിശീലനം നൽകുന്നതിനായി "വീട്ടിൽ ഒരു തെറാപ്പിസ്റ്റ് (A Therapist at Home) എന്ന പദ്ധതിക്ക് ഇംഹാൻസ് തുടക്കം കുറിക്കുകയാണ്. വീട്ടിൽ തുടർ പരിശീലനം നൽകുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ആണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇത് ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ മാത്രമാണ്. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും കഴിവും താൽപര്യവുമനുസരിച്ച് ഇവിടെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുയോജ്യമായ മാറ്റങ്ങളോടുകൂടി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഇവിടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗരേഖ ആറു മാസത്തിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, ആറു മാസം മുതൽ ഒരു വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, ഒരു വയസ്സ് മുതൽ ഒന്നര വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, ഒന്നര വയസ്സ് മുതൽ രണ്ട് വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, രണ്ട് മുതൽ മൂന്ന് വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് എന്നിങ്ങനെ അഞ്ച് ഭാഗങ്ങളായിട്ടാണ് തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. എങ്കിലും അഞ്ച് വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഈ പരിശീലനം അവരുടെ മാനസിക വളർച്ചകൂടി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് അനുയോജ്യമായ മാറ്റങ്ങളോടുകൂടി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഒരേ കാര്യം ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യുന്നത് കുട്ടികളിൽ മടുപ്പുളവാക്കും. അതുകൊണ്ട് ദിവസവും പലതരത്തിലുള്ള കളികളാവുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ഇവിടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഉദാഹരണങ്ങൾ പോലെ നമ്മുടെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലെ കാര്യങ്ങൾ പരിശീലനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ പരിശീലനം നൽകുന്നതിനു ദിവസവും രാവിയെലും വൈകുന്നേരവും ഒരോ മണിക്കൂർ മാറ്റിവെക്കുന്നത് പരിശീലനത്തിനം പുരോഗതിക്കും പ്രയോജനം ചെയ്യും. കുട്ടിക്ക് അംഗീകാരം കൊടുക്കുകയും പ്രോത്സാഹനം നൽകുകയും ചെയ്യണം. അതുപോലെ ഒരേ സ്ഥലത്തിരുന്ന് പരിശീലനം നൽകുന്നതും നന്നായിരിക്കും.

തിടുക്കത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയതുകൊണ്ട് ചെറിയ തെറ്റുകൾ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. ഇംഹാൻസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആവശ്യമായ തിരുത്തലുകൾ വരുത്താൻ സഹായിക്കണമെന്ന് അപേക്ഷയോടുകൂടി ഈ പരിശീലന സഹായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കോവിഡ്-19 പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭാഗമായി വീട്ടിനുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിക്കഴിയേണ്ടി വരുമ്പോൾ ബുദ്ധി വികാസപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ ആണ് താഴെ കൊടുക്കുന്നത്. ഉചിതമായ മാറ്റങ്ങളോടെ നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ നന്മക്ക് വേണ്ടി ഇവ ഉപോഗപ്പെടു ത്തുക.

1. ബുദ്ധിവികാസപ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പൊതുവെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറവായതു കൊണ്ട് അസുഖം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.. അതുകൊണ്ട് പനി, ജലദോഷം, ചുമ തുടങ്ങിയ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ ഉള്ള ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
2. കൂടെക്കൂടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകിക്കുക. ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. നഖങ്ങൾ വെട്ടിയൊതുക്കുക.
3. കുട്ടികൾക്ക് പച്ചക്കറി, പഴങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സമീകൃതാഹാരം നൽകണം. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കണം.
4. കുട്ടികൾ കളിയ്ക്കുന്നതിനും മറ്റാവശ്യങ്ങൾക്കും വീടിനു പുറത്തു പോകുന്നത് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
5. കുട്ടികൾ പുറത്ത് പോകാതെ വീട്ടിനുള്ളിൽ കഴിയുമ്പോൾ പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ പെരുമാറ്റരീതികൾ കുട്ടികളുടെ പെരുമാ റ്റത്തെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കും. കുട്ടികളിൽ പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ചെറിയചെറിയ പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ ശ്രദ്ധകൊടുക്കാതെ അവഗണിക്കുക.. കുട്ടിയെ കഴിവതും പ്രകോപിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. കുട്ടി ചെയ്യുന്ന നല്ല കാര്യ ങ്ങൾ അവ എത്ര ചെറുതുമാകട്ടെ അവയെ അംഗീകരിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യു ക.
6. കുട്ടികളുടെ കൂടെ ഗുണപരമായ രീതിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക (ഉദാ:- കഥ പറയുക, പാട്ടുപാടുക, ചിത്രങ്ങൾ കാണിക്കുക, പ്രോത്സാഹനം നൽകുക). വീട്ടിനുള്ളിൽ തന്നെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാം കൂടി കളിക്കാൻ പറ്റുന്ന ആരോഗ്യപരമായി മാനസിക ഉല്ലാസം നൽകുന്ന കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക. (ശരീരത്തിന് വ്യായാമം നൽകുന്ന കളികളാണ് നല്ലത്. വിലപിടിച്ച കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ വേണമെന്നില്ല. പല പഴയ നാടൻ കളികളും സ്വികരിക്കാം)
7. മൊബൈൽ, ടി.വി - സ്ക്രീൻ ടൈം കഴിയുന്നതും ഒരു മണിക്കൂറായി പരിമിതപ്പെടുത്തു കയും സ്വഭാവപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പരിപാടികൾ ഒഴിവാക്കുകയും ഗുണനിലവാരമുള്ള പരിപാടികൾ മാത്രം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക.
8. ഒക്യൂപേഷണൽ തെറാപ്പി, ഫിസിയോ തെറാപ്പി, സ്പീച്ച് തെറാപ്പി, സ്പെഷ്യൽ എഡ്യുക്കേഷൻ, സൈക്കോളജി എന്നീ മേഖലകളിൽ നിന്നും നിർദ്ദേശിച്ച പരിശീലന പരിപാടികൾ മുടക്കം

കൂടാതെ വീട്ടിൽ നിന്നും തുടരുക. ഇത്തരം പരിശീലനത്തിനായി എല്ലാ ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിത സമയം (ഉദാ : വൈകുന്നേരം ഒരു മണിക്കൂർ) മാറ്റി വെയ്ക്കുക.

9. ഒരു മണിക്കൂർ എല്ലാ ദിവസവും വീട്ടിനുള്ളിലിരുത്തി എഴുത്ത്, വായന എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി രക്ഷിതാക്കളുടെ നിരീക്ഷണത്തിൽ ചെയ്യിക്കുന്നത് പഠനപ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടും.
10. കുട്ടികൾക്ക് ദിവസവും വീട്ടിൽ വെച്ച് നൽകുന്ന പരിശീലനങ്ങളും കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റവും ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കി അതിൽ പുരോഗതി രേഖപ്പെടുത്തുക. പിന്നീട് കുട്ടികളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുന്നതിനും പരിശീലന പരിപാടികൾ പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതിനും ഇത് തെറാപ്പിസ്റ്റിനെ സഹായിക്കും.
11. പരിശീലന പരിപാടികളിൽ എന്തെങ്കിലും സംശയം ഉണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടിയെ സ്ഥിരമായി കാണുന്ന തെറാപ്പിസ്റ്റുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വളർച്ചാവികാസം – വീട്ടിൽ ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വളർച്ചാവികാസത്തിന്റെ ആദ്യ 3 വർഷങ്ങൾ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നതാണെന്ന് ലോകമെങ്ങും അംഗീകരിച്ചുട്ടുള്ള ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. വളർച്ചാവികാസ നിർണ്ണയത്തിൽ വളർച്ചാവികാസത്തിന്റെ നാഴികകല്ലുകൾ (Developmental Milestone) വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. ഈ നാഴികകല്ലുകൾ ശരിയായി നിരീക്ഷിച്ചാൽ കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ ബുദ്ധി വികാസ കുറവ്, സംസാര-ഭാഷാ ശേഷിയിലുള്ള പിന്നോക്കാവസ്ഥ, സാമൂഹികവൈകാരിക പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ, ശാരീരിക പരിമിതികൾ എന്നിവയെകുറിച്ചെല്ലാം വ്യക്തമായ ധാരണ ലഭിക്കും. അതിനാൽ എല്ലാ രക്ഷിതാക്കളും കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഓരോ പ്രായത്തിലും ആർജ്ജിച്ചെടുക്കേണ്ട കഴിവുകളേയും ശേഷികളേയും കുറിച്ച് ഒരു ഏകദേശ ധാരണ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇത് വളർച്ചാപ്രശ്നങ്ങളേയും വൈകല്യങ്ങളേയും വ്യതിയാനങ്ങളേയും നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ശരിയായ തെറാപ്പിയും പരിശീലനവും നൽകുന്നതിന് രക്ഷിതാക്കളെ സഹായിക്കും. സാധാരണയായി ഗർഭാവസ്ഥയിലോ ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെയോ ആദ്യവർഷങ്ങളിലോ ഉള്ള വ്യത്യസ്തമായ കാരണങ്ങൾ ഇത്തരം വളർച്ചാ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഇവയെല്ലാം പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. എങ്കിലും പ്രതിരോധക്കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ ഗർഭിണിക്ക് ഗർഭകാലത്തും പ്രസവസമയത്തും നൽകുന്ന ശാരീരികവും വൈകാരികവും ആയ പരിചരണം തുടർച്ചയായ ഇടവേളകളിലുള്ള വൈദ്യപരിശോധന, കുഞ്ഞിന് ജനിച്ച ആദ്യവർഷങ്ങളിൽ കൊടുക്കുന്ന വാത്സല്യപൂർണ്ണമായ പരിചരണം, സമീകൃതാഹാരം, ശുചിത്വം, ഒരുമയുള്ള കുടുംബാന്തരീക്ഷം എന്നീ കാര്യങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സമഗ്രമായ വളർച്ചയെ ഗണ്യമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു.

