

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්,
අැගයීම් හා ගැටළු



ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ නිලධාරීන්
සඳහා වූ අත්පොත
2014

මුල් ප්‍රමාණය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්,
අඟයීම් හා ගැටළු

ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ නිලධාරීන් සඳහා වූ අත්පොත

2014

දායකත්වය

කර්තෘ :

විශේෂඥ වෛද්‍ය හීල් තලගල (MBBS, MSc & MD Community Medicine)

සමීක්ෂණ කණ්ඩායම :

වෛද්‍ය බුද්ධි ලොකුකැටගොඩ (MBBS, MSc & MD Community Medicine)

වෛද්‍ය ආසිරි හේවාමාලගේ (MBBS, MSc Community Medicine)

වෛද්‍ය හරේන්ද්‍ර දසනායක (MBBS, MSc Community Medicine)

වෛද්‍ය රසිකා අලුත්වලගේ (MBBS, MSc Community Medicine)

වෛද්‍ය මනුරු චන්ද්‍රරත්න (MBBS)

වෛද්‍ය උදේශිකා පෙරේරා (MBBS)

විවරණ දායකත්වය :

විශේෂඥ වෛද්‍ය සුදර්ශනී ප්‍රනාන්දුපුල්ලේ
(MBBS, MSc & MD Community Medicine)

විශේෂඥ වෛද්‍ය ස්වර්ණා විජේතුංග (MBBS, MD Psychiatry)

විශේෂඥ වෛද්‍ය පියරා රත්නායක (MBBS, MD Pediatrics)

විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය
(MBBS, MSc & MD Community Medicine)

කටිකාවාරිය පවිත්‍රා ගොඩමුත්තේ
[BSc, (Hon) Psychology, MA Psychology
(Developmental Psychology)]

ඡායාරූප :

වෛද්‍ය සමීර සේනානායක (MBBS, MSc Community Medicine)

සිංහල පරිවර්තනය :

වෛද්‍ය මාධව කල්හාර (MBBS, MSc Community Medicine)

ඡායාරූප ප්‍රමා අරමුදල - සමීක්ෂකරණය සහ විවරණ දායකත්වය :

විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපිකා ආටිගල (MD, MSc & MD Community Medicine)

මුද්‍රණය :

M&S Solutions



පටුන

1	ළමා සංවර්ධනය	01
1.1	සංවර්ධනයේ පැතිකඩ	01
1.2	සංවර්ධන පියවර සහ සංවර්ධන කවුළු	06
2	මොළයේ මුහුකුරායාම හා මුල් ළමාවියේ සංවර්ධනය	13
2.1	උපාගම ජනනය	15
3	සංවර්ධන රටාවන්	21
3.1	පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය	21
3.2	ප්‍රාථමික ප්‍රතික ක්‍රියා	21
3.3	දළ වාලක සංවර්ධනය	23
3.3.1	ඉරියව්ව	23
3.3.2	උදරීය ඔසවාලීම	23
3.3.3	මුහුණතලා අතට සිටීම	24
3.3.4	උඩුබැලි අතට සිටීම	25
3.3.5	ඉඳගැනීම	26
3.3.6	චලනතාවය පෙර සලකුණු කරන ක්‍රියා	28
3.3.7	දණගාමිණි යාම, බඩගාමිණි යාම, සහ පසුපස ප්‍රදේශය බිම අතුල්ලමින් ගමන් කිරීම	29
3.3.8	සිටගැනීම	31
3.3.9	ඇවිදීම	33
3.3.10	දිවීම, පැනීම හා කුණ්දු පැනීම	37
3.3.11	වෙනත් සංකීර්ණ ක්‍රියා	39
3.4	සියුම් වාලක සංවර්ධනය	41
3.5	දෘශ්‍ය සංවර්ධනය	51
3.6	ශ්‍රවණ (ඇසීම) සංවර්ධනය	55
3.7	භාෂා හා සන්නිවේදන සංවර්ධනය	57
3.7.1	භාෂාව / අදහස් තේරුම් ගැනීමේ කුසලතා	57
3.7.2	භාෂා ප්‍රකාශන කුසලතා	60
3.8	සමාජමය හා චිත්තවේග සංවර්ධනය	64
3.8.1	අන්අය සමඟ සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීම	64
3.8.2	ආහාර ගැනීම	68
3.8.3	පිරිසිදු වීම	70
3.8.4	ඇඳුම් ඇඳීම	71
3.8.5	වැසිකිළි භාවිතය පුරුදු වීම	72
3.9	ප්‍රජානන සංවර්ධනය	72
3.9.1	ගවේෂණය	76
3.9.2	සෙල්ලම් කිරීම	79
3.9.3	සංඛ්‍යා පිළිබඳ කුසලතා	81

4 ප්‍රශස්ත සංවර්ධනට බලපාන සාධක	83
5 උත්තේජනය මගින් සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කරලීම	93
5.1 සංවර්ධනය උත්තේජනය කිරීම	96
5.1.1 මුල් අවුරුද්ද තුළදී දරුවකුගේ සංවර්ධනය (ළදරුවා)	97
5.1.2 දෙවන අවුරුද්ද තුළදී දරුවකුගේ සංවර්ධනය (කුඩා දරුවා)	118
5.1.3 තෙවන අවුරුද්ද තුළදී දරුවකුගේ සංවර්ධනය (මුල් පෙර පාසල් දරුවා)	130
5.1.4 සිව්වන සහ පස්වන අවුරුදු තුළදී දරුවකුගේ සංවර්ධනය (පසු පෙර පාසල් දරුවා)	141
6 සංවර්ධනයේ ඇගයීම	151
6.1 සංවර්ධන ඇගයීමේ පදනම	153
6.2 ක්ෂේත්‍ර මූලික පරීක්ෂාවේදී යොදාගන්නා සංවර්ධන දර්ශක	155
6.2.1 වයස මාසයක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	155
6.2.2 වයස මාස 03 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	158
6.2.3 වයස මාස 06 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	162
6.2.4 වයස මාස 09 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	169
6.2.5 වයස මාස 12 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	174
6.2.6 වයස මාස 15 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	180
6.2.7 වයස මාස 18 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	185
6.2.8 වයස මාස 24 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	192
6.2.9 වයස මාස 30 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	198
6.2.10 වයස මාස 36 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	204
6.2.11 වයස මාස 48 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	212
6.2.12 වයස මාස 60 ක් වන දරුවකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා	217
7 සංවර්ධනය ප්‍රමාද වීම සහ සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු	223
7.1 සංවර්ධන ආශ්‍රිත ගැටළු සඳහා හේතු සහ අවදානම් සාධක	224
7.2 මන්ද අවධානිත අධික්‍රියාකාරීත්වය	225
7.3 මනෝ විකෘතිකතාව පරාසයේ දුබලතා	227
7.4 මස්තිෂ්ක ආඝාතය	229
7.5 ශ්‍රවණාබාධ	233
7.6 දෘෂ්‍යාබාධ	234
7.7 බුද්ධිමය උභතතා	235
ග්‍රන්ථ නාමාවලිය	237

අත්පොතෙහි අරමුණ

ශ්‍රී ලංකාවේ මුල් ළමාවිය රැකවරණය හා සංවර්ධනය පිළිබඳ වූ වැඩ සටහන සඳහා, ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ නිලධාරීන් පුහුණු කිරීමට අවශ්‍ය වන දැනුම සැපයීම මෙම අත්පොතෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වේ. මෙමගින් ඉලක්ක කර ඇති සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් නම් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් (MOH), ප්‍රාථමික සත්කාර රෝහල් වල සේවයේ නියුතු වෛද්‍ය නිලධාරීන්, ලියාපදිංචි සහ සහකාර වෛද්‍ය නිලධාරීන් (RMO/AMO), මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන් (PHNS), පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් (SPHM) සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් (PHM) වේ. එමෙන්ම දෛමට්පියන්ද ඇතුළුව දරුවන්ගේ සුභ සිද්ධිය පිළිබඳව කටයුතු කරන ඕනෑම අයෙකුට තොරතුරු සෙවීමේ ගුණ්ථයක් ලෙස මෙය භාවිතා කළ හැකිය.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය සඳහා අදාළ වන සිද්ධාන්ත සහ ක්‍රියාවලීන් මෙම අත්පොතෙහි අන්තර්ගත වී ඇත. දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා, දෛමට්පියන් විසින් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග සහ සංවර්ධනය මැන බැලීමේ තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් මෙමගින් පැහැදිලි කර තිබේ. එමෙන්ම බහුලව පවතින සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු පිළිබඳවද කෙටියෙන් විස්තර කර ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ මුල් ළමාවිය රැකවරණය සහ සංවර්ධනය පිළිබඳ වැඩ සටහන සඳහා භාවිතා වූ තොරතුරු, අධ්‍යාපනික හා සන්නිවේදන මෙවලම්, යුනිසෙෆ් සහ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ “Counselling family for care for development” නම් වැඩ සටහන සහ මෙම පොතෙහි අග ඇති ගුණ්ථ නාමාවලියේ සඳහන් වන ලේඛන ආශ්‍රයෙන් මෙම අත්පොත සම්පාදනය කර ඇත.

ඒකක 07 කින් යුක්ත වන ලෙස මෙම අත්පොත සකස් කර තිබේ. පළමුවන ඒකකය මගින් මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය පිළිබඳ සිද්ධාන්ත විස්තර කර ඇත. එහි අරමුණ වන්නේ අනෙක් ඒකක වල අඩංගු කරුණු අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය විද්‍යාත්මක පසුබිම සකස් කිරීමයි. දෙවන ඒකකයෙන් මොළයේ පරිණතිය සහ එහි වැදගත්කම පිළිබඳව කරුණු විස්තර කර ඇත. දරුවෙකු සංවර්ධනය වීමේ සාමාන්‍ය රටා පැහැදිලි කෙරෙන්නේ තුන්වන ඒකකයෙනි. මුල් අවුරුදු කිහිපය තුළ දරුවෙකු විසින් සංවර්ධන කුසලතාවයන් අත් කර ගන්නා විවිධ රටාවන්හි සංස්ලේෂණයක් එමගින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

සිව් වන ඒකකයෙහි, සංවර්ධනය සඳහා බලපාන සාධක විස්තර කර ඇත. රැකබලා ගන්නන් විසින් දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග එක් එක් වයස් කාණ්ඩ අනුව ඉදිරිපත් වන්නේ පස්වන ඒකකයෙනි. හය වන ඒකකයෙන් ළමා සංවර්ධනය මැන බැලීම සඳහා භාවිතා කරන මූලධර්ම සහ ක්‍රමවේදයන් විස්තර වන අතර අවසාන වශයෙන් සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු සහ ප්‍රමාද වීම් පිළිබඳව කෙටියෙන් විස්තර කර ඇත.



01 ළමා සංවර්ධනය

වයසින් මෝරන කල ළමුන්ගේ හැකියාවන්ද කෙමෙන් වැඩිවේ. මුලදී බඩගාන්හටද, පසුව ඇවිදින්නටද, ඉක්බිතිව දුවන්නටද ඔවුහු ඉගෙන ගනිති. එමෙන්ම මුලදී අර්ථයක් හැකි ශබ්ද හඟන දරුවෝ අනතුරුව වචන උගෙන වාක්‍යද තනා ගනිති. ඔවුහු කුම කුමයෙන් සිතන්නට හා ගැටළු විසඳීමටද පටන් ගනිති. ඔවුන් අන් අය වෙත ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඇති හැකියාව කුමයෙන් දියුණු කර ගන්නේද පුදුමාකාර වේගයකින්ය. ඉහත කී වෙනස්කම් ළමුන්ගේ සංවර්ධනය හිරුපණය කරයි. මේ අනුව දරුවන්ගේ ක්‍රියා සහ කුසලතා වල සංකීර්ණ බව කුම කුමයෙන් වයස සමඟ වැඩි දියුණු වීම සංවර්ධනය නමින් අර්ථ දැක්විය හැකිය.

පොදු වශයෙන් ගත් කල කවර දරුවෙකු වුවද සංවර්ධනය වන ආකාරය නිශ්චිත රටාවකට අනුව සිදුවේ. එහෙත් එක් එක් දරුවා සංවර්ධනය වන වේගයන් එක සමාන නොවේ. මේ ආකාරයට ළමුන් අතර දැකිය හැකි සංවර්ධන වේගයන් වෙනස්කම් පදනම් කරගෙන, ඔවුන් එක් එක් කුසලතාවයන්ට ළඟා වන නිශ්චිත කාල පරාසයන් තීරණය කළ හැක. මේ කාල පරාසයන් “සංවර්ධන කුසලතා කවුළු” (Windows of development) ලෙස නම් කළ හැක.

සෞඛ්‍ය සම්පන්නවූද, මනා පෝෂණයක් ලද්දා වූද, යහපත් චිත්තවේගයන් ඇත්තා වූද, සාමාජික වශයෙන් මනා පෞරුෂයක් සහිත වූද දරුවන් තැනීම අපගේ ඉලක්කයයි. එමෙන්ම ජීවිත කාලය පුරාම යම් යම් දේ අලුතින් ඉගෙන ගන්නා විචාරශීලී බවද ඔවුන් සතු විය යුතු වේ. ඉහත කී ගති ලක්ෂණ ඔවුන්ට උරුම කරලීමට නම් ඒ සඳහා නිසි ලෙස අප අනුබල ලබා දිය යුතුය.

1.1 සංවර්ධනයේ පැතිකඩ

සෙල්ලම් බඩුවක් වෙත ඇඟිල්ල දිගු කර විය ලබා දෙන ලෙස ඇවිටිලි කරන දරුවෙකු ගැන සිතන්න. මෙම ක්‍රියාවලිය තුල දරුවා විවිධාකාර කුසලතා භාවිතා කරනු ඇත. පළමුව දරුවා සෙල්ලම් බඩුව දැක, හඳුනාගෙන විය තමන්ට සතුට ගෙන දෙන යමක් බව සිතයි. එහිදී දරුවාගේ ප්‍රජානන සහ හැඟීම් පිළිබඳ කුසලතා මුල් වේ. දෙවනුව ඇඟිල්ල දිගු කිරීමෙන් පිළිඹිබු වන්නේ දරුවාගේ චාලක කුසලතා හා වාචික නොවන සන්නිවේදන කුසලතාවයන්ය. තෙවනුව සෙල්ලම් බඩුව තමන්ට ලබා දෙන ලෙස හඟවමින් පියා දෙස බැලීම තුල සමාජීය සහ හැඟීම් පිළිබඳ කුසලතා සහ වාචික නොවන සන්නිවේදන කුසලතාවද පෙන්නුම් කරයි. මේ අයුරින් බලන කල දරුවා විසින් කරන්නා වූ යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් වලදී උපයෝගී කර ගන්නා කුසලතා, සංවර්ධනයේ විවිධ පැතිකඩ වලට ගොනු කළ හැක.

මෙම සංවර්ධන පැතිකඩ පහත දැක්වෙන ලෙස වර්ග කරනු ලැබේ.

1. චාලක (දළ චාලක සහ සියුම් චාලක) සංවර්ධන කුසලතා
2. ප්‍රජානන සහ සංවේදන සංවර්ධන කුසලතා
3. සමාජීය සහ චිත්තවේග පිළිබඳ සංවර්ධන කුසලතා
4. භාෂාමය සංවර්ධන කුසලතා

රූපය 01 : සංවර්ධනයේ පැතිකඩ



චාලක සංවර්ධනය (Physical development) යනු, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දරුවා සිය සිරුර වලනය කිරීමේ හැකියාව අත් කර ගැනීමයි. මෙය දළ චාලක (Gross motor) සහ සියුම් චාලක (Fine motor) සංවර්ධනය වශයෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදනු ලැබේ.

දළ චාලක කුසලතා යනු දිවීමේදී හා ඇවිදීමේදී කඳ සහ අත් පා සම්බන්ධයෙන් ඇති වන චලනයන්ය. අත් පා, කඳ හා හිස යන සිරුරේ කොටස් වලනය කිරීම, තමන් සිටින ස්ථානය හා ඉරියව් වලට අනුකූලව එකී චලනයන් සමෝධානය කිරීම සහ සිය සිරුර තැන් තැන් වලට ගමන් කරන ලෙස චලනයන් උපයෝගී කර ගැනීම යන අංග දළ චාලක ක්‍රියා වලට අයත් වේ. ඉබේ සිදුවන අත් පා ගැසීම යන චලනයන්ගෙන් ඇරඹෙන චාලක ක්‍රියා පසු කලකදී සංකීර්ණ ලෙස වැඩි දියුණු වේ. යම් දෙයක් දැක ඒ වෙත ප්‍රං වන්නට වෙර දැරීම, සිය සිරුර ඒ වෙත යොමු කරලීම වැනි මූලිකාංග වලින් ඇරඹෙන චාලක සංවර්ධනය, පසු කලකදී නොයෙකුත් ක්‍රීඩා කුසලතා දක්වා වැඩි දියුණු වේ.

සියුම් චාලක සංවර්ධන යනුවෙන් අදහස් වන්නේ අත් හා ඇඟිලි භාවිතයෙන් කරන්නා වූ සියුම් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ හැකියාවන් වැඩි දියුණු වීමයි. (උදා: ඉස්කුරුප්පු ඇණයක් මත ඉස්කුරුප්පු නියනක් තබා ඇණය කරකැවීම). අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමඟ සබඳතා ඇතිකර ගැනීම, හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම හා සංකීර්ණ චිත්තවේග හා සමාජීය ක්‍රියාවන් හා ගනුදෙනු කිරීම් සමාජ චිත්තවේග සංවර්ධන පැතිකඩයන්ට අයත් වේ.

සංවේදන - චාලක සංකලනය: (Perceptual motor integration) යනු සංවේදන සිරුරට ලබාගෙන, ඒවා නිසි ලෙස තේරුම් ගෙන විකිනෙක ගලපා ඊට ගැළපෙන පරිදි චාලක ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි. මවගේ මුහුණ දැක, ඇස දක්වන දෘෂ්‍ය සහ ශ්‍රවණ සංවේදන තේරුම් ගෙන මව දෙසට හැරී බලා සිතාසෙමින් දැගලන ප්‍රදරවකු ගැන සිතන්න. මෙම සරල ක්‍රියාව තුළ සංවේදන-චාලක ක්‍රියා අඩංගු වේ. මෙහිදී දරුවා ඔහුට/ඇයට ලැබෙන දෘෂ්‍ය හා ශ්‍රවණ සංවේදන එක්වර තේරුම් ගෙන ඊට ප්‍රතිචාර ලෙස සිතාසෙමින් දැගලීම සංවේදන චාලක සංකලන ප්‍රතික්‍රියාවක් ලෙස දැකිය හැක. යම් මතුපිටක් මත දණගාන හෝ ඇවිදින දරුවෙකු එකී මතුපිටෙහි ස්වභාවය මත, එනම් එය ලිස්සන සුළුද, ආනතව තිබේද යනාදී වශයෙන් තේරුම් ගෙන ඊට සරිලන පරිදි තමාගේ සංවරණය (ගමන් කිරීම) වෙනස් කරයි. මෙම ක්‍රියා වලින් සංවේදන චාලක සංකලනය පැහැදිලි වේ.

චාලක කුසලතාවන් දියුණු වීම අතිකුත් කුසලතා දියුණු වීමටද ඉවහල් වේ. දණගාන දරුවෙකු පිළිබඳව සිතන්න. දණගෑම මූලික වශයෙන් චාලක කුසලතාවයකි. දණගෑම නිසා නොයෙක් අලුත් ස්ථාන හා පරිසරය හා ගැටෙන්නට දරුවාට සිදුවේ. මේ තුළින් ප්‍රජානන සංවර්ධනයද වැඩි දියුණු වේ.

චාලක කුසලතා වර්ධනයේ ප්‍රධාන මූලධර්ම තුනකි. **පළමුවැන්න නම් ශීර්ෂ - පාදක** (Cefal - Caudal) මූලධර්මයයි. එයින් කියැවෙන්නේ ශරීරයේ උඩ කොටසේ ජේෂ් ක්‍රියාත්මක කිරීමට දරුවා මුලින් ඉගෙන ගන්නා බවත්, ශරීරයේ අපර කොටසේ ජේෂ් ක්‍රියාත්මක කරන්නේ ඉන් ඉක්බිතිව බවත්ය.

දෙවැන්න අවිදුර - දුර (Proximal distal) මූලධර්මයයි. ශරීරයේ කඳට ආසන්නව පිහිටි ජේෂ් මුලින් හසුරුවන බවත් සිරුරේ කඳට දුරින් ඇති ජේෂ් පසුව හසුරුවන බවත් එයින් කියවේ. සාමාන්‍යයෙන් දරුවෙකු හිස එහා මෙහා හරවන්නේ මුලින්මය. සිරුරේ අත් වල ඇති ඇඟිලි ආදිය නිසි ලෙස හසුරුවා යමක් ග්‍රහණය කරන්නේ පසුවයි. එය ඉහත කී මූලධර්මය පැහැදිලි කරයි.

තෙවැනි මූලධර්මය නම් සංවර්ධනය තුළ දැකිය හැකි ක්‍රමානුකූල වැඩි දියුණු වීමයි: (Progressive improvement). මෙම මූලධර්මය තුළ වාලක ක්‍රියා සංවර්ධනයේ සරල වාලක ක්‍රියා මුලින්ද, සංකීර්ණ ක්‍රියා පසුවද අත් කර ගන්නා බව කියැවේ.



දළ වාලක ක්‍රියා ක්‍රමයෙන් සංවර්ධනය වීමේදී දරුවා ශරීරය සමතුලිත කර ගැනීමට, ශරීරයේ අංගෝපාංග (ප්‍රධාන වශයෙන් අත් හා පය) ක්‍රියා කරවීම පාලනය කිරීමට හා යම් කිසි නිශ්චිත අරමුණකට ගෙන චලනයන් කිරීම යොමු කිරීමට හා තමා අසල ඇති අනෙකුත් (චලනය වන හෝ නොවන) වස්තූන් වලට සාපේක්ෂව තම සිරුර පවතින ආකාරය දැන ගැනීමට ඉගෙන ගනියි. සියුම් වාලක කුසලතා සංවර්ධනය වීමේදී ළමයි සිය අත් හා ඇඟිලි භාවිතා කර වඩ වඩාත් සියුම් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට හැකියාව ලබා ගනිති.



සමාජීය හා චිත්තවේග කුසලතාවන්, ළමයින් අන් පුද්ගලයන් හා සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගන්නා අයුරුද, සංකීර්ණ චිත්තවේගයන් හා සමාජ රටාවන් ඇසුරේ තම චිත්තවේග හා දැනීම් හසුරුවා ගන්නා අයුරුද යන අංශ කෙරෙහි බලපායි.

ළමුන් වෙත නිතරම ලැබෙන දෘෂ්‍ය, ශ්‍රව්‍ය, ස්පර්ශ, රස හා ආඝ්‍රාණ උත්තේජන හා සංවේදනා නිසි පරිදි සංකලනය කර ගන්නා තරමට ඔවුන්ගේ චිත්තවේග පිළිබඳ කුසලතා සංවර්ධනය වේ. මෙය හඳුන්වනු ලබන්නේ සංවේදන සංකලනය (Sensory integration) යනුවෙනි.

සමාජමය හා චිත්තවේග කුසලතා සංවර්ධනය දරුවෙකුගේ අනාගත දිවි පැවැත්මෙහි සමාජමය සම්බන්ධතා සාර්ථක කර ගැනීමට මුල පුරයි. ස්වභාවයෙන්ම දරුවන් සමාජමය සබඳතා පවත්වා ගැනීමට කැමැත්තෝ වෙති. ඔවුහු සමාජ සබඳතා තුළින් ලෝකය පිළිබඳව දැන ගනිති. තමා පිළිබඳ සැබෑ සහ ධනාත්මක ස්වයං - ප්‍රතිරූපයක් ගොඩනගා ගැනීමට හා ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමට නම් දරුවෙකුගේ සමාජමය හා හැඟීම් පිළිබඳ කුසලතා හොඳින් වර්ධනය කර ගත යුතු වේ. එමෙන්ම අන් අය සමඟ නිසි ලෙස ඇසුරු කිරීමටද එය ඉවහල් වේ. තමන්ගේ හැඟීම් තේරුම් ගෙන පාලනය කිරීමට සහ අදාළ පරිදි ප්‍රකාශ කිරීමට සහ ධනාත්මක මානසික තත්වයක් ඇති වීමට නිසි සමාජ හා චිත්තවේග සංවර්ධනය ඉතාමත්ම වැදගත් වේ.

දරුවාගේ බුද්ධිය සහ මානසික හැකියාවන්ගේ ක්‍රමානුකූල වැඩි දියුණු වීම ප්‍රජානන සංවර්ධනය නමින් හැඳින්වේ. බාහිර පරිසරයේ උත්තේජන හා තමාගේම සිතුවිලි නිසි ලෙස හඳුනාගෙන, සංකලනය කර, තේරුම් ගැනීම තුළින් ඇතිවන වැටහීම් පදනම් කර ගෙන සිතුවිලි ගොඩනැගීම ප්‍රජානනයයි. මෙම කුසලතාවයන්ගේ වැඩි දියුණු වීම ප්‍රජානන සංවර්ධනයයි.

මානසික ක්‍රියාවලීන් රාශියක් ප්‍රජානනයට අදාළ වේ. ඒවා නම්,

1. පරිසරය නිරීක්ෂණය.
2. රටා හඳුනා ගැනීම.
3. දත්ත තේරීම හා වර්ගීකරණය.
4. නව තොරතුරු සොයා ගැනීම.
5. දත්ත අතර සම්බන්ධතා හඳුනා ගැනීම වේ.

ඉහත කී මානසික ක්‍රියාවලීන්ගේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇතිවන තොරතුරු හා වැටහීම් උපයෝගී කරගෙන ගැටළු තේරුම් ගැනීම හා විසඳීම, තීරණ ගැනීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඇති හැකියාව ප්‍රජානන කුසලතාවයයි.

තොරතුරු මතක තබා ගැනීම හා කලින් මතක තබාගත් තොරතුරු නැවත මතකයට ගැනීමද ඉහත ක්‍රියාවලීන්ට අවශ්‍ය වන දෙයකි.

මේ අනුව දරුවන් සිතන පතන හා දන්නා දේවල් වල වන වැඩි දියුණු වීම ප්‍රජානන සංවර්ධනයයි. විවේචනාත්මක ඇගයීම, ගැටළු විසඳීම, සංකල්ප හා නීති රීති හඳුනා ගැනීම හා තේරුම් ගැනීම, විය හැකි දේ හා ප්‍රතිවිපාකයන් පෙර හඳුනා ගැනීමද ප්‍රජානන කුසලතා වලට අයත්ය.

ප්‍රජානන කුසලතා මහින් දර්ශකය බුද්ධි මට්ටමයි (intelligence). බුද්ධියේ විවිධ මුහුණුවර, ඒ හා බැඳෙන ප්‍රජානන කුසලතාවයන්හි විවිධ පැතිකඩ පෙන්නුම් කරයි. ගණිතමය බුද්ධිය, තාර්කික බුද්ධිය, භාෂාමය බුද්ධිය, දැක්ම හා ත්‍රිමාණ අවකාශය පිළිබඳ බුද්ධිය මේ පැතිකඩ වලට අයත් වේ.

භාෂාමය කුසලතා යනු මිනිසාට පමණක් සීමා වුවකි. එනිසා භාෂා කුසලතා සංවර්ධනය සමඟ අනෙකුත් සංවර්ධන පැතිකඩ හි දියුණුවක් දක්නට ලැබේ. භාෂාමය සංවර්ධනය දරුවා කුඩා කාලය දීම ආරම්භ වේ. කුඩා කල දරුවා තම හැඟීම් හා උවමනාවන් ප්‍රකාශ කිරීමට හැඬීමටත්, වෙනත් ශබ්දත්, ශරීරයේ යම් අංග වලින් භාවිතා කරයි.

බහ තෝරන දරුවා මුලදී තමාට ඇසෙන වචන පුනරුච්චාරණය කරන්නේ නිසි තේරුමකින් තොරවය. කල්යන්ම වචන වල තේරුමත්, වචන අතර සම්බන්ධතාවයත් තේරුම් ගැනීමට හැකිවේ. මෙම කුසලතාවයන්ගේ ඇතිවන දියුණුව භාෂාමය සංවර්ධනයයි.

ඉහත විස්තර කරන ලද සියලුම සංවර්ධන පැතිකඩ යම් ප්‍රමාණයක තුළ ඒකාකාරී වේගයෙන් සිදු නොවීය හැක. උදාහරණයක් ලෙස වාලක කුසලතා නිසි පරිදි අත්කරගන්නා දරුවෙකුගේ භාෂා, සමාජ සහ ප්‍රජානන කුසලතා වර්ධනය ප්‍රමාද විය හැක. එහෙත් තවත් අතකින් බලන විට සංවර්ධන විවිධ පැතිකඩ එකිනෙක හා යම් දුරකට සම්බන්ධ වී ඇති බවද පෙනේ. උදාහරණයක් ලෙස වාලක කුසලතා නිසා ඇතිවන පරිසරය විශ්ලේෂණය කිරීමේ හැකියාව නිසා ප්‍රජානන හැකියාවද වැඩි දියුණු විය හැක.

1.2 සංවර්ධන පියවර හා සංවර්ධන කවුළු

දරුවෙකු වැඩෙන කල ඔහු හෝ ඇය අත්පත් කර ගන්නා කායික, මනෝමය, සමාජමය හා සන්නිවේදන කුසලතා වැඩි දියුණු වන්නේ නිශ්චිත රටාවකට අනුවය. කුසලතා වල සංකීර්ණ බව එන්න එන්නම වැඩි වනු දක්නට ලැබෙනු ඇත. උදාහරණයක් ලෙස දරුවෙකු ඇවිදින්නට පෙර දණ ගානු ලබයි. කතා කිරීමට පෙර වචන කියනු ලබයි. සියලු කුසලතාවන්ගේ මෙවන් පෙළ ගැස්මක් දැකිය හැක. ඕනෑම දරුවෙකු මෙම කුසලතා ලබා ගන්නේ මෙම පෙළ ගැස්මට අනුවය.

කිසියම් නිශ්චිත කුසලතාවයක් පළමු වරට අත්පත් කර ගන්නා වයස එකී කුසලතාව සඳහා වූ “සංවර්ධන පියවර” (milestone) නමින් හැඳින්වේ. උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත්, දරුවෙකු ප්‍රථම වරට තනිවම ඇවිදින වයස, ඇවිදීම පිළිබඳ සංවර්ධන පියවර නමින් හැඳින්වේ. කිසියම් නිශ්චිත ක්‍රියාවක්/කුසලතාවයක් සඳහා වූ සංවර්ධන පියවර සෑම

දරුවෙකුම සඳහාම චිකිත්සා නිශ්චිත වයසක් නොවේ. නමුත් සියලු ළමුන් නිශ්චිත වයස පරාසයක් තුළ එක් එක් සංවර්ධන පියවර වලට ළඟා වේ. ළමුන් කණ්ඩායමක් වශයෙන් යම් සංවර්ධන පියවරයන් ළඟා කර ගන්නා කාල සීමාව සංවර්ධන කවුළු (**Windows of development**) ලෙස හැඳින්වේ.

වෙනත් ලෙසකින් බැලූ කල සංවර්ධන කවුළුවක් යනු එක් ළමයෙකුගෙන් පටන් ගෙන, කුම කුමයෙන් අනිත් ළමුන්ද ඇතුළුව සියලුම ළමයින් යම් කුසලතාවයක් කරා ළඟා වන කාල පරාසයයි.

යම් කිසි තෝරා ගත් ළමුන් ප්‍රතිශතයක්, කුසලතාවයන් ලබා ගන්නා වයස එම කුසලතාවයට අදාළ **වයස් ප්‍රතිශතකය** ලෙස හැඳින්විය හැක. උදාහරණයක් ලෙස අප කුඩා දරුවන් සමූහයක් මුල් වතාවට ඇවිදින දිනය බලා සිටිය හොත් 25% පමණ ළමුන් ඇවිදින්නේ මාස 11 පමණ ගත වන විට බව දැකිය හැක. වෙනත් අතකින් කිව හොත් මාස 11 ළමයි 100 ක් ගතහොත් එයින් 25 ක් පමණ පළමු පියවර තබා ඇති බව දැකිය හැක. මේ අනුව ඇවිදීම යන සංවර්ධන පියවරෙහි, 25 වන වයස් ප්‍රතිශතකය මාස 11 වේ. මේ අනුව 50% ළමුන් ඇවිදින වයස මාස 12, ඇවිදීමේ සංවර්ධන පියවරෙහි 50 වන වයස් ප්‍රතිශතකය වේ.

පහත රූපයෙහි දරුවන්ගේ ඇවිදීම සඳහා අදාළ වයස් ප්‍රතිශතක, රූප සටහනක ආකාරයෙන් පෙන්වා ඇත.

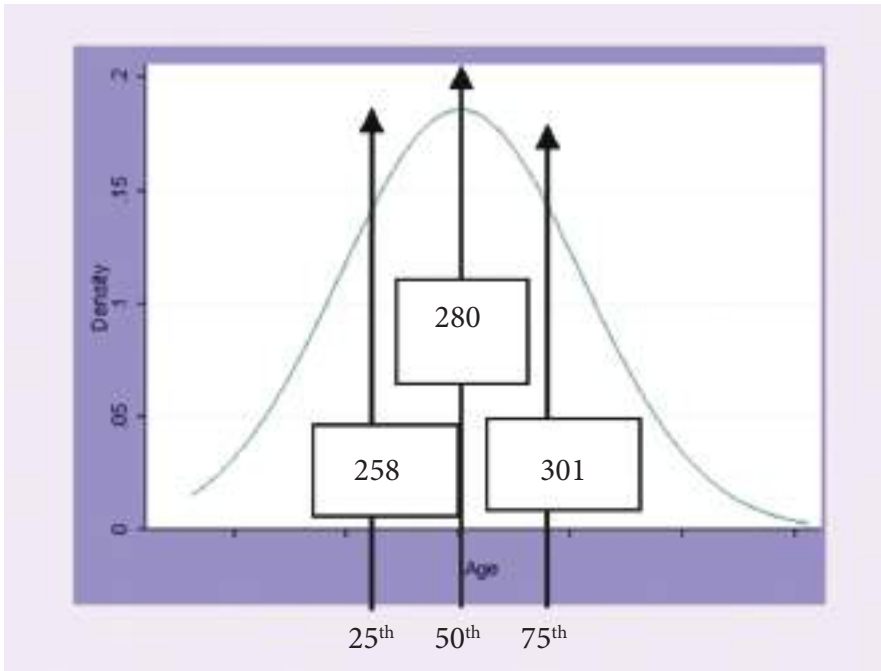
රූපය 02 : ඇවිදීම සඳහා වයස් ප්‍රතිශතක



තෙවන රූපයෙන් නිරූපණය කරන්නේ දරුවෙකුගේ තවත් සංවර්ධන පියවරකි. මෙහිදී අප සාකච්ඡා කරනුයේ මහපට ඇඟිල්ලත් දබරැඟිල්ලත් යොදාගෙන මුං ඇටයක්/කවීපි ඇටයක් හෝ එවන් කුඩා වස්තුවක් අසුලා ගැනීමේ හැකියාව පිළිබඳවය. මෙය මෙම උදාහරණයේදී කුඩා වස්තුවක් අසුලා ගැනීමේ හැකියාව යනුවෙන් දිගින් දිගටම සඳහන් වනු ඇත.

තෙවන රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ දරුවන් සිය මහපට ඇඟිල්ලත් දබරැඟිල්ලත් පාවිච්චි කර, කුඩා වස්තුවක් අසුලා ගැනීමේ හැකියාව ලබනුයේ කුමන වයසකදීද යන්නයි.

රූපය 03: වයසත් සමඟ දරුවෙකු මාපට ඇඟිල්ල සහ දඹර ඇඟිල්ල භාවිතයෙන් කුඩා කොළ ගුලියක් අල්ලා ගැනීමේ හැකියාව ලබා ගැනීම දැක්වෙන ව්‍යාප්ති ප්‍රස්තාරය.



රූපයට අනුව, දඹරැඟිල්ල හා මහපට ඇඟිල්ල භාවිතා කරමින් කුඩා වස්තුවක් අනුලා ගැනීමේ හැකියාව දරුවන් වැඩි ගණනක් පාහේ අත්පත් කර ගන්නේ ඔවුන්ගේ වයස දින 280 ක් පමණ වන විටදීය. මෙහිදී විකී ක්‍රියාව සඳහා වූ 50 වන ප්‍රතිශතය, වයස දින 280 ක් වන බව සනිටුහන් කර ගන්න. දින 280 දී හෝ ඊට ආසන්න කාලයකදී යට කී සංවර්ධන පියවර අත් කර ගන්නා ළමුන් සංඛ්‍යාව බොහෝය. දින 280 සිට කාල අන්තරය දිගේ වමට හෝ දකුණට ගමන් කරන විට, ඊට අනුරූපව ඒ හා සම්බන්ධ දරුවන් සංඛ්‍යාව අඩු වේ. එනම් කාල අන්තරයේ වම් කෙළවරදී හා දකුණු කෙළවරදී පිළිඹිබු වන වයස්හිදී විකී කුසලතාව අත් පත් කර ගන්නා ළමුන් සංඛ්‍යාව අඩුය. ඒ නිසා මෙම ප්‍රස්තාරය සීනුවක හැඩය ගනී. එමඟින් පෙන්නුම් කරන්නේ සාපේක්ෂ වශයෙන් වැඩි ළමුන් සංඛ්‍යාවක් ඉහත කී සංවර්ධන පියවර අත් පත් කර ගන්නේ 50 වන ප්‍රතිශතය හා ඊට ආසන්න ප්‍රතිශතක වලදී බවය.

මේ නිසා වයස අක්ෂය තුළ 25 සහ 75 වයස් ප්‍රතිශතක අතර වූ වයස පරතරය ඊට පෙර හා පසු වයස් ප්‍රතිශතක වල පරාස වලට වඩා අඩුවෙනු ඇත. වයස් ප්‍රතිශතක 25 සිට 50 අතර වන වයස පරාසය මධ්‍ය වයස් ප්‍රතිශතක පරාසය ලෙස හැඳින්වේ.

විභේදන ඉතා කලාතුරකින් ඇතැම් සංවර්ධන පියවර සඳහා අදාළ වකුගහ සිනු හැඩයක් නොගනී. එහි මුදුන වමට හෝ දකුණට බරව තිබිය හැක.

50 වන ප්‍රතිශතක අක්ෂය හරහා සමමිතික නොවූ මෙවන් ප්‍රස්තාර වලදී “ප්‍රතිශතක පැහැම” (විලම්භනය) සිදු වී ඇතැයි කියනු ලැබේ.

ඉහත පැහැදිලි කිරීම් වලට අනුව වයස් ප්‍රතිශතක 1 සිට 100% මගින් දක්වන වයස් සීමාව යම් සංවර්ධන පියවරක, සංවර්ධන කවුලුව (**Windows of development**) තීරණය වේ.

සංවර්ධන කවුලුවක් මගින් නිරූපණය වන්නේ ළමුන් පොදු වශයෙන් ගත් කල කිසියම් කුසලතාවයක් කරා මුල් වරට ළඟා වන කාල පරතරයයි. මෙම කාලය එම කුසලතාවය සඳහා වූ “ප්‍රතිමානක වයස් ප්‍රතිශතක පරාසය” (**Normative age percentile range**) ලෙසද හැඳින්විය හැක.

සංවර්ධන කවුලු හෙවත් ප්‍රතිමානක වයස් ප්‍රතිශතක පරාසයන් ආශ්‍රිතව යම් යම් වයසට අදාළ වූ **සංවර්ධන ප්‍රමිතීන් (development Standards)** තීරණය කළ හැක.

අප මෙය විස්තර කර බැලීමට උදාහරණයක් ගෙන බලමු.

එකම දිනක උපන් දරුවන් 100 ක් ගැන සිතන්න. මෙම දරුවන්ගෙන් 25% ක් වයස මාස 11 වන විට ඇවිදින්නට හැකියාව ලබා ගන්නා අතර 75% ක්ම වයස මාස 12 වන විට ඇවිදින්නට හැකියාව ලබා ගනී.

එම නිසා වයස මාස 11 හා 12 අතරදී ඇවිදීමේ හැකියාව ලබා ගන්නා දරුවන් ප්‍රමාණය 50% කි. ($75\% - 25\% = 50\%$)

එම නිසා ඉහත කී දරුවන්ගෙන් අඩක් දරුවන්, මධ්‍ය වයස් ප්‍රතිශතක පරාසයේදී ඇවිදීමේ කුසලතාවය අත්පත් කර ගන්නා බව පෙනේ. මේ අනුව ඇවිදීම මාස 11 - 12 අතර දරුවන්ගෙන් බලාපොරොත්තු විය හැකි, එම වයසේ දරුවන්ගේ හුදු කුසලතාවයක් බව සිතිය හැකිය.

මේ අනුව ඇවිදීම වයස මාස 11 - 12 අතර කාලයට අදාළ වූ සංවර්ධන ප්‍රමිතියන් ලෙසද හඳුනා ගත හැක.

එසේ තවත් කරුණු 02 ක් සලකා බැලීම වැදගත්ය.

පළමුවැන්න: ඉහත කී දරුවන්ගෙන් 25% ක් 25 වන වයස් ප්‍රතිශතකය වන විට ඇවිදින්නට සමත් වූහ.

දෙවැන්න : ඉහත කී දරුවන්ගෙන් 25% ඇවිදින්නේ 75 වන වයස් ප්‍රතිශතකය පසුව විට යන්නය.

මධ්‍ය වයස් ප්‍රතිශතක පරාසය 25 වන ප්‍රතිශතකයේ සිට 75 ප්‍රතිශතකය දක්වා පවතින අතරමැදි කාල පරිච්ඡේදය තුළ පමණක් ලෙසම සැලකීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. යමෙකුට අවශ්‍ය නම් එය 40 වන ප්‍රතිශතකයේ සිට 60 වන ප්‍රතිශතකය දක්වා පමණක් කෙටි කර ගන්නට හැකිය. එසේත් නැතිනම් 30 වන ප්‍රතිශතකයේ සිට 70 වන ප්‍රතිශතකය දක්වා කාල පරාසය ඒ සඳහා යොදා ගැනීමට පුළුවන. එහෙත් මෙම කවර පරාසයකදී වුවද මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යය වනුයේ 50 වන ප්‍රතිශතක පරාසයමය. එය නියතයකි.

කිසියම් තෝරා ගත් කුසලතාවයක් දරුවකු අත්පත් කර ගන්නේ කුමන වයසේදීද යන්නට පිළිතුර වන්නේ හුදෙක් එක් කාල ලක්ෂ්‍යයක් නොව, කාල පරාසයක් බව ඔබට මේ වන විට පැහැදිලිය.

උදාහරණයක් ලෙස ගන්නේ නම් (ඉහත සඳහන් කළ පරිදි) දරුවෙකු කුඩා වස්තුවක් ඇඟිලි තුඩු වලින් අසුලා ගන්නේ වයස දින 280 දී යැයි කීම එතරම් නිවැරදි නොවේ. ඒ සඳහා වඩා සුදුසු වන්නේ බොහෝ විට දරුවකු දින 258 ත් දින 301 ත් අතර කාලයකදී මෙම කුසලතාවයට ළඟා වනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු විය හැකිය යන්නයි.

මෙහිදී,

1. දින 280 යනු කාල ලක්ෂ්‍යයකි.
2. දින 258 සිට දින 301 දක්වා යනු කාල පරාසයකි.

දරුවෙකුගේ සංවර්ධන පියවරයන් නිසි වයසට වඩා ප්‍රමාද දැයි බැලීමටද මෙය භාවිතා කළ හැක.

උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත් දරුවෙකු ඇවිදීමට ප්‍රමාද දැයි තීරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න සලකා බලමු. යම් කිසි දරුවන් ජනගහනයක ඇවිදීම සඳහා අදාළ 97.5 වන වයස් ප්‍රතිශතකය මාස 18 ක් පමණ වේ. එවිට එකී ජනගහනයේ දරුවන්ගෙන් 97.5% ක්ම වයස මාස 18 වන විට ඇවිදින්නට පටන්ගෙන ඇති බව අපි දනිමු. ඉතිරි 2.5% ට වයස මාස 18

වන විටද ඇවිදින්නට නොපිලිවත්ය. එසේ හෙයින් වයස මාස 18 වන විටදීද ඇවිදින්නට නොපිලිවත් දරුවෙකුගේ යම් කිසි ආබාධයක් ඇති බව සාධාරණ ලෙස අනුමාන කළ හැක. (සැයු: මෙහිදී අප අනුමාන කරනවා විනා තීරණය කරන්නේ නැත.)

එනිසා වයස මාස 18 ඉකුත් වූ, එහෙත් ඇවිදින්නට නොහැකි දරුවන් හට මාංශ පේශී පිලිබඳ රෝගයක්, එසේත් නැතිනම් මස්තිෂ්ක ආසාතය (Cerebral Palsy) හෝ සකලවිධ සංවර්ධන දුබලතා (Global Development Delay) වැනි තත්වයක් ඇතැයි සිතා ඒ පිලිබඳ වැඩිදුර පරීක්ෂණ කළ යුතුය.

මෙහිදී 97.5 වයස් ප්‍රතිශතකය අදාළ සංවර්ධන පියවරට අනුරූප වූ කඩඉම් වයස ලෙස හැඳින්විය හැක. කඩඉම් වයස සඳහා 97.5 වන ප්‍රතිශතකය වෙනුවට, යමෙකුට 90 වන ප්‍රතිශතකය වුවද යොදා ගැනීමට පුළුවන. එසේත් නැතිනම් 75 වන ප්‍රතිශතකය යොදා ගැනීමට පුළුවන.

පරීක්ෂණයක සංවේදීතාව හා විශේෂිතතාව (Sensitivity and Specificity) පිලිබඳ විස්තර කිරීම මෙම අත්පොතෙහි විෂය පථයෙන් පරිබාහිර වූවකි. එහෙත් ලිපියෙහි පරිපූරණත්වය රැකීම සඳහා ඒ පිලිබඳව සඳහන් කර ඇත. ඉහළ සහ පහළ අගයකින් කඩඉම් වයස දෙකක් සංසන්දනය කළ විට (උදාහරණ ලෙස 97.5 සහ 75 වයස් ප්‍රතිශතක වලට අදාළ වයස) ඉහළ කඩඉම් වයස භාවිතා කළ හොත් ළමුන් හඳුනා ගැනීමේදී පරීක්ෂණ සංවේදී බව (Sensitivity) සාපේක්ෂව අඩු වන අතර විශේෂිත බව (Specificity) සාපේක්ෂව වැඩිවේ. පහළ කඩඉම් වයස භාවිතා කළහොත් සංවේදී බව වැඩිවන අතර විශේෂිත බව අඩුවේ.

සමහර දරුවන් ඇතැම් සංකීර්ණ සංවර්ධන පියවර අත්පත් කර ගන්නා නමුදු ඊට වඩා සරල වූ සමහර සංවර්ධන පියවර පැහැදිලි ලෙස අත්පත් කර නොගනියි. උදාහරණය: ඇතැම් දරුවන් කුඩා කල දණ ගාන්නට අසමත් වන නමුදු නිසි වයසේදී හොඳින් නැගිට ඇවිදියි.

දරුවෙකුගේ සංවර්ධන පියවර දෙස බැලීමේදී ඔවුන්ගේ ශාරීරික සෞඛ්‍ය හා හැඟීම් පිලිබඳ යම් යම් ගැටළු තිබේදැයි සලකා බැලිය යුතුය. මක් නිසාද යත් මනා වූ ශරීර හා මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන් නැති විටකදී එය හේතු කොට ගෙනද සංවර්ධන පියවර ප්‍රමාද විය හැකි බැවිනි.



02 මොළයේ මුහුකුරායාම හා මුල් ළමාවියේ සංවර්ධනය

මොළය අපගේ ක්‍රියාකාරකම් පාලනය කරන ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රියයි. අප කතා කරන්නේ, ඇහුම්කන් දෙන්නේ, සෙල්ලම් කරන්නේ සහ වෙනත් නොයෙකුත් ක්‍රියා වල යෙදෙන්නේ මොන වේලාවලද, කුමන ආකාරයටද යන්න තීරණය කරන්නේ මොළයයි. බොහෝ විට මෙම ක්‍රියාවන් හට ගන්නේ, අපගේ සංවේදන ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් (පංචේන්ද්‍රියන් - ඇස, කන, දිව, නාසය, සම) හා ශරීරය තුළින් (උදාහරණ: බඩගින්න, ශරීර කොටස් වල වේදනාව) ලැබෙන උත්තේජන වලට දක්වන ප්‍රතිචාරයක් ලෙසිනි.

සංවේදන ඉන්ද්‍රියකට කිසියම් උත්තේජනයක් ලැබුණු විට එම ඉන්ද්‍රිය මගින් අදාළ උත්තේජනය මොළයේ ඒ සඳහා වෙන් වූ කොටස වෙත යොමු කරයි. උදාහරණයක් ලෙස යම් දෘෂ්ටික උත්තේජනයක් ඇස ගැටුණු විටක එමගින් හට ගන්නා දෘෂ්ටික සංවේදනය ඇසේ දෘෂ්ටි විනානයේ සිට මොළයේ පෙනීම පාලනය කරන දෘෂ්ටික බණ්ඩිකාව (Occipital lobe) වෙත යොමු වේ.

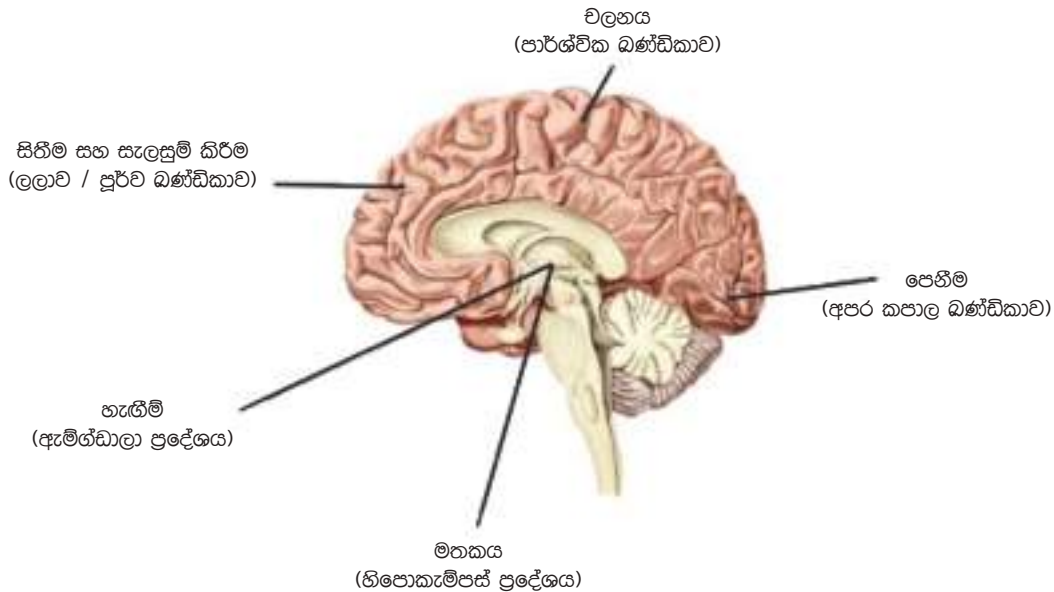
මේ ආකාරයට මොළයේ කිසියම් ක්‍රියාකාරී ස්ථානයකට උත්තේජනයක් ළඟා වූ විට එම උත්තේජනය තේරුම් ගෙන ඒ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිචාරයන් ඇති කිරීමට සම්බන්ධ තොරතුරු විශ්ලේෂණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් මොළය තුළ හට ගනී.

මෙහි පළමු පියවර වන්නේ සංවේදන විශ්ලේෂණය (Sensory processing) නම් වූ ක්‍රියාවලිය මගින් අදාළ උත්තේජනය විවරණය (Interpretation) කිරීමයි. උදාහරණයක් ලෙස යමෙක් සර්පයෙකු දකින අවස්ථාවේදී සර්පයාට අදාළ වූ දෘෂ්ටික සංවේදන ඇසෙහි දෘෂ්ටිවිනානයේ සිට මොළයේ පිටුපස පිහිටි දෘෂ්ටික බණ්ඩිකාවට සම්ප්‍රේෂණය වේ. මෙලෙස දෘෂ්ටික සංවේදන දෘෂ්ටික බණ්ඩිකාව වෙත ළඟා වූ පසු එම සංවේදන වලට අදාළ වූ තොරතුරු විශ්ලේෂණය වීම හා විවරණය වීම නිසා මෙම පුද්ගලයාට සර්පයා දැකීමට (සංජානනය) හැකිවේ.

ඉහත කී මූලික දෘෂ්ටික සංවේදන විශ්ලේෂණයෙන් හා විවරණයෙන් අනතුරුව මෙම සිද්ධියට අදාළ වූ තොරතුරු සර්පයා දැකීම සම්බන්ධව වැදගත් වන මොළයේ විවිධ කොටස් වලට සම්ප්‍රේෂණය කෙරේ. මෙම ස්ථාන ලෙස සර්පයා පිළිබඳ වූ සංකල්පනාත්මක සංකේත, සර්පයා හා බැඳී ඇති අවදානම් බව වැනි කරුණු වලට අදාළ අතීත මතකයන් ගැබ් වූ මොළයේ කොටස වන හිපොකැම්පස් (Hippocampus), බිය හා පළා යා යුතු බවට පුද්ගලයා යොමු කරන ඇමිග්ඩලා (Amygdala) නම් වූ කොටස, අතීත මතකයන් හා වර්තමාන සිද්ධියට අදාළ තොරතුරු ගලපා විශ්ලේෂණය කිරීමට අවශ්‍ය වන ප්‍රතිචාරය තීරණය කරන (උදාහරණ: දිවීම) මොළයේ ඉදිරි (Frontal) බණ්ඩිකාව හා එම තීරණය ක්‍රියාත්මක කිරීමට අදාළ වන චාලක මස්තිෂ්ක (Motor cortex) යන මොළයේ විවිධ කොටස් දැක්විය හැක.

ඉහත ක්‍රියාවලීන් සිදු වූ විට අදාළ උත්තේජනයට (සර්පයෙකු දැකීමට) ගැලපෙන ප්‍රතිචාරය තීරණය කෙරේ. උදාහරණයක් ලෙස පුද්ගලයා සර්පයා වෙතින් ඉවතට දිවීම හෝ සර්පයා විනාශ කිරීමට පෙළඹීම සිදු විය හැක.

රූපය 04: ඉහත උදාහරණය හා සම්බන්ධ වූ මොළයේ විවිධ කොටස්



ඉහත උදාහරණයට අනුව විවිධ උත්තේජන සංජානනය වීම (Perceive), විචරණය වීම (Interpret), සසඳා බැලීම තුළින් ඒවාට සම්බන්ධ කාරණා හා ඵලයන් තේරුම් ගෙන යෝග්‍ය වූ ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා මොළයේ විවිධ කොටස් විකිනෙකට සම්බන්ධීකරණය වී ක්‍රියා කළ යුතු බව පැහැදිලි වේ. මෙම සම්බන්ධීකරණය ප්‍රායෝගික වන්නේ මොළයේ විවිධ ස්නායු කොටස් අතර කුඩා කල සිටම හටගත් ස්නායු පරිපථ (උපාගම සම්බන්ධතා) පැවතීම නිසාය.

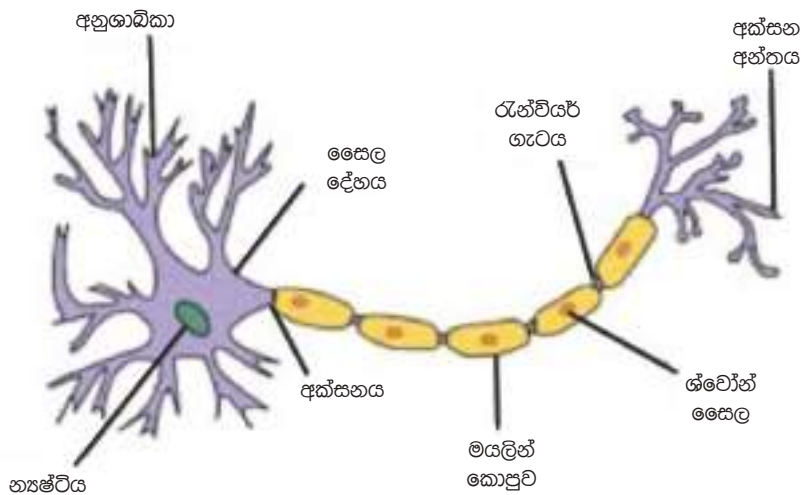
මුල් ළමාවියේදී උපාගම සම්බන්ධතා හට ගැනීම ස්නායු පරිපථ සම්පාදනය (Neural programming) ලෙස හැඳින්වේ. ස්නායු සෛල වල භෞතික ව්‍යුහය හා ස්නායු සෛල අතර ඇති සන්ධි වල (Synaptic gap) ව්‍යුහය තුල ඇතිවන ගොඩනැගිලිද, නිරීක්ෂණයන්ට අදාළ වූ විවිධ වූ සංකේත, සම්බන්ධතා හා සංකල්ප පිළිබඳ මතකයන් ජනනය වීම මෙම ක්‍රියාවලිය තුළදී සිදුවේ.

මිලිග කොටසින් ස්නායු පරිපථ සම්පාදනය පිළිබඳ වූ ජෛව විද්‍යාත්මක විග්‍රහය ඉදිරිපත් කෙරේ.

2.1 උපාගම ජනනය (Synaptogenesis)

මොළය සෑදී ඇත්තේ එහි මූලික ක්‍රියාකාරී සෛලය වන නියුරෝන හා ග්ලයල් සෛල වලිනි. නියුරෝනයන් සෑදී ඇත්තේ එහි න්‍යෂ්ටිය හා එය හා සම්බන්ධ වූ දිගු අතක් වැනි අක්ෂනයක්, කුඩා අත් සමූහයක් වැනි අනුශාඛිකා (Dendrites) වලිනුත්ය.

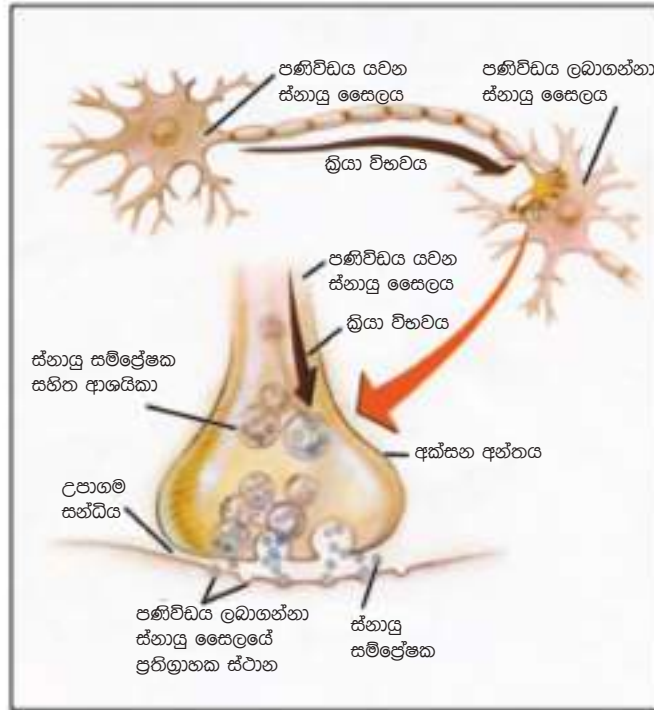
රූපය 05: ස්නායු සෛලයක ව්‍යුහය



මොළයේ විවිධ තැන් වල ඇති නියුරෝන වලට විවිධ කාර්යයන් පැවරී ඇති (උදාහරණ: දැකීම, ඇසීම, සිතීම, අත් පා පාලනය වැනි). ඉහත උදාහරණයේ දැක්වූ පරිදි මේ කාර්යයන් එකිනෙකට සම්බන්ධව ක්‍රියාත්මක වන බව පැහැදිලි වේ.

මේ නිසා මොළයේ විවිධ කොටස් වල සෛල වලට එකිනෙක අතර පණිවිඩ හුවමාරු කර ගැනීමට අවශ්‍යය. මෙම සන්නිවේදනය ඇති වන්නේ මොළයේ විවිධ සෛල අතර ඇති සම්බන්ධතා හරහාය. ස්නායු සෛලයක් අනෙක් ස්නායු සෛල හා සම්බන්ධ වන්නේ ඒවායේ ඇති අක්ෂන හා අනුශාඛිකා හරහාය. මෙම සම්බන්ධක අන්තරය **උපාගම අන්තරය** (Synaptic cleft) නම් වේ. මෙලෙස ස්නායු සෛල කිහිපයක් එකට සම්බන්ධ වී හට ගන්නා ස්නායු පරිපථයන් **උපාගම සම්බන්ධතාවය** (Synaptic association) ලෙස හැඳින්වේ. මෙම උපාගම සම්බන්ධතා හට ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය **උපාගම ජනනය** ලෙස හැඳින්වේ.

පින්තූරය 06 - උපාගම සම්බන්ධතා (Synaptic association)



දරුවන් උපදින්නේ සාමාන්‍ය ස්නායු සෛල (නියුරෝන) බිලියන 100 ක් (100,000,000,000) පමණ මොළය තුළ රඳවා ගෙනය. විවිධ කාර්යයන් සඳහා විශේෂණය වූ මොළයේ කොටස් අතර මෙම සෛල සමූහය පැතිරී පවතී. කෙසේ වෙතත් උපදින අවස්ථාවේදී හුස්ම ගැනීම, ආහාර ගැනීම, ශරීරය සෙලවීම වැනි මූලික ක්‍රියාවලට අදාළ ස්නායු පරිපථ හැරුණු කොට වෙනත් ස්නායු පරිපථ අතර ඇති සම්බන්ධතා හරහාට සැකසී ස්ථාවර වී නොපවතී. අනෙක් ස්නායු පරිපථ බොහෝ විට හටගෙන ස්ථාපිත වන්නේ උපතින් පසුව, විශේෂයෙන්ම මුල් අවුරුදු කිහිපය තුළය. මෙම නියුරෝන පරිපථ හෙවත් උපාගම සම්බන්ධතා හට ගැනීම මොළයට ලැබෙන උත්තේජන මගින් පාලනය වේ.

උපතේ සිට ස්පර්ශය, සෙලවීම, හැඟීම්, සිතුවිලි නිසා හට ගන්නා උත්තේජන නිසා ජනිත වන ඉතා සියුම් විදුලි ධාරා අදාළ ස්නායු සෛල වල අක්සන දිගේ ගමන් කරයි. උත්තේජනයේ ස්වභාවය මත මෙම විදුලි ධාරාවන් මොළයේ විවිධ කොටස් කරා ගමන් කරයි. කුඩා අවධියේදී මොළයේ විවිධ තැන් වල ඇති ස්නායු සෛල අතර පණිවිඩ සම්ප්‍රේෂණය වීම නිසා මොළයේ විවිධ ක්‍රියාකාරී ස්ථාන අතර නියුරෝන පරිපථ ඇතිවීම ප්‍රේරණය වේ. මෙලෙස කුඩා කල සිට දරුවෙකු අත් දකින සියලු සංවේදන නිසා උපාගම සම්බන්ධතා රාශියක් හට ගැනීම සිදුවේ.

මේ අනුව බලන කල පංචේන්ද්‍රියන් හරහා ලැබෙන උත්තේජන, ඉගෙන ගැනීමට ඇති අවස්ථා ලෙසද, උපාගම සම්බන්ධතා ඇරඹීම හා සම්බන්ධ ස්නායු පරිපථ සම්පාදනය, ඉගෙනීම ලෙසද හඳුනාගත හැක.

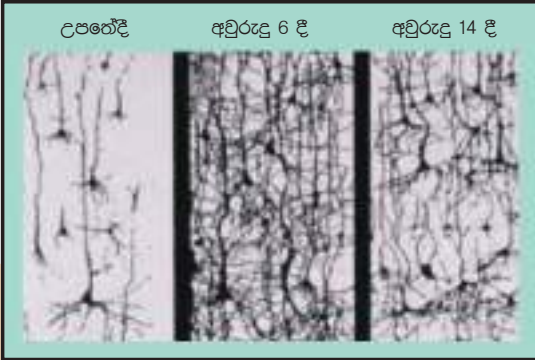
අප සතු කුසලතා රඳා පවතින්නේ මොළය තුළ ඇති උපාගම සම්බන්ධතා ප්‍රමාණය හා ඒවායේ ගුණාත්මකභාවය මතය. උපාගම සම්බන්ධතා වල ගුණාත්මකභාවය හා කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි වීමට නම් හැකිතාක් දුරට නැවත නැවත ස්නායු පරිපථ හරහා සංවේදන ගමන් කිරීමට අවශ්‍ය වේ. එය සිදුවීමට නම් දරුවෙක් නිතර නිතර නැවත හමුවෙන පාරිසරික උත්තේජන වලට බඳුන් විය යුතුය.

මොළයේ පවතින වැඩිමනත් උපාගම හට ගන්නේ ගර්භයේ 25 වන සතියේ සිට දරුවාගේ වයස අවුරුදු 03 ක් පමණ වන කාලය තුළදීය. සාමාන්‍යයෙන් මොළය තුළ පවතින ස්නායු සෛල විවිධ ස්නායු පරිපථ හා සම්බන්ධ වූ අනෙකුත් ස්නායු සෛල 15,000 ක් පමණ සමඟ සම්බන්ධ වේ. මුල් ළමා අවධියේදී මෙවන් සම්බන්ධතා ඇතිවීම ඉතා වේගයෙන් සිදු වේ. මේ අනුව වයස අවුරුදු දෙක පමණ වන දරුවෙකුගේ මොළය තුළ උපාගම සම්බන්ධතා ට්‍රිලියන 100 ක් පමණ (100, 000, 000, 000, 000) හට ගත හැක. මෙම පරිපථ ගණන වැඩිහිටියෙකුගේ පවතින උපාගම සම්බන්ධතා ගණන මෙන් දෙගුණයක් පමණ වන බව සොයා ගෙන ඇත.

නිතර නිතර අත් දකින උත්තේජන හේතුවෙන් පරිපථ නිතර නිතර භාවිතා වන විට උපාගම සම්බන්ධතා වඩාත් හොඳින් ස්ථාවර වන්නා සේම, භාවිතා නොවන හෝ ඉදහිට භාවිතා වන ස්නායු පරිපථ දුර්වල වීම හෙවත් අකර්මන්‍ය වීම සිදුවිය හැක. මෙම ක්‍රියාවලිය **උපාගම නිෂේධනය වීම** (Neural pruning) ලෙස හැඳින්විය හැක. සාමාන්‍යයෙන් උපාගම නිෂේධනය වයස අවුරුදු 11 පමණ වන විට ආරම්භ වන අතර වයස අවුරුදු 14 පමණ වන විට සම්පූර්ණ වේ. මේ හේතුව නිසා වයස අවුරුදු 03 ළමයෙකුට සාපේක්ෂව වයස අවුරුදු 15 දරුවෙකුගේ අඩු උපාගම සම්බන්ධතා ඝනත්වයක් පවතී.

ඇතැමුන්ගේ මතයට අනුව සමහර සංවර්ධන ගැටළු ඇති වන්නේ අවම වශයෙන් හෝ අසම්පූර්ණව සිදු වන උපාගම නිෂේධන ක්‍රියාවලිය නිසාය.

රූපය 07: කාලයත් සමඟ දරුවෙකුගේ මොළයේ උපාගම ඝනත්වය වෙනස් වන අයුරු



මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

ඉහත රූප සටහන මගින් උපතේදී, අවුරුදු 06 දී, අවුරුදු 14 දී දරුවෙකුගේ මොළයේ පවතින උපාගම ඝනත්වය දැක්වේ. එමගින් පැහැදිලි කරන පරිදි උපන් විගස ඇති උපාගම සම්බන්ධතා ප්‍රමාණය ඉතා අඩු වන අතර වයස අවුරුදු 06 වන විට එම ප්‍රමාණය ඉතා ඉහළ අගයක් ගනු ලබයි. අවුරුදු 11 දී පමණ සිට ඇරඹෙන උපාගම නිෂේධන ක්‍රියාවලිය නිසා වයස අවුරුදු 14 පමණ වන විට සාපේක්‍ෂව අඩු උපාගම සම්බන්ධතා ප්‍රමාණයක් දක්නට ලැබේ.

උපාගම ජනනය හා උපාගම නිෂේධනය යන ක්‍රියාවලීන් දෙක එක්වී අපගේ මොළය තුළ වූ ස්නායු පරිපථ නැවත සංවිධානය කරනු ලැබේ. මේ හේතුව නිසා ජීවත් වන පරිසරයට වඩාත් යෝග්‍ය හා අදාළ වූ උපාගම සම්බන්ධතා ව්‍යුහයන් ඇතිවීම සිදුවේ. උපාගම ජනන ක්‍රියාවලිය ජීවිතය පුරාවම සිදු විය හැකි අතරම බාහිර මැදිහත් වීම් මගින් විය වඩා හොඳින් ප්‍රවර්ධනය කළ හැක. කෙසේ නමුත් මුල් ළමාවිය තුළ ලබාදෙන මැදිහත් වීම් නිසා ඇති විය හැකි වර්ධන වේගය හා කාර්යක්ෂමතාවය අන් කිසි කලකටත් වඩා වැඩිය.

මොළයේ කාර්යක්ෂමතාවය රඳා පවතින ප්‍රධාන සාධක 03 ක් පවතී.

1. මොළයේ ඇති ස්නායු සෛල ප්‍රමාණය
2. උපාගම සම්බන්ධතා ප්‍රමාණය
3. උපාගම සම්බන්ධතා වල ඇති ගුණාත්මකභාවය

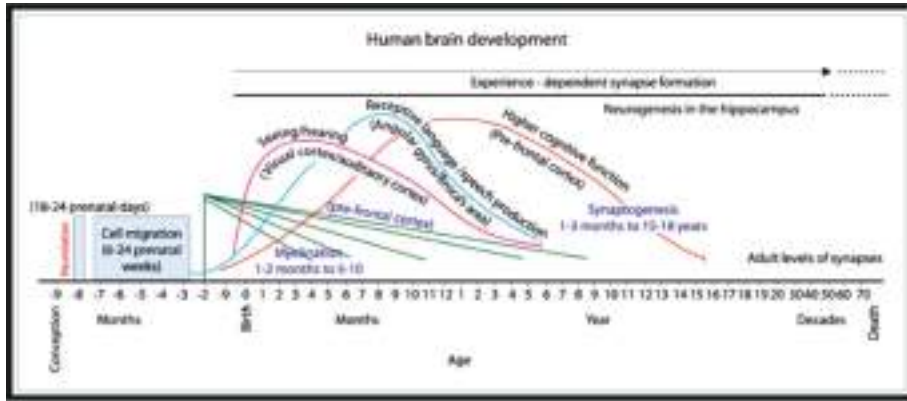
මොළයේ ස්නායු සෛල ප්‍රමාණය තීරණය වන්නේ අපගේ ජාන හා ගර්භයට ලැබෙන පරිසරය මතය. මේ අතර කළලයේ පෝෂණය, සෞඛ්‍ය හා මවගේ යහ පැවැත්ම වඩාත් තීරණාත්මක බලපෑම් විය හැක.

මේ අනුව මොළයේ සංවර්ධනය වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත් කාර්යක්ෂම උපාගම සම්බන්ධතා හට ගැනීම යනු ස්නායු පද්ධතියේ මූලික හට ගැනීම, මූලික සැකසීම හා නැවත සැකසීමේ ක්‍රියාවලියයි. සාමාන්‍යයෙන් මෙම ක්‍රියාවලිය ත්‍රෂණයේ මුල් අවධියේ සිට වයස අවුරුදු 15 පමණ දක්වා සිදුවේ. කෙසේ වෙතත් මොළයේ උපාගම සම්බන්ධතා නැවත සැකසීමේ ක්‍රියාවලිය ජීවිත කාලය පුරාවම සුළුවෙන් හෝ රැඳී පවතින බව මෂතකදී සොයා ගෙන ඇත. මෙලෙස වැඩුණු මොළයක් තුළ වුවද උපාගම සම්බන්ධතා නැවත සැකසීමේ ක්‍රියාවන් සිදුවීම ස්නායු ප්‍රත්‍යස්තතාවය (Neuronal plasticity) නම් වේ.

කෙසේ වුවත් වඩාත්ම කාර්යක්ෂම වූත් වේගවත් වූත් මොළයේ සංවර්ධනය සිදු වන්නේ මුල් ළමාවිය තුළයි. සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 03 පමණ වන විට දරුවෙකුගේ මොළය සංවර්ධනයෙන් වැඩි කොටසක් සිදු වී තමාය. (රූප සටහන 04)

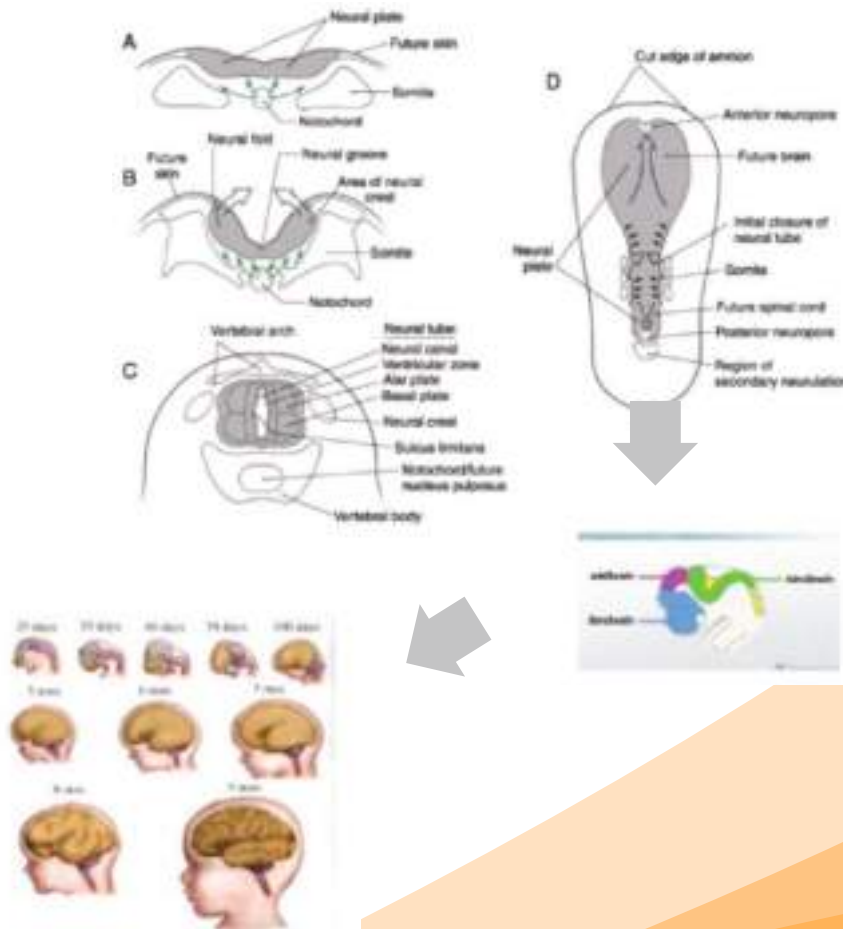
යම් කිසි බාහිර හෝ අභ්‍යන්තර හේතූන් නිසා මුල් ළමාවියේදී මොළයේ සංවර්ධනයට බාධා සිදු වුවහොත් පසු කලෙක විය නැවත සැකසීම ඉතා අපහසුය. මේ සඳහා යම් මැදිහත් වීම්ක් සිදු කරන්නේ නම් වය ඉතා ඉක්මනින් මුල් ළමාවිය තුළදීම සිදු කළ යුතුය.

රූපය 08: මොළය සංවර්ධනය වීමේ කාල සටහන



(Source: Lancet 2007; 369(9555): 60 -70)

රූපය 09: මොළය සංවර්ධනය වීමේ මුල් අවස්ථාවන්





3 සංවර්ධන රටාවන්

3.1 පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය

ඇතැම් මානව කුසලතා උපතට පෙර දැකිය හැක. දරුවකු පිළිසිඳ ගෙන සති 09 ක් ගත වන විට සුෂ්‍රුතීන්ට ස්නායු සෛල වර්ධනය වේ. ඉන් පසු අත් පා සෙලවීමට කළලයට හැකියාව ලැබේ. කළලයට සති 11 ක් වන විට දී මුඛය ඇරීමට හැකියාව ලැබේ. සති 12 දී කළලවාර තරලය ගිලින්නට කළලය සමත් වේ.

සති 18 දී කළලය පැහැදිලි ලෙස අත් පා ක්‍රියා කරවයි. මවට තම දරුවා කුස තුළ “කකුලෙන් ගැසීම” දැනෙන්නේ මෙවිටය.

ගර්භනී භාවයේ අග කාලය වන විට ගැබ තුළ සිටින දරුවා අත් පා සොලවමින් සිය සිරුර ගර්භය තුළ “පැති මාරු වන සේ” හැරෙන්නට සමත් වෙයි. උපතේදී දරුවාගේ හිස පළමුව බිහිවන්නේ යට කී වලනයන් නිසා හිස පහතට යොමු වී තිබීම නිසාය.

3.2 ප්‍රාථමික ප්‍රතික ක්‍රියා - Primary Reflexes

ප්‍රාථමික ප්‍රතික ක්‍රියා යනු අලුත උපන් බිලිඳුන්ගේ ඉබේම ඇති වන යම් යම් ක්‍රියාවන්ය. ඒ නිසා අළුත උපන් දරුවකුගේ ඇතැම් ප්‍රතික ක්‍රියා අධ්‍යයනය කර ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ස්නායු පද්ධතිය වර්ධනය වී ඇති තරම නිශ්චය කර ගත හැක.

සාමාන්‍යයෙන් ගර්භයට සති 32 ක් හෝ ඊට වඩා කල් ගත වී බිහි වන දරුවෙකුගේ ප්‍රාථමික ප්‍රතික ක්‍රියා දක්නට ලැබේ. මෝරෝ ප්‍රතික ක්‍රියාව, ප්‍රතිකමය සිට ගැනීම, ප්‍රතිකමය ඇවිදීම, උරා බීමේ ප්‍රතික ක්‍රියාව සහ යමක් අත්ලෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීමේ ප්‍රතික ක්‍රියාව බහුලව දක්නට ලැබෙන ප්‍රතික ක්‍රියාවන්ය.

අලුත උපන් දරුවෙකුගේ සිරුර තිරස් ලෙස ඔසවාගෙන සිටින්නේ යැයි සිතන්න. එහිදී ඔසවා සිටින්නාගේ එක් අතක් දරුවාගේ පසුපස හා කොඳු ප්‍රදේශයට යටින්ද, අනෙක් අත දරුවාගේ උරස් ප්‍රදේශය, බෙල්ල හා හිසට යටින්ද තබාගෙන සිටින්නේ යැයිද සිතන්න.

මෙසේ සිටින අතර යම් විටෙක දරුවාගේ හිසට යටින් තිබෙන (ඔසවා සිටින්නාගේ) අත හෝ ඇඟිලි සෙන්ටි මීටර් 2.5 ක් පමණ පහළට එක් වරම “වැටෙන්නට” සැලසුවහොත් දරුවා බියවී එක් වරම සිය දෑත විහිදුවයි. මෙය මෝරෝ ප්‍රතිකය නමින් හැඳින්වේ.

අලුත උපන් දරුවෙකුගේ කිහිලි වලට යටින් දෑත දමා සිරස් ලෙස ඔසවා ගෙන සිටින්නේ යැයිද, එහිදී දරුවාගේ පාද කිසියම් තද මතුපිටක ගැවෙන නොගැවෙන තරමක උසින් තිබෙන්නේ යැයිද සිතන්න. එවිට දරුවා ඇවිදින්නාක් මෙන් පාද සොලවයි. එසේත් නැතිනම්

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

සිටගෙන සිටින්නාක් මෙන් පාද තබා ගනී. මෙම ප්‍රතිකර්මයන් යුගලය, එනම් ප්‍රතිකර්මය ඇවිදීම (walking reflex) සහ ප්‍රතිකර්මය සිට ගැනීම (standing reflex) වයස මාස 02 - 03 අතර දී නැති වී යයි.

මුඛය යොමු කරලීමේ (routing reflex) සහ උරා බීමේ ප්‍රතිකර්මය (sucking reflex) සාමාන්‍යයෙන් දක්නට ලැබෙන්නේ දරුවකු කිරි උරා බොන අවස්ථාවේදීය. අලුත උපන් බිලිඳෙකුගේ කම්මුල අතගැමීමේදී ඔහු හෝ ඇය ඒ දෙසට හිස හරවයි. ඉන්පසු තම කම්මුලෙහි ස්පර්ශ වූ "යම් දෙය" සොයන්නාක් මෙන් ඒ වෙත මුඛය යොමු කරයි. මෙය මුඛය යොමු කර ලීමේ ප්‍රතිකර්මය නමින් හැඳින්වේ.

සිය මුඛ කුහරයේ ඉහළ පැත්තේ යමක් ස්පර්ශ වන විට දරුවා විය උරන්නට පටන් ගනියි. මෙය උරා බීමේ ප්‍රතිකර්මය නම් වේ. මවගෙන් කිරි උරා බීමේදී වැදගත් වන උරාබීමේ සහ මුඛය යොමු කිරීමේ ප්‍රතිකර්මයන් සාමාන්‍යයෙන් දරුවාගේ වයස මාස 06 - 09 පමණ වන විට නැතිවී යයි.

ප්‍රදරුවෙකුගේ අත්ල මත යම් කිසි කුඩා වස්තුවක් තැබුවහොත් හෝ අත්ලට සෙමෙන් තට්ටු කළහොත් ඔහු හෝ ඇය වහාම ඇඟිලි හකුලා අතමීට මොළුවයි. මෙහිදී අතෙහි යමක් ඇති නම් විය ඉතා තදින් අල්ලා ගැනෙන නමුත් ග්‍රහණය කොයි මොහොතේදී හෝ ලිහිල් විය හැක. ඉතා ප්‍රබල ග්‍රහණයක් වන මෙම ක්‍රියාව ප්‍රදරුවෙකුගේ බර පවා ඔසවාලීමට ඇතැම් විට සමත් වේ. වයස මාස 02 - 03 පමණ මෙම අත්ලින් ග්‍රහණය කර ගැනීමේ ප්‍රතිකර්මය (palm grasp reflex) ක්‍ෂය වී යයි. මීට මොළුවාගේ ප්‍රදරුවෙකුගේ අතෙහි පිටි අත්ලට සෙමෙන් තට්ටු කළ හොත් ඔහු හෝ ඇය ඇඟිලි දිග හැර ග්‍රහණය අතහැර දමයි.

මෝරෝ ප්‍රතිකර්මය



ඇවිදීමේ ප්‍රතිකර්මය



උරාබීමේ ප්‍රතිකර්මය



මුඛය යොමු කරලීමේ ප්‍රතිකර්මය



3.3 දළ වාලක සංවර්ධනය

සිරුරේ කඳෙහි හා අත් පා වල දළ වාලක ක්‍රියාවන් වාලක සංවර්ධනය ලෙස විස්තර කෙරේ. මූලික ප්‍රතික ක්‍රියාවන්, ඉරියව් පවත්වා ගැනීම, බඩගෑම, දණගෑම, හිඳ ගැනීම, සිට ගැනීම, ඇවිදීම හා පැනීම යනාදී ක්‍රියා මීට අයත් වේ.

3.3.1 ඉරියව්ව

දරුවා සිය සිරුර හා අත් පා තබාගෙන සිටින ආකාරය ඉරියව්ව නමින් හැඳින්වේ. දරුවකු උඩුබැලි අතට සිටින විට හා බඩගානා අයුරින් සිටින විට වෙනස් ඉරියව් පෙන්නුම් කරයි. උපතේදී දරුවෙකුගේ පූර්ව හා අපර ගාත්‍රා යමෙකුට සැහැල්ලුවෙන් නමා ලන්නට නොහැකි බවක් පෙන්නුම් කරයි. එනම් එහි පේශී තානය වැඩි බවක් (Hypertonic) පෙන්නුම් කරයි. එහෙත් ඊට සාපේක්ෂව කඳ හා බෙල්ල ඉතා පහසුවෙන් ඒ මේ අතට හරවන්නට පුළුවන. ඒවායේ පේශී තානය සාපේක්ෂව අඩුය.

