

ஆரம்ப பிள்ளைப் பருவ விருத்திக்கான

வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட
செயல்முறைகள்



எட்டாம் புத்தகம்

நித்திரை



பெண்கள் விவகார அமைச்சர்
சிறுவர் செயலகம்
யுனிசெப் அனுசரணயுடன்



மறுபதிப்பு -2005

அனுசரணை - சிறுவர் பாதுகாப்பு மீலங்கா

முன்னுரை

குழந்தை பிறந்த நேரந் தொடக்கம் தன் சூழலுக்கு இசைவான முறையில் தூரிதமாக வளர்கிறது. அதன் அறிவு, அடிப்படை ஆற்றல்கள், எண்ணங்கள் என்பனவும் படிப்படியாக விருத்தியடைகின்றன. பெற்றோர், பெரியோர், அயல் அட்டச் சூழல் ஆகியன அதன் விருத்திக்குத் துணைபுரிகின்றன.

ஆயினும் மேற்சொன்ன வளங்களைக் குழந்தை பயனுள்ள முறையில் உபயோகிப்பதற்கு அக் குழந்தையின் அறிவாற்றல் செம்மையான முறையில் நெறிப்படுத்தப்படல் வேண்டும். இது விடயத்தில் பாலர் பாடசாலைகள் கணிசமான பங்காற்றுகின்றன. ஆயினும் இலங்கையில் பாலர் பாடசாலைக்குச் சௌல்லும் வாய்ப்பற்ற பிள்ளைகள் தொகை பெரிதாகும். ஆகவே, பெற்றோர் தம் குழந்தைகளின் விருத்தியைச் செல்வனே நெறிப்படுத்துவதற்கு ஏற்றவாறாக வீட்டைப் பகைப்புலமாகக் கொண்ட உணர்வுட்டும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை வகுத்தல் அவசியம்.

போக்குவரத்து, சுற்றாடல், மகளிர் விவகார அமைச்சின் சிறுவர் செயலகம் இந்தத் தேசிய தேவையை நிறைவேற்ற முற்பட்டுள்ளது. பெற்றோர் மத்தியில் இது தொடர்பான உணர்வை ஏற்படுத்தும் பொருட்டு எட்டுச் சிறு நூல்களை அது உருவாக்கியுள்ளது.

இது தொடர்பாக யுனிசெப் எமக்களித்த உற்சாகத்துக்கும் உதவிக்கும் எம் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இத்துறையில் தேர்ச்சி பெற்ற திறனாளர்களின் பங்களிப்புக்கும் வீட்டைப் பகைப்புலமாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளை வெளி இடங்களில் பரீசிப்பதற்கு ஒத்தாசை புரிந்த வெவ்வேறு அமைப்புகளின் ஆதரவுக்கும் எம் நன்றி உரித்தாகுக.

பெற்றோர் தம் குழந்தைகளின் பூரண விருத்தியை ஊக்குவிப்பதற்கு இந் நூல்கள் வழிகாட்டுமென நம்புகிறோம்.

மற்றா விமலசிறி
மேலதிக செயலாளர்
மகளிர் பிரிவு

சிறுவர் செயலகத்தின் பணிப்பாளரின் செய்தி

இலங்கையில் ஆரம்பப் பராய சிறு வயதிலுள்ள பிள்ளைகளின் பூரண அபிவிருத்திக்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் அரசு மற்றும் அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களினதும் செயல்களை இணைக்கும் நிறுவனமாக நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதே சிறுவர் செயலகத்தின் பொறுப்பாகும்.

இவ்வுலகில் பிறக்கும் குழந்தையை சிறந்த ஒரு பிரஜையாக உருவாக்குவதற்கு ஆரம்ப அடித்தளமாக இருப்பது வீடே. ஒரு நாளைக்கு வெறும் நான்கு மணித்தியாலங்கள் மட்டுமே சிறுவர் நிலையத்தில் கழிக்கின்றன. மிகுதியான அதிக நேரங்களை வீட்டிலேயே கழிக்கும் பிள்ளைகளின் பூரண அபிவிருத்திக்கான பாரிய பொறுப்பு பெற்றோரின் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது.