ഒരു നല്ല ശതമാനം വളർച്ചാവികാസപ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്ന കുട്ടികളും ജനനസമയത്ത് പലതരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലം നവജാതതീവ്ര പരിചരണ വിഭാഗത്തിൽ (Neonatal Intensive Care Unit) നിരീക്ഷണത്തിന് വിധേയമാകുന്നവരാണ്. അതിനാൽ നവജാതതീവ്ര പരിചരണ വിഭാഗത്തിൽ അഡ്മിറ്റാവുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വളർച്ച തുടർച്ചയായ ഇടവേളകളിൽ നിരീക്ഷണത്തിന് വിധേയമാക്കേണ്ടതാണ്. വളർച്ചാവികാസത്തിലുള്ള താമസം (Developmental Delay) നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ഫിസിയോതെറാപ്പി, സ്പീച്ച്തെറാപ്പി, ഒക്യുപ്പേഷണൽ തെറാപ്പി എന്നിവ ശൈശവപ്രായത്തിൽ തന്നെ നൽകുകയാണ് വളർച്ചാവികാസ കുറവോ വ്യതിയാനമോ ഉള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ അതിജീവിക്കാൻ ഏറ്റവും സഹായിക്കുക.

ആറു മാസം വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പരിശീലനം

ജനിച്ച ആദ്യമണിക്കൂറുകളിൽ തന്നെ ആരോഗ്യവാനായ കുഞ്ഞ് മുലപ്പാൽ വലിച്ചുകുടിക്കുവാൻ തുടങ്ങും. തുടർന്ന് സാവധാനം കൈകൾ നിവർത്താനും മടക്കാനും കൈവിരലുകൾ വായിൽ വെയ്ക്കാനും പഠിക്കുന്നു (ഒന്നാം മാസം). തുടർന്ന് രണ്ടു മാസം പൂർത്തിയാവുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് സ്ഥിമായി പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ (അമ്മയെ) നോക്കുകയും ചിരിച്ചു തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു നാലു മാസം പൂർത്തിമാവുമ്പോൾ കഴുത്തുറക്കുക, കമിഴ്ന്നു വീഴുക എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കുഞ്ഞിന് സാധിക്കുന്നു. ആറു മാസം പൂർത്തിമാവുമ്പോൾ കൈകൊണ്ട് കളിപ്പാട്ടം എത്തിപ്പിടിക്കുക, വ്യത്യസ്ത ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക, കാല് പിടിച്ചു കളിക്കുക, ചാരി ഇരിക്കുക എന്നീ കഴിവുകൾ കുഞ്ഞ് നേടിയെടുക്കുന്നു.

- ❖ കുഞ്ഞിന് ജനിച്ച് ആദ്യമണിക്കൂറുകളിൽ തന്നെ മുലയൂട്ടാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇത് കുഞ്ഞിന് ഏറ്റവും മികച്ച രോഗപ്രതിരോധശേഷി നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു. മുല വലിച്ചുകുടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ചോ ഗോകർണ്ണമുപയോഗിച്ചോ കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. മാസം തികയാതെയോ തൂക്കകുറവോടു കൂടിയോ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെ അമ്മയുടെ മാറിൽ കിടത്തി (Kangaru Mother Care) മണിക്കൂറുകളോളം ചൂടുകൊടുക്കുന്നത് കുഞ്ഞിന്റെ താപനില ക്രമീകരിക്കുന്നതിനും തൂക്കം വെയ്ക്കുന്നതിനും അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിൽ ഒരു വൈകാരിക ബന്ധം വളരുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

- ❖ വളർച്ചാ വികാസ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളും വരാൻ സാധ്യത കൂടുതലുള്ള കുട്ടികളും മുഖത്ത് നോക്കി ചിരിക്കാൻ വൈകാറുണ്ട്. ഇത്തരം കുഞ്ഞുങ്ങളോട് രക്ഷിതാക്കൾ കൂടുതൽ സമയം സംസാരിക്കുകയും ചിരിക്കുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യുക.

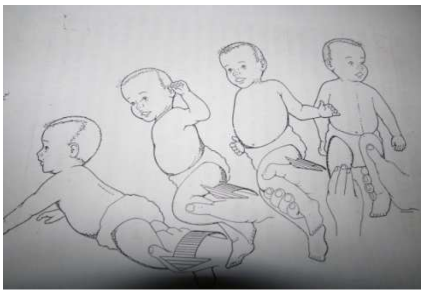
❖ വളർച്ചാ വികാസ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികൾ വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ പിടിക്കാൻ വൈകുകയും സെറിബ്രൽ പാൾസി പോലെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ എപ്പോഴും വിരലുകൾ ബലത്തിൽ ചുരുട്ടി പിടിക്കാറുമുണ്ട്. ഇത് കൈകൊണ്ട് വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള അവരുടെ കഴിവിനെ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. പകരം നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ കുഞ്ഞിന് പിടിക്കാൻ കൊടുക്കുക, കിലുക്കി പോലുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, തുണി, വലിയ മുത്ത്, കട്ടകൾ എന്നിവ കൈകൾ കൊണ്ട് പിടിക്കാൻ കൊടുക്കുക.

❖ ഇത്തരം വളർച്ചാ വൈകല്യ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കേൾവി, കാഴ്ച്ച എന്നിവ ശൈശവത്തിൽ തന്നെ (Before 6 months) പരിശോധിച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും അല്ലാത്തപക്ഷം വിദഗ്ദോപദേശമനുസരിച്ച് ആവശ്യമായ സഹായോപകരണങ്ങൾ നൽകുകയും (ശ്രവണ സഹായി, കണ്ണട) കുട്ടിയെ ഇവ ധരിപ്പിച്ച് പരിശീലനം നൽകേണ്ടതാണ്. അതോടൊപ്പം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്തമായ ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ആകർഷകമായ നിറങ്ങളൾ ഉള്ളതും സുരക്ഷിതവുമായ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നൽകുകയും കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇത് അവരുടെ കാഴ്ച്ചയേയും കേഴ്വിയേയും കൈകളുടെ ചലനങ്ങളേയും അത് വഴി തലച്ചോറിനേയും നാഡീകോശങ്ങളേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇത് കഴിവതും നേരത്തെ തന്നെ തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.