මාසයක් පමණ වයස් ගත වීමේදී දරුවා සිය අත් සහ පා ගසන ස්වභාවයකින් යුතුව වලනය කරයි. පූර්ව ගාත්‍රා, අපර ගාත්‍රා වලට වඩා වලනය වේ. දරුවා අතමීට මොළුවා සිටින අතර මහපට ඇඟිල්ල ඇතුළු දෙසට නැවී පවතී. එහෙත් විටින් විට දරුවා අත්ල දිගහරී. නැවී තිබෙන ගාත්‍රා දිග හරින විට ඒ සමගම අත් වල හා පා වල ඇඟිලිද දිග හරී.

වයස මාසයක් පමණ වන දරුවාගේ මුඛයේ කෙළවර කම්මුල් ප්‍රදේශයට සෙමෙන් තට්ටු කළ විට හෝ අතගෑ විට ඔහු හෝ ඇය ඒ දෙසට හැරෙන්නට උත්සහ කරයි. සිය මුඛ කෙළවරට ස්පර්ශ වුනු දෙය “උරා බොන්නට” මෙන් සැරසේ. එහෙත් එම වයසේම දරුවකුගේ කන් පෙත්ත පිරිමදින විට සිය හිස අනෙක් පැත්තට හරවන්නට වෙර දරයි.

3.3.2 උදරිය ඔසවාලීම

දරුවෙකුගේ උදරයට යටින් අපගේ අත් දමා එමගින් දරුවා තිරස්ව ඔසවාගෙන සිටීම උදරිය ඔසවාලීම නමින් හැඳින්වේ. (මේ සඳහා අදාළ රූප සටහන බලන්න.)

උදරිය ඔසවාලීමේදී මසක් පමණ වයසැති දරුවා සිය හිස, කඳ හා එක විල්ලේ තිරස් රේඛාවක සිටින පරිදි තබා ගන්නා අතර උකුල් සන්ධි අර්ධ වශයෙන් දිග හැරෙන සේ අපර ගාත්‍රා තබා ගනී.

මාස 03 ක් පමණ වන විට බෙල්ලෙහි මාංශ පේශී සවිමත් වේ. එහෙයින් උදරිය එසවීමේදී

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

කඳට ඉහළින් හිස ඔසවාගෙන සිටින්නට දරුවා සමත්ය. උරහිස් සන්ධියෙන් පූර්ව ගාත්‍රා ද උකුල් සන්ධියෙන් අපර ගාත්‍රා ද දිගහැර තබා ගැනීමට හැකියාව ඇත.

නව ජන්ම



මාස 1



මාස 3



3.3.3 මුහුණතලා අතට සිටීම

අලුත උපන් දරුවා මුහුණ අතට තැබූ විට හිස පැත්තකට හැරවී තිබේ. දණහිස් නැවී පවතින හෙයින් සිය දෙකකුල් බඩතරෙහි සඟවා ගන්නා ලෙසක් පෙන්නුම් කරයි. එහිසා තට්ටම් ප්‍රදේශය එසවී පවතී. පූර්ව ගාත්‍රාද නැවී පපුව දෙසට වකුටු වී තිබේ. එහෙයින් වැලමිට මුලුමුහුණම නැවී පවතී.

වයස මාසයක් ගත වීමේදී, දරුවන් හිස පැත්තට හරවයි. දෙකකුල් නවාගෙන සිටී. වැලමිට පෙර මෙන් නොව කඳෙන් ඉවතට යොමු වී ඇත. මෙලෙස සිටින විට තට්ටම් ප්‍රදේශය මඳක් ඉහළට එසවී ඇත.

වයස මාස 1 ½ ක් හෝ දෙකක් පමණ වන විට මෙම ඉරියව්වේ තැබූ දරුවා හිස (හිරස සමඟ) අංශක 45 ක කෝණයකින් ඉහළට ඔසවා තබා ගැනීමට සමත් වේ.

උපතේදී - වයස මාසයක් වන විට



මාස 1 ½ සිට මාස 02



මාස 03



මාස 06



මාස 03 දී දෙඅත්ලට වාරු දී හිස සහ පපු ප්‍රදේශය තරමක් ඉහළ ඔසවාලන්නට දරුවෝ සමත් වෙති. එමෙන්ම දෙඅත් වලින් තමා සිටිනා මතුපිට සුරා බලයි. මෙම වයස වන විට තට්ටම් ඉහළට එසවී නැත. මාස 06 දී මුහුණ අතට තැබූ දරුවා සිය දෙඅත් වලට නොඳින්නී වාරු දී සිය හිස හා පපුව නොඳින්නී ඉහළට ඔසවන්නට සමත්ය. මෙවිට පූර්ව ගාත්‍රා නොඳින්නී දිගහැරී පවතී.

3.3.4 උඩුබැලි අතට සිටීම

අලුත උපන් දරුවකු උඩුබැලි අතට දිගා වී සිටින කල වම් සහ දකුණු පාර්ශවයන් අතර සමමිතියක් පවතී. පූර්ව සහ අපර ගාත්‍රා අර්ධ ලෙස හැථි පවතී. (බාගෙට අකුලාගෙන සිටී.) එහෙත් “තට්ටම මුලින් බිහිවන” ආකාරයට උපත ලැබූ දරුවන් සිය දෙකකුල් නොනවා දිගහැර තබා ගැනීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇත.

මාසයක් කල්ගත වීමේදී ඔවුහු සිය හිස පසෙකට හරවා ගනිති. හිස හරවාගෙන සිටින දිශාවේ අත සහ කකුල සාමාන්‍යයෙන් දිගහැර තබා ගැනීමද, අනෙක් අත හා කකුල සාමාන්‍යයෙන් නවාගෙන සිටීමද දක්නට ලැබේ. මෙහිදී දණහිස් දෙක දෙපසට වන අතර යටි පතුල් ඇතුළු පැත්තට හැරවී පවතී (රූපය බලන්න.)

නව ජන්ම



මාස 1



මාස 3



මාස 6



මාස 03 දී පමණ බෙල්ලේ මාංශ පේශී සවිමත් බැවින් හිස, කඳ හා එක වල්ලේ පවතින රේඛාවක තබා ගැනේ. එවිට ශාරීරික චලනයන් පෙරට වඩා නම්‍යශීලී වීමත්, එක දිගට පැවතීමේ ප්‍රවණතාවක් නිරීක්ෂණය කළ හැක. එමෙන්ම සමමිතික ආකාරයකින් පූර්ව ගාත්‍ර සෙලවීමත්, දෙඅත් මිටි නොකොට දිග හැර තබා ගැනීමත් දක්නට ලැබේ. ශරීරයේ මධ්‍ය අක්ෂයට ආසන්න වන සේ දෙඅත් එක ප්‍රභවින් තබා ගනිති. මෙම වයස්දීම, එනම් මාස 03 දී දරුවා වේගයෙන් දෙපා ගසයි. දෙපා ගැසීම සාමාන්‍යයෙන් සමමිතිකවද, ඇතැම්විට මාරුවෙන් මාරුවටද සිදුවේ.

මාස 06 දී හිස ඔසවා සිය දෙපා දෙස බලයි. එමෙන්ම කකුලක් ඔසවා අතින් විය අල්ලා ගනී. පසුව දෙකකුලම ඔසවා අල්ලා ගැනීමට ඔවුහු සමත් වෙති. පයින් ගැසීම ක්‍රමයෙන් ශක්තිමත් වන අතර බයිසිකලයක් පදින්නාක් මෙන් මාරුවෙන් මාරුවට දෙපා ගසයි. මාස 06 වන විට උඩුබැලි ඉරියව්වේ සිට මුහුණින් අතට හැරීමටද නැවත ආපසු හැරීමටද දරුවෝ සමත් වෙති.

3.3.5 ඉඳගැනීම

අලුත උපන් දරුවකු උඩුබැලි අතට වැතිර සිටින්නේ යැයි සිතන්න. යම් වැඩිහිටියකු දරුවාගේ අත් දෙකෙන් මදක් ඉහළට හා ඉදිරිපසට අදින්නේ යැයි සිතන්න. එවිට දරුවාගේ හිස පිටුපසට චල්ලා වැටෙන සේ පවතී. මන්දයත් දරුවාට සිය හිස ඔසවන්නට නොහැකි හෙයිනි. වැතිර සිටින දරුවා හිඳුවන්නට තැන් කලද එය කළ නොහැකිය. එලෙස උත්සහ කළහොත් දරුවාගේ කොන්ද වකුටු වී පවතින අතර හිස ඉදිරිපසට කඩා වැටේ.

මසක් වයසැති දරුවෙකු උඩුබැලි තිරස් ඉරියව්වේ සිට ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වට ගෙන එන ලෙස අත් දෙකෙන් ඉදිරියට අදිනු ලැබුවහොත් පළමුව හිස පිටුපසට නැඹී පවතී. කොන්ද සිරස් අතට එන තරමට බලය යෙදුවහොත් හිස පසුපස සිට ඉදිරියට කෙමෙන් නැඹී, එක් මොහොතක් සෘජුව තිබී, නැවත ඉදිරිපසට කඩා වැටේ.

මසක් වයසැති දරුවා ඉඳ ගන්නා ආකාරයකට ස්ථානගත කිරීමට තැන් කරනා විට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කොන්ද තනි වකුයක් සේ පවතින බව නිරීක්ෂණය කළ හැක.

මාස 1



මාස 3

මාස 6



මාස 9



මාස 03 ක් වයසැති දරුවෙකු හිඳුවන්නට තැන් කළ හොත් හිස පසුපසට කඩා නොවැටේ. එපමණක් නොව, හිඳුවා තැබූ විට හිස තත්පර කිහිපයක් ඔසවා තබා ගනී. (ඉදිරිපසට වැටෙන්නට පෙර.) මෙම වයස වන විට සාමාන්‍යයෙන් කොන්ද සෘජුව පවතින බව නිරීක්ෂණය කළ හැක. මෙම සෘජු බව කටී ප්‍රදේශයේ නොතිබෙන්නට පුළුවන.

මාස 06 ක දරුවෙකු උදව් දුන් විට තනිව ඉඳගනී. හිස කෙළින් තබා ගනී. කොන්ද මදක් වක්ව හෝ සෘජුව තිබිය හැක. වටපිට බැලීමට දරුවා හිස දෙපසට හරවයි. මාස 06 දී යම් කිසි ඉලක්කයක් දෙසට සිය දෙඅත් විහිදවීමට හා වේගයෙන් දෙඅත් (සුර්ව ගාත්‍රා) චලනය කිරීමට පුළුවන.

එම වයසේ දරුවකු වැතිර සිටීමේදී ඔසවා ඉඳගැනීමට ආධාර වනසේ අන් අයෙක් අත් දෙක දිගු කළ හොත් දරුවා එම අත් තදින් අල්ලා ගෙන නැගිටින්නට (ඉඳගන්නට) තැත් කරයි. එමෙන්ම අන් අයෙකු, වැතිර සිටින දරුවකුගේ අත් දෙකෙන් අල්ලා හිඳුවන්නට තැත් කළ හොත් දරුවා සිය උරහිස් දැඩි කර, සිය කඳ දැඩි කරවමින් ඉඳගන්නට සැරසේ.

මාස 09 ක් වූ දරුවා සමතල පෘෂ්ඨයක් මත උදව් නැතිව තනිවම ඉඳ ගනී. එසේ ඉඳගන්නා දරුවා තමා ඉදිරිපස බිම ඇති සෙල්ලම් බඩුවක් සියතට ගන්නට ඉදිරියට බර වීමේදී නොවැටී සිටීමට සමත්ය. එමෙන්ම බිම වාඩිවී සෙල්ලම් බඩුවක් දැනට ගෙන සෙල්ලම් කරන්නටද සමත්ය. එමෙන්ම තමා ඉදිරිපස ඇති සෙල්ලම් බඩුවක් අහුලා ගන්නා අතරම දෙපසින් නැගෙන ශබ්ද දෙස බලනු පිණිස හිසද හරවන්නේය.

මාස 12 ක් වයසැති දරුවා තිරස් උඩුබැලි ඉරියව්වක සිට පහසුවෙන්ම උදව් නැතිව ඉඳගනී. එසේ ඉඳගත් විට ඕනෑම කාලයක් නොවැටී සිටීමටද සමත්ය.

මාස 12



වාඩිවී සිටින ඉරියව්ව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වයසත් සමඟ සංකීර්ණ වේ. වයස අවුරුදු 03 ක දරුවකු සිය වම් හා දකුණු ඇස්වටයන් එක මත එක සිටින සේ දෙකකුල් තබා ගැනීමට සමත්ය. වයස අවුරුදු 04 දී දෙකකුල් නමා වරම්ණියා ගොතා ඉඳගනී.

අවුරුදු 03



අවුරුදු 04



3.3.6 ව්‍යාජව පෙර සලකුණු කරන ක්‍රියා

ඉතා කුඩා බිලිඳුන්ගේ පවා තම සිරුරේ අනාගත වලනයන් හා සමරෂී වූ පෙර සලකුණු වලනයන් දැකිය හැක. මාසයක් වයසැති දරුවකු ඉහළට ඔසවා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෙපා තරමක් තද මතුපිටක නිදහසේ ගැටෙන්නට සැලැස්වූ විට, දරුවා සිය දෙපා ඉහත කී මතුපිටෙහි තදින් තබා ගනී, සිය කඳ කෙළින් කරන්නට උත්සහ කරයි, ඇවිදින්නට තැත් කරන්නාක් මෙන් දෙපා ක්‍රමානුකූලව සොලවයි.

වයස මාස 03 වීමට පෙර



වයස මාස 03 ක් පමණ වන විට යට කී ප්‍රතිකයන් ක්‍රමයෙන් අහෝසි වී යයි. මාස 03 ක දරුවෙකුගේ දෙපා තද මතුපිටක සිටින සේ (චිහෙත් බර දෙපා වලට නොසිටින සේ) ඔසවාගෙන සිටින විට දණිස් අප්‍රාණික කරමින් ඉදිරියට නැමෙන්නට ඉඩ හරියි.

මාස 06 ක දරුවෙකු කකුල් තද මතුපිටකට ගැටෙන ලෙස සිටවා අල්ලාගත හොත් කකුල් මත බර දරාගෙන ක්‍රියාශීලී ලෙස ඉහළ පහළ චලනය වනු ඇත.

මාස 06



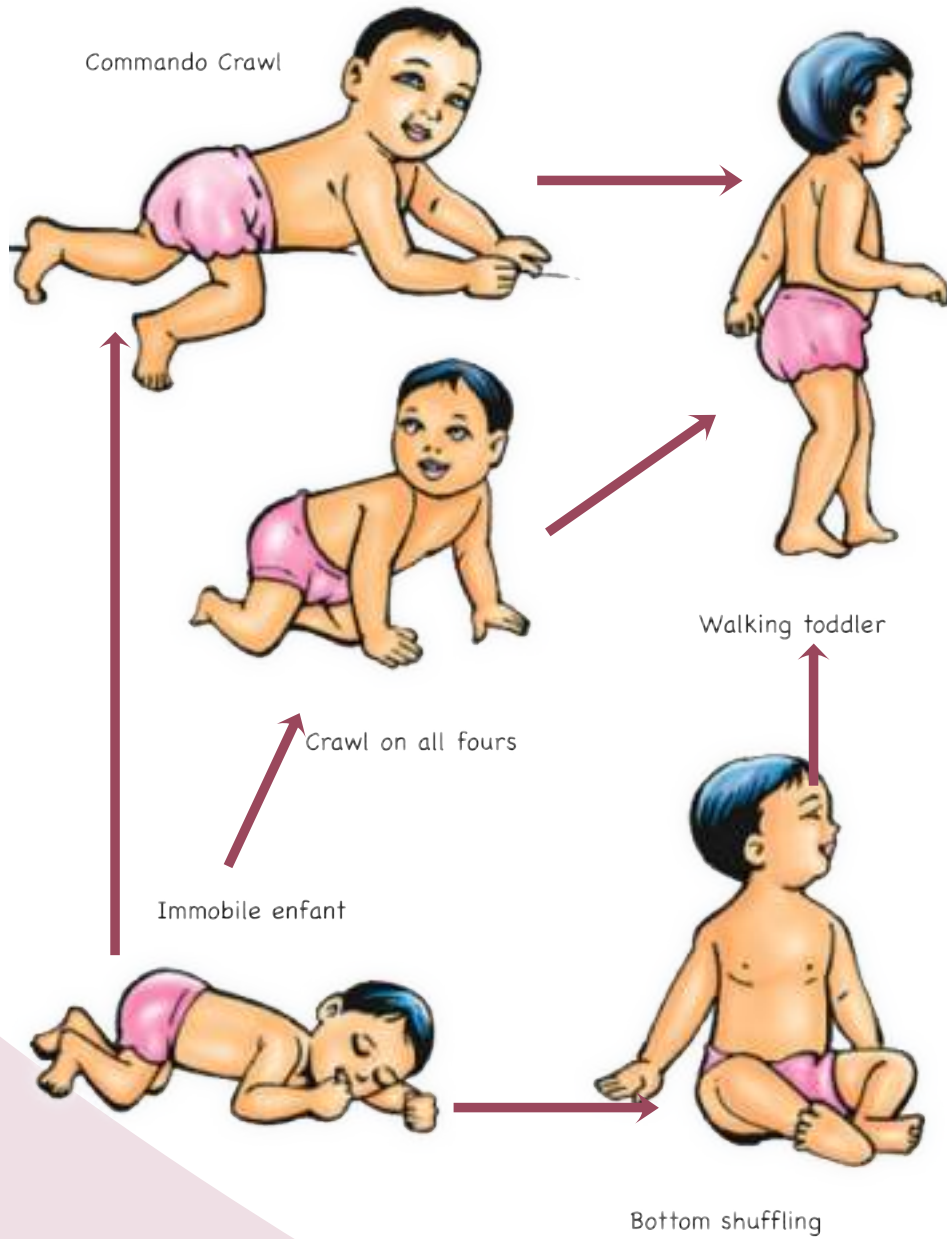
3.3.7 දණ ගාමිණි යාම, බඩගාමිණි යාම සහ පසුපස ප්‍රදේශය බිම අතල්ලමින් ගමන් කිරීම

ඕනෑම දරුවකු සිය පළමු පියවර තබා ගමන් කිරීමට කලින් නොයෙකුත් ප්‍රගමන පියවර පසු කරයි. දණගෑම, බඩගෑම යනාදී ක්‍රම හෝ වෙනත් චලන ක්‍රම ඔවුන්ටම ආවේණික වූ කාල පරිච්ඡේදයන්හිදී අත්පත් කර ගනී. මෙකී පියවර දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් විය හැක. පොදුවේ ගත් කල 83% ක් පමණ දරුවෝ ඇවිදීමට පෙර දණගාති. සමහර දරුවන් සිය පසුපස බිම දිගේ අද්දමින් ගමන් කරනු දක්නට ලැබෙන අතර ඇතමෙක් තම බඩ බිම ගෑවෙන ලෙස එක් කකුලක් ඔසවා දණ ගායි.

දණගාන්නට හෝ බඩගාන්නට සාමාන්‍යයෙන් දරුවන් වැයම් කරන්නේ මාස 09 ක් පමණ වූ කල්හිදීය. මාස 12 දී මේ කවර හෝ ක්‍රමයකට දරුවා තරමක වේගයෙන් බිම දිගේ චලනය වෙයි. මාස 15 දී දරුවකු වෙනත් ආධාරකයක් නොමැතිව තනිවම දණගසාගෙන සිටින්නට සමත්ය. එමෙන්ම සමතලා පොළොවක් දිගේ ඉහළට ප්‍රවේශමෙන් දණ ගා යන්නටද සමත්ය. තවද, මාස 15 දී දරුවාට පඩිපෙළක් දිගේ ඉහළට ආරක්‍ෂාකාරීව බඩ ගා යෑමට හැකියාවක් ඇති අතර සමහර විට එපරිද්දෙන්ම පහළටද යා හැකි වේ. මාස 18 වන විට පඩිපෙළක

මුල් ප්‍රමාණික සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු



පහළට බඩ හා යහ අතර කලාතුරකින් ඉදිරියට මුහුණ ලා පඩි කිහිපයක් තට්ටමෙන් පහළට ඒමට දරුවාට හැකිය.

දරුවන් ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් මෙම ක්‍රියාවන් සිදු නොකර කෙළින්ම නැගිටීම සහ ඇවිදීම සිදු කරයි.

මාස 15



3.3.8 සිට ගැනීම

වයස මාස 09 ක දරුවෙකුගේ දෙපා බිම සිටින සේ ඔසවා තබා ගැනීමේදී සෑහෙන තරමක ස්ථාවර බවකින් තත්පර කිහිපයක් සිටීමට සමත්ය. කෙසේ වුවද, දරුවා ඔසවනු ලබන්නා වූ දෙඅත් එක් වරම ඉවතට ගනු ලැබුවහොත් දරුවා පිටුපසට ඇද වැටෙන්නවා වීනා සෙමෙන් වාඩිවීමට අසමත් වේ. යට කී ලෙස ඔසවාගෙන සිටිනු ලබන්නා වූ දරුවා ක්‍රමවත් ලෙස පියවර කිහිපයක් තබන්නටද සමත් වේ.

මාස 09



මාස 12



වයස මාස 12 ක් වන විට දරුවෝ පුටුවක් හෝ කුඩා ඊසෝවක් අල්ලාගෙන සිටගැනීමට හෝ ඉදගැනීමට සමත්ය. මෙම වයසේදී තත්පර කිහිපයක් ආධාර රහිතව සිටගෙන සිටීමට ඔවුහු සමත් වෙති.

ඊට මාස 03 කට පමණ පසු, එනම් මාස 15 දී දරුවා සිටගැනීමේ ඉරියව්වෙන් සිට ඉන්පසු තනිව ඉදගන්නට සමත් වේ. මේ සඳහා ක්‍රම දෙකකි. පළමු ක්‍රමය නම් සිය සිරුරේ පිටුපස ප්‍රදේශය පොළොවේ වදින සේ එක් වරම ඉදගැනීමයි. දෙවැන්න නම් ඉදිරියට නැමී අත්දෙක බිම තබා අනතුරුව පසුපස සෙමෙන් පොළොවට පහත් කර බිම ඉද ගැනීමයි. එපමණක් නොව මාස 15 දී කිසිවෙකුගේ ආධාර රහිතව සිට ගැනීමටද ඔවුහු සමත් වෙති.

මාස 18 ක් පමණ වයස වන විට දරුවකු ඇණ නියා බිම (සිය පසුපස බිම නොතබා) ඉදගන්නට සමත්ය. එම ඉරියව්වේ සිට බිම තිබෙන කුඩා සෙල්ලම් බඩුවක් අසුලා ගන්නට සහ දෑත් බිම තබා (යට කී ඉරියව්වේ සිට) සිට ගන්නටත් දරුවා සමත්ය. එමෙන්ම තම පසු පෙදෙස සෙමෙන් පහත් කරමින් කුඩා පුටුවක් මත වාඩි වෙන්නටද මාස 18 ක් වයසැති දරුවා සමත්ය.

මාස 18



ඇණනියා ගැනීමේ ඉරියව්වෙන් සුව පහසු ලෙස ඉඳගෙන තමා ඉදිරියේ ඇති සෙල්ලම් බඩුවක් සමඟ සෙල්ලම් කරන්නට දරුවා සමත් වන්නේ වයස අවුරුදු 02 පමණ වන විටය. එම ඉරියව්වේ සිට දෑත් වලට වාරු නොදී නැගිටින්නට සමත් වන්නේද වයස අවුරුදු දෙකේදීය.

වයස අවුරුදු 03 පමණ වන විට, පෙන්නා දුන් පසු, තමන් කැමති එක කකුලක් මත සිට ගැනීමට දරුවන්ට හැකියාව ලැබේ. එමෙන්ම මෙම ඉරියව්වෙන් තත්පර 03 සිට 05 ක් පමණ සිටීමටද ඔහුට හැකියාව ඇත.

වයස 04 ක් වන දරුවා, දණහිස් නොහමා ඉඟටියෙන් පමණක් ඉදිරියට නැවී, තමන් ඉදිරියේ බිම ඇති යමක් අහුලා ගැනීමට සමත් වේ.

වයස අවුරුදු 05 දී දරුවෙක් තත්පර 8 -10 ක් පමණ තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටී. තවද, සිය දෙඅත් එකට බැඳගෙන පවා තනි කකුලෙන් තත්පර 8-10 ක් සිටින්නට ඔවුනට පුළුවන.

වයස අවුරුදු 05 දී ලබා ගන්නා තවත් හැකියාවක් නම් දෙදණ නොහමා ඉදිරියට නැවී අතේ ඇඟිලි තුඩු වලින් දෙපා ඇඟිලි ස්පර්ශ කිරීමයි.

අවුරුදු 05



3.3.9 ඇවිදීම

ඇවිදින්නට පටන් ගන්නා මුල් කාලයේදී දරුවා එක දිගට නොඇවිදීය. ඒ වෙනුවට මාරුවෙන් මාරුවට සිදුවන වෙනත් සංචරණ ක්‍රියාවන්හි සම්මිශ්‍රණයක් දැකිය හැක. උදාහරණ: යම් දුරක් දණගාමින් එතැන් සිට පියවර කිහිපයක් ඇවිද නැවත දණගා යාම. මෙසේ මාරුවෙන් මාරුවට විවිධ ක්‍රම වලින් සංචරණය වීමේදී දරුවා මාංශපේශී භාවිතා කරන්නේද මාරුවෙන් මාරුවටය. එමගින් ඇතැම් මාංශපේශී සමූහයක් ක්‍රියා කරමින් පවතිද්දී තවත් මාංශ පේශී සමූහයකට විවේකය ලැබේ.

ඇවිදීම අරඹන කාලයේදී අල්මාරියක් වැනි සිරස් වස්තුවක් සම්පයට යන දරුවා එදෙසට හැරී අල්මාරියට අත් වාරු දී එක කකුලක් ඔසවා පැත්තෙන් පැත්තට පියවර තබමින් සිය ගමන අරඹයි. වැඩිහිටියෙකු ඔවුන්ගේ එක් අතකින් හෝ අත් දෙකෙන්ම අල්ලා ගත් විට ඉදිරිපසට හෝ වමට හෝ දකුණට ඇවිදිය හැක. සාමාන්‍යයෙන් මුල් පියවර සමදුර නොවන අතර දරුවා පාද අතීන් තබා සමතුලිතතාවය සඳහා අත් ඉහළට ඔසවා හෝ උරහිස මට්ටමට හෝ තබා ගමන් කරයි.

දරුවෙකුට පළමු පියවර තැබීමට හැකි වන වයස් පරාසය සාමාන්‍යයෙන් ඉතා පුළුල් වේ. එය පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- 25% ක් පමණ දරුවන් මාස 11 දී ඇවිදීමට පටන් ගනිය.
- 50% ක් දරුවන් මාස 12 දී ඇවිදිය.
- 75% ක් දරුවන් මාස 13 දී ඇවිදිය.
- 90% ක් දරුවන් වයස මාස 15 දී ඇවිදිය.
- 97.5% ක් දරුවන් මාස 18 දී ඇවිදිය.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

මාස 18, දරුවෙකුගේ ඇවිදීම ආරම්භ කිරීම ප්‍රමාද දැයි තීරණය කිරීමට යොදා ගන්නා කඩඉම් වයසක් ලෙස යොදා ගත හැක. (දරුවන්ගේ ඇවිදීම ආරම්භ කරන වයස් වල මධ්‍යන්‍ය වයසට සම්මත අපගමන 02 ක් ඉහළින් ඇති වයස මාස 18 වේ.)

ඇවිදීමට පෙර ඇති වන ප්‍රගමන ක්‍රියාවන් (දණගෑම, බඩගෑම) දරුවන් හිඳගන්නා, සිටගන්නා හා ඇවිදින වයස තීරණය වීමට බලපානු ලබයි.

කුඩා කල දණගාන්නට සමත් වන දරුවකු සාමාන්‍යයෙන් වයස මාස 18 වන්නට පෙර තනිවම ඇවිදීයයි.

දණ ගාන්නට අසමත් වන, එහෙත් සිය පසුපස ප්‍රදේශය බිම අද්දමින් ගමන් කරන දරුවන් සාමාන්‍යයෙන් ඇවිදින්නට පටන් ගන්නේ මාස 27 කට ආසන්න කාලයේදීය.

කුඩා කල ඉදිරියට ඇදී යාම පිණිස බඩගාන දරුවන් සාමාන්‍යයෙන් ඇවිදින්නේ ඊටත් ප්‍රමාද වී විය හැක.

මාස 10



මාස 12



මාස 15



මාස 18



සාමාන්‍යයෙන් වයස මාස 15 වන දරුවෙකුට තනිවම ස්ථාවර ලෙස ඇවිද යා හැක. මෙම වයසේදී තමා ඉදිරියෙහි බිම ඇති කුඩා සෙල්ලම් බඩුවක් අනුලාගෙන වය රැගෙන යාමට ඔවුහු සමත් වෙති. රෝද මත දිවෙන, තල්ලු කළ හැකි. සෙල්ලම් බඩු පිරවූ කුඩා කරත්තයක් බිම දිගේ තල්ලු කරමින් ඇවිදින්නටද වයස මාස 15 දරුවා සමත්ය.

වයස මාස 18 වන විට බොහෝ දරුවන් කකුල් එකිනෙකට ළඟින් තබමින් ඇවිදීමට හැකියාව ලබන අතර ඔවුන් ඇවිදීම ආරම්භ කිරීම සහ ඇවිදින අතරතුරදී නැවීමද ඉතා පරිස්සමින් සිදු කරයි. එමෙන්ම මෙම වයස වන විට ඇවිදීමේදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා අත් දෙපසට විහිදුවා ගන්නට අවශ්‍ය නොවේ. තවද ඇවිදින විටම විශාල බෝනික්කෙකු හෝ සෙල්ලම් බඩුවක් රැගෙන යාමටද ඔවුන්ට හැකියාව ඇත.

උදව් ඇතිව පඩිපෙළක් දිගේ ඉහළ නැගීමට මාස 18 දරුවන්ට හැකියාවක් ඇති නමුත් ඔවුන් සියළු දෙනාටම පඩිපෙළක් පහළට බැස ඒමට හැකියාව නැත.

අවුරුදු 02



වයස අවුරුදු දෙක පමණ වන විට ඔවුන්ට පඩිපෙළක් දිගේ ඉහළ පහළ යා හැකිය. එහිදී අත් වැට හෝ බිත්තිය අල්ලා ගැනීමට අවශ්‍ය වන අතර එක් පඩියකට පාද දෙකම තබා ඇවිදියි.

අවුරුදු තුනක් වයස දරුවෙකුට තනිවම පඩිපෙළ දිගේ ඉහළ පහළ ගමන් කළ හැකිය. පඩි නැගීමේදී පඩි මත කකුල් මාරුවෙන් මාරුවට තබමින් වැඩිහිටියෙක් ලෙස ඇවිදින නමුත් බැසීමේදී තවමත් එක් පඩියකට කකුල් දෙකම තැබීම අවශ්‍ය වේ. පඩිපෙළක ඇවිදීමේදී විශාල සෙල්ලම් බඩුවක් රැගෙන යාමටද ඔවුන්ට හැකියාව ඇත.

තවද, ඉදිරියට, පසුපසට හෝ පැත්තෙන් පැත්තටද ඇවිදීමට ඔවුහු හැකියාව ලබති.

අවුරුදු 04



වයස අවුරුදු 04 ක් පමණ වන විට දරුවෝ පඩිපෙළක් දිගේ ඉහළට හා පහළට ඇවිදීමටත් දිව යාමටත් හැකියාවක් දක්වති. කුඩා කලදී මෙන් නොව එවිට ඔවුන් එක පඩියක් මත තබන්නේ එක පයක් පමණකි.

අවුරුදු 05 දී දරුවා පහසුවෙන් සරල රේඛාව දිගේ පා තබමින් ඇවිදයි.

වයස අවුරුදු 02 ක් වූ දරුවෙකු රෝද සවිකළ සෙල්ලම් බඩුවක් පහසුවෙන් ඉදිරියට තල්ලු කරමින් ඇවිදෙන අතර, ඊට විය ඇදගෙන පසුපසටද ඇවිදයි.

අවුරුදු 02 ක් වයසැති දරුවකු රෝද සවි කල සෙල්ලම් බඩුවක් නූලකින් සවි කර අදින විට සෙල්ලම් බඩුව ගමන් කරන දිශාව පිළිබඳව අවබෝධයකින් යුතුව කටයුතු කරයි.

වයස අවුරුදු 2 1෮2 දී දරුවා රෝද සවිකළ විශාල සෙල්ලම් බඩුවක් ඇදීමට හෝ තල්ලු කිරීමට සමත් වන නමුත් බාධක මග හැර විය හැසිරවීමට අපොහොසත් වෙයි.

අවුරුදු 02



3.3.10 දිවීම, පැනීම හා කුණ්ද පැනීම

වයස මාස 21 ක් පමණ වන දරුවන් සාමාන්‍යයෙන් දූවන පහින නමුත් ඔවුන් නිතර නිතර වැටෙන ස්වභාවයක්ද දැකින්නට ලැබිය හැක. දරුවන්ට හොඳින් දූවන්නට හැකි වන්නේ වයස අවුරුදු 02 දීය. මේ වන විට දරුවාට ප්‍රවේශම් සහිතව බාධක පහසුවෙන් මඟහරිමින් දිව යන්නට හැකි වන අතර සැනෙකින් නැවතීමට සහ නැවත දිවීම ඇරඹීමටද පුළුවනි. මෙම වයස් කාණ්ඩයේ දරුවකු දූවනා විට පයෙහි ඉදිරි කෙළවර පමණක් නොව, මුලු පයම පොළොව හා ගැටේ.

වයස අවුරුදු 2 , වන විට දිවීම සාමාන්‍ය පුරුද්දක් බවට පත් වන අතර දූවන අතරතුරදී නොවැරී "වංගු ගැනීමට" ද, තරමක් ලොකු සෙල්ලම් බඩුවක් තල්ලු කරගෙන දූවන්නටද දරුවන් සමත් වේ.

වයස අවුරුදු 04 දී යා යුතු දිශාවන් පහසුවෙන් හසුරුවමින් තියුණු වංගුවක් හරහා වුවද ශූර ලෙස නොවැරී දිව යන්නටද ඔවුන් සමත් වෙයි.

වයස අවුරුදු 05 පමණ වන විට මුලු පයම බිම නොතබා, එනම් ඇඟිලි තුඩු පමණක් බිම තබමින් දූවන්නට ඔවුහු සමත් වෙති.

අවුරුදු 02



අවුරුදු 03



දූව පැන ඇවිදීමට හැකි වනවාත් සමඟම අලුත් අලුත් හුදුදු හුපුරුදු ස්ථාන පිළිබඳව විමසීමත් වීමටද දරුවාට අවස්ථාව ලැබේ. මේ සියල්ල මගින් ක්‍රීඩා කුසලතාවය වැඩි දියුණු වන අතර එය දරුවාගේ මුළු මහත් කායික, මානසික සංවර්ධනය සඳහාද දායක වේ. අවුරුදු 2 1/2 වයසැති දරුවකු හට පෙන්වා දුන් පසු ඇඟිලි තුඩු මත සිට ගැනීමට හැකිය. ඔවුන් තවත් මාස කිහිපයකින් ඇඟිලි තුඩු මත ඇවිදින්නටද පටන් ගනී.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

වයස අවුරුදු 04 වන දරුවන් ඇඟිලි තුඩු මත නැගිට සිටීමේ, ඇවිදීමේ හා දිව යාමේ හැකියාවන් ලබයි. තවද ඒ වන විට දරුවා තනි කකුලෙන් මීටර් 2- 3 ක් පමණ පැහැමටද සමත් වේ.

අවුරුදු 04



අවුරුදු 2 1/2



අවුරුදු 03



වයස අවුරුදු 05 දී මෙම ක්‍රියාව කකුල් දෙකෙන්ම වෙන වෙනම සිදු කිරීමටද සමත්ය. දෙපා මදක් දෙපසට විහිදුවා උඩ පනින්නට වයස අවුරුදු 2 1/2 දී සමත් වන දරුවන්, අවුරුදු 03 වන විට පාද දෙක එක ළඟ තබා උඩ පනින්නට හැකියාව ලබා ගනී.

අවුරුදු 05



පාද මාරු කරමින් උඩ පැහැම හෙවත් කුන්ද පැහැම යනු ස්කිප් රෝප් (රෝපයක්) එකක් සමඟ ක්‍රීඩා කරන අයුරින් පැහැමය. කුන්ද පැහැමේ හැකියාව දරුවා ලබා ගන්නේ වයස අවුරුදු 05 දී පමණ වේ. වාදනය වන සංගීතය හා සමගාමීව ස්කිප් රෝපයක් ගෙන කුන්ද පැහැමටද පස් හැවිරිදි දරුවා සමත්ය. ඔහු හෝ ඇය එවිට ස්කිප් රෝපයේ මීට තදින් අල්ලා ගැනීමට දැනී.

3.3.11 වෙනත් සංකීර්ණ ක්‍රියා

ඉහළට නැගීම, බෝල ගසමින් ක්‍රීඩා කිරීම හා බයිසිකල් පැදීම යනු සාපේක්ෂව ගත් කල සංකීර්ණ ක්‍රියාකාරකම් වේ.

වයස මාස 18 ක් වන විට දරුවා පුටුවක් වැනි වස්තුවක් මතට නැගීමට සමත් වෙයි. මෙම වයසේදී වැඩිහිටියෙකු ඉඳගන්නා තරමේ අසුනකට හේත්තු වී නගින දරුවා අනෙක්පසට හැරී වම පුටුවෙහි වාඩි වීමට සමත් වේ. සාමාන්‍ය උසකින් පිහිටි ජනේලයක් අසල තබා ඇති කුඩා ඊපෝවක් මතට නැගී ජනේලයෙන් පිටත බලා ඉන්නට, නැතිනම් එසේ නැගී ජනේලය ඈර නැවතත් බිමට බසින්නට අවුරුදු 02 ක් වූ දරුවා සමත්ය.

ළමා ක්‍රීඩා පිටි හා පෙර පාසල් මිදුල්හි දරුවන්ට නැග සිටීමට හැකි වන පරිදි තනා ඇති ඇතැම් නොඋස් සරල (සතුන්ගේ ආකෘති වැනි) සෙල්ලම් උපකරණ වලට අමාරුවෙන් නැගීමට අවුරුදු 2 1/2 දරුවන්ට හැකි වන අතර ඔවුන් වයස අවුරුදු 03 දී පමණ ඒ සඳහා මනා හැකියාවක් ලබා ගනී.

වයස අවුරුදු 04 දී ඉතිමඟක් දිගේ හෝ අතු සහිත ගසක් දිගේ නැගීමට දරුවාට හැකිවේ. මෙම ක්‍රියාව වයස අවුරුදු 05 දී ඉතා හොඳින් ප්‍රගුණ වේ. එමෙන්ම ඔන්විලි පැදීම, ලිස්සා යාමට හා තවත් විවැනි ක්‍රියා සඳහා වයස අවුරුදු 05 වූ දරුවා සමත් වේ.

මාස 18



අවුරුදු 02



අවුරුදු 04



බෝලය දරුවන්ට නැතිවම බැර දෙයකි. වයස අවුරුදු 02 දී පමණ දරුවන් බිම තිබෙන තරමක් විශාල බෝලයක් වෙත සෙමෙන් පිය නගා එයට පයින් ගසන්නට තැත් කරයි. එහෙත් ඔවුහු තවම බෝලයට තද පහරක් වීලීම කරන්නට සමත් නොවෙති.

වයස අවුරුදු 2 1/2 දී පමණ බෝලයට පයින් ගැසීම වඩා බලවත් වුවද තවම හරිහැටි ඉලක්කය වීලීම කොට බෝලයට ගැසීමට නොහැකිය. වයස අවුරුදු 03 පමණ වන විට බෝලයට තද පහරක් වීලීම කරන්නට සමත් වන දරුවා අවුරුදු 04 වන විට ඒ හා බැඳුණු සමත්කම් වැඩි දියුණු කරගනී.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

අවුරුදු 02



අවුරුදු 2 ½



අවුරුදු 03



බෝලයක් තම අතින් අල්ලාගෙන, අත ඉහළට ඔසවා, විසිකරදීදී නොවැටී සිටීමට වයස අවුරුදු 2 ½ ක දරුවකු සමත් වේ. වයස අවුරුදු 03 දී බෝලයක් අත ඉහළට ඔසවා විසි කිරීමට මෙන්ම තමන් දෙසට එන බෝලයක් අල්ලනු පිණිස දූෂ්ණ දිගුකොට ලන්නටද දරුවා සමත්ය. එහෙත් විය තරමක් විශාල බෝලයක් විය යුතුය. බෝලය විසි කිරීම, අල්ලා ගැනීම, බිමගසා පොළා පහිත්තට සැලැස්වීම, බෝලයට පහර දීමට පිත්තක් භාවිතා කිරීම යනාදී ක්‍රියා හොඳින් කිරීමට වයස අවුරුදු 04 දී දරුවෙකුට හැකිවේ. අවුරුදු 05 සම්පූර්ණ වන විට දරුවා බෝලයක් ආශ්‍රිත සෙල්ලම් කිරීමේදී ක්‍රීඩා කිරීම සඳහාත්, ක්‍රීඩාවේ මූලික හිඟ පිළිපැදීම සඳහාත් සමත්කම් ලබයි.

අවුරුදු 2 ½



අවුරුදු 03



අවුරුදු 04



වයස අවුරුදු 02 ක දරුවෙකු ට්‍රයිසිකලයක් මත නිඳගැනීමට සමත් වන නමුදු පැඩලය මත දෙපා තබා විය හිස පිළිවෙළට පදින්නට නොදනී. ඒ වෙනුවට ඔහු හෝ ඇය සිය දෙපා බිම ගසමින් ට්‍රයිසිකලයේ ඉදිරියට ගමන් කරවන්නට බලයි.

පැඩලය හරිහැටි පාගා ට්‍රයිසිකලය ඉදිරියට ගමන් කරවන්නට දරුවාට හැකි වන්නේ වයස අවුරුදු 03 දීය. ට්‍රයිසිකලය පදවන මාර්ගයේ ඇති වංගු හමුවේ හිස දිශාවට විය හැරවීමටද අවුරුදු 03 ක් වයසැති දරුවා සමත්ය. වයස අවුරුදු 04 ක් වන විට "U" අකුරේ හැඩයට ඇති වංගුවක් දිගේ ට්‍රයිසිකලය පැද යන්නට දරුවා සමත් වෙයි.

අවුරුදු 02



අවුරුදු 03



3.4 සියුම් වාලක සංවර්ධනය

තෙමස් වයස් වූ දරුවා උඩුබැලි අතට දිගා වී සිටිද්දී සිය අත් වල වලනයන් හොඳින් හිරිසන්නය කරයි. ඇඟිලි නවමින් දිග හරිමින් සෙල්ලම් කරයි. එමෙන්ම ඇඟිලි උරාබොයි. ඒ සමගම අත් එකිනෙක තදන් අල්ලාගනී. අත හැර නැවත අත්ල මත අත්ල තබා තද කරයි.

මාස 03 ක් වයසැති බිලිඳෙකුට අල්ලා ගත හැකි ආකාරයේ සෙල්ලම් බඩුවක් අතට දුන් විට එය අල්ලාගෙන සිටීමට හෝ මුහුණ වෙත ළං කිරීමට උත්සහ කරයි. බොහෝ විට මුහුණට කිට්ටු කරගත් විට එය කම්මුලේ වැදී, එහෙත් මුහුණට ළං කරන විටම ඒ දෙස බැලීමට මාස 04 - 4 ½ වන තෙක් අසමත් වේ.

මාස 03



මාස 04



වයස මාස 04 දී අත් දිගු කර සෙල්ලම් බඩු දෙසට ළං වෙන්නට බලයි. මාස 06 දී තමන්ට සෙන්ටි මීටර් 15 ත් - 30 ත් පමණ දුරින් ඇති සෙල්ලම් බඩුවක් දකින දරුවා එය දෙස හොඳින් හෙත් යොමා බලා හිඳියි. ඉන් පසු සෙල්ලම් බඩුව ධාරා ගැනීමට මෙන් අත් දෙකම දිග ඇර ඒ දෙසට ළං වෙයි.

මාස 06 ක් පිරුණු දරුවා යමක් අල්ලා ගැනීමේදී මුළු අත්ලම භාවිතා කරයි. අතකින් අනෙක් අතට එය මාරු කිරීමේ හැකියාවද මාස 06 දී දරුවා සතුවෙයි. මෙම වයසේදී දූෂ ලෙස යමක් අල්ලා ගන්නා දරුවා බොහෝ විට එය දූෂම යොදා ග්‍රහණය කරයි.

වයස මාස 06 දී තම අත් හා පා සොලවමින් ඒ දෙස බලා සිටින දරුවා ඒ ගැන සැලකිලිමත් වේ.

සෙලවූ විට හඬ නගන, කුඩා දරුවන් පිණිස තැනූ සෙල්ලම් බඩු ඔබ දැක ඇත. මාස 06 ක් වූ දරුවාට එවන් සෙල්ලම් බඩුවක් අතට දුන් කල එය දෙස උවමනාවෙන් බලමින් සහ සොලවමින් හඬට සවන් දෙයි. මෙම වයසේදී යමක් වෙත දරුවා ළං වන්නේ අත් දෙකම ඉස්කෝපියක් (two handed scooping) ලෙස සාදා ගෙනයි. නමුත් ඇතැම් විට තනි අතින් එසේ භාණ්ඩ වෙත ළං වෙනු දැකිය හැක.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

වයස මාස 07 දී, මව් කිරි බොද්දී දරුවා සිය මවගේ පියයුර මත අත තබන්නට පෙළඹෙයි. කෝප්පයකින් යමක් පොවනු ලැබුවහොත් කෝප්පය අල්ලා ගැනීමට වෙර දරයි.

මාස 06



කුඩා සෙල්ලම් බඩුවක් වයස මාස 09 ක් වන දරුවෙකු අසලට ගෙන ආ විට තනි අතක් දිගුකර එය අල්ලා ගැනීමට යත්න දරයි. තවද නව මස් වියැති දරුවා සෙල්ලම් බඩුවක් අල්ලා ගත් කල එය පරීක්ෂා කර බැලීමටත්, හරවා බැලීමටත් අතින් අතට මාරු කර බැලීමටත් පෙළඹේ. තමා වෙත දිගු නොකළ, එහෙත් අසලින් තබා තිබෙන සෙල්ලම් බඩුවක් වෙත අවධානය යොමු කරන්නටද නව මස් වියැති දරුවා සමත් වේ. එහෙත් එක් සෙල්ලම් බඩුව නුහුරු නුපුරුදු දෙයක් නම්, එය සියතට ගන්නට පෙර දරුවා ඒ පිළිබඳව විමසිලිමත් වේ.

මාස 09



මෙම වයස්දී අතට ගත් සෙල්ලම් බඩුවක් නැවත ප්‍රවේශමෙන් බිම තබන්නට දරුවාට නොහැක. ඔහු හෝ ඇය එක්කෝ විය බිමට (හෝ මේස මතුපිටක් වැනි තලයකට) අත හරී. එසේත් නැතිනම් ඒමත තබා තද කරයි. එමෙන්ම සෙල්ලම් බඩුවක් ඉදිරියට විසි කරන්නටද දරුවා මාස 09 දී සමත් වෙයි.

මාස 09



මාස 10



මාස 09 ක් වයසැති දරුවා බිම හෝ යම් කිසි මතුපිටක ඇති කඩල ඇටයක් වැනි කුඩා වස්තුවක් සිය දබරැඟිල්ල හා තවත් ඇඟිල්ලක් දළ ලෙස පාවිච්චි කර අසුලා ගන්නට සමත්ය (inferior grasp) තවද එම වයස්දීම සෙල්ලම් බඩුවකට අමුතන ලද නූලක් ඇද තමන් වෙතට ගන්නටද දරුවා සමත්ය. එහිදී මාසට ඇඟිල්ල සහ අනෙක් ඇඟිල්ල අතරට නූල තබා ගන්නා අතර ඇඟිලි දෙක කතරක් ආකාරයෙන් රඳවා ගනී.

වයස මාස 10 සිට 12 දක්වා කාලය තුළදී බිම වැටී ඇති කඩල ඇටයක් වැනි දෙයක් දරුවා තම මාසට ඇඟිල්ල හා දබරැඟිල්ල යොදා ඉතා සුරැඹුණු ලෙස (දක්‍ෂ ලෙස) ඔසවා ගනී (pincer grasp) මෙය සියුම් ග්‍රහණය ලෙස හැඳින්වේ. වයස මාස 12 පසු කරද්දී දරුවාගේ සියුම් ග්‍රහණය තව තවත් දියුණු වේ.

මාස 15 දී අත් දෙකෙන් ඕනෑම අතක් භාවිතා කර කඩල ඇටයක් වැනි කුඩා වස්තුවක් හෝ නූලක් අල්ලා ගැනීමට දරුවා සමත්ය. මෙම වයස වන විට සියුම් ග්‍රහණය වඩාත් නිවැරදි ලෙස යොදා ගනී.

වයස මාස 18 ක් වන දරුවෙකු බිම හෝ වෙනත් මතුපිටක ඇති නූලක් දුටු සැණෙකින් සියුම් ග්‍රහණය භාවිතා කර අනුලා ගනී.

වයස අවුරුදු දෙක පමණ වන විට දරුවා තම ඇඟිලි වලින් විවිධ දෑ දක්‍ෂ ලෙස මෙහෙය වීමට සමත්ය. එනම් කුඩා වස්තූන් නිවැරදිව සහ ඉක්මනින් අනුලා ගන්නටත් නැවත නිවැරදිව බිම තබන්නටත් දරුවාට හැකිය.

වයස අවුරුදු 05 ක් වූ දරුවෙකු ඉතා කුඩා වස්තු අසුලාගෙන නැවතත් තිබුණ අයුරින්ම ආපසු තබන්නට සමත් වන්නේය.

අවුරුද්දක් පිරුණු දරුවා සිය දෑතම නිදහසේ භාවිතා කරන නමුත් වමත හෝ දකුණත පිළිබඳ විශේෂ ලැදියාවක් ක්‍රමයෙන් දක්වන්නට පටන් ගනී. වයස මාස 18 ක් වන විට සාමාන්‍යයෙන් දරුවාගේ හුරු අත කුමක්දැයි සැකයෙන් තොරව නිගමනය කළ හැක.

මාස 09



මාස 10

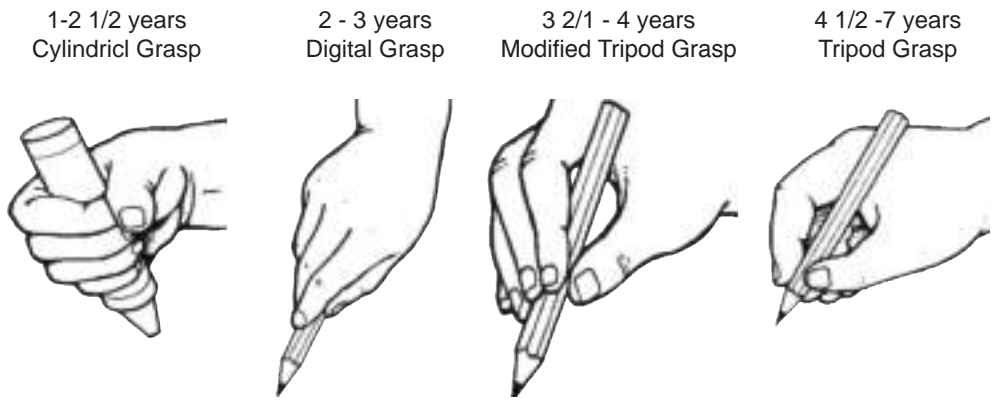


තම දඩරැඟිල්ල යමක් වෙත දිගු කර පෙන්වීම (pointing) සහ ඒ ගැන සොයා බැලීම (Poking) වයස මාස 09 දී පමණ දරුවා පටන් ගනී. අවුරුද්දක් වයසැති දරුවා ඉතා නිවැරදිව යමක් දෙස ඇඟිල්ල දික් කර දක්වයි. තමන්ට අත දිගු කර ලබා ගත නොහැකි තරමක දුරින් ඇති වස්තුවක් වෙත ඇඟිල්ල දිගු කර විය ඉල්ලා සිටීම සමාජමය හා හැඟීම් පිළිබඳ වර්ධනයේ සැලකිය යුතු ඉලක්කයක් සටහන් කරයි. වයස මාස 18 දී දරුවා අත තිබෙන වස්තු දෙස ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වයි.

අවුරුද්දක් පිරුණු දරුවෙක් අත, කුඩා ප්‍රමාණයේ ගඩොල් කැට 02 ක් බඳු සැහැල්ලු ප්ලාස්ටික් ඝනක දෙකක් තිබේ යැයි සිතන්න. ඒවා අත් දෙකට වෙන වෙනම ගෙන තෙපා ග්‍රහණයෙන් (Tripod grasp) ඉබ්ද නඟින සේ වකිනෙකට තට්ටු කරන්නට දරුවා සමත්ය. පාට කුරක් අතින් අල්ලාගෙන කඩදාසියක් මත එනා මෙනා යවමින් බලි කුරුටු අදින්නට වයස මාස 15 ක දරුවෙකු සමත් වේ. එහෙත් දරුවා පාට කුර ග්‍රහණය කරන්නේ වැඩිහිටියෙකු පෑනක් හෝ පැන්සලක් පාවිච්චි කරන අයුරින් නොවේ. දරුවා මුළු අත්ලම පාවිච්චි කරමින් පාට කුර ග්‍රහණය කරගනී. මුළු අත්ලම පාවිච්චි කරනවා යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ වැඩිහිටියෙකු කොසු මීටක් ග්‍රහණය කරගන්නාක් මෙන් ඇඟිලි සියල්ල පාටකුර වටා යැවීමෙනි. මේ සඳහා දරුවා වම් හෝ දකුණු අත භාවිතා කරයි.

වයස මාස 18 දී පැන්සලක් ඇල්ලීමේදී දරුවා එහි මැද කොටස හෝ ඉහළ කොටස වටා සිය අතැඟිලි යවා, නවා කැටි කොට ගනී. මාපට ඇඟිල්ල, අනෙක් ඇඟිලි මත පතිත වන සේ නවා ගනී (Cylindrical grasp) ඉන්පසු කඩදාසියක් හෝ වෙනත් විවැනි වස්තුවක් මත පැන්සල් තුඩ එනා මෙනා යවමින් ඉරි කැබලි හෝ තිත් වැනි කුරුටු රූප සලකුණු කරයි. මෙම වයසේදී එනම් අවුරුදු 1 ½ දී දරුවා ඇතැම් විට සිය දෑතින්ම එකවර පැන්සල් 02 ක් ග්‍රහණය කරගෙන කුරුටු ගායි. වයස අවුරුදු 02 දී, පැන්සලෙන් තුඩ පැත්තට වෙන්වන අල්ලා ගන්නට දරුවා සමත්ය.

විවිධ ඔහු හෝ ඇය මහජන ඇඟිල්ල, දඹරැඟිල්ල හා මැදඟිල්ල පාවිච්චි කරයි (Digital grasp) මෙම වයසේදී දරුවා තමනට වඩා හුරු අත හිතර පාවිච්චි කරන අතර බොහෝ විට සිරස් අතට ඇති දිශානතියක් සහිත කුරැටු රූප අදිය. එමෙන්ම ඉංග්‍රීසි හෝඩ්සේ “V” අකුරේ හැඩයටද කුරැටු රූප අදිය.



වයස අවුරුදු 2 1/2 ක් වන දරුවා තමනට වඩා හුරු අතේ ඇඟිලි වලින් පැන්සල අල්ලා ගන්නා අතර (digital grasp) තිරස් රේඛාවක්, කවයක්, ඉංග්‍රීසි “T” අකුර හා ඉංග්‍රීසි “V” අකුර ලිවීමේ හැකියාව පෙන්නුම් කරයි.

අවුරුදු 3 1/2 දී මහජන ඇඟිල්ල හා තවත් ඇඟිලි කිහිපයක් යොදා ගනිමින් (Modified Grasp) පැන්සලක් හෝ පාට කුරක් අල්ලා ගනී. කවයක්, ඉංග්‍රීසි හෝඩ්සේ “V”, “H”, “T” යන අකුරු සහ ධන ලකුණක් (+) පිටපත් කිරීමට ඔවුහු සමත් වෙති.







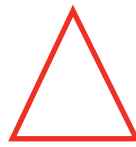
වයස අවුරුදු 4 1/2 දී දරුවා වැඩිහිටියෙකු මෙන් මහජන ඇඟිල්ල, දඹර ඇඟිල්ල හා මැද ඇඟිල්ල භාවිතා කර පැන්සල අල්ලන අතර (Tripod Grasp) ඉහත සඳහන් කළ “V”, “H”, “T” සහ “O” යන සියළු අකුරු පිටපත් කිරීමට සමත්ය.

පින්සල් වලින් පාට ගෑම සහ පැන්සලකින් චිත්‍ර ඇඳීම පස් හැවිරිදි දරුවෙකුගෙන් බලාපොරොත්තු විය හැක. පිටපත් කිරීම ගැන සලකා බැලූ කල වසර 05 දී වතුරුශ්‍රයක් පිටපත් කරන දරුවා වයස 5 1/2 දී ක්‍රිකෝණයක් පිටපත් කරන්නට සමත් වේ. තවද, වයස අවුරුදු 5 1/2 දී ‘V’, ‘T’, ‘H’, ‘O’, ‘X’, ‘L’, ‘A’, ‘C’, ‘U’, ‘Y’ යන ඉංග්‍රීසි අකුරු පිටපත් කිරීමේ හැකියාව දක්වයි. එමෙන්ම පිටපත් කිරීමකින් තොරව අකුරු කිහිපයක් ලියන්නට එම වයසේදී හැකි වේ.

වයස යන්නට යන්නට වඩ වඩා සංකීර්ණ රූප සටහන් අදින්නට දරුවා සමත් වේ. පහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙන්නේ එක් එක් වයස් මට්ටම් වලදී දරුවාට අදින්නට හැකි රූප සටහන් වල විස්තරයකි.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

						
	V පිටපත් කරයි	T,V පිටපත් කරයි	H,T,V පිටපත් කරයි	H,O,T,V පිටපත් කරයි	H,V,T,O,X L,A,C,U,Y පිටපත් කරයි	තනිව හොඳම අකුරු කිහිපයක් ලියයි
මාස 18	අවුරුදු 02	අවුරුදු 2 ½	අවුරුදු 3	අවුරුදු 4	අවුරුදු 5	අවුරුදු 5 ½

මාස 15 න් 18 න් අතර කාල සීමාවේදී පොතක පිටු කිහිපයක් එකට අල්ලා පෙරළන්නට සමත් වන දරුවා වයස අවුරුදු 02 දී තනි පිටුව බැගින් පෙරළන්නට සමත් වෙයි.

මාස 18



අවුරුදු 02



ප්ලාස්ටික් ඝනක හෝ “බ්ලේඩ් බ්ලොක්ස්” හොඳින් හසුරුවමින් කණුවක හැඩයක් හෝ වෙනත් දෑ නිර්මාණය කිරීමට හැකි වීම සියුම් චාලක අංශයේ ඇති නිපුණතාවය පිළිබඳ මනා දර්ශකයක් වේ. දරුවා ගොඩනගන කුළුණේ ඇති ඝනක ගණන වයසත් සමඟ වැඩිවේ. ඒ සමඟම විවැනි ආකෘති වල සංකීර්ණ බවද ක්‍රමයෙන් වැඩි වේ.

වැඩිහිටියෙකු විසින් එක උඩ එක තබන ප්ලාස්ටික් ඝනක දෙකක් නිරීක්ෂණය කරන මාස 13 - 15 ක දරුවා වයස අනුකරණය කරන්නට සමත්ය.

තනිවම හෝ පෙත්වා දුන් පසු ඝනක 03 ක් යොදා කුළුණක් සෑදීමට මාස 18 දී හැකියාව ඇත.

වයස අවුරුදු දෙකක් වන විට ඝනක 06 ක් හෝ 07 ක් එක මත එක තබන්නට දරුවාට හැකිවේ.

වයස අවුරුදු 2 ½ දී ඝනක 07 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් යොදා කුළුණක් සෑදීමේ හැකියාව ඇති අතර අවුරුදු 03 වන විට සාදන කුළුණේ ඝනක ප්‍රමාණය 09, 10 දක්වා වැඩි වේ. ප්ලාස්ටික් ඝනක 03 ක් භාවිතා කරමින් අත් දෙකම යොදාගෙන පාලමක් වැනි අකෘතියක් තැනීමට වයස අවුරුදු 3 ½ දරුවා සමත්ය.

වයස අවුරුදු 04 දී ඝනක 10 ක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් නොවැටී එක මත එක තබයි. එපමණක් නොව, වැඩිහිටියෙකු විසින් පෙන්වා දුන් විට ඝනක භාවිතා කර පාලම් වැනි ව්‍යුහ ගොඩ නගයි.

වැඩිහිටියන් අනුකරණය කරමින් ප්ලාස්ටික් ඝනක එක මත එක තබන පඩි පෙළක අනුරුවක් තනන්නටද කුඩා දරුවෝ සමත් වෙති. ඝනක 06 ක් යොදා පියවර 03 ක් සහිත පඩිපෙළක් (රූප සටහන බලන්න) තනනා සිටි හැවිරිදි දරුවා තවත් වසරකට පසු, එනම් අවුරුදු 05 දී, ඝනක 10 ක් භාවිතා කර පියවර 04 ක පඩි පෙළක් තනයි.



ඝනක 02 කින් යුත් කුළුණක්	ඝනක 03 කින් යුත් කුළුණක්	ඝනක 06 - 07 කින් යුත් කුළුණක්	ඝනක 09 - 10 කින් යුත් කුළුණක් ඝනක 03 කින් යුත් පාලමක්	සංකීර්ණ පාලම් (ඝනක 03 කින් එකක් හෝ වැඩි ගණනක්)	ඝනක 10 කින් යුත් කුළුණක් පෙන්වා දුන් පසු සංකීර්ණ පාලම් (ඝනක 06 කින් පඩි 03 ක්)	ස්තර සහිත ආකෘති (ඝනක 10 කින් පඩි 04 ක්)
මාස 15 දී	මාස 18 දී	අවුරුදු 02 දී	අවුරුදු 03 දී	අවුරුදු 3 ½ දී	අවුරුදු 04 දී	අවුරුදු 05 දී

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

දරුවන් සාමාන්‍යයෙන් අත් වලින් කරන සියුම් දේ පිළිබඳ මනා හසුරු කෞශල්‍යයන් ලබා ගන්නේ අවුරුදු 1- 2 අතර කාල සීමාවේදීය. මේ වයස් සීමාවේදී ඔවුන් තමන් දකිනා ඕනෑම දෙයක් අහුලා ගන්නට හා පරීක්ෂා කර බලන්නට පෙළඹෙයි. එය ඇතැම් විට අනතුරුදායක වේ.

අවුරුදු 01 න් 02 න් අතර කාල සීමාවේදී දරුවන් පොතක පිටු පෙරළීමට හැකියාව ලබයි. මෙම වයස්දී ඝනක එක මත එක තබා ගොඩගැසීමටත්, ඒවා බිමට පෙරළා විනෝදයක් ලැබීමටත් පෙළඹෙයි. සිය අත් දෙකට එකවර සෙල්ලම් බඩු දෙකක් ගැනීමටද ඒ වයස් දරුවා සමත් වේ.

වයස අවුරුදු 01 සහ 02 අතර කාල සීමාවේදී හැඳි සහ වෙනත් කුඩා උපකරණ පාවිච්චි කිරීමටද දරුවා හුරු වනු ලබයි. මුල් අවස්ථාවන්හිදී වැරදි අයුරින් උපකරණ භාවිතා කරන දරුවා කල් යාමේදී ඒවා නිවැරදිව භාවිතා කිරීමට පටන් ගනියි. යම් ස්විචයක් තද කල විට එයින් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය ගැනද දරුවා මේ වයස්දී ඉගෙන ගනී. ස්විචයක් දැමූ විට බල්බයක් දැල්වීමට හෝ සීනුවක් හාද වීම වැනි අවස්ථාවන්හි හේතුව හා ඵලය පිළිබඳව අත්දැකීමක් ලබා ගැනීමටද දරුවා සමත් වේ. කෙසේ වෙතත් මැණික් කටුවේ සහ බාහුවේ මාංශ පේශි හිස පිළිවෙළට හසුරුවා ගැනීමට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ සියුම් වාලක හැකියාව තවමත් වර්ධනය වී නොමැත.

අවුරුදු 02



වයස අවුරුදු 03 ක් වූ දරුවා මිනිස් රූප අදින්නට පටන් ගනී. මුලදී හිසක් හා තවත් ශරීරාංග එකක් හෝ දෙකක් සටහන් කරන දරුවා වයස අවුරුදු 04 වන විට මිනිස් රූපයක හිස, කඳ, අත්, පාද සහ ඇතැම් විට ඇඟිලිද අදින්නට සමත් වේ. වැඩිහිටියෙකු ඉල්ලා සිටින්නේ නම් නිවසක දළ සටහනක් හෝ කුරුටු රූපයක් අදින්නට සිටි හැවිරිදි දරුවා සමත් වේ. විටෙක තනිවම සිතා නිවසක රූපයක් අදින්නටද දරුවා සමත් වේ. වයස අවුරුදු 05 ක් වූ විට දරුවා අඳින මිනිස් රූපයෙහි හිස, කඳ සහ අත් පා වෙත වෙනම හඳුනාගත හැක. එම වයස්දී අඳින්නා වූ නිවසක පින්තූරයක දොර, ජනෙල්, වහලය පෙන්නුම් කරන්නට දරුවා සමත්වේ.

තවද, මෙම වයසෙහිදී දරුවා නොයෙක් වස්තු හා දර්ශන වල රූප සටහන් අඳින්නට පටන් ගනී. ඒවායේ ඇතැම් විට උව්‍ය/වස්තු එකකට වැඩි ගණනක් අඩංගු විය හැක. එමෙන්ම යම් දර්ශනයක පසු තලය හුවා දක්වන රූප සටහන්ද දරුවා අඳියි.

හිස සහ වෙනත් අංග ලක්ෂණ 01 ක් හෝ 02 ක්	හිස, කකුල්, කඳ, අත් සහ ඇඟිලි සහිත මිනිස් රුවක් ගෙයක්	හිස, කඳ, කකුල්, අත් සහ අනෙකුත් අංග ලක්ෂණ සහිත මිනිස් රුවක් දොර, ජනෙල්, වහල සහ විමිනිය සහිත ගෙයක් වෙනත් බොහෝ දෑ සහ පසුතලයේ පරිසරය දැක්වෙන පරිදි අදින ලද පින්තූර
අවුරුදු 03 දී	අවුරුදු 04 දී	අවුරුදු 05 දී

අවුරුදු 03



අවුරුදු 04



අවුරුදු 05



අවුරුදු 03 ක් වයසැති දරුවකු හට තරමක් විශාල පින්සලක්, කඩදාසියක් හා දිය සායම් ලබා දුන් විට විවිධ වර්ණ සහිත “පින්තූරයක්” නිර්මාණය කරයි. රූපය අදින අතර හෝ ඇඳ අවසන් වූ විට දරුවා ඊට මාතෘකාවක් යොදයි. අවුරුදු 04 දී, පින්තූරය ඇදීමට පෙර වියට මාතෘකාවක් හෝ නමක් යෙදීමට හැකියාව ලැබේ.

වයස අවුරුදු 05 දී පැහැයලකින් විනයක් අදින දරුවා විය පාට කූරු හෝ පාට පැහැසල් වලින් පාට කරන්නට සමත්ය. පාට කිරීමේදී පැහැසල් රේඛා වලින් සීමා වන ප්‍රදේශ පමණක් හිසි ලෙස හඳුනා පාට කරන්නට දරුවා සමත් වේ.

කුඩා ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයක් පමණක් ඔබ දැක තිබේ. ඒ හා සමාන හැඩයක් සහිත අඟලක් පමණ විශාල ලියෙන් තැනූ පටලයක් ගැන සිතන්න. එවැනි ලී පටලයක මැද ඇති සිදුර තුළින් සපත්තුවක් ගැට ගැසීමට ගන්නා ලේස් පටියක් යවා ඒවා එකිනෙක අමුණන්නට තුන් හැවිරිදි දරුවා සමත් වේ. එමෙන්ම කුඩා දරුවන් පාවිච්චි කරන ආකාරයේ කතූරක් ගෙන කඩදාසි කපන්නටද තුන් හැවිරිදි දරුවාට හැකිවේ. වැඩිහිටියෙකු විසින් කර පෙන්වූ කල, සිය අතෙහි ඇඟිලි මිටි කොට නවා, මාපට ඇඟිල්ල පමණක් දිග හැර විය (මහපට ඇඟිල්ල) සොලවන්නට තුන් හැවිරිදි දරුවා සමත් වේ.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

අවුරුදු 03



අවුරුදු 05



වයස අවුරුදු 04 දී, වැඩිහිටියෙකුගේ උපදෙස් පරිදි, දරුවකු සිය අත්ල දිග හැර, විටින් විට ඇඟිලි නවමින් මහපට ඇඟිල්ලේ කෙළවර අනෙකුත් ඇඟිලි වල කෙළවරෙහි ස්පර්ශ කරන්නට සමත් වේ. ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රියාකාරකම් යුගලය සඳහා වම් අත හෝ දකුණු අත භාවිතා කරන්නට දරුවාට පිළිවන් වේ.

තවත් වසරක් ගතවීමේදී, එනම් වයස අවුරුදු 05 දී සිය අතක ඇඟිලි දිගහැර, අනෙක් අතේ මාපට ඇඟිල්ල ඒ මත තබමින් "චිකයි, දෙකයි, තුනයි....." යනුවෙන් ගණනය කිරීමට දරුවා හැකියාව අත්පත් කර ගනී.

3.5 දෘශ්‍ය සංවර්ධනය

අලුත උපන් දරුවෝ ආලෝකයට සංවේදී වෙති. ඔවුහු උපත ලැබ දින කිහිපයක් තුළදී විසිරී ඇති ලෙස දිස්වන ආලෝක ප්‍රභවයක් දෙස හෙත් හරවා බලති. එහෙත් දීප්තිමත් ආලෝක ප්‍රභවයක් දුටු විට දෙනෙත් පියා ගනිති.

වස්තුවක් පිහිටි දුරට අනුව ඒ දෙස එක විල්ලේ ඇස් දෙකම යොමු කිරීමට (**Accommodation of the eye**) මාස 03 ට වඩා අඩු වයසැති දරුවන්ට අසීරුය. එම නිසා බිලිඳෙකුට යමක් පෙන්වීමට අපට අවශ්‍ය නම් එක් වස්තුව (හෝ අපගේ මුහුණ) දරුවාගේ මුහුණට සෙන්ටිමීටර 30 ක් පමණ දුරකින් ස්ථානගත කළ යුතුය. දරුවාගේ අවධානය නිසි ලෙස අප වෙත යොමු කරවා ගත හැක්කේ එවිටය.

වයස සති 03 ක් පමණ වූ විට හඳුනන මුහුණු දෙස දරුවා බලා හිඳී. දරුවාට කිරි පොවන විට හෝ දරුවා අමතන විට විශේෂයෙන්ම මෙය දක්නට හැක .

තමා ඉදිරියේ තිබෙන හඳුනන මුහුණක් එහා මෙහා චලනය වන විට තමාගේ ඇස් දෙකද ඒ හා සමරූපී ලෙස එහා මෙහා යවමින් විදෙස බලා සිටින්නට දරුවා සමත් වන්නේ සති 03 ක පමණ වයසකදීය. අංශක 90 ක කෝණයක් ඔස්සේ ඇස් හැරවීමට දරුවා එහිදී සමත් වේ. වැඩිහිටියෙකුගේ ඇසට ආලෝකය විල්ල වූ විට එසැණින්ම ඇසෙහි කණිනිකාව කුඩා වන බව අප දනිමු. මෙය ඇසෙහි ආලෝක ප්‍රතිකය නමින් හැඳින්වේ. බිලිඳෙකුගේ ආලෝක ප්‍රතික ක්‍රියාව මුල් වරට දක්නට හැකි වන්නේ වයස මාසයක් පමණ ගතවූ විටය.

වයස මසක් ගත වූ තැනදී තියුණු හොඳු විසිරුණු ආලෝක ප්‍රභවයක් දෙස ඇස් හා බෙල්ල හරවමින් බලන්නට දරුවෝ සමත් වෙති. කවරයක් සහිත මේස ලාම්පුවක් හෝ ජනේලයක් වැනි වස්තූන් මෙහිදී විසිරුණු ආලෝක ප්‍රභවයක් ලෙස අදහස් කෙරේ.

බිලිඳු දරුවෝ ස්වභාවයෙන්ම තියුණු අවධානයකින් පසු වන්නෝය. විශේෂයෙන්ම මිනිස් මුහුණු කෙරෙහි ඔවුහු සිය අවධානය යොමු කරති. තම දෘශ්‍ය පථය තුළ චලනය වන වැඩිහිටියන් දෙස බැලීමට ඇස් සහ බෙල්ල හැරවීමට ඔවුහු උත්සහ කරති.

වැඩුණු අයෙකුගේ ඇසක් වෙත යම් බාහිර දෙයක් ප්‍රභා වන්නේ නම් ආරක්ෂාකාරී පියවරක් ලෙස වහාම ඇස් පියවේ. මෙය ඇසෙහි ආරක්ෂාව පිණිස ඇති ප්‍රතිකයකි. උපතේ සිටම දක්නට ඇති මෙම ප්‍රතික ක්‍රියාව මාස 03 ක් වයස ගත වූ විට තව දුරටත් වර්ධනය වේ.

මාසයක් වයසැති දරුවෙකුගේ මුහුණ ඉදිරිපසින් දීප්තිමත් වර්ණ සහිත සෙල්ලම් බඩුවක් විල්ලා තැබූ විට විදෙස ඔහුගේ/ඇයගේ ඇස් යොමුවේ. මෙම වර්ණවත් සෙල්ලම් බඩුව දරුවාගේ මුහුණේ සිට සෙන්ටි මීටර් 15 ක් හා 25 අතර දුර පරාසයක දරුවා දෙසටත් දරුවාගෙන් ඉවතටත් එහා මෙහා ගෙන යන්නේ යැයි සිතන්න. එවිට දරුවා සෙල්ලම් බඩුව

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

දෙසට හෙත් යොමු කරයි. එමෙන්ම එකී සෙල්ලම් බඩු පැත්තෙන් පැත්තට සෙමෙන් ගෙන යන්නේ නම් දරුවා යම් තරමකට මුහුණද හරවයි. වයස මාසයක් වූ දරුවාගේ මුහුණට සෙන්ටි මීටර් 15 -25 ක් පමණ දුරින් ඇති වස්තුවක් දෙස තත්පර එකක් හෝ දෙකක් පමණ බලා හිඳියි. එහෙත් දිගටම ඒ දෙස බලා සිටින්නට මසක් වයසැති දරුවා අසමත්ය.

මාස 01



වයස මාස 03 දී මුහුණට ආසන්නව ඇති වස්තුවක් දෙස දරුවෙකු සිය දූෂ අභිසාරී (Converge) ලෙස යොමු කරයි. එමෙන්ම වස්තුවක් දරුවාගේ ඇස් ඉදිරියෙන් තබා තිරස් අතටත් සිරස් අතටත් වලනය කරන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය අංශක 180 ක කෝණයක් ඔස්සේ මුහුණ හරවා එදෙස බලන්නට සමත්ය.

මාස 03

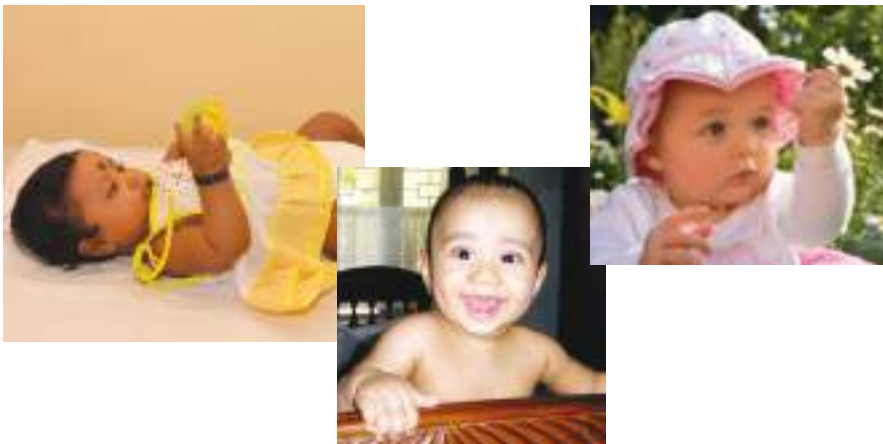


කිසි යම් සංවේදනයක් ලැබූ විටම හිසත් ඇසුත් හරවා බලන්නට මාස 06 ක් වයසැති දරුවා සමත් වේ. මෙම වයසේදී දෘශ්‍ය ප්‍රතිචාර ඉතා හොඳින් දක්නට ලැබේ. සෙන්ටි මීටර් 15 -30 ක පමණ දුරින් ඇති සිත් ඇද ගන්නා සුළු සෙල්ලම් බඩුවක් මාස 06 ක් වයසැති දරුවාගේ නෙත ගැටුණු වහාම එදෙස හැරී බලයි. එපමණක් නොව සෙල්ලම් බඩුව අල්ලා ගන්නටද තැත් කරයි.

සය මස් වියැති දරුවෙකුගේ අතේ තිබුණු සෙල්ලම් බඩුවක් බිමට වැටුණේ යැයි සිතන්න. සෙල්ලම් බඩුව දැරුවාගේ දෘශ්‍ය පථය (ඇස් මායිම) තුල පවතී නම් බිම වැටුණු වහාම දැරුවා බිම බලයි. යම් හෙයකින් සෙල්ලම් බඩුව වැටුණේ දෘෂ්‍ය පථයට පිටින් නම්, එනම් එක විල්ලේ තමාට නොපෙනෙන තැනකට නම් දැරුවා ඉලක්කයකින් තොරව තම දෙඅත් දෙසක් වට පිටාව දෙසක් බලමින් විය හොඳයි. ඉන්පසු සෙවීම අත් හරී.

මෙම වයසේදීම, දැරුවා ආසන්නයේ සිටින තවත් දරුවෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු කරන කියන දෑ පිළිබඳ මහත් විමසිල්ලෙන් බලා හිඳියි. මාස 06 ක් වයසැති දරුවකු යම් දිශාවක් දෙස බලන විට ඇස් දෙකම ඒ වෙත හොඳින් යොමු කරයි. විවිධ එක් ඇසක් ඒ දෙස යොමු නොවන්නේ නම් විය වපරයක් ලෙස සලකා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතු වේ. තවමත් මෙම වයසේදී ඔවුන් එකවරම දිස්තිමත් ආලෝකයක් දුටු විට ඇස් වසා ගනී.

මාස 06



තමාගේ වටපිටාවේ සිදුවන සිද්ධීන් හා පුද්ගලයන් දෙස අවධානයකින් යුතුව බලා සිටින්නට වයස මාස 09 ක දරුවකු සමත් වේ. මීටර් කිහිපයක් ඈතින් ඇති සිත් ඇඳ ගන්නා සුළු වස්තුවක් හෝ සිද්ධියක් දෙස මිනිත්තු කිහිපයක් එක දිගට බලා සිටින්නට ඔහු හෝ ඇය සමත්ය. බිමට වැටෙනා කිසි යම් දෙයක් දෙස බලා සිටින විට දැරුවා නිතැතින්ම අදාළ ස්ථානයේ බිම දෙස නෙත් යොමු කරයි.

මාස 09



මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

මාස 12 ක් වයසැති දරුවෙකු තමා වෙත ළඟා වන දන්නා හඳුනන පුද්ගලයෙකුගේ මුහුණ හඳුනා ගනී. චලිතයන්දී එහා මෙහා ඇවිදින මිනිසුන් දෙසත්, සතුන් දෙසත්, වලනය වන රට් වාහන ආදිය දෙසත් බොහෝ වේලා බලා සිටී. ඊට අමතරව දරුවා පින්තූර දෙස බලා හිඳින්නටද පුළුවන. මෙකී වයසේදී දරුවෝ සිතා මතාම තම අත ඇති ද්‍රව්‍යයන් ඉවතට විසි කර විය වැටෙන දෙස හෙත් යොමා සිටී. මාස 12 දී තම දර්ශන පථයෙන් ඉවතට යමක් වැටුණ විට නිවැරදි දිශාව බලා විය සෙවීමට උත්සහ කරයි. මාස 15 - 18 වන විට දුරදීම හුරුපුරුදු පුද්ගලයන් හඳුනා ගනී.

පින්තූරයක් දෙස බලමින් එහි ඇති විස්තර හෝ අංගයන් අගයන්නට වයස දෙවසරක් වූ දරුවා සමත්ය. මෙම වයසේදී තමන් දන්නා හඳුනන වැඩිහිටියෙකුගේ ඡායාරූපයක් වරක් පෙන්වා හඳුන්වා දුන් විට විය නැවත හඳුනාගැනීමට දරුවා සමත් වේ.

වයස අවුරුදු 2 1/2 දී, තමන්ගේ ඡායාරූපයක් පෙන්වා විස්තර කර දුන් පසු නැවත විය හඳුනාගැනීමට දරුවාට පිළිවන. එමෙන්ම වයස අවුරුදු 2 1/2 ක දරුවෙකු හට, පොතක ඇති පින්තූර හෝ ඡායාරූප නැවත හඳුනා ගන්නට හැකියාව තිබේ. වයස අවුරුදු 03 පමණ වන විට නිරෝගී වැඩිහිටියෙකු තරම්ම දුර බැලීමට දරුවාට පිළිවන.

මූලික වර්ණ හඳුනා ගන්නට හා ගලපාලන්නට තුන් අවුරුදු වයසැති දරුවා හැකියාව ලබයි. මුලදීම ඔවුන් හඳුනා ගන්නේ කහ සහ රතු වර්ණයන්ය. ආරම්භයේදී නිල් පැහැය හා කොළ පැහැය එකිනෙකට වෙන් කර හඳුනා ගන්නට අපහසු විය හැක. වර්ණ හඳුනා ගන්නා දරුවා සාමාන්‍යයෙන් ඒවා නිවැරදිව නම් කරයි. කෙසේ වුවද, වයස අවුරුදු 04 දී මූලික වර්ණ සියල්ලම පාහේ නිවැරදිව ගැලපීමට හා නම් කිරීමට දරුවා හැකියාව ලබයි. වයස අවුරුදු 05 ක් වූ දරුවා තවත් වැඩිපුර වර්ණ 04 ක් පමණ නම් කරනා අතර පාට 10-12 ක් පමණ නිවැරදිව ගලපාලයි.

3.6. ශ්‍රවණ (ඇසීම) සංවර්ධනය

උපතේදී දරුවෝ ශබ්දයට සංවේදී වෙති. මුල් මාස 06 ගත වෙද්දී ක්‍රමයෙන් ඔවුහු කිසියම් ශබ්දයක් හිඳුන්වන දිශාවට ඇසද, හිසද හරවන්නට ඊකෙන් ඊක හුරු වෙති.

වයස මාස 06 කට අඩු දරුවා එක් වරම නැගෙන උස් හඬැති ශබ්දයන්ට තිගැස්සේ. එහිදී අත් පා ඇඟිලි ආදිය දැඩිකර විහිදුවාලීම, වේගයෙන් ඇසිපිය ගැහීම, එක් වරම ඉහළට ඇස් හැරවීම ආදී ප්‍රතික්‍රියා දැකිය හැකි වේ. ඇතැම් විට අත් පා එක් මොහොතකට පමණක් වෙවුලා යාම හා මහ හඬින් හැඬීමද තිගැස්සීමකදී නිරීක්ෂණය කළ හැක. නොකඩවා හඬ නගන සිනුවක් වැනි ශබ්ද ප්‍රභවයක් දෙස දරුවා සිය ඇස් යොමු කිරීමට උත්සහ දරයි.