பெற்றோர்கள் மற்றும் முதியோர்கள் நாளாந்த விட்டுவேலைகளில் ஈடுபடும் போது தேவைக்கேற்ப சிறுவர்களையும் அவ்வேலைகளில் சேர்த்துக்கொண்டும் அவர்களுடன் உரையாடிக்கொண்டும் அவர்களுக்கு உற்சாகத்தைப் பெற்றுக்கொடுப்பதும் மிகவும் முக்கியமாகும்.

1993 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் சிறுவர் செயலகத்தால் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வின்படி 1996 ஆம் ஆண்டின் “யுனிசெப்” நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் வெளியிடப்பட்ட ஆரம்ப பருவ சிறுவர் அபிவிருத்திக்கு வீட்டில் செய்யும் செயற்பாடுகள் என்ற நூல்கள் பிரயோசனமாக அமைந்துள்ளன.

மற்றைய நாட்களை விட பிள்ளைகளை பற்றி பெற்றோரையும் முதியோர்களையும், மேலும் மேலும் அறிவுட்ட வேண்டிய காலகட்டத்தில் இந்நூல்களை மீண்டும் அச்சிட்டு வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆரம்பப் பருவ விருத்தி வேலைத்திட்டத்தை அமல்படுத்த முன்வந்த இலங்கை சிறுவர் பாதுகாப்பு நிறுவனத்திற்கும், இந்நூல்களை வெளியிட துணைப்புரிந்த திருமதி மழுரா குணசிங்க அவர்களுக்கும் செல்வி. அமரா அமரசிங்க அவர்களுக்கும் யுனிசெப் நிறுவனத்திற்கும், ஆய்வு செய்வதற்கு உதவியாக இருந்த அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

வினித்தா வீரசேகர
பணிப்பாளர்
சிறுவர் செயலகம்
சமூக றல அமைச்சு

அறிமுகம்

பெற்றோரே தம் பிள்ளைகளுக்கு முதலாவது ஆசிரியர்கள். ஒரு குழந்தை தன் புலன் கள் மூலமாகப் பெறும் ஆரம்ப அனுபவங்கள் அர்த்தமுடையவானால் அக் குழந்தையின் விருத்தி அவற்றால் தாக்கம் பெறும். குழந்தையின் எதிர்கால விருத்தியின் முன்னேற்றம் அது முதிர்ச்சியடையும் வேகத்தைப் பொறுத்தே அமையும்.

ஓர் இருப்பிடத்தில் உள்ளோர், அந்த இருப்பிடத்தின் நடவடிக்கைகள், அங்குள்ள வாய்ப்பு, வசதிகள் என்பன குழந்தையின் அறிவு விருத்தியடைதற்கு வழி வகுக்கின்றன. இந்த வாய்ப்புகள் புலன் வழி உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் குழந்தை அறிந்து கொள்ள உகந்த முறையில் ஏற்பாடு செய்யப்படல் வேண்டும்.

வாய்ப்புகளும் வளங்களும் போதிய அளவில் கிடைத்தால் மட்டும் விருத்தி ஏற்பட்டுவிடாது. அந்த வாய்ப்புகளுடனும் வளங்களுடனும் குழந்தை உறவாடுதல் மூலமே குழந்தை புலன் வழி அனுபவங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறது. முன்னர் பெற்ற ஓர் அனுபவத்துடன் தொடர்புபடுத்துவதன் மூலமே புதிய அனுபவங்களைக் குழந்தை கற்றுக்கொள்கிறது. பெரியவர்களின் பராமரக்கும் புதிய அனுபவங்களைப் பெறும் வாய்ப்புகள் இல்லாமையும் குழந்தையின் இடர்ப்பாட்டுக்கும் விருத்தி குறைவடைவதற்கும் ஏதுவாகலாம்.