❖ സാധാരണഗതിയിൽ വളർച്ചാ വികാസപ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്ന കുട്ടികളുടെ തലയുറയ്ക്കാൻ വൈകാറുണ്ട്. അതിനാൽ ഇത്തരം കുട്ടികളെ നേരത്തെ തന്നെ കമിഴ്ന്നു കിടന്ന് കഴുത്ത് ഉയർത്താൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. കമിഴ്ന്നുകിടക്കുന്നത് തുടക്കത്തിൽ കുട്ടിക്ക് അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാക്കുന്നതിനാൽ തുടക്കത്തിൽ കുട്ടിയെ അമ്മയുടെ നെഞ്ചിലേക്ക് കമഴ്ത്തിക്കിടത്തി തല ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. തുടർന്ന് കമിഴ്ന്ന് കിടക്കുന്ന ശീലം

കുട്ടിയിൽ കൂടി വരാനായി കുട്ടിയെ എടുത്തുനടക്കുമ്പോഴും കാലിൽ കിടത്തി കളിപ്പിക്കുമ്പോഴുമെല്ലാം കമിഴ്ന്ന രീതി സ്വീകരിക്കുക. തുടർന്ന് കുട്ടിയെ കമഴ്ന്നു വീഴാനും തല ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാനും സഹായിക്കുക. കുട്ടിയെ കമഴ്ത്തിക്കിടത്തി കളിക്കാൻ അനുവദിക്കുക ആവശ്യമനുസരിച്ച് കുഞ്ഞിന്റെ നെഞ്ചിനടിയിൽ മൃദുവായ തലയിണയോ ടൗവ്വലോ ഉപയോഗിച്ച് സപ്പോർട്ട് കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

❖ കുട്ടികളെ കമിഴ്ന്നു വീഴാനും ചിലപ്പോൾ നാം പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതായി വന്നേക്കാം. ഇതിനായി കുഞ്ഞു മലർന്നു കിടക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഇരുകാലുകളിലും പിടിച്ച് ഏതെങ്കിലും ഒരു കാൽമുട്ട് മടക്കി എതിർവശത്തേക്ക് ചരിക്കുക, തുടർന്ന് നടുഭാഗവും ഉടലും അതേ ദിശയിലേക്ക് ചരിക്കുക. പൂർണ്ണമായി കമിഴ്ന്നു വീഴാൻ കൈ തടസ്സമാകുന്നുവെങ്കിൽ സാവധാനം കൈ വശങ്ങളിലേക്ക് ഉയർത്തി കുഞ്ഞിനെ സഹായിക്കുക.ഓർക്കുക കമിഴ്ന്ന് കിടന്നു കളിക്കാൻ വൈകുകയും വിമുഖത കാട്ടുകയും ചെയ്യുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ നിവർന്നിരിക്കുക, മുട്ടിൽ നീന്തുക, വയറിൽ നീന്തുക, നിൽക്കുക, നടക്കുക എന്നിവയിലെല്ലാം ശേഷി നേടാൻ വൈകുന്നു എന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇവർക്ക് കൈയ്യിൽ ഭാരമൂന്നി തലയും നെഞ്ചും ഉയർത്താനും പ്രയാസം നേരിടും. അതിനാൽ തന്നെ കമിഴ്ന്നു വീഴാനും കമിഴ്ന്നു കിടന്നു കളിക്കാനും (Tummy Time) കൂടിതൽ അവസരം നൽകുക.



❖ ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, കുളി എന്നീ പ്രവർത്തികൾക്കെല്ലാം സമയക്രമം കൊണ്ടുവരുക. കുഞ്ഞിന്റെ മുഖഭാവത്തിൽ നിന്നും ശരീരചലനങ്ങളിൽ നിന്നും ശബ്ദം കരച്ചിൽ എന്നിവയെല്ലാം സസൂക്ഷ്മം നിരീക്ഷിച്ച് വിശ്രമം, വിശപ്പ്, മറ്റു അസ്വസ്ഥതകൾ മനസ്സിലാക്കി അനുയോജ്യമായി പ്രതികരിക്കുക.

- ❖ കുഞ്ഞിനോട് ഇടപെയുമ്പോഴെല്ലാം കുഞ്ഞിന്റെ യഥാർത്ഥ പേര് വിളിക്കുക.ഇത് സ്വന്തം പേര് മനസ്സിലാക്കാനും പേര് വിളിക്കുമ്പോൾ പ്രതികരിക്കാനും കുഞ്ഞിനെ സഹായിക്കും.

  - ❖ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയും താൽപര്യവും ക്ഷണിച്ചുകൊണ്ട് രക്ഷിതാക്കൾ നിരന്തരം അവരുമായി ഇടപെടേണ്ടത് ബുദ്ധിവികാസത്തേയും ഭാഷാസംസാര വികാസത്തേയും സാമൂഹിക-വൈകാരിക വികാസത്തേയും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇതിനായി ശൈശവാവസ്ഥയിൽ തന്നെ കൂടുതൽ സമയം ഗുണമേന്മയോടെ അവരുമായി ചിലവഴിക്കുക (Quality Time). ഉദാ:- കുഞ്ഞ് ഉണ്ടാക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങളോട് ഉചിതമായി പ്രതികരിക്കുക, ഭാവവ്യത്യാസങ്ങളോടെ സംസാരിക്കുക. കുട്ടിയെ പേരു ചൊല്ലി വിളിക്കുക (ഓമനപ്പേരുമാകാം). പൊട്ടിച്ചിരിപ്പിക്കുക, കുട്ടിയുടെ ശബ്ദങ്ങൾ അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, മുഖാമുഖം സംസാരിക്കുക.

  - ❖ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ശൈശവത്തിൽ തന്നെ കൈ വായിൽ വെയ്ക്കുക, കാലുപിടിച്ചുകളിക്കുക, കാലുവായിൽ വെയ്ക്കുക, എന്നിവ ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇത് സ്വന്തം കണ്ണും കൈയ്യും വായും കാൽ എന്നീ ശരീരാവയവങ്ങളെ കുറിച്ച് കുഞ്ഞിന് ഒരു ധാരണ ലഭിക്കുന്നതിനും ഈ അവയവയങ്ങൾ തമ്മിൽ യോജിപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും പിന്നീട് സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ തനിയെ ചെയ്യുന്നതിന് അവരെ സഹായിക്കുന്നു. സാധാരണഗതിയിൽ ഇത്തരം ശേഷി ആറുമാസത്തിന് മുമ്പിൽ തന്നെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാറുണ്ട്. വളർച്ചാ വികാസപ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്ന കുട്ടികൾ ഇത്തരം ശേഷി ആർജ്ജിക്കാതിരിക്കുകയോ വൈകുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൻ രക്ഷിതാക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ സഹായിക്കണം.

❖ കുട്ടിയെ ചാരി ഇരുത്തി കളിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. 5-10 മിനുറ്റുകൾ ഇരുന്ന് കളിക്കാൻ സഹായിക്കുക. കുട്ടിയുടെ നടുവ് നിവർന്നിരിക്കാൻ സഹായിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് അനുയോജ്യമായ ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കാം.

❖ കുട്ടിയുമായി കളിക്കാനും ചിരിക്കാനും സംസാരിക്കാനും മാതാപിതാക്കൾ സമയം കണ്ടെത്തുക. സന്തോഷിപ്പിക്കുകയും ഓമനിക്കുകയും ചെയ്യുക. കൂടുതൽ സമയവും കുട്ടിയെ പായിൽ നിലത്തു കിടത്തുകയും കമഴ്ത്തിക്കിടത്തുകയും ചെയ്യുക. കുട്ടിയിൽ നിന്നും അല്പം അകലെയായി കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ വെയ്ക്കുകയും എത്തിപ്പിടിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

❖ ദേഷ്യം പിടിച്ച മുഖഭാവവും ഉച്ചത്തിലുള്ള സംസാരവും വഴക്കും ഒഴിവാക്കുക. കുഞ്ഞ് കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ വായിൽ വെയ്ക്കാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ വൃത്തിയുള്ളതും, വിഴുങ്ങാൻ സാധ്യത ഇല്ലാത്തതുമായ കളിക്കോപ്പ് മാത്രം കൊടുക്കുക.

❖ ആദ്യ ആറുമാസങ്ങളിൽ മുലയൂട്ടൽ മാത്രമാണ് പോഷകാഹാരമായി കുട്ടിക്ക് ആവശ്യം. അമ്മ കൂടുതൽ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കുടിക്കുകയും മാനസിക സമ്മർദ്ധങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി കുഞ്ഞ് ആവശ്യപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം മുലയൂട്ടുക. കുഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് തൂക്കം വെയ്ക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരിത്തുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ ശിശുരോഗ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടുക.

❖ സൂര്യൻ ഉദിച്ചുവരുന്ന സമയത്തുള്ളസൂര്യപ്രകാശം,അസ്തമിച്ചു പോകുന്ന സമയത്തുള്ളസൂര്യപ്രകാശവും ഏകദേശം 10 മിനുറ്റ് ദിവസവും രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കുട്ടിയുടെ ശരീരത്തിൽ കൊളളിക്കുക.