මාස 01



වයස මසක් පමණ වූ දරුවකු හට සිනු ශබ්දයක් හෝ එවැනි වෙනත් ශබ්දයක් ඇසුණු විට මොහොතක් නිසලව සිට හඬ නැගෙන දිශාව වෙත ඇස් හරවන්නට තැත් කරයි. එහෙත් හඬ නැගෙන දිශාව වෙත නිවැරදිව ඇස් යොමන්නට ඔවුන්ට නොහැකිය. මෙම වයසේදී මිනිස් කටහඬක් ඇසුණු කල දරුවකු ඒ දෙසට හිස හරවන්නට උත්සහ දරයි. එමෙන්ම නිවෙස් වල භාවිතා කරන වැකියුම් ක්ලිනර්/මෝටර් යන්ත්‍රයක් වැනි දෙයකින් නොකඩවා එකම ආකාරයේ හඬක් නැගෙන විටද, මාසයක් විශැති දරුවා ඒ දෙසට හැරී බැලීමට වෙර දරයි.

ළදරුවන් නැළවීමට යොදා ගන්නා ඇතැම් ප්ලාස්ටික් සෙල්ලම් බඩු ඇතුළට පබළු වැනි කුඩා ද්‍රව්‍ය යොදා නිපදවනු ලැබේ. මෙකී කෙළි බඩු සොලවන විට ඇතුළතින් හඬ නැගේ. ඉංග්‍රීසි බසින් මෙය "රැට්ල්" කෙළිබඩුවක් නමින් හැඳින්වේ. වයස මාස 03 ක් වූ දරුවකු හට රැට්ලයක් සොලවන හඬ හෝ කුඩා සිනුවක් නාදවන හඬ ඇසුණු විට සන්සුන් වේ. ආහාර සැකසීමේදී බඳුන් එකිනෙක ගැටෙන හඬ ඇසෙද්දී දරුවා සිය දෙතොල් ලෙවකමින් ආහාර ගැහීමට සූදානම් වීමේ ප්‍රතික්‍රියා පෙන්නුම් කරයි.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

තමාට හුරු පුරුදු ඇතැම් ශබ්ද ශ්‍රවණය කිරීමේදී ඊට අනුකූලව ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමට කුඩා දරුවන්ට හැකිය. තමා වෙත යමෙකු (වැඩිහිටියෙකු) ළඟා වන විට ඇසෙන, පිය ගැටෙන හඬ හෝ ක්‍රමයෙන් සමීප වන හුරු පුරුදු කටහඬක ශ්‍රවණය වීමට අදාලව දරුවා ප්‍රතික්‍රියා කරයි.

වයස මාස 03 දී, තමාට හුරු කටහඬක් ශ්‍රවණය කිරීමේදී සැම විටම පාහේ දරුවා ධන ප්‍රතිචාරයක් දක්වයි. දරුවා ස්පර්ශ කරනු ලැබීමෙන් තොරව කටහඬ පමණක් ඇසෙද්දී ද මෙය මෙසේම වේ. ඇසේ කණිනිකාව විශාල වීම, ඇතිබැම හැකිලීම, හඬ නැගෙන දිශාවට හිස හැරවීමට තැත් කිරීම යනාදිය ඉහත ප්‍රතිචාරයන්ට අයත්ය.

මාස 03



වයස මාස 06 දී පමණ දරුවා අන් අයගේ කටහඬට තරමක් දියුණු අන්දමකින් ප්‍රතිචාර දක්වයි. තමා අමතන වැඩිහිටියා පෙනෙන මානයේ නොසිටියද, කටහඬෙහි ස්වභාවය අනුව අදාල ප්‍රතිචාර දක්වයි. මෙහිදී කටහඬෙහි ස්වභාවය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ එහි ගැබ්වී ඇත්තේ කාරුණික හෝ දයාන්විත ස්වරයක්ද, විසේත් නැතිනම් රළු පරළු හෝ සැර පරුෂ ස්වරයක්ද යන්නයි. මාස 07 ක් පමණ වයස් වූ දරුවා සුළු ශබ්ද කෙරෙහිද අවධානයක් දක්වයි.

වයස මාස 09 දී, විදිනෙදා අසන්නට ලැබෙන නොයෙක් ශබ්දයන් පැමිණෙන්නේ කොයි දිශාවෙන්ද යන්න හිස ලෙස වටහා ගනී. ශබ්දයක දිශානතිය පවා මෙම වයස වන විට දරුවෙකුට හඳුනා ගත හැක.

3.7. භාෂා සහ සන්නිවේදන සංවර්ධනය

සන්නිවේදනය පැතිකඩ දෙකකින් සමන්විත වේ. පළමුවැන්න නම් අනෙක් අයගේ භාෂාව, අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ සහ පණිවිඩ තේරුම් ගැනීමයි. දෙවැන්න වනාහි තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම හා ඒවා අන් අයට තේරුම් ගැනීමට සැලැස්වීමයි.

3.7.1 භාෂාව/අදහස් තේරුම් ගැනීමේ කුසලතා

දරුවෙකුගේ ජීවිතයේ මුල් වසර තුළදී ඔහු හෝ ඇය ජීවත්වන පරිසරයට අයත් මව් භාෂාවට අදාළ වන රටා සහ හඬ උස් පහත් වීම් හි මූලික අර්ථයක් තේරුම් ගනී. එහෙත් භාෂා කුසලතා වර්ධනය වන කාලය ස්වභාවයෙන්ම දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් වේ.

තමා අවට වටපිටාව ගවේෂණය කරන දරුවා කටහන සඳහා පෙර පුහුණුව ලබයි. කටහනේදී භාවිතා වන වචන යනු යම් කිසි ද්‍රව්‍යයක් හඳුන්වන ශබ්දයක් ලෙස දරුවා තේරුම් ගන්නේ මෙම අවදියේදීය. එමෙන්ම තමන්ට ඇසෙනා, පෙනෙනා හෝ දැනෙනා සංවේදන ප්‍රකාශ කිරීම සඳහාද වචන තිබෙන බව දරුවා විවිධ තේරුම් ගනී. එලෙස මූලික දැනුම ලබා ගත් විට තමන්ගේ අත්දැකීම් වචන හා ගලපා ප්‍රකාශ කරන්නට දරුවා ක්‍රමයෙන් හුරුවෙයි. තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට පෙර, අන් අය විසින් ප්‍රකාශිත අදහස් තේරුම් ගැනීමට දරුවා සමත් වෙයි.

වයස මාස 09 ක් පමණ වූ විට දරුවා අන් අයගේ බස තේරුම් ගන්නා බව මුලින්ම පෙන්නුම් කරයි. අන් අයගේ වචන වලට අදාළ පරිදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම, වචන කිහිපයකින් සමන්විත කෙටි උපදෙස් වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම මෙහිදී දක්නට හැක. තවද, වයස මාස 09 ක් පමණ වූ දරුවා "ඒවා" සහ "ටටා" යන වචන වල අදහස් තේරුම් ගනී.

අවුරුද්දක් වයසැති දරුවකු සාමාන්‍යයෙන් වචන 60 ක පමණ තේරුම් දනී. එමෙන්ම එකිනෙකට වෙනස් ශබ්ද රටා හඳුනාගැනීමටද ඔහු හෝ ඇය සමත්ය. එකිනෙකට වෙනස් ශබ්ද රටා යනු සරල ළමා ගීත වල ස්වර රටා ආදිය වේ. එකිනෙකට වෙනස් වචන ඇසුණු කල ඊට අදාළ ලෙස සිය හැසිරීම් නිවැරදිව පිළිඹිබු කිරීමටද වසරක් වයසැති දරුවා සමත්ය (උදා: "හස්පා" යයි කී විට බියපත් වූ බවක් පෙන්නුම් කිරීම).

තවද සරල විධාන පිළිපැදීමට වසරක් වයසැති දරුවාට පිළිවන. "අම්මා ගාවට එන්න" කී විට ඊට උචිත ලෙස සිය මව ළඟට පැමිණීම ඊට උදාහරණයකි. එම වයසේදීම දරුවාට හුරු පුරුදු දෙයක් නම් කර එය රැගෙන එන ලෙස ඉල්ලා සිටි විට එය රැගෙන ඒමට ඔහුට හෝ ඇයට පිළිවන. ඒ අතරම තමාට හුරු පුරුදු කුඩා ද්‍රව්‍යමය භාණ්ඩ වැඩිහිටියකු ඉල්ලූ විට ලබාදීමටද දරුවාට හැකිය. (උදාහරණ: පහාව)



තමාගේ නම මේ වයස් දරුවා හොඳින් දන්නා අතර නම කියා කතා කළ විගසින් ප්‍රතිචාර දක්වයි.

දෙවන වසරේ මුල් භාගය වන විට දරුවන් සමහර වචන වල තේරුම දන්නා නමුත් ඒවා භාවිතා කර අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අපොහොසත් වේ. එමෙන්ම සරල උපදෙස් පිළිපැදීමටද ඔවුන් සමත් වේ.

මාස 18 පමණ විට, ඉතා විශාල වචන සංඛ්‍යාවක තේරුම දන්නා අතර තනි වචන භාවිතා කර අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට පටන් ගනියි. මෙම වයසේදී, ඔවුන් වෙත කෙරෙන කථා බස් වලට හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන දරුවන් ඒවාට නිසි ප්‍රතිචාර දැක්වීමටද පටන් ගනියි. ළමා ශිත රස විඳීමට පටන් ගන්නා ඔවුන් ඒවා ගැසීමටද උත්සහ කරනු ඇත.

වයස මාස 18 වන දරුවන්, තම සිරුරේ විවිධ කොටස් වල නම් හඳුනන අතර ඉල්ලා සිටි විට සිරුරේ විවිධ කොටස් වෙත නිවැරදිව ඇඟිල්ල දිගු කිරීමට සමත් වේ. එම වයසේදී ඔවුන් හට විවිධ වස්තූන් හැඳින්වීම සඳහා සංකේත භාවිතා කිරීමට හැකිවේ. මෙම කුසලතාවය දරුවන්ගේ භාෂා කුසලතාවය වැඩි දියුණු කිරීමට මහත් පිටුවහලක් වේ.

මෙතෙක් කල් අනුන් කරන දේ, එම අවස්ථා වලදී පමණක් අනුකරණය කිරීමට සමත් වූ ළමුන්, වයස මාස 18 දී පමණ සිට අනුන් කරන දේ මතකයේ රඳවා ගෙන සිට පසු විටක අනුකරණය කිරීමටද සමත් වේ.

ඉහත කුසලතා නිසා මාස 18 පමණ වන විට විවිධ සංකේතාත්මක වස්තූන් යොදා ගනිමින්, ජවනිකා භාවිතා කර සෙල්ලම් කිරීමට ඇති හැකියාවන් වර්ධනය වේ. උදාහරණ ලෙස බෝනික්කන් හැළවීම, ලී කොට වැනි දෑ වාහන ලෙස සිතා පැදවීම අනුකරණය දැක්විය හැක.

දරුවෙකුගේ දෙවන අවුරුද්ද, භාෂා කුසලතා වර්ධනයෙහි ලා වැදගත් වන කාල සීමාවකි. එනම් වයස මාස 12 සිට 24 දක්වා වූ කාලයයි. වයස 1 ½ ක් පමණ වූ දරුවා දළ වශයෙන් දිනකට වචන 09 ක් පමණ උගනියි. එමෙන්ම වචන දෙකක් එකිනෙක එකතු කර “කුඩා ප්‍රමාණයේ වාක්‍ය බණ්ඩ” නිර්මාණය කිරීමට මෙම වයසේ දරුවා සමත් වේ. දරුවාට වයස අවුරුදු 02 ක් පමණ වන විට ඔහු හෝ ඇය අමතා යම් කිසිවෙකු කතා කරන්නේ නම් (දරුවාද) සක්‍රීයව සංවාදයට සහභාගී වේ. වෙනත් අය අතර ඇතිවන සංවාදයකට අනුමතයක් දීමට දරුවෝ මෙම වයසේදී උනන්දුවක් දක්වති.

විමෝචන කාලයේ නම ප්‍රකාශ කර හඳුන්වා දෙනු ලබන්නටද මෙම වයසේදී දරුවෝ සමත් වෙති. ඒ සමඟම තරමක් සංකීර්ණ වූ උපදෙස් පිළිපදින්නටද ඔවුහු සමත් වෙති (උදාහරණයක් ලෙස “ගිහිත් බලන්නකෝ තැපැල් පියුන් මාමා මොකක්ද ගෙනාවේ කියලා” වැනි උපදෙසක් වේ).



යම් කිසි පුද්ගලයෙක්ගේ ජායාරූපයක් හෝ වස්තුවක පින්තූරයක් හෝ ද්‍රව්‍යමය වස්තුවක් පෙන්වනු ලැබූ කල ඒවා නම් කරන්නටද දරුවාට පිළිවන් වේ. පින්තූර මගින් කතාවක් පිළිබිඹු කරන පොතක ඇති කතාවක් නැවත නැවතත් කියාදෙන විට එය උනන්දුවෙන් රස විඳීමට වයස අවුරුදු 2 ½ ක දරුවා සමත් වේ. මෙය භාෂාව හා අදහස් තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව පෙන්නුම් කරන්නකි.

වයස අවුරුදු 2 ½ දී දරුවෝ ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ නම දනිති. කතන්දර වලට සවන්දීමේ ලැදියාව වයස අවුරුදු 03 පමණ වන විට ක්‍රමයෙන් වැඩි වන අතර දරුවෝ තමන් ප්‍රිය කරන කතන්දර නැවත නැවතත් කියා දෙන ලෙස වැඩිහිටියන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිති.

මෙම වයස වන විට දරුවෝ පුද්ගල සර්වනාම නිවැරදි ලෙස යොදා භාෂාව හසුරුවති (උදාහරණ ලෙස තරුණ පිරිමි පුද්ගලයෙකු අමතන්නට “මාමා” යන පදයත්, වියපත් ගැහැණියක අමතන්නට “ආච්චී” යන පදයත් යෙදීම). විමෝචන ඔවුහු එම වයසේදී ඒක වචන හා බහු වචන නිවැරදි ලෙස භාවිතා කරති. තවද ඔවුන් සිඟිත්තන් සඳහා ලියැවුණු කවි හි කිහිපයක් කට පාඩමින් දනිති. යම් පුද්ගලයෙකු ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙකු දැයි බාහිර පෙනුම අනුව තීරණය කරන්නට තුන් හැවිරිදි දරුවා සමත් වේ.

වයස අවුරුදු 4 ක්- 5 ක් වන විට දරුවකුගේ වාග් මාලාව බොහෝ සෙයින් වැඩි දියුණු වේ. විමෝචන භාෂා භාවිතයේ මූලික සිද්ධාන්තයන්, දළ ලෙස, ඔවුහු දැන හඳුනා ගනිති. භාෂාව හුරුපුරුදු කර ගැනීමට උචිතම වයස වනුයේ පෙර පාසල් අවදියයි. එහිදී භාෂාවේ යට දැක්වෙන අංගෝපාංග පිළිබඳව දරුවෝ මූලික අවබෝධයක් ලබති.

1. අකුරු හා වචන වල රූපාකාර ස්වභාවය (Morphology)
2. ව්‍යාකරණ පිළිබඳ දළ අවබෝධය
3. ශබ්ද අධ්‍යයනය

4. තමන්ගේ හැඟීම වචන අනුසාරයෙන් ප්‍රකාශ කිරීම
5. වර්තමාන කාලය හා අතීත කාල භාවිතය
6. සිතින් මවාගත් රූපයක්/අවස්ථාවක් විස්තර කිරීම

වයස අවුරුදු 4 වන දරුවකු තම නම, නිවසේ ලිපිනය හා තම උපන් දිනය නිවැරදිව දැනයි. මෙම වයසේදී මෑතදී සිදු වූ සිද්ධි මාලාවක් මතක තබා ගැනීමටද ඔවුන් සමත් වේ. ළමා ගීත කීපයක් දන්නා ඔවුන් ඒවා හැවත හැවත ගැයිමටද පෙළඹේ.

මේ වයසේදී, දිගු කතාන්දර වලට සවන් දීමට හා ඒවා පැවසීමට උනන්දුවන ඔවුන්ට යතාර්ථය හා මවාපෑම් අතර ඇති වෙනස හඳුනා ගැනීමට නොහැකිය. විහිළු තේරුම් ගැනීමටද ඔවුන්ට හැකිය.

වයස අවුරුදු 05 වන දරුවන් ගී වැල් මිමිණීමට හා ඒවා මගින් විනෝදවීමට, කතාන්දර ඇසීමට හා ඒවා පසුව තනිව හෝ යහළුවන් සමඟ එක්ව රඟපෑමටද පටන් ගනියි. ඉතා හොඳින් විහිළු තේරුම් ගැනීමට ඔවුන්ට හැකිය.

3.7.2 භාෂා ප්‍රකාශන කුසලතා

වයස මසක් පමණ වූ දරුවා සතුවත් පසු වන විට උගුරෙන් තරමක් රළු හඬක් නගයි. සති පහක්- හයක් පමණ වූ කල තමාගේ මව හෝ පියා හෝ රැක බලාගන්නා විසින් අමතනු ලැබූ විට කෙඳිරියකට සමාන සියුම් හඬක් නගයි. එමෙන්ම කුසගිනි වූ විට හෝ යම් අපහසුවක් දැනුණු විට හඬයි. වයස මාස 02 ක් වූ කල, “ආ-ආ” හෝ “ඕ-ඕ” වැනි තනි ස්වර හැවත හැවතත් පිටවන සේ හඬ නගයි. එවිට දරුවාගේ හඬෙහි “ස්වර” මිස “ව්‍යංජන” නොමැත.



ව්‍යංජන, සහිත හඬ හැඟීමට දරුවාට හැකි වන්නේ වයස මාස 4-5 පමණ වූ විටය. “කා”-“ඩා”-“ඩා” වැනි ශබ්ද ඊට උදාහරණයන්ය. කෙසේ වුවද, වැඩිහිටි කටහඬට සමාන වූ ශබ්ද පළමුවෙන්ම නගන්නට දරුවාට හැකි වනුයේ වයස මාස 3 ක පමණදීය.

මාස 06 ක් වයසැති දරුවා කිසියම් ලතාවකට දිගු ශබ්ද නැගීමට හා ශබ්ද නැගීමේ සිනාසීමට සමත්ය. “ආ” - “ඒ” - “ඔ” වැනි ඇදුනු ස්වර දිගටම කියන්නට ඔවුහු සමත්ය. එමෙන්ම අර්ථ විරහිත, මාත්‍රා කිහිපයක ශබ්ද නගන්නටද මෙම වයසේදී ඔවුනට හැකිවේ. (උදාහරණ “බා-බා”, “ආ-ලා” වැනි ශබ්ද)

තවත් මාසයක් පමණ ගත වූ පසු එකී ශබ්ද දිගින් දිගට නගන්නට දරුවාට හැකිවේ. (උදාහරණය: “බා-බා-බා-බා-බා-බා”)

අන් අය සමඟ සන්නිවේදනය කරන අන්දමේ ශබ්ද දරුවා නැගෙන්නේ මාස 09 දී පමණ වේ. ඇඟලුම්කම පැමිණීම සංකේතයක් වශයෙන් හෝ අප්‍රසාදය පළ කිරීමේ සංකේතයක් වශයෙන් ඔවුහු එම ශබ්ද නගති. තවද තමා වෙත අවධානය යොමු කර ගැනීමේ මාර්ගයක් ලෙස ශබ්ද නැගීම, එකම ශබ්ද මාලාව නැවත නැවත පිට කිරීම (උදා: “බබ්-බබ්” හෝ “මමි-මමි-මමි” යනුවෙන්) එම වයසේදී (මාස 09) දක්නට ලැබේ. මෙසේ නැවත නැවත එකම ශබ්දය පිට කිරීමේදී ඇතැම් විට එම ශබ්දය නවතා තමා සමඟ සිටින අනෙක් පුද්ගලයා කිසියම් ශබ්දයක් නැගෙන්නේ දැයි මොහොතකට සවන් දීමද දක්නට ලැබේ.

මෙලෙස බහු තෝරන දරුවා බොහෝ විට ශබ්දයක් පිට කරන්නේ හුදෙක් තමාගේ සතුට පිණිසය. එමෙන්ම තමා සමඟ සිටින අනෙක් පුද්ගලයා/පුද්ගලයන් සමඟ අල්ලාප සල්ලාපයේ යෙදීමක ප්‍රාථමික අවස්ථාවක් ලෙසද ශබ්ද පිට කිරීම සලකන්නට පුළුවන. මාස 09 දී දරුවා ශබ්ද නගන විට ඇතැම්විට උගුර හෝ ස්වර තන්ත්‍ර භාවිතා නොකරයි. තොල් වලින් නගන “ජ්ජ්ජ්ජ්.....” ශබ්දය හා තොල් වලින් නගන අනෙකුත් ශබ්ද ඊට උදාහරණයන්ය.

මාස 10 ක් වයසැති දරුවා එකිනෙකට වෙනස් අකුරු එකට අමුණා (එකම ස්වරයක් හා සම්බන්ධ කරමින්) තරමක් දිගු ශබ්ද නැගන්නට සමත් වේ (උදාහරණ: “ඩා-ඩා-මා-ගා”). වයස මාස 12 ක් පමණ වන විට දරුවෝ තේරුමක් නැති අකුරු එක දිගට කියවන්නට සමත් වෙති. මෙය වචන තැනීමේ ආරම්භය වේ. කෙසේ වුවද වයස අවුරුද්දේදී පමණ “අම්මා” “තාත්තා” යන වචන දෙකට අමතරව තවත් අර්ථවත් වචන දෙක තුනක් කියන්නට දරුවෝ සමත් වෙති.

සාමාන්‍යයෙන් දරුවා වයස අවුරුදු 01 සම්පූර්ණ වන විට පළමු වචනය කතා කරයි. දෙවන වසර තුළදී දරුවා කියන්නට ඉගෙන ගන්නා වචන ප්‍රමාණය සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවේ. අවුරුද්දක් පිරුණු දරුවන්ගෙන් 10% ක් පමණ සුළු ප්‍රතිශතයක් වචන 02 ක් එකට අමුණා පවසන්නට සමත් වෙති. මෙම කාල පරිච්ඡේදයේදී දරුවෝ වැඩිහිටියන් පවසන වචන අනුකරණය කරන්නට හුරු වෙති. ඒ මහත් උනන්දුවෙන් යුතුවය.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

දරුවාට වයස මාස 15 ක් පමණ වන විට, විශේෂයෙන් සෙල්ලම් කරන විට, වැඩිහිටි දෙදස වලට සමාන වචන කිහිපයක් භාවිතා කරනු ඇත. මෙම වයසේදීම දරුවා තමා හට අවශ්‍ය දෙයක් ඉල්ලා සිටින්නේ අදාළ දෙසට ඇඟිල්ල දිගුකර පෑමෙනි. ඇඟිල්ල දිගුකර පෙන්වීම හා සමගාමීව තමන්ට යමක් අවශ්‍ය බව හඟවමින් ශබ්ද නැගීම හෝ වචනයෙන් කියාපෑම ද එහිදී හිරිකෂණය කළ හැක.

වයස අවුරුදු 1 ½ පමණ වන විට දරුවකු වචන විශාල ප්‍රමාණයක තේරුම දැනීම දැනීමෙන් ගතහොත් එක් දිනක් ඇතුළත ඔවුහු අලුත් නාම පද 06 ක් පමණ හඳුනාගනී.

වචන දෙකකින් සමන්විත වාක්‍ය බණ්ඩද කියන්නට පටන් ගනී. (උදාහරණ: විස්කෝතු කෑමට රෑවී දරුවෙකු “බබා-බිස්කට්” යනුවෙන් විස්කෝතු ඉල්ලා සිටිනු ඇත.) එහෙත් මෙම ද්වීපද වාක්‍ය කැබලි වලින් දරුවා පවසන්නේ කුමක්දැයි නුපුරුදු අයෙකුට නොතේරීමට ඉඩ ඇත.

දරුවා දන්නා වචන ප්‍රමාණය වැඩි වෙත්ම ඔහු හෝ ඇය ඒවා වාක්‍යන්හි යොදන්නට පටන් ගනී. මේ දියුණුව සමඟම දරුවාගේ වචන භාවිතය ක්‍රමයෙන් වෙනස් වේ. මුලදී ඔහු හෝ ඇය තනි වචන භාවිතා කරනුයේ ද්‍රව්‍යයක් නම් කිරීම පිණිසය. උදාහරණයක් ලෙස ගත හොත් දරුවා රූපවාහිනිය දෙස අත දිගු කොට “ටීටී” යැයි පැවසීම විධන්දකි.

කල් යත්ම වචන එකිනෙක ගලපා තමාගේ සිතුවිලි ප්‍රකාශ කරන්නට දරුවා හුරුවෙයි. තාප්පයක් දිගේ ගමන් කරන බළලෙකු දැක ඒ දෙස අත දිගු කොට “කැව්වා බිමට වැටෙයි” යනුවෙන් පැවසීම සිතුවිලි ප්‍රකාශනයකි.

වයස අවුරුදු 1 ½ ක් පමණ වූ දරුවෙකු හට යමක් අවශ්‍ය වූ කල එය දෙසට ඇඟිල්ල දිගු කිරීම හා එකී වස්තුව නම් කර (ඇතැම් විට කෑගසා) ඉල්ලා සිටීම දක්නට ලැබේ. දරුවාට මේ වයසේදී යම් දෙයක් ඕනෑ යයි හැඟුණු කල, ඒ දෙසට අත දිගු කර තනි වචනයකින් එය නම් කර ඉල්ලා සිටීම සුලභව දක්නට ලැබේ. එහි අනෙක් පැත්ත වනුයේ දරුවා අත ඇති දෙයක් වැඩිහිටියෙකු විසින් ඉල්ලා සිටි විට (හිවැරදි භාණ්ඩය/වස්තුව) එකී වැඩිහිටියා අතට දීමය.



වයස මාස 18 ක් වූ කල දරුවා මුහුණෙහි ඉරියව් හා අත පයෙහි වලනයන්ගෙන් දක්වන සංඥාද තම කට්තයට එකතු කරයි. මාස 18 න් 24 න් අතර වූ දරුවෙකු හට වචන 50 න් 75 න් අතර සංඛ්‍යාවක් කතා කිරීමට පිළිවන් වේ.

අවුරුදු දෙකේ දරුවෙකු දිගු වචන ජේළි නොකඩවා තමාටම කියවාගන්නා අතර ඒවා අන් අයට තේරුම් නොයනවා විය හැක. ඒ සමඟ ඔහු/ඇය බාලාංශ ළමා ශී/කවි කීමටද හැකියාව ලබයි. ඒ සමඟම වචන දෙකකින් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවකින් සමන්විත තේරුම් සහගත වාක්‍ය කීමටද ඔවුනට හැකි වේ. කුඩා සෙල්ලම් ගෙවල් වල තනා ඇති වස්තු හා රූප නම් කිරීමටද දරුවා මෙම වයසේදී සමත්ය. යමෙක් පැවසූ දෙය විපර්යේෂණයට නැවත කීම වයස අවුරුදු දෙකේදී පමණ දක්නට ලැබේ (Echolalia). මෙය මාස කිහිපයක් පමණ පැවතිය හැක.

වචන කතා කිරීම සම්බන්ධයෙන් ගත් කල, වයස අවුරුදු 2 ½ ක දරුවා වචන 200 ක් පමණ කතා කිරීමට සමත්ය. එමෙන්ම "මම", "මට", "ඔයා" යන වචන නිවැරදිව භාවිතා කරයි. කෙසේ වුවද වචන ගලායාම මෙම වයසේදී සුමට නොවේ. වාක්‍යයක වචන අතර සුළු සුළු හැලහැරීම් දක්නට ලැබීම ස්වභාවිකය. වයස අවුරුදු 2 ½ දරුවා සෙල්ලම් කරද්දී ඇතැම් විට තමන්ට කතා කර ගනී. තමා යෙදෙන ක්‍රීඩාවේ පියවර ඔහු/ඇය ඇතැම් විට තනිවම හඬනගා කියවයි.

වයස අවුරුදු 03 වන විට මේ තත්වය ඊට වඩා තරමක් වැඩි දියුණු වේ. තමන් විසින් මොහොතකට පෙර කරන ලද දේ ගැන සහ හිතීන් මවා ගත් ක්‍රීඩා/අවස්ථා පිළිබඳ තනිවම විස්තර කිරීම මේ වයසේදී දක්නට ලැබේ. (උදා: "බඩා කුස්සියට ගියා", "බඩා තේ බිව්වා". "මේ කාමරයේ සිංහයෙක් ඉන්නවා", "සිංහයා බඩාට බයයි" යනාදී වශයෙනි.)

වයස අවුරුදු 03 දී සියළුම පාහේ සරල වාක්‍ය රටා පැවසීමට ඔවුනට හැකිවේ. වචන 10 ක් හෝ 11 ක් පමණ ඇති දිගු වාක්‍ය කීමටද ඔවුහු ඇතැම් විට සමත් වෙති. එනමුත් ව්‍යාකරණමය වශයෙන් ඒවා නිවැරදි නොවිය හැක. වාක්‍යය පැවසීමේදී අදාළ පරිදි හඬ උස්-පහත් කිරීමට මෙම වයසේදී දක්නට ලැබේ.

වයස අවුරුදු 04 දී (දරුවන්) ව්‍යාකරණමය වශයෙන් නිවැරදි වාක්‍ය කතා කරන අතර තවත් වසරක් ගත වූ කල ඔවුහු හඬ උස් පහත් කිරීම් නිවැරදිව යොදා වාක්‍ය පවසති.

3.8 සමාජමය හා චිත්තවේග සංවර්ධනය

3.8.1 අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම

අන් අය සමඟ අදාළ පරිදි ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම බොහෝ ළදරු වයස් වල සිට දක්නට ලැබේ. උපතට දින කිහිපයකට පසු දරුවන් තමන් රැක බලා ගන්නා පුද්ගලයා සමඟ ඇසට ඇස බැලීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම ශෝකය හා ප්‍රීතිය වැනි හැඟීම් නොදැනුවත්වම ඔවුන්ගේ මුහුණ වලින් පිළිඹිබු විය හැක.

වයස මසකට වඩා අඩු දරුවන් අවදිව සිටින්නේ අඩුවෙනි. කිරි පොවන විට හෝ වැඩිහිටියන් විසින් දරුවා සමඟ ක්‍රියාකාරී වන විට හැරුණු කොට ඔවුහු බොහෝ විට හිදා ගනිති. දරුවා සාමාන්‍යයෙන් අත්ල මිටි කොට (ඇඟිලි නවා) තබා ගනී. තවකෙකු විසින් දරුවාගේ ඇඟිලි දිග හරිනු ලැබ, අත්ල ස්පර්ශ කරන්නේ නම් යළිත් දරුවා ඇතැඟිලි මිටි කොට ගනී. මෙය ප්‍රතික්‍රියාවකි. දරුවාගේ මුහුණේ ප්‍රකාශ වන හැඟීම් කවරාකාර දැයි එම වයසේදී තීරණය කළ නොහැකි නමුත් මවගේ මුහුණ දුටු විට ප්‍රතිචාර දක්වන බව පෙනේ.

මාස 01



සති 06 ක් පමණ වන විට දරුවෝ විමසිලිමත් වන අතර අන් අය සමඟ සිහනවීම අරඹති. එමෙන්ම ඔවුන් සුරතල් කරනු ලැබූ කල්හි වයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් නොයෙක් ශබ්ද නැගීමද අරඹයි. මෙම කාල සීමාවේදී දක්නට ලැබෙන තවත් දෙයක් නම් අඬන දරුවෙකු වඩා ගත් කල ඇඟීම නතර වීමත්, දරුවාට කතා කළ විට අමතන්නා දෙස හැරී බැලීමත්ය.

මාස 03 දී



මාස 06 දී



මාස 03 ක් වයස් වූ කල දරුවා කිරි උරා බොන විට මවගේ මුහුණ දෙස එක දිගටම බලාගෙන හිඳී. ඊට අමතරව, සුරතල් කරනු ලැබූ විට හෝ සෙමෙන් කිහි කවනු ලැබූ විට දරුවා සතුටින් සිනාවේ. දරුවාට හුරු පුරුදු පරිසරයෙහි හෝ අවස්ථාවන්හිදී සතුටින් හඬ නැගීමද මෙම වයසේ දී දක්නට ලැබේ.

මාස 07 දී (අමුත්තන් දැක තැනී ගැනීම)



මාස 06 ක් වයසැති දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන විට පැහැදිලිවම ඔහු හෝ ඇය සතුට ප්‍රකාශ කරයි. එම වයසේදී නාඳුනන අමුත්තන් සමඟද සුරතල් වීමට පෙළඹෙයි. තමාට හුරු පුද්ගලයෙකු නැති අවස්ථාවක ඇතැම් විට නාඳුනන පුද්ගලයන් සමඟ එක් වරම "මිත්‍ර වීමට" මැලිකමක් දක්වයි. කෙසේ වුවද මාස 07 වන විට අමුත්තන් හමුවේදී බියසුළු හා කුලෑටි කමක් දක්වන්නට දරුවා හුරුවෙයි.

වයස මාස 09 ක් වූ දරුවා තමන් නොදන්නා පුද්ගලයන් කවුරුන්දැයි ඉතා හොඳින් තීරණය කරයි. එවැනි අමුත්තකු දරුවා සුරතල් කරන්නට උත්සහ කළහොත් දරුවා ඊට අකමැති බව පෙන්නවයි. එහෙත් තමන්ගේ මව/පියා හෝ රැක බලා ගන්නා විසින් අමුත්තා කෙරෙහි බිය සැක පහවන පරිදි කටයුතු කළහොත්, දරුවාද අමුත්තා වෙත යොමු වීමට ඉඩ තිබේ. එසේ නැතිනම් දරුවා සිය මව/පියා හෝ රැක බලා ගන්නා වෙත හැරී මුහුණ සඟවා ගනී.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

දරුවාට වසරක් පමණ ගත වූ කල තමාට පෙනෙන හෝ ඇසෙන මානයෙහි රැක බලා ගන්නා සිටීම අපේක්ෂා කරයි.

මාස 10 දී



කිසිවෙකුගෙන් සමු ගැනීමේදී “ටටා” හෝ “බායි” කීමට වයස මාස 10 ක දරුවන්ට පිළිවන් වේ. ඒ සමඟම සිය අතද ඊට අනුරූප ලෙස වනයි. හැරුණු මුත්තන් කෙළීමේදී මෙන් අත් දෙකෙන් මුහුණ සඟවා ගැනීමද එකී වයසේදී දරුවාට හැකිවේ. කෙසේ වුවද වයස වසරක් වූ කල ඉහත කී “ටටා” කීම හා හැරුණු මුත්තන් කෙළීම කිසිවෙකුගේ පෙළඹවීමක් නොමැතිව කරන්නට දරුවා සමත්ය.

මාස 18 දී



මාස 15 ක් පමණ වන විට දරුවා චිත්තවේග සමඟ තවත් ප්‍රබල ලෙස බැඳේ. මාස 18 දී, තමන් හඳුනන වැඩිහිටියෙක් හෝ වැඩිමහල් සහෝදර සහෝදරියන් වට පිටාවේ සිටීම මගින් දරුවා සැනසීමට පත්වේ. වරින් වර සිය වැඩිමහල් සහෝදර සහෝදරියන්ගේ ඇඟට පැන තුරුළු වීමද මෙම වයසේදී දැකිය හැක. ගෙදර දොර වීදිනෙදා දකින ද්‍රව්‍ය/වස්තු සහ ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි දරුවා මෙම වයසේදී මහත් උනන්දුවක් දක්වයි. එමෙන්ම ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් අනුකරණය කරන්නටද පෙළඹෙයි. (උදා: රෙදි සේදීම වැනි ක්‍රියාවන් අභිනයෙන් කර පෙන්වීම.) පරිසරය පිරික්සා බලා විශ්ලේෂණය කිරීමද මාස 18 ක දරුවන් වෙත දක්නට ලැබේ.

වයස අවුරුදු දෙකක් වූ කල දරුවන් සිය දෙමව්පියන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීමට ඉමහත් කැමැත්තක් දක්වයි. ඔවුන්ගේ අවධානය පිටස්තරයන් වෙත යොමු වුනු විට වයස අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමද සුලබව දක්නට ලැබේ. බිය වූ විට, වෙනස වූ විට සහ සිය ඇල්ම ප්‍රකාශ කිරීමට දරුවා වැඩිහිටියන් වෙත පැමිණ තුරු වේ. සිය කෙළි බඩු අන් අයෙකු ගන්නවා දැකීමට දෙනැවිරිදි දරුවා අකමැති වේ. එමෙන්ම තමන්ට අවශ්‍ය දේ එකෙනෙහිම නොලැබේ නම් වයසට අප්‍රසාදය පල කරයි. මෙම වයසේදී දරුවාගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමද ඉතා පහසුය.

ප්‍රබල චිත්තවේග හමුවේ සහ උද්වේගකර අවස්ථා වලදී දෙමව්පියන් වෙත ඇලී ගැලී සිටීම වයස අවුරුදු 2 ½ දක්වා පමණ දක්නට ලැබේ. වයස අවුරුදු දෙක හමාර ඉක්මවූ කල දරුවෝ අතිශය ලෙස ක්‍රියාශීලී වන අතර දිවීම, පැනීම, දැඟලීම වලින් වැලක්වී හෝ දෙමව්පියන් විසින් “සිර කරගෙන සිටීම” නුරුස්සයි. තමන්ගේ අභිලාෂය පරිදි වැඩ කිරීමට නොලැබුණු විට දරුවා කේන්ද්‍රි ගන්නා අතර දරුවාගේ අප්‍රසාදය අමතක කරලීමට වැඩිහිටියන් නොයෙක් වාටු බස් ආදිය භාවිතා කරයි. එනමුත් කුඩා කල මෙන් නොව, වාටු බස් හා රැවටිලි වලින් දරුවාගේ තරහව සමනය කිරීම හෝ අවධානය වෙනතක යොමු කරලීම තරමක් අසීරුය.

වයස අවුරුදු 2 ½ ක් පමණ වන දරුවෝ සිය සෙල්ලම් බඩු ආදිය අනෙකුත් අය සමඟ බෙදා ගැනීමට අකමැති වෙති. එමෙන්ම අනතුරුදායක අවස්ථාවන්හි අනතුරු සහිත බව හඳුනා ගැනීමටද ඔවුහු අසමත් වෙති. හදිසියේ ඇතිවන ආඥාවන් හෝ කැමැත්තක් ඉටු කරගැනීම සඳහා වේලා ගත වීමද ඔවුහු නුරුස්සති. තමන්ට අවශ්‍ය දේ එකෙනෙහිම ලබා ගැනීම ඔවුන්ගේ බලාපොරොත්තුවයි.

වයස අවුරුදු 03 වන විට තමාගේ ඇතැම් අවශ්‍යතා සමහර විට හදිසියේ නොව පසුව ඉටු කරගත හැකි ඒවා යැයි දරුවා තේරුම් ගනී. ඔවුහු ක්‍රමයෙන් බෙදා හදා ගන්නටද පුරුදු වෙති. දරුවන් සිය බාල සොයුරන්/සොයුරියන් කෙරෙහි ඇල්ම දක්වන්නේ වයස අවුරුදු 03 පමණ වූ කලය. මෙම වයසේ දරුවා තමන් සමඟ යාළුකම් පවත්වන තවත් දරුවෙකුගේ කරදරයකදී කම්පාවට පත්වෙයි.

අවුරුදු 03 ක් වයසැති දරුවෙක් වෙනත් දරුවෙකුට තමාගේ ආදරය පෙන්වයි.



වයස අවුරුදු 03 දී පමණ රූපවාහිනිය නැරඹීමෙන් විනෝදයක් ලබන අතර සමූහයක් ලෙස ගීත ගායනා කිරීමේදී ඊට එකතුවීමට හැකියාව ලබයි. වයස අවුරුදු 03 වන විට වැඩිහිටියන්ට රිසි පරිදි දරුවා හැසිරවීමට හැකි වන අතර පෙරට වඩා අනෙක් අය කෙරෙහි ලෙන්ගතු හා හිතෙහි බවක් දක්වයි.

වයස අවුරුදු 04 වන විට දරුවා තව දුරටත් ස්වාධීන වන අතර තමා විසින්ම සිතා මතා යම් යම් දේ කරන්නට පෙළඹෙයි. එවිට ඔවුන් තවත් සම වයසක දරුවන් සමඟ හැසිරීමට ලැදි වන අතර විටෙක සුළු සුළු දුබරද ඇති කර ගනී. දරුවා මෙසේ දුබර ඇති කරගන්නේ සම වයසේ දරුවන් සමඟ පමණක් නොවේ. වැඩිහිටියන් සමඟද විටෙක රණ්ඩු සරුවල් කරයි. එහෙත් මෙම රණ්ඩු දුබර සැම විටම පාහේ හුදෙක් වාග් ප්‍රහාරයක් වන අතර අතින් පයින් “ගහ ගැනීම” වීරලය.

කෙසේ වුවද කෙළි බඩු ආදිය බෙදා හදා ගැනීමට වයස අවුරුදු 04 පමණ වන විට දරුවා ඉගෙන ගනී. එමෙන්ම සරල විහිළු තහළු වලට සවන් දී ඉන් විනෝද වීමටද ඔවුනට හැකිය. වයස අවුරුදු 05 දී තමන් වඩා කැමති යාළුවන් වෙත සමීප වීමට දරුවා තැත් කරයි. තමන්ට වඩා කුඩා වූ ළමුන්ට සහ සුරතල් සතුන්ට ඇළුම් කරයි. එමෙන්ම කරදරයකදී ඔවුන් ආරක්‍ෂා කිරීමටද පෙළඹේ.

3.8.2 ආහාර ගැනීම

ආහාර ගැනීම සමාජමය සේම පෝෂණමය කර්තව්‍යයකි. වයස මාස 03 දී සිය මව කිරි දීමට සැරසෙන බව දරුවා දැන ගනී. මවගෙන් කිරි බීම ඔහුට හෝ ඇයට සතුට ගෙන දෙන ක්‍රියාවකි.

මාස 06 ක් වයසැති දරුවා අතට අසුවන ඕනෑම පාහේ දෙයක් කට්ටි දමා ගැනීමට තැත් කරන අතර මව් කිරි බොද්දී පියයුරු මත අත තබා ගැනීමට රිසි වේ. කෝප්පයකින් කිරි පොවනු ලබන්නේ නම් විය දැනින්ම අල්ලා ගැනීමට උත්සහ කරයි.

වයස මාස 09 ක් වූ විට දරුවාට ආහාර කුඩා කැබලි වන සේ සපන්නට පිළිවන. කිරි හෝ දියර පොවද්දී දූෂණ පියයුරු මත හෝ කෝප්පය/බෝතලය වටා යවා අල්ලා ගනී. හැන්දකින් යමක් කවනු ලබන විට හැන්ද අල්ලන්නට උත්සහ කරයි.

වයස අවුරුද්දක් වන විට අසුවන සියළු දේ කට්ටි දමා ගැනීමේ පුරුද්ද ක්‍රමයෙන් ගිලිහී යයි. එම කාල සීමාවේදීම කට දෙපැත්තෙන් කෙළ බේරීමද නැවතෙයි. මේ වන විට දරුවා කිසිවෙකුගේ උපකාර රහිතව කෝප්පයකින් කිරි හෝ වෙනත් දියර ආහාර බීමට සමත් වනු ඇත. තවද දරුවා කෝප්පයක ඇති අර්ධ ඝන ආහාර හැන්දකින් කෑමටද වයස අවුරුද්ද

සම්පූර්ණ වූ කල උත්සහ කරයි. විලෙස ආහාර ගැනීමට දරුවා සමත් වන නමුත් සිරුරේත්, බඳුනේත් වාඩි වී සිටින අසුනේ හෝ බීමත්, ආහාරය විසුරුවා ගනු ඇත.

වයස මාස 15 වන දරුවා හොඳින් ආහාර සපා කයි. වයස මාස 18 ක් වන කල දරුවෝ දියර ආහාර සහිත කොප්පයක් ඔසවා ලීමට, විය මුහුණට ළං කිරීමට හා ඇල කර බීමට සමත් වෙයි. එහෙත් කොප්පය ආපසු තබන විට වැඩිහිටියෙකුගේ ආධාරය අවශ්‍ය වනු ඇත. හැන්ද පාවිච්චි කර ආහාර ගැනීමටද ඔවුන් සමත් වන නමුත් කෘම ගැනීම සමඟම ආහාරය සමඟ සෙල්ලම් කිරීමටද පෙළඹේ.

මාස 09 දී



මාස 12 දී



මාස 18 දී



වයස අවුරුදු 02 ක දරුවෙකුට තනිවම කෘම ගැනීමට හැකියාව ඇතත් ඔවුන් පහසුවෙන්ම ඒ වෙතින් ඉවත් වීමට හැඹුරුවක් දක්වයි.

මාස 09 දී



හැන්ද සහ ගෑරප්පුව ආධාර කර ගනිමින් ආහාර ගැනීමට සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 2 ක් පමණ වයස් විය යුතුය.

3.8.3 පිරිසිදු වීම

වයස මාසයකට වඩා අඩු දරුවන් සෝදනු ලැබීමට හා ඇඳුම් ඇන්දවීමට ඉඩ හැර ප්‍රතික්‍රියා රහිතව සිටිනු ලැබේ. ඊට පසු, කල් ගත වීමේදී සේදීම හා ඇඳුම් ඇන්දවීම සිදු කෙරෙන විට ඔවුහු එම ක්‍රියාවලියන්හි ආරම්භය පිළිබඳ දැනුවත් අතර ඊට යම් යම් ප්‍රතික්‍රියා දක්වති.

මාස 03 ක් පමණ ගත වන විට දරුවා ඇඟ සේදීම වැනි පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවන් වලදී සතුටු වන බවක් දක්නට ලැබේ. මාස 03 ඉක්මවා යන විට සෝදනු ලැබීමේදී හා ඇඳුම් ඇන්දවීමේදී උරහිස් වලට වාරු යෙදවීමට වැඩිහිටියනට සිදුවේ.

මාස 09 දී



තුන් අවුරුදු දරුවෙකු හට තමන්ගේ දෑත තනිවම සෝදා ගත හැකි නමුදු පිසදා වියළා ගැනීම සඳහා වැඩිහිටියන්ගේ උපකාර අවශ්‍ය වේ. මේ වන විට තමන්ගේ වට පිටාව පිරිසිදුව තැබෙනු දැක්මට දරුවන් ඊසි වෙති. දරුවෝ පිරිසිදුව සිටීමට ඇති කැමැත්ත වයස අවුරුදු 04 දී පැහැදිලිව පෙන්නුම් කරති. එහෙත් සෙල්ලම් කිරීමේදී ඔවුහු පිරිසිදු කම ගැන නොසලකති.

වැඩිහිටියෙකුගේ සුපරීක්ෂණය යටතේ දත් මැදීමට හා තනිවම දෑත් සෝදා වියළා ගැනීමට සිටී අවුරුදු දරුවෝ සමත් වෙති. පස් හැවිරිදි වූ කල, වැඩිහිටියන් විසින් මතක් කර දුන් පමණින් දරුවා තනිවම මුහුණ සෝදා ගනියි. එහෙත් ශරීරයේ අනිකුත් කොටස් පිරිසිදු කිරීමේදී වැඩිහිටියන්ගේ උදව් අවශ්‍ය වේ.

අවුරුදු 03 දී



අවුරුදු 04 දී



3.8.4 ඇඳුම් ඇඳීම

ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම සමාජමය කටයුත්තකි. ශරීරය වසා ගැනීමට ඇති ස්වභාවික උවමනාව ළදරුවන්ගේ පවා දක්නට ලැබේ. පෙර සඳහන් කල පරිදි මසකට වඩා අඩු වයසැති දරුවෝ ඇඳුම් අන්දවනු ලබන විට ප්‍රතික්‍රියා නොකර බලා සිටිති. මාස 03 ක් වන විට ඇඳුම් ඇන්ද වීමේදී ඔවුන්ගේ උරහිසට වැඩිහිටියෙකු වාරු දියයුතු වේ.

වයස මාස 09 ක් වූ කල ඇඳුම් ඇන්දවීමේදී වරින් වර දරුවාට උදව් කිරීම අවශ්‍ය වේ. අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වූ කල ඇඳුම් ඇන්දවීමේදී, තනිව හිඳ ගැනීමට හෝ සිට ගැනීමට දරුවන් සමත්ය. කම්ස අත දැමීම සඳහා අත දිගු කිරීම, සපත්තු දැමීමට පය දිගු කිරීම මෙවිට දැකිය හැක. ඇඳුම් ඇඳීම සහ ගලවා ලීමට උදව් කිරීමට ඔවුන් සමත්ය. මාස 18 ක් වන දරුවන් ඔවුන්ගේ ඇඳුම් ගැලවීමේදී උදව් වේ.

වසර දෙකක් වයසැති දරුවා නොප්පිය හා සපත්තු තනිව පැළඳ ගනී. එහෙත් ඇඳ සිටින ඇඳුම් ගලවා වෙනත් ඇඳුම් කට්ටලයකින් ආයින්තම් වීමට ඔවුනට නොපිළිවන. වයස අවුරුදු 2 ½ දී දරුවා වැසිකිළි යාමට පෙර කලිසම පහත් කිරීමට පුළුවන්කම ලබයි. එහෙත් එය නැවත එසවීමට ඔවුන් අසමත් වේ.

අවුරුදු 03 දී



අවුරුදු 05 දී



අවුරුදු 03 දී පමණ වැසිකිළි යාමට පෙර කලිසම පහත් කරන දරුවා, වැසිකිළි කාර්යය අවසන් කල පසු කලිසම ඔසවා ගනී. එහෙත් බොත්තම් ආදිය දැමීමේදී ඔහුට හෝ ඇයට වැඩිහිටි සහය අවශ්‍ය වේ.

වයස අවුරුදු 04 ක දරුවෙකු හට ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම හා ගලවාලීම උදව් රහිතව කළ හැක. එහෙත් සපත්තු වල ලේස් ගැටගැසීම, ටයි පටිය ගැට ගැසීම සහ ඇඳුම් වල පිටුපස දෙසට ඇති බොත්තම් දැමීම ඔවුනට කළ නොහැක. ඊට වසරකට පසු එකී කාර්යයන්ද තනිවම කිරීමට ඇතැම් විට පුළුවන් වේ.

3.8.5 වැසිකිළි භාවිතය පුරුදු වීම

මාස 18 ක් පමණ වන දරුවෙකු තමනට වැසිකිළි යාමට අවශ්‍ය වූ විට නොසන්සුන් කම පෙන්වා හෝ වචන වලින් හෝ ඒ බව ප්‍රකාශ කරයි. මෙම වයසේදී මළ පහ කිරීම පාලනය කිරීමට, එනම් පමා කිරීමට හැකියාව දරුවා ලබයි. එනමුත් එකී හැකියාව ලබන වයස් සීමාව පුළුල් පරාසයක් තුළ එනා මෙහා විය හැක. විමෝචන කලීසමේ මළ හෝ මූත්‍රා පහවූ කල විය වැඩිහිටියනට දන්වන්නටද මෙම වයසේදී දරුවාට පුළුවන.

කෙසේ වුවද, වයස අවුරුදු 02 ක් වූ කල මළ හෝ මූත්‍රා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාව පැන නැගීමට ඊක වේලාවකට පෙර විය කියා සිටින්නට දරුවාට පිළිවන. නමුත් මෙය ඇතැම් විටෙක අනපේක්ෂිත ලෙස වෙනස් විය හැක.

වයස අවුරුදු 02 දී දරුවන් අවදිව සිටින විට ඇඳුම් වල මූත්‍රා කර ගනුයේ කලාතුරකිනි. වයස අවුරුදු 3 පමණ වන විට "හින්දේදී තෙමා ගැනීම" අඩු වී ගොස් නවතින නමුදු ඇතැම් දරුවන් හින්දෙන් මූත්‍රා පිට කිරීම බොහෝ වයස් ගත වන තුරු දක්නට ලැබේ.

3.9 ප්‍රජානන සංවර්ධනය

ප්‍රජානන සංවර්ධනය යනු මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය මැනවින් සිදු වීමට අවශ්‍ය හැකියාවන් වර්ධනය වීමයි. මෙකී හැකියාවන්/ ශක්‍යතාවයන් පහත පරිදි වර්ගීකරණය කළ හැකි වේ.

1. පරිසරය හා තම සිරුර පිළිබඳ සංවේදන හිසි ලෙස දැනීම.
2. රටා නිරීක්ෂණය, සංසන්දනය, විශ්ලේෂණය හා විමඟින් ඒවා තේරුම් ගැනීම.
3. ඉහත කී අත්දැකීම් මතකයෙහි ගබඩා කර ගැනීම.
4. මතකයෙහි ඇති සංසිද්ධි ආශ්‍රයෙන් වර්තමාන සංසිද්ධි විමසා බැලීම.
5. ඉහත සියල්ල ආශ්‍රයෙන් අදාළ ලෙස හිසි විසඳුම්/තීරණ ලබා ගැනීම.

උපතට පසු මුල් දින වල ළදරුවන් හට පරිසරය පිළිබඳ අවබෝධයක් එක දිගට නොපවතී. මුල් දින කිහිපයේදී විටින් විට දිගු හින්දට වැටෙන ළදරුවා අවදිව ඉන්නේ ඉතා කෙටි කාල සීමාවකට පමණි. අවදිව සිටින කාල පරාසය කල් ගතවත්ම ක්‍රමයෙන් වැඩිවේ. ඒ සමඟම මව සමඟ අන්තර්ක්‍රියා සහිතව ගත කරන කාල සීමාව ක්‍රමයෙන් වැඩිවේ.

ඉතා කුඩා කල සිට දරුවෝ ස්වභාවයෙන්ම සෑම දෙයම ගැන පාහේ දැන ගැනීමට රිසි වෙති. දරුවාගේ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු වීමට මෙම ලැදි බව හේතු වේ. ජීවිතයේ මුල් මාස දෙකෙහිදී පවා යම් යම් දේ ඉගෙන ගැනීමට දරුවෝ සමත්ය. වයස මාස දෙකක් වූ කල පවා දරුවන් විවිධ සංවේදක ඉන්ද්‍රියයන් ගෙන් ලැබෙන සංවේදන එකිනෙක ගලපා පරිසරය පිළිබඳව ඉගෙන ගනී. තම මුහුණ ඉදිරියෙන් වලනය වන වස්තුවක් දෙස නොකඩවා ඇස හරවමින් බලා සිටීමට දෙමස් වයසැති දරුවා සමත්ය.



දරුවා නිතරම පාහේ ලබන සංවේදන/උත්තේජනයන් කෙරෙහි ක්‍රමයෙන් ඕනෑ හෝ ඇය හුරු පුරුදු වේ. අළුත් උත්තේජනයක් ලැබුණු කල්හි විය නව සංසිද්ධියක් ලෙස තේරුම් ගනී. වයස මාස 02 ක් වූ කල තමා රැකබලා ගන්නාගේ ඊළඟ පියවර කුමක්දැයි අනුමාන කිරීමට පවා දරුවා සමත්ය. එමගින් පෙන්වනු ලබන්නේ මුල් මාස 02 තුළදී දරුවාගේ මොළයෙහි ක්‍රියාවලීන් සෑහෙන පමණ වර්ධනය වන බවයි.

වයස මාස 04 දී පමණ දරුවා වැඩිහිටියන් අනුකරණය කරයි. මාස 4 ½ දී දරුවා තවත් වැදගත් සංකල්පයක් වටහා ගනී. එම සංකල්පය වනුයේ, “යම් පුද්ගලයෙකු හෝ ද්‍රව්‍යයක් තමාට පෙනෙන හෝ ඇසෙන මානයක නොසිටින/නොතිබෙන විටදී විය තවත් තැනක පවතින්නේය” යන්නය. වෙනත් වචනයකින් කියන්නේ නම් “ඇස් මානයෙන් චිප්ටට ගිය වස්තුවක් කොතැනක හෝ නොපෙනෙන තැනක තිබෙනවා” යන සංකල්පයයි. මෙකී සංකල්පය “වස්තුවක ස්ථිරතාව” යනුවෙන් හැඳින්වේ. (Object permanence).

වස්තුවක ස්ථිරතාව ගැන පළමුවන වසරේදී දැන ගන්නා දරුවා දෙවන වසර වන විට විය තව දුරටත් තහවුරු කර ගනී.

මාස 04 ක් හෝ 05 ක් පමණ වයසැති දරුවා යම් හේතුවක් නිසා ප්‍රතිඵලයක් (Cause and effect) ඇති වන බව දළ ලෙස තේරුම් ගැනීම ඇරඹයි. මෙය තවත් වැදගත් සංකල්පයකි. වස්තුවක ස්ථිරතාවය පිළිබඳව හඳුනා ගන්නා දරුවා පුද්ගලයන් හා ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ මනෝ රූපයක් මතසේ තැන්පත් කර ගනී. මෙමගින් තමා රැකබලා ගන්නා තැනැත්තා (මව/පියා හෝ වෙනත් අයෙක්) සහ අමුත්තෙකු අතර වෙනස වටහා ගනී.

යම්කිසි හේතුවක් මගින් නිශ්චිත ප්‍රතිඵලයක් ඇතිවීම තේරුම් ගන්නා දරුවා සිතා මතා යම් කිසි සරල ක්‍රියා කරන්නට පටන් ගනී. එනම් “අසවල් ක්‍රියාව කළ විට මට අසවල් දෙය ලැබේ” යන අදහස තේරුම් ගනී. යට කී සංකල්පය ගැන, එනම්, වස්තුවක ස්ථිරතාව පිළිබඳ සංකල්පය, හේතු-ඵල සම්බන්ධය පිළිබඳ සංකල්පය, දරුවෙකු විසින් වයස මාස 04 ක් වැනි කාලයක සිට තේරුම් ගනී. එම සංකල්ප ගැන විකිනෙක සම්බන්ධ කර ගන්නා දරුවා තමන් අවට වටපිටාව හා ලෝකය ගැන ක්‍රමයෙන් දැන ගනී.

වයස මාස 07 සිට 09 දක්වා කාල සීමාවේදී දරුවා තවත් සංකල්පයක් පසක් කර ගනී. එනම් තමාගේ ශබ්ද, සංඥා, හැඟීම් හා සිතුවිලි අනෙක් අයට තේරුම් යන බවයි. මෙම කුසලතාව හඳුන්වනු ලබන්නේ “අන්තර් ආන්තීයතාවය” (inter-Subjectivity) “අන්තර්

පුද්ගල බද්ධතාව” යනුවෙනි. මෙම වයසේදී දරුවෝ යම් ඉලක්කයන් හෝ ප්‍රතිඵලයන් විල්ල කොට ක්‍රියා කරති. එයින් පෙන්නු ලබන්නේ ඔවුන් යම් හැසිරීම් රටාවක් විකිනෙක ඇදූ විය තමන් රිසි ප්‍රතිඵලය කරා යොමු කරවන බවයි. මෙය “අරමුණ විල්ල කරගත් වර්ගාවන්” ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. වෙනස් වූ වර්ගා කිහිපයක් විකිනෙක ඇදූ අපේක්ෂිත ඉලක්කය කරා යාම, “යම් යම් විධික්‍රම මගින් තර්කානුකූල ලෙස අවසාන ඉලක්කය වෙත ළඟා වීම” (mean and end reasoning) යනුවෙන් හැඳින්විය හැක.

ඉහත සඳහන් කල කුසලතා අත්පත් කරගත් ළදරුවා රැකබලා ගන්නා පුද්ගලයා/පුද්ගලයින් දෙස බලන්නේ තමන්ගේ ඉලක්ක ඉටු කර ගැනීමට සහය වන වස්තූන් කොටසක් ලෙසය. මේ සියල්ල එකට කැටි කොට ගත් විට “සන්නිවේදන සංග්‍රහණය, “communicative gesturing” හම් වූ කුසලතාව ගොඩ නැගේ. (උදාහරණයක් ලෙස දරුවෙක් යම් වස්තුවක් දෙසට නැවී විය ගැනීමට තැත් කරන අතරම තමා රැක බලා ගන්නා දෙස බලමින් අවධානය දිනා ගැනීමට උත්සහ කිරීම).

වයස මාස 12 ට අඩු දරුවෙකු ගැන සිතන්න. ඔහුට හෝ ඇයට පෙනෙන අයුරින් වැඩිහිටියෙකු යම් හුරු පුරුදු වස්තුවක් යම් ස්ථානයක සඟවනු ලබන්නේ යැයි සිතන්න. (උදාහරණ ලෙස දරුවාට පෙනෙන්නට රබර් බෝලයක් කාඩ්බෝඩ් තුළට දැමීම). ඉන්පසු එම රබර් බෝලය දරුවාට පෙනෙන අයුරින්ම කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියෙන් පිටට ගෙන ඉවතට රැගෙන යන්නේ යැයි සිතන්න. දරුවා මේ සියල්ල නිරීක්ෂණය කළද, තවමත් බෝලය කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටිය තුල ඇතැයි සිතන්නේය. මෙය “AB Error” හෙවත් AB දෝෂය නමින් හැඳින්වේ. කුඩා දරුවා මෙසේ සිතන්නේ එක් වරකට තොරතුරු විශාල ප්‍රමාණයක් මොළයේ ගබඩා කර ගැනීමට නොහැකි නිසාය.

කෙසේ වුවද, වයස වසරකට වඩා වැඩි වූ විට දරුවාට වරකට මොළයේ ගබඩා කර ගත හැකි දත්ත හෝ තොරතුරු ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩි වේ. එවිට AB දෝෂය ඉක්මවා කටයුතු කිරීමට, එනම් AB දෝෂය රහිතව කටයුතු කිරීමට දරුවාට හැකි වෙයි.

මේ අනුව වයස මාස 10 ක් පමණ වූ දරුවෙකු සමඟ වැඩිහිටියෙකු හැරෙහි මුත්තන් සෙල්ලම් කරන විට සැඟවුණු තැනැත්තා අතුරුදහන් වී ඇතැයි දරුවා සිතීමට ඉඩ ඇත.

වයස වසරක් ගත වූ පසු දරුවා ජායාරූපයක නැතහොත් පිංතූරයක මූලධර්මය වටහා ගනී. මෙකී මූලධර්මය වනුයේ, තමා සැබෑ ලෝකයේ හොඳින් දන්නා හඳුනන පුද්ගලයෙකු, සත්වයකු හෝ යම් ද්‍රව්‍යයක් පින්තූරයක දුටු විට එය සැබෑ වස්තුව නොවන බවත්, විනෙන් සැබෑ වස්තුව නිරූපණය කරන රූප සටහනක් පමණක් වන බවත් දරුවා තේරුම් ගැනීමයි. “සිතීමේ ක්‍රියාවලියේ සංකේතමය නිරූපණය” යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මෙම සංසිද්ධියයි (symbolic representation or symbolic thinking).



පෙර පාසල් වියේදී, වනම් තෙවන සිට පස්වන වසර දක්වා කාලයේදී පරිසරය හා වටපිටාව පිළිබඳ දැරුවාගේ තේරුම් ගැනීම ක්‍රමයෙන් වැඩි වේ. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හැඟීම් සහ සාමාජික සන්දර්භය පුළුල් වීමයි. මනෝ ප්‍රජානන හැකියාවන් වැඩි දියුණු වීම නිසා ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව සහ ලෝකය ගැන දැන ගැනීම ක්‍රමයෙන් ඉහළ යයි.

මෙම කාල සීමාවේදී භාෂා හැකියාවන් සීඝ්‍රයෙන් වැඩි දියුණු වන අතර මන:කල්පිත දේ ගැන සිතීම හා ඒවා හුදු කල්පිතයන් සේ පමණක් පිළිගැනීමද ක්‍රමයෙන් දැරුවා අරඹයි. ඊට උදාහරණයක් ලෙස කුඩා දරුවන් තම නිවස, දන්නා හඳුනන පුද්ගලයන් යනාදිය ලෙස නම් කරමින් නොයෙකුත් බලි කුරුටු ඇඳීම සැලකිය හැක. එපමණක් නොව, මේ බලි කුරුටු පාදක කරගෙන ඔවුහු නොයෙකුත් කතන්දර ද කියති. මෙලෙස ඇරඹෙන විවිධ නිර්මාණශීලී හැකියාවන් සමඟම ඔවුහු වඩාත් පුළුල් ලෙස ලෝකය පිළිබඳව දැන ගනිති.

සමාජීය සම්බන්ධතා පිළිබඳ කුසලතාවන් පෙර පාසල් වයසේදී සීඝ්‍රයෙන් අත්පත් කර ගන්නා දරුවා, තමන්ගේ සහ අනෙක් අයගේ හැඟීම් හා මනෝභාවයන් තේරුම් ගනී. එපමණක් නොව, අනෙකාගේ හැඟීම් අනුව තමන්ගේ හැසිරීමද වෙනස් කර ගනී. මෙහිදී හැසිරීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කායික හැසිරීම හා හැඟීම් ප්‍රකාශනය යන අංගයන්ය. මනෝ ප්‍රජානන වර්ධනය, භාෂා කුසලතා වර්ධනය හා සමාජීය කුසලතා වර්ධනය යන සියළුම අංග, තවත් ළමුන් හා එකට හිඳීමේදී වැඩිපුර දියුණු වේ. පෙර පාසලකට අඩු වයසකදී ඇතුළු වීම, වැඩි වැඩියෙන් පිටස්තරයන් මුණ ගැසීම යනාදිය මගින් දැරුවා වැඩිපුර පිටස්තරයන් හා ගැටේ.

මොළයේ විධායක කාර්යයන් වශයෙන් හැඳින්වෙන කාර්යයන් සමූහයක් වේ. මේවා ඉංග්‍රීසියෙන් හඳුන්වන්නේ “Executive functions” යනුවෙනි. තමාගේ කාර්යයන් සැලසුම් කිරීම, එකිනෙක පෙළ ගැස්වීම, ඒවා නිසි පරිදි නියාමනය කිරීම සහ සංවිධානය කර ගැනීම මීට අයත්ය. විධායක කාර්යයන් ක්‍රමයෙන් ගොඩ නැගෙනුයේ පෙර පාසල් වියේදීය. මෙසේ ගොඩනැගෙන විධායක කාර්යයන් මතු ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය කෙරෙහි තදින් බලපායි. කෙසේ වෙතත් මෙම හැකියාවන් දියුණු වන ආකාරය (සහ එසේ වන කාල පරාසයන්) දැරුවාගෙන් දැරුවාට වෙනස් වේ.

වයස අවුරුදු 4-5 පමණ වන විට දැරුවා තමාගේ සිතිවිලි, හැඟීම් සහ විශ්වාස යනු කවරේදැයි ඊකින් ඊක තේරුම් ගනී. එපමණක් නොව පරිබාහිර පුද්ගලයන්ටද ඔවුන්ගේම සිතුවිලි හා හැඟීම් ආදිය ඇති බවද තේරුම් ගනී. තමාගේ සිතිවිලි හා හැඟීම්, අනෙකෙකුගේ සිතිවිලි හා හැඟීම් ආදියෙන් වෙනස් විය හැකි බවද මෙවිට දැරුවාට වැටහේ.

අන් අයගේ හැසිරීම් හා කතා බහෙන් ඔවුන්ගේ සිතිවිලි ආදිය නිරූපණය කරන බවද මෙමගින් දරුවා තේරුම් ගනී. මෙකී සියළු සංසිද්ධීන් මතු සමාජමය කුසලතා වැඩි දියුණු වීම සඳහා බලපායි.

වැඩිහිටියන් වන අප ලෝකය දකිනුයේ දෙයාකාරයකටය. එනම් භෞතික ලෝකය හා අභෞතික ලෝකය යන දෙආකාරයටය. භෞතික ලෝකය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ අප විදිනෙදා නිරීක්ෂණය කරන භෞතික පැවැත්මයි. ගේදොර, ගස් වැල්, සතා සීපාවා පවතින ආකාරයත් ඒවා ස්වභාවික නියමයන්ට අනුව වෙනස් වන අයුරුත් එහිදී අපි වටහා ගනිමු. වෙනත් වචන වලින් කියන්නේ නම් ස්වභාවධර්මයේ නීති ඊති වලට අනුව අප දකින වස්තූන් පවතින ආකාරය හා වෙනස් වන ආකාරය අපි අත් විඳිමු. මෙය හඳුන්වනු ලබන්නේ *භෞතික ස්ථාවරය (physical stance)* යනුවෙනි.

අප ලෝකය දකින දෙවන ආකාරය නම් අභෞතික සංසිද්ධීන් පිළිබඳ වටහා ගැනීමයි. ඇසට දැකිය නොහැකි දේ වන සිතිවිලි, විශ්වාස ආදිය පිළිබඳ අපගේ දැක්ම මීට අයත්ය. මෙය *“අදහස්මය ස්ථාවරය” (intentional stance)* වශයෙන් හැඳින්වේ.

දරුවෙක් මුලින්ම ලෝකය දකින්නේ භෞතික ස්ථාවරය (physical stance) යනුවෙනි. එහෙත් කල් යත්ම, විශේෂයෙන්ම පෙර පාසල් අවදියේදී ඔහු හෝ ඇය අදහස්මය ස්ථාවරය හරහාද ලෝකය දකින්නට පුරුදු වෙයි. එනම් නොයෙකුත් මනෝ භාවයන් මත පදනම් වී චතුලින් ලෝකය දකී.

3.9.1 ගවේෂණය

ස්වභාවයෙන්ම දරුවෝ ගවේෂණය සඳහා කැමැත්තක් දක්වති. තම අවට පරිසරය ගවේෂණය කිරීම මගින් නොයෙකුත් අළුත් අත්දැකීම් විඳ ගැනීමට දරුවාට අවස්ථාව ලැබේ. මෙසේ පරිසරයෙන් ලැබෙන අත්දැකීම් මනෝ ප්‍රජානන සංවර්ධනයට පිරිවහල් වේ. බොහෝ ක්‍රියාවන් තමන්ට තනිවම කර ගැනීමට පිලිවන් යයි දරුවෝ සිතති. “මට හැම දෙයම පුළුවන්”, “මගේ දක්ෂකම දිනපතාම වැඩි වෙනවා” යන අදහස් ඔවුන් තුළ පවතී. මෙය ස්වභාවධර්මය විසින් දරුවන් වෙත දායාද කළ වින්තන රටාවකි. එමගින් මොළයේ ස්නායු සෛල අතර සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු වේ.



ප්‍රදර්ශ කාලයේ සිටම වට පිට සිසාරා බලන්නට දරුවෝ හුරු වෙති. යම් යම් දේ ස්පර්ශ කිරීම, රස බැලීම සහ ඊට සමාන ක්‍රියාවලීන් මගින් දරුවෝ ඒ ඒ දේ පිළිබඳව ගවේෂණායක යෙදේ. සය මස් වියැති දරුවෙකු කැමති සෙල්ලම් බඩුවක් ඇතැයි සිතන්න. සෙල්ලම් බඩුවෙහි කොටසක් පිටතට පෙනෙන සේ සැඟවුයේ යැයි සිතන්න. එවිට සෙල්ලම් බඩුවේ දෘශ්‍යමාන කොටස දකින දරුවා, සම්පූර්ණ සෙල්ලම් බඩුව එතැන තිබෙන බව වටහා ගනී.

වයස මාස 09 ක් පමණ වන දරුවා සෙල්ලම් බඩුව සම්පූර්ණයෙන්ම සඟවා තිබුණද එය සොයන්නට පෙළඹෙයි. වයස අවුරුද්ද වන විට සෙල්ලම් බඩුව සොයා ගන්නට පෙළඹෙනවා පමණක් නොව එය සැබැවින්ම සොයා ගනී. කුඩා ද්‍රව්‍යයන් ලොකු කෝප්පයක් හෝ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් තුළට දමන්නටද, යළි ඉවතට ගන්නටද පෙන්වා දුන් විට අනුකරණය කිරීමට වයස අවුරුද්දක් වූ දරුවාට හැකිය.

සැඟවූ සෙල්ලම් බඩුවක් සොයා ගැනීමේ දක්ෂතාව වයස අවුරුදු 02 දී තව දුරටත් වැඩිවේ. සෙල්ලම් බඩුවක් යම් ස්ථානයකදී නොපෙනෙන ලෙස “අතුරුදහන්” කළ විට දරුවා එය සොයන්නේ එක් ස්ථානයේ පමණක් නොවේ. සෙල්ලම් බඩුව ඇතැයි සැක කළ හැකි සෑම තැනක්ම පාහේ ඔහු/ ඇය සොයා බලයි.

වසර 02 ක් පමණ වන විට නොයෙක් ද්‍රව්‍ය හා පින්තූර වල නම් පිළිබඳව දරුවා නිතරම ප්‍රශ්න අසයි. තවත් මාස 06 කදී, එනම් අවුරුදු 2 ½ දී දරුවාගේ ප්‍රශ්නාවලියේ “මොකක්ද?” සහ “කවුද?” යන වචන ගැන නිතර අසන්නට ලැබේ. තවත් කල් ගත වන විට “කොහේද?” යන ප්‍රශ්නයක් නිතරවම නැගේ. වයස අවුරුදු 04 දී, “ඇයි එහෙම වෙන්නේ?”, “කවුද?”, “කොයි වේලාවේද?”, “කොහොමද?” යන මැයෙන් පටන් ගන්නා ප්‍රශ්න සුලභය. වයස අවුරුදු 05 ක් වූ කල සංකීර්ණ වචන වල තේරුම්ද අසන්නට පෙළඹෙයි.

වර්ණ හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව, බුද්ධියේ එක් පැතිකඩක් නිරූපණය කරයි. වසර 03 ක් වයසැති දරුවා එක සමාන මූලික වර්ණ දෙකක් හෝ තුනක් නිවැරදිව ගලපාලයි. සාමාන්‍යයෙන් රතු සහ කහ වර්ණ ඔවුන් නිවැරදිව ගලපන අතර, නිල් හා කොළ පැහැයන් එකිනෙක පටලවා ගන්නට ඉඩ ඇත. ඇතැම් විට ඔවුන් හට වර්ණයන් නම් කිරීමට පුළුවන් වේ.

සිව් වස් වියැති දරුවා වර්ණ හතරක් පමණ නිවැරදිව ගලපාලයි. පස් හැවිරිදි දරුවා වර්ණ හතරක් හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයක් නම් කරන්නට දන්නා අතර වර්ණ දහයක් පමණ නිවැරදිව එකිනෙක ගලපාලයි. වැඩිහිටියකු අත්පුඩි ගසනවා බලා හිඳ එය අනුකරණය කරන්නට නව මස් දරුවා සමත්ය. එමෙන්ම තවත් සරල අනුකරණයන්ද ඔහුට හෝ ඇයට පිළිවන.



සෙලවූ විට හඬ නගන සීනුවක් වැනි සෙල්ලම් බඩුවක් අතට ගන්නා නව මස් හැවිරිදි දරුවා විය සෙලවීමෙන් ශබ්දය නැඟෙන බව වටහා ගෙන ඉන් අනතුරුව විය කෙසේ සිදුවේදැයි සොයා බලයි. එමෙන්ම ශබ්දය නැඟෙන සේ විය සොලවා බලයි. එසේත් නැති නම් ශබ්දය නිකුත් වන සේ පොළොවේ ගසයි. වයස වසරක් පමණ ගත වූ පසු දරුවෝ ශබ්ද නගන සෙල්ලම් බඩු සමඟ ක්‍රීඩා කරමින් සතුටු වෙති.

පොත් පත් යනු කුඩා දරුවන්ගේ සිත් ඇද ගන්නා දෙයකි. මාස 15 ක් වයසැති දරුවා පොත් වල ඇති පාට පින්තූර උනන්දුවෙන් නරඹන අතර ඇතැම් විට පිටු වලට තට්ටු කරයි. තවත් මාස කිහිපයක් ගත වූ පසු දරුවෝ පොත් වල ඇති තද වර්ණ සහිත පින්තූර සිය දඩරැඹිල්ල දිගු කර පෙන්වති.

වයස මාස 15 ක් පමණ වූ කල දරුවෝ නිවෙස් තුළ හිඳ පනෙල් අසලට වී පිටත සිදුවන දේ මිනිත්තු ගණනක් තිස්සේ බලා හිඳිති. පොළොව මත ඇදගෙන යන කුඩා සෙල්ලම් බඩු ගැනද ඔවුහු විමසිලිමත් ලෙස බලා සිටිති. මෙම වයසේදී මනුෂ්‍යයන් දෙස මහත් උනන්දුවෙන් බලා සිටීමට සහ සෙල්ලම් බඩු වල ඇති කොටස් අතපත ගැමට දරුවෝ බෙහෙවින් උනන්දු වෙති. එමෙන්ම ශබ්ද නගන යම් දෙයක් වේ නම් විය පිළිබඳ ඔවුහු විමසිලිමත් වෙති.

මාස 18 ක් ගත වූ දරුවා උනන්දු සහගත ලෙස පරිසරය විමර්ශනය කරයි. එහෙත් පරිසරයේ ඇති අනතුරුදායක දේ පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැත. ඔවුන් ගෘහ උපකරණ පිළිබඳ ආශාවෙන් සොයා බලයි. කුඩා පෙට්ටි, කෝප්ප වැනි බඳුන් තුළට යම් යම් දේ දමයි. යළි ආපසු ගනියි. එමෙන්ම කුඩා වස්තු වල ප්‍රමාණය පිළිබඳව අවබෝධ කර ගැනීමටද ඔවුන් සමත් වේ. මෙම වයසේ ළමුන් හට යම් කිසි ද්‍රව්‍යයක් නිවසේ තිබිය යුත්තේ කොතනදැයි පිළිබඳව අදහසක් ඇත. නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් පසු පොත් කියවීම, බීම අතුරුම, රෙදි සේදීම වැනි ක්‍රියා සිදු කරයි.

වයස අවුරුදු 02 පමණ වන විට දරුවෝ නිවසෙහි ඉදිරිපස හෝ පිටුපස දොරෙහි හැඬලය කරකවා පිටතට පැන දුවන්නට ආශා කරති. තවත් වසරකට පමණ පසු, දරුවෝ නිවස තුළදී හෝ ගෙවත්තේදී වැඩිහිටියනට (දෛනික කටයුතු සඳහා) උදව් කරන්නට ඉදිරිපත් වෙති.

වයස අවුරුදු 02 සිට 2 ½ පමණ දක්වා කාලයේදී පරිසරයේ ඇති අනතුරුදායක තත්වයන් පිළිබඳව දරුවාට ඇති අවබෝධය අඩුය. ඔවුන්ට තමන් ගේ ශරීර ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂව පරිසරයේ ඇති වස්තූන්ගේ ප්‍රමාණය පිළිබඳ දළ අදහසක් ඇත. වසර 03 පමණ වන විට සාපේක්ෂ විශාලත්වය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ඔවුනට ඇත. එමෙන්ම තම සිරුරේ වලනයන් පිළිබඳවද හොඳින් දනිති.

කාලය ගත වීම පිළිබඳ අදහස තුන් හැවිරිදි දරුවා දැනී. ඔවුහු වර්තමානය යනු කුමක්ද? අතීතය යනු කුමක්ද? යන්න දනිති. ඊට අවුරුදු 02 කට පසු, එනම් වයස අවුරුදු 05 දී, අනාගත කාලය යනු කුමක්දැයි ඔවුහු දනිති. දින වර්ෂාව හා සම්බන්ධ කාරණා කටයුතු දවසේ කුමන කොටසක සිදුවනුයේ දැයි තේරුම් ගන්නටද පස් හැවිරිදි දරුවා සමත් වේ.

3.9.2 සෙල්ලම් කිරීම

ලෝකයේ කවර ජාතියකට හෝ සංස්කෘතියකට වුවද පොදු වූ දිවීම, පැහීම, හඹා යාම, පොර බැඳීම ආදිය, ක්‍රීඩා වල මූලාංග වේ. ඉහත කී ක්‍රියාවන් ඇතැම් සතුන් අතරද දක්නට ලැබේ. එහෙත් වචන හා ශබ්ද පිට කිරීම මගින් කරන ක්‍රීඩා ඇත්තේ මිනිසුන් අතර පමණය. ක්‍රීඩා ශෛලිය සංස්කෘතිය මත වෙනස් වේ.

සෙල්ලම් කිරීම මගින් දරුවාට බොහෝ අත්දැකීම් ලබා දේ. පරිසරය පිළිබඳ දළ අධ්‍යනය, විවිධ දේ දැකීම හා අතපත ගෑම, ඇතැම් විට නොයෙක් රසයන් හා ගන්ධයන් පිළිබඳව දැනගැනීම එකී අත්දැකීම් වලින් සමහරකි. එනිසා ක්‍රීඩා මගින් වර්ධනයේ නොයෙක් පැතිකඩ කෙරෙහි ධන උත්තේජන ලැබේ.

මාස 9 දී



දරුවා යම් යම් සංකේත පිළිබඳව දැන ගැනීම සහ සංකේත අත්හදා බැලීමද ක්‍රීඩා නිසා සිදුවේ. එමගින් මනෝ ප්‍රජානනය දියුණු වේ. ක්‍රීඩා කිරීම ඔස්සේ ක්‍රීඩාවේදී දරුවා ලබන සරල අත්දැකීම්, අනාගත ලෝකයේ කෙදිනක හෝ ඔහු හෝ ඇය ලබන විශාල අත්දැකීම් වල සුළු පරිමාණරූපී "පිටපත්" වේ. එමෙන්ම ක්‍රීඩාවේදී දරුවා නැවත නැවත වරද්දමින් හරිදේ කිරීමට ඉගෙන ගනී.

මාස 06 ක් වයස් වූ දරුවා මුලදී යම් කුඩා වස්තුවක් කොතැනක හෝ දමා ගසමින් එයින් ලැබෙන ශබ්දය හා අනෙකුත් සංවේදනයන් ග්‍රහණය කර ගනී. මෙය සෙල්ලම් කිරීමේ මූලික

රූපාකාරයක් ලෙස හැඳින්විය හැක. විබඳු ක්‍රියාවන් “තනි-අසම්බන්ධිත” ක්‍රීඩාවන් (**Solitary non relational play**) ලෙස හැඳින්වේ.

විහෙත් මාස 09 ක් පමණ වන විට දරුවා විවිධ භාණ්ඩ වලට අදාළ වූ ක්‍රියා කරමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදේ. මෙය “තනි-සම්බන්ධිත” ක්‍රීඩාවන් (**Solitary relational play**) ලෙස හැඳින්විය හැක. උදාහරණ ලෙස හැන්දක් කෝප්පයක් ඇතුළෙන් තැබීම, ටීන් එකක් වැනි බඳුනක පියන වැසීම දැක්විය හැක.

මාස 12 - 15 දී සමාන්තර ක්‍රීඩා



දෙවන වසරට පා තබන දරුවා, එනම් වයස මාස 12- 15 දී පමණ, සහකම්පනය හා අනුකම්පාව දැක්වීමට තරම් පරිණත නොවේ. අනෙක් දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කරන මුල් අවධියේදී “අන් දරුවන් සමඟ අන්තර්ක්‍රියා කරමින්” සෙල්ලම් කරනවාට වඩා යමෙකුට දැකිය හැක්කේ “අන් දරුවන් සමඟ එකට හිඳ එහෙත් තනිවම” සෙල්ලම් කිරීමයි. ඔවුන් එකම කාමරයක් තුළ (හෝ එකම පැදුරක් මත) සෙල්ලම් කළද එකිනෙකා සමඟ කරන සෙල්ලමට වඩා එහි ඇත්තේ තනි තනිව සෙල්ලම් කිරීමකි. එමෙන්ම මෙසේ “තනි තනිව” සෙල්ලම් කිරීමේදී ඔවුනොවුන් අතර තරඟයක්ද පැන නොනගී. මෙය “සමාන්තර ක්‍රීඩා කිරීම” (Parallel play) යනුවෙන් හැඳින්වේ. කොයි හැටි වෙතත්, සමාජමය කුසලතා උගෙනීමේ පළමු පියවරක් ලෙස සමාන්තර ක්‍රීඩා හැඳින්විය හැක.