ஒரு குழந்தையின் அறிவு விருத்திக்கு, அதன் பிறப்பிற்கும் முதன் முறை பாடசாலை செல்வதற்கும் இடைப்பட்ட காலம் மிக முக்கியமானதாகும். விருத்தியடையும் இந்தப் பருவத்திலே பெற்றோர் முக்கிய பங்கேற்க வேண்டியது அவசியம்.

இந்த எட்டுச் சிறு நூல்களிற் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகள் பெற்றோர் தம் குழந்தைகளை இலகுவான மனை சார்ந்த நடவடிக்கைகளில் ஸ்டுபோட்ச் செய்வதற்கும் அவை பற்றி உரையாடுவதற்கும் உதவும். அவற்றின் மூலம் பிள்ளைகள் அறிவையும் அடிப்படை ஆற்றல்களையும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பேற்படும். வீட்டிலே மேலும் பல நடவடிக்கைகள் இடம் பெறலாம். அவை எல்லாமே இவ்வாறு பயன்படத்தக்கவை. குழந்தையின் விருத்தி எவ்வாறு படிப்படியாக நிகழ்கிறதென்பதைப் பெற்றோர் நேரிற் காணும் வாய்ப்பினைப் பெறுகிறார்கள். பிள்ளை பாலர் பாடசாலைக்குப் போனாலும் போகாவிட்டாலும் விருத்தி நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. எனினும் இதனை உணர்ந்து பிள்ளையின் விருத்திக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்தல் பெற்றோர் கடமையாகும்.

வீட்டைப் பின்புலமாகக் கொண்ட இந்தச் செயற்திட்டம் முறையான பாடசாலையிற் சேரமுன் பாலர் பாடசாலையிற் பயிலும் வாய்ப்பற்ற பிள்ளைகளுக்கு நல்ல அனுபவங்களையும் அடிப்படை அறிவையும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் புகட்டும் நோக்கத்துடன் தொடக்கப்பட்டதாகும்.

பாலப் பருவப் பிள்ளையின் விருத்திக்கென வீட்டைப் பின்னணியாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள் அடங்கிய முதல் எட்டுப் புத்தகங்களும் பாலப் பருவப் பிள்ளையின் விருத்திக்கான செயற்திட்டமாகச் சிறுவர் செயலகத்தினால் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தச் செயற்பாடுகளைக் கிராமப் பகுதிகளில் உள்ள பிள்ளைகளோடு பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்கு தொண்டர் தாபனங்கள், அரசாங்க நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்த பதினெட்டு அனுசரணையாளர்களும் கிராமிய மட்ட மத்தியஸ்த தொண்டர்களும் பெரிதும் உதவினார்கள்.

புத்தகங்களின் முதற் பகுதியில்

- 1) இளம்பிள்ளைகள் பற்றி மனத்திருந்த வேண்டிய உண்மைகளும்
- 2) பெற்றோருக்கு உணர்வுட்டும் நிகழ்ச்சிகளை நடத்திக் காண்பிக்கும் பயிற்சி உத்தியோகத்தர்களுக்குப் பயனுள்ள உண்மைகளும் அடங்கியுள்ளன.

செயற்பாடுகள்: இரண்டு வயது மட்டப் பாலகர்களுக்கு உகந்த, வீடு சார்ந்த செயற்பாடுகள் (முன்று வயதுக்கு உட்பட்டவர்களும் மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குமான சிறுவர்களுக்கு)

மூன்று வயதுக்குப்பட்ட பாலகர்: இரண்டு வயது முதல் மூன்று வயது வரையான பாலகர்களை மட்டுமே குறிக்கும்.

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட பாலகர்கள்: மூன்று வயது முதல் ஐந்து வயது வரையான பாலகர்களைக் குறிக்கும். பாலகர்களின் முதிர்ச்சி, தனித்துவமான வேறுபாடுகள் ஆகியவற்றிற் கவனஞ் செலுத்துதல் அவசியம்.

வருங்காலத்தில் 0-2 வயதுப் பாலகர்களுக்கு உகந்த செயற்பாடுகளைத் தயாரிக்க எண்ணுகிறோம்.