❖ കുട്ടിയെ നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചോടു ചേർത്തു പിടിച്ച് കൊണ്ട് കുറച്ച് സമയം ദീർഘമായി ഒറ്റശ്വാസത്തിൽ സ്വരാക്ഷരങ്ങൾ കുട്ടി കേൾക്കത്തക്ക വിധത്തിൽ ഉച്ചരിക്കുക. ഉദാ:- ആ... ശബ്ദം ഈ... ശബ്ദം ഊ... ശബ്ദം എന്നിങ്ങനെ

❖ കുട്ടി എപ്പോഴും ഒറ്റക്കു കിടക്കുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക. മുഖംപൊത്തി കളിക്കുക, ഇക്കിളിയാക്കി ചിരിപ്പിക്കുക, , കണ്ണിൽ നോക്കി ശ്രദ്ധ ആകർഷിച്ച് ഉള്ള കളികളും സംസാരവും ഉൾപ്പെടുത്തുക, പാട്ടു പാടുക, പാട്ടിനൊത്ത് തലയും ശരീരവും ചലിപ്പിക്കുക. വിഴുങ്ങാൻ സാധ്യതയില്ലാത്ത, വലിയ, വൃത്തിയുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കൊടുക്കുക

ആറു മാസം മുതൽ ഒരു വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പരിശീലനം

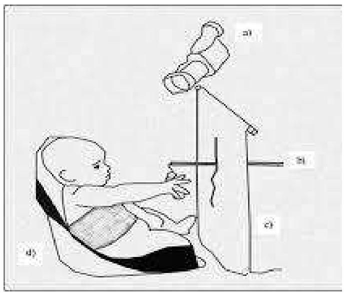
ആറാം മാസം മുതൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങളോട് കൂടുതൽ ഇടപെടാൻ സാധാരണഗതിയിൽ താൽപര്യം കാണിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. ഇത്തരം ഇടപെടലിൽ വിമുഖത കാട്ടുന്ന കുട്ടികളെ തുടർച്ചയായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഈ കാലയളവിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഉരുണ്ടു നീങ്ങുക വയറിൽ നീന്തുക, മുട്ടുകാലിൽ നീന്തുക, പിടിച്ച് എണീക്കുക, പിടിച്ചു നിൽക്കുക, പിടിക്കാതെ നിൽക്കുക, പൊട്ടി ചിരിക്കുക, ,ചെറിയ ആംഗ്യങ്ങൾ അനുകരിക്കുക, ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക, ചെറിയ വസ്തുക്കൾ പെറുക്കിയെടുക്കുക, ഒരേ താളത്തിലുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക (ബാബാബാ, പാപാപാ, മാമാമ), അവ്യക്തമായ വാക്കുകൾ പറയുക (ഉദാ:- പാലിന് ഇഞ, അച്ഛന് അത്ത എന്നിങ്ങനെ), വ്യക്തമായ രണ്ടോ മൂന്നോ വാക്കുകൾ പറഞ്ഞു തുടങ്ങുക, അപരിചിതരോട് അകൽച്ച കാണിക്കുക, റ്റാറ്റാ, ഉമ്മ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു കാണിച്ചു തുടങ്ങുക എന്നിവയിൽ കഴിവു നേടുന്നു. വളർച്ചാവികാസ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ നിരന്തര പരിശീലനം ആവശ്യമാണ്.

- ❖ ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, കുളി എന്നീ പ്രവർത്തികൾക്കെല്ലാം സമയക്രമം കൊണ്ടുവരുക. ഉറങ്ങുന്ന സമയത്തിന് അരമണിക്കൂർ മുമ്പ് പാട്ടു പാടിയും തോളിൽ കിടത്തിയും തട്ടിയും ഉറക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. തുണി ഉപയോഗിച്ചുള്ള തൊട്ടിലും ഉറക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

- ❖ റ്റാറ്റാ, ബൈ-ബൈ പോലുള്ള കാര്യങ്ങൾ കാണിച്ചു കൊടുക്കുക, ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക, ഉമ്മ കൊടുക്കുക, കൈ കൊട്ടികളിക്കുക, ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ ഇക്കിളിപ്പെടുത്തിയോ ശബ്ദങ്ങളോ മുഖഭാവങ്ങളോ കൊണ്ടോ കുഞ്ഞിനെ പൊട്ടിചിരിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു കാണിച്ചു കൊടുക്കുക. നിങ്ങൾ ചൂണ്ടി കാണിക്കുന്ന സാധനങ്ങളിലേക്ക് കുട്ടിയെ നോക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക (ഉദാ: ഹായ്, അതാ.. പൂവ്).

- ❖ ചെറിയ ചെറിയ വാക്കുകൾ മാനസിലാക്കാൻ സാഹചര്യം കൊടുക്കുക (ഉദാ: അമ്മ എടുക്കട്ടെ ? കുഞ്ഞിന് അപ്പം വേണോ ? വാവ അതാ.., ബ്രൂ പോയി എന്നിങ്ങനെ.

❖ ഇരുത്തി കളിപ്പിക്കുക. വശങ്ങളിലേക്ക് ചെരിഞ്ഞ് തനിയെ എണീറ്റിരിക്കാൻ സഹായിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ സപ്പോർട്ട് കൊടുത്ത് ഇരുത്തുക.



❖ W രീതിയിൽ ഇരിക്കുക, ഇരുന്ന് നിരങ്ങി നീങ്ങുക, ഇരുകാലും പറിച്ച് ചാടി നീങ്ങുക എന്നിവ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക പകരം വ്യത്യസ്തമായ പല രീതികളിൽ ഇരുത്തി പരിശീലിപ്പിക്കുക. ഉദാ:- കാലുകൾ ഒരു വശത്തേക്ക് മടക്കി ചെരിഞ്ഞ് ഇരിക്കുക, പടികളിൽ ഇരുത്തുക, ചമ്രപടി ഇട്ട് ഇരിക്കുക എന്നിങ്ങനെ.

❖ മുട്ടുകാലിൽ നീന്തുക, മുട്ടുകാലിൽ ബാലൻസ്സ് ചെയ്യിക്കുക, വയറിൽ നീന്തുക, കാലു കൈകൊണ്ടുപിടിച്ച് കളിക്കുകയും, വായിൽ വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക, കൈകൾ നില ത്തൂന്നി ഇരിയ്ക്കുക, ഇരുന്നും കിടന്നും കൈകൾകൊണ്ട് കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ എത്തിപ്പിടിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം ഈ പ്രായത്തിൽ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത് വളരെ ഗുണം ചെയ്യും.

❖ കാൽമുട്ടുകൾ തമ്മിൽ അകത്തിവെയ്ക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവിക്കുന്ന രീതിയിൽ പേശികൾക്ക് മുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നെങ്കിൽ കാൽമുട്ടുകളിൽ പിടിച്ച് സാവധാനം ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും വിടർത്തുകയും പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ ആക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇത്തരം വ്യായാമമുറകൾ പല ആവർത്തി ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നത് പേശികളുടെ മുറുക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. കൂടാതെ കാലുകൾ കൂടുതൽ സമയം വിടർത്തിവെയ്ക്കത്തക്ക രീതിയിൽ കളിപ്പാട്ടങ്ങളോ ഉരുണ്ടകുഷ്യനോ പ്രത്യേകം നിർമ്മിച്ച കസേരകളോ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുക. അതുപോലെ തന്നെ കുട്ടിയെ രക്ഷിതാക്കളുടെ ശരീരത്തിൽ കാലുകൾ വിടർത്തിവെച്ച് ഇരുത്തുന്നതും എടുത്ത് നടക്കുന്നതും പേശികളുടെ മുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

❖ ആറുമാസം കഴിയുമ്പോൾ തന്നെ കുഞ്ഞിന് കുറുക്കു രൂപത്തിൽ ഭക്ഷണ[illegible]ങ്ങേണ്ടതും ഒരു വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും വീട്ടിലെ സാധാരണ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശീലിപ്പിക്കേണ്ടതുമാണ്. കഴിവതും കുഞ്ഞിനെ ഇരുത്തിത്തന്നെ ഭക്ഷണം നൽകാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ചോറുപോലെയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ മിക്സിയിൽ അടിച്ച് കുറുക്കു രൂപത്തിൽ കുഞ്ഞിന് നൽകുന്ന ശീലം നല്ലതല്ല. കവിൾ, ചുണ്ട്, വായുടെ ഉൾഭാഗം എന്നിവ പല ആവർത്തി മസ്സാജ് ചെയ്തുകൊടുക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ സ്പീച്ച് തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റേയും ഒക്യുപേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റേയും ഫിസിയോ തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റേയും സഹായം തേടുക. കുപ്പിപാൽ ശീലം ഒഴിവാക്കുക.