වසර 02 ගත වූ පසු “සංකේතමය ක්‍රීඩා” දරුවාගේ ච්ඡිනෙදා දින වර්ෂාවට අයත් වේ. සංකේතමය ක්‍රීඩා (**Symbolic play**) යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මොනවාද? යම් වස්තුවක් හෝ පුද්ගලයෙකු සංකේතවත් කරන කෙළි බඩුවක් (හෝ කෙළිබඩු) යොදා ගෙන සෙල්ලම් කිරීම එහි තේරුමය. කුඩා බෝතික්කෙකු මගින් බිලිඳෙකු සංකේතවත් කිරීම ඊට උදාහරණයකි. සංකේතමය ක්‍රීඩා පටන් ගැනීමත් සමඟ දරුවා තනිව ක්‍රීඩා කිරීමට දක්වන ප්‍රවණතාවය අඩු වේ.

පෙර පාසල් වසර වලදී දරුවෝ තම සගයන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට පෙළඹෙති. එකිනෙකාගේ චාරය එන තුරු සිටීම සහ පොදු අරමුණක් වෙත ළඟා වීමට උත්සහ කිරීම වැනි අංගයන් මේ නිසා දරුවාට පුරුදු පුහුණු වේ. මේ වයස වන විට සෙල්ලමේ දී සංකේත භාවිතා කිරීම ඉතා හොඳින් සිදුවේ. ඇතැම් විට දරුවා මවා ගත් මිතුරන් සමඟද සෙල්ලම් කරයි. මේ ආකාරයේ සාමාජික අභිනය ක්‍රීඩා වල යෙදීම, යම් තරමක සංකීර්ණ කුසලතාවයක් දරුවා

සතු බව පෙන්වීමේ කරයි. වයස අවුරුදු 04 වන විට ක්‍රීඩා කිරීමේදී, එකිනෙකාගේ වාරය එනතුරු සිටීමේ සංකල්පය (**Turn taking**) දැරුවනට හොඳින් තේරුම් යයි.

වයස අවුරුදු 05 දී දරුවා ඇතැම් විට තනිවද ඇතැම් විට අන් දරුවන් සමඟද සෙල්ලම් කරයි. එහිදී ක්‍රීඩාවක නීති නිබ්බිය යුත්තේ ඇයි දැයි යන්නත්, සියළු දෙනාට සම අවස්ථා ලැබීමේ වැදගත් කමක් දැරුවා තේරුම් ගනී. මේ වන විට දරුවා සහ විලිඹහනේදීත් ගෙවුළුදීත් සෙල්ලම් කරන්නට සමත්ය. එමෙන්ම ඔවුනොවුන් විසින් නිර්මාණය කර ගත් (සහ නීති සාදා ගත්) ක්‍රීඩා වලද යෙදෙන්නට සමත්ය.

අවුරුදු 02 ට පසු සංකේතමය ක්‍රීඩා



3.9.3 සංඛ්‍යා පිළිබඳ කුසලතා

විවිධ අංක ඉගෙන ගැනීම හා ගණිතය පිළිබඳ සංකල්ප ඉගෙන ගැනීම ඉතා ගැඹුරු ප්‍රජානන කුසලතා වලට අයත් වේ.

දරුවන් මුලින්ම ඉගෙන ගන්නා ගණිත සංකල්පය නම් යම් යම් වස්තූන් කෙරෙහි ඇති කර ගන්නා **එකට - එක අවධානයයි (one to one correspondence)**.

වයස අවුරුදු 2 ½ පමණ වන විට විවිධ දේ සංඛ්‍යාත්මකව හඳුනා ගැනීම සඳහා **නිශ්චිත වූ අංක රටා** ඇති බව දරුවන් හඳුනා ගනියි (**stable numbers order**). වයස අවුරුදු 03 දී පමණ වන විට මෙම හැකියාව වඩා වර්ධනය වේ.

එමෙන්ම වයස 3 පමණ වූ දරුවෙකු හට යම් ද්‍රව්‍ය එකතුවක් දෙස බලා එහි ඇත්තේ, එම ද්‍රව්‍ය කොටස් කීයක්දැයි ගණන් කිරීමේ හැකියාව ඇතිවේ. වයස අවුරුදු 3 දී මෙලෙස 10 ට පමණ ගණන් කළ හැකි වන අතර, වයස 4 දී 20 ට පමණද ගණන් කළ හැක. මෙම හැකියාව ඉංග්‍රීසියෙන් **Cardinality** ලෙස හඳුන්වයි.

යම් ද්‍රව්‍ය එකතුවක් දෙස බලා, එකිනෙකට ගණන් නොකර එම එකතුවෙහි ඇත්තේ කීයක්දැයි කීම වඩා දියුණු ගණිත හැකියාවක් ලෙස සැලකිය හැක. වයස අවුරුදු 3 ½ පමණ දරුවෙකු හට සාමාන්‍යයෙන් ද්‍රව්‍ය 3 ට අඩු වන එකතුවක් දෙස බලා එහි ඇත්තේ කීයක්දැයි හිතවැරදිව කිව හැක. මෙම හැකියාව **Subitization** ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.



4 ප්‍රශස්ත සංවර්ධනයට බලපාන සාධක

ප්‍රවේණිය හෝ ආරය (ජාන) මගින් රැකවරණය හරහා දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය තීරණය කරනු ලබන්නේ යැයි කියමනක් ඇත. වෙනත් අයුරකින් කියන්නේ නම් සංවර්ධනය තුළින් නිරූපණය වන්නේ වැඩෙන දරුවෙකු තුළ හටගන්නා ආරයේ හා පරිසරයේ අන්තර්ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයක් යන්නයි. මේ අනුව දරුවෙකුගේ සංවර්ධන ප්‍රභවය තීරණය කරන්නේ ආරය වන අතර එම ප්‍රභවය කොතරම් දුරට යථාර්ථයක් වන්නේද යන්න තීරණය කරන්නේ පරිසර සාධකය.

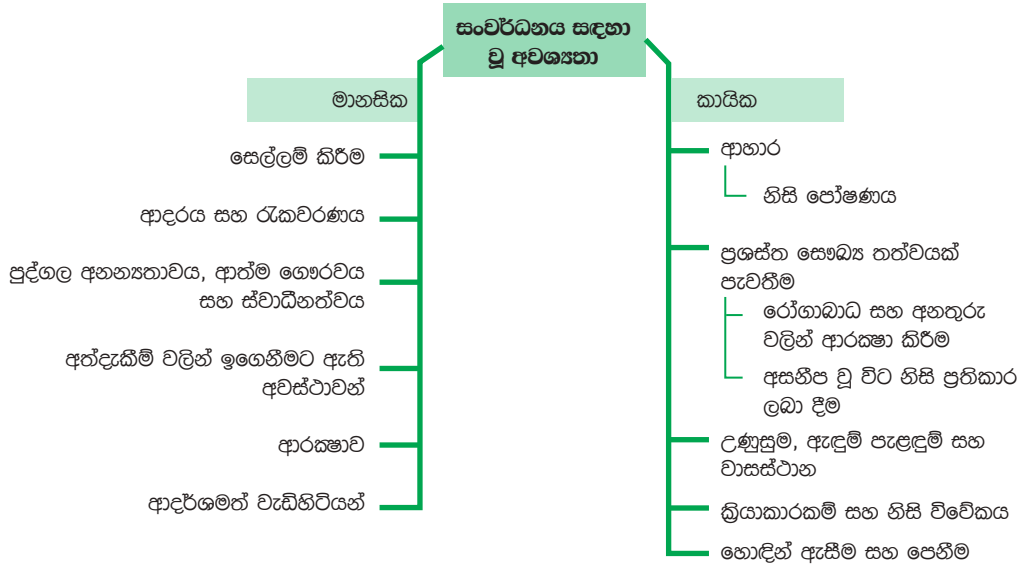
සාමාන්‍යයෙන් සංවර්ධනයේ හරි අඩක් ජාන වලින් තීරණය කරන අතර ඉතිරි අඩ තීරණය වන්නේ පරිසර සාධක මගිනි. මෙලෙස සංවර්ධනයේ හරි අඩක්ම පරිසර සාධක මත තීරණය වීම නිසා සංවර්ධනය වීම ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවස්ථාවන් උදාවන අතරම මේ නිසා ඇති විය හැකි අවදානම් තත්වද පැවතිය හැක.

ජාන සංයුතිය මෙන් නොව දරුවා හැදෙන වැඩෙන පරිසරය මේ අයුරින් දරුවාගේ සංවර්ධනය ධනාත්මක අයුරින් ඉහළ යන ලෙස වෙනස් කළ හැක. එසේම මෙම පරිසරයේ වෙනස් කළ හැකි බව අවදානම් තත්වයක්ද ඇති කරනු ලබයි. දරුවාගේ සංවර්ධනයට අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකි සාධක සමහරක් පහත දක්වා ඇත.

- නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම.
- එක දිගමට පවත්නා හෝ නිතර නිතර ඇති වන අසනීප තත්වයන් සහ අනතුරු.
- විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය සඳහා නිරාවරණය වීම (උදාහරණ: නුසුදුසු ඖෂධ, ඊයම්, පලිබෝධ නාශක වැනි විෂ ද්‍රව්‍ය, රසදිය.)
- සංවර්ධනය උත්තේජනය කිරීම සඳහා ලැබෙන අවස්ථා අඩුවීම.

දරුවෙකුට කොතරම් හොඳ ජාන උපතින් ලැබුණද, ඔහු හෝ ඇය වැඩෙන පරිසරයෙහි නිසි උත්තේජන නැති නම් ඉහත කී ජාන වලින් උරුම වූ යහපත් වල නෙළාගත නොහැක. දරුවෙකුගේ ප්‍රශස්ත සංවර්ධනය සඳහා කායික හා මානසික අවශ්‍යතාවයන් සම්පූර්ණ විය යුතුය. එහෙයින් සංවර්ධනය ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදාලිය හැක. පළමුවැන්න, කායික/භෞතික අවශ්‍යතාවයන්ය. දෙවැන්න මානසික අවශ්‍යතා වේ. මේ දෙකොටස විවිධ වයස් වලදී විවිධ මට්ටම් වලින් අවශ්‍ය වේ.

රූපය 09: ප්‍රශස්ත සංවර්ධනය සඳහා මූලික අවශ්‍යතා



හිසි පෝෂණය ලබා දීම: දරුවෙකුගේ මුල් ප්‍රමාණය සංවර්ධනය, ශාරීරික වර්ධනය සමඟ එකිනෙක බැඳී ඇත. එහෙයින්, මනා පෝෂණය හා එමඟින් ලැබෙන හිසි වර්ධනය, සංවර්ධනය සඳහා මූලික වූ අවශ්‍යතාවයකි.

මේ අනුව මුල් මාස 06 සම්පූර්ණ වන තුරුම මව් කිරි පමණක් දීම, මාස 06 සම්පූර්ණ වූ පසු අමතර ආහාර ඇරඹීම, පළමු වසර සම්පූර්ණ වන විට දරුවා සමබල වැඩිහිටි ආහාරයට හුරු කර වීම, හිසමිත කාලාන්තර වලදී දිග / උස හා බර මැන සටහන් කර වර්ධන තත්වය ඇගයීම හා අවශ්‍ය විටදී හිසි පෝෂණ මැදිහත්වීම් සිදුකරලීම සහ රෝගී අවස්ථා වලදී හිසි පෝෂණය සුරක්‍ෂිත කරලීම හිසි සංවර්ධනයට දායක වේ.

රෝගාබාධ වලින් වැළැක්වීම: රෝගාබාධ වලින් තොරවූ බවද, මානසික අසහනයන් හා පීඩාවන්ගෙන් තොර බවද, පහසු ජීවන රටාවක් පැවතීමද, ප්‍රශස්ත ප්‍රමාණ සංවර්ධනයට අත්‍යවශ්‍යම තත්වයන් වේ. රෝගාබාධ, තුවාල හා අනතුරු හිස දරුවාට පරිසරය විශ්ලේෂණය කර ඉගෙන ගැනීමට ඇති අවස්ථාව අහිමි වේ. එමෙන්ම දිගු කාලීන රෝගාබාධ හිස ශරීරයේ ඇතිවන ආතති ප්‍රතික්‍රියාවන් හිස ස්නායු පරිපථ සංවර්ධනයට අවහිරතා ඇති විය හැකිය. එහිසා හදිසි අනතුරු, තුවාල හා ලෙඩ රෝග වලින් තොර ප්‍රමාණයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය සියළු පියවර දැරුවන්ට ලබා දිය යුතුය.

පිරිසිදු ජලය හා ආහාර ලබා දීම, සනීපාරක්‍ෂක වැසිකිලි භාවිතය, කෂම පිළියෙළ කිරීමට පෙර, ආහාර ගැනීමට පෙර හා වැසිකිලි භාවිතයට පසු අත් සේදීම වැනි ක්‍රම භාවිතයන් මගින් ජලයෙන් බෝවන රෝග වළක්වා ගත හැක. බෝවෙන රෝග වලින් පෙළෙන තැනැත්තන්ගේ දරුවන් දුරස් කර තැබීම හා අධික ලෙස ජනයා ගැවසෙන ස්ථාන මග හැරීම යන ක්‍රම මගින් බෝවන රෝග වලින් වැළකිය හැක.

මනා පෝෂණය, ප්‍රතිශක්තිකරණ වන්නත් කිරීම් හා අත්‍යවශ්‍ය විටමින් ලබා දීම මගින් රෝග වැළඳීම අඩු කර ගත හැක. දරුවාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිළිබඳව දෙමව්පියන් සැම විටම සැලකිලිමත් විය යුතු අතර රෝගී තත්වයකදී ඉක්මණින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතු වේ.

හදිසි අනතුරු සහ තුවාල වීම්, දරුවාට ආහනි අවස්ථා ඇතිකරන අතර, සංවර්ධන ක්‍රියාවලියට ද බාධා පමුණුවයි. එමඟින් ඇතැම් විට දරුණු කායික දුර්වලතා සහ ස්ථිරවම පවත්නා පරිදි මොළයට අලාභහානි සිදුකළ හැකිය: දරුවාට ළඟා විය හැකි ස්ථාන විටෙක අනතුරුදායක විය හැක. නිවෙස් අසල ඇති අනාරක්ෂිත ළිං, ගෙවත්ත අසලින් දිවෙන රේල් පාර යනාදිය මීට නිදසුන්ය. එවන් ස්ථාන වලට දරුවාට ළඟා විය නොහැකි සේ වැටි කඩුළු ගසා අසුරා තැබිය යුතුවේ.

ඊට අමතරව වස වීස අඩංගු භාජන ආදිය දරුවාට අත පෙවිය හැකි මට්ටමක නොතැබීමත්, ගෙවත්ත පිරිසිදුව තැබීමත් දරුවාට විය හැකි අනතුරු අවම කරයි. දරුවා සෙල්ලම් කරන විටත්, පරිසරය ගවේෂණය කරන විටත් නිතරම වගකිවයුතු වැඩිහිටියෙකුගේ සුපරීක්ෂාව යටතේ සිටිය යුතුය. එමඟින් සංවර්ධනය වැඩිදියුණු වීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් වලට බාධා නොවන පරිදි හදිසි අනතුරු සහ තුවාල වීම් වළක්වා ගත හැකිය



පාරිසරික විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් ආරක්ෂා කිරීම: පිළිසිඳ ගැනීමේ පටන් දරුවන් විවිධ පාරිසරික විෂ රසායනික ද්‍රව්‍යයන්ට නිරාවරණය වේ.

ස්නායු සඳහා අහිතකර වන රසායන ද්‍රව්‍ය වර්ග 03 කි.

1. පාරිසරික රසායනික ද්‍රව්‍යය - ඊයම්, රසදිය, පලිබෝධ නාශක වැනි
2. මත්ද්‍රව්‍ය - මත්පැන් (ඇල්කොහොල්), නිකොටින් (දුම්පානය), කොකේන් වැනි
3. ඖෂධ - උදාහරණ : වලිප්පු අවස්ථාවන් සඳහා දෙනු ලබන ඖෂධ, දරුණු ලෙස ඇති කුරුලෑ මැඩ පැවැත්වීම සඳහා දෙනු ලබන සමහර ඖෂධයන්

මෙම රසායන ද්‍රව්‍ය දරුවෙකු මව් කුස තුළ සිටින විට හෝ ජීවිතයේ මුල් කාලයේදී, වැඩෙන මොළයට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. අහිතකර රසායන ද්‍රව්‍ය මොළයට ඇතුළු වීම වැළැක්වීමට රුධිරය සහ මොළය අතර බාධකයක් (blood brain barrier) වැඩිහිටි මොළයේ ඇතත් කුඩා දරුවෙකුගේ මෙය හිස පරිදි වර්ධනය වී නොමැත. එනිසා දරුවන්ගේ මොළය රසායන ද්‍රව්‍ය වල අහිතකර බලපෑම් සඳහා හිරාවරණය වී පවතී.

මෙම රසායන ද්‍රව්‍යයන්ට අපගේ ආහාර දූෂණය කිරීමටත්, ජලයේ එක්තැන් වී ජලය දූෂණය කිරීමටත් හැක. එවිට එම ද්‍රව්‍යන්ට ආහාර හා ජලය මගින් අපගේ ශරීරයට ඇතුළු විය හැකි වේ. මීට අමරතව හුස්ම ගැනීම මගින් සහ උපතට පෙර වැදෑමක හරහාද විෂ රසායන ශරීර ගත විය හැක.

සංවර්ධනය වන මොළයට රසායන ද්‍රව්‍ය මගින් ඇති කරන අහිතකර බලපෑම් පහත පරිදි දැක්විය හැක.

- මොළයේ කොටසක සිට තවත් කොටසකට ස්නායු සෛල සංවරණය වීම සහ උපාගම සෑදීමේ ක්‍රියාවලීන්ට බාධා ඇති කිරීම. එමගින් සාමාන්‍ය පරිදි මොළය වර්ධනය වීමට බාධා ඇති වේ.
- එක් ස්නායු සෛලයක සිට තවත් සෛලයකට පණිවිඩ ගෙන යන ශරීරයේ ස්වාභාවික රසායන ද්‍රව්‍යයන් වන ස්නායු සම්ප්‍රේෂක වලට බාධා ඇති කරලීම. මෙම සම්ප්‍රේෂක රහිතව ඉගෙනීම, හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම, සමාජ සම්බන්ධතා, ශරීරයේ චලනයන් පාලනය කර ගැනීම, ඇසීම, පෙනීම, ස්පර්ශය වැනි ක්‍රියාවන් හිස පරිදි සිදු කර ගැනීම අපහසු වේ.
- ස්නායු සෛල මයලිනීකරණය වීමේ ක්‍රියාවලිය අඩපණ කිරීම.

විෂ රසායනයන්ට වැඩිමනක්ම සංවේදී වන්නේ වඩාත්ම සංකීර්ණ මොළයේ ක්‍රියාවන් වන සිතීම හා හැඟීම් ඇති වීමටය.

හිසි උණුසුම පවත්වා ගැනීම: ශීත දේශගුණැති ස්ථාන වලදී සුදුසු රෙදිපිළි වලින් දරුවා ආවරණය කිරීම අත්‍යවශ්‍යයි. එමෙන්ම දරුවා වාසය කරන ස්ථානය සුදුසු පරිදි ආරක්‍ෂාව හා ආවරණය සැලසෙන ස්ථානයක් විය යුතුය. විශේෂයෙන් ශීත දේශගුණික තත්වයන්හිදී සහ අඩු උපත් බර සහිත දරුවන් සඳහා යට කී, ආරක්‍ෂණය වඩා වැදගත් වේ.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලට උනන්දු කරලීම: ශාරීරික ව්‍යායාම සහ ක්‍රීඩාවේ යෙදීම දරුවකුගේ වර්ධනයට රුකුල් දෙයි. එපමණක් නොව ඉගෙනුම සඳහා අවස්ථාද එමගින් සැපයේ. ඒනිසා දරුවන් ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා සෑම විටම උනන්දු කළ යුතුය. එමෙන්ම ඒ සමඟම ඇති විය හැකි අනතුරුද, තැලීම්, වැටීම් ආදිය ගැන ද දෙමාපියෝ හිසි අවධානයෙන් පසු විය යුතුය.

දරුවන්ට විවේකය හා නින්ද අත්‍යවශ්‍යය. විමගින් පටක වල යම් අනතුරු සිදුවී ඇතිනම් එම තුවාල ආදිය සුව වීමද, වෙනස දරුවීමද සිදුවේ. කෙසේ වෙතත් ශාරීරික අභ්‍යාස සහ විවේකය අතර නිසි තුලස භාවයක් පවතින සේ දෙමව්පියන් ඒ පිළිබඳව විමසීමෙන් විම වැදගත් වේ.

ඇසීමේ හා පෙනීමේ ගැටළු නිවේදනය විමසීමෙන් විම: සංවර්ධනයේ මූලික අධිකාරම වනුයේ පරිසරයෙන්, එනම් පිටතින් ලැබෙන උත්තේජනයන්ය. ඒ සඳහා දරුවාගේ ඇසීම හා පෙනීම හොඳ තත්වයක පවතින යුතුය. ඒ නිසා සෞඛ්‍ය සේවකයන් සහ දෙමාපියන් විසින් විධිමත් ලෙස දරුවාගේ ඇසීම සහ පෙනීම පරීක්ෂා කළ යුතුය. ඒ පිළිබඳව යම් ගැටළු ඇති නම් ඒවා වෛද්‍ය උපදෙස් මත විසඳා ගත යුතු වේ.

දරුවන්ට පුළුල් පරාසයක මානසික අවශ්‍යතා ඇත. සංවර්ධන ක්‍රියාවලින් සඳහා එකී මානසික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වීම අනිවාර්ය අංගයකි.

සෙනෙහෙබර, ආරක්ෂිත සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම: ප්‍රශස්ත ලෙස සංවර්ධනය වීමට නම් දරුවන් හට වැඩිහිටියන් සමඟ ආදරණීය, විශ්වාසවන්ත සහ ආරක්ෂිත සම්බන්ධතාවයන් තිබිය යුතුය. මෙවන් සම්බන්ධතා පවුල තුළද, පවුලින් පිටතද තිබීම වඩාත් යහපත්ය. මෙම සම්බන්ධතාවයන් ස්ථිරව පවතින, කාරුණික, උණුසුම්, ආදරණීය හා කැපවුණු රැකවරණයන් සපයන ඒවා විය යුතුය. දරුවාගේ ඉගෙනීමේ අවස්ථාවන් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පෞරුෂය, හැකියාවන් සහ රුචිකත්වය අනුව සකස් වීම වැදගත් වේ. මෙම කාර්යය ඉටු කර ගත හැකි වන්නේ ඉහත විස්තර කල ආකාරයේ වැඩිහිටියන් සමඟ පවතින සම්බන්ධතා මගිනි.

දරුවන් සමඟ තමාගේ සම්බන්ධතාවය ඉහත කී ගුණාංගයන්ගෙන් සපිරුණු ස්ථිර සහ දරුවාට බලාපොරොත්තු විය හැකි එකක් බවට පත් කර ගැනීම වැඩිහිටියන්ගේ වගකීම වේ. එමෙන්ම තමන් ආරක්ෂා වන බවටත්, තමා ගැන සැලකිලිමත් වන බවටත් තමාට ආදරය දක්වන බවටත්, දරුවාට තේරුම් ගැනීමට හැකි විය යුතුය. වැඩිහිටියන් දරුවාට සවන් දීම සහ නිසි පරිදි ප්‍රතිචාර දැක්වීමද ඉතා වැදගත් වේ.

වැඩිහිටියෙකු සමඟ ඇති සබඳතාවය දරුවාට ඉගෙනුම් අවස්ථා සපයන සම්පතක් විය යුතුය. තවද දරුවාට, තමාට ගරු කරන බවත්, තමාගේ නිදහසට ගරු කරන බවත් තේරුම් ගැන්වීමට අවශ්‍ය තරම් අවස්ථා ලබා දිය යුතුය. මෙවැනි සම්බන්ධතාවයක් මගින් දරුවෙකුට ඇති වන හිතකර බලපෑම් නම්;

- දරුවාගේ ආත්ම විශ්වාසය සහ හොඳ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇති කිරීම.
- ඉගෙනීම සඳහා දරුවා පෙළඹවීම.
- පාසලේදී සහ ඉන්පසු ජීවිතයේදී දරුවාගේ ජයග්‍රහණ සඳහා දායක වීම.
- හිංසනයෙන් තොරව ගැටළු විසඳා ගැනීමේ සහ ආවේගයන් පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු වීම.

- හරි වැරදි තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම.
- ඉතා හිතවත් මෙන්ම සාමාන්‍ය මිත්‍ර සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමේ හැකියාව දියුණු වීම.
- ඉගෙනීමට ඇති ආශාව දියුණු වීම සහ තමා ගැන සුවදායක හැඟීමක් ඇති වීම.
- ජීවිතයේ පසු කලෙක දී ධනාත්මක සමාජ නිපුණතා සහ සාර්ථක සම්බන්ධතාවයන් ඇති කර ගැනීමට හැකි වීම.
- හැඟීම්, කැපකිරීම්, සදාචාරයන් සහ මානව සම්බන්ධතාවයන්ගේ අනෙකුත් පැතිකඩයන් හොඳින් තේරුම් ගැනීමට හැකි වීම.
- ඉගෙනීමේ නිපුණතා සහ ප්‍රජානන හැකියාවන් වැඩි දියුණු වීම හා වැඩිහිටි විදේදී ඔවුන්ද සාර්ථක මව්පියන් බවට පත් වීම.

වැඩිහිටියෙකු සහ දරුවෙකු අතර ඇති සම්බන්ධතාවය ආදරණීය සහ ශක්තිමත් එකක් විය යුතුය. සංවර්ධනය පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාඥයෙක් වන “Urie Bronfenbrenner” දරුවෙකු සහ වැඩිහිටියෙකු අතර ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව සිදු කරන ලද ප්‍රකාශය මගින් ඒ බව තහවුරු වේ.

එනම් “දරුවෙකුට වැඩිහිටියන් එක් අයෙකු හෝ වැඩි ගණනක් සමඟ ක්‍රමයෙන් සංකීර්ණ වන ක්‍රියාකාරකම් සිදු කර ගැනීමට අවශ්‍ය බවත් එම වැඩිහිටියන් දරුවන් සමඟ ඉතා හොඳ වින්තවේහි සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගත යුතු බවත්ය. එමෙන්ම කවුරුන් හෝ දරුවා ගැන උමතු වෙත් මෙන් ක්‍රියා කළ යුතුය. මෙය පළමු, අවසාන සහ සැමවිටම මනක තබා ගත යුතු දෙය වේ.”

සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්තාව සැලසීම: සෙල්ලම් කිරීම, සංවර්ධනයේ බොහෝ පැතිකඩ සඳහා ධනාත්මක ලෙස බලපායි. සෑම දරුවෙකු හටම සෙල්ලම් කිරීම සඳහා අවස්ථාව සලසා දිය යුතුය. මේ සඳහා වටිනා මිල අධික සෙල්ලම් බඩු අවශ්‍ය නොවේ. අවට පරිසරයේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය වලින් තැනූ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ හෝ සෙල්ලම් බඩු ඊට ප්‍රමාණවත්ය. දරුවන්ට සිය දෙමව්පියන්, සොයුරු සොයුරියන්, පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් හෝ රැකබලා ගන්නා පුද්ගලයින් සමඟ සෙල්ලම් කළ හැක. මෙහිදී දරුවා සිතන ආකාරයට අනුගත වෙමින් සෙල්ලම් කිරීමට වැඩිහිටියන් පුරුදු විය යුතුය.

ඉගෙනීම සඳහා අවස්ථාව ලබාදීම: තමාගේ අත්දැකීම් ඇසුරින් ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම දරුවන්ට ඉතා වැදගත් වේ. දරුවන් වැඩිහිටියන් කරන කියන කටයුතු අනුකරණය කිරීමද එක්තරා අන්දමක ඉගෙන ගැනීමකි. මේ සඳහා දරුවාට තමා ජීවත්වන පරිසරය තුළ නිදහස්ව ඇසීමට හා දැකීමට ප්‍රස්ථාව සලසා දිය යුතුය. පරිසරයේ නිදහස් ලෙස හැසිරීමට ඉඩ හසර ලබා දෙන විට ඊට සමගාමීව දරුවාගේ රැකවරණය හා ආරක්‍ෂාවද තර කළ යුතුය. මක් නිසාද යත් පරිසරයේ නොයෙක් අනතුරුදායක හා අයහපත් තත්වයන් කොතෙකුත් පැවතිය හැකි බැවිනි.

රැකවරණය සහ ආරක්ෂාව සැලසීම: දරුවන් අත්දැකීම් ලබා නොමැති අතර තමාට හමු වන ඕනෑම දෙයක් ගවේෂණය කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි. එහිසා ඔවුන් හදිසි අනතුරු සහ තුවාල මෙන්ම ඇතැම් විට අපයෝජනයන්ට ලක් වීමේ අවධානමක් ඇත. ඉහත කී කුමන හෝ අවස්ථාවකට මුහුණ දීම දරුවාගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි අහිතකර අන්දමින් බලපායි. එහිසා එම උවදුරු වලින් දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීම දෙමව්පියන්ගේ රැක බලාගන්නන්ගේ වගකීම වේ. ශාරීරික මෙන්ම මානසික අපයෝජනය දරුවන්ගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි අහිතකර අන්දමින් බලපායි. එහිසා සියළුම දෙමව්පියන් සහ රැක බලාගන්නන් ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වී, අපයෝජනයන් වළක්වා ගැනීම සහ ඒවාට ගොදුරු වූ දරුවන් රැකබලා ගැනීම පිළිබඳව සැලකිල්ලක් දැක්වීම වැදගත් වේ.



**මානසික පීඩනය
වැළැක්වීම:**

සාමාන්‍යයෙන් දරුවන් අලුත් සහ තර්ජනාත්මක අවස්ථා වලදී මානසික ආතතියට ලක්වේ. එම ආතති තත්වයේ තීව්‍රතාව, දරුවා කෙරෙහි බලපෑ කාලය සහ වියට හේතු වූ කරුණු මත තීරණය වන පරිදි ශරීරය මගින් ආතති ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති කරයි.

මෙම ආතති ප්‍රතික්‍රියාව මගින්, අපගේ අධි වෘක්ක ග්‍රන්ථි වලින් රසායනික ස්‍රාවයන් දෙකක් නිපදවීම උත්තේජනය කරයි. එනම් ඇඩ්රිනලින් සහ කෝටිසෝල් (adrenaline & cortisol) නම් හෝමෝන වේ. ආතති තත්වයකට මුහුණ දුන් විට මෙම රසායන ද්‍රව්‍ය මගින් ශරීරයේ රුධිර පීඩනය ඉහළ නැංවීම, ගබඩා වූ ශක්තිය මුදා හැරීම, එක්තරා ආකාරයක මතකයන් වර්ධනය වීම සහ ප්‍රතිදේහ ජනන ක්‍රියාවලින් ක්‍රියාත්මක කිරීම සිදු කරනු ලබයි. මෙම ක්‍රියාවන් ශරීරයේ සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයක් වන අතර එමඟින් යම් පුද්ගලයෙක් අභියෝගයක් සඳහා සූදානම් කර වීම සිදු වේ.

වැඩිහිටියෙකුගේ රැකවරණය සහ උපකාරය ඇති විට, දරුවෙකු තුළ මෙවැනි ප්‍රතික්‍රියා හිතකර ලෙස ඇති වන අතර එය පවතින්නේ කෙටි කාලයකට පමණි. එනම් ආතතිය සඳහා අදාළ වූ උත්තේජනයෙන් ඉවත් වූ පසු ප්‍රතික්‍රියාවද අවසාන වේ. කෙසේ වෙතත් දිගු කාලීන සහ දරුණු ලෙස ඇති වන ආතතිය, මොළයේ ව්‍යුහයට මෙන්ම ශරීරයේ ප්‍රතික්‍රියාවන්ටද අහිතකර ලෙස බලපායි. එමඟින් පීඩනයේ පසු කාලයේදී වුවද අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයන් ඇති කළ හැකිය.

ආතති ප්‍රතික්‍රියාව තුන් ආකාරයකට වර්ග කළ හැක. එනම් **ධනාත්මක, දරාගත හැකි සහ අහිතකර ආතතීන්** ලෙසයි.

අමුත්තන් මුණ ගැසීම, මද වශයෙන් ඇති වන වේදනාව, දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයට ඇතුල් වීම, එන්නතක් ලබා ගැනීම හෝ බිය ජනක සතෙකු දැකීම වැනි දරුවාට එතරම් පීඩාවක් ඇති නොවන **මද හෝ මධ්‍යස්ථ ආතති අවස්ථාවන්** ධනාත්මක ආතතීන් ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. මෙහිදී ආදරණීය වැඩිහිටියෙකු සිටීම ආතතිය තවත් අඩු කරලීමට හේතු වේ. මෙවැනි ධනාත්මක ආතතීන් බොහෝ විට දරුවාට ප්‍රයෝජනවත් වේ. එහිදී දරුවා විදිනෙදා ජීවිතයේ අභියෝග සඳහා මුහුණ දෙන ආකාරය ඉගෙන ගන්නා අතර එය මොළයේ ව්‍යුහයට හෝ සංවර්ධනයට අහිතකර ලෙස බලනොපායි.

දරාගත හැකි තත්වයේ ආතතීන් කලින් සඳහන් කළාට වඩා ප්‍රබල ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති කරන අතර මොළය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. කෙසේ වෙතත් ඒ මගින් ඇති වන්නේ කෙටි කාලීන සහ මොළයට හිවැරදි කරගත හැකි ප්‍රමාණයේ බලපෑමයි. මේ සඳහා උදාහරණ ලෙස තමාට ආදරය දක්වන්නෙකුගේ මරණය හෝ දරුණු රෝගාබාධයක්, බිය ජනක අනතුරක්, මව්පියන්ගේ වෙන්වීම හෝ දික්කසාද වීම, දිගින් දිගටම වෙනස්කම් වලට බඳුන් වීම ආදිය දැක්විය හැකිය. දරා ගත හැකි ආතතීන් හැම විටම ඇති වන්නේ වැඩිහිටියෙකු සමඟ ඉතා හොඳ සබඳතාවක් සහිත විටදී වන අතර එමඟින් ඇති කරන යහපත් වටපිටාව, දරුවාට ඒ සඳහා මුහුණ දී එම අයහපත් අත්දැකීම් වලින් ඉවත් වීමට ශක්තිය ලබා දෙයි.

අහිතකර ආතතිය බොහෝ විට ඇති වන්නේ දරුවා දිගු කාලීනව අහිතකර තත්වයන්ට මුහුණ දීම මගිනි. එනම් විශ්වාසදායී සහ ආරක්‍ෂාකාරී වැඩිහිටියෙක් සමඟ සම්බන්ධයක් නොමැති විට ඇති වන ආතතීන් වේ. දිගු කාලීනව දරුවා නොසලකා හැරීම, අපයෝජනය, ගෘහස්ථ හිංසනයට ලක්වීම, දිගු කාලීනව පවත්නා වේදනාව ආදිය දැක්විය හැකිය. එමගින් ස්නායු වලට අහිතකර බලපෑම් ඇති කල හැකි අතර සංවර්ධනය අඩාල වීම සහ ආතති ප්‍රතික්‍රියාව අඩපණ කිරීමද සිදු කරයි.

ජීවිතයේ මුල්ම කාල වලදී ඉතා දරුණු ලෙස අහිතකර ආතතීන් ඇති වීම ස්නායු පරිපථ සෑදීමේ ක්‍රියාවලියේ සමතුලිතතාවය බිඳ දමයි. විවිධ බිය, සංකාල සහ ආවේගශීලී බව හා සම්බන්ධ ස්නායු පරිපථ වැඩිපුර හිපදවේ. නමුත් හැසිරීම පාලනය කිරීම, සැලසුම් කිරීම සහ තර්ක කිරීම හා සම්බන්ධ මොළයේ ප්‍රදේශ වල ස්නායු පරිපථ ඇති වීම අඩු කරයි. එමඟින් සංවර්ධන ක්‍රියාවලියට බාධා වීමක් සිදු වන අතර හිසි පරිදි සංවර්ධනය සිදු නොවේ.

විපර්යේෂණීය දරුවා කුස තුළ සිටින විට මව දිගු කාලීන පීඩාවන්ට ලක්වීම දරුවාගේ ආතතික ප්‍රතික්‍රියාව සහ මොළයේ සංවර්ධනය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපායි.

දරුවාට ආදර්ශමත් ලෙස හැසිරීම: කෙදිනක හෝ වැඩිහිටියන් බවට පත්වීම දරුවන්ගේ සිහිනයකි. එහෙයින් කුඩා කල සිටම වැඩිහිටියන් අනුකරණය කරන්නට දරුවෝ පෙළඹෙති. අනුකරණය කිරීමේදී තමන්ට හිතර දෙවේලේ පෙනෙන වැඩිහිටියන් අනුකරණය කිරීම දරුවන්ගේ සිරිතය. එහෙයින් දෙමව්පියෝ මේ බව සිතා ආදර්ශවත් පුද්ගලයන් සේ හැසිරිය යුතු වේ. තම තමන්ගේ නිවෙස් ආදර්ශවත් නිවෙස් ලෙස පවත්වාගෙන යාම ඊට සමාන්තරව දිවෙන අවශ්‍යතාවයකි. නිවස වූ කලී දරුවාගේ මහසට යහපත් දේ සපයන්නාවූද, ප්‍රසන්නවූද ස්ථානයක් විය යුතුය. සන්ධු සරුවල් කිරීම, එකට එක කියාගැනීම හෝ වෙනත් හිංසාකාරී වර්ග රටාවන් දක්නට තිබීම දරුවන්ගේ නිසි සංවර්ධනය අඩාල කරවන සාධක කිහිපයකි.

දරුවාගේ අපහසු අවස්ථා වලදී ඔහුට හෝ ඇයට උදව් කිරීම: යම් පාරිසරික සාධක දරුවාගේ ප්‍රශස්ත සංවර්ධනයට බාධා කළ හැකි බව සොයා ගෙන ඇත. ඉන් එක් අවස්ථාවක් නම් දර්ශනවිකල්පයයි. මෙහිදී දරුවෙකු නිසි පරිදි සංවර්ධනය වීමට අවශ්‍ය බොහෝ සාධක ඔවුන්ට නොලැබී යන අතර සංවර්ධනයේ පසුබෑම් සහ වී ආශ්‍රිත ගැටළු ඇති වීම සඳහා වැඩි අවදානමක්ද ඔවුන්ට ඇත.

විමෝචන යුධ සහ වෙනත් ගැටුම් අතර ජීවත් වීම, අවතැන් වීම, අපයෝජනයට ලක්වීම සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්දකින දරුවන්ද සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු ඇති වීම සඳහා වැඩි අවදානමක් දරයි. ඉහත සඳහන් කල අවස්ථා දරුවන් තුළ අහිතකර ආතතිය ඇති කර, ස්නායු සෛල අතර උපාගම ඇති කිරීමේ ක්‍රියාවලියට බලපෑම් ඇති කරයි.



5 උත්තේජනය මගින් සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කරලීම

කුඩා බිලිදෙකු තම මව හඳුනාගෙන ඇය සමඟ සිනාසීම යන කුසලතාවය ගැන සිතන්න. මෙම ක්‍රියාවලිය පිටුපස ඇති විවිධාකාර සංසිද්ධීන් මොනවාද? දරුවා මවගේ රූපය දැක ඇත. මව කතා කරන හඬ දරුවාට ඇසී ඇත.

තමන් මෙම රූපය දැක ඇති බව හා මෙම හඬ ඇසී ඇති බව දරුවාට මතක ඇති අතර දරුවා එය හඳුනා ගනී.

එමෙන්ම මෙම හඬ ඇසුන පෙර නැම අවස්ථාවකම වාගේ තමන්ට කිරි ලැබුණා බවත්, ආදරය හා ස්පර්ශයක් ලැබුණා බවත් දරුවාට මතක් වේ. මේ නිසා නැවත මෙම ප්‍රසන්න අත්දැකීම බලාපොරොත්තු වන දරුවා සතුටට පත්වේ. එමෙන්ම ඔහුට හෝ ඇයට රැකවරණයක් ලැබෙන බවද හැඟෙනු ඇත. මේ අනුව දරුවාගේ මුඛින් සිනා රුල්ලක් හැඟේ. මෙවන් සරල කුසලතාවයක් සඳහා වුවද එකිනෙකට සම්බන්ධ වූ ක්‍රියාවලීන් රැසක් මොළයේ විවිධ කොටස් වල සිදු වීම අවශ්‍ය වේ.

උදාහරණ ලෙස පෙනීම සහ ඇසීම පිළිබඳව ඇති වන ස්නායු ක්‍රියාකාරකම් මූලික වශයෙන් සිදුවන්නේ මොළයේ අපර ඛණ්ඩිකාව (Occipital lobe) සහ ශබ්ද ඛණ්ඩිකාව (Temporal lobe) තුළය. පෙර මතකයන් නැවත කැඳවීම සඳහා මොළයේ හිපොකැම්පස් (Hippocampus), ඇමිග්ඩලා (Amygdala) සහ බේසල් ගැන්ග්ලියාව (Basal ganglia) යන කොටස් වල ක්‍රියාකාරීත්වය අවශ්‍ය වේ. මෙම සිද්ධියට අදාළ හැඟීම් සහ සිතිවිලි හට ගැනීම සිදු වන්නේ මොළයේ පූර්ව මස්තිෂ්කය (Frontal lobe), ලිම්බික් පද්ධතිය (Limbic system), ඇමිග්ඩලා (Amygdala) සහ හිපොකැම්පස් (Hippocampus) යන කොටස් වලයි.



පිටුපස මොළයේ බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් ඇති වන බවත් ඒ සඳහා මොළයේ විවිධ කොටස් සම්බන්ධ වන බවත්ය. මේ අනුව දරුවාගේ සංවර්ධනය රඳා පවතින්නේ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ කාර්යක්ෂමතාවය මතය.

ඉහත පරිච්ඡේදයක සඳහන් කළ පරිදි මොළයේ ස්නායු අතර ඇති උපාගමයන් සංඛ්‍යාව මත සහ එම, උපාගමයන් කොතරම්

හොඳින් ක්‍රියා කරන්නේද යන වග මත මොළයේ කාර්යක්ෂමතාව රඳා පවතී. උපාගමයන් නිර්මාණය වීම වැඩියෙන්ම දක්නට ලැබෙන්නේ මුල් ළමා වියේදීය.

මේ අනුව ප්‍රමාණ විශේෂී උපාගමයන් නිර්මාණය වීම අප හට වැඩි දියුණු කළ හැකි නම් දරුවාගේ සංවර්ධනයද වැඩි දියුණු කළ හැකි වන බව පැහැදිලි වේ.

සැබැවින්ම, උපාගමයන් නිර්මාණය වීම අප හට නොයෙක් ක්‍රම මගින් උත්තේජනය කළ හැක. **සංවර්ධන ප්‍රවර්ධනය** යනු මෙම ක්‍රියාවලියයි. එනම් සංවර්ධන ප්‍රවර්ධනයෙන් උත්සාහ කරන්නේ උපාගම ජනනය වැඩි දියුණු කිරීමයි.

උපාගම ජනනය රඳා පවතින්නේ කුඩා කල දරුවන් ලබන විවිධ උත්තේජනයන්ගේ ප්‍රමාණය හා විවිධත්වය මත සහ ඔවුන් වීම උත්තේජන වලට බඳුන් වන පරිසරයේ ගුණාත්මක භාවය මතය.

කෙසේ වෙතත් දරුවා උපතින් ලැබුවා වූ ජාන සංයුතිය ඔහු හෝ ඇය ලබන සංවර්ධනයේ මට්ටම සඳහා බලපායි. තවද සංවර්ධනයේ මූලික අවශ්‍යතා වන මනා පෝෂණය, ස්නායු විෂ රසායනිකයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම සහ ආතතිය ඇති කරන අවස්ථා මග හැරීමද ප්‍රශස්ත උපාගම ජනනයන් සඳහා දායක වේ.

දරුවන්ට අත්දැකීමට ලැබෙන පාරිසරික උත්තේජන වල ප්‍රමාණය හා විවිධත්වය තීරණය වන්නේ ලෝකය තුළ ඔවුන්ට ලැබෙන ඉගෙනුම් අවස්ථා මතය. ඉගෙනුම් අවස්ථා සහිත පාරිසරික උත්තේජනයන්ට බඳුන් වන ළමුන් නිරායාසයෙන්ම සංවර්ධනය වේ. දෙමාපියන් මගින් සංවර්ධනයට යෝග්‍ය පරිසරයකදී ලබා දෙන ලද කාලීන, ගැළපෙන හා ගුණාත්මක මනෝ සමාජීය උත්තේජනයන් තුළින් දරුවාගේ සංවර්ධනය ප්‍රශස්ත මට්ටමකට ගෙන ආ හැක.

සංවර්ධනයට යෝග්‍ය පරිසරයක් යනු දරුවන් මූලික සංවර්ධන අවස්ථා සහිත නිවසේ භෞතික හා මානසික වාතාවරණයයි.

දරුවා ලෝකය පිළිබඳව අවබෝධ කර ගන්නා ක්‍රම විවිධාකාර වේ. එසේ ඉගෙන ගන්නා ක්‍රම නම් තනිවම ගවේෂණය කිරීම, සෙල්ලම් කිරීම සහ වැඩිහිටියන් සමඟ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම සහ ඔවුන් අනුකරණය කිරීමයි.

එහෙයින් වර්ධන ක්‍රියාවලිය ප්‍රශස්ත කරලීමට නම් ඉහත කී ක්‍රම අත්හදා බැලීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවන් නිසි ආකාරයෙන් දරුවා වෙත ලබා දිය යුතුය.

විවිධ ඔවුනට ඉගෙන ගැනීමේ ප්‍රස්ථාව යහමින් ලැබේ. (මෙහිදී ඉගෙන ගැනීම වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ පොත් හා විෂය කරුණු පිළිබඳව නොවේ.) මෙම අවස්ථා ලබා දීමට දෙමව්පියන් සෑම විටම වග බලා ගත යුතුය. විවිධ දරුවාට ජානමය වශයෙන් ලද උපරිම වල ලබා ගත හැකි වේ.

ඉහත කාර්යයේදී ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවක මණ්ඩලයේ මූලික වගකීම වනුයේ ඒ පිළිබඳව දෙමාපියන් සවිමත් කිරීමයි. ඊට අවශ්‍ය දැනුම හා කුසලතා මොනවාදැයි දෙමව්පියන්ට පහදා දීම ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවකයන් විසින් ඉටු කළ යුතු කාර්යයකි.

දරුවා සිය ඇස, කන, දිව, නාසය හා සම යන පංචේන්ද්‍රියන් හරහා ලැබෙන සංවේදන වලින්ද, සිරුර තුළින් ලැබෙන සංවේදන (උදාහරණ ලෙස බඩගින්න, වේදනාව) වලින්ද අත්දැකීම් ලබයි.



ඉහත කී සංවේදන මොළයේ නොයෙකුත් කොටස් වෙත ස්නායු ආවේග ලෙස ගමන් කරන අතර ඒ තැන් වලදී ඒවා විශ්ලේෂණය කර උචිත ලෙස "තේරුම් ගැනීමට" බඳුන් වේ.

එලෙස තේරුම් ගත් සංවේදන සඳහා අදාළ පරිදි සිරුර මගින් විවිධ ප්‍රතිචාර දක්වනුයේ ඉන් පසුවය. ඉහත කී ක්‍රියාවලියේදී මොළය විසින් තේරුම් ගත් ඇතැම් කරුණු මතකය සඳහා අදාළ කොටසෙහි ගබඩා වේ. මෙම ක්‍රියාවන් සිදු වීමට නම්, පංචේන්ද්‍රියන් හරහා ලැබෙන උත්තේජන ස්නායු ආවේග ලෙස, ස්නායු පරිපථ තුළින් මොළයේ විවිධ කොටස් තුලට ගමන් කල යුතුය. මේ අයුරින්, ස්නායු ආවේග දිගින් දිගට ගමන් කරන විට මොළයේ හා ස්නායු පද්ධතියේ ඒ සඳහා අදාළ "මාර්ග" හෝ "පරිපථ" වඩාත් හොඳින් ස්ථාපිත වේ. මොළයේ අදාළ කොටස් වල උපාගම පරිපථ නිර්මාණය වන්නේ එමඟිනි. නිර්මාණය වූ උපාගම කාර්යක්ෂම වන්නේද නැවත නැවතත් ඒවා හරහා ස්නායු ආවේග ගමන් කිරීමෙනි. කාර්යක්ෂම බවෙන් වැඩි උපාගම බොහෝ ගණනක් තිබීම යනු මොළය හොඳින් සංවර්ධනය වීමයි.

කෙසේ වෙතත් උපාගම නිර්මාණය වීම ඉතාමත් කාර්යක්ෂමව සිදු වනුයේ වයස අවුරුදු 05 ක් පමණ වන තුරු පමණි.

මූලික හා ඉතා වැදගත් මොළයේ පරිපථ ස්ථාපිත වන්නේ මෙම කාලය තුළදීය. ඒ නිසා මොළය නිසි ලෙස වැඩීමට නම් දරුවා කුඩා කල ස්නායු පද්ධතිය හොඳින් උත්තේජනය විය යුතුය.

පසු කාලීන කුසලතා ඇති වීමට ඉහත මූලික පරිපථ මුලදී හොඳින් ස්ථාපිත වී තිබිය යුතු අතර වයස අවුරුදු 05 ට අඩු දරුවෙකු හට දෘශ්‍ය, ශ්‍රවණ හා වෙනත් උත්තේජන අවශ්‍ය තරම් නොලැබේ නම් මොළයේ වැඩීම ප්‍රශස්ත අයුරින් සිදු නොවේ. දරුවා වැඩිවියට පත් වූ පසු කෙතරම් උත්තේජන ලබා දුන්නද එය නැවත නිවැරදි කල නොහැකි විය හැක.

චිහිසා යහපත් සංවර්ධනයක් ඇති කිරීම සඳහා ගත යුතු හොඳම ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ දරුවාට උපරිම අයුරින් අත් දැකීම් ලබා දීමත් වමඟින් පවිතයේ මුල් කාලයේදී අවශ්‍ය තරම් ඉගෙනුම් අවස්ථාවන් ලබා දීමත්ය.

කලින් සඳහන් කල ආකාරයට දරුවන් තමා අවට පරිසරය තනිවම ගවේෂණය කිරීමෙන් වැඩිහිටියන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමෙන් සහ එක්වී කටයුතු කිරීමෙන් බොහෝ දෑ ඉගෙන ගනී. චිහිසා සංවර්ධනය සඳහා මැදිහත් වීම් සිදු කල යුත්තේ ඉහත කී ස්වාභාවික ඉගෙනුම් ආකාර වැඩි දියුණු වන අයුරින්ය. සංවර්ධන ප්‍රවර්ධයේ අරමුණ දරුවාගේ පංචේන්ද්‍රියන් හරහා ලැබෙන සංවේදන හරහා ඔහු හෝ ඇය ලබන අත්දැකීම් හැකිතාක් වැඩි දියුණු කිරීම වේ.

5.1 සංවර්ධනය උත්තේජනය කිරීම

දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය උත්තේජනය කිරීම යනු පුළුල් පරාසයක් තුල ඇති ඉගෙනීමේ අවස්ථාවන් වලට වැඩි වැඩියෙන් යොමු වීමට අවස්ථාව ලබා දීමයි. ඇතැම් විට මේවා මනෝ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් වශයෙන්ද හැඳින්වේ.

දරුවෙකු හට උත්තේජනයන් ලබා දීමේදී “මෙය මෙසේම කළ යුතුමය” යනුවෙන් නියමයක් හැත. තවත් වචන වලින් පවසන්නේ නම් ඉහත කී ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දැඩිව සකස් වූ හිති ඊති පද්ධතියක් නොමැත. බොහෝ විට මෙම ක්‍රියාවන් සරල ඉගෙනීමේ අවස්ථා වැඩි කරන ක්‍රියාවන් වේ.



දරුවා උත්තේජනය කරනු ලැබීමට විශේෂ ස්ථාන හෝ කාල සටහනක් අවශ්‍ය නොවේ. විදිනෙදා ගෙදර දොර පරිසරයේදී, පාසල් යන අතරමඟදී, විසේත් හැත්තම් වෙනත් තැනකට යන විට ගමනේදී වුවද දරුවාගේ වැඩිමට ධනාත්මක ලෙස බලපාන උත්තේජන ක්‍රියාවල නියැලිය හැකිය. ස්ථානය කවරක් වුවද, උත්තේජන ක්‍රියාකාරකම් වල පහත අංග වැඩි වශයෙන් අඩංගු වන තරමට ඒවායේ ගුණාත්මක බව වැඩිවේ.

1. වටපිටාව නිරීක්ෂණය කර විමර්ශනය කරලීමට දරුවා උනන්දු කිරීම.
2. දරුවා සමඟ වැඩියෙන් සංවාදයේ යෙදීම, දරුවා හට ප්‍රශ්න ඇසීමේ අවස්ථා ලබා දීම.
3. වැඩිහිටියා විසින් දරුවාට කියා දෙන/පෙන්වන දේ දරුවාට සැබැවින්ම තේරුම් යන්නේ දැයි සොයා බැලීම.
4. දිනපතා ගෙදරදොර කරන වැඩ කටයුතු වලට දරුවා සහභාගී කර ගැනීම. විහිදී අනුකරණය කිරීමට උනන්දු කළ යුතුය.

5. මේ සියළු දෙය කරන අතර දරුවා සතුටින් තබනු වස් ඔහු/ඇය සමඟ කෙළි දෙළිත් පසුවීම.

මේ සියළු දෙයහි මූලික අරමුණ දරුවාට අවට පරිසරය හා පුද්ගලයින් සමඟ ගැටීමට අවස්ථාවන් ලබා දී එමඟින් ඔහු හෝ ඇයගේ පංචේන්ද්‍රිය උත්තේජනය තුළින් තොරතුරු විශ්ලේෂණයට අවස්ථාව ලබා දීමයි.

දරුවා සමඟ කටයුතු කිරීමේදී පහත අංග පිළිබඳවද සිත යොමු කළ යුතුය.

1. දරුවා අසන ප්‍රශ්න වලට හිසි පිළිතුරු ලබා දීම.
2. දරුවාගේ දකෂතා හා ඔහු/ඇය කරන දෙය පිළිබඳව ප්‍රශංසා කිරීම.
3. දරුවාට යම් යම් දේ කිරීමට යෝජනා කර මඟ පෙන්වීම.
4. අනතුරුදායක තත්වයන්ගෙන් වැළැක්වීම.

දරුවාගේ වයස අනුව වර්ධන හැකියාව වෙනස් වේ. එක් එක් වයස් වලදී දරුවා උත්තේජනය කළ යුත්තේ වෙනස් ආකාර වලිනි.

විවිධ වයස් වලදී මනෝ සාමාජික උත්තේජනය කල හැකි ක්‍රම පිළිබඳ උදාහරණ පහත දැක්වේ. මේවා උදාහරණ කීපයක් පමණක් වන අතර, මේ හා සමාන ක්‍රියාවන් නම පරිසරය හා සම්පත් සමඟ අනුවර්තනය කර ගැනීමට දෙමව්පියන් උනන්දු කළ යුතුය.

5.1.1 මුල් අවුරුද්ද තුලදී දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය (ළදරුවා)



ළදරු අවධිය යනු සිසුයෙන් සංවර්ධනය වන කාල පරිච්ඡේදයකි. මෙම වසරේ පළමු සහ දෙවන භාගය තුලදී සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග වෙන වෙනම සලකා බලා ඇත.

5.1.1.1 උපතේ සිට මුල් දින කිහිපය තුළ සංවර්ධනය උත්තේජනය කරන ආකාරය

උපත ලැබීමෙන් පසු බිලිඳු දරුවා තම වටපිටාව පිළිබඳව යම් තරමකට අවබෝධයකින් පසුවේ. බිලිඳු දරුවාට හඬ ඇසේ. යම් තරමකට පෙනේ. ගඳ සුවඳ වැටහේ. එහිසා උපතේ සිටම සංවර්ධනය උත්තේජනය කළ යුතුය.

බිලිඳු දරුවාට බඩගින්න, බිය හෝ වෙනත් අපහසුවක් දැනෙන විට ඊට මුහුණ දීමට යම් කිසිවෙකුගේ රැකවරණය ලැබෙන බවට විශ්වාසයක් ඇති විය යුතුය. හැම විටම පාහේ මෙහිදී රැකවරණය සපයන්නා බවට පත් වන්නේ දරුවාගේ මවය. සාර්ථක අයුරින් දරුවාට රැකවරණය සැලසීමට නම් මව විසින් දරුවාගේ අවශ්‍යතා හා හැඟීම් තේරුම් ගත යුතුවේ. එනම් දරුවාට සංවේදී විය යුතුය. දරුවාගේ හැඬීම හෝ වෙනත් ආකාරයක අදහස් ප්‍රකාශනයකින් කියවෙන්නේ කුමක්දැයි මව වටහා ගත යුතුය. දරුවාගේ අවශ්‍යතා සඳහා නොපමාවද, සුදුසු ලෙසද ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය. එනම් ප්‍රතිචාරාත්මක විය යුතුය.

1. දරුවන් හට ඇසීමටද, දැකීමටද, ස්පර්ශ කරනු ලැබීමටද ඉඩ සැලසිය යුතුය. ඔවුන් හට අත් පා සෙලවීමට ඉඩ ලබා දිය යුතුය. එහිසා ඔවුන්ගේ ඇස් ආවරණය කිරීම සුදුසු නොවේ. හැකි සෑම විටම මව, දරුවා සමීපයේ ගැවසිය යුතු අතර නිතර නිතර දරුවා අත හා ස්පර්ශ කිරීම මගින් දරුවාව සන්සුන් කළ හැකිය.
2. දරුවා සිර වන පරිදි රෙදි වලින් ඔතා නොතැබිය යුතුය. මෙම වයසේ දරුවන්ගේ ඇඳුම් පිරිසිදු හා විශාලත්වයෙන් ප්‍රමාණවත් විය යුතු අතර ඇඳුම් මගින් දරුවාගේ චලනයන් අවහිර කිරීම සුදුසු නොවේ. දරුවන් ඇඳුම් රහිතව තිබීම සුදුසු බව මින් අදහස් නොකරයි. ශරීරයේ උෂ්ණත්වය ආරක්‍ෂා කිරීම හා උෂ්ණත්වය අසාමාන්‍ය ලෙස අඩු වීම වැළැක්වීම සඳහා සුදුසු පරිදි ඇඳුම් ඇන්දවීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙහිදී මතක තබා ගත යුතු කරුණ වන්නේ දරුවාගේ චලනයන්ට ඉඩ ලැබෙන පරිදි ඇඳුම් ලිහිල්ව තිබිය යුතු බවයි.



3. කුසගිනි වූ විට, යම් අපහසුතාවයක් ඇති වූ විට හා රැකබලා ගන්නා පුද්ගලයාගේ අවධානය සොයන විට දරුවා හැසිරෙන්නේ (හෝ හඬන්නේ) කෙසේදැයි මව තේරුම් ගත යුතුය. ඒ ඒ අවස්ථා වලදී නොපමවා අදාළ පරිදි ක්‍රියා කළ යුතුය.
4. මව හා දරුවා අතර බැඳීම හා විශ්වාසය වැඩි දියුණු වන සේ උපතට පසු නොපමාව මව් කිරි දීම ඇරඹිය යුතුය. දවසේ ඕනෑම වේලාවක, දරුවා ඉල්ලන පරිදි මව් කිරි දීම සිදු කළ යුතුය.
5. මව දරුවා සමඟ නිතරම කතා කළ යුතුය. එම අවස්ථා වලදී දරුවාගේ දෑස් දෙස එක වල්ලේ බැලීමත්, ආදරබර හා සැනසිලිදායක වදන් වලින් ඇමතීමත්, දරුවාට මෘදු ලෙස පිරිමැදීමත් සිදු කළ යුතුය.
6. දරුවා යම් කිසි අසනීපයකින් පෙළෙන්නේදැයි විමසීමත් විය යුතුය. මුල් දින කිහිපය තුළ ඇතිවන අසනීපයක ලක්ෂණ පහත පරිදි වේ.

- කිරි උරන්නේ නැති වීම.
- කිරි පෙවීම පිණිස අවදි කල නොහැකි වීම.
- නොනවත්වා හැඬීම.
- පැය 24 ක් තිස්සේ මුත්‍රා පහ නොවීම.
- පැය 48 ක් තිස්සේ මළ පහ නොවීම.
- මිනිත්තුවකට වාර 60 කට වඩා වැඩි වේගයෙන් හුස්ම ගැනීම.
- හඬන විට දරුවා හිල් පැහැති වීම.
- හුස්ම ගැනීමේදී දරුවාගේ ඉල ඇට පපුව තුලට ඇදී යාම.
- සමෙහි තුවාල ඇති වීම.
- සම කහ පැහැති වීම.
- පෙකණි වැල කැපු තැනින් දුගඳක් හැමීම හෝ සැරව පිටවීම.
- උණ

දරුවා උපත ලබා මුල් දින කිහිපය තුළ ඉහත ලකුණු ඇති වන්නේ නම් නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් පැකිය යුතුය.

5.1.1.2 මුල් මාස 06 තුළ සංවර්ධනය උත්තේජනය කරන ආකාරය



දරුවාගේ මුල් මාස 06 ක කාලය සංවර්ධනය සඳහා තීරණාත්මක අවධියකි. එම කාලය තුළ දරුවා සිය වටපිටාව සඳහා හැඩ ගැසේ. ඇසීම හා පෙනීම ඇතුළු අනෙකුත් සංවේදීතා ක්‍රමයෙන් මෙම කාලය තුළ දියුණු වේ. එමෙන්ම දරුවා පරිසරය පිළිබඳව අවධානයකින් පසුවේ. එහෙයින් මොළය බාහිර උත්තේජන නොකඩවා ලබා ගන්නා අතර ස්නායු අතර උපාග මයන් වේගයෙන් නිර්මාණය වේ.

මෙම කාල සීමාවේදී දරුවා වැඩි වශයෙන්ම මව මත රඳා පවතී. එබැවින් සංවර්ධනයෙහි ප්‍රධාන අංගය වනුයේ මව සමඟ සම්බන්ධතාවය ගොඩ නගා ගැනීම වන හෙයින් මවගේ ක්‍රියා කලාපය එහිදී තීරණාත්මක සාධකයක් වන්නේය. මේ සියල්ලෙහිම ප්‍රතිඵලය වනුයේ දරුවාගේ පංචේන්ද්‍රියන් උත්තේජනය කිරීම මෙම කාලය තුළ ඉතා වැදගත් වීමය.

මුල් මාස 06 තුළ හිතපතා සිදුවන සංසිද්ධීන් සමහරක් නම්;

- මව් කිරි බීම.
- දරුවා හිටස තුළ ඔබ මොබ ගෙන යාම.
- ස්නානය.
- හින්දුට යාම.
- සහෝදර සහෝදරියන් (සිටි නම්) ඔවුන් සමඟ සුරතල් වීම.
- නෂ්ට හිත මිතුරන් සමඟ සුරතල් වීම.
- ගෙවත්තට ගෙන යනු ලැබීම.

ඉහත සඳහන් වන අවස්ථා වලදී දරුවා නොයෙක් වර්ගයේ උත්තේජන අත්විඳී. ඒවා දෛනිකව හෝ හිතී පතා සිදුවන විට දරුවාට පුළුල් පරාසයකට අයත් උත්තේජන නැවත නැවතත් ලැබේ.

පහත දැක්වෙන්නේ, මව විසින් දරුවාට ලබා දිය හැකි උත්තේජන සමහරකි.

I. කුඩා දරුවන් තම මව හා අනිකුත් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ඇති කර ගන්නා යහපත් බැඳීම් නිසා දරුවාගේ ආතතිය අඩු වී සැහැල්ලු බවින් යුතුව කල් ගෙවීමට මග පාදයි. පරිසරයෙන් ලැබෙන උත්තේජන වලින් නිවැරදි ප්‍රයෝජනය ලැබෙන්නේ එවිටය. පහත සඳහන් ක්‍රියාවලීන් ප්‍රශස්ත අන්දමේ බැඳීම් නිර්මාණය කරයි.

- i. කුඩා දරුවන් හට තම මව තමා අසල සිටින්නේ යැයි යන හැඟීම නිරන්තරයෙන් තිබීම අවශ්‍ය වේ. මේ නිසා දරුවා තනි කර තැබීම නොකළ යුත්තකි. දරුවා නිරතුරුවම මවගේ කටහඬ අසන්නටද, රූපය දකින්නටද බලාපොරොත්තුවෙන් සිටී. රැකියාවේ යෙදෙන මවුන්ට මෙය ප්‍රශ්නයකි. එවන් අවස්ථා වලදී කවුරුන් හෝ එක් රැකබලාගන්නකු විසින් දරුවා බලා ගත යුතුය. එමෙන්ම රැකියාවේ නියැලෙන මවුවරුන්ද දිනපතා යම් කිසි නියත කාලයක් දරුවා සමඟ ගත කළ යුතුය. එලෙස මව දරුවා සමඟ ගත කරන කාලය කිසිදු බාහිර බාධාවකින් තොර විය යුතු අතර දරුවාටම වෙන් විය යුතුය.
- ii. මව හෝ රැකබලාගන්නා විසින් දරුවා හඬන විට නොපමාව ඒ ගැන විමසීමෙන් විය යුතුය. එය දරුවාගේ ආතතිය අඩු කරයි. ආතතිය අඩු වීම මොළයේ දියුණුවට පිටිවහලක් වේ.
- iii. මව සහ දරුවා සිරුරට - සිරුර ස්පර්ශ වන අයුරින් සිටීම තුලින් හා මව්කිරි පෙවීම තුළින් මව්- දරු බැඳීම ඉතා හොඳින් වර්ධනය වේ.
- iv. මව හෝ රැකබලාගන්නා හැකි සෑම විටම දරුවා සමඟ ඇසට ඇස බැලීම වැදගත් වන්නේය. දරුවා සමඟ කතා බහ කිරීමේදී දරුවා දෙස හොඳින් බැලිය යුතුය. දරුවා නගන හඬට සවන්දී නැවත එය දරුවා වෙත මෘදු අයුරින් ප්‍රතිරාවය කිරීම බැඳීම් ශක්තිමත් කරයි. දරුවා සුරතල් කිරීමේදී හැකි තරම් සිනාසී මුහුණෙහි හැඟීම් මතු කල යුතුය. මව දරුවා සමඟ කතා කරන විට උස් හඬින් හා වේගයෙන් ශබ්ද කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- v. දරුවා නිතර නිතර ඔබ මොබ ගෙන යා යුතුය. දරුවාගේ සම මෘදු ලෙස ස්පර්ශ කළ යුතුය. මෙමගින් ඇති වන සුව පහසුව නිසා ආතතිය අඩු වීම, මනා ලෙස මොළය වර්ධනයට දායක වේ.
- vi. දරුවා සමඟ කතා කළ යුත්තේ සහ දරුවා සුරතල් කළ යුත්තේ මව පමණක් නොවේ. පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන්ද මෙම කටයුත්තෙහි නියැලිය යුතුය. ස්වභාවයෙන්ම දරුවෝ විවිධ මුහුණු ප්‍රිය කරති. කෙනෙකුගේ මුහුණෙහි හැඟීම් වෙනස් වන ආකාරය නරඹන දරුවා ඊට අදාළ ලෙස ප්‍රතික්‍රියා දක්වයි. දරුවා සුරතල් කිරීමේදී අපගේ මුහුණෙහි ඇති වන ඉරියව් පමණට වඩා මහත් කොට දැක්වීම සුදුසුය.



- vii. දරුවා වඩා ගැනීමට සූදානම් වන විට සාමාන්‍යයෙන් දැන දෙපසට විහිදුවයි. මෙලෙස දැන දෙපසට හා (තරමක් ඉදිරියට) විහිදවීම දිරිමත් කල යුතු වේ. අත් දරුවා දෙසට දිගු කර "කෝ බබා වඩා ගන්න එනවද?" ලෙස ඇසිය යුතුය.
- viii. දරුවා හඬන විට ඔහු/ඇය අසලට යාම හෝ වඩා ගැනීම මඟින් දරුවා සතුටට පත්වේ. එමෙන්ම "තමා ආරක්ෂිතය" යි හැඟීමක් දරුවා තුල ඇති වේ.
- ix. අමුත්තන් හමුවේ දරුවා අපහසුතාවයට පත්ව ඇති බවක් පෙනෙන්නේ නම් එය අවම කරනු වස් දරුවාට කතා කිරීම හෝ දරුවා වැළඳ ගැනීම කළ යුතුය.
- x. කුඩා දරුවෙකු සමඟ වැඩිහිටියෙකු කතා කරන විට වැඩිහිටියා දරුවාගේ මට්ටමට පහත් වී ඇමතීම කළ යුතුය.
- xi. දරුවන්ගේ "පුංචි හපන්කම්" ප්‍රශංසාවට ලක් කළ යුතුය.

2. දරුවාගේ චිදිනෙදා අවශ්‍යතා අප විසින් නිසි අයුරින් සපුරා ලිය යුතුය. මෙය දරුවාගේ ආතතිය අඩු කරලයි. එමෙන්ම එකී කටයුතු සඳහා යෙදවෙන කාලය දරුවාගේ උත්තේජනයට යොදා ගත යුතුය.

- i. දරුවාට කොපමණ හින්ද අවශ්‍යද, කොපමණ ආහාර පාන අවශ්‍යද යන්න ඔහු/ඇය හා කල් ගත කිරීමේදී මව (හෝ රැකබලාගන්නා) හට තේරුම් යයි. එවිට දරුවාගේ අවශ්‍යතා වලට අනුකූලව චිදිනෙදා වැඩ කටයුතු සකසා ගත හැක. මුල් මාස 06 තුළදී දරුවා හට අවශ්‍ය වේලාවේදී මව් කිරි දිය යුතුය. කුසගිනි වී දරුවා හඬන පමාවෙන් කිරි දුන් විට "මා සුරක්ෂිතය" "මා ආරක්ෂිතය" යන හැඟීම් දරුවා තුල හට ගනී. මේ හා සමඟම දරුවාගේ ආතතිය අඩුවී මොළයේ වර්ධනය සඳහා එය පිටිවහලක් වේ. දරුවාට නිදා ගැනීම සඳහා හිතඬ සහ පහසු ස්ථානයක් තිබීම වැදගත්ය.
- ii. දරුවාගේ මළ මුත්‍රා සහ ඒවායෙන් අපිරිසිදු වුණු රෙදි ආදිය නොපමාව ඉවත් කර පිරිසිදු කළ යුතුවේ.
- iii. දරුවාට පොවන විට, ඇඳුම් අන්දන විට සහ පිරිසිදු කරනු ලබන විට මවට දරුවා සමඟ සුළු සුළු "සෙල්ලම්" වල නිරත විය හැක. උදාහරණය: දරුවා නාවන විට ඔහු/ඇය ගේ සමට වතුර බිත්දවක් දැමීම, කිහි කැවීම, මෘදුව අත ගා දරුවා සිනහ ගැන්වීම වැනි ක්‍රියාය.
- iv. සෝදනු ලබන විට දරුවාට ජලය සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ ලබා දිය යුතුය.

3. විවිධ වූ සංවර්ධන කුසලතා හා වර්ධනයට ඉවහල් වන උත්තේජන වලට දරුවා යොමු කිරීමට මව හා පවුලේ අය නිරතුරුවම උත්සහ කළ යුතුය. දරුවා සමඟ කෙළි දෙළින් පසු විමේදීද, නොයෙකුත් නිශ්චිත ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමේදීද, එදිනෙදා කටයුතු වලදීද උත්තේජන ක්‍රියාත්මක වේ. ගෙනුළු සහ අවට වටපිටාවේදී ද, විවිධාකාර වෙනස් පරිසර වලදීද උත්තේජනය කිරීම් වලට දරුවා බඳුන් විය යුතුය. පහත දැක්වෙනුයේ ඒ හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් මාලාවකි.

සන්නිවේදන කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම.

- i. තවම දරුවාට කතා කළ නොහැකි වුවද, ඔහු හෝ ඇය සමඟ හැකි තරම් කතා කරන්න, සිතාසෙන්න, කවි ගී ගයන්න.

දරුවා අමතන විට පැහැදිලිව වචන උච්ඡාරණය කළ යුතුය. එකම ශබ්දය උස් හඬින් (“හයියෙන්”) පවසා එකෙනෙහිම පහත් හඬකින් (“හිමින්”) ද පවසන්න. ඔබ පවසන ශබ්ද දරුවා පුනරුච්ඡාරණය කරන විට ඒ සඳහා ප්‍රශංසා කර එම ශබ්දය ඔබද නැවත පවසන්න.



- ii. දරුවාගේ හිසත් සිරුරත් සෙමෙන් පිරිමදිමින් හා ස්පර්ශ කරමින් නැළවිලි ගී ගයන්න. දරුවා හිදි කරවන විට නැලවිලි ගී ගයමින් එහි තාලයට අනුව ඔහුගේ/ඇයගේ සිරුරට තට්ටු කරන්න.
- iii. ළමා ගී, කවි හා ගායනා නැවත නැවතත් ගයන්න.
- iv. දරුවා සමඟ කතා කිරීමේදී විටෙක දරුවන් අමතන සුරතල් බසින්ද, තවත් විටෙක වැඩිහිටියන්ට කතා කරන සාමාන්‍ය බසින්ද කතා කරන්න.
- v. බහ තෝරන දරුවා විවිධාකාර ශබ්ද නගයි. දෙමව්පියන් හෝ රැකබලාගන්නන්ද එවිට එම ශබ්ද ප්‍රතිරාවය කළ යුතුය. හැකි හැම අයුරින්ම දරුවාගේ ශබ්ද නැඟීම තව තවත් උනන්දු කරලිය යුතුය.
- vi. ඔබ විසින් දරුවාට පවසන්නා වූ වචන වලින් අදහස් වනුයේ කුමක්දැයි දරුවාට තෝරාම යන අයුරින් හැසිරිය යුතුය. (උදාහරණය: “මේ බලන්න අම්මා” කියමින් මවට තමා වෙතම ඇඟිල්ල දිගු කරමින් පෙන්විය හැකිය.)
- vii. දරුවා යම් කිසි හඬක් නගන්නේ නම් ඊට අදාළ පරිදි ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය.
- viii. පටන් ගැනීමේදී දරුවා නගන ශබ්ද වැඩිහිටියන්ද නැවත කිව යුතුය. ඉන් පසු තෝරාම සහිත වචන දරුවාට කිව යුතුය. මෙය ක්‍රමානුකූලව සිදු කළ යුතු ක්‍රියාවලියකි.

පෙනීම උත්තේජනය කිරීම.

- i. දරුවා උත්තේජනය කිරීමට තද වර්ණ සහිත රෙදි පාවිච්චි කරන්න (දරුවාට මූලිකම හොඳින් පෙනෙන්නේ මූලික වර්ණයන්ය.)
- ii. දරුවාගේ අවධානය ඔබ වෙත ලබා ගන්න. වර්ණවත් සෙල්ලම් බඩුවක් දරුවාට පෙන්වා විය දරුවාගේ දෘෂ්ටි පථයේ දෙපැත්තටත්, ඉහළ පහළත් ගෙන යන්න. විය දරුවාට ළං කිරීම මගින් සෙල්ලම් බඩුව ඇල්ලීම සඳහා දරුවා උත්තේජනය කල හැකි වේ.
- iii. දරුවාගේ දර්ශන පථය හරහා සෙල්ලම් බඩු එකා මෙකා ගෙන යන්න. විලෙස ගෙන යන දෑ විටින් විට වෙනස් කරන්න. එමෙන්ම දරුවාට බිම, භාන්සි පුටුවක් මත හෝ තොටිල්ල තුළ වැනි විවිධ උස මට්ටම් වලින් තබන්න. එපරිද්දෙන්ම කාමරයේ විවිධ ස්ථාන වල සිටීමට දරුවාට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

දරුවාගේ චලනයන් දියුණු කිරීම - මාස 01 සිට 04 දක්වා

- i. දරුවා මසක් පමණ වයස් වන විට බිම ඇතිරූ පැදුරක් මත මුහුණින් අතට තබන්න. පැදුර තද වර්ණ වලින් සමන්විත වන සේ නම් ඉතා සුදුසුය. එවිට දරුවා පැදුරේ ඇති වර්ණ මෝස්තර ගැන බලන්නට පෙළඹේ. පැදුරට අධියක් පමණ ඉහළින් විවිධ වර්ණ වලින් සමන්විත සෙල්ලම් බඩු එල්ලා තැබූ විට දරුවා හිස ඔසවා ඒ දෙස බලන්නට පෙළඹේ.

මාස 04 සිට 06 දක්වා

- i. වයස මාස 04 ක් පමණ වූ කල දරුවා පැදුරක් මත තබන්නට හුරු වන්න. එවිට ඔහුට/ඇයට පැත්තට හැරෙන්නට අවස්ථාව හා මුහුණින් තලා ඉරියව්වට හැරෙන්නට අවස්ථාව ලැබේ. දරුවා උඩුබැලි ඉරියව්වේ සිට පසෙකට හැරෙන්නට වෙර දරනා විට, ඔහුගේ/ඇයගේ බාහුවෙහි උඩ කොටසට තරමක තල්ලුවක් යෙදීමෙන් ඒ සඳහා උදවු දිය හැක. දරුවාගේ දෙපසින් වර්ණවත් සහ ප්‍රිය ජනක සෙල්ලම් බඩු හෝ වෙනත් විවිධ දෑ තබන්න. එවිට ඒවා ලබා ගැනීම සඳහා දරුවා පෙරළීමට පෙළඹේ. දරුවාට මුහුණින් තලා ඉරියව්වෙන් තබා එම ඉරියව්වේ සිට පැත්තට හැරීමට උනන්දු කරවන්න. සෙල්ලම් බඩු හෝ සංවාදයක් මගින් දරුවාට පුදුමයට පත් කරන්න. ඔබත් දරුවාගේ එක් පසෙකින් ඇලවී ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කම්සයෙන් ඇඳ කතා කරන්න. එවිට ඔබ දෙස බැලීම සඳහා පැත්තට හැරීමට දරුවා උනන්දු වේ.



- ii. දරුවා සිටින ඉරියව්ව නිතර නිතර වෙනස් කරන්න. (උදාහරණ: පැත්තෙන් පැත්තට හැරවීම.) දරුවාට එහා මෙහා යාම සඳහා බිම නිදහස් හා පහසු ඉඩ ප්‍රමාණයක් සපයා දෙන්න.
- iii. දරුවා ඔබගේ උකුල් වාඩි කර ගන්න. දරුවාට බෝනික්කෙකු සමීප කරන්න. දරුවා බෝනික්කා වෙත අත දිගු කොට එදෙසට ළඟා වේද? දරුවා බෝනික්කාට සමීප නොවේ නම් බෝනික්කා තව දුරටත් දරුවාට සමීප කරන්න. දරුවා එය ගන්නට අත් දිගු කරන විට ටිකෙන් ටික අත් කරන්න. එවිට දරුවා යම් වස්තුවකට ළඟා වීමට පුරුදු වේ.
- iv. දරුවාට තරමක් දුරින් ඔහු හෝ ඇය කැමතිම සෙල්ලම් බඩුවක් හෝ වෙනත් දෙයක් තබන්න. එමගින් එය ලබා ගැනීම සඳහා දරුවා පැත්තකට හැරීමට උත්සහ කරයි. එම සෙල්ලම් බඩුව සෙල්ලම් මෙන් හෝ ශබ්ද නැගීමෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීම සඳහා දරුවාට උනන්දු කරවන්න.
- v. සෑම විටම දරුවාට සැපයිය යුත්තේ පිරිසිදු සහ ආරක්ෂිත ද්‍රව්‍යයන්ය. ලියෙන් තනන ලද කුඩා හැන්දක්, ප්ලාස්ටික් කෝප්පයක් සහ සොලවන විට ශබ්ද නගන සෙල්ලම් බඩුවක් වැනිදේ මෙහිදී භාවිතා කළ හැකිය. හැකි සෑම විටම විවිධ වර්ණ වලින් යුත් සෙල්ලම් බඩු ලබා දෙන්න. මූලික වර්ණ වශයෙන් සැලකෙන නිල්, රතු සහ කහ පැහැයන් මේ සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වේ.
- vi. දරුවාගේ දර්ශන පථය තුළ හා ඔහුට හෝ ඇයට ළඟා විය හැකි පරිදි විශේෂයෙන්ම රතු හෝ නිල් පැහැයෙන් යුත් වර්ණවත් කුඩා සෙල්ලම් බඩු තබන්න. (උදාහරණ: පහසුවෙන් ඇල්ලිය හැකි රෙදි බෝනික්කෙක්, ප්ලාස්ටික් වළල්ලක්)
- vii. නිවසේ සිලිමේ හෝ වහලේ යට පැත්තේ නූලක් බැඳ එයින් සෙල්ලම් බඩුවක් එල්ලන්න. දරුවා ඒ අසල තබන්න. සෙල්ලම් බඩුව පැද්දෙන ආකාරය දරුවාට නැරඹිය හැක. එමෙන්ම දරුවා එය වෙත ළඟා වීමට උත්සහ දරනු ඇත.
- viii. දරුවාගේ ඇඳ/ නිදා ගන්නා ස්ථානයට උඩින් දීප්තිමත් වර්ණ සහිත “එල්ලෙන සෙල්ලම් බඩු” එල්ලන්න. ඒවා අල්ලන්නට දරුවා උනන්දු කරවන්න.

ix. සොලවද්දී හඬ නැගෙන සෙල්ලම් බඩු, (රැට්ලේස්), විවිධ වර්ණ, හැඩ සහ ප්‍රමාණ වලින් යුත් සෙල්ලම් බඩු හා වෙනත් ද්‍රව්‍යන් දරුවාට සපයා දී ඒවා පිළිබඳව විමසිලිමත්ව කල් ගෙවීමට ඉඩ හරින්න.



x. පළමුව දරුවාගේ අතකට යම් වස්තුවක් දෙන්න. ඉන් පසු එම අතටම තවත් වස්තුවක් දෙන්නට උත්සහ කරන්න. විවිධ දරුවා තම අතේ ඇති වස්තුව අනෙක් අතට මාරු කරන්නට ඉගෙන ගනී.

xi. අත්පුඩි ගැසීමට දරුවා උනන්දු කරන්න. එමෙන්ම එක් අතක ඇති වස්තුවක් අනෙක් අතට හුවමාරු කරන්නට දරුවාට පුරුදු කරන්න.

xii. ශබ්ද නගන සෙල්ලම් බඩු භාවිතා කරමින් කනට ප්‍රිය ශබ්ද නගන්න. දරුවා ශබ්දය නැගෙන්නේ කොයි දෙසින්දැයි බලනු ඇත. ශබ්ද නගන සෙල්ලම් බඩුව විටෙක දරුවාට පෙනෙන ලෙසත්, තවත් විටෙක දරුවාට නොපෙනෙන ලෙසත් තබා ශබ්ද නගන්න.

xiii. දරුවා සෙල්ලම් බඩු අතපත ගැමෙන් පමණක් නොව ඒවා කටේ දැමීමෙන්ද ඒ පිළිබඳව ඉගෙන ගන්නවා ඇත. එහෙයින් දරුවාට ලබා දිය යුත්තේ සැහැල්ලු වූත්, ආරක්ෂිත වූත් සෙල්ලම් බඩුය.

xiv. යම් යම් වස්තූන් ස්පර්ශ කරන විට ඒවා අපේ අතට දැනෙන සැටි විකිනෙකට වෙනස් වේ. (උදා: මෘදු වස්තු, තද වස්තු, රළු මතුපිටක් සහිත වස්තු ආදී වශයෙන්) දරුවාට විවිධාකාර වස්තු ලබා දී ඒවා “අතට දැනෙන සැටි” පිළිබඳ කියා දෙන්න.

xv. ඔබගේ මුහුණේ ඉරියව් අනුකරණය කිරීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවාගේ අත් අල්ලාගෙන විසින් නොයෙක් ඉරියව් (අත්පුඩි ගැසීම, අත වැනීම) ඔහු/ඇය ලවා අනුකරණය කරවන්න. “ටටා” කියන විට අත වනන ආකාරය දරුවාට හුරු කරවන්න.

xvi. දරුවා විලිඹනට රැගෙන යන්න. සුලඟ සහ හිරු විලිය දරුවාට විඳින්නට ඉඩ සලස්වන්න. සුළඟේ සෙලවෙන ගස්, වැල්, මල් ආදිය දරුවාට පෙන්වන්න. දරුවාට ඒ ගැන “කතා කරන්න.” (ඔබ කියන වචන දරුවාට තේරුම් නොගියද, එය ඵලදායකය.) දරුවාගේ පසුපස ඔබේ සිරුරට ගැවෙන සේ ඔහු/ඇය ඔබ වෙත හේත්තු කර ගෙන හිකට ප්‍රදේශයට සුළු ආධාරයක් දීමෙන් දරුවාට සිරස් ලෙස හිඳ වටපිටාව නැරඹීමට පහසු වනු ඇත.

xvii. පරිසරයේ දක්නට ලැබෙන ඇතැම් දේ ස්පර්ශ කර බැලීමට හා ඒ පිළිබඳව විමසිලිමත් වීමට දරුවාට ඉඩ හරින්න.

xviii. දරුවාට තම ජායාව පෙනෙන සේ ඔහු/ඇය ඉදිරියේ මුහුණ බලන කණ්ණාඩියක් අල්ලන්න. ඉන්පසු “බඩා කෝ?” එසේත් නැතිනම් “පුතා/දුව කෝ?” යනුවෙන් අසන්න. දරුවා එවිට කණ්ණාඩිය වෙත යොමු වන්නේ නැතිනම් (හෝ කණ්ණාඩිය වෙත අත දිගු කරන්නේ නැත්නම්) ඔබ දරුවාට පහත පරිදි මඟ පෙන්විය යුතුය.