மய்ரா குணசிங்க
அமரா அமரசிங்க

நம் குழந்தைகள்

- நம் அன்பை

எதிர்பார்க்கின்றனர்:

- அவர்களை நம் மழுமேல் வைத்துத், தடவி, அவர்களுடன் அன்பாய்ப் பேசி அவர்கள் மீது நம் அன்பைத் தெரிவிப்போம்.
- நமது ஓய்வு நேரத்தில் நம் குழந்தைகளை நமக்கு அருகே கொண்டுவந்து, அன்புடன் பேசி அவர்களுக்கு விருப்பமானது என்ன விருப்பமில்லாதது எதுவென்று அறிவோம்.

- தம்மைக் கவனித்துக்

கொள்ளுமாறு
எதிர்பார்க்கிறார்கள்

- அவர்களை எப்போதும் கவனிப்போம்.
- எதைப் பற் றியும் அவர்கள் பயப்படும் போது அவர்களை நமக்கு அருகே கொண்டு வந்து அவர்களது பயத்தைப் போக்க உதவுவோம்.
- அவர்கள் நம்மீது நம்பிக்கை கொள்ளும் முறையில் நடந்து கொள்வோம்.

- நமது கவனத்தை

எதிர்பார்க்கின்றனர்

- அவர்கள் சொல்வதைக் கவனித்துக் கேட்போம்.
- அவர்களுடைய கேள்விகட்கு மறுமொழி சொல்வோம்.
- அவர்கள் சொல்வது நமக்குத் தெளிவாக விளங்குவதாக அவர்கள் உணரும் படி செய்வோம்.
- அவர்களுடன் விளையாடுவோம்.
- அவர்கள் சொல்வதையும் செய்வதையும் மதிப்போம்.

நாம் நினைவில் வைக்க வேண்டியன

- ஒரே வயதுடைய குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரியானவர்களில்லை.
- அவர்கள் பல விதங்களில் வித்தியாசமானவர்கள்.
(யோசிக்கிற விதங்களில், அலுவல்களைச் செய்கிற விதங்களில், நடந்துகொள்ளும் விதங்களில்).
- அவதானிப்பதாலும் பரிசோதனை செய்வதாலும் விளையாட்டின் மூலம் அவர்கள் கற்கிறார்கள்.
- பிற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடியும் கதைத்தும் பாடியும் அவர்கள் பிறருடன் சேர்ந்து பழக கற்கிறார்கள்.
- குழந்தைகள் தமது பொழுதை மகிழ்வுடன் கழிக்க விரும்புகிறார்கள்.
(அவர்கள் மகிழ் சியுடன் இருக்க, நாம் இயலுமான சகல வாய்ப்புக்களையும் கொடுப்போம்).
- நாம் காட்டுகிற முன்மாதிரியைப் பின்பற்றியே குழந்தைகள் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை பழகுகிறார்கள்.
(உதாரணமாக, மரியாதையாகப் பேசுவது, நல்லபடி நடப்பது, முறையாக வேலை செய்வது, பகிர்ந்து கொள்வது, உதவி செய்வது).

குழந்தைகளுடன் வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயல் முறைகளில் ஈடுபடும் போது பின் வருவனவற்றை நினைவில் வைத்திருப்போம்

- நாம் வீட்டிற் செய்கிற வேலைகளின் அடிப்படையில், குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்துகிற செயல்முறைகளைத் தெரிந்தெடுப்போம்.
- ஒருநாளில் இரண்டுக்கு அதிகமான செயல்முறைகளில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்த வேண்டாம்.
- குழந்தை தொடர்ந்தும் செய்ய விரும்பினால் இன்னும் செயல்முறைகளை அறிமுகப்படுத்துவோம்.
- வேலை செய்யும் போது அல்லது செய்து முடிந்த பிறகு அந்தச் செயல்முறைகள் பற்றிக் குழந்தைகளுடன் கதைப்போம்.
- குழந்தைகளுடைய திறமைகளுக்கும் வயதுக்கும் ஏற்ற விதமாக அவர்களுக்கான செயல்முறைகளை ஒழுங்கு செய்வோம்.
- குழந்தைகளை மேலும் மேலும் செயல்முறைகளில் வற்புறுத்தி ஈடுபடுத்தாமல் அன்புடன் ஒரு சில செயல்முறைகளில் ஈடுபடுத்துவோம்.
- அவர்கள் எதையும் திருப்திகரமாகச் செய்யும் போதெல்லாம் பாராட்டுவோம்.
- குழந்தை செய்யத் தொடங்கிய வேலையை முடிக்கும்படி இனிமையான முறையில் குழந்தையை உற்சாகப்படுத்துவோம்.