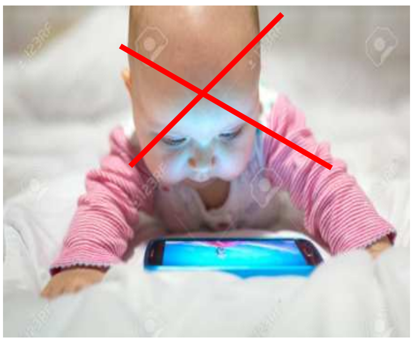
❖ കുഞ്ഞിന് ചെയ്തുകൊടുക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉദാ:- ഭക്ഷണം നൽകൽ, കുളി, വസ്ത്രം മാറ്റൽ, ശുചിയാക്കൽ, കളിപ്പിക്കൽ എന്നീ സമയങ്ങളിൽ ശരീരഭാഗങ്ങൾ, കുടുംബാംഗങ്ങൾ, വീട്ടിലുള്ള വസ്തുക്കൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവ കൂടെക്കൂടെ പലയാവർത്തി പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത് കുഞ്ഞിന്റെ ഗ്രഹണശേഷിയും ശ്രദ്ധയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

❖ ബിസ്ക്കറ്റ് പോലുള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ, കിലുക്കി, ബിൽഡിംഗ് ബ്ലോക്കുപോലുള്ള കട്ടകൾ, സ്പൂൺ, ഗ്ലാസ്സ് എന്നിവ കൈയ്യിലെടുക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

❖ പാദങ്ങളിൽ നിൽക്കാൻ സഹായിക്കുക, പിടിച്ച് നടക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് കളിക്കുന്നതും മുട്ടുകാലിൽ നീന്തുന്നതും ഉരുണ്ട് നീങ്ങുന്നതുമെല്ലാം നിവർന്ന് നിൽക്കുന്നതിനും നടക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും. പിടിച്ചുനിർത്തുമ്പോൾ പാദം ശരിയായരീതിയിൽ നിലത്തൂന്നി നിൽക്കാൻ വേണ്ട സഹായം കൊടുക്കുക. AFO, KAFO, Gaiter, എന്നീ ഉപകരണങ്ങൾ ഡോക്ടറുടേയെ തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റേയോ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കുക.

- ദിവസവും ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂറെങ്കിലും കുട്ടികൾക്കായി മാറ്റിവെയ്ക്കുക. നിങ്ങളുടെ സന്തോഷവും വാൽസ്വല്യത്തോടെയുള്ള പരിശീലനവും കുട്ടിയുടെ മാനസിക ശാരീരിക വളർച്ചയെ വളരെയധികം സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

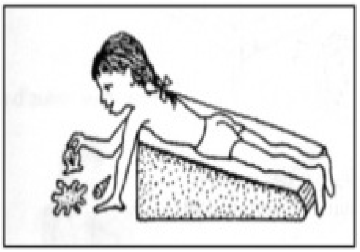
- ഫോൺ, ടാബ്, കാർട്ടൂൺ തുടങ്ങിയവ കുട്ടിയെ കാണിച്ച് കൊടുക്കുന്നത് വളർച്ചയെയും സംസാരഭാഷാവികാസത്തേയും പെരുമാറ്റത്തേയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുമെന്നത് ഓർക്കുക. വീട്ടിലുള്ള സാധനങ്ങൾ തന്നെ കളിപ്പാട്ടമായി ഉപയോഗിക്കാം. ഓർക്കുക ഈ പ്രായത്തിൽ രക്ഷിതാക്കൾ തന്നെയാണ് കുഞ്ഞിനേറ്റവും അനുയോജ്യമായതും ഇഷ്ടപ്പെട്ടതുമായ കളിപ്പാട്ടവും കളിക്കൂട്ടരും. അതിനാൽ കൂടുതൽ സമയം കുഞ്ഞുമായി ഇടപെടാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.



ഒരു വയസ്സ് മുതൽ ഒന്നര വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പരിശീലനം

ഒരു വയസ്സ് കഴിയുന്നതോടുകൂടി സാധാരണഗതിയിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ പിടിച്ചുനിൽക്കാനും പിടിച്ചുനടക്കാനും പിടിക്കാതെ നിൽക്കാനും തുടങ്ങുന്നു. കൂടാതെ രണ്ടോ മൂന്നോ വാക്കുകൾ പറയാനും കുട്ടിക്ക് സാധിക്കും. തുടർന്ന് കുട്ടികൾ തനിയെ നടക്കാനും കൂടുതൽ വാക്കുകൾ പറയാനും കഴിയുന്നു. ചൂണ്ടികാണിക്കുക, റ്റാ..റ്റാ... തരുക, വസ്ത്രം ധരിക്കാനും അഴിക്കാനും സഹകരിക്കുക, ചെറിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുകയും പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക, ഒളിച്ചു കളി അനുകരിക്കുക, തനിയെ നടന്നു തുടങ്ങുക, പെൻസിൽ ഉപയോഗിച്ച് കുത്തിവരയ്ക്കുക, ഗ്ലാസ്സിൽ വെള്ളം തനിയെ കുടിക്കുക എന്നീ കാര്യങ്ങൾ 18 മാസം പ്രായമാകുന്നതോടു കൂടി ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നു.

- ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടി കഴുത്ത് ഉറയ്ക്കുക, കമിഴ്ന്നു വീഴുക, ഇരിക്കുക, മുട്ടുകാലിൽ നീന്തുക, നിൽക്കുക എന്നിവ ചെയ്തു തുടങ്ങിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ അതിനുള്ള പരിശീലനം നിരന്തരം അനുവർത്തിക്കുക. കമിഴ്ന്നു കിടന്നു കളിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം നൽകുക, വയറിലും മുട്ടുകാലിലും നീന്താൻ അവസരം നൽകുക, പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ സഹായിക്കുക, പേശിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാനുള്ള വ്യായാമമുറകൾ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.



- മുട്ടുകാലിൽ നിൽക്കാനും പിടിച്ചു നിൽക്കാനും സഹായിക്കുക. പിടിച്ചു നടക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ, പടികൾ, കസേര ഉന്തിനീക്കുന്ന കളിവണ്ടി എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചും കൈപിടിച്ചും പതിയെ നടക്കാൻ സഹായിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. നടക്കാനും മുട്ടിൽ നീന്താനും സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലം കൊടുക്കുക.

❖ വീടിനു ചുറ്റും കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളെ പറ്റി കുട്ടിക്ക് ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. (പൂച്ച, വാവ, പൂവ്, കാർ,അമ്പിളിമാമാ എന്നിങ്ങനെ)

ഉദാ: മോൻ അത് കണ്ടോ ?

പൂച്ച, പൂച്ച കരയുന്നത് കണ്ടോ?

നോക്കിക്കേ എങ്ങനെയാ ? മ്യാവൂ .....

എങ്ങനെയാ ......? മ്യാവൂ .....

❖ കുട്ടി ഒരു കളിപ്പാട്ടം (ഉദാ. കാർ) ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കുമ്പോൾ അവർ എന്താണ് കളിക്കുന്നത് എന്ന് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും ചെറിയ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ഉദാ : മോൻ കാർ ഓടിക്കുകയാണോ ?

കാർ എനിക്ക് തരുമോ ?

ഈ കാറിന് എന്തു നിറമാണ് ?

കാറിന് വെള്ള നിറം ആണോ ?

എന്നിങ്ങനെയുള്ള പല ചോദ്യങ്ങളും, അവർക്ക് തനിയെ ഉത്തരം പറയാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഉത്തരം പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യാം

❖ കുട്ടി കളിപ്പാട്ടം ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കുമ്പോൾ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഉദാ : കുട്ടി കാർ ഓടിക്കുകയാണെങ്കിൽ പീ.... പീ....

പാവയെ ഉറക്കുമ്പോൾ വാവാവോ ....

❖ കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കുന്ന ധാരാളം കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, സുരക്ഷിതമായ മറ്റു വസ്തുക്കൾ, വർണ്ണചിത്രങ്ങളുള്ള ബുക്കുകൾ, പാട്ട്, ഒളിച്ചുകളി, അനുകരിച്ചുള്ള കളി എന്നിവയെല്ലാം വളർച്ചാ വികാസത്തെ സഹായിക്കും. ഫോൺ, ടാബ്, കാർട്ടൂൺ തുടങ്ങിയവ കുട്ടിയെ കാണിച്ച് കൊടുക്കുന്നത് പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.