- a) දරුවාගේ ඇඟිල්ලක් ඔබේ අතින් අල්ලා ගන්න.
- b) දරුවාගේ ඇඟිල්ල කණ්ණාඩියේ ස්පර්ශ කරවන්න.
- c) “මේ ඉන්නේ බඩා/පුතා/දුව” යනුවෙන් දරුවාට පහදා දෙන්න.
- d) දරුවා වෙනුවට ඔබ කණ්ණාඩිය ඉදිරියේ පෙනී සිට පෙර පරිදි ඇඟිල්ල දිගු කොට “මේ ඉන්නේ තාත්තා/අම්මා” යනුවෙන් පවසන්න.
- e) හැකි නම් තවත් දරුවෙකු කණ්ණාඩිය ඉදිරියට පමුණුවා ඉහත ක්‍රියාවලිය ඔබේ දරුවාට කර පෙන්වන්න.
- f) “අපි බඩාව අල්ලලා බලමු” යැයි කියමින් කණ්ණාඩිය මත අතින් තට්ටු කරන්න.

xix. රෙදි කැබැල්ලක් ගෙන දරුවාගේ හිස ආවරණය කරන්න. එක් අතක් පමණ යොදා ගෙන දරුවා හට රෙදි කැබැල්ල ඉවත් කරන්නට දිරි දෙන්න. මෙහිදී දරුවාගේ අනෙක් අත ඔබේ අතින් මෘදු ලෙස ග්‍රහණය කර ගන්න.

xx. සියළු වයස් කාණ්ඩ වල ළමුන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට දරුවා දිරිමත් කරවන්න. හැකි සෑම විටම මෙය කිරීම යෝග්‍ය වේ.

xxi. දරුවාට විවිධාකාරයේ සංගීත නාද වලට ඇහුම්කන් දීමට සලස්වන්න. මෙහිදී මෘදු, සැහසිලිදායක සංගීතය වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

xxii. සරල පින්තූර සහිත රූප පොත් ගෙන, වැඩිමහල් දරුවෙකුට විස්තර කරන අයුරින් ඒවා දරුවාට පහදා දෙන්න. චිත්‍රපට වෙනස් ගස් හා පැලෑටි වර්ග හා සතුන් පිළිබඳව විස්තර කරන්න.

xxiii. දරුවාට ඇසෙන්නට පොත් කියවන්න. පින්තූර පෙන්වන්න. විවිධ පින්තූර බිත්තියේ අලවා ඒවා පිළිබඳව කියා දෙන්න.

xxiv. හැංගි මුත්තන් සෙල්ලම් කරන්න. කුඩා සෙල්ලම් බඩු ගෙන බඳුනකින්/කෝපියකින් ඒවා වසා, “කෝ ඒක?” යනුවෙන් අසන්න. සැඟවූ වස්තුව සොයා ගැනීමට දරුවාට දිරි දෙන්න.



xxv. දරුවාගේ රූපවාහිනිය හැරීමේ කාල සීමාව හැකි තරම් අඩු කරන්න.

xxvi. කිසි විටෙක දරුවා තනිව දමා නොයන්න.

5.1.1.3 මාස 06 සිට 12 දක්වා කාලය තුළ සංවර්ධනය උත්තේජනය කරන ආකාරය

උපතේ සිට මාස 06 පමණ වන තුරු මව ද දරුවාද ජීවත් වනුයේ දෙදෙනෙකු ලෙස නොව එකම පුද්ගලයෙකු වශයෙනි. මාස 06 ඉක්මවා ගිය පසු ක්‍රමයෙන් ඔවුහු වෙනස් පුද්ගලයන් සේ සිතන්නට පටන් ගනිති. දරුවා මෙවිට වාඩි වෙන්නටද, බිම දිගේ ඇදී ගමන් කරන්නටද, බාහිර ලෝකය වෙත ළං වන්නටද උත්සහ ගනී.



මව දරුවාගෙන් ඉවත්වී ඇත් තැනකට යන කලට දරුවා එය වටහා ගෙන අසතුටට පත්වේ. “මව නැවත නොපැමිණෙනු ඇත” යන බියෙන් දරුවා පෙළෙයි. එපමණක් නොව බිය මවට දන්වන්නටද දරුවා ක්‍රියා කරයි.

වයස මාස 06 ඉක්මවා ගිය පසු දරුවා තමන් කරන්නා වූ දෙයින් සතුටු වේ. සෙල්ලම් බඩුවක් දරුවාට දුන් කල විදෙස බලා එය ස්පර්ශ කර, අනතුරුව ඒ සමඟ සෙල්ලම් කරයි. ඉන් පසු ප්‍රවේශමෙන් එය කට්ටි දමා ගනී.

මෙම වයස් සීමාවේදී දරුවා අත් දෙක හා කකුල් දෙක බිම තබා කඳ ඉහළට එසවීමේ හැකියාව ලබා කර ගනී. මෙය වැදගත් සන්ධිස්ථානයකි. මක් නිසාද යත් දරුවා පළමු වරට පොළොවෙන් ඉහළට එසවී වලනය වීමේ හිඳහස ලබන්නේ එවිට බැවිනි.

තමා අවට පරිසරය තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව මෙම අවධියේදී ක්‍රමයෙන් වැඩි වේ. වැඩිහිටියන් ඒ බව වටහා ගෙන ක්‍රියා කළ යුතුය. දරුවා සමඟ කරනා ක්‍රියාකාරකම් මෙහිදී පදනම් විය යුත්තේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ශරීර වලනයන් ක්‍රියාත්මක වන අයුරිනි. එකී ක්‍රියාකාරකම් හෝ ක්‍රීඩා වල අනෙක් ඉලක්කය විය යුත්තේ දරුවා වැඩි වැඩියෙන් පරිසරය හා සම්බන්ධ වීමට ඉඩ සැලසීමය. අනෙක් අතට තමා අවට පරිසරය හා සම්බන්ධ ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට දරුවාද රිසි වනු ඇත. දරුවාගේ වලනයන් වැඩි වත්ම ඔහු හෝ ඇය විවිධ කුසලතාද අත්පත් කර ගනු ඇත.

මෙම වයසේදී, එනම් මාස 6 - 12 අතර කාලයේදී, දිනපතා කරන්නා වූ මූලික ක්‍රියාකාරකම් හුදෙක් මුල් මාස 06 තුළ කළ කී ක්‍රියාවන්ට බොහෝ සමාන වනු ඇත. එහෙත් සංකීර්ණ බව අනුව මඳක් ඉහළය.

- 1. දරුවාගේ කථන කුසලතා වැඩි දියුණු වීමට තවත් මාස කිහිපයක් ගත වනු ඇත. එහෙත් මාස 6 - 12 තුළදී දරුවා ක්‍රමයෙන් වචන වල තේරුම් වටහා ගනු ඇත. එමෙන්ම සරල සංකේතාත්මක සන්නිවේදනයද ඔහු හෝ ඇය ක්‍රමයෙන් වටහා ගනී (උදාහරණය:

යමෙකු “ටටා කියන” ඉරියව්වෙන් අන් වන්නේ වෙන්ව යාමට බව වටහා ගැනීම.) වයස මාස 6 - 12 අතර දරුවෝ තම කටහඬ හරහා නැගිය හැකි ශබ්ද පිළිබඳව බොහෝ උනන්දු වෙති (කටින් කරනා ශබ්දද ඇතුළුව). විවිධ හඬ නගමින් බහ තෝරන්නට හුරුවන දරුවා ඒ සඳහා පෙරට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කරයි. ශබ්ද අනුකරණය කිරීමටද ඔවුහු තැත් කරති. දරුවන් බහ තේරීම යනු කතා කිරීම ඇරඹීම සඳහා ඔවුන් ගන්නා මුල් පියවරයි. එනිසා ඒ සඳහා ඔවුන් වැඩි වැඩියෙන් දිරිමත් කල යුතුය. යමෙක් විමසිලිමත් ලෙස සවන් දෙන්නේ නම්, බහ තෝරන දරුවෙකුගේ හඬ



උස් හා පහත් වන බවද තේරුම් ගත හැක. (හඬ උස් පහත් වීම යනු වැඩිහිටියෙකු ප්‍රශ්නයක් ඇසීමේදී හඬ ඉහළ පහළ යන ආකාරයයි.) තවද, වැඩිහිටියන්ගේ අවධානය දිනා ගනු වස් (හැඩීමට අමතරව) නොයෙකුත් ශබ්ද නැගීමටද දරුවෝ මෙම වයසේදී සමත් වෙති. පුද්ගලයන් අතර අදහස් හුවමාරු වනුයේ භාෂාව මගින් බව දරුවා ඉහත සියලු ක්‍රියාවලි ඔස්සේ තේරුම් ගනී. වැඩිහිටියන්ගේ කථනයේ ඇතැම් කොටස් “අසුලාගෙන” ඒවා තේරුම් ගන්නටද ඔවුහු සමත් වෙති. ක්‍රමයෙන් දරුවා තමාගේ නම කියා කතා කල විට ඊට ප්‍රතිචාර දක්වයි. එමෙන්ම “එපා” යන වචනය කී විට තමා කරමින් සිටි දෙය මොහොතකට නවත්වන්නට දරුවා ඉගෙන ගනී. තවද, තමන්ට හුරු පුරුදු වස්තුවක් පිළිබඳව සන්නිවේදනයෙහි යෙදීමේදී ඊට සම්බන්ධ වූ වචනයක් (හමක්) පාවිච්චි කරන්නටද දරුවා හැඩ ගැසේ.

ඉහත සඳහන් කරනු ලැබූ කාරණා පිළිබඳව සැලකීමේදී, දෙමව්පියන් විසින් තේරුම් ගත යුතු වනුයේ, දරුවාට කතා කිරීමට නොහැකි වුවද වැඩි වැඩියෙන් ඔහුට හෝ ඇයට කතා කල යුතු බවයි. පහත ඇත්තේ වයස මාස 6 සහ 12 අතර වන දරුවන්ගේ කථනය සම්බන්ධයෙන් සැලකිය යුතු අංග කිහිපයකි.

- i. කතා කිරීමෙන් කරන “සෙල්ලම්” සහ කතාව මගින් වැඩිහිටියා සහ දරුවා අතර ඇතිවන අන්තර්ක්‍රියා මෙම වයසේදී දරුවා ප්‍රිය කරයි. තමා නගන හඬ, වැඩිහිටියෙකු විසින් අනුකරණය කල විට දරුවා ප්‍රීතියෙන් ඉපිල යයි. දරුවා “බා”, “ආ” යනාදී වශයෙන් නගන ශබ්ද වැඩිහිටියෝද අනුකරණය කළ යුතු වේ. ඉන් පසු එකී ස්වරය අඩංගු සරල වචන වැඩිහිටියා විසින් කිව යුතුය.

- ii. දරුවාට ඔහුගේ නම කියා අමතන්න. දරුවාගේ හඬ නැගීම් වලට පිළිතුරු දෙන්න. ඔහු හෝ ඇය කැමති දේ සඳහා වැඩිහිටියෙකුද යොමු වෙන්න.
- iii. දරුවා සමඟ “සංවාදයෙහි” යෙදෙන්න. මෙහි සංවාදය යනුවෙන් හැඳින්වූයේ දරුවාට කතා කර, ඔහුගේ හෝ ඇයගේ “පිළිතුර” ලැබෙන තුරු සිටීමයි. “පිළිතුර” යනුවෙන් මෙහිදී අදහස් කරනුයේ වැඩිහිටියා දෙස බලමින් දරුවා විසින් නොයෙක් ශබ්ද නැගීමයි. මෙය සැබවින්ම වචන ගනු-දෙනුවකි. තේරුම් රහිත ශබ්ද වලින් මෙම “ගනුදෙනුව” පටන් ගන්නද, පසු කාලීනව දරුවා වැඩිහිටියන් සමඟ වචන යොදා කතා කරන්නටද මෙමගින් වැදගත් පසුබිමක් සැකසේ. වැඩිහිටියාගේ කතාවට දරුවා කොයි ලෙසකින් පිළිතුරු දුන්නද එය සතුවීන් පිළිගත යුතුය. එමෙන්ම දරුවාගේ අර්ථ චිරිත වූ ශබ්දය තමන් පිළිගත් බව වැඩිහිටියන් විසින් දරුවාට පෙනෙන්නට සැලසිය යුතුය.
- iv. චිදිනෙදා පිවිතයේ පාවිච්චි කරනු ලබන්නා වූ සරල වචන දරුවාට පවසන්න. නිතර පෙනෙන පුද්ගලයන් (උදාහරණ: අම්මා, අක්කා), නිතර දකින වස්තූන් (උදාහරණ : ගස, හඳ, මල) සහ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් (දර පලහව, දුවනවා, නටනවා) දරුවාට පෙන්වමින් ඒවා නම් කරන්න. දරුවා වචන වල අර්ථය තේරුම් ගන්නේ බහ තේරීමට බොහෝ පෙර බව මෙහිදී අප සිත තබා ගත යුතුය. දරුවා ටිකෙන් ටික වැඩෙද්දී “සුරතල් වචන” අතහැර අදාළ නියම වචන වෙත යොමු විය යුතුය. (උදාහරණය: කුඩා කල අපි දරුවාට බළලෙකු පෙන්වා “ඤාච්චා” යයි කියමු. එහෙත් දරුවා ක්‍රමයෙන් වැඩෙන විට “ඤාච්චා” යන වචනය ක්‍රමයෙන් අඩු කරන අතර ඒ වෙනුවට “පුසා” යන වචනය යෙදිය යුතුය.)
- v. බහ තෝරන දරුවා අමතන විට වේගයෙන් නොව සෙමෙන් කතා කල යුතුය. එමෙන්ම තනි වචනයක් ඉස්මතු වන සේ කතාව හැඩ ගැසිය යුතුය. (උදාහරණය : දරුවාට බළලෙකු පෙන්වද්දී, “මේ අපේ පුසා” “පුසා බත් කනවා”, “පුසා කළු පාටයි”, “පුසා ඤාච්චි කියනවා” යනුවෙන් පවසන්න. මෙහිදී “පුසා” යන වචනය ඉස්මතු කොට ඇත.) ඉහත කී අයුරින් වාක්‍ය පැවසීමේදී වාක්‍ය අතර නිහඬතාවක් තැබීම සුදුසුය. විවිධ පෙරළා පිළිතුරු දෙන්නට දරුවාටද ඉඩ කඩ ලැබේ. එමෙන්ම දරුවා සමඟ කතා කිරීමේදී වචන පැහැදිලි වන සේද, හොඳින් ඇසෙන සේද, මෘදු ලෙසද අමතන්න. නැවත නැවත එකම දේ කියන්න.
- vi. ඔබ චිදිනෙදා වැඩ කටයුතු වල යෙදෙද්දී දරුවා හැකි පමණ ඔබ අසල තබා ගන්න. එසේ තබා ගෙන හැකි තරම් ඔහු හෝ ඇය සමඟ කතා කරන්න.
- vii. ඇතින් ඇසෙන ශබ්ද දෙස දරුවා විමසිලිමත් කරවන්න. දරුවා සමඟ එකතු වී එම ශබ්ද වලට කන් යොමන්න. ඒ ශබ්ද මොනවාදැයි දරුවාට පහදා දෙන්න.
- viii. රිද්මය යනු කුමක්දැයි දරුවාට වටහා දෙන්න. සංගීතයේ තාලයට පැද්දීම/නැළවීම මගින් දරුවාට එය හුරු කරවන්න.
- ix. දරුවා හිදි කරවීම සඳහා නැලවිලි ගී ගයන්න.

2. දරුවා සමඟ දිනපතා එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන අතරතුර (එනම් කෘම කැවීම, ඇඟ සේදීම, නෑවීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් වලදී) වර්ධන උත්තේජනය ඉලක්ක කොට ගත් කාර්යයන්හි නිරත විය හැක. මෙහිදී මූලධර්මය වශයෙන් ගත යුත්තේ ප්‍රධාන සංවේදන පහ ඔස්සේ වැඩි වැඩියෙන් උත්තේජන ලබා දීමයි. මාස 06 හි පසු දරුවෙකුට අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කරයි. දරුවාට ආහාර දෙන අතරතුරදී දරුවා සමඟ පවත්වන සම්බන්ධතා ඔහුව හෝ ඇයව උත්තේජනය කිරීමට යොදා ගත හැකි මහඟු අවස්ථාවකි. පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්, මෙහිලා යොදා ගත හැක.

- i. දරුවාට ඉඳුනු පලතුරු (උදාහරණ: පැපෝල්, අඹ වැනි) ආහාරය සඳහා ලබා දීමේදී ඒවායේ සුවඳ අත් විදින්නට ඉඩ ලබා දෙන්න. එමෙන්ම පලතුරු වල හෝ චලවළු වල මතුපිට ස්වභාවය අතගා ඒවා ස්පර්ශ වන අයුරු දැන ගැනීමට ඉඩ ලබා දෙන්න. වැඩිහිටියන් ඒවායේ නම, ගුණය පිළිබඳ විස්තර කරමින් දරුවාට ආහාර පිළිබඳව කියා දිය යුතුය.
- ii. ආහාර ලබා දීමේදී ඒවායේ රසයන් පිළිබඳව දරුවා සමඟ කතා බහ කරන්න. පලතුරු කැබලි වශයෙන් ලබා දීමේදී විවිධ පලතුරු වර්ගයන්හි වෙනස් රසයන් විඳීම හරහා දරුවාගේ රස සංවේදිතාව වැඩි දියුණු වනු ඇත. දරුවා සුරතල් කරන අතරතුරදීම මෙය කළ හැක. මෙවිට දරුවාට ආහාර කැවීමේ අවස්ථාව දෙදෙනාටම, එනම් මවට හා දරුවාට ප්‍රිය ජනක අවස්ථාවක් වනු ඇත. මෙහිදී ආහාර අපචිත්‍ර නොවීමට වග බලා ගත යුතුය.
- iii. පිසූ කඩල හා මුං ඇට ආහාරයට ගන්නට සැලස්වීම දරුවාගේ සියුම් චාලක කුසලතා වර්ධනයට හේතු වනු ඇත. දරුවා ඉදිරියෙන් තැබූ තැටියක් හෝ පිඟානක් මත ඇති ඇට වර්ග (කඩල වැනි) මහපට ඇඟිල්ල සහ දඹරැඟිල්ල යොදා ගෙන හෝ වෙනත් විවැනි ආහාර කැබලි "ඇඟිලි දෙකෙන් අල්ලා ගන්නේ" කෙසේද යයි දරුවාට පෙන්වන්න. දරුවා සැම විටම පාහේ සිය මුළු අත්ල යොදා ආහාර ග්‍රහණය කර ගන්නේ නම් නිතර නිතර ඇඟිලි පාවිච්චි කරන අයුරු හුරු කරවන්න.
- iv. කුඩා කැබලි වලට කැඩූ ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ පියලි ඇට කෝප්පයකට දමන්න. ඒවා කෝප්පයෙන් ඉවතට ගෙන ආහාරයට ගන්නා අයුරු පෙන්වා දෙන්න. මුද්දරප්පලම් වැනි රසැති කුඩා ආහාර කැබලි කුඩා කටක් ඇති බඳුනකට දමන්න. බඳුන උඩ යට හරවා එකී ආහාර කැබලි පිටතට ගන්නේ කෙසේදැයි පෙන්වා දෙන්න.
- v. මෙම වයසේදී දරුවෝ යම් යම් ද්‍රව්‍යමය වස්තු වලට ගසමින් එයින් පිටවන හඬට සවන් දෙන්නට කැමති වෙති. එනිසා දරුවන්ට විවැනි කෙළි බඩු



හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍ය ලබා දිය යුතුය. කැලි කැඩී යන ද්‍රව්‍ය, දරුවාට අනතුරුදායක විය හැකි ද්‍රව්‍ය යනාදිය ලබා නොදීමට මෙහිදී වග බලාගන්න. පොළොවේ ගැසුවද නොකැඩෙන සුළු වූද, අඬුවක් සහිත වූද කෝප්පයක් දරුවාගේ පාවිච්චියට දෙන්න. කෝප්පය අල්ලන ආකාරයත් එය ඔසවන ආකාරයත් දරුවාට පෙන්වා දෙන්න.

vi. දරුවාගේ වයස මාස 08 ක් වූ විට, දරුවාට තම අතින් අල්ලාගෙන කෑමට විවිධ ආහාර දෙන්න. ඒවා කෙළවරකින්/ දාරයකින් අල්ලා ගන්නා අයුරුද දරුවාට පෙන්වන්න. මෙමගින් අතේ කුඩා මාංශ පේශි වල ක්‍රියාකාරීත්වයත්, ඇස් සහ අත් සමායෝජනය වීමත්, තනිව ආහාර ගැනීමේ හැකියාවත් වැඩි දියුණු වේ.

vii. දරුවා නෂ්ටමට සහ ඇඟ සේදීමට භාජනය වන අවස්ථාවන් ඔහු හෝ ඇය උත්තේජනය කිරීමට මනා ලෙස යොදා ගත හැක. දරුවාට වතුර සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ දෙන්න. අතින් හා පයින් වතුරට ගැසීමට හා “වතුර තැලීමට” ඉඩ ලබා දෙන්න. මෙකී ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙද්දී නොකඩවා දරුවා සමඟ කතා බස් කරන්න.



3. දරුවා මෘදු ලෙස සුරතල් කිරීම හා ඔහු හෝ ඇය සමඟ කෙළි දෙළෙන් පසුවීම දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා අදාළ උත්තේජන ලබා දීමට දායක වන ප්‍රධාන අවස්ථාවයි. මාස 06 ක් පමණ වන විට දරුවා කෙළි සෙල්ලම් කිරීමට ඇති කැමැත්ත පෙන්වයි. කෙසේ වුවත් මෙකී වයසේදී දරුවාට පිළිවන් වනුයේ තනිව සෙල්ලම් කිරීමට පමණි. වෙනත් අයුරකින් පවසන්නේ නම් සය මස විශේෂ දරුවා තවත් කෙනෙකු සමඟ අන්තර් ක්‍රියා කරමින් ක්‍රීඩා කිරීමට අසමත්ය. බොහෝ විට යම් සෙල්ලම් බඩුවක් අතට ගෙන එය කොතැනක හෝ ගසමින්, එසේත් නැතිනම් එය එහා මෙහා කරමින් දරුවා සතුටු වෙයි. තවත් මාස 03 ක් පමණ ගත වූ කල, එනම් වයස මාස 09 දී මෙම තත්වය වෙනස් වෙයි. එවිට දරුවා සිය සෙල්ලම් බඩු සමඟ යම් “තේරුමක් සහිත, ක්‍රියාවන්හි යෙදේ. උදාහරණයක් ලෙස ගන්නේ නම් දරුවාට හැන්දක් හා කෝප්පයක් දුන් කල ඔහු හෝ ඇය කෝප්පය තුළට හැන්ද දමයි. තවද, කෝප්පය තුළ යමක් ඇති විටෙක මෙන්, කෝප්පයෙන් යමක් පිටතට ගන්නවා වැනි ක්‍රියාවන්හි නියැලෙයි. එසේ ඉවතට ගනිමින් එය ආහාරයට ගන්නවා බදු ක්‍රියාවන් අභිනයෙන් පෙන්වූවෙයි.

එහෙත් දරුවා තවත් අයෙකු සමඟ අන්තර්ක්‍රියා කරමින් ක්‍රීඩාවන්හි නියැලෙන්නේ තවත් වැඩුණු පසුය. මෙම වයසේදී ඉහත සඳහන් කල ක්‍රියාවන් වැඩි වැඩියෙන් උත්තේජනය කිරීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් පහත ලැයිස්තු ගතකර ඇත.

i. පහසුවෙන් අල්ලා ගත හැකි වූද, වර්ණවත් වූද, අත පත ගැමේදී නොයෙකුත් ශබ්ද හිකුත් කරන්නා වූද සෙල්ලම් බඩු හැකි පමණින් චිකතු කර ගන්න. මේවා දරුවන්ට අනතුරුදායක ද්‍රව්‍යයන් නොවිය යුතුය. දරුවා මෙම කෙළි බඩු ඒවා මෙහා විසි කරලීමේදී නොයෙක් ආකාරයේ අත්දැකීම් ලබයි. මේ සඳහා යොදා ගන්නා සෙල්ලම් බඩු “අළුතෙන් මිලදී ගත් ඒවා වීම අවශ්‍ය නොවේ. ගෙදර දොර ඉවත දමන නොයෙකුත් පෙට්ටි, ප්ලාස්ටික් බෝතල්, බෝතල් මුඩු ආදිය භාවිතා කරමින් විවිධාකාර සෙල්ලම් බඩු නිර්මාණය කරගත හැක. වඩා වැදගත් වනුයේ ඒවා විවිධ වර්ණ හා විවිධ හැඩතල වල චිකතුවක් වීමයි.

තියුණු දාර හෝ කොන් රහිත සෙල්ලම් බඩු තෝරා ගැනීමට මෙහිදී වග බලා ගත යුතුය. එමෙන්ම දරුවා කටේ දමා ගත හොත් හිර විය හැකි ආකාරයේ ද්‍රව්‍යද මේ සඳහා යොදා නොගත යුතුය.

ii. දරුවාට කුඩා සෙල්ලම් බඩු ලබා දී ඒවා ග්‍රහණය කරගෙන සිටීමට උනන්දු කළ යුතුය. එක් අතකින් අනෙක් අතට ඒවා මාරු කරන ආකාරයද පෙන්වා දෙන්න.

iii. සෙල්ලම් බඩු අසුලා ගැනීම, අල්ලාගෙන සිටීම, විසි කිරීම, සොලවා බැලීම සහ දුර ඇති සෙල්ලම් බඩු වෙත ප්‍රභා වීම ආදී ක්‍රියා උනන්දු කරවන්න.

iv. කුඩා ගල් කැට, ඝනක සහ බොත්තම් ගෙන නොකැඩෙන සුළු කෝප්පයක් සමඟින් බන්දේසියක් මත තබන්න. එම ද්‍රව්‍ය එකින් එක කෝප්පය තුළට දමන්න. නැවත ඒවා කෝප්පයෙන් එළියට ගෙන බන්දේසිය මතට අතහරින්න. ඔබ කරන දේ අනුකරණය කිරීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. මෙහිදී ඇතැම් විට දරුවාගේ අත් එහා මෙහා කරන්නට ඔබ විසින් උදව් කළ යුතු වනු ඇත. කෝප්පය ඇතුළට ඇඟිල්ල දිගු කරමින් “ඇතුළු” යනුවෙන්ද, කෝප්පයෙන් පිට බන්දේසිය වෙත ඇඟිල්ල දිගු කරමින් “පිට” යනුවෙන්ද පවසන්න. දරුවා නිවැරදිව ඔබ අනුකරණය කරන විටදී ප්‍රශංසා කරන්න. කුඩා ද්‍රව්‍ය වලින් කෝප්පය පිරුණු විට විය එහා මෙහා සොලවමින් විසින් නැගෙන හඬ අසන්නට දරුවාට ඉඩ දෙන්න.

- ඝනකයක් යනු හතරැස් කුට්ටියකි. දරුවනට සෙල්ලම් කිරීම සඳහා මේවා විවිධ වර්ණ වලින් හා විවිධ ප්‍රමාණ වලින් වෙළඳ පොළෙන් මිලදී ගැනීමට හෝ ගෙදර දොර ලී කැබලි වලින් පහසුවෙන් තනා ගැනීමට හැක.

v. සංගීත හඬ නගන සෙල්ලම් බඩු ඔබ දැක ඇතුළුවට සැක නැත. එබඳු සෙල්ලම් බඩු ක්‍රියාත්මක කර දරුවාගේ හිස අද්දරින් තබන්න. විවිධ සංගීත හඬ ඇසීමට දරුවා විදෙසට හැරෙනු/පෙරළෙනු ඇත.

vi. දරුවා ඔබට තරමක් දුරින් වාඩි කරවන්න. සෙල්ලම් බඩු හෝ ආහාර ඔහුට හෝ ඇයට පෙන්වා පොළඹවමින් ඔහු හෝ ඇය ඔබ වෙත ගෙන්වා ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.

vii. දරුවා බිම වාඩි වී සිටින ස්ථානයක තරමක් උඩින් සෙල්ලම් බඩු විල්ලා දරුවා නැගිටුවීමට උනන්දු කරවන්න. (සිටගැනීමට උනන්දු කරවන්න)

viii. බිම/පොළොව පිරිසිදුව තබා ගන්න. වීථි නිදහසේ බඩ ගෑමට හා දණ ගෑමට දරුවාට අවස්ථාව ලැබේ. දරුවා කැමති සෙල්ලම් බඩු තරමක් දුරින් තැබීමෙන් මේ සඳහා දරුවා උනන්දු කරලිය හැක.

ix. ඔබගේ ඉරියව් සහ ඉඟි බිඟි අනුකරණය කිරීමට දරුවාට උගන්වන්න. දරුවාගේ අත් අල්ලාගෙන “ටටා කීමට”, අත්පුඩ් ගැසීමට සහ කෝම්පිට්ටු තනනා අයුරු අනුකරණය කිරීමට උගන්වන්න. දරුවා සමඟ අත්පුඩ් ගසමින් ගී ගයන්න.

දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන විට, දරුවා වඩාගෙන සිටින විට සහ දරුවා වෙනත් ඉරියව්වකින් සිට ඔබ විසින් ඔහු/ඇය අල්ලාගෙන සිටින විට දරුවාගේ චාලක ක්‍රියාවන් වැඩි දියුණු කිරීමට ඔබට අවස්ථාව සැලසේ. දරුවාගේ සිරුර වලනය කිරීමේ සහ විවිධ ඉරියව් වලින් පවත්වා ගැනීම මෙහිදී ඔබට වැඩි දියුණු කරලිය හැක. පහත දැක්වෙන්නේ මේ සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි.

- දරුවා වැහිර සිටින විට ඔහු හෝ ඇය වටා කොට්ට තැබීම.
- දරුවා පුටුවක කෙළවර වාඩි කරවා එම ඉරියව්ව පවත්වාගෙන යාමට කොට්ට තබා ආධාර කිරීම.
- බිම වාඩි වී සිය දෙකකුල් අතර දරුවා වාඩි කරවා ගැනීම. වීථි දරුවා සිය දෑත් වැඩිහිටියාගේ දෙකකුල් මතට ගෙන ඒවාට වාරු දී නොවැටී සිටිනු ඇත. දරුවා වෙත බල පවත්වන වාරුව ක්‍රමයෙන් අඩු කර අවසානයේදී දරුවාට තනිව හිඳ ගන්නට ඉඩ සලස්වන්න.

මාස 09 ට පසු

i. උස් පුටුවක් ආධාර කොට ගෙන විය අල්ලාගෙන දරුවාට නැගිටීමට උදව් කරන්න.

ii. දරුවාට පිටුපසින් සිට ඔහු හෝ ඇයගේ උරහිස් වලට වාරු දී ආධාර සහිතව දරුවාට ඇවිදීමට උදව් කරන්න. උරහිස් මත සුළු බලයක් යොදා එමගින් දරුවාට පාද මාරු කරමින් ඇවිදීමට උගන්වන්න.



iii. දරුවාගේ ඉන වටා ඔබගේ දෑත යවන්න. දරුවාගේ දෙපයට වැඩි බරක් නොයෙදෙන සේ ඔබගේ අත් වලට බර දී දරුවා සිටුවාලන්න. ඉන් පසු දරුවාගේ ඉන සමඟම ඔබගේ දෑත ඉහළ පහළ යවමින් නැටීමක් බඳු වලනයකට දරුවා භාජනය කරවන්න. වීථි අඩ වශයෙන් දරුවා සිය දෙපයට බර දැරීමට පුරුදු වේ.

iv. දරුවා බිම හිඳගෙන සිටින විට ඔහු හෝ ඇයට ඉහළින් සෙල්ලම් බඩුවක් වල්ලා හැඟිටීමට උනන්දු කරවන්න.

v. දරුවා සිය සෙල්ලම් කොටුවෙහි තබන්න. කොටුවෙහි උඩ ඇති හරස් ලිය අල්ලාගෙන සිට ගැහීමට සලස්වන්න. ඉන්පසු තරමක් දුර සිට දරුවා කැමති සෙල්ලම් බඩුවක් පෙන්වා එය ගැහීම පිණිස (කොටුව තුළ සිටම) ඔබ සිටින දිශාවට දරුවා ගෙන්වා ගැහීමට උනන්දු කරවන්න. එවිට දරුවා කොටුවෙහි හරස් ලිය අල්ලාගෙන ඇවිදීමට පුරුදු වේ. මෙලෙස දරුවා ඔබ දෙසට එන විට සෙල්ලම් බඩුව ඔහුට හෝ ඇයට දෙන්න. ක්‍රමයෙන් දරුවා හරස් ලිය අල්ලාගෙන ඇවිදින දුර වැඩි කරවන්න. එනම්, ඔබ සිටින තැනත්, දරුවා සිටින තැනත් අතර දුර ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න.

මෙහිදී ඉංග්‍රීසි බසින් Play pen යන වචනය “සෙල්ලම් කොටුව” යනුවෙන් පරිවර්තනය කර ඇත. Play pen යනු සමාන්තර සිරස් ලී පතුරු එකිනෙකට හිසි දුරකින් තබා ඒවා උඩදී හා යටදී තිරස් ලියකින් සම්බන්ධ වන සේ සකස් කර හැඩ ගැන්වූ කොටුවක් වැනි ව්‍යුහයකි. මෙය හතර වටේටම ආවරණය වූ ව්‍යුහයකි.

vi. බෝතික්කන් තබා තල්ලු කරන කුඩා කරත්ත (ස්ට්‍රෝලර්) දරුවාට තල්ලු කිරීමට ඉඩ හරින්න. මෙමගින් දරුවා ක්‍රමයෙන් තනිව ඇවිදීමට හුරුවේ.

vii. දරුවා සිටගෙන සිටින විට ඔහු හෝ ඇය වෙත බිම දිගේ බෝලයක් යවන්න. එය අසුලා ගන්න යැයි දරුවාට කියන්න. බිම තිබෙන දේ අසුලා ගන්නේ කෙසේදැයි දරුවාට පෙන්වා දෙන්න. දරුවා ඒ ඒ දේ අසුලා ගැනීමේදී ප්‍රශංසා කරන්න.

viii. දරුවාගේ හිස මට්ටම ඔබගේ හිස මට්ටමට සිටින සේ දරුවා ඉදිරිපස හිඳගන්න. දරුවාට ඉදිරියට ඒම පිණිස උනන්දු කරමින් ඔහු හෝ ඇය සමඟ කතා කරමින් සිතාසෙන්න. දරුවාගේ කිහිලි යටින් ඔබේ අත් දෙක දමා මදක් වෙර දෙමින් දරුවාට ඉදිරියට ඒමට උදව් කරන්න.

ix. වර්ණය, ප්‍රමාණය හා හැඩය අනුව නොයෙක් බඩු තෝරා ගැනීමට දරුවා සහභාගී කරවා ගන්න. ගෙදරදොර සොයා ගත හැකි චිලිචළු, පලතුරු ආදිය මීට යොදා ගත හැක. මෙම ක්‍රියාවලිය අතරතුරේදී ඔබ යොදා ගත් ද්‍රව්‍ය, පාට හා හැඩයන් නම් කරන්න. (උදා : “කැරට්”, “අඹ”, “රතුපාට”, “කහපාට”, “ලොකුයි”, “පුංචිය” යනාදී වශයෙන්)

x. හැංගිමුත්තන් සෙල්ලම් කිරීමට දරුවෝ කැමති වෙති. දරුවා සමඟ හැංගිමුත්තන් සෙල්ලම් යෙදෙන්න. දරුවාගේ දෑත අල්ලාගෙන එයින් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෑස වසන්න. ඉන්පසු ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෙඅත් ඉවත් කරමින් “ඔන්න අපි දැක්කා” හෝ වෙනත් එවන් සුදුසු පදයක් හඬ නගා කියන්න. ඉන්පසු ඔබගේ දෑත යෙදාගෙන ඔබගේම මුහුණ වසා ඉක්බිතිව දෙඅත් ඉවත් කරමින් ඉහත හඬ නගා කී පදය යළිත් කියන්න.

- x. හිඳුනසේ කුරුඳු ගෑමට ඉඩ සලසනු පිණිස කඩදාසි, කොපි පොත් සහ පාට කුරු දරුවාට ලබා දෙන්න. කුඩා පාට කුරු වලට වඩා විශාල පාට කුරු මෙම කාර්යයට උචිතය.
- xii. දරුවා සමඟ එක්වී පින්තූර පොත් සහ නොයෙක් වස්තූමය ද්‍රව්‍ය දෙස බලන්න. පින්තූර පොත් වල ඇති ද්‍රව්‍ය හෝ සතූන් නම් කර, ඒවා ඔබට පෙන්වන්නැයි දරුවාට කියන්න.
- xiii. දරුවාට සෙල්ලම් කිරීමට මැටි, වැලි සහ ජලය සපයා දෙන්න. ඒවා විකිනෙක මිශ්‍ර කිරීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. මැටි, වැලි හා ජලය යනාදිය මිශ්‍ර කර හෝ නොකර සෙල්ලම් කිරීමේදී දරුවාට ඒ සඳහා විවිධ ප්‍රමාණ වල භාජන ලබා දෙන්න.
- xiv. එක මත එක තබන්නට ("අට්ටි ගසන්නට") දරුවාට කෝප්ප දෙන්න. කුඩා කැබලි වලට කඩන ලද පාන් හෝ ඒ හා සමාන ද්‍රව්‍ය දරුවාට දී ඒවා හොඳින් පිරික්සා බැලීම පිණිස යොමු කරවන්න. සරල වූත්, මූලික වූත් හැඩයන් යොදා නිර්මිත සරල රූප ප්‍රනේලිකා දරුවාට දෙන්න. මේ සෑම අවස්ථාවකදීම දරුවා කුඩා දේ කවේ දමා ගැනීමට ඉඩ ඇති බව සිතා ගත යුතු අතර එය වළක්වාලීමට කටයුතු කරන්න.
- xv. ඝනාකාර ප්ලාස්ටික් කුට්ටි (හෝ ලී වැනි ද්‍රව්‍යයකින් සෑදූ කුට්ටි) 03 ක් ගෙන ඒවා එකක් පිටුපස එකක් සිටින සේ තබා කෝවිචියක් යනවා සේ තල්ලු කරන්න. තල්ලු කරමින්ම කට්න් කෝවිචියක හඬ නගන්න. දරුවාගේ අත රැගෙන එමගින්ද මෙම "සෙල්ලම් කෝවිචිය" තල්ලු කරන්න. දරුවා ඒවා තනිව තල්ලු කරන්නට පුරුදු වත්ම ඒ සඳහා ඔබගේ උදව්ව ක්‍රමයෙන් අඩු කරන්න. විවිධ දරුවා තනිව "කෝවිචිය තල්ලු කිරීමේ ක්‍රීඩාව" පුරුදු පුහුණු වනු ඇත. දරුවා එයට හොඳින් හුරු වූ පසු "කෝවිචි තරඟයක්, තැබිය හැක. එනම්, ඔබ එක් "කෝවිචියක්" තල්ලු කරන අතර දරුවා තවත් කෝවිචියක් තල්ලු කරයි.
- xvi. ප්ලාස්ටික් ඝනක මේසය කෙළවරෙහි තබා ඒවා බිමට වැටෙන තුරු සෙමෙන් සෙමෙන් මේසයේ පිට පැත්තට තල්ලු කරන්න.
- xvii. දරුවා සමඟ වාඩි වී අත්පුඩි ගසමින් ගීත ගායනා කරන්න. අත්පුඩි ගැසීම සඳහා දරුවාව සහභාගි කරවා ගන්න.

4. මාස 06 පසුදු දරුවා ක්‍රමයෙන් නමන් සිටින ස්ථානයෙන් ඔබ මොබ වලනය විමට බලයි ඔවුහු වාඩි වී සිටීමට අවශ්‍ය සමතුලනය අත්පත් කරගන්නා අතර දණ ගෑමට පටන් ගනිති. ඇසෙන දකින සෑම දෙයක් ගැනම පාහේ විමසිලීමක් වෙති. ළඟ ඇති ඕනෑම දෙයක් අල්ලා ගැනීමට හෝ අත පත ගෑමට තත් කරති. අළුත් අළුත් දේ ඉගෙනීමට ඇති කැමැත්ත ස්වභාවයෙන්ම දරුවන් සතු වෙති. මෙහිදී මව, පියා හෝ රැකබලා ගන්නා විසින් කළ යුත්තේ ඒ සඳහා දරුවාට වැඩි වැඩියෙන් අවස්ථාව ලබා දීමයි. අවස්ථාව ලබා දීම යනු වැඩි වැඩියෙන් උත්තේජනය කිරීම සහ මෙම කර්තව්‍යයේදී දරුවා නොදන්නා සරල දේ කියා දීමයි. එසේත් නැත්නම් පෙන්වීමයි.



මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් පහත දැක්වේ.

- i. දරුවාට වැස්ස වසින අයුරු පෙන්වන්න. සුළඟ අත් විදීමට ඉඩ දෙන්න. මෙම ස්වාභාවික සංසිද්ධි ගැන විස්තර කරන්න.
- ii. දරුවා නොයෙක් පරිසර වලට රැගෙන යන්න. කුරුල්ලන්, සතුන්, මිනිසුන් කරන වැඩ කටයුතු, වාහන, ගස් සහ මල් ආදිය ඔහුට හෝ ඇයට පෙන්වන්න. දරුවාට ඇසෙන සහ දකින සෑම දේම ඔහුට හෝ ඇයට විස්තර කර දෙන්න. මෙලෙස යාමේදී තමාට ඇසෙන ශබ්ද අනුකරණය කිරීමට දරුවා උත්සහ ගනු ඇත. විය දිරිමත් කරලීම ඔබගේ වගකීමයි. දරුවා කියන්නට තනන වචන සෙමෙන්, නිවැරදිව සහ මෘදු ලෙස ඔබද නැවත නැවතත් හඬ නගා කියවන්න.
- iii. දරුවාට ඇසෙන විවිධ හඬ අනුකරණය කරලන්න. ඇතින් ඇසෙන හඬට සවන් දෙන්නට දරුවාට ඉඩ ලබා දෙන්න. දරුවා අත පත ගාන ද්‍රව්‍යයන්ගේ නිමාව, චිත්‍ර රචනා, සිගුම්ද, තදද, බුරුල්ද යන්න විස්තර කර දෙන්න. යම් ද්‍රව්‍යයක වර්ණය, හැඩය හා නිමාව යනාදිය විස්තර කර දීම, එකම ද්‍රව්‍යයක් සඳහා වුවද නැවත නැවත කළ යුතුය.
- iv. දරුවා යම් වස්තුවක නම දන්නේ නම්, එය කලින් හොඳින් හඳුනයි නම්, එහි නම පැවසූ විට දරුවා අදාළ වස්තුව දෙසට අත දිගු කොට පෙන්වයි.
- v. දරුවා සමඟ හැරවීමක් සෙල්ලම් කරන්න. හැකි නම් ගසක් පිටුපස සැඟව සිට නැවත සෙමෙන් පිටතට එන්න. ඔබ දකින්නට දරුවා රිසි වනු ඇත. රෙදි කඩකින් මුහුණ වසා එය නැවත ඉවත් කරන්න. දරුවාටද එලෙස කරන ලෙස කියන්න.

5. අනතුරු වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම

මෙම වයස සීමාවේදී පහත සඳහන් කරුණු ඉතා වැදගත් වනු ඇත. දරුවා දකින දේ පිරික්සන්නට යන විට ඇතැම් අනතුරුදායක අවස්ථා වලින් ඔහු හෝ ඇය වළක්වා ගත යුතුය. ගිනි ඇවිලිය හැකි භාණ්ඩ, එනම් ලීප, තුම්තෙල් කුප්පි, ගිනි මැල ආදිය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. පිහිය වැනි කැපෙන අවි ආයුධද නොයෙකුත් බෙහෙත් වර්ගද, විදුලි උපකරණ හා විදුලි ඡේනු (Plug points) ද අනතුරුදායක විය හැක.



5.1.2 දෙවන අවුරුද්ද තුළදී දරුවකුගේ සංවර්ධනය (කුඩා දරුවා)

අවුරුදු 01 සිට අවුරුදු 02 දක්වා වයසේ පසුවන දරුවා “කුඩා දරුවා” ලෙස හඳුන්වයි. මෙය විශේෂිත කාලයකි. කුඩා දරුවා ළදරු විය හමාර කර ඇත. දණ ගා එහෙ මෙහෙ ගිය දරුවා ඇවිදීමට උගන්නේ මෙම කාලයේදීය. විවිධාකාර නව කුසලතාවයන් රැසක් මෙම කාලය තුළ දරුවා උගනියි.



ඇවිදීමට හැකි වීම, කතා කිරීමට හා සිතීමට හැකිවීම තුළින් ඔවුන් ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් බොහෝ අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව උදා කර ගනිති. විධිවිධයෙන් මෙම කාලය තුළ මොළයේ සංවර්ධනය ඉතා වේගවත් වේ. ඒ හේතුවෙන්ම සංවර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන හිසි පරිදි ලබා දීම තුළින් උපරිම විභවයකට දරුවා රැගෙන යා හැකිය. පහත දැක්වෙන්නේ මෙම වයසේ දරුවෙකු උත්තේජනය කිරීමට දෙමව්පියන්ට කළ හැකි දේය.

5.1.2.1 දෙවන වසර මුල් භාගය තුළ සංවර්ධනය උත්තේජනය කරන ආකාරය (මාස 12 සිට 18 දක්වා)

- 1. දරුවාගේ දළ ශාරීරික ඉරියව් හා වලන වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා මවට, දරුවාව වඩාගෙන සිටින, අල්ලාගෙන සිටින හා දරුවා සමඟ ක්‍රියාකාරී වන විවිධ අවස්ථා භාවිතා කළ හැකිය.

- i. දරුවාට සරල සෙල්ලම් බඩු ලබා දෙන්න. ඔහු සමඟ සෙල්ලමට සම්බන්ධ වන්න. සෙල්ලමේදී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් ගැන ඔහු සමඟ කතා කරන්න. දරුවා යම් කාර්යයක් සාර්ථකව කල පසු ඔහුව / ඇයව වර්ණනා කරන්න. උදාහරණ ලෙස පඩිපෙළක් නැගීම, බෝලය ඇල්ලීමට දිවීම ආදිය.
- ii. මෙම දරුවන් වචන කිහිපයක් වෙත වෙනම හෝ වචන දෙක තුකක වාක්‍ය වලින් කතා කරන්නට උත්සහ කරයි. එවිට ඔවුන්ට එම වාක්‍ය සම්පූර්ණ කරමින්ම කතා කරන්න.
- iii. දරුවාට පොඩි පුටුවක් සකසා දෙන්න. ඔබේ ලොකු පුටුවද ඒ අසලින්ම තබා ඔබ එහි වාඩි වී, පොඩි පුටුව දරුවාට පෙන්වමින් ඒ ලෙස වාඩි වීමට පුරුදු කරන්න. දරුවාට පුටුව අසල සිට ගන්නා සෙමෙන් පුටුව මත වාඩි කරවන්න.
- iv. දණ හිස් හා අත් බිම වදින පරිදි දරුවාට තරප්පු පෙළ මත තබන්න. ඉන්පසු දරුවා කැමති යම් දෙයක් තව ඉහළ තරප්පුවක් මත තබා එය ලබා ගැනීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. මෙහිදී මවට වචන වලින් හා සරල ඉඟි වලින් දරුවාට උනන්දු කළ හැකිය.
- v. දරුවාගේ දෑත් අල්ලා තරප්පු පෙළ නැගීමට පුරුදු කරවන්න.
- vi. ආරක්ෂිත පරිසරයක දරුවාට හිඳහසේ ඇවිදීමට ඉඩ ලබා දිය යුතුය. දරුවාගේ අත් අල්ලාගෙන ඇවිදීමට උනන්දු කරවන්න. ටිකෙන් ටික ඇවිදීමට ලබා දෙන උදව් අඩු කරමින් දරුවාට තනියම ඇවිදීමට පුරුදු කරන්න. කෙසේ වෙතත් දරුවාට තවම ඇවිදීම ඉතා අපහසු බව පෙනේ නම් කිසිම විටෙකත් ඒ සඳහා බල කිරීමක් නොකරන්න.
- vii. මේ වයසේ දරුවෝ අත් දෙකෙන්ම වතුර පිරවූ කෝප්පයක් අල්ලා ගෙන ඇවිදීමට කැමැත්තක් දක්වති. නමුත් මෙහිදී වතුර හැම තැනම හැලෙන බැවින් එය රැක බලාගන්නාට කරදරයක් විය හැකිය. නමුත් දරුවාට මෙම ක්‍රියාවලිය කිරීමට ඉඩ ලබා දිය යුතුය. මන්ද, එය සංවර්ධනයට ඉතා හිතකර ක්‍රියාවලියක් බැවිනි.
- viii. දරුවා යම් ස්ථානයක ඔබට මුහුණ ලන පරිදි සිටුවන්න. ඔබ, සෙල්ලම් බඩුවක් තබා රැගෙන මදක් ඈතින් සිට ගෙන දරුවාට ඔබ වෙත පැමිණීමට පවසන්න.
- ix. යම් සුළු විධානයන්ට අනුව ක්‍රියා කරන ආකාරය දරුවාට පෙන්වන්න. උදාහරණයක් ලෙස "පුතා බෝලය මට විසි කරන්න" යැයි දරුවාට කියා එය කරන සැටි පෙන්වන්න. මෙලෙස විධානය දීමට පෙර දරුවා එයට සූදානම් කරන්න. "පුතා අහගන්න" දැන් සූදානම් වෙන්න. එවිට දරුවා විධානය ලබා ගැනීමට සූදානම්ය. "හරි දැන් බෝලය මට විසි කරන්න."
- x. යම් නිශ්චිත විධානයන් සහිත ක්‍රීඩා දරුවා සමඟ කරන්න. උදාහරණ ලෙස "මාවී කරගෙන ගොස් බෝලයට පයින් ගැසීම. ඔබත් දරුවා සමඟ එකතු වී මෙය

කරන ආකාරය ඔහුට පෙන්වා දෙන්න. දරුවාට මෙය කිරීමට අවශ්‍ය ශාරීරික උදව්ද ලබා දෙන්න.

- xi. දරුවාට හුරු යම් යම් දේවල් (බෝනික්කා/බෝලය) ඔබ වෙත ගෙන දෙන මෙන් දරුවාට පවසන්න.

2. කුඩා දරුවා පෙනීම හා සියුම් වාලක ක්‍රියා යන අංශ වල මනා නිපුණත්වයක් මෙම වයස් සීමාව තුළ ලබා ගනියි. එබැවින් මෙම අංශ වල නිතර යෙදවෙන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමට දරුවාට අවස්ථාවක් සලසා දිය යුතුය. එවිට ප්‍රශස්ත මට්ටමේ සංවර්ධනයක් ලබා ගැනීමට ඔවුන්ට හැකි වේ.

- i. මෙම වයස්දී දරුවන්ට මහජන ඇඟිල්ල හා දඹර ඇඟිල්ල උපයෝගී කර ගෙන බිම ඇති කුඩා දේවල් අනුලා ගැනීමේ හැකියාව ඇත. එබැවින් ගෙබිම නිතරම පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය. එමෙන්ම හානිදායක නොවන ඉතා කුඩා දේවල් අනුලා ගැනීමට දරුවාට ඉඩ ලබා දිය යුතුය.



- ii. හැන්දකින්/ඉස්කෝප්පයකින් බිම භාරන ආකාරය දරුවාට පෙන්වා දෙන්න. දරුවාට හැන්ද අල්ලා ගැනීමට උදව් කර බිම භාරන වලනයන්ට ඔහුට හෝ ඇයට උදව් ලබා දෙන්න.
- iii. විවිධ ඇට වර්ග (බෝංචි/කඩල/කවිපි) ලොකු භාජනයකට දමා හැන්දකින් ඒවා රැගෙන කුඩා භාජන කිහිපයකට දැමීමට සලස්වන්න.
- iv. දරුවාට කෑම මේසය ළඟ වාඩි වී කෑම ගැනීමට පුරුදු කරවන්න. ඔහුගේ උසට සරිලන පරිදි මේසයක හා පුටුවක වාඩි කර ඔහුට තනිවම ආහාර ගැනීමට ඉඩ ලබා දෙන්න. දරුවා තනිවම කෑම ගැනීමෙන් පසුව ඉතිරි ආහාර ඔහුට කැවීමට හැකිය.
- v. දරුවාට හැන්දකින් තනිවම ආහාර ගැනීමටත් කෝප්පයකින් තනිවම වතුර බීමටත් පුරුදු කරන්න.
- vi. කුරුටු ගෑම සඳහා පොත්, කොළ, ලොකු පැස්ට්ල්, පාට පැන්සල් දරුවාට ලබා දෙන්න. ඔබ කොළයක පොඩි සලකුණක් තබා දරුවාටද විලෙස කිරීමට පවසන්න. පැස්ට්ල් වලින් ලොකු ඉරි ඉක්මණින් අඳින අයුරු (කුරුටු ගෑම පරිදි) දරුවාට අනුකරණය කිරීමට සලස්වන්න. ඔහුගේ / ඇයගේ අත ගෙන ඔබ විසින් විලෙස කරවා ක්‍රමයෙන් දරුවා වියට හුරු කරන්න. දරුවා කුසලතාවය ලබා ගනිම, ඔබ විසින් දෙන උදව් අඩු කරන්න.

vii. කතන්දර පොතක හෝ සඟරාවක පිටු පෙරපුන අයුරු දැරුවාට කර පෙන්වන්න. මුලදී දැරුවාගේ අත අල්ලා එලෙස කිරීමට හුරු කරවන්න. පොතේ දැරුවා ආසා කරන, ඔහු අඳුනන හුරු පුරුදු පින්තූර ඔබට පෙන්වීමට දැරුවාට උනන්දු කරවන්න. ඔබ නම් කරන පින්තූර පෙන්වන ලෙස දැරුවාට පවසන්න.

3. භාෂා කුසලතාවයන්ගේ ඉතා සීඝ්‍ර වර්ධනයක් මෙම වයසේ දැරුවෝ පෙන්වති. පහත උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් එම ක්‍රියාවලිය පහසු කරලීමට හැකිය.

i. දැරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන විට ඔහු විවිධ ශබ්ද නගයි. එවිට එම ශබ්ද අනුකරණය කරමින්, තව තවත් එවැනි ශබ්ද හෝ සරල වචන භාවිතා කරමින් දැරුවා සමඟ කතා කරන්න.

ii. එදිනෙදා වැඩ කරන විට එම දේවල් දැරුවාට විස්තර කර දෙමින්ම කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස “බඩා දැන් නාන්න යන්නේ.....”

iii. පවුලේ සාමාජිකයන්ට ඇමතිය යුතු අයුරු දැරුවාට හිතරම ඇසෙන පරිදි දැරුවා සමඟ කතා කරන්න. එක් එක් පුද්ගලයන් වෙන් කර හඳුනා ගැනීමට හැකි අයුරින් විධානයන් දැරුවාට ලබා දෙන්න. “හැන්ද ආවිච්චි දෙන්න පුතා”, “අයිසට බෝලේ දෙන්න දුව” සාමාජිකයන්ව නම් කර හඳුන්වන ලෙස දැරුවාට කියන්න. උදාහරණ ලෙස මාමාව පෙන්වා “දුව අර කවිදු?” ලෙස අසන්න.



iv. ශරීරයේ කොටස් නම් කර දැරුවාට පෙන්වන්න. “කෝ බඩාගේ නහය.....” ලෙස අසන්න. දැරුවාගේ අත ශරීර අංගයක් මත තබා (උදාහරණ ලෙස කට මත තබා) “මේ තියෙන්නේ බඩාගේ කට” ලෙස පවසන්න. ඒ සමගම “කෝ බඩාගේ කට?” ලෙස යළිත් අසන්න. දැරුවාට තනිවම ශරීරයේ කොටස් පෙන්වීමට හැකි වන තුරු ක්‍රම ක්‍රමයෙන් උදව් අඩු කරමින් සෙල්ලමක් ලෙස මෙය කරන්න.

v. දැරුවා නාවන විටද ඉහත පරිදි ශරීරයේ කොටස් නම් කරමින් කරන්න. උදාහරණ ලෙස “අපි දැන් බඩාගේ කකුල සෝදනවා...”.

vi. විවිධ ද්‍රව්‍ය හෝ පින්තූර නම් කිරීමට දැරුවාට පුරුදු කරන්න. කෝප්පය, හැන්ද, පනාව, මල වැනි ද්‍රව්‍ය හෝ පින්තූර පොත් මේ සඳහා භාවිතා කළ හැක. මුලින් දැරුවා සමඟ ඒවායේ නම් කියන්න. “මෙන්න මල” මේ තියෙන්නේ හැන්ද, ටික

දිනකින් දරුවාට එම නම් හුරු වේ. එවිට එම ද්‍රව්‍ය හෝ පින්තූර පෙන්වා “මේ මොකක්ද?” ලෙස දරුවාගෙන් අසන්න. දරුවාට පිළිතුරු දීමට අවශ්‍ය කාලය ලබා දෙන්න. පිළිතුරු දීමට නොහැකි නම් ඔබ පිළිතුරු දී දරුවාට එලෙස පිළිතුර ආපසු කීමට සලස්වන්න. දරුවාට තනිවම පිළිතුරු දිය හැකි වන තුරු එලෙස කරන්න.

vii. දරුවාට හුරු පුරුදු ද්‍රව්‍ය 3- 4 ක් ළඟට ගන්න. (උදාහරණ ලෙස සෙල්ලම් කාරයක්, කෝප්පයක්, කෙසෙල් ගෙඩියක්) පැහැදිලිව ඒවායේ නම් දරුවාට පවසන්න. ඉන්පසු ඒවා හංගා දරුවාට සොයා ගන්න යැයි පවසන්න. සොයා ගත් විට එය කුමක්දැයි අසා දරුවාට නම් කිරීමට සලස්වන්න. මෙය සෙල්ලමක් ලෙස හිතර කරන්න. භාවිතයට ගන්නා ද්‍රව්‍ය හිතරම මාරු කරමින් අලුත් අලුත් දේ දරුවාට හඳුන්වා දෙන්න.

viii. දරුවා නම් කීමට දන්නා ද්‍රව්‍ය 3- 4 ක් ළඟට ගන්න. ඉන් පසු “කෝ මට බෝලේ දෙන්න” “කෝප්පේ පෙන්වන්න” යන පරිදි විවිධ විධානයන් ලබා දෙන්න. දරුවාට එලෙස පෙන්වීමට උදව් කරන්න. දරුවා තනිවම නිවැරදිව ද්‍රව්‍ය ලබා දෙන තෙක් මෙය කරන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකමද ද්‍රව්‍ය මාරු කරමින් සෙල්ලමක් ආකාරයෙන් දරුවා සමඟ කරන්න.

ix. දරුවාට වචන වලින් විධානයක් ලබා දෙන විට අංග වලනය හා ඉරියව් වලින්ද මුලදී එය පෙන්වන්න. උදාහරණ ලෙස ඉඳගන්න යැයි පවසන විට පුටුව වෙත ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වා එම විධානය ලබා දෙන්න. දරුවා නිවැරදිව විධානය අනුගමනය කළ විට ප්‍රශංසා කරන්න. කුම කුමයෙන් අංග වලනයන් අඩු කරමින් වචන වලින් ලබා දෙන විධානයන්ට දරුවා හුරු කරන්න.

x. දරුවාට කතා කරන විට වෙනස් වෙනස් වචන පාවිච්චි කරන්න. එවිට දරුවා අලුත් වචන ඉගෙන ගනී.

xi. දරුවාගේ අවශ්‍යතා මට්ටම දැන්වීමට දරුවාට ඉගැන්විය යුතුයි. මුලදී බොහෝ වේලාවට දරුවා අවශ්‍ය දේට ඇඟිල්ල දිගු කර “ආ.....ඕ.....” වැනි ශබ්ද නගමින් එය ඉල්ලයි. උදාහරණයක් ලෙස කෝප්පය දෙසට අත දිගු කර වතුර ඉල්ලනවා නම් “වතුර, ලෙස ප්‍රශ්නාර්ථ හා උස් ස්වරයකින් දරුවාට පවසන්න. යළිත් දරුවාට ඔබ කී ලෙස කියන්න යැයි පවසන්න. එවිට කුම කුමයෙන් වතුර කෝප්පය දෙසට අත දිගු කරනවා වෙනුවට “වතුර” යැයි කියා ඉල්ලීමට දරුවා පුරුදු වේ. පසුව දරුවා මෙය “වතුර දෙන්න”, “මට වතුර දෙන්න, යන පරිදි වාක්‍ය වලට හරවා ගැනීමට පුළුවන.

xii. මේ වන විට දරුවාට වචන කිහිපයක් කතා කිරීමටත් ශරීරයේ කොටස් කිහිපයක් නම් කිරීමටත් පුළුවන. දරුවා එලෙස කියන විට හිතරම ප්‍රශංසා කරන්න.

xiii. ගෙදර දොර බඩු මුට්ටු හා පවුලේ සාමාජිකයන් නම් කිරීමට දරුවාට උනන්දු

කරවන්න. මව කියන දේ දරුවාට වැටහෙනවාද හැද්ද යන්න පිළිබඳ මේ වන විට මවට අවබෝධයක් ඇත. පුංචි පුංචි කවි, ගීත දරුවා සමඟ කියන්න. එම ගීත වල වචන කොටස් හිතර හිතර දරුවාට හුරු කරන්න.

- xiv. තාලය ගැන හැඟීමක් දරුවාට ලබා දීමට කවි ගායනා කරන ගමන් එහි තාලයට දරුවා සමඟ පැද්දෙන්න.
- xv. හිතරම දරුවාට ඇසෙන පරිදි ගීත/ කවි ගායනා කරන්න. ගායනයට දරුවාද හවුල් කර ගන්න. එවිට දරුවා දන්නා වචනය හෝ දෙක භාවිතා කරමින් ගායනයට හවුල් වේ. නැවත නැවත එකම කවිය පවසන්න. ගෙදර දොර වැඩ කරන අතර තුර ද ළමා ගීත ගායනා කරන්න. දරුවාගේ මතකය වැඩි වීමට මෙය උදව් වේ.
- xvi. දරුවාගේ සමහර අවශ්‍යතා ඔහු/ඇය වචන හා ඉරියව් භාවිතා කොට දැනුම් දෙන තුරු ඉටු කර දීමෙන් වළකින්න. එවිට දරුවා ඇඟිල්ල දිගු කර හෝ අඩමින් යම් යම් දේ ඉල්ලනවා වෙනුවට වචන භාවිතයට පුරුදු වේ.
- xvii. දරුවා කතන්දර ඇසීමට කැමතිය. සමහර විට එකම කතාව නැවත නැවත ඇසීමට ඔවුන් කැමති වේ. මව දරුවාට කතන්දර කියා දිය යුතුය. පින්තූර සහිත පොත් වලින් පින්තූර පෙන්වමින් දරුවාට කතන්දර කියා දෙන්න.

4. මෙම වයසේ දරුවන් තුළ හොඳ පුරුදු ඇති කරවමින් සමාජයීය හා වින්තවේගී කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමත් වැදගත්ය.

- i. බල කිරීමකින් තොරව, හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු මෙම වයසේ දරුවන්ට ඉගැන්විය යුතුය. දත් මැදීමට දරුවාට උදව් කරන්න. මුත්‍රා හා මළපහ පිට කිරීම පාලනයකින් යුතුව කිරීමටත් දරුවාට උගන්වන්න.
- ii. දැන් දරුවන්ට ඔවුන්ගේ කැමැත්ත හා අකැමැත්ත ප්‍රකාශ කළ හැකිය. හිතරම වාගේ දරුවා කැමති දේට ඉඩ දෙන්න. නමුත් මෙහිදී දරුවා නුසුදුසු නොගැළපෙන දෙයක් කිරීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරන විටකදී, දරුවා එයට කොතරම් කැමති වුවද එය කරන්න එපා. ඔහුගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කරමින් එවැනි අවස්ථා මඟ හරවා ගන්න.
- iii. යම් දෙයක් කරන්න යන විට මුලින් දරුවාට එය විස්තරාත්මකව පවසන්න. ඒ දේට දරුවාගේ කැමැත්ත අකැමැත්ත විමසන්න. උදාහරණ ලෙස “අපි දැන් ප්‍රේම ලඟට ගිහිල්ලා නාන්න යන්නේ, පුතා දැන් නාන්න කැමතියි හේද?”



iv. දරුවාට සම වයසේ තවත් දරුවෙකු සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. අතින් දරුවාගේ වලනයන්, ක්‍රියාකාරකම් අනුකරණය කිරීමට ඔබේ දරුවාට පොළඹවන්න. උදාහරණ ලෙස කාරයක් තල්ලු කිරීම, බිල්ඩින් බිලොක් සෑදීම දැක්විය හැකිය.

v. විනය හා නීති රීති පිළිබඳව යම් හැඟීමක් මෙම වයස් කාණ්ඩයේ අග භාගයේ පසුවන දරුවන් තුළ ඇති කිරීමට උත්සහ කළ යුතුය. දරුවන් හුසුදුසු නොගැළපෙන දෙයක් කළ විට හෝ ඉල්ලු විට එය නොකළ යුත්තක් බව දරුවාට පහදා දීම වැදගත් වේ. (උදාහරණ - "පුතා" කරපු දෙය හොඳ නැහැ.....) දරුවාගේ කැමැත්තට ඉඩ නොදුන් විට ඔවුහු අඬමින් ඒ දේ ලබා ගැනීමට උත්සහ කරති. නමුත් එවැනි අවස්ථාවකදී දරුවාගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කරමින් අවස්ථාව මග හැරිය යුතුය. දරුවා සැනසීමට යැයි කියා ඔහු ඉල්ලු දෙය, අඬන විටදී ලබා දීමෙන් වන්නේ එය පුරුද්දකට යාමයි. එවිට දරුවා තමාට අවශ්‍ය දේවල් ඇඹීමෙන් ලබා ගත හැකි යැයි සිතා ගනියි. එය දරුවාගේ සංවර්ධනයට අහිතකර ලෙස බලපායි.

මෙවන් අවස්ථා වලදී දරුවාට කෂ ගැසීම, බැණ වැදීම හා දරුවා දුකට පත් වන අයුරින් කටයුතු නොකිරීමට දෙමව්පියන් වග බලා ගත යුතුයි. ආදරයෙන්, කරුණාවෙන් හා දයාවෙන් දරුවාට හරි වැරද්ද පහදා දීම ඉතාම වැදගත්ය. එවිට දරුවාට ඔහුගේ හැසිරීම නිසි පරිදි පාලනය කර ගත හැකිය. මව, පියා හා පවුලේ අය දරුවාට දෙන අවවාද සෑම විටම එක අයුරු විය යුතු අතර කිසි විටකත් පරස්පර විරෝධී අවවාද ලබා නොදිය යුතුය. එවිට දරුවා ව්‍යාකූල වේ. එමෙන්ම අවවාදය පමණක් නොව වැඩිහිටියන් තමන්ගේ හැසිරීමද ආදර්ශමත් කර ගත යුතුය.

vi. ගෙදර වටපිටාව ආදරණීය හා සාමකාමී වීම දරුවාගේත් පවුලේ අනෙක් අයගේත් සහජීවනයට මහෝපකාරී වේ.

5. දරුවාගේ සිතීමේ ක්‍රියාවලිය උත්තේජනය කිරීම ප්‍රජානන සංවර්ධනයට ඉතා වැදගත් වේ. පහත දැක්වෙන්නේ ඊට උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.

i. දරුවාට හුරු පුරුදු ද්‍රව්‍ය 04 ක් ගන්න. උදාහරණ ලෙස බෝල 02 ක් හා පෙට්ටි 02ක්. එක බෝලයක් ඔබේ අතට ගෙන දරුවාට පෙන්වා ඒ වගේ අනෙක් බෝලය පෙන්වන ලෙස දරුවාට කියන්න. පෙට්ටියද එලෙස කරන්න. ඊක ඊක මෙලෙස ගැලපිය යුතු ද්‍රව්‍ය සංඛ්‍යාව වැඩි කරමින් සෙල්ලමක් ලෙස මෙය කරන්න. විවිධ ද්‍රව්‍ය වෙනුවට පින්තූර භාවිතා කරමින්ද මෙම ක්‍රීඩාවම කරන්න.



- ii. සෙල්ලම් ඝනක (බිල්ඩින් බ්ලොක්ස්) දෙකකින් පොඩි කුළුණක් සාදන්න. ඔබව අනුකරණය කරන ලෙස දරුවාට පවසන්න. ඔහුගේ අත අරගෙන ඔහුට එය කරන අයුරු පෙන්වා දෙන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දෙන උදව් අඩු කරමින් ඒ වෙනුවට වාචික උපදෙස් ලබා දෙන්න. (මෙතනින් තියන්න. තද කරන්න....) ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ලබා දෙන සෙල්ලම් ඝනක වල ප්‍රමාණයද කුඩා කරන්න. දරුවාගේ වයස වැඩි වෙත්ම මෙම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පාවිච්චි කරන ඝනක සංඛ්‍යාවද වැඩි කරලිය හැක.
- iii. දරුවා සමඟ වටපිටාවේ ඇවිදින විට පෙනෙන දේවල් ගැන දරුවා සමඟ කතා කරන්න. "අන්න පුතේ ඉර පායලා" "අර ලේනා අත්තෙන් අත්තට පනිනවා, අර අඹ ගනේ ගෙඩි පිරිලා...." ඉන්පසු දරුවාට ඔබ නම් කරන දේවල් සොයන්න යැයි කියන්න. "කෝ පුතේ අඹ ගත මට පෙන්න්න."
- iv. වෙන අයෙකුගේ ගෙදරට දරුවාත් සමඟ ගිය විට එම පරිසරය දරුවාට හුරු කරවන්න. "පුතේ මේ තියෙන්නේ කෑම කන තැන". අර තියෙන්නේ බඩාලා සෙල්ලම් කරන තැන....."
- v. දරුවා සමඟ ගෙවත්තේ, අවට පරිසරයේ ඇවිදින්න යන්න. යන ගමන් අවට පරිසරය දරුවාට විස්තර කරන්න. මදක් නැවතී වට පිට බලා අවට තිබෙන දේවල් ගැන දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

5.1.2.2 දෙවන වසර තුළ දෙවන භාගය තුළ සංවර්ධනය උත්තේජනය කරන ආකාරය (මාස 19 - 24 දක්වා)

දැන් දරුවාට තරමකට කතා කිරීමටත් ඇවිදීමටත් හැකියාව ඇත. මෙය තම වටපිටාව නිරීක්ෂණයට හා අවබෝධ කර ගැනීමට දරුවාට මහත් පිටුවහලක් වේ. එබැවින් මෙම අවධිය තුළ ඉතා වැදගත් කුසලතාවයන් රැසක නිපුණතාව ලබා ගැනීමට දරුවාට හැකි වේ. පහත දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම් දරුවා සමඟ කිරීම තුළින් දෙමව්පියන්ට දරුවාගේ සංවර්ධනය වඩා වඩාත් ප්‍රවර්ධනය කළ හැකිය.



I. දරුවා මෙම අවධියේදී වේගයෙන් උගනියි. පහත ක්‍රියාකාරකම් කිරීම තුළින් ඉගෙනුම් අවස්ථා උපරිම කිරීමට දෙමාපියන්ට හැකිවේ.

- i. සෙල්ලම් ඝනක (බිල්ඩින් බ්ලොක්ස්) හතරකින් කුළුණක් සාදන්න. මෙහිදී අඩියට ලොකු ඝනකයක් ද කුඩා ඝනක ඊට උඩින්ද තබා කුළුණ තනන්න. දරුවාට ඔබව

අනුකරණය කිරීමට සලස්වන්න. ඔහුගේ අත ගෙන මග පෙන්වන්න. ක්‍රමයෙන් දෙන උදව් අඩු කරමින් වාචික උපදෙස් පමණක් ලබා දෙන්න. තවද ක්‍රමයෙන් දෙන ඝනක වල ප්‍රමාණය කුඩා කරන්න.

- ii. දරුවාට ඇඳීමට පාට පැස්ටල් හා කොළ ලබා දෙන්න. රවුමක් අදින ආකාරය දරුවාට පෙන්වන්න. මෙහිදී දල රවුමක හැඩය සරලව අදින්න. පැස්ටලයක් (පාට හුණු කුරක්) දරුවාගේ අතට දී ඔහුගේ අත ගෙන රවුමක් අදින අයුරු කියා දෙන්න. ඔබ ඇඳී රවුම මත ඇඳීමට දරුවා උනන්දු කර තනිවම රවුම ඇඳීමටද පුරුදු කරන්න. පැස්ටල් භාවිතයට පෙර ඇඟිල්ලෙන් වැලි මත රවුම් ඇඳීමට පුරුදු කිරීමෙන් වඩාත් පහසුවෙන් කොලය මත ඇඳීමට දරුවා පුරුදු වේ. මුලදී ලොකු කොල ලබා දී පසුව ක්‍රමයෙන් පොඩි කොල ලබා දෙන්න. මේ අතර තුරම දරුවාට කැමති පරිදි කොලය මත කුරුදු ගැමටද ඉඩ ලබා දෙන්න.
- iii. මීදුලේ වැලි මත ඇඳීමට කෝටු ලබා දෙන්න.
- iv. ශරීරයේ කොටස් නම් කරන්න. ශරීර අංගයට ඇඟිල්ල තබා එය නම් කිරීමට දරුවා හුරු කරවන්න. මේ සඳහා බෝනික්කෙකුද උදව් කර ගත හැකිය. “කෝ බෝනික්කාගේ නහය?” ලෙස අසා දරුවා එය පෙන්වූ පසු යළිත් “මේ මොකක්ද?” කියා දරුවාගෙන් අසා එය නම් කිරීමට පොළඹවන්න. දරුවාට නම් කිරීමට අපහසු වුවහොත් එම ශරීර අංගය භාවිතා කරන ක්‍රියාවක් කිරීමට දරුවාට පවසන්න. (උදාහරණ ලෙස “පුතා කකුලෙන් බෝලයට ගන්න...”.)
- v. බෝනික්කෙකු සමඟ සෙල්ලම් කරන අයුරු දරුවාට පෙන්වන්න. ඔබ බෝනික්කා බදා ගෙන, “හරි හොඳ බෝනික්කා..... හරි ලස්සන බෝනික්කා.....” ලෙස පවසමින් දරුවාටද ඔබව අනුකරණය කිරීමට සලස්වන්න. බෝනික්කා සිප ගෙන සුභ රාත්‍රියක් ප්‍රාර්ථනා කරන මෙන් දරුවාට පවසන්න.
- vi. දරුවාට තවත් දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාවන් සලසා දෙන්න. ඔබටද මුලදී සෙල්ලමට සහභාගී වීමට පුළුවන. පසුව ක්‍රමයෙන් දරුවන්ට සෙල්ලම් කිරීමට දී ඔබ සෙමෙන් අත් වන්න.
- vii. හැඩතල ගැන දරුවාට වැටහීමක් ලබා දෙන්න. මේ සඳහා වෘත්තය, සමචතුරස්‍රය හා ත්‍රිකෝණය වැනි හැඩ තල ගැඹුරට කපා ඇති ලෑල්ලක්ද ඊට දැමිය හැකි හැඩතල ද සහිත සෙල්ලම් උපකරණයක් භාවිතා කළ හැකිය. මුලින්ම වෘත්තයෙන් පටන් ගෙන වරකට එක හැඩතලය බැගින් දරුවාට ලබා දෙන්න. වෘත්ත හැඩය හිසි ආකාරයට ලෑල්ල මත ඇති හිඩැස තුළ දැමූ විට අනෙක් හැඩතල ලබා දෙන්න. මුලදී දරුවාට පහසු කරලීමට ගැලපෙන වර්ණ භාවිතා කළ හැකිය.
- viii. විවිධාකාර සෙල්ලම් වල නිරත වීම දරුවාගේ සංවර්ධනයට ඉතාමත් වැදගත් වේ. දරුවා සමඟ ඔබද මෙම සෙල්ලම් වලට හවුල් වීමෙන් දරුවා තුල ඇති හැකියාවන් පිළිබඳ ඔබටද වැටහීමක් ලබා ගත හැකිය. හැංගි මුත්තන් කිරීම, සෙල්ලම් ගෙදර තුල කරන සිතියම් මවා ගත් සෙල්ලම්, පෙට්ටි වලින් සෑදූ උමං මාර්ග වලින් රිංගා

යෂම සමහර සෙල්ලම් වලට උදාහරණ වේ. සෙල්ලම් අතරතුර දරුවා තමන්ගේ කුසලතාවයන් ප්‍රායෝගිකව යොදා ගන්නා අයුරුද, ඔහුගේ ආකල්ප හා දැනුම පිළිබඳව ද ඔබට විශ්ලේෂණය කළ හැක.

- ix. මෙම වයසේ දරුවන් බෝතල් හා පෙට්ටි වල මුඩ්/පියන් ඇරීමට වැස්මට ඉතා ප්‍රියතාවයක් දක්වයි. මේ සඳහා හොඳිඳෙන සුළු විවිධ ප්‍රමාණ වල බෝතල්/පෙට්ටි යනාදිය දරුවාට ලබා දෙන්න. ඊක දිනකින් ගැළපෙන මුඩිය ගැළපෙන බෝතලයට දමා වැස්මට දරුවා පුරුදු වේ. හැඩතල හා ප්‍රමාණ පිළිබඳව වැටහීමක් ද මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් දරුවාට ලැබේ. ලී වලින් සෑදූ විවිධ ප්‍රමාණයේ සිදුරු සහිත ලෑල්ලක්ද වම සිදුරු වලට හිසි පරිදි සවි කළ හැකි විවිධ ප්‍රමාණ වල ලී ඇඬ සහිත උපකරණයක් ද දරුවාට සාදා දෙන්න. වඩු මඬුවකින් පහසුවෙන් මෙය ලබා ගත හැකිය. මෙමගින් හිසි ඇඬය හිසි සිදුර තුලට දැමීමට දරුවා පුරුදු වේ.
- x. පිරිසිදු වැලි වලින් යුතු ආරක්ෂිත සෙල්ලම් ස්ථානයක් දරුවා සඳහා පිළියෙළ කරන්න. එහි කෝප්ප, ලී හැඳි, බෝතල්, පොල් කටු ආදී විවිධ ද්‍රව්‍ය තබා දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන්න. කෝම්පිට්ටු සාදන්න.
- xi. වතුර සමඟ සෙල්ලම් කිරීම දරුවන් ඉතා ප්‍රිය කරන ක්‍රියාවකි. වතුරත් වැලිත් එකට සෙල්ලම් කිරීමට ලබා දීමෙන් වම ද්‍රව්‍ය වල ලක්ෂණ දරුවා හඳුනා ගනී. තවද වතුර හා වැලි රදවා තැබිය හැකි භාජන වල ස්වභාවයද, පරිමාව ගැනද දරුවාට අවබෝධයක් ලැබේ. මෙය දරුවන් ඉතාමත් කැමති සෙල්ලමක් වන අතර බොහෝ දේවල් ඉගෙනීමටද අවස්ථාවන් සැලසේ.
- xii. දරුවා සෙල්ලම් කිරීමෙන් පසුව සෙල්ලම් බඩු හිසි තැන තැබීමට දරුවාගේද උදව් ලබා ගන්න. මෙමගින් තමන්ගේ බඩු හිසි පරිදි තැබීමට දරුවා ඉගෙන ගනී.
- xiii. දරුවාට වැලි, බොරළු පෑගීමට හා ඇල්ලීමට අවස්ථාවක් ලබා දිය යුතුය. පාවහන් වලින් තොරව ආරක්ෂිත පරිසරයක ඇවිදීමට දරුවාට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. විවිධ වැලි, තණ කොළ, බොරළු පෑගෙන විට දැනෙන සංවේදනයන් ගැන ඔහුට හම් කර විස්තර කරන්න. එමගින් ඔහුගේ සංවේදන පිළිබඳ හැඟීම් උත්තේජනය වේ.
- xiv. දරුවාට මල්, ගස් වල කොළ, වියළි කොළ, කුඩා පැළ ආදිය පෙන්වා ඒවා අත ගා සුවඳ බැලීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න. මෙමගින් දරුවාගේ පංචේන්ද්‍රියන් උත්තේජනය වී මොළයේ සංවර්ධනය වැඩි දියුණු වේ.

2. මෙම අවධියේ දරුවන්ගේ චාලක කුසලතාවයන් වැඩි දියුණු වී ඇති නිසා ඔවුන්ට නිදහසේ ඔබ මොබ යාමට හැකිය. පහත ක්‍රියාකාරකම් මගින් ඔවුන්ගේ චලනයට අදාළ කුසලතාවයන් වඩාත් දියුණු කරලිය හැකිය.

i. දරුවා පඩි පෙළක් නැඟීමට පුරුදු කරවන්න. මේ සඳහා දරුවාගේ අත් සහ දණහිස් පඩි මත තබන්න. දරුවා ප්‍රිය කරන යමක් ඉහළ පඩියක තබා වාචිකව හා සංඥා මගින් පඩි නැග එය ලබා ගැනීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. ඔබගේ අත් දරුවාගේ ඉහ වටා යවා දරුවාට උඩට නැඟීමට අවශ්‍ය ආර්ථික උපකාර හා වාචික දිරි ගැන්වීම් ලබා දෙන්න.



ii. දරුවා උඩ පඩියක් මත තබන්න. ඔබ ඊට පඩි දෙකක් පහළින් සිට ගන්න. දරුවා ඔබ වෙතට එන විට ඔබ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පසු පසට බසින්න. පඩි පෙළ පහළටම බැසීමෙන් අනතුරුව දරුවාට ප්‍රශංසා කර සිප ගන්න.

iii. දරුවාගේ අත අල්ලා ඇවිදීම පුරුදු කරවන්න. ඔබගේ ගෙදරින් පිටත පරිසරයේදී දරුවා සමඟ ඇවිදින්න. ළඟ ඇති කඩයකට, පන්සලකට දරුවා සමඟ ඇවිදීමෙන් යන්න.

iv. බෝලයක් වෙතට ඇවිද ගොස් එයට පයින් ගසන ආකාරය දරුවාට කර පෙන්වන්න. දරුවාට අඩි කිහිපයක් ඇතින් සිටගෙන බෝලයට පයින් ගසා එය දරුවා වෙතට රෝල් කර යවන්න. එවිට දරුවා එයට යළිත් පයින් ගසා ඔබ වෙතට එවයි.

v. දරුවාට පුටුවක් උඩට බඩ ගා ගෙන ගොස් එහි හිඳ ගැනීමට උගන්වන්න. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන උදව් ලබා දෙන්න.