பெற்றோரின் விறிப்புணர்ச்சிக்கான செயற் திட்டங்களை நடத்தும் போது, யிற்றுனர்கள் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

சந்திப்பு

- பெற்றோரை ஒவ்வொருவராக அல்லது (5 அல்லது 6 பேரைக் கொண்ட) சிறு குழுக்களாகச் சந்திக்கவும்.
- சந்திப்புக்கு வசதியான இடமும் நேரமும் திகதியும் பற்றி முடிவு செய்த பின் பெற்றோருக்கு வேளைக்கே தெரிவிக்கவும்.
- அவர்களுடன் நெருக்கமான உறவைப் பேணும் விதமாக, அவர்களுடைய பெயர்களை அறிந்து அவர்களை அவர்களது பெயர்களால் அல்லது அவர்கள் அழைக்கப்பட விரும்பும் முறையில் அவர்களை அழைக்கவும்.

பேசுதல்

- உங்கள் கருத்துக்களை எளிமையான மொழியில் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்.
- பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைகள் ஏற்கெனவே நிறையக் கற்றுவிட்டார்கள் என்றும் அவர்கள் தங்கள் நாளாந்த வேலைகளைச் செய்கிற போதே இன்னும் அதிகம் கற்குமாறு தூண்டப்பட்டு உற்சாகப் படுத்தப்படலாம் என்றும் அவர்கட்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பல்

- பெற்றோரை நீங்கள் நம்புவதை அவர்கட்குத் தெரியப்படுத்தி அவர்கள் உங்களை நம்ப வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

விளங்கப்படுத்தல்

- அறிவையும் அனுபவத்தையும் நல்ல மழக்கங்களையும் பெற்றோர் செய்யும் வீட்டு வேலைகள் மூலமே குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்றோர் பயன்படுத்த உதவுதே உங்களுடைய பங்கு என்று விளங்கப்படுத்துங்கள்.
- குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் சரியாகச் செய்ய முடியாது என்றும் எதையும் திரும்பத் திரும்பச் செய்தே தங்களது பிழைகளை அவர்கள் திருத்திக் கொள்கிறார்கள் என்றும் பெற்றோருக்கு விளங்கப்படுத்துங்கள்.

கலந்தாலோசனை

- பெற்றோர் தமது குழந்தைகளுடன் அண்போடு பேசி, தடவி, அவர்கள் சொல்வதை கவனித்துக் கேட்டு அவர்கள் எப்படித் தங்கள் அறிவையும் திறமைகளையும் நோக்கையும் எவ்வாறு விருத்தி செய்கிறார்கள் என்று கவனித்துவரவேண்டிய தேவை பற்றிப் பெற்றோர்களுடன் கலந்து பேசுங்கள்.

செய்து காட்டுதல்

- செயல் முறைகளைப் பெற்றோருக்குச் செய்து காட்டுவது அவசியமாகும். அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில், அவசியமான பொருட்களைச் சேகரித்துப், பெற்றோருக்கு நடைமுறை அனுபவம் கிடைக்கும் விதமாக, ஒரு செயல் முறையைச் செய்து காட்டுங்கள்.