ഒന്നര വയസ്സ് മുതൽ രണ്ട് വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പരിശീലനം

ഒന്നര വയസ്സിനും രണ്ട് വയസ്സിനുമിടയിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ചെറിയ ചെറിയ വാചകങ്ങൾ പറഞ്ഞു തുടങ്ങുകയും സാധാരണ വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രായത്തിൽ തന്റെ ആവശ്യങ്ങളും താൽപര്യമുള്ള വസ്തുക്കളും കുട്ടി വാക്കുകളിലൂടേയും ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചും തരുന്നു. ഇഷ്ടപ്പെട്ട കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ എടുത്തു നടക്കുന്നു, വേണം, വേണ്ട എന്നിങ്ങനെ തലകുലുക്കി കാണിക്കുന്നു, സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ചു കഴിക്കാനും പരസഹായം കൂടാതെ നടക്കാനും പടികൾ പിടിച്ചു കയറാനു ഇറങ്ങാനും തുടങ്ങുന്നു.

- ❖ എപ്പോഴും 'No' പറയാതിരിക്കുക. കുട്ടിയോട് "വേണ്ട" എന്നു പറയേണ്ടിവരുമ്പോൾ കാരണം കൂടി പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. കുട്ടിക്ക് മറ്റെന്തെങ്കിലും സുരക്ഷിതമായ വസ്തുക്കൾ കളിക്കാനായി കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക. എപ്പോഴും നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങൾക്ക് ശ്രദ്ധ നൽകി ഇഷ്ടമുള്ള വസ്തുക്കളോ വാക്കുകളോ ഉമ്മ കൊടുത്തോ പ്രോത്സാഹനം നൽകുക. കുട്ടി യുടെ ചെറിയ ചെറിയ വാശികൾ അവഗണിക്കുകയോ ശ്രദ്ധ മാറ്റിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുക. അനാവശ്യ വാശികൾ അനുവദിച്ചു കൊടുക്കാതിരിക്കുക. ഇത്തരം പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ രക്ഷിതാ ക്കളെല്ലാം ഒരേ രീതിയിൽ തന്നെ പ്രതികരിക്കുക.

- ❖ കുട്ടിക്ക് പെൻസിൽ കൊണ്ടോ ക്രയോൺ കൊണ്ടോ കുത്തി വരയ്ക്കാൻ അനുവദിക്കുക. സമചതുരകട്ടകൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങുക. ശരീരഭാഗങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു പഠിപ്പിക്കുക.

❖ കുഞ്ഞിനോട് കൂടുതൽ സംസാരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കുഞ്ഞ് ചെയ്യുന്നതും നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുക. ഒന്നു ചേർന്നുള്ള പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുക. (വസ്ത്രം മാറൽ, കുളി, ഭക്ഷണം എന്നീ പ്രവൃത്തികളെല്ലാം സംസാരിക്കാനുള്ള അവസരവും വിഷയവും ആക്കുക.)

❖ നിറമുള്ള ചിത്രങ്ങൾ ഉള്ള പുസ്തകം കുട്ടിയ്ക്ക് വായിച്ച് കൊടുക്കുക. പേജ് മറിക്കാൻ കുഞ്ഞിനെ അനുവദിക്കുക. പേപ്പറിൽ കളിക്കാനും വരയ്ക്കാനും അനുവദിക്കുക. കുട്ടിക്കുവേണ്ടി കഥകൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയും പാട്ടുകൾ പാടി കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

❖ കുട്ടിക്ക് അനുയോജ്യമായ സൈക്കിൾ ഓടിക്കാൻ കുട്ടിയെ ശീലിപ്പിക്കുക. കൂടെ കളിക്കുക, പടികൾ കയറാൻ പഠിപ്പിക്കുക. പന്തുകൾ, കളിവണ്ടികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ ശീലിപ്പിക്കുക.

❖ വലിയ സമചതുരകട്ടകൾ കളിക്കാൻ കൊടുക്കുക. പാവക്കുട്ടികൾ, ശബ്ദങ്ങളുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ എന്നിവ കൊടുക്കുക. ചെറിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക. വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് വലിപ്പ ചെറുപ്പ വ്യത്യാസങ്ങളും കളറുകളും പഠിപ്പിക്കുക.

❖ കുട്ടിയുടെ കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ പരിചയപ്പെടുത്തുകയും, പറയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക

ഉദാ : മോന്റെ അച്ചൻ എവിടെ ?

ഇത് ആരാണ് ?

അമ്മ, അച്ഛൻ, അച്ഛച്ചൻ, അച്ഛമ്മ, ചേച്ചി, ചേട്ടൻ തുടങ്ങിയവരെയും അവരുടെ യഥാർത്ഥ പേരും പരിചയപ്പെടുത്താം.

❖ ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. പിന്നീട് നമ്മൾ ചോദിക്കുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുതരാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം ശരീരഭാഗം തൊട്ടുകാണിച്ച് ഇതെന്താണ് എന്ന് ചോദിക്കുക. അത് തനിയെ പറയാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ പറഞ്ഞു കൊടുത്തു പറയിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

❖ ചുറ്റും സാധാരണയായി കാണുന്ന എല്ലാ വസ്തുക്കളുടെയും പേരുകൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുകയും പറയിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഉദാ: ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചതിനു ശേഷം ഇതെന്താ എന്ന് ചോദിക്കുക. ഫാൻ, കസേര, ചെരുപ്പ്, ഗ്ലാസ്, സ്പൂൺ എന്നിങ്ങനെ ...

❖ ബുക്കുകളിലെ ചിത്രങ്ങൾ കാണിച്ച് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയും പിന്നീട് ആവശ്യപ്പെടുന്ന ചിത്രം ചൂണ്ടികാണിച്ചു തരാൻ ശീലിപ്പിക്കുകയും അതിനുശേഷം ചിത്രം ചൂണ്ടി ഇതെന്താണ് എന്ന് ചോദിക്കുകയും, കുട്ടിക്ക് തനിയെ പറയാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ രക്ഷിതാക്കൾ പറഞ്ഞുകൊടുത്തത് തിരിച്ചു പറയാൻ ശ്രമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

❖ രക്ഷിതാക്കൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികൾ കേട്ട് മനസ്സിലാക്കുകയും അത് കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് അഭിനയിപ്പിച്ച് കാണിക്കാനും ശീലിപ്പിക്കുക. ഉദാ : അമ്മ എങ്ങനെയാണ് ഉറങ്ങുന്നത് ? പല്ല് തേക്കുന്നത് ? അപ്പം തിന്നുത്തത് ? എന്നിങ്ങനെ

❖ കുട്ടി കുറച്ചു വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ നിങ്ങൾ ആ വാക്കിനെ വാക്യങ്ങളോ വാചകങ്ങളോ ആക്കുക.

ഉദാ : അമ്മ : എന്താണ് വേണ്ടത്

കുട്ടി : വെള്ളം

അമ്മ : പറയൂ ... എനിക്ക് വെള്ളം വേണം

കുട്ടി : വെള്ളം വേണം

അമ്മ : പറയൂ... എനിക്ക് വെള്ളം വേണം

കുട്ടി : എനിക്ക് വെള്ളം വേണം

അമ്മ : മിടുക്കൻ !!! ഇതാ വെള്ളം കുടിക്കൂ...

❖ കുട്ടിയുടെ മൊബൈൽ, ടി.വി, സ്ക്രീൻ ടൈം കഴിയുന്നതും പരിമിതപ്പെടുത്തുക കുട്ടിയുടെ ശരിയായ പ്രതികരണങ്ങൾക്ക് നല്ല പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ കൊടുക്കാൻ നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും മറക്കരുത്. ഓർക്കുക ഈ പ്രായത്തിൽ രക്ഷിതാക്കൾതന്നെയാണ് കുഞ്ഞിന് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട കകിക്കൂട്ടുകാർ. അവരോടൊത്ത് നന്നായി കളിക്കുകയും സമയം ചെലവഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.