3. සන්නිවේදන කුසලතා වැඩි දියුණු වීම ඇරඹෙන්නේද මෙම වයසේදීමය. පහත ක්‍රියාකාරකම් මගින් එම කුසලතා වඩාත් ඔප් නැංවීමට පුළුවන.

i. දරුවාට ඔහුගේ දින වර්තාවන්ට අදාළ විධානයන් ලබා දෙන්න. මෙහිදී විධානය එකිනෙකට සම්බන්ධ කොටස් දෙකකින් සමන්විත විය යුතුය. උදාහරණ ලෙස “ඔයාගේ සෙල්ලම් බඩු අනුලගෙන ඒවා පෙට්ටියට දමන්න” නිතරම මෙලෙස දරුවාට විධානයන් ලබා දෙන විට ඔහුට තනිවම ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට හැකිවේ. එමනිසා උදව් ලබා දීමට පෙර මඳක් බලා සිටින්න.



ii. දරුවා සතු වචන වැඩි වැඩියෙන් භාවිතා කිරීමට ඔහුව උනන්දු කරන්න. මෙහිදී ඔබ කාමරයට ඇතුල් වන විට “අම්මා” යැයි පැවසුවහොත් “ඔව් ඒ අම්මා තමයි”

යනුවෙන් පවසන්න. තවද දරුවා තනි වචනයක් පැවසූ විට උදාහරණයක් ලෙස අම්මගේ සපත්තුව දැක විය පෙන්වා “අම්මා” යැයි කිවහොත් “ඔව් පුතා, ඒ අම්මාගේ සපත්තුව” යනුවෙන් ඔහුගේ වචනයට තවත් වචන එක් කර පවසන්න. මෙම අවධියේ දරුවා ඔහු දන්නා තනි වචන භාවිතා කර බොහෝ දුරු හඳුන්වයි. උදාහරණ ලෙස දරුවා බෝලය හඳුනයි නම් ඕනෑම රවුම් දූවකට (ඇපල් ගෙඩිය, දොඩම් ගෙඩිය) “බෝලය” ලෙස පැවසිය හැක. එවිට “ඔව් පුතා” විය බෝලයක් වගේ පේනවා, ඒ චුනාට ඒක දොඩම් ගෙඩියක්, කෝ පුතා කියන්න, දොඩම්) ලෙස අලුත් වචන දැරුවාට ඉගැන්වීමට මෙවැනි අවස්ථාවන් යොදා ගන්න.

- iii. “ඔව්” හෝ “නෑ” යනුවෙන් පවසන අවස්ථා වලදී ඔබගේ හිස ගැලපෙන පරිදි දෙපැත්තට සොලමින් එම වචන කියන්න. එවිට දරුවාද “ඔව්” හා “නෑ” පැවසීමට අවශ්‍ය වූ විට නියමිත පරිදි හිස සොලවමින් එම පිළිතුරු ලබා දෙනවා ඇත. දරුවාට යමක් කෑමට දෙන විට “පුතා ඔයාට ඕනද?” ලෙස අසන්න. දරුවාට එම දෙය දීමට පෙර ඔහු පිළිතුරු දෙන තෙක් සිටින්න.
- iv. දරුවාට වැඩිහිටියන් පිළිගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. දොරේ සිහුව හාද වූ විට දොර ඇරීමට දරුවාත් රැගෙන යන්න. දුරකථනයක් භාවිතා කර “හලෝ ඔයාට කොහොමද?” යනුවෙන් අමතා විය අනුකරණය කිරීමට දරුවාට උනන්දු කරවන්න.
- v. ගෙදරට විලවළ ගෙනා විට ඒවා තේරීමට දරුවා සහභාගී කරවා ගන්න. එක් එක් විලවළ වර්ග “පැහැය” “ප්‍රමාණය” විස්තර කරමින් දරුවාට ඒවා හඳුන්වා දෙන්න. (තැඹිලි පාට කැරට්, කහ පාට පොඩි රවුම් දෙහි)
- vi. දරුවාට හීතයක් හෝ කවියක් කියා දෙන්න. දරුවාට කතාන්දර කියා දෙන්න. නිතර නිතර මෙලෙස කියන විට ඔබ යම් කිසි කොටසක් ඕනෑකමින් මඟ හැරිය හොත් දරුවා විය හඳුනාගෙන එම හිඬැස පිරවීමට උත්සහ කරනු ඇත. කතාවක නමක් හෝ කොටසක් ඕනෑකමින් මඟ හැරියොත් දරුවා විය ඔබට මතක් කරනු ඇත.
- vii. ඔබ දරුවාට දමා විලියට යනවා නම් පැහැදිලිවම දරුවාට විය පවසන්න. බොරුවක් කියා හැරී යාමට උත්සහ නොකරන්න. ඔබ නැති අවස්ථාවේදී දරුවා කළ යුතු දේ ඔහුට / ඇයට පහදා දුන් විට දරුවා සැකසීමට පත්වේ. දරුවාගේ ආහාර පිළිබඳවත්, දරුවා රැකබලා ගන්නා අය පිළිබඳවත් දරුවාට දැනුවත් කරන්න.

4. මෙම අවධිය දරුවා දින වර්ශාවේ අංගයන්, එනම් දත් මැදීම, මුහුණ සේදීම, ඇඳුම් ඇඳීම, ආහාර ගැනීම යනාදී කුසලතා වර්ධනය කර ගන්නා කාලයකි. පහත ක්‍රියාකාරකම් මගින් එම කුසලතා වැඩි දියුණු කළ හැක.

i. දැන් දරුවා දින වර්ෂාවට හුරු වන බව ඔබට පැහැදිලි වනවා ඇති. දරුවා උදෑසන පිබිඳෙන විට දත්මැදවා, මුහුණ සෝදා පිරිසිදු කළ යුතුය. වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමට දරුවාට තවමත් හුණුරු බැවින් ඒ සඳහා දරුවාට උදව් කළ යුතුය. වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු සබන් හා වතුර යොදා අත් පිරිසිදු කර ගත යුතුය. එමගින් කුඩා කල සිටම දරුවා තුළ හොඳ පුරුදු ඇති වේ. දරුවාට ඇඳුම් අන්දන විට දරුවා කැමති ඇඳුම තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඔහු හෝ ඇය කැමති පාට, ඇඳුම දරුවාටම තෝරා ගැනීමට ඉඩ දෙන්න. මෙමගින් දරුවා තුළ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු වේ.



ii. දරුවා නාවන විට ශරීරයේ විවිධ කොටස් වල නම් ඔහුට පවසන්න. උදාහරණයක් ලෙස සබන් ගාන විට, “අපි දැන් අතේ සබන් ගානවා, අපි දැන් සබන් ගාන්නේ බඩේ” ලෙස පවසන්න. මේ වන විට දරුවා ශරීරයේ කොටස් වල නම් ඔබ පවසන විට ඒවා හැඳින්විය යුතුය.

iii. හැම විටම දරුවාට ආදරබර වදනින් අමතන්න. දරුවා හුසුදුසු යමක් කරනවා නම් දැඩි ස්වරයකින් එය නොකරන ලෙස දරුවාට පවසන්න. දරුවාට බැහීම හෝ ගැසීම නොකළ යුතුය.

5.1.3 නෙවන අවුරුද්ද තුලදී දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය (මුල් පෙර පාසැල් දරුවා)

අවුරුදු 02 සිට 03 දක්වා වයස් පරාසය දරුවාට ඉතා උද්යෝගිමත් කාලයක් වේ. දිනපතා හමු වන දෑ පිළිබඳව විශ්ලේෂණාත්මකව සිතීමටත් විවිධ පරිකල්පන හැකියාවන් ලබා ගැනීමටත් මෙම වයසේදී දරුවාට හැකිවේ. තවද මේ වයස් සීමාවේදී දරුවාගේ සිත මන:කල්පිතයන්ගෙන් පිරී පවතින අතර විවිධ දේවල් අත්හදා බලමින් අභියෝග භාර ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වයි. එනිසා ඉගෙනුම් අවස්ථාවන්ට බාධා නොවන පරිදි දරුවාගේ ආරක්ෂාව සැලසීම රැකබලාගන්නාගේ වගකීම වේ. මෙම වයසේ දරුවන් නිතරම ප්‍රශ්න අසන්නේ ඔවුන්ගේ කුතුහලය සහ අළුතින් ඉගෙන ගන්නා වචන මාලාව නිසාය. එම ප්‍රශ්න වලට ඉතා ඉවසිලිවත්තව සහ සත්‍යවාදීව පිළිතුරු ලබා දීම කළ යුතු වේ.

5.1.3.1 වයස අවුරුදු 2 සිට 3 දක්වා කාලය තුළ දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය උත්තේජනය කරන ආකාරය (මුල් පෙර පාසල් අවධිය)

I. මෙම වයස වන විට දරුවා බොහෝ මූලික කුසලතා අත්පත් කර ගෙන ඇති අතර පවුලේ සාමාජිකයෙක් ලෙස ඵලදායී ලෙස ක්‍රියා කිරීමට දරුවාට හැකියාව ඇත. මෙම වයසේ දරුවන්ගේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ වන්නේ විවිධ දේවල් පිළිබඳ විපරම් කර බැලීමේ කැමැත්ත සහ ඒ සඳහා ඔවුන් සතුව ඇති ජවයයි. නමුත් ඇතැම් විට මෙය දරුවන් තුළ කළකිරීමක් ඇති කිරීමට හේතු විය හැක. එහිසා අලුත් අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට දෙමව්පියන් දරුවාට උදවු කළ යුතු අතර එමගින් ඔහු හෝ ඇය තුළ ඵලදායී සංවර්ධනයක් ඇති කළ හැකි වේ. ඒ සඳහා දෙමව්පියන් විසින් මතක තබා ගත යුතු වැදගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.



- i. බොහෝ විදිනෙදා කටයුතු වලදී තම මව හා එක්වීමට දරුවාට හැකියාව ඇත. එම කටයුතු වලට සහභාගී වීම මගින් ඉගෙනුම් අවස්ථා රාශියක් දරුවා ලබා ගනී.
- ii. මෙම අවධිය වන විට දරුවාට කළ හැකි හා නොහැකි දෑ පිළිබඳව තරයේ කියා සිටීමට ඔහුට හෝ ඇයට හැකියාව ඇත. එහිසා අත්පත්වූ අවස්ථාවකදී හැර “ඒවා, නෑ” යන වචන භාවිතා නොකළ යුතුය. යමක් ලබා ගැනීම සඳහා දරුවා වෙතත් අතකට යොමු කරලීම “ඒවා” යන වචනය භාවිතා කිරීමෙන් වැළකීමට ඇති හොඳම ක්‍රමයයි. යමක් සිදු කිරීමේදී ඇති වන අවදානම ගැන දරුවාට ගැලපෙන අයුරින් පහදා දීම ද ඇතැම් විට අවශ්‍ය වේ.
- iii. ඔහු හෝ ඇය සිදු කරන හොඳ හරක ඔබට වැටහෙන බව දරුවාට ඒත්තු ගන්වන්න. සුළු දෙයකට වුවත් දරුවාට ප්‍රශංසා කරන්න. දරුවාට “හොඳයි” කීමට හේතු වූ කරුණු පහදා දෙමින් ප්‍රශංසා කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ. එමගින් තමාට ප්‍රශංසා කළ හේතුව දරුවා අවබෝධ කර ගනී. එලෙසම හරක දේවල් පිළිබඳවද පහදා දෙමින් එයින් වැළැක්වීමට දරුවාට පොළඹවන්න.
- iv. දරුවා යමක් කැඩුවොත් එසේ කැඩුණේ ඇයි? සිදු වූ වරද කුමක්ද ආදිය පහදා දෙන්න. ඒ පිළිබඳව දරුවාට කිසි විටෙකත් සැර වැර නොකරන්න. එමෙන්ම සිදු වූ පාඩුව හා හැනි වූ දේ පිළිබඳව කරුණාවෙන් පහදා දෙන්න. විය පිරිසිදු කිරීම සඳහා දරුවාද හවුල් කර ගන්න. එහිදී අනුගමනය කළ යුතු හිචරදී ක්‍රියාමාර්ගය දරුවාට පැහැදිලි කරන්න.

- v. දරුවා තරහෙන් හෝ බිය වී හෝ සිටින විට ඒ පිළිබඳව විමසා හේතු සෙවීමට උත්සහ කරන්න. ඔබ දරුවාගේ සතුට ගැන උනන්දු වන බව විමසීමට ඔහුට හෝ ඇයට ඒත්තු ගැන්විය හැකිය. දරුවා කෝපයට පත් වූ විට අන් අයට ගැසීමට හෝ සැපීමට උත්සහ කරනවා විය හැක. විවෘත අවස්ථා වලදී දරුවාගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම මගින් එම හැසිරීම වැළැක්වීමට උත්සහ කරන්න. දරුවා කෝපයට පත් වන අවස්ථා මග හැරීම මගින්ද ගැසීම, සැපීම වැනි හැසිරීම් වළක්වා ගත හැකිය.
- vi. දරුවෙකු බොහෝ විට තම මව අනුමත නොකරන දේ සිදු කිරීමෙන් වැළකී සිටී. එමෙන්ම දැඩිව යමක් පැවසුවහොත් ඊට ඇහුම්කන් දෙයි. හැඬීමෙන් යමක් තමාට අවශ්‍ය පරිදි සිදු කර ගත හැකි යැයි දරුවාට සිතීමට ඉඩ නොතබන්න. දරුවා ඇති දැඩි කිරීමේදී ඔහු හෝ ඇය වෙත පැනවූ කොන්දේසි වලට පවුලේ සාමාජිකයන්ද එකතු වී කටයුතු කිරීම වැළැගේ වේ. තවද කොන්දේසි කඩ කිරීමට ධූරුලක් ලබා නොදිය යුතුය. විවිධ සුදුසු පරිදි තමාගේ හැසිරීම් පාලනය කර ගැනීමට දරුවා ඉගෙන ගනී.
- vii. දරුවාට හැකි ප්‍රමාණයේ සුළු වැඩ කටයුතු ඔහු හෝ ඇය ලවා කරවා ගන්න. එමගින් උපදෙස් හරියාකාරව පිළිපදින අයුරු ඉගැන්වීමට හැකි වන අතර දරුවාගේ ඇඟිලි සහ අත් භාවිතා කිරීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු වේ.
- viii. දරුවාට තමාගේ වැඩ කටයුතු නිසියාකාරව කර ගැනීමට ඉගැන්වීමට නම් රැකබලා ගන්නාද වදිනෙදා කටයුතු නිසි ලෙස ක්‍රමානුකූලව සිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ix. දරුවෙක් සාමාන්‍යයෙන් “ඒ ඇයි?” යන ප්‍රශ්නය සිය වතාවක් හෝ ඊට වැඩියෙන් අසයි. ඒ සෑම විටම පැහැදිලිව හා නිවැරදිව පිළිතුරු ලබා දිය යුතු අතර තරහ ගැනීම සුදුසු නොවේ. සමහර විට මෙසේ අසන්නේ යම් දෙයක් තහවුරු කර ගැනීමට මිස ඔහු හෝ ඇය නොදන්නා නිසා නොවේ.
- x. දරුවාට ඔබේ වැඩ කටයුතු වලට උදව් වීමට උවමනාව තිබේ. කෙසේ වෙතත් මිනිත්තු 10 කට වඩා යම් දෙයක් වෙත අවධානය යොමු කිරීමට දරුවාට නොහැක. සාමාන්‍යයෙන් දරුවාට අලුත් අත් දැක්මක් නම් පමණක් ඊට වඩා වැඩි වේලාවක් අවධානය යොමු කිරීමට හැකිවේ. යම් කාර්යයක් නැවත නැවත කිරීමේදී ඊට අදාළ පියවර ඔබට මතක් කර දෙන ලෙස දරුවාට කියන්න. විවෘත වගකීමක් භාර ගැනීමට දරුවා කැමති වන අතර මතක් කර දීම බොහෝ විට අසම්පූර්ණ විය හැක. ඒත් විය අසම්පූර්ණ බව දරුවාට ඇඟවීමෙන් වළකින්න. මෙවැනි ක්‍රියාවන් මගින් දරුවාගේ මතක ශක්තිය ක්‍රමයෙන් වැඩි දියුණු කළ හැක. නැවත නැවතත් යම් කාර්යයක් කිරීමට දරුවා හවුල් කර ගැනීම මගින් ඔහු හෝ ඇය ඉගෙන ගත් දෙය තහවුරු කර ගැනීමටද අවස්ථාව ලැබේ.

2. අවුරුදු 02 සිට 03 දක්වා දරුවන්ගේ සංවර්ධනය උත්තේජනය කිරීම යනු එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කටයුතු සම්බන්ධ වඩාත් සංකීර්ණ කුසලතාවයන් ඇති කර ගැනීමට උදව් වීමයි. එවැනි එදිනෙදා කාර්යයන් වලදී උත්තේජන ලබා දීමට කළ හැකි දෑ සමහරක් පහත සඳහන් වේ.

ආහාර ගැනීමේදී;

- i. ඔබේ ආහාර වේල දරුවා සමඟ එක්ව ගැනීමට උත්සහ කරන්න. ආහාර වල ඇති පෝෂණීය වටිනාකම, ආහාර සකසා ඇති ද්‍රව්‍යන් හෝ දරුවා සතුටට පත් කළ හැකි වෙනත් මාතෘකාවක් පිළිබඳව කතා කරන්න. එමගින් තම ආහාර වේල සතුටින් අනුභව කිරීමට දරුවාට හැකියාව ලැබේ.
- ii. ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරතුර කෙටි වේලක් ලබා ගැනීමට දරුවා කැමති විය හැක. ඒ සඳහා පැණි රස, සීනි, රසකාරක හෝ කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍යන් එක් කරන ලද ආහාර දීමෙන් වළකින්න. එවැනි කෙටි වේල් සඳහා පලතුරු ලබා දීමට උත්සහ කරන්න. නෑදෑයන් සහ යහළුවන් බැලීමට යාමේදී තෑගි ලෙස පලතුරු ගෙන යාමෙන් දරුවා තුළ පලතුරු සඳහා කැමැත්තක් ඇති කළ හැක.
- iii. විවිධ චිලිවළු, පලතුරු, මාළු ලබා දීමෙන් දරුවා වෙනස් රසයන්ට පුරුදු කර වන්න.



කුසියියේදී;

- i. තේ සෑදීම හෝ බත් පිසීම වැනි ක්‍රියාවන් සිදු කරන අයුරු පියවරෙන් පියවරට දරුවාට පහදා දෙන්න. ඔබ විවේකයෙන් සිටින විට දරුවා කලින් දුටු ක්‍රියාවන් ගැන ඔහු හෝ ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. එය දරුවාගේ මතකය වර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වේ. එමෙන්ම උණු වතුර වැනි දෙයක් ඇඟේ හැඳුන විට ඇති වන අනතුරුදායක තත්වය ගැන දරුවාට කියා දෙන්න. එමගින් පූර්ව ආරක්ෂක ක්‍රම පිළිබඳව අවබෝධයක් දරුවාට ලැබේ.



- ii. රොටී සඳහා ඇතුළු පාන් පිරි වලින් බෝල සෑදීමට හා ඒවායින් පැතලි රොටී සෑදීමට දරුවා උදව් කර ගන්න. එම පිරි බෝල වලින් තමාට කැමති දෙයක් සෑදීමට දරුවාට ඉඩ හරින්න. එය දරුවාගේ අත් වල කුඩා මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීමට ඉවහල් වේ. රොටී සෑදීමේ ක්‍රියාවලිය දරුවාට කියා දෙන්න. එය සිදු කිරීමේදී පියවර එකක් හෝ දෙකක් හිතා මතාම මග හරින්න. එවිට දරුවා ඔබට ඒ පිළිබඳව මතක් කර දෙනු ඇත. එසේ මතක් කර දුන් විට ඔහුට හෝ ඇයට ස්තූති කර ප්‍රශංසා කරන්න.
- iii. දරුවාගේ අත බෝතලයක උඩින් හා යටින් තබන්න. ඔබේ අත දරුවාගේ අත උඩින් තබා මුඛීය ගැලවීමට අත කරකවන්න. දරුවා කැමති දෙයක් බෝතලය තුලට දැමීමෙන් මෙම කාර්යයට වඩාත් උනන්දු කළ හැක. එමෙන්ම බෝතලයේ යට කොටස අල්ලා ගැනීමෙන් දරුවාට උදව් කරන්න. බෝතලයක මුඛීය වැසීමට නොහැකි වූ විට දරුවා ඔබගෙන් එය කර දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටිනු ඇත. එවිට ඔහුට හෝ ඇයට එය කළ හැකි යැයි පවසමින් නැවතත් උත්සහ කිරීමට දරුවා පොළඹවන්න. දරුවාට කළ නොහැකි බව කිසි විටකත් ප්‍රකාශ කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න. ඒ වෙනුවට ඔහු හෝ ඇය තරමක් ලොකු වූ පසු එය කළ හැකි යැයි පවසන්න.
- iv. රම්පේ, කරපිංචා, සුදුරු, සේර, කොත්තමල්ලි වැනි විවිධ ද්‍රව්‍යන්හි සුවඳ බැලීමට දරුවාට ඉඩ හරින්න. දිගු වේලාවක් අවධානය එක් තැනක රඳවා ගැනීම දරුවාට අපහසු වේ. එම නිසා දරුවාගේ උනන්දුව ඇති කිරීම සඳහා සෙල්ලම් බඩු කුස්සිය තුළට ගෙන ඒමට ඉඩ හරින්න.
- v. කුස්සියේ වැඩ කරන විට ඔබට උදව් කිරීමට දරුවාට අවශ්‍ය විය හැක. තමා දන්නා වචන භාවිතා කිරීමටද දරුවා කැමැත්තක් දක්වයි. එළවළු තෝරා දීම වැනි ක්‍රියාවන් මගින් ඔබට උදව් කිරීමට දරුවාට ඉඩ හරින්න. කරවිල, වට්ටක්කා, පතෝල, බණ්ඩක්කා වැනි එළවළු, සිරස් හා තිරස් අතට කැපූ විට ඇති රටා දරුවාට පෙන්වා දෙන්න. එළවළු වල ඇති විවිධාකාර ඇට වර්ග එකතු කර දරුවා සමඟ විවිධ රටා සාදන්න. දරුවා තමාට හැකි ආකාරයේ රටාවක් සකසූ විට ඔහුට හෝ ඇයට ප්‍රශංසා කරන්න. එය නිවසේ සිටින අනෙක් සාමාජිකයන්ටත් පෙන්වන්න. ඩීජයක් පැළ කල විට එයින් පැළයක් හට ගන්නා අයුරු දරුවාට කියා දෙන්න. එමෙන්ම ඔහු හෝ ඇය සිටවූ ඩීජයෙන් පැළයක් ඇති වූ අයුරු දරුවාට මතක් කර දෙන්න.
- vi. ආහාර වේලක් සඳහා පිළියෙළ කරන එළවළු තෝරා ගැනීමේදී එය තීරණය කිරීමට දරුවාටත් ඉඩ ලබා දෙන්න. දරුවාට ආහාර පිළිගන්වන විට ඔහු හෝ ඇය තෝරා ගත් එළවළු පිළිබඳව කතා කරන්න. එහි වර්ණය, රස සහ පෝෂ්‍යදායී බව වැනි මාතෘකා ගැන කතා කිරීම වැදගත් වේ.

සෙල්ලම් කරන විට;

i. දරුවාගේ අත අල්ලා ගෙන එක මත එක තැබූ ඝනක වෙන් කරවන්න. එලෙසම අත අල්ලාගෙන නැවත එක මත එක තබන්න. ඔහුට හෝ ඇයට තනිවම එය සිදු කිරීමට පොළඹවන්න. ඩික්තියක හෝ පුවරුවක් මත ස්ටිකරයක් අලවා දරුවාගේ කුළුණේ උස ස්ටිකරය ප්‍රභව වන තෙක් වැඩි කරන ලෙස කියන්න. එමගින් දරුවා සාදන කුළුණේ උස ක්‍රමයෙන් වැඩි කළ හැක.



ii. ක්ලේ (Clay) වලින් ලොකු බෝල සහ කඩල ඇට වැනි කුඩා බෝල සෑදීමට දරුවා උනන්දු කර වන්න. ලොකු බෝල සෑදීමේදී දරුවාගේ අත් සහ ඇඟිලිද කුඩා බෝල සෑදීමේදී දරුවාගේ ඇඟිලි තුඩු පමණක්ද ක්‍රියාකාරී වේ.

iii. ලොකු පබළු වැනි දෙයක් නූලකින් අමුණන හෝ ගැට ගසන අයුරු දරුවාට පෙන්වන්න. මෙහිදී ප්ලාස්ටික් ආලේපිත දෙකොන් සහිත නූලක් භාවිතා කරන්න. නූලේ තුඩට පබළු දැමීමේ අවස්ථාව දරුවාට දෙමින් ඉහත ක්‍රියාව නැවත කරන්න. පබළු වලින් මෙය කිරීමට අපහසු නම් සිදුරු සහිත විශාල ඝනක හා රවුම් කෝටුවක් භාවිතා කරන්න.

iv. පඩිපෙළක යට පඩියේ හෝ බැමීමක සිට පැහීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. මෙහිදී ඔබ දරුවා ඉදිරිපස සිටගෙන අවශ්‍ය වුවහොත් දරුවා අල්ලා ගැනීමට සූදානම්ව සිටිය යුතුය. එලෙසම කලාලයක කොණක සිට පොළොවට පැහීම වැනි ක්‍රියාවන්ටද පොළඹවන්න. ප්‍රශංසා කිරීමෙන් හෝ අත්පුඩි ගැසීමෙන් තවත් හොඳින් පැහීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න.

v. දිවීම හා සම්බන්ධ ක්‍රීඩා වල යෙදීමට දරුවාව උනන්දු කරන්න (අල්ලන සෙල්ලම්, මිදුල වටේ තරඟයට දිවීම වැනි.) පියා සහ අනෙකුත් සහෝදර සහෝදරියන් සමඟ තරඟයට දිවීමට දරුවාද සහභාගී කරවා ගන්න. එහිදී දරුවාගේ අතින් අල්ලාගෙන ඔහු හෝ ඇය සමඟ සෙමෙන් දුවන්න.

vi. දරුවා සමඟ උඩ නැගීම, එහා මෙහා ඇවිදීම, රිංගා යාම වැනි ක්‍රියාවන් කිරීමට හැකි ක්‍රීඩා වල යෙදෙන්න. (උදාහරණ කන් කන් බූරු, දිය ගොඩ.) විවිධ කාඩ් වර්ග සහ සෙල්ලම් ට්‍රැක් රථ තබා සෙල්ලම් කිරීමට වෙනම තැනක් සකස් කරන්න. ට්‍රැක් රථ එහා මෙහා ගෙන යාමට දරුවාට ඉඩ දෙන්න. මෙහිදී දරුවා සමඟ කතා කිරීමද වැදගත් වේ.

- vii. මෙම වයසේ දරුවා දොරවල් ඇරීමට, වැසීමට, යතුරු කැරකවීමට මෙන්ම දොර අගුළු ඇරීමට කැමැත්තක් දක්වයි. ඇතුළත ඇති යමක් රැගෙන යන ලෙස පැවසීමෙන් දොරවල්, ලාච්චු ඇරීමට හා වැසීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න.
- viii. ඔන්විලි පැදීම සහ “අශ්වයෙක් පැදීම” දරුවා ඉතා ප්‍රීති වන ක්‍රීඩා වේ. එහිසා ගසක ඔන්විලිලාවක් සාදා දරුවාවට ඔන්විලි පද්දවන්න. එමෙන්ම තම දෙමව්පියන්ගේ කකුල් වල පැදීමට සහ එවිට සිටි කීමටද දරුවා කැමති වේ.
- ix. සිතින් මවා ගත් සෙල්ලම් වල දරුවා සමඟ නිරත වන්න. උදාහරණයක් ලෙස පුටු දෙකක් එක ප්‍රභ තබා ඒ මත රෙද්දක් එළා එය අලියෙක් යැයි දරුවාට කියන්න. එමෙන්ම අලියා සමඟ බෙර ගසමින් පෙරහැරක් ලෙස ගමන් කරන්න. එවිට දරුවා පුටුවලින් සෑදූ අලියෙකු ඇත්ත සතෙකු ලෙස සලකා කෑම කැවීමටද උත්සහ කරනු ඇත. දරුවා අලියාගේ පිට උඩ යාමට සැලැස්වීමට පුළුවන. මෙවැනි ක්‍රියා දරුවාට මෙන්ම ඔබටද ප්‍රීතියක් අවස්ථා වනු ඇත.
- x. වෙනත් දරුවන්ට ඔබේ නිවසට පැමිණ දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. පිරිසක් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමේදී ක්‍රීඩාවේ කොන්දේසි වලට අනුකූල වීම, තමන්ගේ වාරය එන තුරු බලා සිටීම, අන් අයගේ වාරය ලබා දීම ආදියට දරුවා අනුගත වනු දැකීම සතුවට කරුණකි. මෙය සාමාජික හැසිරෙන අයුරු යම් තරමකට දරුවා දන්නා බවට කෙරෙන ඉඟියක් වේ.

දරුවා සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමේදී;

- i. උදාහරණයක් ලෙස දරුවාට තමාගේ වයස කියා දීම ගැන සිතන්න. මුලින්ම “උන් ඔයාට අවුරුදු තුනයි” යනුවෙන් දරුවාට පවසන්න. ඉන්පසු ඔබේ අතේ ඇඟිලි 03 ක් පෙන්වා ගණන් කරන්න. දරුවාට ඔබ අනුකරණය කිරීමට හෝ ඇඟිලි 03 ක් පෙන්වීමට උදව් කරන්න. ආරම්භයේදී ඔහුගේ වයස කීමට දරුවාගේ අත් දෙකම භාවිතා කළ හැක. වයස පෙන්වීමට අවශ්‍ය නොවන ඇඟිලි අතින් අතින් නවා ගැනීමටද දරුවාට උගන්වන්න. මෙලෙස දරුවාගේ වයස හිතර හිතර අසන්න. උපන් දිනයන්හිදී දරුවාගේ වයස මෙලෙස හැචන කියා දෙන්න.
- ii. පවුලේ සාමාජිකයෙකුට අයිති, දරුවාට පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැකි භාණ්ඩ කිහිපයක් තෝරා ගන්න. එයින් එක් දෙයක් (උදාහරණ ලෙස සපත්තුවක්) දරුවාට පෙන්වා “මේක කාගේද?” කියා අසන්න. ඉන්පසු ඔබම ඒ සඳහා පිළිතුරු සපයන්න (උදාහරණ: තාත්තාගේ සපත්තුව.)



විය අනුකරණය කරමින් දරුවා ලවා නැවත කියවන්න. එවැනි උපකාරයකින් තොරව තනිවම පිළිතුරු දීමට ක්‍රමයෙන් දරුවා හුරු කරවන්න. තවද පවුලේ සාමාජිකයෙක් නිවසින් පිටව යන විට ඔහු හෝ ඇය යන්නේ කොහේදැයි දරුවාට කියන්න. ඉන්පසු එම තැනැත්තා පිළිබඳව දරුවාගෙන් විමසන්න. (උදාහරණ ලෙස "තාත්තා කෝ?") ඒ සඳහා පිළිතුරු ලබා දීමට දරුවා පොළඹවන්න. එමෙන්ම දරුවා අසන ප්‍රශ්න වලටද නිවැරදිව පිළිතුරු දෙන්න.

- iii. යම් සිදුවීමක්, ද්‍රව්‍යයක්, පින්තූරයක් ආදිය විස්තර කිරීමේදී විවිධාකාරයේ වචන භාවිතා කිරීම දරුවාගේ වචන මාලාව වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වේ. එමෙන්ම දරුවාගෙන් විවිධ ප්‍රශ්න අසන්න. උදාහරණ: මේ සෙල්ලම් බඩුව කාගේද? බත් ඕනෑ කාටද? සපත්තුව දෙසට අත දිගු කරමින් "මේ සපත්තුව මගේ" යැයි කියන්න. එමෙන්ම එකිනෙකාගේ අතට භාණ්ඩ දෙමින් "ඒක මට දෙන්න" යැයි පවසන්න. සෙල්ලම් කිරීමේදී "ඔයා" යන පදය භාවිතා කරන්න. (උදාහරණ: ඔයා දොර ප්‍රභට යන්න.) දරුවා සමඟ කතා කිරීමේදී "ඔයා, ඒගොල්ලෝ" වැනි සර්ව නාම පද අවධාරණය කරමින් භාවිතා කරන්න. එමඟින් යම් දෙයක් ඉල්ලා සිටීමේදී සර්ව නාම පද යොදා ගැනීමට දරුවා උනන්දු වේ.
- iv. භාෂාව හසුරුවා ගැනීමේ විවිධ උපක්‍රම පිළිබඳව දරුවාට අවබෝධයක් ලබා දෙන්න. වාක්‍ය සඳහා සුදුසු සරල නාම විශේෂණ පද යොදා කතා කරන්න. (ලොකු, පොඩි වැනි) උදාහරණ ලෙස "මම ලොකු ළමයෙක්" එමෙන්ම සරල ක්‍රියා විශේෂණ ද යොදා ගන්න. (සෙමෙන්, වේගය) උදාහරණ ලෙස අර කාර් එක වේගයෙන් යනවා වැනි. එවැනි වාක්‍ය නැවත කීමට දරුවා පොළඹවන්න.
- v. දරුවා සෙල්ලම් කිරීමට ගන්නා ප්ලාස්ටික් හෝ ලී ඝනකයක් පෙන්වා විය කුමක්දැයි දරුවාගෙන් විමසන්න. එලෙසම තවත් ඝනකයක් පෙන්වා ඔහු හෝ ඇය දකින දේ කුමක්දැයි පවසන්න. එම භාණ්ඩ වලට ඇඟිල්ල දිගු කරමින්, "මේක ඝනකයක්" "මේ ඝනක දෙකක්" යැයි පිළිතුරු දීමට දරුවාට උදව් කරන්න. ඔබ එකකට වඩා වැඩි ගණනක දෙයක් දකින විට (දරුවා සමඟ වාචනගත යන විට දකින්නේ ගෙවල්, කාර් වැනි දෑ) විය දරුවාට කියා දෙන්න. (උදාහරණ: ගෙවල් දෙකක්), තවද භාණ්ඩ කිහිපයක් එක ගොඩේ තබා (උදාහරණ: බෝල, ඝනක) ඉන් යමක් රැගෙන දෙන ලෙස දරුවාට පවසන්න. (උදාහරණ: "මට බෝලයක් දෙන්න.")
- vi. දරුවාගේ දින වර්ෂාව පිළිබඳව ඔහු හෝ ඇය සමඟ කතා කරන්න. දරුවා ආරම්භයේදී වචන දෙක තුනකින් යුත් වාක්‍ය බණ්ඩ යොදා ගනී. ක්‍රමයෙන් ඔබ කතා කරන වාක්‍ය බණ්ඩ වල ඇති වචන ගණන වැඩි කරන්න. එලෙසම දවසේ සිදු වන සිදුවීම්ද විස්තර කර දෙන්න. ඒවා අනුකරණය කරමින් කතා කිරීමට දරුවා පොළඹවන්න. ඒ අතරම දරුවා කියන වාක්‍ය සම්පූර්ණ කර පෙන්වන්න.

- vii. ඔබේ හැඟීම් පිළිබඳව දරුවාට කියා දෙන්න. එමෙන්ම ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හැඟීම් පිළිබඳව අසන්න. මිනිසුන් සිතහවෙත හෝ හඬන පින්තූර සහිත පොතක් ගෙන එය දරුවාට කියා දෙන්න. දරුවා සමඟ එම අවස්ථාව ගැන කතා කරන්න. දරුවාට සිප වැළඳ ගන්නා විට “මං ඔයාට ආදරෙයි” කියා පවසන්න. ඔබට තරහ ගිය විට “මට දැන් තරහයි” ඒකට හේතුව මෙය යැයි දරුවාට කියන්න.
- viii. දරුවාට ඔහු හෝ ඇය සිදු කළ දෙයක් පිළිබඳව ඔබට කීමට හෝ පැහැදිලි කිරීමට උනන්දු කරවන්න. එසේ කියද්දී ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පැහැදිලි කිරීම් වල ඇති අඩුපාඩු සම්පූර්ණ කරන්න. දරුවා සමඟ සංවාදයේ යෙදෙන විට ඔහුට හෝ ඇයට “අද, හෙට” යන සංකල්පයන් අවබෝධ වන්නේදැයි ඔබට දැන ගත හැකිය. දරුවාට එය පිළිබඳව වඩාත් හොඳින් අවබෝධ යැයි ඔබට දැනුණු විට පවුලේ අනිත් සාමජිකයන් ලවාද කතා කරන්න. හැම විටම දරුවා සමඟ කතා කිරීමේදී පැහැදිලි කෙටි වචන භාවිතා කරන්න. එමෙන්ම දරුවා සහ අන් අය කරන දේ ගැන ඔහු හෝ ඇය සමඟ වාක්‍ය වලින් කතා කරන්න.
- ix. නිවසේ සිදු වන වැඩ කටයුතු සහ නිවසේ ඇති ද්‍රව්‍ය ගැන දරුවාගෙන් විමසන්න. ඒ සඳහා දරුවා දෙන පිළිතුරු ඇගයීමට ලක් කර යමක් වැරදියට අවබෝධ වී ඇත්නම් එය නිවැරදි කිරීමට උත්සහ කරන්න. මෙසේ ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් දරුවාගේ චින්තන ශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීමට මෙන්ම මොළයේ සංවර්ධනයටද උපකාරී වේ.
- x. සරල ළමා ගීතයක් ගායනා කිරීමට දරුවාට එකතු කර ගන්න. එමගින් රිද්මයකට අනුව ගායනා කිරීමට දරුවා ධෛර්යමත් වේ. දිනපතාම දරුවා සමඟ ගීතයක් හෝ කවියක් ගායනා කරන්න. රාත්‍රියේදී හා දිවා කාලයේදී දරුවා අහස දෙස බලා සිටින විටද ගීතයක් හෝ කවියක් ගායනා කරන්න. වළාකුළු එනා මෙහා ගමන් කිරීම ගැන දරුවාට කියා දෙන්න. “ඔන්න බබෝ ඇතින්නියා” වැනි ගීත දරුවාට ඇසෙන පරිදි ගායනා කරන්න. විවිධ දරුවාද ඒවා ඉගෙන ගෙන ගායනා කිරීමට උත්සහ කරයි.
- xi. විවිධ ද්‍රව්‍යන් සහ ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව දරුවාට අවබෝධයක් ලබා දෙන්න. කුස්සිය, ගෙමිදුල, කුඹුර වැනි ස්ථාන, ඒවායේ සිදුවන වැඩ කටයුතු හා ඒ සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ අතර ඇති සබඳතාවයන් ඉස්මතු කර සුදුසු වචන හා භාෂාව යොදා ගනිමින් දරුවාට කියා දෙන්න (උදාහරණ: බත් බෙදීමට හැන්ද, දත් බුරුසුවෙන් දත් මැදීම, කොස්සෙන් ගේ අතුගෑම වැනි.) එමෙන්ම දරුවාට යම් උපකරණයක් හඳුනාගෙන ඉන් කෙරෙන කාර්යය අනුමාන කිරීමට උනන්දු කරවන්න. මෙලෙස හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම සිදු කිරීමෙන් විවිධ උපකරණ හා ඒවායේ ක්‍රියාවන් පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් දරුවාට ලබා දිය හැකිය.

පොත් සහ පැන්සල් භාවිතා කිරීමේදී;

- i. මූලික වර්ණ (රතු, කහ, හිල්) පිළිබඳව මූලික අවබෝධයක් දැරුවාට ලබා දෙන්න. එම වර්ණයන්ගෙන් පාට ගැන්වූ පින්තූර සහ විවිධ ද්‍රව්‍ය දැරුවාට පෙන්වන්න. චිත්‍ර පාට කිරීමේදී රතු, කහ, හිල් වර්ණ භාවිතා කරන්න යැයි දැරුවාට කියන්න. පාට හුණු කූරු වලින් ඇඳීමට දැරුවාට ඉඩ ලබා දෙන්න. එමෙන්ම දැරුවා ළඟ වාඩි වී ඔහු හෝ ඇය සමඟ චිත්‍ර ඇඳීමට එකතු වන්න. දැරුවා අදින දෙය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. වර්ණ ගැලපීම සඳහා මූලදී වර්ණ දෙකක් පමණක් යොදා ගන්න. ඒ සඳහා කහ රවුම් 06 ක් සහ රතු රවුම් 06 ක් කපා ගන්න. රතු රවුම් 04 ක් එක් බඳුනකත් කහ රවුම් 04 ක් වෙනත් බඳුනකත් තබන්න. ඉන්පසු ඉතිරි රවුම් 04 දැරුවාට දී හිවැරදි බඳුනේ මේවා තැබීමට කියන්න. දැරුවා මේ සම්බන්ධයෙන් දියුණු වන විට ගැලපීම සඳහා පාට 03 ක් භාවිතා කරන්න.
- ii. දැරුවා කැමති කතන්දර නැවත නැවත කියා දෙන්න. එම කතාවක් තනිවම කීමට දැරුවාට උනන්දු කරවන්න. සරල ප්‍රශ්න ඇසීම මගින් ඔහු හෝ ඇය ඒ සඳහා වඩාත් ධෛර්‍යමත් කළ හැකි වේ. උදාහරණ ලෙස “ඊළඟට මොකක්ද වුණේ?, ඒ කතාවේ ඉන්න බලු පැටියගේ නම මොකක්ද?” වැනි කතාන්දර වල සිටින තමා කැමති චරිත පිළිබඳව කතා කිරීමට දැරුවා උනන්දු කරවන්න. විලෙසම දැරුවා වඩාත් කැමති රූපවාහිනී වැඩ සටහන පිළිබඳවද සාකච්ඡා කළ හැකිය.
- iii. පැන්සල්, ගල්, සපත්තු, පුටු වැනි විවිධ ද්‍රව්‍ය වල ලොකු, කුඩා ලෙස දෙක බැගින් එකතු කරන්න. ලොකු පැන්සලක් හා කුඩා පැන්සලක් දැරුවා ඉදිරියේ තබා ලොකු පැන්සලෙන් කොලයේ යමක් අදින ලෙස දැරුවාට කියන්න. අවසන් වූ පසු දැරුවාගේ උත්සහයට ප්‍රශංසා කරන්න.
- iv. පත්තර වල සහ කැලැන්ඩර් වල ඇති පින්තූර දෙස බලමින් දැරුවාට කතාවක් කියා දෙන්න. දිනපතාම දැරුවා සමඟ විවැනි පින්තූර ගැන කතා කිරීමට පුරුදු වන්න. එමගින් තමා තනිවම සිටින විටත් විවිධ පින්තූර ගැන තේරුම් ගැනීමට දැරුවා ධෛර්‍යමත් වේ. එමෙන්ම දැරුවාට පොත් පත් ගෙවිත් දීමට ඔබත් උනන්දු විය යුතු අතර එම පොත් හිවැරදිව හිසි තැන තැබීමටද දැරුවාට කියා දෙන්න.



නිවසේ පිටත සිටින විටදී;

- i. මංගල උත්සව, අවමංගල අවස්ථා, ආගමික උත්සව ආදියට දරුවා සමඟ සහභාගී වන්න. එවැනි අවස්ථා වල, දරුවා අසන ප්‍රශ්න වලට නිවැරදිව පිළිතුරු දෙන්න. මරණයෙන් පසු පුද්ගලයෙක් නැවත නොපැමිණෙන බව තේරුම් ගැනීමට දරුවාට අපහසු විය හැකි නමුත් කිසි විටෙකත් අසත්‍ය නොපවසන්න. තමාගේ නිවසේ හෝ අහළ පහළ ඇති



උත්සව අවස්ථාවන් දරුවාගේ සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගන්න. ඔහු හෝ ඇය සම්බන්ධ වන සිද්ධීන් හෝ උත්සව නැවත නැවත මතක් කර දෙන්න. එමෙන්ම සාමාජික හා ආගමික උත්සව අවස්ථාවන්හිදී සිදු කරන වාරිත වාරිත, පූජා විධි පිළිබඳව දරුවාට කියා දෙන්න.

- ii. දරුවා සමඟ පැළයක් හෝ දෙකක් සිටවන්න. දිනපතාම එම පැළය පරීක්ෂා කර බැලීමත්, වැඩිහිටියෙකුගේ උදව් ඇතිව වතුර සහ පොහොර යෙදීමත් දරුවා ලවා කරවන්න. එවිට පැළයේ වර්ධනය ගැන දිනපතා දරුවා ඔබ සමඟ සාකච්ඡා කරනු ඇත.



සතුන්ට පමණක් නොව ගස් වලටත් ජලය අවශ්‍ය බව දරුවාට දැනෙන්න ඉඩ හරින්න. සතුන් සහ ගස්වැල් ආරක්ෂා කර ගැනීමේ වැදගත් කම දරුවාට පැහැදිලි කර දෙන්න. එසේ කරන විට දරුවා පරිසරයේ ඇති ගස් හා පැළ වලට සංවේදී වන බව ඔබට නිරීක්ෂණය කළ හැකි වනු ඇත.

ගස් වල කොළ කැඩීමෙන් වැළකී සිටින දරුවා ගෙවත්තේ ඇති ගස් වර්ග හා පැළ වර්ග පිළිබඳ බොහෝ දේ දැන ගැනීමට කුතුහලයක් ඇති කර ගනී. එමෙන්ම විවිධ ගස් හෝ පැළෑටි වල මල්, ඇට, කොළ වෙන් කර හඳුනා ගැනීමටද දරුවාට හැකි වනු ඇත.

- iii. ඔබ වෙළඳපළට යාමේදී දරුවාද රැගෙන යන්න. එයට හුරු පුරුදු වූ විට වෙළඳපළ යන වචනය ඇසෙත්ම ඔහු හෝ ඇය බැහැරයක් ඔබ වෙත ගෙන එනු ඇත. ඔබ ළඟ මුදල් ඇත්තේ එළවළු මිලදී ගැනීමට පමණක් බවත් වෙනත් දෑ මිලදී ගැනීමට මුදල් ප්‍රමාණවත් නොවන බවත් වෙළඳපළට යාමට පෙර දරුවාට පැහැදිලි කර දෙන්න. එවිට විවිධ ආකර්ෂණීය භාණ්ඩ ඉල්ලා දරුවා ඔබට කරදර නොකරනු ඇත. දරුවාට, පිවිතයේ යථාර්ථය තේරුම් ගෙන ඊට උචිත පරිදි කටයුතු කිරීමට පුහුණු කිරීම මෙවැනි උපක්‍රමයන්හි අරමුණයි.

5.1.4 සිවිචන හා පස්වන අවුරුදු තුළදී දරුවකුගේ සංවර්ධනය (පසු පෙර පාසැල් දරුවා)

මේ වයස වන විට බොහෝ විට දරුවන් පෙර පාසලට හුරු පුරුදු වී සිටී. දරුවාගේ වයස අවුරුදු 4,5 දක්වා වැඩි වත්ම ඔවුන්ගේ පෙර තිබූ හිඟවලභාවය වෙනුවට ජීවයෙන් හා ශක්තියෙන් පිරුණු කලබලකාරී හා දැනුම් තත්වය ඉස්මතු වීමට පටන් ගනියි. බොහෝ විට ඔවුන් තුළ හිඟ පැවැත්මක් දැකිය හැකි අතර හිරිඤ්ඤාවක් දක්නට වේ.

මේ කාලයේදී පවුලේ අය හා අවට සිටින අය සමඟ පවතින සම්බන්ධතාවය වැඩි වීම තුළින් ඔවුන්ගේ පෞරුෂ වර්ධනය, සිතුවම් පැහැති කිරීම හා ක්‍රියාකාරකම් වල දියුණුව ඇති වේ. තවද මේ අවධියේදී දරුවාගේ සමාජශීලීභාවය වැඩි දියුණු වන අතර සත්‍ය මිතුරු ඇති කර ගනී. තවද හැඟීම් හා ඒවා ඇති වන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇත. ක්‍රියාකාරකම් වඩා කාර්යක්ෂම හා දියුණු මට්ටමෙන් සිදු කිරීමට මේ අවධියේදී දරුවාට හැකියාව ඇත.

දරුවාගේ සංවර්ධන පියවර ගැන අවබෝධයක් තිබීම තුළින් දරුවාගේ වර්ධනය පිළිබඳ සැහීමකට පත්වීමට හෝ අඩුපාඩු ඇත්නම් ඒවා හඳුනා ගැනීමට දෙමව්පියන්ට හැකියාව ලැබේ. මේ අවධිය වන විට දරුවා පාසැල සඳහා සුදානම් කිරීම හා තමන්ගේ අවශ්‍යතාවයන් තමා විසින්ම සිදුකර ගැනීමට පුරුදු කිරීම දෙමව්පියන්ගේ ප්‍රධාන අරමුණ වේ.

පෙර පාසල් වයසේ දරුවන්ට ඉගැන්වීම් කටයුතු කරන්නෙකු තුළ වීම දරුවන්ගේ සංවර්ධන මට්ටම පිළිබඳ සංවේදීභාවයක් තිබීම වැදගත්ය. මෙම අවධියේදී දරුවන්ගේ පූර්ව සාක්ෂරතාවය හා පූර්ව ගණිත සංකල්ප පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදීම දෙමව්පියන් සතු කාර්යයකි. මේ සඳහා සංඛ්‍යාමය ක්‍රීඩාවන් වල යෙදීම, දරුවන්ට ඇසෙන පරිදි කියවීම හා පුස්තකාලය හැරීමට යාම වැනි ක්‍රියාවල යෙදිය හැක. මෙම ක්‍රියාකාරකම් වඩා වලදායී වීමට නම් ආදරයෙන් පිරුණු වටපිටාවක සිදු කිරීම වැදගත්ය. උදාහරණ ලෙස මවගේ උකුල මත හිඳුම් හෝ හින්දු යන අවස්ථාවේදී යමක් කියවීම හා කියාදීම වඩා වලදායී වේ.

අදාළ හිඟභාවය හොඳින් ලබා දීමට නම් විය දරුවාට තනිව සම්පූර්ණ කිරීමට මදක් අපහසු වුවත් උදව් සහිතව සම්පූර්ණ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම වැදගත්ය. කෙසේ වෙතත් පාසලේදී ඉගැන්විය යුතු අක්ෂර සහ ඉලක්කම් මේ අවධියේදී දරුවාට ඉගැන්වීමෙන් වැලකී සිටීම ඉතා වැදගත්ය.

5.1.4.1 හතරවන හා පස්වන වසර තුළ දී සංවර්ධනය උත්තේජනය කරන ආකාරය

1. පෙර පාසල් වයස අවසාන කාලයේ දරුවාගේ සංවර්ධනය දියුණු කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැක. මෙම ක්‍රියාකාරකම් දරුවාගේ මෙන්ම දෙමව්පියන්ගේ සාමාන්‍ය දෛනික ක්‍රියාවලීන්ට සමෝධානය කිරීම තුළින් ඵලදායී ප්‍රතිඵල අත්කර ගත හැක.



සාමාන්‍ය දෛනික ක්‍රියාකාරකම් අතරවාරයේදී;

- i. හොඳ සහිතාරක්‍ෂක පුරුදු උගන්වන්න. දරුවාට නිවැරදි ආකාරයට මුහුණ සේදීමට හා අත් සේදීමට පුරුදු කරන්න. එමෙන්ම නිවැරදිව අත් සේදීම හා ආහාර ගැනීමට පෙර අත් සේදීම මගින් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන පිළිබඳ දරුවාට කරුණු පැහැදිලි කරන්න.
- ii. දරුවාට තනිව ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම හා ඇඳුම් ගැලවීමට උගන්වන්න. සපත්තුවක ලේස් පටි ගැට ගැසීම හා ඇඳුමේ පිටුපස බොත්තම් දමා ගැනීමට පමණක් මුල් කාලයේදී උදව් ලබා දෙන්න.
- iii. සෙල්ලම් කර අවසානයේදී තමන්ගේ බඩු බාහිරාදිය නැවත අදාල ස්ථානයෙන් පිළිවෙළට තැබීමත්, ක්‍රීඩාවෙන් පසු හොඳින් පිරිසිදු වී අලුත් ඇඳුමකින් සැරසීමත් දින වර්ෂාවේ කොටසක් බවට පත් කරන්න.
- iv. කණ්ණාඩියක් ඉදිරිපසට ගොස් පනාවක් ආධාරයෙන් කොණ්ඩය පිරා ගැනීමටත්, අනතුරුව පනාව නියමිත ස්ථානයේ තැබීමටත් පුරුදු කරන්න.
- v. තමාගේ කිලිටි ඇඳුම් අදාළ ස්ථානයක තැබීමටත්, උදේ හා රාත්‍රී නින්දට යාමට පෙර දත්මැද මුහුණ සේදීමටත් පුරුදු කරන්න.
- vi. කුස්සියේ කුළු බඩු ඇසිරීම වැනි ක්‍රියාවන් සඳහා දරුවාගේ සහය ලබා ගන්න. විවිධ බෝතල් වලට අදාළ මුඛි සවි කිරීම වැනි සරල ක්‍රියාවන් වලට දරුවා යොමු කරන්න. මුලින් දරුවා මේ සඳහා යොමු කිරීම අපහසු වුවත් ක්‍රමයෙන් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අවධානය වැඩි වේලාවක් ඉහත ක්‍රියාවන් සඳහා යොදා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.
- vii. ටීන් සහ බෝතල් වැනි දේ රාක්කයක් මත ඇසිරීමට දරුවාගේ උදව් ලබා ගන්න. ඒවා රාක්කයේ තට්ටු මත එකිනෙකට ආසන්නව හෝ අන් කර තැබීමට ඔහුට පවසන්න.

- viii. දරුවා විවිධ ශබ්ද හඳුනා ගැනීමට යොමු කරන්න. කුස්සියෙන් ඇසෙන පොල් ගෘහ හෝ පිඟන් ගැටෙන ශබ්දය හා හුරු පුරුදු කට හඬවල් හඳුනා ගැනීමට පුරුදු කරන්න.
- ix. පවුලේ සියළු සාමාජිකයන් එකම ක්‍රියාවක් සඳහා එකම ක්‍රමයක් භාවිතා කරන්න. උදාහරණ: ආහාර ගැනීමේදී එක් අයෙකු කෑම මේසයේ සිටද, තවත් අයෙකු රූපවාහිනිය හරඹමින්ද, තවත් අයෙකු පොතක් හෝ පත්තරයක් කියවමින්ද වැනි විවිධ ක්‍රමයන් අනුගමනය කළ විට එය දකින දරුවා ආහාර ගැනීමේදී අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත පිළිබඳව වැරදි වැටහීමක් ඇති කර ගනී.
- x. අවදානම් හා අනවශ්‍ය ක්‍රියාවල යෙදීමට දරුවාට ඉඩ නොදිය යුතු අතර ඒ ක්‍රියාවල ඇති අවදානම දරුවාට පැහැදිලි කිරීමට උත්සහ කරන්න. මහ හඬින් හැඬීම සහ මොරදීම මගින් තමාගේ අභිමතාර්ථයන් ඉටු කර ගත නොහැකි බව ප්‍රමාදව හැම විටම ඒත්තු ගන්වන්න.

දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන විට;

- i. දරුවාට විවිධ ප්‍රමාණයේ ලී කුට්ටි (සහක) ලබා දී ඒවා එකිනෙකට සම්බන්ධ කරමින් විවිධ නිර්මාණ කිරීමට සලස්වා ඒ සඳහා ඔබත් හවුල් වන්න.
- ii. දරුවාට උයිසිකලයක් පැදීමට උගන්වන්න. ඔහුට එය මතට නැඟීමත්, එය පදවා ගෙන යන ආකාරයත් උගන්වන්න. ඉන්පසු ඔහු උයිසිකලය මත තබා තල්ලු කරමින් ඔහුට එය පැද යාමට උදව් වන්න.
- iii. බෝලයක් පොළොව මත ගසා එය ආපසු එන විට ඇල්ලීමට (Bounce) දරුවාට පුරුදු කරන්න. දරුවාට අඩි 03ක් හෝ 04 ක් ඇතින් සිට ඔබ ඔහු වෙතටත් ඔහු ඔබ වෙතටත් බෝලය බිම වැදී පැමිණෙන සේ බෝලය විසි කිරීමට පොළඹවන්න. මෙහිදී තමා වෙත එන බෝලය දෑතින්ම අල්ලා ගැනීමට දරුවාට පවසන්න.
- iv. දිශාව වෙනස් වන ආකාරයේ වංගු සහිත ධාවන පටයක් නූලක්, ටේප් පටියක් හෝ මාකර් පෑනක් ආධාරයෙන් පොළොවේ නිර්මාණය කර ගන්න. ඉන්පසු දරුවාට එම පටයේ දිවීමට හා සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- v. “දිය ගොඩ” වැනි විධානයන්ට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ක්‍රීඩා ආශ්‍රයෙන් දරුවා විවිධ දිශාවන් දෙක තුනක් වෙත දිවීමට සලස්වන්න (උදාහරණ: මෙතැන සිට අඹ ගහ ප්‍රභට දිව ගොස් එතැනින් සීසෝව ප්‍රභට දුවන්න.)



vi. දරුවාට වැලි සෙල්ලම් කිරීමට හා බිල්ඩින් බ්ලොක්ස් හෝ ක්‍රීඩා පිටියේ උපකරණ ලබා දී තනිව සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ හරින්න. මෙහිදී දෙමව්පියන් ඒ සඳහා ආධාර දීම හෝ ඇඟිලි ගැසීම සිදු නොකළ යුතුය.

vii. ඝනක හෝ ගෝලාකාර වැනි චිකම් හැඩතලයකින් විවිධ ප්‍රමාණ වල හැඩතල මිශ්‍රණයක් දරුවාට ලබා දෙන්න. ඉන්පසු ඒවා ප්‍රමාණය අනුව වෙන් කිරීමට දරුවාට පවසන්න.



viii. විවිධ ප්‍රමාණ වල ඝනක හෝ කුඩා පෙට්ටි දරුවාට ලබා දී ඒවා උපයෝගී කරගෙන විවිධ ආකෘති නිර්මාණය කිරීමට දරුවා යොමු කරන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම් කරන ආකාරය මුලින් ඔහුට හෝ ඇයට කර පෙන්වන්න.

ix. ඔන්විලි වාරම් කියමින් ඔන්විලි පැදීමට ඔබත් දරුවා සමඟ එක්වන්න.

x. දරුවාට විවිධ ද්‍රව්‍ය හා විවිධ සතුන් අනුකරණය කරමින් විවිධ ක්‍රියාවන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න (උදාහරණ: බෝලයක් වගේ පෙරළෙන්න, කුරුල්ලෙක් වගේ පියාඹන්න, භාවෙක් වගේ පනින්න.) මේ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට දරුවාට සහයෝගය ලබා දෙමින් ඒවාට චිකතු වන්න.

xi. අනෙකුත් දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමේදී තමාගේ වාරය එනතුරු බලා සිටීමටත්, අනිත් දරුවන් සමඟ සහයෝගයෙන් ක්‍රීඩා කිරීමටත් දරුවා පුහුණුව ලබයි. ඒ සඳහා ඔහුට අවශ්‍ය අනුබල හා උපදෙස් ලබා දෙන්න.

xii. බෝලයක් හා පිත්තක් ආධාරයෙන් ක්‍රීඩා කිරීමට දරුවා හුරු කරන්න. ඒ සඳහා දරුවා හිතර උනන්දු කරවන්න.

xiii. රිබන් පටියක් උපයෝගී කර ගනිමින් සරුංගල් සෙල්ලම් කිරීමට යොමු කරන්න. පසුව සැබෑ සරුංගලයක් සාදා එය උඩ යැවීමට දරුවා හුරු කරවන්න.

xiv. දරුවාට සෙල්ලම් ගෙයක් සෑදීමට උදව් කරන්න. අනෙකුත් දරුවන්ටත් සෙල්ලම් ගෙදරට පැමිණ සෙල්ලම් කිරීමට ආරාධනා කරන්න. හැකි අවස්ථාවකදී ඔබත් ඔවුන්ට එක් වන්න.

xv. මෙම වයසේ දරුවන් අවදානම් සහගත දේ නිරූපණය කිරීමට පෙළඹීම ස්වභාවිකය. (උදාහරණ: කාක්කෙක් කම්බියක් උඩ යනවා වගේ කියමින් පටු තාප්පයක් උඩ ඇවිදීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්), මෙවැනි අවස්ථා වලදී එක් වරම ඔහු එම ක්‍රියාවෙන් ඉවත් නොකර අවධානයෙන් ඔහු දෙස බලා සිට අනතුරක් නොවීමට වග බලා ගන්න.

xvi. පොළොව මත සරල රේඛාවක් ඇඳ එය මත කෙළින් ඇවිදීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. මෙම ක්‍රමය ඔහුට සමබරතාවය පුහුණු කිරීමට යොදා ගත හැකිය.

- xvii. ඔබ දරුවාට පෙනෙන ආකාරයට ඇඟිලි තුඩු වලින් ඇවිදින්න. ඉන්පසු ඒ ආකාරයෙන්ම ඇඟිලි තුඩු වලින් ඇවිදීමට දරුවාට උනන්දු කරවන්න. තවද මේසයක් මත යම් දෙයක් තබා ඇඟිලි තුඩු වලින් සිටගෙන එය වෙත ළඟාවීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න.
- xviii. දරුවාට එකතැන උඩ පහින ආකාරය කර පෙන්වන්න. විනාඩි 10 ක් පමණ මෙසේ කරන අතරතුර එය කරන වාර ගණන ගණන් කරන්න. දැන් දරුවා ඉදිරියේ හෝ පිටුපසින් සිට දැනින් අල්ලාගෙන ඔහුත් හෝ ඇයත් සමඟ මෙසේ උඩ පහිම පුරුදු කරන්න. මදක් පුහුණු වූ පසු ඔහුට තනිව එක තැන උඩ පහිමට ඉඩ හරින්න.
- xix. දරුවා සමඟ පහිමින් ඉදිරියට යන ආකාරය සිදු කරන්න. එසේ පහිමින් කාමරය හරහා ඉදිරියට යන්න. මේ අවස්ථාවේදී දරුවාට ඔබේ අත අල්ලා ගැනීමට ඉඩ හරින්න. දැන් දරුවාට ඉදිරියේ සිට ඔහුගේ පපුව මට්ටමට සිටින සේ කොසු මිටක් ඔහු වෙත දිගු කර ඔහුට එය අල්ලාගෙන ඉදිරියට පහිමට පවසන්න. මදක් පුහුණු වූ පසු ඔබ කොසු මිට අතහැර දරුවාට කොසු මිට සමඟ ඉදිරියට පහිමට ඉඩ හරින්න.

පොත් හා පැන්සල් පරිහරණයේදී;



- i. දරුවාට විත්ත කඩදාසි, පැන්සල්, පාටකූරු සමඟ වෘත්ත හා චතුස්තල වැනි හැඩතල ලබා දෙන්න. දැන් පාටකූරු හා කඩදාසි ආධාරයෙන් එම හැඩතල කඩදාසියක් මත සලකුණු කිරීමට උනන්දු කරන්න. මෙහිදී දරුවාට එක අතිකින් හැඩතලය අල්ලා ගනිමින් අනිත් අතින් පාටකූරු හෝ පැන්සල හැසිරවීමට පවසන්න.
- ii. සරල හැඩතල භාවිතයෙන් ගෙයක් අදින ආකාරය දරුවාට පෙන්වන්න. ඉන්පසු දරුවාටද එසේ කරන ලෙස වාචික විධාන මගින් පවසමින් උනන්දු කරන්න.
- iii. විවිධ වර්ණ වලින් යුත් පින්තූර හා භාණ්ඩ දරුවාට පෙන්වමින් ඒවායේ වර්ණ ඔහුට හඳුන්වා දෙන්න. ඉන්පසු ඔබ ඇඟිලි දිගු කරන විට ඊට අදාළ වර්ණය කුමක්දැයි පවසන මෙන් දරුවාට පවසන්න. ඉන්පසු පින්තූරයක් ඇඳ වර්ණයක නම පවසා එම වර්ණයෙන් අදාළ පින්තූරය වර්ණ ගැන්වීමට දරුවාට පවසන්න.
- iv. සිත්ගන්නා සුළු කෙටි කතන්දරයක් දරුවාට දිනපතා කියවන්න. අදාළ පින්තූර දරුවාට කියමින් ඒ ගැන සරල ප්‍රශ්න දරුවාට ඉදිරිපත් කරන්න. එම කතන්දර නැවත නැවත දරුවාට මතක් කරන්න. මෙහිදී සිතා මතාම කතාවේ සමහර කොටස් අත්හැර එම අත්හැරුණු කොටස් දරුවා මතක් කරනවාදැයි බලන්න. එකම කතන්දරය දින කිහිපයක්ම ඔහුට පවසන්න. ක්‍රමයෙන් කතාවේ

සංකීර්ණභාවය වැඩි කරන්න. මෙවැනි කතන්දර නැවත පැවසීමට සහ හැකි ඒවා රඟ දැක්වීමට පොළඹවන්න.



- v. මෙසේ කතන්දර පැවසීමේදී ඔබ කියවන කොටසට ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වන්න. විවිධ අදාල වචන උච්චාරණය කරන ආකාරය දරුවාට පැහැදිලි වේ.
- vi. දරුවාට ගීත ගායනයට හා එම ගීත නැවත නැවතත් ගායනයට පුරුදු කරන්න. මෙහිදී ඔබද දරුවා සමඟ එකතු වී ගයන්න.
- vii. කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක් ආධාරයෙන් වෘත්තයක් කපා ගෙන එය දෙකට වෙන් කරන්න. එම භාග දෙක ආධාරයෙන් නැවත රූපයක් සාදා ගන්නා ආකාරය දරුවාට පෙන්වන්න. ඉන්පසුව දරුවාට තනිවම එසේ කරන්නට ඉඩ හරින්න. විවිධ රූප මෙසේ දෙකට කපා ඒවා ආධාරයෙන් රූපය නිර්මාණය කිරීමට දරුවාට පවසන්න.
- viii. විවිධ රූප හා විවිධ ඇඳුම් වර්ග ආදිය මිශ්‍ර කර ඒවා විවිධ ලක්ෂණ අනුව වෙන් කිරීමට දරුවාට පවසන්න. විවිධ රූප පෙන්වමින් කුස්සියේ දැකිය නොහැකි භාණ්ඩ වල රූප තෝරා ගැනීමට දරුවාට පවසන්න.
- ix. රවුම් හා රේඛා ආධාරයෙන් මිනිසෙකු නිර්මාණය කරන්න. එසේ කරන විට, උවමනාවෙන්ම ශරීර කොටස් කීපයක් ඇඳීමෙන් වළකින්න. එසේ අඩුපාඩු කොටස් හඳුනා ගැනීමට දරුවාට පවසන්න. එම කොටස් රූපයට එකතු කිරීමට දරුවාට පවසන්න.
- x. දරුවා විවිධ ක්‍රියාවල නිරත වන කාලසීමාව ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න. ඒ සඳහා පෙරට වඩා දිග කතන්දරයක් කියවන්න. නැතහොත් වඩා සංකීර්ණ ක්‍රියාවන් වලට යොමුවන්න.
- xi. දරුවාට පබළු ඇට හෝ වෙනත් කැබලි සහිත පෙට්ටියක් ලබා දී එයින් එකක් ඔබට දෙන මෙන් පවසන්න. එසේ දුන් පසු එය ආපසු දී දෙකක් ඉල්ලන්න. මෙසේ ඉල්ලන ගණන 05 දක්වා වැඩි කරන්න. අවසානයේ ඔබ අහඹු ලෙස සංඛ්‍යාවක් ඉල්ලන්න (1,2,3,4 පිළිවෙලින් දුන් විට, නමුත් 5 ට අඩු)
- xii. දරුවා සමඟ එක් වී පොතක හෝ සඟරාවක ඇති රූපයක් නිරීක්ෂණය කර හරඹන්න. ඉන්පසු එම රූපය වසා එහි තිබූ දේ විස්තර කිරීමට දරුවාට පවසන්න. අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී ඒ සඳහා අවශ්‍ය නිදසුන් හා උපකාරක ලබා දෙන්න. ආරම්භයේදී සරල පින්තූර එකක් දෙකක් පමණ භාවිතා කරන්න.
- xiii. ඉංග්‍රීසි හෝ සිංහල අක්ෂර 05 ක් ලියූ කාඩ්බෝඩ් කැබලි 05 ක් දරුවාට පෙනෙන සේ තබන්න. ඉන්පසු සමාන කාඩ්බෝඩ් කැබලි දරුවාට දෙමින් එය මත අදාළ අක්ෂරය ඇඳ ගලපන ලෙස දරුවාට පවසන්න. අකුරු රාමුවක් දරුවාට දී අදාළ ස්ථාන වලට අදාළ අකුරු සවි කිරීමට දරුවාට පවසන්න.

- xiv. පුටු දෙකක් ආධාරයෙන් දරුවාට ඉදිරිපස පිටුපස පුටු අතර සිට ගැනීමට පුරුදු කරන්න. ඉන්පසු සෙල්ලම් බඩුවක් පුටුව පිටුපස හෝ යම් ස්ථානයක තබා ඔබ තැබූ ස්ථානය දරුවාට පවසන්න. තවත් විවැනි භාණ්ඩයක් දරුවාට දී ඔබ තැබූ ස්ථානයේ තබන ලෙස දරුවාට පවසන්න.
- xv. කුඩා සෙල්ලම් බඩු හෝ කුඩා ලී කුට්ටි 10 ක් ගෙන ඒවා සුදුපාට කොළයක් මත තබන්න. එසේ තැබූ ප්‍රමාණය දරුවාට නොකියා ඔබ තැබූ ප්‍රමාණයම විවන් කඩදාසියක් මත තැබීමට දරුවාට පවසන්න (උදාහරණ: "මම තිබ්බ ගණනම ඔයත් තියන්න") මෙම ක්‍රියාව, ගණන වෙනස් කරමින් කීපවතාවක් කිරීමට දරුවාට උපදෙස් දෙන්න.
- xvi. විවිධ ලක්ෂණ කීපයකට අනුව භාණ්ඩ තෝරා ගැනීමට දරුවාට උගන්වන්න (උදාහරණ: රතුපාට කුඩා බෝලය, හිල්පාට විශාල රවුම)
- xvii. ඉවත දමන පත්තර කොළ හෝ පිත්තූර කොළවල ඇති රූප කපා ඇලවීමට උනන්දු කිරීම මගින් දරුවාගේ අතේ කුඩා මාංශ පේශීන් වර්ධනයටත්, විවිධ සංවේදන සම්බන්ධ කර ගනිමින් ක්‍රියාවක යෙදීමටත් දරුවා පුරුදු වේ.



දරුවාට කතා කරන අවස්ථාවේදී;

- i. ආහාර ගන්නා වේලාව වැනි දිනපතා කරන ක්‍රියාවන් අතරතුර දරුවා සමඟ සංවාදයේ යෙදෙන්න. මෙහිදී අවට පරිසරයේ ඇති දේ ගැන කතා කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ. (උදාහරණ: දුරකථනය, සත්ව රූප හා මිනිස් රූප)
- ii. දරුවාගෙන් තමාගේ නම විමසන්න. මෙහිදී උත්තරය සඳහා ඉඟියක් ප්‍රශ්නය තුලටම චිකතු කරන්න. උදාහරණ: "උපුල් පුතා, ඔයාගේ නම කියන්න, පුතාගේ නම උපුල් කවුද?, පුතාගේ නම උපුල් නේද?" සැමවිටම දරුවාව මුළු නමින් ආමන්ත්‍රණය කරන්න.
- iii. දරුවාගේ වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය පිළිබඳ ඔහුගෙන් විමසන්න. පිළිතුර සඳහා අවශ්‍ය ඉඟියක් ප්‍රශ්නය තුලටම චිකතු කරන්න.
- iv. සැම විටම දරුවාට ව්‍යාකරණානුකූලව භාෂාව හැසිරවීමට පුරුදු කරන්න. අතීත, වර්තමාන හා අනාගත කාලය පිළිබඳ ඔහුට අදහසක් ලබා දෙන්න. වැරදීම් සිදු වන අවස්ථාවේදීම ඒවා නිවැරදි කරන්න. ඔබ පවසන සංකීර්ණ වගන්තීන් ප්‍රකාශ කිරීමට ඔහුට පුරුදු කරන්න. විවැනි වගන්ති නැවත නැවත පවසමින් ඔහුට ඒවා පුරුදු කරන්න.



- v. සංකීර්ණ වචන ප්‍රකාශ කිරීමට හා නිවැරදි උච්චාරණයට දරුවා හුරු කරන්න. දරුවාට තනිව විවෘත වචන උච්චාරණය පුරුදු කරන්න.
- vi. දරුවාට සංකීර්ණ හා සම්පූර්ණ වාක්‍ය භාවිතයෙන් කතා කරන්න. විවෘත වාක්‍ය භාවිතයේදී දරුවා අතින් සිදුවන වැරදි නිවැරදි කරන්න. වචන කීපයක් සහිතව වාක්‍ය භාවිතයෙන් සිද්ධීන් විස්තර කරන්න.
- vii. දරුවාට අන් අය හඳුන්වා දීමේදී අදාළ පුද්ගලයාගේ නම මෙන්ම සංකේත නාමය හෝ නෂ්ටනාමය භාවිතා කරන්න. උදාහරණ: "පුතාගේ අයිසා කෝ?" මෙහිදී දරුවා සහෝදරයාගේ නම හඳුනා නොගනී නම් අදාළ සංකේත නාමය හා අදාළ පුද්ගලයා දරුවාට හඳුන්වා දෙන්න.
- viii. අංක 03 හෝ 04 දක්වා ගණන් කිරීම දරුවා සමඟ ක්‍රියා කිරීමේදී හිතර භාවිතා කරන්න. උදාහරණ: දරුවා නාවන විටදී වතුර කෝප්ප ගණන් කිරීම, භාජන සෝදන විට භාජන ගණන් කිරීම.
- ix. සෑම අවස්ථාවේදීම දරුවාට ප්‍රිය වචන කතා කරන්න.
- x. දරුවාගේ වාග් මාලාව දියුණු කිරීම සඳහා නිවැරදි හා විවිධ වචන භාවිතා කරන්න. මේ සඳහා නිවැරදි විරාමයන් භාවිතා කරන්න.

නිවසින් පිටත සිටින විට;

- i. දරුවාට අවට පරිසරය ගවේෂණය කිරීමට ඉඩ හරින්න. ඔබ අලුත් ස්ථාන වලට යාමේදී දරුවාද කැටුව යන්න. විසේ යාමට පෙර ඔබ යන ස්ථානය, එහිදී ඔබට දැකිය හැකි දේ පිළිබඳ විස්තර කරන්න. භූ විෂමතාවය හා විවිධ ශාක වර්ග දරුවාට පෙන්නුම් කිරීමට ඒවා පිළිබඳ පැහැදිලි කරන්න. දරුවාට දකින දේ පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇසීමට උනන්දු කරවන්න.
- ii. දරුවා සමඟ සාප්පු යාමේදී ඔබට දැරිය හැකි වියදම හා ඔබ මිලදී ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන දේ ගැන දරුවාට පවසන්න. මෙමගින් දරුවා තමාට අවශ්‍ය දේ ඉල්ලා සිටීම වළකී. සෑම විටම මුදල් පරිහරණයේදී අත්‍යවශ්‍ය දේ සඳහා වියදම් කිරීමේ සංකල්පය දරුවාට හේරුම් කරන්න.
- iii. දරුවාට විවිධ දේවල ඇති විෂමතාවය පැහැදිලි කරන්න. ඒවා නිරීක්ෂණය කිරීමට ඉඩ හරින්න. (උදාහරණ: චිත්‍රවල වර්ග, පළතුරු වර්ග, ගංඟා, දිය ඇලි ආදිය.)
- iv. විවිධ ආගමික ස්ථාන වලට දරුවා ගෙන ගොස් ඒවායේ ඇති පෞරාණික කම හා විවිධ ඇදහිලි ක්‍රම ආදිය ගැන ඔහුට පැහැදිලි කරන්න. විවිධ ආගම් නායකයින් පිළිබඳ විස්තර දරුවාට පවසන්න.



- v. අනුපාත වල යන විට දරුවාද රැගෙන යන්න. තමා දකින දේ ගැන ප්‍රශ්න අසා දැන ගැනීමට දරුවාට උනන්දු කරවන්න. ගහකොළ, භූ විෂමතාවය හා දේශගුණික විපර්යාස පිළිබඳ දරුවාට පැහැදිලි කරන්න.
- vi. අවට පරිසරයට එන සතුන්, කුරුල්ලන් හා විවිධ කෘමීන් පිළිබඳ දරුවාට පැහැදිලි කරන්න. ඔවුන් හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.
- vii. අහළ පහළ සිටින සතුන් හෝ සුරතල් සතුන් දරුවාට පෙන්වන්න. සුරතල් සතුන්ට පවා කරුණාව දැක්විය යුතු බවත් ඔවුන් බලාගන්නා ආකාරය පිළිබඳවත් දරුවන් තුල සංවේදීභාවය ඇති කරන්න.
- viii. අවට පරිසරයේ ඇති විවිධ ශබ්ද හඳුනාගැනීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. විවිධ පුද්ගලයන්ගේ හඬ හඳුනා ගැනීමටත්, විවිධ ගස්වල කොළ වල හැඩය හා ප්‍රමාණය සන්සන්දනයටත් ඔහු යොමු කරන්න.
- ix. විවිධ හඬවල් මගින් විවිධ දේ හඳුනාගත හැකි බව දරුවාට පැහැදිලි කරන්න. (උදාහරණ: වැස්සක් එන බව, ලේනාගේ හඬ මගින් ලේනා හඳුනාගැනීම.)
- x. සෑම ගසකම කොළය කොලපාට වුවත් එම කොලපාට ලා කොල සිට තද කොල දක්වා පරාසයක පවතින බව දරුවාට පැහැදිලි කරන්න. මේ සඳහා විවිධ කොලපාට පත්‍ර, වර්ණ පරාසයට අනුව පෙළ ගැස්වීමට දරුවා උනන්දු කරගන්න.
- xi. වැස්ස වසින ආකාරය, වැසි ජලය ගලායන ආකාරය හා වැස්සට පසු පොළවේ ඇති වෙනස්කම් හා පරිසරයේ ඇති වෙනස්කම් දරුවාට පෙන්වමින් පැහැදිලි කරන්න.
- xii. රාත්‍රී අහසේ තරු රටා හා වළාකුළු රටා දරුවා සමඟ එක්වී නිරීක්ෂණය කරන්න.
- xiii. සරල ප්‍රශ්න සඳහා නිවැරදි පිළිතුරු ලබා දෙන්න. උදාහරණ: “හැමදාම රෑ වෙනවද?, හැමදාම රෑට හඳ පේන්නේ නැත්තේ ඇයි?” මෙවන් දේ නිරීක්ෂණය කිරීමේදී දරුවා සමඟ එකතු වන්න. ගස්වල කොළ හට ගැනීම, මල් හට ගැනීම හා ගෙඩි ගට ගැනීම වැනි සිද්ධි දරුවා සමඟ නිරීක්ෂණය කරන්න. විවිධ ශාක වල මෙම වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- xiv. දරුවා වෙළඳපසට ගෙන ගොස් ඔහු කැමති චිලිවළු, පලතුරු තෝරා ගැනීමට ඉඩ හරින්න. එය කරන ආකාරය හා මිල නියම කරන ආකාරය දරුවාට පැහැදිලි කරන්න. දරුවා අසන විවිධ ප්‍රශ්න වලට සරල පිළිතුරු ලබාදෙන්න.
- xv. පොල් ගෙඩිය හා පොල් ගස, ජලය හා මාළුවා වැනි සරල සම්බන්ධතාවයන් දරුවාට පැහැදිලි කර දෙන්න.
- xvi. නිවස පුරුදු ස්ථානයක් වුවත් කිසි විටෙකත් දරුවා නිවසේ තනිකර දමා නොයන්න.





6 සංවර්ධනයේ ඇගයීම

දරුවෝ ස්වභාවයෙන්ම සංවර්ධනය වීමට හැඹුරුවක් දක්වති. ඔවුහු තමන් විසින්ම පරිසරය ගවේෂණය කරති. වැඩිහිටියන් සමඟ අන්තර් සම්බන්ධතා දක්වති. සෙල්ලම් කරති. මෙම ක්‍රියාවන් මගින් සාමාන්‍ය සංවර්ධන රටාව අනුව සංවර්ධනය වීමට අවශ්‍ය කරන උත්තේජන දරුවන්ට ලැබේ. නමුත් සමහර දරුවෝ **සංවර්ධන කුසලතාවයන් ලබා ගැනීමේ මද ප්‍රමාදයන් හෝ ආබාධයන්** පෙන්නවති.

බහුලව දැකිය හැකි සංවර්ධන ගැටළු ලෙස මනෝ විකෘතිකතාවයේ පරාසයේ ආබාධය (Autism Spectrum Disorders), මස්තිෂ්ක ආඝාතය (Cerebral Palsy), මන්ද බුද්ධික භාවය (Mental retardation), ඩවුන් සින්ඩ්‍රෝමය” ග්‍රෑජයිල් X සින්ඩ්‍රෝමය වැනි වර්ණ දේහ ආශ්‍රිත ආබාධ හා විවිධ වර්ගයේ භාෂාව හා ඉගෙනීම ආශ්‍රිත ආබාධ දැක්විය හැකිය.

මෙම සංවර්ධන ආශ්‍රිත ගැටළු හඳුනා ගැනීම සඳහා දැඩි සුපරික්ෂාකාරී සහ ක්‍රමානුකූල ඇගයීමක් සිදු කළ යුතුය. මෙවැනි දරුවන් සඳහා කරන මැදිහත් වීම් ඉතාමත් ඉක්මනින් ආරම්භ කිරීමෙන් උපරිම ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය. සමහර දරුවෝ සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු තිබුණද එම රෝග ලක්ෂණ පිටතින් බැලූ විට එතරම් පැහැදිලිව නොපෙනේ. විබැවින් විවැනි දරුවන් හඳුනා ගැනීම සඳහා ක්‍රමවත් ඇගයීමක් අත්‍යවශ්‍යය.

ජාතික ළමා සංවර්ධන වැඩ සටහන, සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු ඇති දරුවන් හඳුනා ගැනීම සඳහා ස්තර 03 කින් යුත් ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කිරීමට සැලසුම් කර ඇත. මෙමගින් සියළුම දරුවන් විධිමත් හා ක්‍රමානුකූල සංවර්ධන ඇගයීමකට ලක්වේ.