தொடக்க நிலைப் பிள்ளைப்பருவ விருத்திக்காக வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயல்முறைகள் பற்றி எட்டுச் சிறு நூல்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

இது அவற்றுள் ஒன்று

நித்திரை

நிலவரங்கள்

1. நித்திரைக்கு ஆயத்தமாகும் போது
2. குழந்தையை நித்திரையாக்கும் போது

நீதியா

செயல்முறைகள் பற்றிய அறிமுகம்

- குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான நிம்மதியான காலம் நித்திரையாகும். குழந்தையைக் கழுவி நிம்மதியான நித்திரைக்கு ஆயத்தமாக்கும் தேவையைப் பெற்றோர் விளங்கச் செய்வது அவசியம். குழந்தை நித்திரையாகும் போது முத்தவர் ஒருவர் குழந்தையுடன் இருப்பது குழந்தைக்குக் கைதியம் ஊட்டும்.

கணத்தல்

- குழந்தையைச் சுத்தப்படுத்தி மகிழ் வான மனநிலையில் நித்திரையாக்குவதன் நன்மைகளைப் பற்றியும் மிகவும் சிறு குழந்தையானால் தாலாட்டுப் பாடுவதன் அவசியம் பற்றியும் அல்லது நித்திரையாகும் வரை கணத்தொன்று சொல்வதன் அவசியம் பற்றியும் பெற்றோரிடம் கணத்தையுங்கள்.

விளங்கப்படுத்தல்

- நித்திரையாக்கு முன்பு குழந்தையின் பாதுகாப்புப் பற்றிக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதையும்
- குழந்தைக்கு கணத்சொல்வதன் நன்மையையும்
- பயமில்லாது குழந்தை நித்திரை கொள்ளுவதன் தேவையையும்
- அன்று நடத்தவற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் பெற்றோருக்கு விளங்கப்படுத்துவோம்.

செய்து காட்டுதல்

(பாத்திரம் ஏற்று நடிப்பதன் மூலம்)

- குழந்தைகட்டுகுச் சொல்லும் கதைகள்
- குழந்தையை நித்திரைக்கு ஆயத்தமாக்குவது
- குழந்தைகளிடம் விருத்தி செய்யக்கூடிய பழக்கங்கள் என்பன பற்றிச் செய்து காட்டுங்கள்.

கலந்தாலோசனை

- குழந்தைகளை நித்திரையாக்கும் முறை
- பெற்றோரின் கருத்துக்கள்
- தாலாட்டுப் பாடல்கள், சொல்லப்படும் கதைகள்
- குழந்தையுடன் விருத்தி செய்ய வேண்டிய நெருக்கமான உறவு என்பன பற்றிப் பெற்றோருடன் கலந்து பேசுங்கள்.

பெற்றோரை ஊக்குவித்தல்

- வீட்டு வேலையை ஒழுங்காகச் செய்து முடித்த பின்பு குழந்தையை நித்திரையாக்கும்படியும்.
- நித் திரை கொள் ஞம் நேரத் தை எப் படிக் குழந் தைக் கு இன்பமானதாக்குவது என்று விவரிக்கும்படியும்.
- புத்தகத்தில் உள்ள செயல்முறைகளைப் பற்றித் தங்கள் கருத்துக்களைக் கூறும் படியும் பெற்றோரை ஊக்குவிக்கவும்.



கவனிக்க வேண்டியன:

- ஒரே செயல்முறையின் இரு மட்டங்கள் இரண்டு பக்கங்களில் தரப்பட்டுள்ளன.
- இடப்புறத்தில் உள்ளவை முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்டுப் பொருத்தமானவை.
- வலது புறத்தில் உள்ளவை முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்டுப் பொருத்தமானவை.
- குழந்தையின் முதிர்ச்சியின் அடிப்படையில் அவர்களது ஆற்றலை மதிப்பிட வேண்டும் என்பதால் வயதின் அடிப்படையில் தீர்மானிக்க அவசியமில்லை.

நித்திரை 1

நித்திரைக்கு ஆயத்தமாகும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- நித்திரைக்குப் போகுமுன்பு, மலசலகூடத்துக்குப் போகும்படி குழந்தையைக் கொண்டுபோய்ப் பழக்குவோம். (நித்திரைக்கு முன் மலசல சூடத்துக்கு போவது பழக்கமாகிவிடும்).