രണ്ട് വയസ്സ് മുതൽ മൂന്ന് വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പരിശീലനം

രണ്ട് വയസ്സ് കഴിയുമ്പോഴേക്കും സാധാരണഗതിയിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഓടി നടക്കാനും പടികൾ പിടിച്ചുകയറാനും കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കാനും തുടങ്ങുന്നു. ഈ പ്രായത്തിൽ മുതിർന്നവരെ അനുകരിച്ച് കളിക്കാനും സമപ്രായക്കാരുമായി ഇടപഴുകി കളിയ്ക്കാനും തുടങ്ങുന്നു. പെൻസിൽ ഉപയോഗിച്ച് വരകൾ വരയ്ക്കാനും ചിത്രങ്ങൾ കാണിച്ചു തരാനും വാചകങ്ങൾ പറയാനും സാവധാനം കഴിവ് ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്നു. കാര്യങ്ങൾ സ്വയംചെയ്യാൻ താൽപ്പര്യം കാണിക്കുകയും ചുറ്റുപാടുമുള്ള വസ്തുക്കൾ പ്രവർത്തിപ്പിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും ശ്രമിക്കുന്നു. ബോൾ എറിഞ്ഞും കാലുകൊണ്ട് തട്ടി കളിക്കാനും കുട്ടിക്ക് ഈ പ്രായത്തിൽ കഴിയുന്നു.

- കുട്ടിക്ക് ഓരോ കാര്യങ്ങളും പഠിക്കാൻ ആവശ്യമായ സമയം അനുവദിക്കുക. തനിയെ ചെയ്യാൻ. സാധിക്കുന്നിടത്തെല്ലാം കുഞ്ഞിന് തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള അവസരം കൊടുക്കുക. ഉദാ:- സ്വന്തമായി വസ്ത്രമഴിക്കാനും തനിയെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും അനുവദിക്കുക. ഇടവിട്ടുള്ള സ്നാക്ക്സ്, ജംഗ് ഫുഡ് എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. അപ്പോൾ ഭക്ഷണസമയത്ത് ആവശ്യത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊള്ളും. വീട്ടിലെ സാധാരണ ഭക്ഷണം കഴിച്ചു ശീലിപ്പിക്കുക. ഭയപ്പെടുത്തിയും കാർട്ടൂൺ, മൊബൈൽ എന്നിവ കണ്ടുകൊണ്ടുള്ള ഭക്ഷണം കൊടുക്കൽ ഒഴിവാക്കുക എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചിരുന്നുള്ള ഭക്ഷണശീലം നല്ലതാണ്.

- മറ്റു കുട്ടികളുടെ കൂടെ കളിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. സാധിക്കുന്നിടത്തെല്ലാം കുട്ടിയെ കൂടെ കൂട്ടുകയും വ്യക്തികളെയും ചുറ്റുപാടും പരിചയപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. വീടിന് പുറത്ത് കൊണ്ടുപോവുകയും സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ കളിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

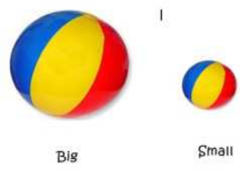
❖ കുട്ടി പറയുന്ന വാക്കുകളെ((അപ്പം, പാൽ, കാക്ക) ക്രിയാ പദങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി (ഉദാ : തിന്നു, കുടിച്ചു, പറന്നു) ചെറിയ വാചകങ്ങൾ പറയാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

ഉദാ: അപ്പം തിന്നു .....

പാൽ കുടിച്ചു

കാക്ക പറന്നു പോയി, എന്നിങ്ങനെ

❖ വസ്തുക്കൾ തമ്മിലുള്ള വലിപ്പ വ്യത്യാസം (വലുത്, ചെറുത്) മനസ്സിലാക്കി പറയാൻ ശ്രമിപ്പിക്കുക. ചിത്രങ്ങളും വസ്തുക്കളും ഉപയോഗിച്ച് പരിശിലിപ്പിക്കുക. ഉദാ: വലിയ ബോൾ എടുത്തു താ ....



ഈ ബോൾ വലുതാണോ ചെറുതാണോ ?

❖ നിറങ്ങൾ, ശരീരഭാഗങ്ങൾ, അക്കങ്ങൾ എണ്ണുക, ആകൃതി, വലിപ്പവ്യത്യാസം എന്നിവ കുട്ടിയുടെ വളർച്ചാവികാസ നിലവാരമനുസരിച്ച് പഠിപ്പിക്കുക. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ കുട്ടിക്ക് ലഭ്യമാകാത്ത രീതിയിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഉദാ:- മരുന്നുകൾ, കത്തി, ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ, പൊട്ടാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവ. കുട്ടി എപ്പോഴും സുരക്ഷിത സാഹചര്യത്തിലാണെന്നും രക്ഷിതാക്കൾ ഉറപ്പുവരുത്തുക.

❖ മൂന്ന് ചക്രമുള്ള സൈക്കിൾ ഓടിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക. ഓടിയും ചാടിയും ബോൾ എറിഞ്ഞും കാൽകൊണ്ട് തട്ടിയും കളിപ്പിക്കുക.

❖ കുട്ടിക്ക് രണ്ട് ആജ്ഞകൾ പറയുന്നത് കേട്ട് മനസ്സിലാക്കി ചെയ്യാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

ഉദാ : ഈ ഗ്ലാസ് മേശപ്പുറത്ത് വെച്ചിട്ട് ഫോൺ എടുത്തുകൊണ്ടു വാ...

- ❖ കുട്ടിക്ക് വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് മനസ്സിലാക്കാനും വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ചോദിച്ചാൽ പറയാനും ശ്രമിപ്പിക്കുക. ഉദാ: ബ്രഷ് എന്തിനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്? പല്ലുതേക്കാൻ . കസേര എന്തിനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്? ഇരിക്കാൻ, എന്നിങ്ങനെ.

- ❖ സെറിബ്രൽ പാൾസി, ബഹുവൈകല്യം, ബുദ്ധിവികാസ പ്രശ്നം എന്നിവയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ചലനശേഷിക്ക് കൂടുതൽ പരിമിതികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർക്ക് തുടർച്ചയായ ഫിസിയോതെറാപ്പിയും ഒക്യുപ്പേഷണൽതെറാപ്പിയും സ്പീച്ച്തെറാപ്പിയും ആവശ്യമാണ്. തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഇവ വീട്ടിൽ തുടരുക.

- ❖ സെറിബ്രൽ പാൾസി, ബഹുവൈകല്യം, ബുദ്ധിവികാസ പ്രശ്നം എന്നിവയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ചലനശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ശാരീരികവൈകല്യങ്ങളുടെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നതിനും കൂട്ടുചേർന്നുകളിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങൾ ഡോക്ടർമാറുടേയും തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റേയും നിർദ്ദേശാനുസരണം ഉപയോഗിക്കാനും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാനും രക്ഷിതാക്കൾ പഠിക്കുക.

❖ കുട്ടിക്ക് നിറങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക അതിനോടൊപ്പം അവ എന്തിന്റെയൊക്കെ നിറം ആണെന്നും പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.

ഉദാ: ഇലയുടെ നിറം പച്ച

ആപ്പിളിന്റെ നിറം ചുവപ്പ്

❖ ഉണ്ട്, ഇല്ല എന്നീ പ്രയോഗങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പറയാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

ഉദാ : ഈ ചെടിയിൽ പൂവ് ഉണ്ടോ ?

❖ കുട്ടിക്ക് ഞാൻ, നീ, എന്റെ നിങ്ങളുടെ, അവൻ, അവൾ ഞങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള സർവ്വനാമങ്ങൾ സന്ദർഭമനുസരിച്ച് പറയാൻ ശീലിപ്പിക്കുക.

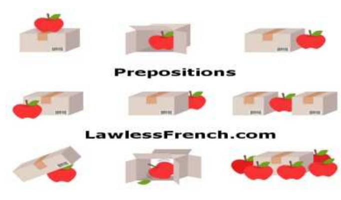
ഉദാ : അമ്മ : ഇത് ആരുടെ കണ്ണാണ് ?

കുട്ടി : എന്റെ കണ്ണ്.

❖ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് മുകളിൽ, താഴെ, അയത്ത്, പുറത്ത്, മുന്നിൽ, പിന്നിൽ എന്നീ വാക്കുക ളുടെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കി പറയാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഉദാ : ഈ ഗ്ലാസ് മേശയുടെ മുകളിൽ വയ്ക്കുക.

നീ ഗ്ലാസ് എവിടെയാണ് വെച്ചത് ?



❖ നിങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് എണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് വിക സിപ്പിക്കുക.