1. දෙමව්පියන් විසින් තම දරුවාගේ සංවර්ධනය වීමේ වැඩි දියුණුව දිගටම මැන බැලීම

මේ සඳහා ඉතා සරල, සංවර්ධනය මැන බැලිය හැකි දර්ශක ළමා සෞඛ්‍ය සංවර්ධන සටහනේ (CHDR) ඇතුළත් කර ඇත. මෙම දර්ශක භාවිතා කර දරුවාගේ සංවර්ධනය මැන බලන ආකාරය පිළිබඳ දෙමව්පියන් දැනුවත් කර එහි වැදගත් කම ඔවුන්ට පහදා දී දෙමව්පියන් ලවා තම දරුවාගේ සංවර්ධනය මැන බැලීම එක් ප්‍රවේශයකි. මෙහිදී පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරියාගේ කාර්යය වන්නේ දෙමව්පියන්ට මතුවන ගැටළු විසඳා දීමත් අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් විසින් පවත්වන සංවර්ධන සායන සඳහා දරුවන් යොමු කිරීමත්ය. ඊට අමතරව සෑම ගර්භනී මවකටම ළමා සංවර්ධනය, දරුවන් රැකබලා ගැනීම, සංවර්ධන උත්තේජනය හා සංවර්ධන ඇගයීම පිළිබඳ කරුණු ඇතුළත් පොතක් ලබා දෙනු ලැබේ. මෙය ගර්භනී සමයේ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරියා විසින් පවත්වන මුල් ළමා සංවර්ධන පිළිබඳ පූර්ව ප්‍රසව සැසිය තුළදී ලබා දෙයි.

2. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ මගින් පවත්වනු ලබන දරුවන්ගේ සංවර්ධනය පිළිබඳ මූලික පරීක්ෂාව

සියළුම සාමාන්‍ය දරුවන් සඳහා විධිමත් සංවර්ධන ඇගයීමක් පුහුණුව ලත් සෞඛ්‍ය නිලධාරියෙකු විසින් අවම වශයෙන් මාස 09,12,18,24 සහ 30 යන අවධි වලදී කල යුතු බව නිර්දේශ කර ඇත. සංවර්ධනය පිළිබඳ ගැටළු ඇති වීමට දැඩි අවදානම් සාධක සහිත දරුවන් (නොමේරූ, අඩු බර සහිත, පරාජන්ම ආපදාවන් වනම් ආසාදන, කාමලාව, ප්‍රසූතියේදී ඇතිවන වෙනත් ආපදාවන්, හුස්ම නිරවීම යනාදිය) වැඩි වාර ගණනක් උපතේ සිටම ඇගයීමට ලක් කලයුතුය (මාස 02 කට වරක්). පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ ඉදිරි කාල සටහනේ සෑම මසකම ප්‍රමා සංවර්ධන දියනයක් (හෝ දෙකක්) වෙන් කර ගත යුතුය. මේ දිනය තුළ ඇයගේ භාරයේ සිටින මාස 09,12,18,24 හා 30 වයස් පසු කරන දරුවන් සඳහා සංවර්ධන ඇගයීම කළ යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් මසකට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී කොට්ඨාශයක් තුළ දරු උපත් සංඛ්‍යාව 4-5 පමණ වන බැවින් ඉහත ක්‍රමයේදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට මූලික පරීක්ෂාව සිදු කළ යුත්තේ මසකට දරුවන් 20-25 අතර සංඛ්‍යාවක් පමණි. මීට අමතරව වැඩි වාර ගණනක් සංවර්ධනය මැන බැලිය යුතු දැඩි අවදානම් සාධක සහිත දරුවෝ කිහිප දෙනෙක්ද එකතු වීමට පුළුවන. මෙම මූලික පරීක්ෂාව සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ දරුවන්ගේ මුල් ප්‍රමාණ විශ්ලේෂණ සංවර්ධන ප්‍රමිතීන් ආශ්‍රිතව සැකසූ මෙවලම් (ප්‍රශ්නාවලි) හඳුන්වා දෙනු ලැබේ.

3. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් විසින් කරන සායනික පරීක්ෂාව

සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු සහිත දරුවන් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ මගින් දෙසතියකට වරක් පවත්වන සංවර්ධන සායන සඳහා යොමු කළ යුතුය. මෙම සායන වලදී සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් විසින් සම්පූර්ණ හා ක්‍රමවත් ඇගයීමක් සිදු කළ යුතුය. එහිදී දෙමව්පියන්ගෙන් ලබා ගන්නා කරුණුද මූලික පරීක්ෂාව සඳහා වූ මෙවලම්ද විවිධ රෝග සඳහා වූ රෝග ලක්ෂණද ආශ්‍රයෙන් සම්පූර්ණ ඇගයීමක් සිදු කෙරේ. එම ඇගයීම තුළින්ද දරුවාට යම් කිසි සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළුවක් ඇති බව පෙනී ගියහොත් එම දරුවන් විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකුගේ ඇගයීම සඳහා යොමු කළ යුතුය.

6.1 සංවර්ධන ඇගයීමේ පදනම

දරුවන්ගේ සංවර්ධනය මැන බැලීමටත් ඇගයීමටත් විවිධ මූලික පරීක්ෂණ මෙවලම් ඇත. නමුත් මේ සියළුම මෙවලම් වාණිජ නිෂ්පාදන වන බැවින් ඒවා භාවිතා කර දරුවන් ඇගයීමේදී එක් එක් දරුවා සඳහා වෙන වෙනම ගෙවීම් කළ යුතුය. ජාතික වශයෙන් කෙරෙන වැඩ සටහනකදී එවැනි ගෙවීම් සිදු කිරීම අප වැනි රටකට අපහසු බැවින්, ශ්‍රී ලංකාවේ ළමා සෞඛ්‍ය වැඩ සටහන එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදලේ (Unicef) සහයෝගය ඇතිව අපේ රටට ගැළපෙන සංවර්ධන මූලික පරීක්ෂණ මෙවලම් නිපදවන ලදී.

සියළුම මූලික පරීක්ෂණ මෙවලම් නිපදවා ඇත්තේ එකිනෙකට සමාන මූලික සිද්ධාන්ත කිහිපයක් ආශ්‍රයෙනි. මෙහි මූලික අරමුණ වන්නේ දරුවෙකු තනිව ගත් කල ඔහුගේ ඇති යම් කුසලතාවයක්, අනෙක් දරුවෝ එම කුසලතාවය ලබා ගන්නා ප්‍රතිමානික සංවර්ධන වයස් පරාසය (කුසලතාවය ළඟා කර ගන්නා සංවර්ධන කවුළුව) සාපේක්ෂව සැසඳීමයි. විවිධ මෙවලම් අතර වෙනසට හේතුව එම මෙවලම් දරුවෙකුට සංවර්ධන ගැටළුවක් ඇති හෝ නැති බව තීරණය කිරීමට යොදා ගන්නා සීමා වයස සඳහා මුල් කර ගත් වයස් ප්‍රතිශතක අතර ඇති වෙනස හා මෙම මෙවලම් වල ලකුණු ලබා දීමේ පිළිවෙළයි.

ඇවිදීම යන කුසලතාවයට අදාළ සංවර්ධන කවුළුව භාවිතා කර ඉහත සඳහන් දේ වටහා ගැනීමට උත්සහ කරමු.

රූපය 10: ඇවිදීම සඳහා අදාළ වන සංවර්ධන කවුළුව



මුල් ප්‍රමාණ සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි වයස මාස 08 වන විට ඇවිදීමට හැකියාව ලබා ගන්නේ සියළුම දරුවන්ගෙන් 1% ක් පමණි. වයස ක්‍රමයෙන් වැඩි වත්ම තව තවත් දරුවෝ ඇවිදීමට පටන් ගනිති. උදාහරණයක් වශයෙන් මාස 12 වන විට 50% ක් දරුවෝද, මාස 13 වන විට 75% ක් දරුවෝද ඇවිදිති. මෙම සංවර්ධන පියවර ප්‍රභා කර ගන්නා රටාව භාවිතයෙන් එක් එක් සංවර්ධන පියවර ප්‍රභා කර ගැනීම සඳහා සීමා වයසක් අර්ථ දැක්විය හැකිය. මෙම සීමා වයසට පෙර හෝ සීමා වයස මතදී යම් සංවර්ධන පියවරයක් ප්‍රභා කර ගෙන නැත්නම්, එම දරුවා එම සංවර්ධන පියවරයෙහි ප්‍රමාදයක් පෙන්නුම් කිරීමට හේතු විය හැකිය. මෙම ප්‍රමාදය සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ප්‍රමාදයක හෝ සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළුවක පෙර නිමිත්තක් විය හැකි අතර ඉක්මන් මැදිහත් වීමක් අවශ්‍ය වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ඩෙන්ට්‍රල් මූලික පරීක්ෂණ මෙවලමට අනුව දරුවෙකුට මාස 13 වන විට (75% වයස ප්‍රතිශතය) ඇවිදීමට නොහැකි නම් එම දරුවා සංවර්ධනය ආශ්‍රිත යම් කිසි අවදානමක් ඇති දරුවෙකු ලෙස හඳුනා ගනී. මේ අවස්ථාවේදී ඇවිදීමේ සංවර්ධන පියවර ප්‍රභා කර ගැනීමේ සීමා වයස මාස 13 ක් වේ. නමුත් මෙහිදී මතක තබා ගත යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ කිසිම සංවර්ධන ගැටළුවක් නොමැති දරුවෝ 25% ක් ද මාස 13 කට පසු ඇවිදීමේ සංවර්ධන පියවර වෙත ප්‍රභා වන බවයි. මේ නිසා මෙම මූලික පරීක්ෂණ මෙවලමේ නිශ්චිතතාවය අඩු වේ. සීමා වයස මාස 18 යැයි සලකන්න. මාස 18 න් පසු මෙම සංවර්ධන පියවර වෙත ප්‍රභා වන්නේ ඉතා සුළු දරුවන් සංඛ්‍යාවකි. එබැවින් මාස 18 සීමා වයස ලෙස භාවිතා කළ හොත් එම මෙවලමේ නිශ්චිතතාවය (Specificity) ආරක්ෂා කර ගත හැකිය. නමුත් ඒ සමඟම මෙවලමේ සංවේදීතාවය (Sensitivity) අඩු වන බැවින් ඉතා ඉක්මන් මැදිහත් වීම් කරලීමේ අවස්ථාවන් අඩුවේ.

6.2 කෙණිත්‍ර මූලික පරීක්ෂාවේදී යොදා ගන්නා සංවර්ධන දර්ශක

විවිධ වයස් වල දරුවන්ගේ සංවර්ධනය පිළිබඳ මූලික පරීක්ෂාව සිදු කර බැලීම සඳහා යොදා ගත හැකි දළ දර්ශක පහත වගු වලින් දැක්වේ. මෙම දර්ශක උපතේදී මාස 1,3,6,9,12,18,24,30,36,48 සහ 60 යන මාස වල සංවර්ධන ඇගයීමට යෝග්‍ය වේ. මෙම දර්ශක විවිධ මූලාශ්‍ර ආශ්‍රයෙන් සකසා ඇත. ඒ සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ දරුවන්ගේ මුල් ළමාවිය සංවර්ධන ප්‍රමිතීන් සමීක්ෂණය ඩෙන්වර් II, ඩේලි III, CDC සංවර්ධන පියවර, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ චාලක සංවර්ධන පියවර පිළිබඳ දර්ශක හා විවිධ පෙළ පොත උපයෝගී කර ගෙන ඇත.

6.2.1 වයස මාසයක් වන දරුවකු තුළ නිබීය යුතු සංවර්ධන කුසලතා

උපදින විටම ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය මූලික කුසලතා වලින් යුතුවම දරුවෝ බිහිවෙති. ඉන්පසු ඉතා ශීඝ්‍ර සංවර්ධනයක් දැකිය හැකිය. සමහර කුසලතාවයන් මතු වන අවස්ථාව නිරීක්ෂණයට ද අපහසු වන පරිදි එක් රැයක් තුළ පවා කුසලතා වර්ධනය වේ. පහත වගුව තුළ දැක්වෙන්නේ මාසයක් වයස වන විට දැකිය යුතු කුසලතාවයන්ය. එම දර්ශක 02 ක් හෝ ඊට වැඩියෙන් යම් දරුවෙකු ළඟා කර ගෙන හැකි නම් යම් සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළුවක් එම දරුවාට තිබීමට හැකිය. එවැනි දරුවන් වැඩි දුර නිරීක්ෂණයට යොමු කළ යුතු වේ.

දර්ශකයක්, කිසියම් වයසක් සඳහා සුදුසු යැයි නියම කරනු ලබන්නේ එම අදාල වයස දර්ශකයේ 75 වන හා 90 වන වයස් ප්‍රතිශතක අතර පවතින විටය. ඊට අමතරව නිරීක්ෂණය කිරීමේ පහසු සහ කෙතරම් දුරට නිරීක්ෂණය කළ හැකිද යන්නත් මෙහිදී සලකා බැලේ. විවිධ වයස් සීමා වලදී බලාපොරොත්තු වන සංවර්ධන කුසලතා පහත වගුවලින් විස්තර කර ඇත.

එහෙත් එම ලැයිස්තුව පොදුවේ භාවිතා කළ හැකි දර්ශකයක් මිස විධිමත් ලෙස සංවිධානය කළ පරීක්ෂණ මෙවලමක් නොවන බව සැලකිය යුතුය.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

දර්ශකය	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
අහඹු ලෙස අත් හා පා ඉදිරියට ගැසීම, අත් දෙකම හා පා දෙකම සමාන ලෙස චලනය කිරීම	දරුවා උඩුබැලි අතට තබන්න. අත් පා චල චලනය නිරීක්ෂණය කරන්න. දරුවා වම් සහ දකුණු පස සමාන පරිදි චලනය කරනවාදැයි බලන්න.	දළ වාලක
මුහුණ අතට සිටින විට හිස වසවීම	දරුවා සමතලා බිමක මුහුණ අතට සිටින විට තත්පර කිහිපයකට හෝ හිකට පොළොව මට්ටමින් ඉහළට වසවීමට හැකිදැයි බලන්න.	දළ වාලක
ඇස් දෙකම එක ලෙස එකට ගමන් කිරීම	දරුවාගේ ඇස් දෙක එකට ගමන් කරයිදැයි බලන්න.	පෙනීම
ඇස් දෙක මධ්‍ය රේඛාව ඔස්සේ ගමන් කිරීම	දරුවා උඩුබැලි අතට තබන්න. වර්ණවත් සෙල්ලම් බඩුවක් හෝ මහත නූලක් දරුවාගේ මුහුණට උඩින් අඩ කවයක් ආකාරයට ගෙන යන්න. එය මඳක් නවතා දරුවාගේ අවධානය ගෙන නැවත වරක් එලෙස ගෙන යන්න. දරුවා ඇස් දෙකෙන් පමණක් හෝ හිසද හරවමින් එම ද්‍රව්‍ය දෙස බලනවාදැයි බලන්න.	සියුම් වාලක
කිරි දීමේදී මවගේ දෑස් දෙස හොඳින් බැලීම	දරුවාට කිරි දෙන විට දරුවාගේ ඇස් දෙස හොඳින් බලන්න. දරුවාද එක විල්ලේ ඔබ දෙස බලනවාදැයි බලන්න.	පෙනීම
මුහුණ දෙස සැලකිල්ලක් දක්වයි.	දරුවා වඩා ගෙන හෝ උඩුබැලි අතට ඇඳක් මත තබන්න. සෙන්ටි මීටර් 30 ක් පමණ දුරින් සිට දරුවා දෙස බලන්න. ශබ්දයක් දැමීමෙන් හෝ දරුවා සමඟ කතා කිරීමෙන් දරුවාගේ අවධානය ඔබ වෙත ලබා ගෙන දරුවා ඇත්තටම ඔබ දෙස බලනවාදැයි බලන්න.	පෙනීම, සාමාජීය හා චිත්තවේගී
පැතිරුණු මද ආලෝක ධාරාවක් දෙස ඇස් හරවා බැලීම	විදුලි පන්දමක් (දීප්තිය අඩු කිරීමට විනිවිද පෙනෙන කොළයකින් වසා) හෝ අඩු වෝල්ටීයතාවයෙන් යුතු බල්බයක් දරුවාගේ මුහුණේ සිට සෙන්ටි මීටර් 30 ක දුරින් අඩ කවාකාර හැඩයට ගෙන යන්න. දරුවා ඇස් චලනය කරමින් ඒ දෙස බලනවාදැයි බලන්න.	පෙනීම, සියුම් වාලක
ආරක්ෂාවීම සඳහා ඇස් පිය ගැසීම	පත්තරයක් වැනි යමක් ඉතා පරිස්සමින් දරුවාගේ මුහුණ දෙසට යොමු කරන්න. එය ඇස් අසලට ළං වීමේදී ආරක්ෂා වීම සඳහා ඇස් පිය ගසනවාදැයි බලන්න.	පෙනීම, සියුම් වාලක

<p>බැල්ම රඳවා තබා ගැනීමට හැකි වීම</p>	<p>දීප්තිමත් සෙල්ලම් බඩුවක් දරුවාගේ මුහුණ අසල සොලවා ඉතා සෙමෙන් මුහුණ දෙසටත් ඉන් ඉවතටත් සරල රේඛාවක ආකාරයෙන් සෙන්ටි මීටර් 15-25 අතර දුරකට චලනය කරන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>ක්ෂණික ශබ්දයකට හිඟස්සීම</p>	<p>අත්පුඩි ගසා හෝ දොරක් වසා ක්ෂණික තද ශබ්දයක් නගන්න. දරුවා ඇස් ගසා හෝ ඇස් ඇර හෝ ක්‍රියාකාරකම් නවතා වීම ශබ්දය දෙස අවධානය යොමු කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ඇසීම, ප්‍රජානන</p>
<p>ඒක දිගට ඇසෙන ශබ්ද වලට සැලකිල්ලක් දැක්වීම</p>	<p>දිගට පවතින තද ශබ්දයක් නගන්න (මෝටර් බයිසිකලයක් පණ ගැන්වීම, වැකුම් ක්ලීනරය ක්‍රියාත්මක කිරීම වැනි). දරුවා සියළු වැඩ නවතා වීම ශබ්දය කුමක්දැයි වටහා ගැනීමට උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ඇසීම, ප්‍රජානන</p>
<p>සීනුවකට ප්‍රතිචාර දැක්වීම</p>	<p>සීනුවක් නාද කරන්න. දරුවා ඇස් ගසා හෝ ඇස් ඇර හෝ ක්‍රියාකාරකම් නවතා වීම ශබ්දය දෙස අවධානය යොමු කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ඇසීම, භාෂාව, ප්‍රජානන</p>
<p>ශබ්ද නැඟීම.</p>	<p>දරුවා යම් යම් ශබ්ද නගනවාදැයි බලන්න (මෘදු ශබ්ද, උගුරෙන් නගන ශබ්ද, ගර ගර ශබ්ද වැනි).</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>සුහදශීලී සිහනව</p>	<p>දරුවා සති හයක් පමණ වන විට යම් පුද්ගලයෙකු දුටු විට සිහන වෙනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>දින වර්ෂාවන්ට ක්‍රමයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම</p>	<p>පළමුවෙනි මාසය තුළ නෑවීම, ඇඳුම් ඇන්දවීම යන දින වර්ෂාවන්ට දරුවන්ගේ ප්‍රතිචාර අක්‍රීය ස්වභාවයක් ගනී. පසුව මෙය ක්‍රමයෙන් දැනීමක් සහිතව හා ප්‍රතිචාර සහිත වූ ක්‍රියාවලියක් බවට පත්වේ.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>වටපිටාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම</p>	<p>දරුවා එක් ස්ථානයක සිට වෙනත් තවත් ස්ථානයකට රැගෙන යන්න. ඔහු ඇස් තරවමින් වටපිට නිරීක්ෂණය කරමින් වීම නව ස්ථානය පිළිබඳ විමසීමෙන් වනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

6.2.2 වයස මාස 03 ක් වන දරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා

දර්ශකය	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
හිස ස්ථාවරව තබා ගෙන ඉතා සුළු වේලාවකට වාඩි කර විය හැකිය.	දරුවා උදව් ඇතිව වාඩි වන ඉරියව්වේ තබා ගන්න. තත්පර කිහිපයකට හෝ දරුවාට තනිවම වැනෙන්හේ හැකිව හිස ස්ථාවරව කෙළින් තබා ගත හැකිදැයි බලන්න.	දළ වාලක
අවම වශයෙන් තත්පර 15 ක් වත් හිස කෙළින් තබා ගත හැකිවීම.	දරුවා උරහිස් වලින් අල්ලාගෙන ටික වේලාවකට හෝ ඔහුට තනිවම හිස ඔසවා තබා ගත හැකි දැයි බලන්න.	දළ වාලක
මුහුණ් අතට සිටින විට ශරීරය වීසවීම. (වැලමිට හා යටි බාහුව මගින්)- දරුවා තමුන්ගේ බර යටි බාහුව දෙසට තල්ලු කිරීමෙන් හිස හා පපු පෙදෙස ඔසවයි.	දරුවා පැතලි මතුපිටක් මත මුහුණ් අතට තබන්න. දරුවා යටි බාහුව මත තල්ලු කිරීමෙන් හිස හා පපු පෙදෙස ඔසවනවාදැයි බලන්න. මෙම ලක්ෂණය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් ඔබ දරුවාගේ හිසට උඩින් ඔහුගේ අවධානය ගත හැකි යමක් සොලවමින් විය ගැනීමට දරුවා වීස වීමට තැත් කරනවාදැයි බලන්න.	දළ වාලක
මුහුණ් අතට සිටින විට හිස දෙපසට හැරවීම.	දරුවා මුහුණ් අතට තබන්න. ඔහු හිස ඔසවා එක් එක් පැත්තට හරවනවාදැයි බලන්න. මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි වුවොත් යම් කිසි දෙයකට දරුවාගේ අවධානය යොමු කර ගැනීමට මෙම ක්‍රියාව මතු කර ගැනීමට බලන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් රැවලයක් දරුවාගේ හිසේ එක් පැත්තකට ගෙන සොලවන්න. මෙයට ප්‍රතිචාරයක් වශයෙන් දරුවා යාන්තමි හිස ඔසවා, හිස වම පැත්තට හරවයි. දරුවාට දෙපැත්තටම හිස හැරවීමට හැකියාව තිබිය යුතුය.	දළ වාලක
උදරීය ඔසවාලීමේදී කඳට ඉහළින් හිස ඔසවාගෙන සිටී.	දරුවා උදරයෙන් ඔසවන්න. කඳට වඩා ඉහළින් හිස ඔසවාගෙන උරහිස් හා උකුල දිගු කර ගෙන සිටීමට දරුවාට හැකියාව ඇත.	දළ වාලක
උඩුබැලි අතට සිටින විට සමමිතික චලන දැක්මට හැකිවේ.	දරුවා උඩුබැලි අතට තබා නිරීක්ෂණය කරන්න. දරුවාට හිස මධ්‍ය රේඛාවේ තබා ගැනීමට හැකිය. චලන සුමට වන අතර එක දිගට පවතී. අත් සමමිතිකව බැලීමට හැකි අතර අත්ල යන්තමින් දිග හැර තබා ගනී. මධ්‍ය රේඛාව වෙත අත් ගෙන ඒමට හැකිය. තදින් කකුලෙන් පයින් ගැසීමටද හැකියාව ඇත. දෙපා මාරුවෙන් මාරුවට හෝ කලාතුරකින් එකට ගැසීම සිදු කරයි.	දළ වාලක

අත් දෙකෙන් ඇඳ හිඳුවන්නට තැත් කිරීම.	දරුවා උඩුබැලි අතට තබන්න. අත් දෙකෙන් අල්ලා මෘදුව ඉදිරියට ඇඳ හිඳවීමට තැත් කරන්න. මෙහිදී හිස කඩා නොවැටී හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්වට දරුවා ළඟා වෙනවාදැයි බලන්න.	දළ වාලක
කකුල් වලින් ශරීරයේ බර දරා ගැනීම.	කකුල මේසයක් මත තැබෙන සේ දරුවා ඔසවාගෙන සිටින්න. සෙමෙන් ශරීරය ඔසවාගෙන සිටීමට දී ඇති උදව් අඩු කරන්න. තත්පර කිහිපයකට හෝ කකුල් වලින් තම ශරීරයේ බර දරා ගෙන සිටීමට දරුවා උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න.	දළ වාලක
රැටලයක් දැඩිව අත්ලෙන් අල්ලාගෙන සිටීම.	දරුවා මවගේ උකුල මත සිටින විට රැටලයක මීට දරුවාගේ ඇඟිලි තුඩු වල ස්පර්ශ කරමින් දරුවා ඉතා සුළු වේලාවකට හෝ එය මීට මොළවා අල්ලා ගැනීමට තැත් කරනවාදැයි බලන්න.	සියුම් වාලක
අත් දෙකම එක ළඟට ගැනීම.	දරුවා උඩුබැලි අතට සිටින විට ශරීරයේ මධ්‍යට හෝ පපුව ළඟට හෝ කට ළඟට අත් දෙකම එකවර ගෙන එනවාදැයි බලන්න.	සියුම් වාලක
පුද්ගලයෙකුගේ වලනය වෙත ඇස් යොමු කරමින් බැලීම.	දරුවාගේ දර්ශන පථයේ මධ්‍යය හරහා එක පැත්තක සිට අනිත් පැත්තට ගමන් කරන පුද්ගලයෙකු දෙස ඇස් යොමු කරමින් දරුවා බලනවාදැයි බලන්න.	සියුම් වාලක
උඩුබැලි අතට සිටින විට තම අත් පිළිබඳ සැලකිල්ලක් දක්වයි.	දරුවා තමන්ගේ අත් දෙස සැලකිල්ලෙන් කල්පනාකාරීව තරමක වේලාවක් බලා සිටිනවාදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	සියුම් වාලක
ශබ්දයකදී ඇති බැර මැලි ගැසීම හා ඇස් පුළුල් වීම.	මේ අවස්ථාවේදී හිස එහා මෙහා හරවමින් ශබ්දය එන ස්ථානය සෙවීමට තැත් කරයි.	පෙනීම
ඇස් අභිසරණය කිරීම.	සෙලවෙන සෙල්ලම් බඩුවක් මුහුණ දෙසට ක්‍රමයෙන් ගෙන යන්න. දරුවා සෙන්ටි මීටර් 15- 25 ක දුරේ සිට තිරස් අතට අඩ කවාකාර හැඩයකට හා සිරස් අතට (පපුවේ සිට ඇති බැර දක්වා). මෙම සෙල්ලම් බඩුව දෙස බලනවාදැයි බලන්න.	පෙනීම
කෂණික ශබ්ද වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම.	දොරක් හයියෙන් වැසීම වැනි කෂණික ශබ්දයක් නගන ලෙස යමෙකුට පවසන්න. දරුවා සිය ක්‍රියාකාරකම් නැවතීමෙන් හෝ වැඩි කිරීමෙන් ඊට ප්‍රතිචාර දක්වනවාදැයි බලන්න.	ඇසීම
මවගේ ශබ්දය ඇසීමෙන් සන්සුන් වීම හෝ සිනහ වීම.	දරුවාට නොපෙනෙන පරිදි මදක් ඇතට යන ලෙස මවට පවසන්න. ඉන්පසු මවට දරුවාට කතා කරන්න යැයි කියන්න. එම හඬ ඇසීමෙන් දරුවා සිනහ වෙනවා හෝ නිශ්චලතාවයට පත්වෙනවාදැයි බලන්න.	ඇසීම

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>පසු බිමෙන් ඇසෙන ශබ්ද පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.</p>	<p>දරුවාට නොපෙනෙන පරිදි ඉවතට ගොස් තත්පර කිහිපයකට පසු පිටුපසින් සිට දරුවාට අමතන්න. ශබ්දය ඇසෙන දිශාවට දරුවා හිස හෝ ඇස් හරවනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ඇසීම</p>
<p>කෂණික දැඩි ශබ්ද ඇසුණු විට පීඩාවට පත්වේ.</p>	<p>දොරක් වැසීම හෝ හයියෙන් අත්පුඩා ගැසීම වැනි ශබ්දයක් කෂණිකව නගන්න. දරුවා ඇස් ගසමින්, ඇස පොඩි කරමින්, හඬමින් හෝ වෙන පැත්තකට හැරෙමින් පීඩාවකට පත් වන බවක් පෙන්නවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ඇසීම, ප්‍රජානන</p>
<p>"ඌ", "ආ" හෝ බිලිදෙනු මෙන් දොඩවන ශබ්ද නැගීම.</p>	<p>දරුවා "ඌ", "ආ" වැනි ඒක ස්වර ශබ්ද නගනවාදැයි බලන්න. මෙය ඔබට ඇසුණේ නැත්නම් දරුවා විවැනි ශබ්ද නගනවාදැයි දෙමව්පියන්ගෙන් විමසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>ශබ්ද නගා සිනාසීම</p>	<p>දරුවා ශබ්ද නගා සිනාසෙනවාදැයි බලන්න. මෙය ඔබට ඇසුණේ නැත්නම් දරුවා චලෙස ශබ්ද නගා සිනාසෙනවාදැයි දෙමව්පියන්ගෙන් විමසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>කෘ ගැසීම</p>	<p>දරුවා ඉහළ තාරතාවයෙන් යුතු සතුට මුසු කෘ ගසන ශබ්ද නගනවාදැයි බලන්න. මෙය ඔබට ඇසුණේ නැත්නම් දරුවා විවැනි ශබ්ද නගනවාදැයි දෙමව්පියන්ගෙන් විමසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>අමතන විට සන්සුන් වීම</p>	<p>දරුවා කලබල වී ඇති විට දරුවාට ආමන්ත්‍රණය කිරීමෙන් ඔහු සැනසෙනවාදැයි බලන්න. මෙහිදී දරුවා අතගෑම හෝ වඩා ගැහීම නොකරන්න. මෙය ඔබට ඇසුණේ නැත්නම් දරුවා විවැනි අවස්ථාවක, කතා කරන විට සන්සුන් වන්නේ දැයි දෙමව්පියන්ගෙන් විමසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>සුභදූෂිලී සිහනව (අවධානයට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස සිනාසීම)</p>	<p>අවධානය ලබා දුන් විට දරුවා එයට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. (දරුවා සිනාසෙනවාද, හඬ නගා සිනාසෙනවාද, එසේත් නැත්නම් විවිධ ශබ්ද නගනවාද) ඔබගේ නිරීක්ෂණයන් තුළදී මෙම වර්ගවත් දුටුවේ නැත්නම් පහත ක්‍රමවේදයන් තුළින් එම වර්ගව මතු කර ගැනීමට උත්සහ කරන්න. (දරුවාට කතා කරන විට තුරුළු කර ගැනීමෙන්, දරුවාට කතා කරන ආකාරය එක එක ක්‍රම වලට වෙනස් කිරීම මගින් - ස්වරතානය, ශබ්දය, කතා කරන වේලාව වෙනස් කිරීම මගින්, දරුවාට කතා කරන විට හා ඔහුට මෘදුව ගීත ගායනා කරන විට සෙමෙන් තට්ටු දැමීම මගින්)</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>නිරායාසයෙන්ම සිනාසීම</p>	<p>දරුවා කිසිම උත්තේජනයකින් තොරව නිරායාසයෙන් ඔබ වෙත හෝ දෙමව්පියන් සමඟ සිනාසෙනවාදැයි බලන්න. ඔබ මෙය හුදුදුටුවේ නම් දරුවා කෙදිනක හෝ වෙන යම් කෙනෙක් ඔහු වෙත සිනාසීමට, කතා කිරීමට හෝ ඇල්ලීමට පෙර එම පුද්ගලයා සමඟ නිරායාසයෙන් සිනා සි ඇත්දැයි අසන්න.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>

<p>ආදරයෙන් අතපත ගාන විට සතුටින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම</p>	<p>දරුවා සෙල්ලම් කිහි කැවීමකට හෝ විවිධ ශබ්ද නගමින් අතපත ගැමට උත්සහ කරන්න.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>කිරි දීමේදී ඇසි පිය ගැසීමෙන් තොරව මවගේ මුහුණ දෙස බලා සිටීම</p>	<p>දරුවාට කිරි දෙන විට නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>හුරු පුරුදු අවස්ථා වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පටන් ගැනීම.</p>	<p>දරුවාට හුරු පුරුදු අවස්ථා වලදී එනම් කිරි දීමේදී, නැවීමේදී ඔහුගේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙවිට දරුවා මෙම අවස්ථාවන් හඳුනාගෙන සිනාසීම විවිධ ශබ්ද නැගීම හෝ සතුටට පත්වන වලන දක්වනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>රැකබලා ගන්නා හඳුනා ගනී.</p>	<p>දරුවා සමඟ මදක් සෙල්ලම් කර දරුවාට නොපෙනෙන පරිදි අතට යන ලෙස මවට පවසන්න. තත්පර 10 කට පමණ පසු යළිත් පැමිණ දරුවාට කතා කර දරුවාගේ අවධානය ලබා ගන්නා ලෙස මවට පවසන්න. මව හඳුනා ගත් බව ඇඟවෙන පරිදි දරුවාගේ මුහුණේ ඉරියව් සහ වලනයන් වෙනස් වනවාදැයි බලන්න. (උදාහරණ ලෙස සිනහවීම, මව දෙස දිගු වේලාවක් බලා සිටීම, ශබ්ද නැගීම, දෑත් ඉදිරියට යොමු කිරීම, පයින් ගැසීම හා විවිධ විචිත්‍ර ඉරියව් මුහුණින් පෙන්වීම)</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>කලින් බලාපොරොත්තු වීමෙන් උද්දාමයට පත්වීම.</p>	<p>මව කිරි දීමට සූදානම් වන විට දරුවා විය බලාපොරොත්තුවෙන් අත් ගසමින්, අත්ල එකතු කරමින් අත් පා වල වලනයන් වැඩි කරමින් උද්දාමයට පත් ස්වභාවයක් පෙන්වමින් කිරි දීම බලාපොරොත්තු වේ.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>මුහුණ නොපෙහී යාමට ප්‍රතිචාර දැක්වයි.</p>	<p>මවට දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කර එක්වර ඉවතට යන ලෙස පවසන්න. දරුවා මුහුණේ ඉරියව් වෙනස් කරමින් හෝ වෙනත් අයුරකින් (ක්‍රියාකාරකම් නැවැත්වීමෙන්, රැ වීමෙන් හෝ වරින් වර සෙවීමෙන්) ප්‍රතිචාර දක්වනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>සෙන්ටි මීටර් 15 සිට 25 දක්වා දුර ප්‍රමාණයෙන් ඇති කුඩා නිශ්චල වස්තු දෙස තත්පරයක් හෝ දෙකක් වැනි කාලයක් බලා සිටී. (හමුත් දිගු වේලාවක් බලා නොසිටී)</p>	<p>දීප්තිමත් පැහැයෙන් යුතු යමක් (උදාහරණ: සෙල්ලම් බඩුවක්) දරුවාගේ ඇස් වලට සෙන්ටි මීටර් 15 සිට 25 දක්වා ප්‍රමාණයට ඇති සොලවන්න. දරුවා මේ දෙස තත්පර කිහිපයකට හෝ බලනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

6.2.3 වයස මාස 06 ක් වන දරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා

මෙම වගුවේ සහ මින් පසු වන වගු වල සමහර කුසලතාවයන් එකට බද්ධ වූ ශ්‍රේණියක ආකාරයෙන් දක්වා ඇත. ඒවා සකස් කර ඇත්තේ දුෂ්කරතාව ක්‍රමයෙන් වැඩි වන ආකාරයටයි. මෙවැනි අවස්ථා වලදී එම අදාළ ශ්‍රේණියේ අංග කීයක් දරුවාට කළ හැකි දැයි බලන්න. අදාළ වයසේ දරුවෙකු යම් කුසලතාවයක ශ්‍රේණියේ පළවෙනි අංගයවත් අවම වශයෙන් කළ යුතුය. එසේ වුවත් සමහර දරුවන්ට ශ්‍රේණියේ අංග කීපයක් වුවද කීරීමට හැකියාව ඇත.

දර්ශකය	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
මුහුණ් අතට සිටින විට හිස සහ පපුව එසවීම	පැතලි මතුපිටක් මත දරුවා මුහුණ් අතට තබන්න. දරුවා අත්/අත්ල උපයෝගී කර ගනිමින් හිස සහ පපුව ඔසවා ඉදිරිය හෝ ඉහළ බලනවාදැයි බලන්න. මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් දරුවාගේ හිස ප්‍රදේශයේ සිට දරුවාගේ හිසට මදක් ඉහළින් සෙල්ලම් බඩුවක් පෙන්වා දරුවාගේ අවධානය ලබා ගන්න. එවිට ඔහු එසවීමට තැත් කරයි.	දළ වාලක
පෙරලීම	දරුවා පිට පැත්තේ සිට බඩ පැත්තට හෝ බඩ පැත්තේ සිට පිට පැත්තට පෙරළෙනවාදැයි බලන්න. මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් දරුවා අවම වශයෙන් දෙවතාවක් වත් එලෙස සම්පූර්ණයෙන් පෙරලී ඇති දැයි මවගෙන් අසා දැන ගන්න.	දළ වාලක
අතින් ඇඳ වාඩි කරවීම - හිස චල්ලා වැටීමකින් තොර වීම	දරුවා උඩුබැලි අතට තබන්න. දරුවාගේ අත් වලින් මෘදුව අල්ලා සෙමෙන් ඉදිරියට අදිමින් හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්වට ප්‍රභා කරවන්න. අදින විටම හිස චල්ලා වැටේ නම් මෙම ක්‍රියාවලිය නවත්වන්න. ශරීරය ඔසවන කිසිම විටක හිස චල්ලා නොවැටේ නම් දරුවාද ඔබත් සමඟ උරහිස් හා ගෙලෙහි මාංශ පේශී උදව් කර ගෙන ඇදීමට උත්සහ කරයි.	දළ වාලක
උදව් ඇතිව හිඳ ගැනීම - හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්ව පවත්වා ගැනීමේ උත්සහයක් ලෙස දරුවා මස් පිඬු තද කර ගනී.	දරුවා හිඳවා ඔබගේ අත් දරුවාගේ උකුල වටා යවා දරුවාගේ පිටුපසට අවශ්‍ය කරන උපකාර ලබා දෙන්න. දරුවාට තනිවම හිඳ ගැනීමට ඇති හැකියාව අනුව ක්‍රමයෙන් ඔබ ලබා දෙන උදව් අඩු කරන්න. මෙවිට හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා දරුවා විසින් මස් පිඬු තද කිරීමක් සිදු කරනු ලබයි.	දළ වාලක

<p>මුහුණ ඇතට සිටින විට හිස සෘජුව තබා ගනී. - දරුවා සිටින මතුපිට සිට අංශක 90 කට හිස ඔසවා අවම වශයෙන් තත්පර 05 ක් තබා ගැනීම</p>	<p>දරුවා මුහුණ ඇතට සිටින විට හිස ඔසවනවාදැයි බලන්න. මෙහිදී දරුවාට අත් වල උදව්වෙන් පපුවද එසවිය හැකිය. ඔබට මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් දරුවාගේ හිස ප්‍රදේශයේ සිට දරුවාගේ හිසට මදක් ඉහළින් සෙල්ලම් බඩුවක් පෙන්නවා දරුවාගේ අවධානය ලබා ගන්න. එවිට ඔහු එසවීමට තැත් කරයි.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>මුහුණ ඇතට සිටින විට කඳ එසවීම: බර මාරු කිරීම - දරුවා ශරීරයේ බර එක් අතකින් අනෙක් අතට මාරු කිරීම</p>	<p>දරුවා අත් දෙක තල්ලු කරමින් හිස හා පපුව ඉහළට ඔසවනවාදැයි බලන්න. මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් දරුවාගේ හිස ප්‍රදේශයේ සිට දරුවාගේ හිසට මදක් ඉහළින් සෙල්ලම් බඩුවක් පෙන්නවා දරුවාගේ අවධානය ලබා ගන්න. එවිට ඔහු එසවීමට තැත් කරයි. දරුවා යම් ද්‍රව්‍යයක් ලබා ගැනීමට උත්සහ කිරීමේදී එක් අතකින් අනෙක් අතට ශරීරයේ බර මාරු කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>ද්‍රව්‍යයක් අත දිගු කොට ගැනීම (උදාහරණ අඟල් එකක ඝනකයක් (ශ්‍රේණිය 01)</p>	<p>දරුවාට ප්‍රභාවික හැකි දුරකින් දරුවාගේ ඉදිරියෙන් ඝනකයක් තබන්න. දරුවාට එය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වේලාව සපයන්න. දරුවා අත දිගු කර එය ලබා නොගනී නම් එය දරුවාගේ අත්ල මත තබා ඔහුට එය හැසිරවීමට සැලැස්වීමේ උනන්දුව ඇති කරන්න. ඉන්පසු යළිත් ඉහත පරිදිම කරන්න. දරුවා එය ලබා ගැනීමට එක් අතක් හෝ අත් දෙකම ඉදිරියට යොමු කරනවාදැයි බලන්න. දරුවා ඝනකය අල්ලා ගත යුතු නොවේ.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>යම් ද්‍රව්‍යයක් ඇල්ලීම (උදාහරණ අඟල් 01 ක ඝනකයක් (ශ්‍රේණිය 01)</p>	<p>දරුවාට ප්‍රභාවික හැකි දුරකින් දරුවාගේ ඉදිරියෙන් ඝනකයක් තබන්න. දරුවාට එය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වේලාව සපයන්න. දරුවා අත දිගු කර එය ලබා නොගනී නම් එය දරුවාගේ අත්ල මත තබා ඔහුට එය හැසිරවීමට සැලැස්වීමේ උනන්දුව ඇති කරන්න. එවිට යළිත් ඉහත පරිදිම කරන්න. දරුවා එය ලබා ගැනීමට එක් අතක් හෝ අත් දෙකම දිගු කර අතින් හෝ අතේ කොටසකින් ඝනකය අල්ලනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>මීට මොළුවා අල්ලා ගැනීම (ශ්‍රේණිය 01)</p>	<p>දරුවාට ප්‍රභාවික හැකි දුරකින් දරුවාගේ ඉදිරියෙන් ඝනකයක් තබන්න. දරුවාට එය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වේලාව සපයන්න. දරුවා අත දිගු කර එය ලබා නොගනී නම් එය දරුවාගේ අත්ල මත තබා ඔහුට එය හැසිරවීමට සැලැස්වීමේ උනන්දුව ඇති කරන්න. එවිට යළිත් ඉහත පරිදිම කරන්න. දරුවා එක අතක් හෝ අත් දෙකම භාවිතා කර ඝනකය ඔසවා ගනී. මුළු අතම ඝනකය වටේ යවා මීට මොළුවා ගෙන අල්ලා ගත හැක.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>රේක්කයක් වැනි ආකාරයක ග්‍රහණය (racking grasp) (ශ්‍රේණිය 01)</p>	<p>දරුවා ඉදිරියෙන් මේසය මත වර්ණවත් කුඩා කොළ ගුලියක් තබන්න (පෙළඹී). මෙය ඉතා පැහැදිලිව දරුවාට පෙනිය යුතුය. දරුවා මෙම කොළ ගුලිය අනුලා ගැනීමට මෙන් රේක්කයක් ආකාරයට අත භාවිතා කරමින් උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>චික පසෙක අතක් පමණක් දිගු කොට යම් ද්‍රව්‍යක් ඇල්ලීම</p>	<p>දරුවාට අත දිගු කොට ගත හැකි මානයක සෙල්ලම් බඩුවක් තබන්න. දරුවා එක් අතක් පමණක් දිගු කොට (අත් දෙකම දිගු කරනවා වෙනුවට) එම සෙල්ලම් බඩුව ඇල්ලීමට උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න. බොහෝ අවස්ථා වල දරුවා එක් අතක් පමණක් භාවිතා කරයි. එම පස හා දකුණු පස අත් මාරුවෙන් මාරුවට භාවිතා කිරීමට ඉඩ ඇත.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>අත් දෙකම භාවිතා කර යම් ද්‍රව්‍යයක් ඇල්ලීම: අත් දෙකෙන්ම යමක් අල්ලා ගෙන සිටීම (ශ්‍රේණිය 02)</p>	<p>දරුවාට අත දිගු කොට ගත හැකි මානයක සෙල්ලම් බඩුවක් තබන්න. දරුවා අත් දෙකම දිගු කොට (චික අතක් දිගු කර ඇල්ලනවා වෙනුවට) එම සෙල්ලම් බඩුව ඇල්ලීමට උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න. බොහෝ අවස්ථා වල දරුවා අත් දෙකම දිගු කොට සෙල්ලම් බඩුව ඇල්ලීමට උත්සහ කරයි.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>ඇටයක් වැනි කුඩා දෙයක් දෙස සැලකිල්ලෙන් බැලීම</p>	<p>මේසයක් ඉදිරියෙන් දරුවා මවගේ උකුල මත වාඩි කරවන්න. කඩල ඇටයක් හෝ වියළි මිදි වැනි කුඩා ප්‍රමාණයේ ඇටයක් දරුවාට කෙළින්ම ඉදිරියෙන් මේසය මත තබන්න. දරුවාට එම ඇටය පැහැදිලිව වෙන්ව පෙනිය යුතුය. දරුවාගේ අවධානය ගැනීමට මෙම ඇටයට ඇඟිල්ල දිගු කර හෝ විය අල්ලා පෙන්වන්න. දරුවා එම ඇටය දෙස සැලකිල්ලෙන් බලනවාදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>කාමරයේ එන පැත්තේ සිටින රැකබලා ගන්නාව හඳුනා ගනී.</p>	<p>මව හෝ රැකබලා ගන්නා කාමරයට ඇතුළු වීමේ අත සිටිම ඇසව හඳුනා ගෙන දරුවා සිහන වී හෝ වෙන යම් ක්‍රමයකින් ප්‍රතිචාර දක්වනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>පාෂේ එන පැත්තේ සිටින හුරු පුරුදු වැඩිහිටියන්ව හඳුනා ගනී.</p>	<p>පාෂේ එන පැත්තේ සිටින මව හෝ හුරුපුරුදු වැඩිහිටියෙකු දරුවාට පෙන්වා දුන් විට ඔවුන්ව හඳුනාගෙන දරුවා සිහන වී හෝ වෙන යම් ක්‍රමයකින් ප්‍රතිචාර දක්වනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>වටපිටාව උනන්දුවෙන් නිරීක්ෂණය කරන අතර යම් අවබෝධයකින් යුතුව වටපිටාව ගැන සුපරීක්ෂාකාරී වේ.</p>	<p>දරුවාට නිවසින් පිටතට ගෙන යන්න. දරුවා වට පිටාව ගැන උනන්දුවෙන් හා සුපරීක්ෂාකාරීව බලනවාදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>

<p>සිත් ඇද ගන්නා සුළු කුඩා ද්‍රව්‍යයක් හෝ සෙල්ලම් බඩුවක් දුටු විට කණ්ණිකව වී දෙස හොඳින් බලා සිට වී සමඟම එය අල්ලා ගනී.</p>	<p>දරුවාට සෙන්ටි මීටර් 15 - 25 ක් දුරින් දීප්තිමත් සෙල්ලම් බඩුවක් එල්ලා සොලවන්න. දරුවා එය අල්ලා ගැනීමට උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>වැටුණු සෙල්ලම් බඩුවක් සොයයි.</p>	<p>දරුවාගේ සෙල්ලම් බඩුවක් අතට ගෙන එය සොලවමින් ඔහුගේ අවධානය ගන්න. අනතුරුව එය බිම වට්ටවා දරුවා එය වැටුණු තැන දෙස බලවාදැයි බලන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>දෙපැස් එකට වලනය වේ.</p>	<p>සෙල්ලම් බඩුවක් හෝ රැඟලයක් දරුවාගේ දර්ශන පථය හරහා ගෙන යන්න. දරුවා බලන විට ඇස් දෙකම එකට වලනය වනවාදැයි බලන්න. මෙහිදී වපරයක් දුටුවහොත් මෙම වයසේදී එය අසාමාන්‍ය වන හිසා වෛද්‍ය අවධානයට යොමු කිරීම වැදගත්ය.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>හුරු පුරුදු කට හඬක් ඇසුණු විට කණ්ණිකව වී දෙසට හැරේ.</p>	<p>දරුවාට නොපෙනෙන පරිදි සිටි හුරු පුරුදු වැඩිහිටියෙකුට දරුවාව අමතන ලෙස පවසන්න. දරුවා එම කට හඬ හඳුනාගෙන ශබ්දය එන දිශාවට හැරී ප්‍රතිචාර දක්වනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ඇසීම</p>
<p>"කට කට" (යමක් සෙලවෙන විට නැගෙන ශබ්දය) දෙසට හැරේ.</p>	<p>දරුවා මවගේ උකුල හෝ මේසය මත මවට මුහුණලන පරිදි වාඩි කරන්න. ඔබ දරුවාගේ පිටුපසින් සිටගන්න. දරුවාගේ අවධානය මව වෙත යොමු වී තිබිය යුතුයි. කුඩා ඝනකයක් කෝප්පයකට දමා එය ඔබේ අතින් අල්ලාගෙන එක් අතකින් එහි කට වසා ගන්න. කෝප්පය සොලවන විට ශබ්දයක් නොනැගෙන සේ පරිස්සමින් දරුවාට නොපෙනෙන පරිදි දරුවාගේ කන් සිට ඇඟල් 06 සිට 12 දක්වා දුරකට එය රැගෙන යන්න. අනතුරුව මෘදු සියුම් ශබ්දයක් නැගෙන පරිදි කෝප්පය සෙමෙන් සොලවන්න. අනෙක් කනටද මෙලෙසම කරන්න. දරුවා ශබ්දය එන දෙසට හැරී ප්‍රතිචාර දක්වනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ඇසීම</p>
<p>හුරු පුරුදු කටහඬක විවිධ වින්තවේගයන් පළ කරන ස්වරයන් තෝරා බේරා ගෙන ප්‍රතිචාර දක්වන බවට සාධක තිබීම</p>	<p>යම් කෙනෙකු හයියෙන් කෑ ගැසුවහොත් හෝ සැරෙන් කතා කළහොත් දරුවා එයට බිය වනවාදැයි අසන්න.</p>	<p>ඇසීම</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>ශබ්ද වෙන් කොට හඳුනා ගනී.</p>	<p>දරුවාගේ පිටුපසින් දරුවාට නොපෙනෙන පරිදි සිට ගන්න. දරුවාගේ වම් කනට අඟල් 04 ක් පමණ ආසන්නයෙන් කොළ කැබැල්ලක් පොඩි කරන්න. දරුවා එම ශබ්දය ගණන් නොගන්නා තුරු මෙම ක්‍රියාව කිහිප වරක් කරන්න. අනතුරුව එම ස්ථානයේම රැටලයක් සෙමෙන් සොලවන්න. මෙහිදී නැගෙන වෙනස් ශබ්දයට දරුවා ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>දරුවාට නම කතා කළ විට (මෙහිදී නම වෙනුවට පුතා, දුව, බබා වැනි දරුවාට හිතර ආමන්ත්‍රණය කරන සුරතල් නමද භාවිතා කළ හැක) එයට ප්‍රතිචාර දක්වයි.</p>	<p>දරුවාට නම කතා කරන විට දරුවා එයට ප්‍රතිචාර දක්වනවාදැයි බලන්න. මෙය හිරිඤ්ඤා කළ නොහැකි නම් දරුවාගේ පිටු පසින් සිට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ නම කතා කරන්න. ඊක වේලාවකින් පසු වෙනත් නුහුරු නමකින් යළිත් දරුවාට කතා කරන්න. නැවතත් ඊක වේලාවකට පසු දරුවාගේ නමින්ම කතා කරන්න. දරුවා ඔහුගේ නම කතා කරන විට හිස ඔසවා ප්‍රතිචාර දක්වන මුත් නුහුරු නමකින් කතා කරන විට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>සිතෙහි ස්වභාවය පිළිඹිබු වන පරිදි ශබ්ද නගයි.</p>	<p>පහත අවස්ථා වලදී දරුවා අර්ථාන්විත ශබ්ද නගනවාදැයි බලන්න. සෙල්ලම් කරන විට හුරු පුරුදු වැඩිහිටියන් සමඟ අන්තර් ක්‍රියා කරන විට සතුට හැඟ වෙන ශබ්ද නගයි. දරුවාගේ සෙල්ලමට බාධා කළ විට හෝ සෙල්ලම් බඩු ඉවත් කළ විට, යමකින් දරුවා වැළැක් වූ විට අසතුට හඟවන (හැඬීම නොව) ශබ්ද නගයි. දරුවාට මදක් අපහසු ඇති සෙල්ලම් බඩුවක් ඇල්ලීමට තැත් කරන විට මහත් ආශාවක් පිළිඹිබු වන පරිදි ශබ්ද නගයි. විවැනි අවස්ථාවකදී සෙල්ලම් බඩුව උත්සහ කර ලබා ගත් විට තෘප්තිමත් භාවය හඟවන ශබ්ද නගයි. මේ අයුරින් අවම වශයෙන් එක් සිතේ ස්වභාවයක්වත් පිළිඹිබු වන පරිදි දරුවා ශබ්ද නැඟිය යුතුය.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>වෙන් කොට හඳුනා ගත නොහැකි නාසික ශබ්ද (ශ්‍රේණිය 03)</p>	<p>දරුවා ඉබේම හිකුත් කරන නාසික ශබ්ද වලට ඇහුම්කන් දෙන්න. මෙම වර්ගව හිරිඤ්ඤා කිරීමට නොහැකි වුවහොත් පහත සඳහන් පරිදි විය මතු කර ගැනීමට උත්සහ කරන්න (දරුවාට කතා කරමින් සිටින විට ඔහුව තුරුළු කර ගැනීමෙන්, හඬෙහි තාරතාවය වෙනස් කරමින් විවිධ ශබ්ද පිට කිරීමෙන්, දරුවාට දොඩවන විට එම ශබ්දය හා වේලාව වෙනස් කිරීමෙන්, දරුවාට කතා කරන විට හෝ මෘදුව ගීත ගායනා කරන විට සෙමෙන් තට්ටු කිරීමෙන්) මව දරුවා සමඟ ඉහත දේවල් කරන විට දරුවාගේ වර්ගව හිරිඤ්ඤා කිරීමට සමහර විට ඔබට ඉවත බැලීමට හෝ ඉතා සෙමෙන් මව සමඟ කතා කිරීමට සිදු විය හැකිය.</p>	<p>හාෂාව</p>

<p>ස්ඵර අක්ෂර සහිත ශබ්ද (ශ්‍රේණිය 03)</p>	<p>දරුවා හිකුත් කරන ස්ඵර අක්ෂර සහිත විවිධ ශබ්ද වලට ඇහුම්කන් දෙන්න. මෙය දරුවා ඉබේම ශබ්ද නගන විට හිකුත් කරන “ආ”, “ඒ”, “ඌ” වැනි ශබ්ද විය හැකිය. මෙම ශබ්දය ඔබට නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි වුවහොත් පහත පරිදි විය මතු කර ගැනීමට උත්සහ කරන්න. (දරුවාට කතා කරමින් සිටින විට ඔහුව තුරුළු කර ගැනීමෙන්, හඬෙහි තාරතාවය වෙනස් කරමින් විවිධ ශබ්ද පිට කිරීමෙන්, දරුවාට දොඩවන විට එම ශබ්දය හා වේලාව වෙනස් කිරීමෙන්, දරුවාට කතා කරන විට හෝ මෘදුව ගීත ගායනා කරන විට සෙමෙන් තට්ටු කිරීමෙන්) මව දරුවා සමඟ ඉහත දේවල් කරන විට දරුවාගේ වර්තමාන නිරීක්ෂණය කිරීමට සමහර විට ඔබට ඉවත බැලීමට හෝ ඉතා සෙමෙන් මව සමඟ කතා කිරීමට සිදු විය හැකිය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>ව්‍යංජන අක්ෂර සහිත ශබ්ද (ශ්‍රේණිය 03)</p>	<p>දරුවා ව්‍යංජන අක්ෂර සහිත ශබ්ද හිකුත් කරනවා දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එනම් “ඛ”, “ඞ”, “ග”, “ච”</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>හඬ නගා සිනා සීම හෝ සමාජශීලී අවස්ථා වලදී ශබ්ද නැගීම</p>	<p>දරුවාට අවධානය ලබා දුන් විට ඔහු වියට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. උදාහරණ ලෙස හඬ නගා සිනාසීමෙන් හෝ විවිධ ශබ්ද නැගීමෙන් මෙය ඔබට නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි වුවහොත් පහත පරිදි විය මතු කර ගැනීමට උත්සහ කරන්න. (දරුවාට කතා කරමින් සිටින විට ඔහුව තුරුළු කර ගැනීමෙන්, හඬෙහි තාරතාවය වෙනස් කරමින් විවිධ ශබ්ද පිට කිරීමෙන්, දරුවාට දොඩවන විට එම ශබ්දය හා වේලාව වෙනස් කිරීමෙන්, දරුවාට කතා කරන විට හෝ මෘදුව ගීත ගායනා කරන විට සෙමෙන් තට්ටු කිරීමෙන්) මව දරුවා සමඟ ඉහත දේවල් කරන විට දරුවාගේ වර්තමාන නිරීක්ෂණය කිරීමට සමහර විට ඔබට ඉවත බැලීමට හෝ ඉතා සෙමෙන් මව සමඟ කතා කිරීමට සිදු විය හැකිය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>සෙල්ලම් බඩුවක් ලබා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාශීලී වේ.</p>	<p>දරුවා ප්‍රිය කරන සෙල්ලම් බඩුවක් දරුවාට පෙනෙන පරිදි තරමක් ඈතින් මේසය මත තබන්න. දරුවා එම සෙල්ලම් බඩුව ලබා ගැනීමට අත් දිගු කරමින්, ඇඟ ඒ දෙසට තල්ලු කරමින් ක්‍රියාශීලීව උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න. මෙහිදී දරුවා සෙල්ලම් බඩුව ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>නොනැවතී කරනු ලබන අත දිගු කිරීම (ශ්‍රේණිය 04)</p>	<p>දරුවා ප්‍රිය කරන සෙල්ලම් බඩුවක් දරුවාට පෙනෙන පරිදි තරමක් ඈතින් මේසය මත තබන්න. දරුවා විය ලබා ගැනීමට දරන උත්සාහය නිරීක්ෂණය කරන්න. සෙල්ලම් බඩුව ලබා ගැනීමට නොහැකි වුවත් දරුවා නොනැවතී අත දිගු කර විය ලබා ගැනීමට උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

මුල් ප්‍රමාණ සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>කැඩපතකින් පෙනෙන ප්‍රතිරූපයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම (ශ්‍රේණිය 05)</p>	<p>දරුවාට ඉදිරියේ අඟල් 08 සිට 10 ක් පමණ දුරින් මේසයේ එක් කෙළවරක කැඩපතක් තබන්න. මෙමඟින් දරුවාට පෙනිය යුත්තේ ඔහුගේ ප්‍රතිරූපය පමණි. ඔබගේ හිස කැඩපතට උඩින් නොපෙනීමට වග බලා ගන්න. දරුවාට කැඩපත දෙස බැලීමට උනන්දු කරවන්න. දරුවාට ප්‍රතිචාරක් ගොඩ නැගීමට අවශ්‍ය කාලය ලබා දෙන්න. දරුවා මෙහි ඇති නව තාවයෙන් කලබලයට පත් වෙනවා නම් සෙමෙන් කැඩපත දරුවා වෙත ප්‍රභා කර ඔහු ඉන් බියට පත්වීම වළක්වන්න. දරුවා කැඩපතකින් පෙනෙන ප්‍රතිරූපය වෙතට ප්‍රභා වී හිස, ශරීරය හෝ අත් භාවිතා කර ඕනෑකමින් කැඩපතේ ප්‍රතිරූපය අල්ලනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>කැඩපතකින් පෙනෙන ප්‍රතිරූපයට ධනාත්මකව ප්‍රතිචාර දැක්වයි.</p>	<p>දරුවාට ඉදිරියේ අඟල් 08 සිට 10 ක් පමණ දුරින් මේසයේ එක් කෙළවරක කැඩපතක් තබන්න. මෙමඟින් දරුවාට පෙනිය යුත්තේ ඔහුගේ ප්‍රතිරූපය පමණි. ඔබගේ හිස කැඩපතට උඩින් නොපෙනීමට වග බලා ගන්න. දරුවාට කැඩපත දෙස බැලීමට උනන්දු කරවන්න. දරුවාට ප්‍රතිචාරක් ගොඩ නැගීමට අවශ්‍ය කාලය ලබා දෙන්න. දරුවා මෙහි ඇති නව තාවයෙන් කලබලයට පත් වෙනවා නම් සෙමෙන් කැඩපත දරුවා වෙත ප්‍රභා කර ඔහු ඉන් බියට පත්වීම වළක්වන්න. දරුවා ප්‍රතිරූපය සමඟ සිනාවෙමින්, තට්ටු කරමින්, වියට ගසමින් හෝ ප්‍රතිරූපය ලෙව් කමින් විය සමඟ සතුටින් සෙල්ලම් කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>හුදෙකලා, සම්බන්ධයකින් තොර සෙල්ලම් කිරීම</p>	<p>දරුවාට රැටලයක් වැනි සෙල්ලම් බඩුවක් ලබා දෙන්න. දරුවා විය පොළවේ ගසමින් හෝ චිකට චික ගසමින් සෙල්ලම් කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

6.2.4 වයස මාස 09 ක් වන දරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා.

දර්ශකය	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
උඩුබැලි අතට සිටින විට හිස එසවීම	දරුවා උඩුබැලි අතට තබන්න. ඇඳේ පාදය කෙළවරට ගොස් දරුවාට කතා කරන්න. දරුවා හිස ඔසවා පහළ බලනවා දැයි බලන්න.	දළ වාලක
උදව් රහිතව හිඳ ගැනීම	දරුවා හිඳුවා ඔහුට හිඳ ගැනීමට දෙන ලද උදව් ඉවත් කරන්න. දරුවාට උදව් රහිතව හිඳ ගැනීමට හැකි දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
සිට ගනී - අල්ලාගෙන	යම් නිශ්චල වස්තුවක් අල්ලාගෙන දරුවා සිට ගන්වන්න (පුද්ගලයෙකු නොවේ). දරුවාට තත්පර 05 ක් හෝ ඊට වැඩියෙන් සිටගෙන සිටීමට හැකි දැයි බලන්න.	දළ වාලක
අත් දෙකෙන් ඇදීමෙන් සිට ගනී	කුඩා පුටුවක් හෝ මේසයක් වැනි යමක් අසල බිම දරුවාට වාඩි කරවන්න. සෙල්ලම් බඩුවක් පුටුව හෝ මේසය මත තබා එය ගැනීමට දරුවාට උනන්දු කරවන්න. විවිධ දරුවා පුටුව හෝ මේසය අත් දෙකෙන් අල්ලාගෙන ඇදීමෙන් සිට ගනී. දරුවාට මෙය කළ නොහැකි නම් දරුවාගේ පාද අසල සිට දරුවාට ඉහළට එසවීමට උදව් කරන්න. මෙහිදී දරුවා මෘදු පසු පසින් තල්ලු කරනවා විනා ඉහළට නොඇදිය යුතුය.	දළ වාලක
තනිව හිඳ ගනී.	දරුවා වැහිර සිටින, බඩගාන, අල්ලාගෙන, සිටගෙන සිටින ඉරියව් වල සිට හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්වට ළඟා වීමට උනන්දු කරවන්න. මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් දරුවාට තනිවම චලෙස හිඳ ගැනීමට හැකි දැයි මවගෙන් අසන්න.	දළ වාලක
අතින් පාදය අල්ලා ගනී.	දරුවා උඩුබැලි අතට සිටින විට එක් අතක් හෝ අත් දෙකම භාවිතා කර පාදය අල්ලා ගන්නවා දැයි බලන්න. මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් දරුවාගේ අවධානය ඔහුගේ පාද වෙත ලබා දෙන්න. මේ සඳහා පාදයක ලේන්සුවක් ගැට ගැසීම, මේස් වලින් ඇදීම, පාද සමඟ සෙල්ලම් කිරීම හෝ පාදය අල්ලා උඩට ගෙන නැවත අතහැරීම වැනි දේ කල හැකිය. විවිධ දරුවා පාදය ඉහළට ඔසවා අතින් අල්ලා ගනී.	දළ වාලක
උඩුබැලි අතට සිට මුහුණ අතට පෙරළේ.	වමට හෝ දකුණට පෙරළීමෙන් දරුවා උඩුබැලි අතට සිට මුහුණ අතට පෙරළෙනවා දැයි බලන්න. මෙය නිරීක්ෂණය කළ නොහැකි නම් රැටලයක් වම් හෝ දකුණු පසින් සොලවා එය ලබා ගැනීමට දරුවා පෙරළෙනවා දැයි බලන්න.	දළ වාලක

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>දණ ගැමට හෝ බඩ ගැමට උත්සහ කරයි.</p>	<p>දරුවා දණ ගැමට හෝ බඩ ගැමට උත්සහ කරනවා දැයි බලන්න.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>අතකින් අතකට ද්‍රව්‍ය මාරු කරයි.</p>	<p>දරුවාට වළල්ලක් වැනි යමක් ලබා දෙන්න. එය සමඟ සෙල්ලම් කරන විට දරුවා එය එක් අතකින් අනිත් අතට මාරු කරනවා දැයි බලන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>මීට මොළවා ඇල්ලීම (ශ්‍රේණිය 06)</p>	<p>වර්ණවත් කුඩා කොළ ගුලියක් (pellet) දරුවාට අඟල් 8 - 10 ක් ඉදිරියෙන් මේසයේ ගැට්ට මත තබන්න. දරුවාගේ අවධානය pellet එක වෙත ළඟා කර ගන්න (එය තිබෙන තැනට තට්ටුවක් දැමීමෙන්). දරුවා ඔහුගේ සම්පූර්ණ අතම පෙලටය අල්ලා ගැනීමට යොදා ගනී. පෙලටය වෙත ළඟා වන විට ඇඟිලි දිගු කර අත් වී තිබිය යුතුය. පෙලටය අල්ලා ගැනීමේදී ඇඟිලි පුංචි නැවී, අල්ල හා ඇඟිලි අතරට පෙලටය තද කර අල්ලා ගත යුතුය.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>මහපට ඇඟිලි හා අනිත් ඇඟිලි වල අග යොදා ගෙන කරන ඇල්ලීම (ශ්‍රේණිය 06)</p>	<p>වර්ණවත් කුඩා කොළ ගුලියක් (pellet) දරුවාට අඟල් 8 - 10 ක් ඉදිරියෙන් මේසයේ ගැට්ට මත තබන්න. දරුවාගේ අවධානය pellet එක වෙත ළඟා කර ගන්න (එය තිබෙන තැනට තට්ටුවක් දැමීමෙන්). දරුවා ඔහුගේ මහපට ඇඟිල්ලේ දුරස් ස්පර්ශ කිරීමේ කොටස හා අනිත් ඕනෑම ඇඟිල්ලක හෝ ඇඟිලි වල අග කෙළවර යොදා ගෙන කොළ ගුලිය අල්ලා ගනී.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>මහපට ඇඟිල්ල සහ අනෙක් ඇඟිලි යොදා කරන ඇල්ලීම (ශ්‍රේණිය 06)</p>	<p>දරුවා මේසයක් ඉදිරියේ මවගේ උකුල මත තබන්න. දරුවාගේ වැල මීට මේසය මත හා සමපාත විය යුතුය. දරුවාට අත් මේසය මත තැබිය හැකි විය යුතුය. දරුවාට කෙළින්ම ඉදිරියෙන් පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි පරිදි මේසය මතට කුඩා ඇටයක් වැනි යමක් දමන්න (කඩල/වියළි මිදි යනාදිය). දරුවාගේ අවධානය ගැනීමට අවශ්‍ය නම් මෙම ඇටය අල්ලා පෙන්වීමට හැකිය. දරුවා මහපට ඇඟිල්ල හා අනෙක් ඇඟිලි එකක් හෝ කිහිපයක් යොදා ගෙන මෙම ඇටය අනුලා ගනී.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>අත් දෙකෙන් ද්‍රව්‍ය 02 ක් ගැනීම</p>	<p>දරුවා ඉදිරියේ මේසය මත ඝනක 02 ක් තබන්න. ඒවා ගැනීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. නමුත් දරුවාගේ අතට ඒවා ලබා නොදෙන්න. දරුවා ඝනක දෙකම අත් දෙකෙන් එකවර අල්ලා ගනී.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>අනිත් අල්ලාගෙන සිටින සෙල්ලම් බඩුවක් වැට්ටවීමෙන් හෝ දැඩි මතුපිටක් මත තද කිරීමෙන් මුදා හැරිය හැක.</p>	<p>දරුවාට සෙල්ලම් බඩුවක් ලබා දෙන්න. එය සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට මද වේලාවක් ලබා දී තවත් සෙල්ලම් බඩුවක් ඔහුට ලබා දෙන්න. මෙවිට දරුවා පළමු සෙල්ලම් බඩුව මුදා හරින අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>

<p>අත් දෙකේ රඳවා ගෙන ඇති ඝනක දෙකක් එකට ගැසීම</p>	<p>දරුවාගේ අත් දෙකේ ඝනක දෙකක් තබන්න. ඒවා එකිනෙක එකට ගසන අයුරු දරුවාට පෙන්වා දෙන්න. මෙහිදී ඔබ වෙත වෙනම ඝනක දෙකක් ඔබේ අතට ගෙන දරුවාට පෙන්විය යුතුය. දරුවාගේ අත් ගෙන විලෙස කරවීමෙන් උදව් නොකළ යුතුය. මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් දරුවා යම් කුඩා ද්‍රව්‍ය අතට ගෙන මෙලෙස එකට ගසනවා දැයි දෙමව්පියන්ගෙන් අසන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>මිලි මීටර් 01 ක් පමණ වන ද්‍රව්‍ය දෙස බලන අතර ඇඟිල්ලෙන් ඒවාට ඇහීම</p>	<p>මේසය මත ඉතා කුඩා ද්‍රව්‍ය පරිප්පු ඇට, පාන් කැබලි වැනි දේ දමා නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>ඉතා කුඩා ද්‍රව්‍ය (කුඩා පාන් කැබලි) වැනි දේට ඇඟිල්ලෙන් ඇහීම හා රේක්ක ගැමෙන් මෙන් අතින් ඒවා එකතු කිරීම</p>	<p>මේසය මත ඉතා කුඩා ද්‍රව්‍ය පරිප්පු ඇට, පාන් කැබලි වැනි දේ දමා නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>ක්‍රියාකාරකම් දෙස උනන්දුවෙන් බැලීම</p>	<p>දරුවාට මීටර් 3 - 4 පමණ දුරකදී සතුන්ගේ හා පුද්ගලයන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් දෙස උනන්දුවෙන් විනාඩි කිහිපයක්වත් බලනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>සෙල්ලම් බඩුවක් වැටෙන දිශාව දෙස නිවැරදිව බැලිය හැකි වීම</p>	<p>දරුවාගේ අවධානය යම් සෙල්ලම් බඩුවක් වෙත ගෙන එය වැටෙන්නට සලස්වන්න. දරුවා එය වැටෙන දිශාව දෙස නිවැරදිව බලනවා දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>දිනපතා හුරුපුරුදු ශබ්ද වලට අවධානයෙන් සවන් යොමා සිටී.</p>	<p>දරුවාට හුරු පුරුදු පුද්ගලයන්ගේ, වාහන වල හෝ සතුන්ගේ ශබ්ද වලට දරුවා අවධානයෙන් සවන් යොමුවනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ඇසීම</p>
<p>ඉතා මෘදු ශබ්ද සෙවීම.</p>	<p>කොළ එකට ඇතිල්ලීම, සීනුවක් නාද කිරීම වැනි මෘදු ශබ්ද නගන්න. දරුවා එයට දක්වන ප්‍රතිචාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ඇසීම</p>
<p>කට්ටු ශබ්ද අනුකරණය කිරීම</p>	<p>ඔබේ කට්ටු විවිධ ශබ්ද නගා දරුවා එය අනුකරණය කරයි දැයි බලන්න. (උදාහරණ ලෙස කහින හඬ, දිව ටක් ගෑම වැනි ශබ්ද.) මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් දරුවා මෙලෙස වෙනත් පුද්ගලයන් නගන ශබ්ද අනුකරණය කරනවාදැයි මවගෙන් අසන්න. එමෙන්ම විවැනි ශබ්ද නැගීම ආරම්භ කළ යුත්තේ දරුවා හොඳ වෙනත් පුද්ගලයෙකු බව අවධාරණය කරන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>

මුල් ප්‍රමාණ සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>අම්මා, තාත්තා, විශේෂිත නොවූ (ශ්‍රේණිය 07)</p>	<p>දරුවා “අම්මා”, “තාත්තා” ලෙස කියනවාදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් දරුවා මෙලෙස කියනවාදැයි මවගෙන් අසන්න. මෙහිදී දරුවා මෙම වචන කීම ප්‍රමාණවත්ය. මව හෝ පියා හැඳින්වීමට එම වචන භාවිතා කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>තනි මාත්‍රාවේ ශබ්ද (ශ්‍රේණිය 07)</p>	<p>දරුවා ව්‍යාංජන අක්ෂරයක් හා ස්වර අක්ෂරයක් සහිත තනි මාත්‍රාවේ ශබ්ද නඟනවාදැයි බලන්න. (උදාහරණ ලෙස “බා,ඩා,ගා,මා”) මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් එසේ කරනවා දැයි මවගෙන් අසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>බද්ධ මාත්‍රාවේ ශබ්ද (ශ්‍රේණිය 07)</p>	<p>එකම මාත්‍රාවේ ශබ්ද බද්ධ කර එකට කිහිපවරක් පවසනවා දැයි අසන්න. (උදාහරණ ලෙස ඩා..ඩාගග ඩාගග හෝ ගා...ගා...ගා...ලෙස) මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි නම් එසේ කරනවා දැයි මවගෙන් අසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>අමුත්තන් හුරු පුරුදු අයගෙන් පැහැදිලි ලෙස වෙන් කර හඳුනාගත හැකිය.</p>	<p>දරුවාට ආගන්තුක අයෙකුට අත් දිගු කර දරුවා වඩා ගන්නා ලෙස පවසන්න. දරුවා තමා දන්නා පුද්ගලයාගේ ඇඟේ විල්ලී මුහුණ සඟවා ගන්නවාදැයි බලන්න. දරුවා සැනසීමෙන් පසු ආගන්තුකයාට යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඔහු / ඇය පෙළඹෙනවා ඇති.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>යම් යම් ද්‍රව්‍ය උනන්දුවෙන් හසුරුවා බලයි.</p>	<p>සිනුවක් වැනි යමක් දරුවාට පෙනෙන පරිදි මදක් ඉහළින් නාද කරන්න. අනතුරුව දරුවාට ළඟා විය හැකි පරිදි එය මේසය මත තබන්න. දරුවා එය ලබා ගැනීමට තැත් නොකළහොත් යළිත් මදක් හයියෙන් එය නාද කරවා දරුවාගේ අවධානය ළඟා කරගෙන එය ඔහුගේ අතට ලබා දෙන්න. දරුවා එය අතට ගෙන උනන්දුවෙන් එහේ මෙහේ හසුරුවමින් බලනවා දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>යම් කාර්යයක් දෙස රඳවා ගත් උනන්දුවෙන් යුතුව බලයි.</p>	<p>වරකට එක බැඟින් කුඩා ඝනක දරුවාට ගත හැකි පරිදි මේසය මත තබන්න. දෙවැනි ඝනකය තැබීමට පෙර පළමුවැන්න අහුලා ගැනීමට දරුවාට අවශ්‍ය කාලය ලබා දෙන්න. දරුවා එකක් වත් අතට ගත්තේ නැත්නම් දරුවාගේ අතට එක ඝනකයක් ලබා දෙන්න. තුන්වන ඝනකයද ලබා දී දරුවාගේ වර්ගාව නිරීක්ෂණය කරන්න. දරුවා එක ඝනකයක් අල්ලාගෙන නම දෙවන ඝනකය වෙත අත යොමු කරයි.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු වේ.</p>	<p>කුඩා රෝදයක් හා ඝන ද්‍රව්‍යක් දරුවාට ලබා දී සෙල්ලම් කිරීමට සලස්වන්න. ඉන්පසු ටිකක් දෙකම දරුවාගෙන් ඉවතට ගෙන මේසය මත රෙද්දි එල්ලන්න. දරුවාට රෙද්දි වෙත අත දිගු කර අල්ලාගත හැකි විය යුතුයි. අනතුරුව ඝන ද්‍රව්‍යය ඔබ සිටින කෙළවරේ රෙද්දේ ඇඟිලි මත තබන්න. එය දරුවාට ඇල්ලිය නොහැකි විය යුතුය. දරුවා රෙද්දෙන් ඇඳ ඝන ද්‍රව්‍යය ලබා ගැනීමට උත්සහ කරනවා දැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

<p>සම්පූර්ණයෙන් නොපෙනෙන සේ සැලකිය යුතු උවදුරක් සෙවීමට තැත් කරයි.</p>	<p>දැරුවා සමඟ සෙල්ලම් බඩුවක් භාවිතා කර සෙල්ලම් කරන්න. දැරුවා බලා සිටියදීම සෙල්ලම් බඩුව රෙද්දක් යට සඟවන්න. රෙද්ද ඉවත් කර එය ගැනීමට දැරුවා උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජාතන</p>
<p>හිරිඳුණය කර අනුකරණය කරයි.</p>	<p>අත්පුඩි ගසා පෙන්වන්න. දැරුවාටද එය කිරීමට උනන්දු කරවන්න.</p>	<p>ප්‍රජාතන</p>
<p>උවදුර සමඟ සෙල්ලම් කිරීමේදී එම උවදුර සම්බන්ධ ක්‍රියාවට අනුරූප ක්‍රියාවන් පෙන්වමින් සෙල්ලම් කරයි (හුදකලා සම්බන්ධිත සෙල්ලම්)</p>	<p>දැරුවාට හැන්දක් හා කෝප්පයක්ද, බෝතලයක් හා එහි මුඛයද සෙල්ලම් කිරීමට ලබා දෙන්න. දැරුවාට හැන්ද කෝප්පය තුලට දමන අයුරුත්, මුඛයෙන් බෝතලය වසන අයුරුත් පෙන්වා දැරුවාද තනිවම එසේ කරනවා දැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජාතන</p>

6.2.5 වයස මාස 12 ක් වන දරුවෙකු සතුව තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා.