* நல்ல ககாதாரப் பழக்கமொன்றை விருத்தி செய்கிறது.

- குழந்தையை நித்திரையாக்குவதற்கு முன்பு குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்து, பற்களைத் துலக்கி, முகம், கை, கால் கழுவி விடுவோம்.

* நல்ல ககாதாரப் பழக்கமொன்றை விருத்தி செய்கிறது.

* சுத்தத்துக்குப் பழக்கப்படுகிறது.

- குழந்தையின் முகம்/மேல் கழுவிய பின்பு பகலில் உடுத்த உடுப்பை மாற்றித் துப்பரவான உடை ஒன்றை உடுத்துவோம்.

* நல்ல பழக்கமொன்றை விருத்தி செய்கிறது.

நித்திரை 1

நித்திரைக்கு ஆயத்தமாகும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- குழந்தை நித்திரைக்குப் போகு முன்பு மலசலகூடத்துக்குப் போகப் பழக்குவோம். அப்படிச் செய்வது ஏன் அவசியம் என்று குழந்தைக்கு நினைவுட்டுவோம்.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது.

- குழந்தை நித்திரைக்குப் போகும் முன்பு பற்களைத் துலக்கி, கை, கால், கழுவும்படி செய்வோம். அப்படிச் செய்வது ஏன் என்று நினைவுட்டுவோம்.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது

* தன் வேலையைச் செய்து பழக்கப்படுகிறது.

- முகம்/உடம்பு கழுவிய பின்பு பகலில் உடுத்த உடுப்புக்களை மாற்றித் துப்பரவான உடை உடுக்கக் குழந்தைக்குப் பழக்குவோம்.

* சுத்தமாக இருக்கப் பழகுகிறது.

* தன்பாட்டில் உடுக்கப் பழகுகிறது.

நித்திரை 1

நித்திரைக்கு ஆயத்தமாகும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- நித்திரை கொள்ளும் இடத்தைத் துப்புரவாக்கி பாய் விரிக்கும் போது / கட்டிலை ஒழுங்கு படுத்தும் போது அதில் குழந்தைக்கும் ஒரு இலோசான வேலையைக் கொடுப்போம்.

* பொறுப்பேற்கப் பழகுகிறது.

- குழந்தையின் சமயத்துக்கு உரிய ஆசாரமுறைகளைப் பின் பற்றும் படி குழந்தையைப் பழக்குவோம்.

* சமயத்தைப் பின்பற்ற பழக்கப்படுகிறது.

நித்திரை 1

நித்திரைக்கு ஆயத்தமாகும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்டகுழந்தைகள்க்கு

- பாயை விரித்தோ கட்டிலை ஒழுங்குபடுத்தியோ நித்திரைக்கான இடத்தை ஆயத்தப்படுத்துவதில் குழந்தையை ஈடுபடுத்துவோம்.

“மகனே/மகளே உங்கள் தலையணையைக் கொண்டு வாருங்கள்” என்று குழந்தைக்குப் பொறுப்பைக் கொடுப்போம்.

- * நாளாந்த வழக்கம் ஒன்றுக்குப் பழக்கப்படுகிறது.
- * பொறுப்பேற்றுப் பழக்கப்படுகிறது.

- (குழந்தையின் சமயத்துக்கு ஏற்றபடி) சமய ஆசாரமுறைகளைப் பின்பற்றுவதற்குக் குழந்தையைப் பொருத்தமான முறையில் பழக்குவோம். குழந்தை அன்று செய்த நல்ல காரியம் ஒன்றை நினைவுட்டி அடுத்த நாள் செய்யக் கூடிய ஒன்றையும் நினைவுட்டுவோம்.

- * சமய ஆசார முறைகளைப் பின்பற்றுகிறது.
- * அன்றைய தினம் செய்த காரியங்களை நினைவுபடுத்திப் பழகுகிறது.