ഉദാ : കുട്ടി പടികൾ കയറുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എണ്ണിക്കൊണ്ട് കയറ്റുക

വസ്തുക്കൾ, കളിപ്പാട്ടക്കട്ടകൾ എണ്ണി കാണിച്ചുകൊടുക്കുക

- ❖ കുട്ടിയോട് ചെറിയ ചെറിയ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും അവർക്ക് തനിയെ ഉത്തരം പറയാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ ഉത്തരം പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയും അതിനു ശേഷം വീണ്ടും അതേ ചോദ്യം ചോദിക്കുകയും ഉത്തരം പറയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- ❖ കുട്ടിക്ക് ചെറിയ കഥകൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്നതോടൊപ്പം കഥയെ ആസ്പദമാക്കി ലളിതമായ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും ചെയ്യുക. കുട്ടിക്ക് വേണ്ടി ആംഗ്യപ്പാട്ടുകൾ പഠിപ്പിച്ചു കൊടുത്തു പാടാൻ ശീലിപ്പിക്കുക

- ❖ കുട്ടിയുടെ മൊബൈൽ, ടി.വി - സ്ക്രീൻ ടൈം കഴിയുന്നതും പരിമിതപ്പെടുത്തുക. കുട്ടിയുടെ ശരിയായ പ്രതികരണങ്ങൾക്ക് നല്ല പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ കൊടുക്കാൻ നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും മറക്കരുത്.

വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരാവുന്ന മറ്റു ചില കളികളും പരിശീലനങ്ങളും

അടങ്ങിയിരിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്ന കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടി.....

സംസാര ഭാഷാ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികളുടെ പരിമിതികൾ നികത്താൻ വേണ്ടി...

എത്രയോ ദിവസങ്ങളുടെ പരിശ്രമം വഴി നേടിയെടുത്ത പഠനപരമായ കഴിവുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകാതിരിക്കാൻ വേണ്ടി...

നമുക്ക് വീഴ്ച വരാതെ വീട്ടിൽ നിന്നുകൊണ്ടു തന്നെ തെറാപ്പികൾ കളികളിലൂടെ തുടരാം...

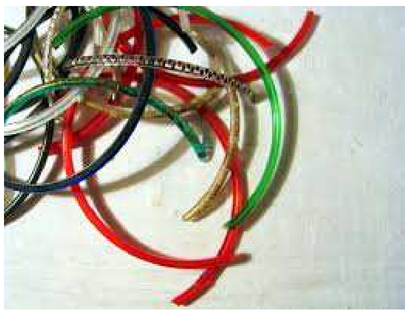
കളികൾ (5 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക്)

കളറിങ്ങ് (നിറം കൊടുക്കൽ)

- വീട്ടിൽ ഉപയോഗ ശൂന്യമായ മൺകുടമോ (Pot), കുപ്പികളോ (Bottles), കാർഡ് ബോർഡുകളോ ഉപയോഗിച്ച്, അതിന് നിറം കൊടുക്കാം.
- ചിത്രങ്ങൾക്ക് നിറം കൊടുക്കാം (ഉദാ: വീട്, പൂവ്, മരം)
- ചിരട്ടയ്ക്ക് നിറം കൊടുക്കാം

- കുട്ടിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ വേണം നിറം കൊടുക്കുന്നതിനുള്ള മാധ്യമം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്.

വളപ്പൊട്ടു കളി



- നാലോ അഞ്ചോ പേർക്കു ചേർന്നു കളിക്കാവുന്ന ഒരു കളിയാണിത്.(ആളുകളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് വളപ്പൊട്ടുകൾ കൂട്ടിയെടുക്കാം).
- അഞ്ചു നിറമുള്ള വളകൾ അഞ്ച് കഷ്ണങ്ങളാക്കുക.
- എല്ലാവരും വട്ടത്തിലിരുന്ന ശേഷം അതിലൊരാൾ അവ ഒന്നിച്ച് കൈയ്യിലിട്ടു കിലുക്കി കണ്ണടച്ച് അതിൽ നിന്നും ഓരോരുത്തർക്കായി കൊടുക്കുന്നു. അപ്പോൾ ഓരോരുത്തരുടെ കൈയ്യിലും അഞ്ചു വളപ്പൊട്ടുകൾ വീതം കാണും.
- ഇനിയാണ് കളി തുടങ്ങുക. ഒരാൾ അടുത്തിരിക്കുന്നയാൾക്ക് മറ്റാരും കാണാതെ തന്റെ കൈയ്യിലിരിക്കുന്ന വളപ്പൊട്ടുകളിൽ നിന്നും ഒന്നു കൊടുക്കണം. അടുത്തയാൾ ഇതുപൊലെ തന്നെ തൊട്ടടുത്തിരിക്കുന്നയാൾക്കും കൈമാറണം. അങ്ങനെ കൈമാറി കൈമാറി ആരുടെ കൈകളിലാണോ ഒരേ നിറത്തിലുള്ള അഞ്ച് വളപ്പൊട്ടുകൾ ആദ്യമെത്തുന്നത് അവരാണ് വിജയി. (നമ്മുടെ കൈകളിലുള്ള

വളപ്പൊട്ടുകളിൽ ഏതാണോ ഒരേ നിറത്തിൽ കൂടുതലുള്ളത് അത് കൈമാറാതെ ശ്രദ്ധിച്ചു വേണം കളിക്കാൻ).

ഈർക്കിൾ കളി

- ഈർക്കിൾ നാല് ഇഞ്ച് വലുപ്പത്തിൽ കഷ്ണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുക. ആകെ ഏഴ് എണ്ണം, അതിൽ ഒന്ന് എട്ട് ഇഞ്ച് നീളത്തിൽ ആകണം (വലുതിനെ അമ്മ ഈർക്കിളെന്നും ചെറുതിനെ കുട്ടി ഈർക്കിളെന്നും പറയും).
- എട്ട് ഇഞ്ച് നീളത്തിലുള്ള ഈർക്കിളിന്റെ മേലെ ബാക്കി ഈർക്കിളുകൾ വെയ്ക്കുക. എന്നിട്ട് ഇവ ഒന്നിച്ച് താഴേക്ക് (മേശയിലോ / തറയിലോ) ഇടുക. അടുത്തതായി താഴെ വീണപ്പോൾ വിട്ട് നിൽക്കുന്ന ഈർക്കിൾ എടുത്ത് തൊട്ടു തൊട്ടു നിൽക്കുന്ന ഈർക്കിളുകൾ ഓരോന്നായി മറ്റുള്ളവ തൊടാതെയും ഇളകാതെയും എടുക്കണം. ആരാണോ എല്ലാ ഈർക്കിളുകളും ഒന്നിനെയും തൊടാതെയും ഇളകാതെയും എടുക്കുന്നത് അവരാണു വിജയി.

കളികളുടെ പ്രയോജനം

- **മനശ്ശാസ്ത്രപരം:**
  - കുടുംബാംഗങ്ങളും കുട്ടികളും തമ്മിലുള്ള സാമൂഹിക ഇടപെടൽ വർദ്ധിക്കുന്നു.
  - ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ശ്രദ്ധ കൂട്ടാനും ചിട്ടയോടു കൂടി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനും സാധിക്കുന്നു.
  - മാതാപിതാക്കളും കുട്ടിയും തമ്മിലുള്ള വൈകാരിക ബന്ധം കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- **സംസാര – ഭാഷാ വികസനം:**
  - ആശയ വിനിമയം കൈമാറുന്നതിലൂടെ കുട്ടിക്ക് ഏത്, എന്ത്, എങ്ങനെ എന്നീ ചോദ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഉദാ: ആരാണ് നിറം കൊടുത്തത്? ഏത് നിറമാണ് ഉപയോഗിച്ചത്?
  - ചെറിയ ചെറിയ വാക്കുകൾ പറഞ്ഞു തുടങ്ങുന്നു (ഉദാ: പൂവ്, വീട്)
  - ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് ഉൾക്കൊണ്ട് പറയാൻ തുടങ്ങുന്നു (ഉദാ: നിറം കൊടുക്കുന്നു).
- **പഠനത്തിൽ കളികളുടെ പ്രാധാന്യം**
  - എണ്ണം പറഞ്ഞു തുടങ്ങുന്നു (ഉദാ: എത്ര ഈർക്കിൾ എടുത്തു).
  - ആകൃതി, വലിപ്പം എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുന്നു (ഉദാ: വലിയ ഈർക്കിൾ / ചെറിയ ഈർക്കിൾ).
  - ഇത്തരം കളിക്കുന്നതിലൂടെ കുട്ടിയുടെ കൈയ്യും കണ്ണും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം കൂടുകയും, അത് എഴുത്ത്, വായന എന്നിവയെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
  - ഇത്തരം കളികളിലൂടെ കുട്ടി മാനസികമായും, ഭാഷാപരമായും, പഠനപരമായ കഴിവുകളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.