நித்திரை 2

குழந்தையை நித்திரையாக்கும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- குழந்தை செய்ய விரும்பும் காரியம் ஒன்றைப் பற்றியோ மறு நாள் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு குழந்தையைக் கூட்டிக் கொண்டு போகவுள்ள பயணத்தைப் பற்றியோ கதைத்துக் குழந்தையை மகிழ்விப்போம்.

* சிந்திப்பதற்கு ஆர்வம் பெறுகிறது.

* மகிழ்வுடன் நித்திரையாகிறது.

- குழந்தையைத் தடவி நித்திரையாகும் வரை தாலாட்டுப் பாடுவோம் அல்லது குழந்தை கேட்க விரும்பும் கதை ஒன்றைச் சொல்லுவோம். குழந்தைக்கு நினைவிருக்கும் கதை ஒன்றின் பகுதியைச் சொல்லும் படி ஊக்குவிப்போம்.

* கவனித்துக் கேட்கும் திறமையை விருத்தி செய்கிறது.

* மகிழ்வுடன் நித்திரையாகிறது.

நிதியை 2

குழந்தையை நிதியினரயாக்கும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்கு

- குழந்தை மறுநாள் செய்ய அனுமதிக்கப்படும் காரியம் ஒன்றைப் பற்றிக் கதைத்தோ குழந்தைக்கு விருப்பமான எதையாவது நினைவுட்டியோ குழந்தையை மகிழ்விப்போம்.

* சிந்திப்பதை ஊக்குவிக்கிறது.

- குழந்தை நிதியினரயாகும் வரை ஒரு தாலாட்டைப் பாடுவோம் அல்லது குழந்தை கேட்க விரும்பும் ஒரு கதையைச் சொல்லுவோம். கதைகேட்கும் போது குழந்தை கேள்வி கேட்டால் மறுமொழி சொல்வோம்.

* பாடவும் கதை சொல்லவும் ஆர்வம் பெறுகிறது

* கேள்வி கேட்கிறது.

நித்திரை 2

குழந்தையை நித்தினரயாக்கும் போது

மன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தை நித்திரைக்குப் போகு முன்பு ஏதாவது ஒரு விதத்தில் பெற்றோருக்கு வாழ்த்துச் சொல்லப் பழக்குவோம். அது பழக்கமாகும் வரை பெற்றோருக்கு வாழ்த்துச் சொல்லும்படி குழந்தைக்கு நினைவுட்டுவோம்.

* நல்ல பழக்கமொன்றை விருத்தி செய்கிறது.

- குழந்தையின் தலையைத் தொட்டு அன்பாகக் கதைத்துக் குழந்தையிடம் சிறிது நேரம் செலவிடுவோம்.

* கைரியமும் மகிழ்வும் பெறுகிறது

- குழந்தைக்கு நித்திரை வராவிட்டால் அன்று வீட்டுக்கு வந்தவர்கள் பற்றியோ குழந்தையின் விளையாட்டு பற்றியோ கேட்டுக் கதைப்போம்.

* கேள்விகட்கு மறுமொழி சொல்லிப் பழகுகிறது.

நித்திரை 2

குழந்தையை நித்தினரயாக்கும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- குழந்தை நித்திரைக்குப் போகு முன் பெற்றோரை (வணங்கியோ வேறு வகையிலோ) வாழ்த்தப் பழக்குவோம்.

* நல்ல பழக்கமொன்றை விருத்தி செய்கிறது

- குழந்தையை நித்திரையாக்கு முன்பு குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்துச் சிறிது நேரம் செலவிடுவோம்.

* கையியம் பெறுகிறது.

* தன்னம்பிக்கையை விருத்தி செய்கிறது.

- (குழந்தைக்கு நித்திரை வராவிட்டால்) அன்றைய விளையாட்டுக்கள் பற்றியோ நினைவில் உள்ள எந்தச் சம்பவத்தையும் பற்றியோ கதைக்க வாய்ப்புக் கொடுப்போம்.

* தன் நினைவிற்கு வருவன் பற்றிக் கதைத்துப் பழக்கப்படுகிறது.