දරුවකුගේ	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැහැදිලි කිරීම
උදව් නැතිව හිඳ ගනී.	දරුවාට තනිවම හිඳ ගැනීමට හැකිදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
අත් හා දණහිස් ආධාරයෙන් දණ ගා යාම	අත් හා දණහිස් ආධාරයෙන් දණ ගැමට දරුවාට හැකිදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න	දළ වාලක
පුටුවක් හෝ වෙනත් පහසු භාණ්ඩයක් අල්ලාගෙන නැගිටීම	පුටුවක්, මේස කුකුලක් හෝ වෙනත් වචනි භාණ්ඩයක් අල්ලා ගනිමින් හිඳ ගෙන සිටින ඉරියව්වේ සිට නැගිටීමට දරුවාට හැකිදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. විවෘතව නිරීක්ෂණය නොකළේ නම් ඔබ දරුවාට අල්ලා ගත හැකි වන පරිදි ඔහු හෝ ඇය අසලින් හිඳ ගන්න. එවිට දරුවා අල්ලාගෙන සිට ගැනීමට උත්සාහ කරනු ඇත.	දළ වාලක
සිටගෙන සිටින විට උඩ පහළ පැද්දීම (Bouncing)	දරුවාට පොළොව මත සිට ගැනීමට සලස්වා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ බාහු උරහිස් මට්ටමට ඉස්සි ඇති පරිදි අත් වලින් අල්ලා ගන්න. ඔර දරා සිටීමට හැකියාවක් ඇති බව පෙනී ගියහොත් හෙමින් දරුවාට අත හරින්න. මෙය ඔහුට හෝ ඇයට තනිවම සිට ගැනීමට ඇති හැකියාව මත සිදු කළ යුතුය. හෙමින් උඩ පහළ පැද්දෙන අයුරු ඔබේ කකුල් සෙලවීම මගින් පෙන්වා දී දරුවාද එසේ කිරීමට පොළඹවන්න. නැතහොත් දරුවාගේ අත් සෙමෙන් උඩ පහළ වලනය කර විමෙන්ද මෙය සිදු කළ හැක. දරුවා මාරුවෙන් මාරුවට දණහිස් නවමින් හා දිග හරිමින් අඩු තරමින් දෙවරක් වත් උඩ පහළ පැද්දේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
උදව් ඇතිව ඇවිදීම - සමායෝජනය වූ මාරුවෙන් මාරුවට තබන පියවර මගින්	දරුවාට පොළොව මත සිට ගැනීමට සලස්වා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ බාහු උරහිස් මට්ටමට ඉස්සි ඇති පරිදි අත් වලින් අල්ලා ගන්න. ඔබ දෙසට ඇවිදීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවා තම පියවර අතර සමායෝජනයක් පවත්වා ගනී නම් හෙමින් ඔබේ අත් ඉවත් කර උදව් නැතිව ඇවිදීමට ඉඩ හරින්න (දරුවා තනිවම හිඳහසේ ඇවිද යයි නම් මෙම පියවර අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය නොවේ). දරුවා සාමායෝජනයකින් යුක්තව මාරුවෙන් මාරුවට පියවර තබමින් ඇවිදීමට නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක

<p>උදව් ඇතිව පැත්තෙන් පැත්තට ඇවිදීම</p>	<p>ආධාරකයක් අසලින් (උදාහරණ: පුටු දෙකක් දරුවා දෙපසින් තබා) දරුවාට සිට ගැනීමට සලස්වන්න. විවිධ ඔහු හෝ ඇය එකක සිට අනෙක වෙත දෙපැත්තට ඇවිදීමේ මාරු වන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. කැමති දෙයක් පුටුව උඩ තැබීමෙන් මේ සඳහා දරුවා උනන්දු කල හැකි වේ. සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට සහ ආධාරකයක් ලෙස ගෘහ භාණ්ඩ යොදා ගනිමින් දරුවා දෙපැත්තට ඇවිද යන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>හැඳි හෝ ඝනක මධ්‍ය රේඛාවට ගෙන ඒම</p>	<p>ඔබේ අත් දෙකට හැඳි දෙකක් හෝ ඝනක දෙකක් රැගෙන තදින් එකට ගසන්න. ඉන්පසු උපකරණ දරුවාට දී ඔබ කළ දේම සිදු කිරීමට පවසන්න. දරුවා හැඳි හෝ ඝනක දෙක එකට ගැටෙන පරිදි මධ්‍ය රේඛාව දෙසට ගෙන එන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>කොප්පයක් එහි මිටෙන් එසවීම</p>	<p>දරුවාට අල්ලාගත හැකි දුරකින් කොප්පයක් තබන්න. එසේ තැබිය යුත්තේ කොප්පයේ මිට දරුවා දෙසට හැරවෙන පරිදිය. දරුවාට කොප්පය ගැනීමට කාලය ලබා දෙන්න. දරුවා තමන්ගේ එක් අතක් පමණක් යොදා ගනිමින් කොප්පය මිටෙන් ඔසවන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. කොප්පයේ මිට තුළින් දරුවාගේ ඇඟිලි යැවීම අවශ්‍ය නොවේ.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>අසම්පූර්ණ ලෙස මාපට ඇඟිල්ල අතින් ඇඟිලි වලට ප්‍රතිවිරුද්ධව පවතින අයුරින් අල්ලා ගැනීම - partial thumb opposition (කොළ ගුලි- pellet)</p>	<p>සුදු පැහැ මතුපිටක් මත දරුවන් සෙල්ලම් කිරීමට ගන්නා කුඩා බෝල හෝ කඩල ඇට වැනි කොළ ගුලි කිහිපයක් තබන්න. විවිධ අඩුම තරමේ අර්ධ ලෙස හෝ මාපට ඇඟිල්ල අතින් ඇඟිලි වලට ප්‍රතිවිරුද්ධව පවතින අයුරු තබා ගනිමින් දරුවා මෙම කොළ ගුලි අල්ලා ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>මාපට ඇඟිල්ල හා ඇඟිලි තුඩු එකතු කර අල්ලා ගැනීම - ඝනක (thumb finger tip grasp)</p>	<p>එක පැත්තක් අගලක් පමණ වන ලී හෝ ප්ලාස්ටික් ඝනකයක් මේසය මත තබා දරුවාගේ අවධානය ඒ වෙත යොමු කරන්න. දරුවා තමාගේ මාපට ඇඟිල්ලේ සහ ඕනෑම ඇඟිලි තුඩක ආධාරයෙන් ඝනකය අල්ලා ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>තමන් කැමති භාණ්ඩ දෙසට දුබර ඇඟිල්ල දිගු කිරීම</p>	<p>දරුවාට ඔහු හෝ ඇය ඉතා ප්‍රිය කරන දෙයක් පෙන්වන්න (උදාහරණ මලක්, පින්තූරයක්) ඉන්පසු "ඒක කොහේදැයි" නැවත අසන්න. දරුවා තම දුබර ඇඟිල්ල දිගු කර විය පෙන්වන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>

මුල් ප්‍රමාණ සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>තෙපා ග්‍රහණය (Tripod)</p>	<p>දුරුවාට සෙල්ලම් කිරීමට ගන්නා ඝනක දෙකක් ලබා දෙන්න. මුලින් කර පෙන්වා වීම ඝනක දෙක එකට එක ගැටීමට දුරුවා උනන්දු කරවන්න. දුරුවා එක අතකට එක ඝනකය බැගින් තෙපා ග්‍රහණයෙන් අල්ලා ගෙන ශබ්දයක් නැගෙන ලෙස එකට ගසන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>යමක් ලබා ගැනීම සඳහා වී දෙසට අත දිගු කිරීම</p>	<p>දුරුවා තමා කැමති දෙයක් පෙන්වීමට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ඇඟිල්ල දිගු කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>වෙනස් ශබ්ද අනුකරණය කිරීම</p>	<p>විවිධාකාරයේ ශබ්ද දුරුවා අනුකරණය කරන්නේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. නැතහොත් මව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් අසා ගන්න.</p>	<p>ඇසීම</p>
<p>නම හෝ වෙනත් හුරු පුරුදු වචන වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම</p>	<p>දුරුවාට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ නම කියා කතා කරන්න. නැතහොත් දුරුවාට හුරු පුරුදු නමක් පවසන්න. (උදාහරණ : මෙහෙට එන්න) එවිට ඔහු හෝ ඇය නිසි පරිදි ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ඇසීම</p>
<p>තනි වචන ශබ්ද කිරීම හෝ තේරුමක් ඇති වචන භාවිතා කිරීම</p>	<p>දුරුවා තේරුමක් සහිත ශබ්ද හෝ තනි වචන කතා කරන්නේ දැයි දෙමව්පියන්ගෙන් අසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>සරල විධානයන් තේරුම් ගැනීම - අත්පුඩා ගසන්න. ටටා කියන්න. අම්මා ප්‍රභට එන්න වැනි</p>	<p>දුරුවාට මෙවැනි විධානයන් දුන් විට ඒවා තේරුම් ගනිමින් සිදු කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>දෙඩවීම</p>	<p>දුරුවා සංවාදයක යෙදෙන්නාක් මෙන් තේරුම් ගත නොහැකි දෑ නැවතීම සහ වර නැගීම් සහිතව තනිවම කියවන්නේ දැයි සවන් දෙන්න. එසේ නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි වුවහොත් දුරුවා ඉහත කී ලෙස හෝ වෙනත් භාෂාවක් කියවනවා මෙන් ඇසෙන පරිදි තනිවම කියවන්නේ දැයි මව්පියන්ගෙන් අසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>නිශ්චිත ලෙසම අම්මා තාත්තා කීම</p>	<p>දුරුවා තම මව සහ පියාට අම්මා තාත්තා ලෙස ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ දැයි මව්පියන්ගෙන් අසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>අවධානය ගැනීම</p>	<p>දුරුවා අන් අයෙකුගේ අවධානය ලබා ගැනීමට උත්සහ කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙය බලා ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් දුරුවා සමඟ සුළු වේලාවක් සෙල්ලම් කර ඉන්පසු ඉවත් වන්න. එවිට ඔබ වෙත පැමිණීමෙන්, ශබ්දයක් නැගීමෙන් හෝ ඉඟි මගින් හෝ ඔබේ අවධානය ගැනීමට උත්සහ කරන්නේ දැයි විමසීමෙන් වන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>

<p>අඩු තරම්න් ව්‍යංජන අක්ෂර දෙකක් වත් ශබ්ද කිරීම</p>	<p>දරුවා හිතැතින්ම ශබ්ද කරන ව්‍යංජනාක්ෂර ශබ්ද වලට සවන් දෙන්න. එසේ නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි වුවහොත් දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන අතරතුර එකිනෙකට වෙනස් හා සරල ස්වර හා ව්‍යංජනාක්ෂර එකතු වූ ශබ්ද නිරූපණය කර පෙන්වන්න. (උදාහරණ :බ-බා-බා-බා ලෙස ශබ්ද කරමින් යමක් සෙලවීම, ඩ-ඩා-ඩා-ඩා ලෙස ශබ්ද කරමින් දරුවාට කිහි කැවීම වැනි) එවිට දරුවා අඩුම තරම්න් වෙනස් හා පැහැදිලි ව්‍යංජන ශබ්ද දෙකක්වත් හිපදවන්නේ දැයි බලන්න.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>ඉඟි භාවිතා කිරීම</p>	<p>දරුවා සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා විවිධ ඉඟි හෝ අභිනයන් භාවිතා කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. උදාහරණ ලෙස දරුවාට බෝතලය අවශ්‍ය බව පැවසීමට ඒ වෙත ළඟා වීම, “එපා” යන්න පැවසීමට ඔහු වැනීම, යම් දෙයක් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට අකමැති බව ප්‍රකාශ කිරීමට එය ඉවතට තල්ලු කර දැමීම, වඩා ගැහීමට අවශ්‍ය වූ විට ළඟට පැමිණීම දැක්විය හැකිය. තමාගේ අවශ්‍යතා ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා මෙම වයසේ දරුවෙකු අඩු තරම්න් එක් ඉඟියක්වත් භාවිතා කරයි.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>සෙල්ලමකට සහභාගී වීම. (උදාහරණ pat- a- cake)</p>	<p>pat- a- cake නම් ඉංග්‍රීසි කවියේ තාලයට අත්පුඩි ගසමින් කරන සෙල්ලමක් තිබේ. මෙහිදී කවිය කියන අතරම තමන් තනිවම අත්පුඩි ගසා ඉන්පසුව සහභාගී වන අතින් පුද්ගලයාගේ අත් වලට ගසමින්ද සෙල්ලම් කරයි. පළමුව දරුවාගේ අත් වලින් නොඅල්ලා මෙවැනි ක්‍රියාවක් දරුවාට පෙනෙන පරිදි කරන්න. ඉන්පසු ඔබ සමඟ එකතු වී එය කරන ලෙස දරුවාට කියන්න. දරුවා එය නොකළහොත් දෙමව්පියන් සහභාගී කරවා ගෙන නැවත කරන්න. නැතහොත් ගෙදරදී එසේ කරන්නේ දැයි අසා දැන ගන්න. මෙහි අරමුණ වන්නේ තවත් කෙනෙකු සමඟ සහයෝග යෙන් ක්‍රියා කිරීමට දරුවාට ඇති හැකියාව දැන ගැනීමයි. එනිසා එම අරමුණ ඉටු වන පරිදි සිදු කරන ඕනෑම අත්පුඩි ගැසීමේ ක්‍රියාවක් මේ සඳහා යොදා ගත හැකිය.</p>	<p>සමාජය හා චිත්තවේගීය</p>
<p>නොදිත් දන්නා හඳුනන වැඩිහිටියන්ට ආදරය පෙන්වීම</p>	<p>වැළඳ ගැනීම, සිප ගැනීම වැනි හැසිරීම් මගින් යම් පුද්ගලයෙකුට තම ආදරය ප්‍රකාශ කරන්නේ දැයි සොයා බලන්න.</p>	<p>සමාජය හා චිත්තවේගීය</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>අත වනා “ටටා” කීම සහ මුහුණ වරින් වර සඟවමින් සහ නැවත පෙන්වමින් සිදු කරන සෙල්ලමක් තනිවම කිරීම (උදාහරණ Peek a boo”)</p>	<p>“Peek a boo” ලෙස ඉංග්‍රීසියෙන් හඳුන්වන ක්‍රීඩාව සඳහා දෙදෙනෙකු සහභාගී වේ. එහිදී එක් අයෙක් මුහුණ සඟවා ගෙන නැවතත් අනිත් කෙනාට පෙනෙන පරිදි මුහුණ විලියට ගනී. මෙවැනි සෙල්ලමක් සහ “ටටා” කීම දරුවාට පෙනෙන පරිදි සිදු කිරීමෙන් ඔහු හෝ ඇයත් එය කිරීමට උනන්දු කරන්න.</p>	<p>සමාජීය හා විත්තවේගීය</p>
<p>ගේ දොර උපකරණ භාවිතා කිරීමට පටන් ගැනීම</p>	<p>දරුවාට උදව් නැතිව කෝප්පයක් අල්ලාගෙන යමක් පානය කිරීම, හැන්දක් අල්ලාගෙන කෑම ගැනීම සඳහා උත්සහ කිරීම වැනි ක්‍රියාවන් කළ හැකි දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එහෙත් මෙවැනි ක්‍රියාවන් සිදු කිරීම තවමත් ක්‍රමානුකූල නොවිය හැක.</p>	<p>සමාජීය හා විත්තවේගීය</p>
<p>“Peek a boo” වැනි මුහුණ වරින් වර සඟවමින් හා නැවත පෙන්වමින් සිදු කරන සෙල්ලමක් නිරායාසයෙන් සිදු කිරීම.</p>	<p>මුලින්ම දරුවාගේ අවධානය ඔබ වෙත යොමු කර ගන්න. රෙද්දකින් ඔබේ මුහුණ වසා ගෙන දරුවාට කතා කරන්න. ඉන්පසු රෙද්ද ඉවත් කරමින්, ඔබේ මුහුණ නැවත පෙනෙන විට දරුවා දක්වන ප්‍රතිචාරය බලන්න. දරුවා අතට එම රෙද්ද ලබා දී ඔහු හෝ ඇයත් එසේ කරන්නේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>සිතා මතාම සිනුවක් හාද කිරීම</p>	<p>මේසයක මතු පිටක අඟල් කිහිපයක් ඉහළට වන පරිදි දරුවා ඉදිරියෙන් සිනුවක් අල්ලා ගන්න. දරුවා සිනුව දෙස බලා සිටින විට සියුම්ව එය හාද කරන්න. ඉන්පසු දරුවාට අල්ලා ගත හැකි දුරකින් සිනුව තබන්න. දරුවා සිනුව අතට නොගන්නේ නම් නැවතත් එය කලින්ට වඩා තරමක් ශබ්දයෙන් හාද කර ඔහු හෝ ඇය අතට දෙන්න. එවිට දරුවා සිනුව එහි අඬුවෙන් අල්ලාගෙන හිතාමතාම හාද කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එමෙන්ම දරුවා ශබ්දයට ඇහුම්කන් දෙන බව හෝ අනුකරණයක් ලෙස සිනුව සොලවන්නේ ද යන්න සොයා බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>පින්තූර දෙස බැලීම</p>	<p>පොතක් ගෙන එය දරුවා ඉදිරියේ මේසය මත තබන්න. පළවන පිටුව පෙරළා දරුවාගේ අවධානය ඒ දෙසට යොමු කරවන්න. ඉන්පසු පොත තනිවම අතින් අල්ලාගෙන පිටු පෙරළා පින්තූර දෙස බැලීමට දරුවාට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එවිට පින්තූරයක් හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයක් දෙස දරුවා කැමැත්තෙන් හා සැලකිල්ලෙන් බලන්නේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

<p>ඝනක 03 ක් ලබා දුන් විට ඉන් 02 ක් දැරුවා අතේ රඳවා ගැනීම</p>	<p>පැත්තක් අගලක් පමණ වන ලී හෝ ප්ලාස්ටික් ඝනක 03 ක් ගන්න. වරකට එක බැගින් ඝනක 03 දැරුවා ඉදිරියේ මේසයක් මත තබන්න. මෙහිදී පළමුව තැබූ ඝනකය දැරුවාට අතට ගැනීමට කාලය ලබා දීමෙන් පසු තවත් එකක් මේසය මත තැබීම වැදගත් වේ. දැරුවා එක් ඝනකයක් වත් අතට නොගත්තේ නම්, දැරුවා ඉදිරියේ එක් ඝනකයක් අල්ලාගෙන ඔහුට හෝ ඇයට ලබා දෙන්න. එවිට දැරුවා ඝනකය අල්ලා නොගත්තේ නම් එය රැගෙන දැරුවාගේ අතේ තබන්න. ඉන්පසු 03 වන ඝනකය දැරුවා ඉදිරියේ තබා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හැසිරීම දෙස බලා සිටින්න. එවිට දැරුවා තුන්වන ඝනකය දෙස බලා පළමු ඝනක දෙක තත්පර 03 ක් වත් තම අතෙහි රඳවා ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>විවිධ භාණ්ඩ දෙස නොදින විපරම් කරමින් ඒවා තමාට උවමනා පරිදි හසුරුවා ගැනීම</p>	<p>ඔබ්දයක් ඇති කළු හැකි සෙල්ලම් බඩුවක් දැරුවාට දෙන්න. එවිට දැරුවා සෙල්ලම් බඩුව නොදින අත ගා විපරම් කර එය තමාට අවශ්‍ය පරිදි හසුරුවා ගනිමින් ඔබ්දයක් ඇති කිරීම සඳහා සොලවන්නේදැයි සොයා බලන්න. එමෙන්ම දැරුවා ඔබ්ද ඇති කරන සෙල්ලම් බඩු වලට කැමැත්තෙන් සවන් දීමක් ඔබ්දය අඩු කර ගැනීමට අවශ්‍ය දේ සිදු කිරීමත් ඔබට නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි වනු ඇත.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>වෙනත් දැරුවන් සමඟ එකතු වී සෙල්ලම් නොකර ඒ අසලටම වී තනිවම සෙල්ලම් කිරීම (සමාන්තර ක්‍රීඩා)</p>	<p>තවත් දැරුවෙක් සිටින තැනට දැරුවා යවා ඔවුන් දෙදෙනාටම සෙල්ලම් බඩු ලබා දී ඔවුන් සෙල්ලම් කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

6.2.6 වයස මාස 15 ක් වන දරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා.

දර්ශකය	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
පාලනයක් සහිතව හිඳ ගැනීම	දරුවා සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්වේ සිට ක්‍රමයෙන් වාඩි වීමට පහත් වන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න. එහිදී ඔහු හෝ ඇය පාලනයකින් යුතුව උච්චතාවෙන්ම වාඩි වේ දැයි විමසිලිමත් වෙන්න.	දළ වාලක
තනිවම සිට ගැනීම	ආධාරකයක් ලෙස අල්ලා ගත හැකි ගෘහ භාණ්ඩ හැකි ස්ථානයක සෙල්ලමක් කිරීමට මෙන් දරුවාට උඩුබැලි අතට බිම හිඳි කරවන්න. ඉන්පසු හැඟිටීමට දරුවාට උනන්දු කරවන්න. කිසිදු ආධාරකයක් අල්ලා නොගෙන පළමුව මුහුණතලා ඉරියව්වට පැමිණ හෝ අත් දෙක හා කකුල් දෙක බිම තබා හෝ දරුවා සිට ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
තනිවම සිටගෙන සිටීම	දරුවාට බිම සිට ගැනීමට සලස්වා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ බාහු උරහිස මට්ටමට ඉස්සි ඇති පරිදි අත් වලින් අල්ලා ගන්න. ක්‍රමයෙන් ඔබේ ග්‍රහණයෙන් දරුවාගේ අත් ලිහිල් කරන්න. එවිට අඩු තරමින් තත්පර 03 ක් වත් දරුවා තනිවම සිටගෙන සිටීමේදී නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
පසුපසට ඇවිද යාම (ශ්‍රේණිය 10)	පසුපසට ඇවිද යාමට දරුවාට හැකිදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
උදව් හැකිව දණ ගැසීමටත්, සමතලා බිමක උදව් හැකිව සෘජුව දණ ගසා සිටීමටත් හැකි වීම	කර පෙන්වීමෙන් පසු දණ ගැසීමටත්, සෘජුව දණ ගසා සිටීමටත් දරුවාට හැකිදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
මහපට ඇඟිල්ල සහ දඩර ඇඟිල්ල එක් කර යමක් ග්‍රහණය කර ගැනීම -සියුම් ග්‍රහණය (කුඩා කොළ ගුලියක් - Pellet)	කුඩා කඩල ඇටයක් හෝ විවැනි කොළ ගුලියක් මේසය මත දරුවාට ප්‍රභා විය හැකි පරිදි ඉදිරියෙන් තබන්න. එය අතට ගැනීම සඳහා දරුවාට කාලය ලබා දෙන්න. දරුවා ඒ ගැන සැලකිල්ලක් නොදැක්වුව හොත් එය දරුවාගේ අතේ තබා ඔහුට හෝ ඇයට කැමති ලෙස හසුරුවා ගැනීමට කෙටි කාලයක් ලබා දෙන්න. විලෙස දරුවාට කොළ ගුලිය පිළිබඳව කැමැත්තක් ඇති වූ පසු තමාගේ මහපට ඇඟිල්ල සහ දඩර ඇඟිල්ල එකතු කර සියුම් ග්‍රහණයෙන් එය අල්ලා ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	සියුම් වාලක

<p>පොතක පිටු පෙරළීම</p>	<p>දරුවා ඉදිරියේ පොතක් තබන්න. පොතේ පළමු පිටුව පෙරළා දී තනිවම පොත අල්ලා ගෙන පිටු පෙරළා පින්තූර බැලීමට දරුවා උනන්දු කරන්න. පොත අල්ලා ගැනීමට දරුවාට උදව් අවශ්‍ය විය හැකි අතර පිටු පෙරළන අයුරු කර පෙන්වීමද අවශ්‍ය විය හැක. ඉන්පසු පිටුවක් හෝ පිටු කිහිපයක් එකවර හෝ පෙරළා බැලීමට දරුවා උත්සහ ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එහෙත් සම්පූර්ණයෙන් පිටුව පෙරළා බැලීම අවශ්‍ය නොවන අතර දරුවාගේ ඉහත ක්‍රියාව අපිළිවෙළ වීමටද ඉඩ තිබේ.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>මුළු අත්ලම යොදා යමක් ග්‍රහණය කර ගැනීම</p>	<p>දරුවා ඉදිරියේ මේසය මත කොළයක් තබන්න. එම කොළය මතින් පාට හුණු කූරක් හෝ පැන්සලක් තබන්න. ලිවීම, පින්තූරයක් ඇඳීම හෝ කුරුටු ගෑම වැනි ඕනෑම අයුරකින් කොළය මත සලකුණක් තබන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. දරුවා හුණු කූර හෝ පැන්සල නොගන්නේ නම් කොළය මත සලකුණක් දමන අයුරු වෙනත් හුණු කූරක් හෝ පැන්සලක් යොදා ගෙන පෙන්වන්න. දරුවා කොළයේ සලකුණක් යෙදීමට මුළු අත්ලම යොදා (මීට මොළවා) හුණු කූර හෝ පැන්සල අල්ලා ගනු ඇත. ග්‍රහණය කර ගන්නා අයුරු හිවැරදි නම් හුණු කූරේ කුමන කෙළවරින් දරුවා අල්ලා ගනීද යන්න අදාළ නොවේ. දරුවා මුළු අත්ලෙන්ම හුණු කූර හෝ පැන්සල ග්‍රහණය කර ගනිද්දී එහි ලියන කෙළවර කුම දෙකකට අල්ලා ගෙන සිටිය හැක. ඉන් එකක් නම්, ලියවෙන කෙළවර සුළඟිල්ල අසලට යොමු වන පරිදි (Palmer supinate grasp) අල්ලා ගෙන සිටීමයි. අනෙක් කුමය නම් මාපට ඇඟිල්ල පහළට යොමු වන පරිදි අත හරවා මුළු අත්ලෙන්ම පැන්සල හෝ හුණු කූර ග්‍රහණය කර ගැනීමේදී ලියවෙන කෙළවර අසලට දඹර ඇඟිල්ල ගෙන ඒමයි (radial cross palmer grasp). එමෙන්ම කුමන හෝ අයුරකින් මාපට ඇඟිල්ල සහ අනෙක් ඇඟිලි ප්‍රතිවිරුද්ධ ලෙස පවතින අයුරින් පැන්සල හෝ හුණු කූර අල්ලා ගැනීමද හිවැරදි ලෙස සැලකිය යුතුය.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>හුරු පුරුදු පුද්ගලයින් දුර තබාම හඳුනා ගැනීමට පටන් ගැනීම</p>	<p>දරුවා ඔහු හෝ ඇය නොඳිත් හඳුනන පුද්ගලයන් දුර තබාම හඳුනා ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>තනි වචන කතා කිරීම (11 ශ්‍රේණිය)</p>	<p>දරුවා තනි වචන කතා කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>හඳුනාගත හැකි වන පරිදි 02 සිට 06 දක්වා වචන සංඛ්‍යාවක් කතා කිරීම (11 ශ්‍රේණිය)</p>	<p>දරුවා කතා කරන වචන සංඛ්‍යාව පිළිබඳව විමසිලිමත් වන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>

මුල් ප්‍රමාණ සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>දරුවාට නම කියා කතා කරන විට ඔහු හෝ ඇය කරමින් සිටී වැඩි නවත්වා බැලීම</p>	<p>දරුවාගේ අවධානය යම් භාණ්ඩයක් වෙත යොමු කරවන්න. දරුවාට නිදහසේ විය සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ හැර නම කියා කතා කරන්න. විවිධ දරුවා තමා කරමින් සිටී දෙය මදකට නවත්වා ඔබ දෙස බලනු ඇත.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>හොඳින් හුරු පුරුදු වචන දෙකක් හඳුනා ගැනීම</p>	<p>දරුවාගේ අවධානය ඔබ වෙතට යොමු කරවා ගෙන ඔහු හෝ ඇය එතරම් කැමැත්තක් නොදක්වන වචන වලින් දරුවා සමඟ කතා කරන්න. ඉන්පසු ඔබේ හඬෙහි වෙනසක් හෝ වෙනත් අයුරකින් අවධාරණයක් නොයොදා දරුවාට හොඳින් හුරු පුරුදු වචන ඔබේ කතාව අතරතුරට යොදන්න. (උදාහරණ: බෝලය, අම්මා, බෝතලය, බඩා). විවිධ දරුවා දක්වන ප්‍රතිචාරය ගැන විමසීමක් වන්න. මෙහිදී දරුවා තමාගේ මුහුණේ ඉරියව් වෙනස් කිරීමකින් ශබ්ද නැඟීමකින් හෝ අනුකරණය කිරීමට උත්සහ ගැනීමෙන් අඩු තරමින් හුරුපුරුදු වචන දෙකකට වත් වෙනස් ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ දැයි විමසීමක් වන්න.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>"ච්චා, ච්චා" කී විට ප්‍රතිචාර දැක්වීම</p>	<p>දරුවාට ප්‍රශ්න විය හැකි දුරකින් ඔහු ඇලුම් කරන සෙල්ලම් බඩුවක් තබන්න. දරුවා එයට ප්‍රශ්න වන විටම "ච්චා, ච්චා" යැයි උස් හඬින් පවසන්න. එයට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස සෙල්ලම් බඩුව වෙත ප්‍රශ්න විම දරුවා නවත්වන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>සෙල්ලම් කිරීම සඳහා සහභාගී වීම</p>	<p>හුරු පුරුදු සෙල්ලමක් සඳහා දරුවාට සහභාගී කරවා ගන්න. උදාහරණ: මුහුණ සඟවා නැවත පෙන්වමින් හැංගි මුත්තන් කිරීම, අත්පුඩ් ගසමින් කරන සෙල්ලම්, බෝලයක් ඇල්ලීම හෝ විසි කිරීම වැනි</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>තේරුමක් සහිතව දෙඩවීම</p>	<p>දරුවා ස්වරයෙහි උස් පහත් වීම් ඇති කරමින් යම් අර්ථයක් ගෙන දෙන ශබ්ද කියවන්නේ දැයි විමසීමක් වන්න. එය සාමාන්‍ය සංවාදයක අනුකරණයක් විය යුතුය. එලෙස දරුවා අර්ථය හෙළිදරව් කරන ස්වරයේ උස් පහත් වීම් සහිත ශබ්ද අවම වශයෙන් එකක් වත් නිපදවිය යුතුය. එහෙත් ඒවා අර්ථයක් සහිත වචන විය යුතු නැත.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>ස්වර හා ව්‍යංජන අක්ෂර සම්මිශ්‍රණය - එක් සම්මිශ්‍රණයක් (ශ්‍රේණිය 12)</p>	<p>දරුවා ස්වර හා ව්‍යංජන අක්ෂර මිශ්‍රව යෙදෙන ශබ්ද ඇති කරන්නේ දැයි අසා සිටින්න. ඔබට විවෘතවත් අසන්නට නොලැබුණේ නම් දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන අතරතුර ඔබ විවෘත ශබ්ද ඇති කර අනුකරණය කරන්නේදැයි බලන්න. (උදාහරණ: ගා-ගා-ගා, බා-බා-බා, මා-මා-මා) දරුවා අවම වශයෙන් තනිවම හෝ අනුකරණයක් ලෙස ස්වර හා ව්‍යංජන අක්ෂර මිශ්‍ර වූ එක් ශබ්දයක් වත් ඇති කළ යුතුය.</p>	<p>හාෂාව</p>

<p>ස්වර හා ව්‍යංජන අක්ෂර සම්මිශ්‍රණය - වචන මිශ්‍ර ශබ්ද 04 ක්</p>	<p>දරුවා ස්වර හා ව්‍යංජන අක්ෂර මිශ්‍රව යෙදෙන ශබ්ද ඇති කරන්නේ දැයි අසා සිටින්න. ඔබට වචනක් අසන්නට නොලැබුණේ නම් දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන අතරතුර ඔබ වචන ශබ්ද ඇති කර අනුකරණය කරන්නේදැයි බලන්න. (උදාහරණ: ගා-ගා-ගා-බා-බා-බා-මා-මා-මා) දරුවා අවම වශයෙන් තනිවම හෝ අනුකරණයක් ලෙස ස්වර හා ව්‍යංජන අක්ෂර මිශ්‍ර වූ ශබ්ද 04 ක් වත් ඇති කළ යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>අත දිගු කර පෙන්වීමෙන් ශබ්ද කිරීමෙන් හෝ කෂ ගැසීමෙන් තමාගේ අවශ්‍යතා සන්නිවේදනය කිරීම</p>	<p>දරුවා තමාගේ අවශ්‍යතා සන්නිවේදනය කරන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>"ටටා කීම"</p>	<p>දරුවා වෙනත් අයෙකුට සමූ ජීවේදී අත් වනා ටටා කියන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කිරීම</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>යමක් නැතිවූ විට සෝදිසි කිරීම</p>	<p>දරුවා බලා සිටියදීම ඝනක 03 ක් කෝප්පයකට දමා සෙමෙන් සොලවන්න. ඉන්පසු ඝනක 03 දරුවා ඉදිරිපිට මේසය මතට හලන්න. එසැණින්ම නැවතත් කෝප්පය තුළට දමා සොලවන්න. ඊළඟට කෝප්පය ක්ෂණයකින් දරුවාට නොපෙනෙන තැනකට ගෙන ඝනක ඉවත් කරන්න. ඉන්පසු හිස් කෝප්පය දරුවා අතට ලබා දී ඔහු හෝ ඇය එය තුළ නැතිවූ ඝනක සොයන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එවිට දරුවා ඝනක සෙවීමට හිස් කෝප්පය ඇතුළත බලනු දක්නට ලැබේ.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>කෝප්පයෙන් ඝනක ඉවතට ගැනීම</p>	<p>කෝප්පයක් සහ ඝනක 03 ක් දරුවා ඉදිරිපිට තබන්න. දරුවා බලා සිටියදී ඝනක 03 කෝප්පය තුළට දමන්න. ඉන්පසු ඝනක ඉවතට ගන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. දරුවා මෙම කාර්යයට යොමු වී සිටින්නේ නම් එය සම්පූර්ණ කිරීමට විනාඩි 02 ක් පමණ ලබා දෙන්න. එලෙස දරුවා ඝනක 03 ම කෝප්පයෙන් ඉවතට ගත යුතුය.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>කෝප්පය තුළට හෝ ඉහළින් අඩුම තරමින් එක් ඝනකයක් වත් ස්ථානගත කිරීම. මෙහිදී ඝනකය අතින් මුදා හැරීම අවශ්‍ය නොවේ.</p>	<p>දරුවාට ලඟා විය හැකි පරිදි කෝප්පය මේසය මත තබන්න. මෙහිදී කෝප්පයේ අඩුව ඔබ දෙසට හරවා තැබිය යුතුය. ඝනක 08 ක් දරුවාට නොපෙනෙන පරිදි තබා ඉන් එකක් කෝප්පය තුළට දමන්න. ඉන්පසු එම ඝනකය කෝප්පයෙන් ඉවත් කර දරුවාගේ අතට දෙන්න. ඔබ ඝනකයේ සිට කෝප්පයට ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වා ඝනකය කෝප්පය තුළට දමන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. මේ සඳහා දරුවා කිහිප විටක් උනන්දු කරවීම අවශ්‍ය වනු ඇත. එවිට දරුවා අඩු තරමින් එක් ඝනකයක් හෝ කෝප්පය තුළට හෝ ඉහළින් ස්ථානගත කරන්නේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. ඝනකය අතින් මුදා හැරීම අවශ්‍ය නොවේ.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>ඝනක 03 ක් අනුලා ගැනීම (ශ්‍රේණිය 13)</p>	<p>දරුවාට ළඟා විය හැකි දුරකින් වරකට එක බැගින් ඝනක 03 ක් මේසය මත තබන්න. මෙහිදී එක් ඝනකයක් තබා දරුවාට විය අනුලා ගැනීමට යම් කිසි කාලයක් ලබා දීමෙන් පසු ඊළඟ ඝනකය තබන්න. දරුවා දෙකින් එකක් වත් අනුලා නොගත්තේ නම් ඉන් එකක් ඔබේ අතට ගෙන දරුවාට ලබා දෙන්න. විවිටත් දරුවා ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම් ඝනකය දරුවාගේ අතේ තබන්න. තුන්වන ඝනකයක් ලබා දී දරුවාගේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න. විවිට ඔහු හෝ ඇය පළමු ඝනක දෙක එක් අතක හෝ අත් දෙකෙහිම රඳවා ගෙන තුන්වන ඝනකය ලබා ගැනීමට උත්සහ කරයි.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>ජනේලය අසල සිට ගෙන මිනිත්තු කිහිපයක් අවට සිදු වන දේ බලා සිටීම</p>	<p>දරුවාට හොඳින් වටපිට බැලිය හැකි ජනේලයක් අසලට රැගෙන ගොස් ඔහු හෝ ඇය කරන දෑ නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>වෙනත් දරුවන් සමඟ එක් හොඳී ඔවුන් අසල සිට තනිවම සෙල්ලම් කිරීම (සමාන්තර ක්‍රීඩා)</p>	<p>තවත් දරුවෙකු අසලින් සෙල්ලම් කිරීමට දරුවා තබා නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

6.2.7 වයස මාස 18 ක් වන දරුවෙකු සතුව තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා.

දරුවකුගේ	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
තනිව ඇවිදීම	දරුවාට පොළොව මත සිට ගැනීමට සලස්වා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ බාහු උරහිස මට්ටමට ඉස්සි ඇති පරිදි අත්වලින් අල්ලා ගන්න. ඉන්පසු ඔබ දෙසට ඇවිදීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවා සමබරතාවයෙන් පියවර තබයි නම් ඔබේ ග්‍රහණය සෙමෙන් මුදා හරින්න. (දරුවා හිදුනසේ තනිවම ඇවිද යයි නම් ඉහත පියවර අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය නොවේ). එවිට දරුවා උදව් නැතිව අඩුම තරමේ පියවර 03 ක් වත් තබන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එහිදී පැත්තෙන් පැත්තට වැනෙමින් යන නුහුරු ගමන් විලාසයක් වුවද සලකා බැලිය හැක.	දළ වාලක
සමායෝජනයකින් යුතුව තනිව ඇවිදීම	දරුවාට පොළොව මත සිට ගැනීමට සලස්වා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ බාහු උරහිස මට්ටමට ඉස්සි ඇති පරිදි අත් වලින් අල්ලා ගන්න. ඉන්පසු ඔබ දෙසට ඇවිදීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවා සමබරතාවයෙන් පියවර තබයි නම් ඔබේ ග්‍රහණය සෙමෙන් මුදා හරින්න. (දරුවා හිදුනසේ තනිවම ඇවිද යයි නම් ඉහත පියවර අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය නොවේ). එවිට දරුවා තනිවම, සමබරව හා සමායෝජනයකින් යුතුව අඩුම තරමේ පියවර 05 ක් වත් ඇවිදින්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
බෝලය විසි කිරීම	දරුවා ඉදිරියට වැටෙන පරිදි බෝලය හිසට ඉහළින් ඔසවා සෙමෙන් විසි කරන්න. දරුවාට බෝලය ඇහිද ඔබ වෙතට විසි කිරීමට ඉඩ හරින්න. දරුවා එසේ නොකරයි නම් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අතට බෝලය ලබා දී එය විසි කිරීමට උනන්දු කරවන්න. එවිටත් බෝලය විසි නොකරයි නම් ඔබ නැවත එය කර පෙන්වා ආපසු බෝලය එවීමට දරුවාට උනන්දු කරවන්න.	දළ වාලක
හිදුනසේ ඇවිද යාම	දරුවාට කිසිදු ආධාරකයක් නැතිව හිදුනසේ තනිව ඇවිද යා හැකි දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
උදව් නැතිව ඇහනියා ගෙන වාඩිවීම (උක්කුටිකයෙන් වාඩි වීම, (Squatting)	දරුවා සිටගෙන සිටින විට යම් ද්‍රව්‍යයක් පොළොව මත තබා එය අනුලා ගැනීමට ඔහු හෝ ඇය උනන්දු කරන්න. ඒ සඳහා දරුවාට කිසිදු ආධාරයකින් තොරව සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් සිටගෙන සිටින ඉරියව්වේ සිට බිම ඇණනියා වාඩි වීමටත් නැවතත් සිට ගැනීමටත් හැකිදැයි බලන්න.	දළ වාලක

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>දිවීම</p>	<p>දිව යාම සඳහා දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවාට අනුලා ගැනීම සඳහා බෝලයක් අතට යැවීම, එසේ කිරීමට එක් ක්‍රමයක් වේ. එවිට දරුවා පහින්හේ හෝ වැටෙන්නේ නැතිව පහසුවෙන් දිව යන්නේ දැයි බලන්න. (වේගයෙන් ඇවිද යාම නොවේ)</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>පඩිපෙළක් දිගේ පසුපසට බඩ ගා පහළට ඒම හෝ ඉදිරිය බලාගෙන තට්ටම් වලින් පඩි කිහිපයක් පැහීම</p>	<p>දරුවාට පඩි පෙළ මත තබා පඩි කිහිපයක් පහළට යන්න. එවිට දරුවාට පසු පසට බඩ ගා ගෙන යාමට හැකිදැයි බලන්න. නැතහොත් පඩියක් මත ඉදිරියට මුහුණ ලා දරුවා හිඳවන්න. ඉන්පසු පඩි කිහිපයක් පහළට ගොස් දරුවා තට්ටම් වලින් පහළට පැමිණෙන්නේ දැයි බලන්න.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>කුඩා පුටුවක වාඩි වීමට හැකි වීම හෝ තනිවම වාඩි වීම සඳහා පැත්තකට ලිස්සා යාම</p>	<p>දරුවාට පුටුවක් අසලට රැගෙන ගොස් එහි හිඳගන්නා අයුරු පෙන්වා දෙන්න. ඉන්පසු ඔහුව හෝ ඇයව කුඩා පුටුවක් වෙත ගොස් එහි වාඩි වෙන්න යැයි පවසන්න.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>උඩ නැගීම</p>	<p>මේසය මත දරුවා කැමති සෙල්ලම් බඩුවක් තබන්න. ඉන්පසු මේසය අසලටම ළං කර පුටුවක් තබන්න. පුටුවට නැඟ සෙල්ලම් බඩුව ගැනීම සඳහා දරුවා උනන්දු කරවන්න. එවිට ඉදිරිපස හැරී දරුවා පුටුවට නැඟ වටයක් හැරී වාඩි වේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>කුඩා බෝලයක් පෙරළීම</p>	<p>කුඩා බෝලයක් ගෙන එය ඇඟිලි වලින් පෙරළන අයුරු දරුවාට පෙන්වන්න. ඔහු හෝ ඇය එය අනුකරණය කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>කෝප්පය තුළට ඝහකයක් දැමීම</p>	<p>දරුවා ඉදිරියෙන් කෝප්පයක් සහ ඝහක 03 ක් මේසය මත තබන්න. කර පෙන්වීමෙන් සහ කතා කිරීමෙන් කෝප්පය තුළට ඝහක දැමීම සඳහා දරුවා උනන්දු කරවන්න. එසේ කිහිප වතාවක් කර පෙන්වීම අවශ්‍ය විය හැක. ඉන්පසු අඩුම තරමින් එක් ඝහකයක් හෝ කෝප්පය තුළට දමා අතින් මුදා හැරීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>

<p>මුළු අත්ලම යොදා යමක් ග්‍රහණය කර ගැනීම</p>	<p>දරුවා ඉදිරියේ මේසය මත කොළයක් තබන්න. එම කොළය මතින් පාට හුණු කූරක් හෝ පැන්සලක් තබන්න. ලිවීම, පින්තූරයක් ඇඳීම හෝ කුරුටු ගෑම වැනි ඕනෑම අයුරකින් කොළය මත සලකුණක් තබන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. දරුවා හුණු කූර හෝ පැන්සල නොගන්නේ නම් කොළය මත සලකුණක් දමන අයුරු වෙනත් හුණු කූරක් හෝ පැන්සලක් යොදා ගෙන පෙන්වන්න. දරුවා කොළයේ සලකුණක් යෙදීමට මුළු අත්ලම යොදා (මීට මොළවා) හුණු කූර හෝ පැන්සල අල්ලා ගනු ඇත. ග්‍රහණය කර ගන්නා අයුරු නිවැරදි නම් හුණු කූරේ කුමන කෙළවරින් දරුවා අල්ලා ගනීද යන්න අදාළ නොවේ. දරුවා මුළු අත්ලෙන්ම හුණු කූර හෝ පැන්සල ග්‍රහණය කර ගනිද්දී විභි ලියන කෙළවර ක්‍රම දෙකකට අල්ලා ගෙන සිටිය හැක. ඉන් එකක් නම්, ලියවෙන කෙළවර සුළඟිල්ල අසලට යොමු වන පරිදි (Palmer supinate grasp) අල්ලා ගෙන සිටීමයි. අනෙක් ක්‍රමය නම් මාපට ඇඟිල්ල පහළට යොමු වන පරිදි අත හරවා මුළු අත්ලෙන්ම පැන්සල හෝ හුණු කූර ග්‍රහණය කර ගැනීමේදී ලියවෙන කෙළවර අසලට දඬර ඇඟිල්ල ගෙන ඒමයි (radial cross palmer grasp). එමෙන්ම කුමන හෝ අයුරකින් මාපට ඇඟිල්ල සහ අනෙක් ඇඟිලි ප්‍රතිචිරද්ධ ලෙස පවතින අයුරින් පැන්සල හෝ හුණු කූර අල්ලා ගැනීමද නිවැරදි ලෙස සැලකිය යුතුය.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>දඬර ඇඟිල්ල පමණක් දිග හැරීම</p>	<p>දඬර ඇඟිල්ල ඇතුළු කළ හැකි සිදුරක් අසලට දරුවා රැගෙන යන්න. (උදාහරණ: පෙග් බෝඩ් - දරුවන්ට ලි ඇණ සවි කරමින් සෙල්ලම් කිරීමට සාදා ඇති සිදුරු සහිත ලෑල්ලක්) ඔබේ ඇඟිල්ලක් ඇතුළට දැමීමෙන් එහි සිදුරු දරුවාට පෙන්වා දෙන්න. එවිට අතික් ඇඟිලි 04 නවා ගෙන සිටියදී දඬර ඇඟිල්ල පමණක් දිගු කර සිදුර තුළට දැමීමට දරුවා උත්සහ ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙහිදී දඬර ඇඟිල්ල දිගු කර සිදුර අසලට ගෙන ඒම පමණක් ප්‍රමාණවත් වන අතර එය තුළට ඇතුල් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>තනිවම කුරුටු ගෑම</p>	<p>දරුවා ඉදිරියේ මේසය මත කොළයක් තබා එය මැදින් පාට හුණු කූරක් තබන්න. ඉන්පසු කොළය මත කුමක් හෝ ඇඳීමට දරුවාට උනන්දු කරවන්න. එවිට දරුවා තනිවම උවමනාවෙන්ම කොළය මත කුරුටු ගාන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>ඝනක 02 ක් යොදා කුළුණක් සෑදීම</p>	<p>ඝනක වලින් කුළුණක් සාදන අයුරු දරුවාට පෙන්වා දෙන්න. ඉන්පසු ඝනක 02 ක් යොදා කුළුණ සාදන්න යැයි දරුවාට පවසන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>එළිමහනේ සිටින විට අත ඇති දරුවා කැමති දේවල් වලට අත දිගු කර පෙන්වීම</p>	<p>දරුවාට එළිමහනට රැගෙන ගොස් අවට ඇති අලුත් දෑ ඔහුට හෝ ඇයට පෙන්වන්න. දරුවාට වටපිටාව හුරු වූ පසු ඔහු හෝ ඇය කැමති දෑ අත දිගු කර පෙන්වන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>වචන දෙකක් කතා කිරීම (ශ්‍රේණිය 14)</p>	<p>දරුවා කොපමණ වචන ගණනක් කතා කරන්නේද සහ එම වචන මොනවාදැයි මවගෙන් හෝ පියාගෙන් අසන්න. මෙහිදී පිළිගත හැකි වචන නම් “අම්මා, තාත්තා” හෝ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ හා සුරතලුන්ගේ නම් හැර ඕනෑම වචනයක් වේ. දරුවා මෙම වයස වන විට එවැනි වචන 02 ක් හෝ වැඩි ගණනක් කතා කළ යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>වචන 03 ක් කතා කිරීම</p>	<p>දරුවා කොපමණ වචන ගණනක් කතා කරන්නේද සහ එම වචන මොනවාදැයි මවගෙන් හෝ පියාගෙන් අසන්න. මෙහිදී පිළිගත හැකි වචන නම් “අම්මා, තාත්තා” හැර ඕනෑම වචනයක් හෝ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ හා සුරතලුන්ගේ නම් වේ. දරුවා මෙම වයස වන විට එවැනි වචන 03 ක් හෝ වැඩි ගණනක් කතා කළ යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>යම් සමාජ වර්ගයක් කිරීමට පැවසූ විට ඒ සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම</p>	<p>යම් සමාජ වර්ගයක් කිරීමට දරුවාට පවසන්න. (උදාහරණ: කවියක තාලයට අනුව අත්පුඩි ගසමින් කරන සෙල්ලමක් - Pat-a- cake, මුහුණ වසා ගනිමින් සහ නැවත අරමින් හැරගි මුත්තන් කිරීම - peek-a-boo, හාදුවක් දීම, අත වනමින් ටටා කීම) ඔබ සඳහන් කල ක්‍රියාව දරුවාට නුහුරු නම් දරුවාට හොඳින් හුරු වර්ගයක් රැකබලා ගන්නාගෙන් අසා දැන ගන්න. ඉන්පසු එම ක්‍රියාව කරන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. මෙම ඉල්ලීම කිරීමේදී වලනයන් හෝ ඉඟි භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න. එවිට අඩුම තරමේ එක් වාචික ඉල්ලීමකට හෝ දරුවා සුදුසු පරිදි ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>එක් වචන ආසන්න කිරීමක් භාවිතා කිරීම</p>	<p>දරුවා විවිධ පුද්ගලයන් භාණ්ඩ හෝ සෙල්ලම් බඩු නම් කරන්නේදැයි විමසීමක් වන්න. යම් විශේෂිත භාණ්ඩයක් සඳහා අනුරූප වන පරිදි ශබ්ද එක් කර නම් කිරීම, වචන ආසන්න ලෙස භාවිතා කිරීම නම් වේ.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>සෙල්ලම් කිරීමේදී යම් භාණ්ඩයක් දෙසට අවධානය යොමු කරවීම</p>	<p>සෙල්ලම් කිරීමේදී ඔබේ හෝ රැකබලා ගන්නාගේ අවධානය දරුවා විසින් යම් භාණ්ඩයක් වෙත යොමු කරන්නේ දැයි විමසීමක් වන්න. එසේ නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි වුවහොත් දරුවාට පෙනෙන පරිදි යම් භාණ්ඩ තැබීමෙන් මෙම හැසිරීම ඇති කර ගැනීමට උත්සහ කරන්න. ඉන් එක් භාණ්ඩයක් අනුලාගෙන දරුවාට පෙන්වන්න. එවිට දරුවා වෙනත් භාණ්ඩයකට අත දිගු කර පෙන්වීම හෝ ඔබ අතට ලබා දීම සිදු කරන්නේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙසේ දරුවා අඩුම තරමින් එක් භාණ්ඩයක් හෝ අත දිගු කර පෙන්විය යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>

<p>අඩුම තරමේ එක් වචනයක් හෝ අනුකරණය කිරීම</p>	<p>දරුවා ඔබ කතා කරන වචන අනුකරණය කරන්නේද, නැද්ද යන්න පිළිබඳව විමසීමක්ව ඔහුට හෝ ඇයට සවන් දෙන්න. එසේ අසා සිටීම මගින් ඔබට විය නිරීක්ෂණය කිරීමට නොහැකි වුවහොත් කෙළි ලොල් හඬකින් "අම්මා, තාත්තා, ඔක්කොම ගියා, ආ, ඕ, උඩ, බෝලය, බඩා...." වැනි වචන කිහිපයක් පවසන්න. හැතහොත් දරුවාට හුරු පුරුදු වචන අනුකරණය කිරීමට සලස්වන්න යැයි රැකබලා ගන්නාට පවසන්න. මෙහිදී අඩුම තරමින් එක් වචනයක් හෝ දරුවා අනුකරණය කළ යුතුය. එම අනුකරණ වල ස්වර අක්ෂර පමණක් තිබීම වුවද ප්‍රමාණවත් වේ.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>සෙල්ලම් කිරීම සඳහා එක් වරක් හෝ එකට එකතු වීම</p>	<p>දරුවා සෙල්ලම් කිරීමේදී එක් වරක් හෝ ඔබ සමඟ එකතු වන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එසේත් නැත්නම් දරුවා ඒ සඳහා උනන්දු කිරීමට සෙල්ලමක් කර පෙන්වන්න. (උදාහරණ: රෙදි කැල්ලකින් මුහුණ සඟවා ගනිමින් සහ නැවත අරිමින් හැංගි මුත්තන් කිරීම - peek-a-boo වැනි) දරුවා සෙල්ලම ආරම්භ කරන තෙක් බලා සිටින්න. එහිදී ඔබ සමඟ වරින් වර සිනාසීම සහ හැංගීම, රෙදි කැල්ල ඔබේ අතට ලබා දීම, යම් භාණ්ඩයක් බිම දමා ඔබ විය අනුලා ගන්නා තුරු බලා සිටීම, ඔබ වෙත යම් භාණ්ඩයක් දිගු කර ඔබ වියට ළං වන විටම නැවත ගැනීම වැනි ක්‍රියා ධනාත්මක ප්‍රතිචාර ලෙස දැක්විය හැක. ඔබ සමඟ දරුවා එකතු නොවන්නේ නම් රැකබලා ගන්නා සමඟ එසේ කරන්නේ දැයි විමසීමක් වන්න. මෙහිදී සෙල්ලම් කිරීම සඳහා දරුවා එක් වරක් හෝ එකට එකතු වී කටයුතු කළ යුතුය.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>බිලිඳු ගී (nursary rhymes) රස විඳීම සහ ගායනා කිරීමට උත්සහ කිරීම</p>	<p>දරුවාට බිලිඳු ගී ගායනා කරන්න. එවිට දරුවා ගීත රස විඳින්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එමෙන්ම තනිවම ගායනා කිරීමට දරුවා උත්සහ ගන්නේදැයි විමසීමක් වන්න.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>ශරීරයේ විවිධ කොටස් පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති බව පෙන්වීම</p>	<p>ඔබේ හෝ බෝනික්කෙකුගේ ඇඟේ විවිධ කොටස් වලට ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වා ඒවායෙහි නම දරුවාගෙන් අසන්න. (උදාහරණ: කොණ්ඩය, නහය, කකුල, සපත්තු ආදිය)</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>ප්‍රකාශිත වචන මාලාව 10 ක් තෙක් වැඩි වීම</p>	<p>දරුවාට සවන් දී ඔහු හෝ ඇය භාවිතා කරන වචන ගණන සොයා ගන්න.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>වචන 02 කින් යුත් වාක්‍ය බණ්ඩ භාවිතා කිරීම (වචන 02 ක් එකතු කිරීමේ හැකියාව)</p>	<p>දරුවා වාක්‍ය බණ්ඩ භාවිතා කරන්නේ දැයි අසා සිටින්න. (උදාහරණ : "බඩාට බඩගිහියි, බත් දෙන්න" වැනි). මෙම වචන දෙකක් සම්බන්ධ කරන වාක්‍ය බණ්ඩ සාමාන්‍ය කතා කරන භාෂාවේදී මෙන් හොඳින් තේරුම් ගත හැකි වීම අවශ්‍ය නොවේ.</p>	<p>හාෂාව</p>

මුල් ප්‍රමාණ සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>යන්න, කරන්න, වැනි ක්‍රියා පද භාවිතා කිරීම</p>	<p>මෙවැනි ක්‍රියා පද භාවිතා කරන්නේදැයි දැන ගැනීම සඳහා දරුවාගේ කතාවට සවන් දෙන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>වෙනත් කෙනෙකු සමඟ බෝල ගැසීම</p>	<p>දරුවා දෙසට බෝලය යවා ඔහු හෝ ඇය ලවා විය නැවතත් පෙරළා යැවීමට හෝ විසි කරවා ගැනීමට උත්සහ කරන්න. ඔබට කිහිප වරක්ම විසේ බෝලය විහාට මෙහාට විසි කිරීම අවශ්‍ය වනු ඇත. මෙහිදී සිතා මතාම බෝලය ඔබ වෙතට පෙරළා එවීමට හෝ විසි කිරීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය. බෝලය ඔබේ අතට ගෙනවිත් දීම සැලකිය නොහැක.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>ක්‍රියාවන් අනුකරණය කිරීම</p>	<p>නිවසේ සිදු කරන විවිධ ක්‍රියාවන් දරුවා අනුකරණය කරන්නේ දැයි මව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් අසන්න. උදාහරණ: දූවිලි පිස දැමීම, වතුර හැරුන විට පිස දැමීම, අතුගෑම, වැකියුම් කිරීම (vacuuming) දුරකථනයෙන් කතා කිරීම වැනි</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>කෝප්පයෙන් බීමට හැකි වීම</p>	<p>දරුවාට සාමාන්‍ය කෝප්පයක් හෝ විදුරුවක් තනිවම අල්ලාගෙන විය හැකි බීමට හැකිදැයි මව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් අසන්න. මෙහිදී කෝප්පය හෝ විදුරුව තුළ ඇති දියරයෙන් අඩකට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් අපතේ නොයන පරිදි පානය කළ යුතුවේ. එමෙන්ම කෝප්පයට හෝ විදුරුවට පියනක් හෝ කෙමියක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.</p>	<p>සාමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>සරල කාර්යයන් මගින් ගෙදර දොර වැඩ කටයුතු සඳහා දරුවා සහය වීම</p>	<p>සරල කාර්යයන් මගින් ගෙදර දොර වැඩ කටයුතු සඳහා දරුවා සහය වන්නේ දැයි මව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් අසන්න. (උදාහරණ: සෙල්ලම් බඩු නැවත ඇසිරීම, අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම, යමක් ගෙනත් දෙන්න යැයි පැවසූ විට විය ඉටු කිරීම) මෙහිදී අනුකරණය කර පෙන්වීමක් නොව විය සැබැවින්ම ඉටු කිරීම, කළ යුතු වේ.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>ආහාර පහසුවෙන් මුඛය තුළට ගැනීමට හැකි පරිදි හැන්දක් අල්ලා ගැනීම</p>	<p>යෝගට් හෝ සුදුසු ආහාර හැන්දකට දමා දී දරුවාට විය හිසි පරිදි අල්ලා ගත හැකි දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. ඇතැම් විට දරුවා කෑම සමඟ සෙල්ලම් කිරීමද සිදු කළ හැක.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>ඇඳුම් ඇන්දවීම සහ ගැලවීම සඳහා උදව් වීම</p>	<p>දරුවා සපත්තු ගැලවීම, මේස් හා තොප්පිය ඉවත් කිරීම වැනි ක්‍රියා මගින් ඇන්දවීම සඳහා උදව් කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙසේ ඇඳුම් ඉවත් කර ගැනීමට හැකි වුවත් නැවත ඇඳ ගැනීමට හැකියාව නැත.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>හදිසි වැසිකිළි අවශ්‍යතාවයන් දැනුම් දීම</p>	<p>කතා කිරීම, කලබල වීම වැනි ක්‍රියා මගින් දරුවා තමාගේ වැසිකිළි අවශ්‍යතාවය දැනුම් දෙන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. නැතහොත් විමසා බලන්න. දරුවා වැසිකිළි යාම පාලනය කල හැකි තත්වයක සිටියත් විය වෙනස් වන සුළු වේ. ඇතැම් විට ඔවුන් යට ඇඳුම් තෙත් වූ විට හෝ කිලිටි වූ විට පමණක් දැනුම් දීම සිදු කළ හැක.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>

<p>අනෙක් අය සමඟ කරන සෙල්ලම් වලට සහභාගී වීම (peer play)</p>	<p>හොඳින් හුරු පුරුදු සෙල්ලමක් සඳහා දරුවාට සහභාගී කරවා ගන්න. (උදාහරණ: කවියක තාලයක් අනුව අත්පුඩා ගැසීමේ සෙල්ලම් - pat-a-cake, මියන් අල්ලන් වැනි කිහිප කැවීමේ සෙල්ලම්, මුහුණ සඟවමින් සහ නැවත පෙන්වමින් කරන හැංගි මුත්තන් - peek-a-boo, අල්ලන සෙල්ලම් වැනි) මෙවැනි සෙල්ලම් දරුවාට හුපුරුදු නම් දරුවා කැමති කුමකට දැයි රැකබලා ගන්නාගෙන් අසා දැන ගන්න. දරුවා තමාගේ අවධානය රඳවා ගනිමින් ඔබත් සමඟ එකතු වී අඩු තරමින් තත්පර 60 ක් වත් සෙල්ලම් කරමින් විනෝද විය යුතුය. මෙහිදී දරුවා සෙල්ලමට ක්‍රියාකාරී ලෙස සහභාගී වීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>හුරුපුරුදු දේවල් දෙසට අත දිගු කර පෙන්වීම</p>	<p>දරුවාට හුරු පුරුදු වස්තූන් නම් කර ඒ ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වීම</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>මුදුව වල්ලා ගැනීම (හුලක් ගැටගසන ලද මුදුවක්)</p>	<p>හුල සහිත මුදුවේ පහළ කෙළවර දරුවාගේ මුහුණේ සිට අඟල් 8 - 10 ක් පමණ ඈතින් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ඇස් මට්ටමට වන පරිදි මධ්‍ය රේඛාවේ වල්ලෙන්ට සලස්වන්න. දරුවාගේ අවධානය ලබා ගැනීම සඳහා මුදුව යන්තම් සොලවා නැවතත් එක තැනක තබන්න. ඉන්පසු මුදුව දරුවාට අත දිගු කළ නොහැකි මානයේ මේසය මත තබන්න. එතෙක් හුල දරුවාට අල්ලා ගත හැකි වන පරිදි ස්ථානගත කරන්න. විවිධ දරුවා හුල සහිත මුදුව ලබා ගෙන අනුකරණයක් ලෙස විය ඇල්ලීම කරන්නේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. දරුවාට යම් හෙයකින් මුදුව අල්ලා ගැනීම කළ නොහැක්කේ විය මේසයට ඉතා ආසන්නව තැබීම නිසා නම් මුදුව මේසයෙන් ඉවත් කර අල්ලා නැවතත් ඉහත ක්‍රියාව කර පෙන්වන්න. ඉන්පසු මේසයේ නොගැසවෙන ලෙස මුදුව ඇල්ලිය හැකි පරිදි නැවතත් දරුවා ස්ථානගත කරන්න. විවිධ දරුවා මුදුව ලබා ගෙන මේසයේ නොගැසවෙන පරිදි හුලෙන් වල්ලා ගනීදැයි බලන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>මඟ පෙන්වීමක් අනුව බෝතලයක් තුල ඇති කුඩා කොළ ගුලි ඉවතට ගැනීම</p>	<p>කඩල ඇට වැනි කුඩා කොළ ගුලි සහ බෝතලය මේසය මත දරුවා ඉදිරියේ තබන්න. දරුවා බලා සිටියදී එම ගුලිය බෝතලය තුළට දමා එය පෙනෙන පරිදි සොලවන්න. ඉන්පසු කොළ ගුලි ඉවතට ගැනීම සඳහා බෝතලය දරුවාගේ අතට දෙන්න. මෙම කර පෙන්වීම අවශ්‍ය නම් තුන්වරක් දක්වා කළ හැක. දරුවා මඟ පෙන්වීම අනුව චුවම්භාවෙන්ම කොළ ගුලිය බෝතලයෙන් ඉවත් කරනු ඇත. දරුවාගේ ක්‍රියාවන් අරමුණු වී ඇත්තේ කොළ ගුලිය ඉවත් කිරීම සඳහා නම් බෝතලය සෙලවීමද ධන ප්‍රතිචාරයක් ලෙස සලකන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

6.2.8 වයස මාස 24 ක් වන දරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා

දරුවකයා	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
පඩි දිගේ ඉහළ නැගීම	දරුවා පඩි දිගේ ඉහළ නගින්නේ කෙසේදැයි මව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් අසන්න. මෙම වයස වන විට දරුවාට පඩි දිගේ ඉහළ නැගීමට හැකියාව ඇත. සමහර විට දරුවා ආධාරකයක් ලෙස අත්වැර හෝ බිත්තිය අල්ලා ගැනීමට ඉඩ ඇත. නමුත් පුද්ගලයෙකු අල්ලා නොගනී.	දළ වාලක
බෝලයක් ඉදිරියට ඇදී යන පරිදි පයින් ගැසීම	දරුවා සිටගෙන සිටින විට ඔහුට හෝ ඇයට අඟල් 06 ක් පමණ ඉදිරියේ බෝලයක් තබන්න. ඉන්පසු බෝලයට ගසන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. එය කරන අයුරු පෙන්වා දීමක් අවශ්‍ය විය හැක. කිසිදු ආධාරකයක් අල්ලා නොගෙන ඉදිරියට විසි වී යන පරිදි බෝලයට පයින් ගැසීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය. (කකුලෙන් බෝලය තල්ලු කිරීම හෝ බිම දිගේ ඇදී යාමට සැලැස්වීම නොව බෝලයට වැරෙන් පයින් ගැසීම මෙහිදී සලකා බැලේ.)	දළ වාලක
පසුපසට අඩි 02 ක් පමණ ඇවිද යාම	දරුවාගේ අතින් අල්ලාගෙන ඔබත් සමඟ පසුපසට ඇවිද යාමට සැලැස්වීමෙන් එම ක්‍රියාව දරුවාට පෙන්වා දෙන්න. දරුවාගේ අත සෙමෙන් මුදා හැර පසුපසට ඇවිදීම නොනවත්වා කිරීම සඳහා දරුවා උනන්දු කරන්න. උදව් නැතිව අඩුම තරමින් පියවර 02 ක් වත් පසුපසට ඇවිද යාමට දරුවාට හැකි විය යුතුය.	දළ වාලක
උදව් ඇතිව පඩියකට කකුල් දෙකම තබමින් පඩිපෙළක් බැසීමට හැකි වීම.	දරුවා පඩිපෙළ දිගේ පඩි 03 ක් වත් ඉහළට නැග ගිය පසු පහළට බැසීම සඳහා උනන්දු කරවන්න. සම්බරතාවය නැති වුවොත් පමණක් අල්ලා ගැනීමට දරුවා අසලින් සිට ගන්න. එහෙත් දරුවාගේ අතෙන් අල්ලා උදව් කිරීමෙන් වළකින්න. උදව් සඳහා බිත්තිය හෝ අත්වැර අල්ලාගෙන අඩු තරමින් පඩි 03 ක් වත් පහළ බැසීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය. මෙහිදී දරුවා එක් පඩියකට කකුල් දෙකම තබා ගමන් කරයි.	දළ වාලක
සමායෝජනයක් සහිතව දිව යාම	බෝලයක් බිම දිගේ පෙරළා යවා ඉදිරියට දිව යාම සඳහා දරුවා උනන්දු කරවන්න. මෙහිදී දරුවා සමායෝජනයකින් යුතුව දිව යනු ඇත. එමෙන්ම දරුවාගේ ගමන් විලාසය සමාන සහ ඉක්මන් පියවර වලින් යුක්තය.	දළ වාලක

<p>ඇණ නියා වාඩි වීම (squat) සහ වීම ඉරියව්වේදී පාද වලට හොඳින් වාරු ගැනීම</p>	<p>කුඩා සෙල්ලම් බඩුවක් හෝ දරුවා කැමති දෙයක් පොළොව මත තබන්න. විය ලබා ගැනීම සඳහා දරුවා බිම ඇණ නියා වාඩි වෙන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙය කිරීමට අපහසු නම් දරුවා විවේක ගැනීමට හෝ සෙල්ලම් කරමින් සිටින විට යමක් අනුලා ගැනීමට ඇණනියා වාඩි වෙන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>විශාල රෝද සහිත සෙල්ලම් බඩු තල්ලු කරමින් සහ අදිමින් වහා මෙහා ගෙන යාම</p>	<p>මෙම වයස වන විට දරුවාට පහසුවෙන් අල්ලුවකින් සෙල්ලම් බඩුවක් අල්ලාගෙන ඉදිරියට හා පසුපසට ගමන් කළ හැක. එමෙන්ම නූලක් ගැට ගැසූ විශාල රෝද සහිත සෙල්ලම් බඩුවක්ද තමන්ට අවශ්‍ය දිශාවකට ඇද ගෙන යා හැක.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>නිවසේ ගෘහ භාණ්ඩ වල උඩ පහළ හැරීම</p>	<p>ජනේලයකින් අවට බැලීම, දොරක් ඇරීම වැනි ක්‍රියාවක් සඳහා ගෘහ භාණ්ඩයක් දිගේ ඉහළ හැර හැරවන බැසීමට හැකි වීම</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>ට්‍රයිසිකලයක් මත වාඩි වී විය ඉදිරියට ගෙන යාමට උත්සහ කිරීම</p>	<p>දරුවාට මෙම වයස වන විට කුඩා ට්‍රයිසිකලයක් මත වාඩි වීමේ හැකියාව ඇත. එහෙත් වීහි පාදික (peddles) භාවිතා කිරීමට නොහැක. ඒ වෙනුවට ඔහු හෝ ඇය කකුල් බිම තබමින් ට්‍රයිසිකලය ඉදිරියට තල්ලු කරගෙන යයි.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>ආධාර සහිතව පඩි පෙළක් දිගේ ඉහළ හැරීම</p>	<p>පඩිපෙළ දිගේ ඉහළට නගින්න යැයි දරුවාට පවසා වීම ක්‍රියාව නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>දළ වාලක</p>
<p>ඝනක 04 කින් යුත් කුළුණක් සෑදීමට හැකි වීම (ශ්‍රේණිය 14)</p>	<p>දරුවා මේසයට ළඟා වීමට හැකි උසකින් යුත් පුටුවක් මත වාඩි කරවන්න. එවිට දරුවාගේ වැළඹීම මේසය මට්ටමේත් අත් මේසය උඩත් ස්ථානගත වන සේ විය යුතුය. ඉන්පසු දරුවා ඉදිරිපිටින් ඝනක තබන්න. මුලින් කර පෙන්වීමෙන් කුළුණක් සෑදීම සඳහා දරුවා උනන්දු කරවන්න. වරකට එක බැගින් දරුවාගේ අතට ඝනක ලබා දීම වඩාත් යෝග්‍ය විය හැක. දරුවා ඝනක 04 ක් එක මත එක තබමින් කුළුණක් සෑදිය යුතු අතර වයස සාර්ථකව කිරීමට අවස්ථා 03 ක් ලබා දෙන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>අහඹු ලෙස ඉරි ඇඳීම අනුකරණය කිරීම</p>	<p>දරුවා ඉදිරිපිටින් මේසයක් මත කොළයක් සහ පාට හුණු කුරු 02 ක් තබන්න. දරුවාට “මේ බලන්න” යැයි කියමින් එක් හුණු කුරක් අතට ගෙන සෘජු සිරස් රේඛාවක් කොළය මත ඇඳන්න. දරුවාට එය අනුකරණය කරන්න යැයි පවසන්න. ඒ සඳහා දරුවාගේ ප්‍රතිචාරය කුමක් වුවත් ඔබේ දකුණු අත පැත්තේ සිට වම් අත පැත්තට යන පරිදි තිරස් රේඛාවක් කොළය මත ඇඳන්න. “දැන් මේ විදිනට කරන්න” යැයි දරුවාට පවසන්න. කොළය අල්ලා ගැනීමෙන් දරුවාට උදව් කිරීම අවශ්‍ය විය හැක. දරුවා කුමන හෝ දිශාවකට සරල රේඛාවක් ඇඳීමේ කොළය මත වක්‍රාකාරව ඉරක් ඇඳ පෙන්වන්න. ඉන්පසු දරුවාට “දැන් මේ විදිනට කරන්න” යැයි පවසන්න. එවිට දරුවා සියළු දිශාවටම (තිරස්, සිරස්, වක්‍රාකාර) ඉරි ඇඳීමෙන් දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>කොළ ගුලි (pellets) 10 ක් බෝතලය තුළට දැමීම</p>	<p>මුලින්ම බෝතලය සහ කොළ ගුලි 02 ක් ඔබ ඉදිරියේ තබා ගන්න. ඉන්පසු දරුවාට පෙනෙන පරිදි කොළ ගුලි බෝතලය තුළට දමන්න. දරුවා ඉදිරියේ එකිනෙක නොගැවෙන පරිදි ගුලි 10 ක් සහ බෝතලයක් තබන්න. “ඔයාට පුළුවන් තරම් ඉක්මනින් කොළ ගුලි බෝතලයට දාන්න” යැයි දරුවාට පවසන්න. එමෙන්ම ඔබ කියන විට නැවැත්වීමටද දරුවාට උපදෙස් දෙන්න. ඔබ බෝතලය අල්ලා ගනිමින් උදව් කිරීමද අවශ්‍ය විය හැක. මෙහිදී වරකට එක බැගින් කොළ ගුලි 10 ක් බෝතලය තුළට දැමීමට දරුවාට හැකිදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>දරුවා යමක් ලියන විට සාම්ප්‍රදායික ග්‍රහණය (traditional grasp) නිරීක්ෂණය කළ හැකි වීම.</p>	<p>දරුවා ඉදිරියේ මේසය මත කොළයක් තබා එහි මැදින් පැත්තලක් හෝ හුණු කුරක් තබන්න. කුරුටු ගෑම, චිත්‍ර ඇඳීම හෝ ලිවීම වැනි ඕනෑම ක්‍රමයකට කොළය මත යමක් ඇඳීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවා හුණු කුර හෝ පැත්තල අතට නොගන්නේ නම් වෙනත් හුණු කුරක් හෝ පැත්තලක් ඔබ අතට ගෙන කොළය මත ලියන අයුරු කර පෙන්වන්න. දරුවාට කොළය මත යමක් ඇඳීමට ඇඟිලි සහ මාපට ඇඟිල්ල අර්ධ ලෙස ප්‍රතිවිරුද්ධව තබා ගනිමින් (partial tumb opposition) හුණු කුර හෝ පැත්තල ඇල්ලිය හැකිදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එවිට ලියවෙන කෙළවර මාපට ඇඟිල්ල සහ දඹර ඇඟිල්ල අසල තිබිය යුතු අතර අනෙක් කෙළවර සුළඟිල්ල දිගේ කුමන හෝ තැනක තිබිය හැක. එය දරුවාගේ අත්ල තුල වුවද තිබිය හැක. එමෙන්ම දරුවාගේ ග්‍රහණය පැත්තලේ හෝ හුණු කුරේ මැද හෝ අවිදුර (proximum) කෙළවරේ විය යුතුය.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>

<p>කුඩා කඩල ඇටයක් හෝ වෙනත් ඇටයක්, කර පෙන්වීමෙන් පසු බෝතලයෙන් චිලියට ගැනීම</p>	<p>කුඩා ඇටය බෝතලයෙන් චිලියට ගන්නා ආකාරය දෙතුන් වතාවක් දැරුවාට කර පෙන්වන්න. ඉන්පසු විය චිලියට ගන්න යැයි දැරුවාට පවසන්න (හලන්න යන වචනය කිසි විටක නොපවසන්න). චිලිට දැරුවා කුඩා ඇටය චිලියට ගැනීම හෝ බෝතලයේ කට අසලට ඇල කර චිලියට ගැනීම හෝ සිදු කරයි.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>පොතක පිටු පෙරලීම</p>	<p>දැරුවාගේ සිත ඇදී යන ආකාරයේ පොතක් ලබා දෙන්න. චිලිට එකින් එක පිටු පෙරලිය හැකි දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>හුරු අත පැහැදිලිවම දක්නට ලැබේ.</p>	<p>ලිචීම වැනි සියුම් ක්‍රියාවක් සිදු කිරීමේදී දැරුවා හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. චිලිගින් දැරුවා එක් අතක් භාවිතා කිරීමට වඩාත් පෙළඹෙන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කළ හැකි වනු ඇත.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>පින්තූර දෙස බලා රස විඳීමටත් ඒවායෙහි අඩංගු සියුම් තොරතුරු හඳුනා ගැනීමටත් හැකි වීම.</p>	<p>දැරුවාට පින්තූර පෙන්වමින් ඒවායෙහි ඇති සියුම් තොරතුරු පිළිබඳ ප්‍රශ්න අසන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>එක් වරක් පෙන්වා දුන් විට ඡායාරූප වල සිටින හුරුපුරුදු වැඩිහිටියන් හඳුනා ගැනීම.</p>	<p>හුරුපුරුදු වැඩිහිටියන්ගේ ඡායාරූප පෙන්වමින් ඒවා දැරුවාට හඳුනා ගත හැකි දැයි බලන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>වචන 06 ක් පමණ කතා කිරීම</p>	<p>දැරුවා කතා කරන වචන මොනවාදැයි සහ වචන ගණන කීයදැයි දෙමව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් අසන්න. මෙහිදී අම්මා, තාත්තා, පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ හෝ සුරතලුන්ගේ නම් හැර ඕනෑම වචනයක් නිවැරදි සේ සැලකිය හැක. චිලිගින් වචන 06 ක් හෝ වැඩි ගණනක් කතා කිරීමට දැරුවාට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>හාභාව</p>
<p>වචන එකිනෙක සම්බන්ධ කිරීම</p>	<p>දැරුවා යම් ක්‍රියාවක් ඇඟවෙන පරිදි අඩු තරමින් වචන 02 ක් වත් එක් කර වාක්‍ය ඛණ්ඩයක් සාදන්නේ දැයි අසා සිටින්න. මෙය නිරීක්ෂණය කළ නොහැකි නම් මව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් අසන්න. "අර බලන්න, වතුර ඕන, බෝල ගහමු" වැනි වාක්‍ය ඛණ්ඩ සෑදීමට මෙම වයස වන විට දැරුවාට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>හාභාව</p>
<p>පින්තූර 02 ක් අත දිගු කර පෙන්වීම</p>	<p>දැරුවාට පින්තූර කිහිපයක් පෙන්වන්න. ඉන්පසු "කුරුල්ලා, මිනිසා, බල්ලා, පුසා, අශ්වයා" ආදී වශයෙන් පවසා අත දිගු කර පෙන්වන්න යැයි දැරුවාට පවසන්න. මෙහිදී වරකට එක් පින්තූරයක් පමණක් නම් කළ යුතුය. චිලිට පින්තූර 02 ක් හෝ 03 ක් නිවැරදිව අත දිගු කර පෙන්වීමට මෙම වයසේ දැරුවන්ට හැකියාව ඇත.</p>	<p>හාභාව</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>හිශේධ වචන (යමක් වැළැක්වීම සඳහා භාවිතා කරන වචන) තේරුම් ගැනීම - මෙවැනි වචන වලට ප්‍රතිචාර ලෙස දරුවා තමා කරමින් සිටින සෙල්ලම නැවැත්වීම</p>	<p>පහත දැක්වා ඇති පරිදි කුමන හෝ සෙල්ලමකට දරුවා සහභාගී කරවා ගන්න. එක් සෙල්ලම් තාරාවෙක් ඔබ අතේ තබාගෙන අනික දරුවාට දෙන්න. චතුර භාජනය තුළ තාරාවා පිහිනන අයුරු දරුවාට පෙන්වා දී ඔහු හෝ ඇය විය අනුකරණය කරන්නේ දැයි බලන්න. මෙලෙස මාරුවෙන් මාරුවට දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන්න. ඉන්පසු දරුවා තාරාවා එනා මෙනා යැවීමට සූදානම් වන විට “නවතින්න, දැන් මගේ වාරය” යැයි පවසා දරුවා දක්වන ප්‍රතිචාරය බලන්න. දරුවා ප්‍රතිචාර නොදැක්වූයේ නම් නවත්වන්න යැයි නැවත කියන්න.</p> <p>ඝනක එක මත එක තබා නැවත පෙරළා දමන්න. නැවතත් ඝනක එක මත එක තබා විය පෙරළන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. අවශ්‍ය නම් කුඩා කිහිපයක් සාදා දෙන්න. නැවතත් ඝනක එක මත එක තබා දරුවා ඒ වෙත ළඟා වන විටම නවතින්න යැයි පවසා ප්‍රතිචාරය බලන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>වචන සහ ඉඟි එකට එක් කොට භාවිතා කිරීම - දරුවා අඩු තරමින් එවැනි එක් සංයෝජනයක් වත් භාවිතා කරයි.</p>	<p>දරුවා එක විටම වචනයක් හෝ වචන කිහිපයක් සමඟ ඉඟි භාවිතා කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. උදාහරණ: දරුවා දොර යැයි කියමින් දොරට ඇඟිල්ල දිගු කිරීම, බෝලය යැයි කියමින් ඒ වෙතට ළං වීම</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>ඉතා කැමැත්තෙන් සාමාන්‍ය සංවාද වලට ඇතුළුකර දීම</p>	<p>අන් අයගේ සංවාද වලට දරුවා සවන් දෙන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>තමන්ගේ නම යොදා ගනිමින් තමා ව හඳුන්වා දීම සහ තරමක් සංකීර්ණ උපදෙස් වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම.</p>	<p>“ඔයා කවීද?” යැයි දරුවාගෙන් අසන්න. විමෙන්න සංකීර්ණ වූ විධානයක් දරුවාට ලබා දෙන්න. උදාහරණ : “ඔයාගේ කාමරයට ගිනි මේ බෝලේ කඩඬු එකට දාලා ආයෙත් එන්න”.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>ඇඳුම් ඉවත් කර ගැනීම</p>	<p>දරුවා උවමනාවෙන්ම තමාගේ ඇඳුම් ඉවත් කර ගන්නේ දැයි මව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් අසන්න. එසේ කරන්නේ නම් ඒ කුමන ඇඳුම් දැයි අසා දැන ගන්න (මෙහිදී සලකා බැලිය යුත්තේ කමිස, කලිසම්, ටී ෂර්ට්, සපත්තු වැනි ගැලවීමට යම් ආයාසයක් අවශ්‍ය වන ඇඳුම් පමණි. තොප්පි, මේස්, සැහැල්ලුවට අන්දා ගත හැකි හැසි හෝ පහසුවෙන් ගැලවිය හැකි සපත්තු මෙහිදී අදාළ නොවේ).</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>බෝනික්කෙකුට කැවීම</p>	<p>බෝනික්කා, කෝප්පය සහ හන්ද දරුවා ඉදිරියේ මේසය මත තබා “බෝනික්කාට කවන්න” හෝ “බෝනික්කාට කෑම දෙන්න” යැයි දරුවාට පවසන්න. දරුවා හන්ද බෝනික්කාගේ කටට ළං කර හෝ ඇත්තටම කට ඇතුළට දැමීමට උත්සහ කරනු ඇත.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>

<p>වැසිකිළි අවශ්‍යතා කල් වේලා ඇතුළු දැනුම් දීමට බොහෝ විට උත්සහ කරන නමුත් ඇතැම් විට ඒ සඳහා අපොහොසත් විය හැක. දවල් දවසේදී ඔවුන් ඇඟ තෙමා නොගනී.</p>	<p>දරුවා තමාගේ වැසිකිළි අවශ්‍යතා දැනුම් දෙන්නේ කෙසේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>හැකිවූ දෙයක් සෙවීම - වම් සහ දකුණු පස ඇති තුවා දෙකේම සැඟවූ විට පළමුව නිවැරදි තුවාය බලා වළල්ල සොයා ගනී.</p>	<p>දරුවාට ළඟා විය හැකි දුරකින් වළල්ලක් සහ තුවා දෙක තිරස් පෙළකට මේසය මත තබන්න. වළල්ල දරුවාට පෙන්වා "වළල්ල දිසා බලන්න. මම ඒක හංගන්නයි යන්නේ, බලන්න, මම මේක යට වළල්ල හංගනවා" යැයි පවසන්න. මෙහිදී දරුවා ඔබ දෙස බලා සිටින බවට සහතික වන්න. වළල්ල දරුවාගේ වම් පස ඇති තුවාය යටින් සැඟවා වළල්ල චිතැනම තිබියදී තුවා දෙක මාරු කර සොයන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. දරුවාගේ දකුණු පස ඇති තුවාය යටද වළල්ල සැඟවමින් ඉහත ක්‍රියාවලිය නැවත කරන්න. දකුණු සහ වම් පස ඇති තුවා දෙකම යට වළල්ල සැඟ වූ විට එය සොයා ගැනීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය. මෙහිදී දරුවා පළමුව බලන්නේ නිවැරදි තුවාය යට වීමද අවශ්‍ය වේ (එකම උත්සහයකින් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ).</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>බෝතලයක මුඩියක් ගැලවීම - ඉවතට එන තුරුම මුඩිය කරකවා ගැලවීම</p>	<p>දරුවා බලා සිටින විට එක් වකුයක් කරකවමින් මුඩිය බුරුල්ව සවි වන පරිදි බෝතලයට සවි කරන්න. ඉන්පසු දරුවා ඉදිරියෙන් බෝතලය මේසය මත තබා මුඩිය ගලවන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. එහෙත් මුඩිය ගලවන අයුරු නිරූපණය නොකරන්න. මුඩිය ඉවත් වී යන තුරු එය කරකවා ගැලවීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>සම්බන්ධිත ක්‍රීඩා - දරුවා තමාට මුල් කර ගනිමින් එවැනි ක්‍රීඩා වල නිරත වේ.</p>	<p>අවශ්‍ය කරන උපකරණ දරුවා ඉදිරියෙන් තබන්න. ඉන්පසු "මට තිබෙයි, මට වතුර බොන්න ඕන" යනුවෙන් පවසමින් කෝප්පයක් ගෙන එයින් පානය කරන අයුරින් රඟ පාන්න. එපරිදිම දරුවාද යම් උපකරණයක් රැගෙන සෙල්ලම් කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. දරුවා එසේ නොකරයි නම් නැවතත් ඔබ යමක් කර පෙන්වා ඔහු හෝ ඇයව උනන්දු කරවන්න. දරුවා තමාට මුල් කර ගනිමින් උපකරණ නිවැරදිව භාවිතා කරමින් සෙල්ලමෙහි යෙදෙන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

6.2.9 වයස මාස 30 ක් වන දරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා.

දරුවකුගේ	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
උඩ පැහැරීම	දරුවාට උඩ පැහැරීමට පවසන්න. එය සිදු කරන ආකාරය දරුවාට කර පෙන්වන්න. පාද දෙකම එකවර පොළොවෙන් ඉහළට යන සේ උඩ පැහැරීම, දරුවාට කළ හැකි විය යුතුය. දරුවා ඉහළ ගිය ස්ථානයටම නැවත පැමිණීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. යමක් අල්ලාගෙන උඩ පැහැරීම හෝ උඩ පැහැරීමට පෙර දිවයාම සිදු නොකිරීමට පුළුවන.	දළ වාලක
උදව් සහිතව තනි කකුලෙන් (දකුණු පාදය) සිට ගැනීම. දරුවාගේ අත ඔබ අල්ලාගෙන සිටින විට දරුවා දකුණු පාදය ආධාරයෙන් තනි කකුලෙන් සිට ගැනිය.	දරුවාගේ එක් අතක් අල්ලාගෙන වම් පාදය ඔසවා තනි කකුලෙන් සිට ගන්නා ආකාරය ඔහුට පෙන්වා එලෙස කිරීමට පවසන්න. පාදය එසවූ පසු සෙමෙන් අත අතහැර ඔහුට තනි පාදයෙන් සිට ගැනීමට සලස්වන්න.	දළ වාලක
උදව් සහිතව තනි කකුලෙන් සිට ගැනීම (වම් පාදය). ඔබ දරුවාගේ අත අල්ලාගෙන සිටින විට වම් පාදය ආධාරයෙන් තනි කකුලෙන් සිට ගැනීම	දරුවාගේ එක් අතක් අල්ලාගෙන දකුණු පාදය ඔසවා වම් පාදයෙන් තනි කකුලෙන් සිට ගන්නා ආකාරය කර පෙන්වන්න. ඉන්පසු දරුවාට එසේ කරන ලෙස පවසන්න. සෙමෙන් දරුවාගේ අත මුදාහැර තනිව තනි පාදයෙන් සිට ගැනීමට සලස්වන්න.	දළ වාලක
උදව් නැතිව පැත්තකට ඇවිදීම	දරුවාගේ අතක් අල්ලාගෙන පැත්තට ඇවිදෙන ආකාරය ඔහුත් සමඟම කර පෙන්වන්න. ඉන්පසු තනිව එසේ කිරීමට උනන්දු කරවන්න. උදව් රහිතව අඩි දෙකක් පමණ පැත්තට ඇවිදීමට මේ අවධියේදීම දරුවාට පුළුවන.	දළ වාලක
විශාල රෝද සහිත සෙල්ලම් කාරයක් දක්ෂ ලෙස තල්ලු කිරීම හා ඇදගෙන යාම	දරුවාට රෝද සහිත සෙල්ලම් කාරයක් නිවැරදිව පදවාගෙන යා හැකිදැයි සුපරීක්ෂාකාරීව බලන්න. මෙය සිදු කළ හැකි වුවත් මේ වයසේදී බාධක මඟහැර ගමන් කරවීම අපහසු විය හැක.	දළ වාලක
පාදයේ ඇඟිලි තුඩු වලින් සිට ගැනීම	පාදයේ ඇඟිලි තුඩු වලින් සිටගන්නා ආකාරය දරුවාට පෙන්වා පසුව ඔහුටද එසේ කරන ලෙස පවසන්න.	දළ වාලක

<p>ඝනක 06 ක් ආධාරයෙන් කුළුණක් සෑදීම</p>	<p>වැලමිට මේසයේ උසට සිටින සේ මේසය අසල හිඳගෙන සිටින දරුවාට ඝනක ලබාදී ඒවා ආධාරයෙන් කුළුණක් සෑදීමට පවසන්න. ඔහුට අවශ්‍ය ඝනක එකින් එක ඔහුගේ අතට ලබා දෙන්න. ඝනක 06 ක් සහිත කුළුණක් මේ වයසේදී දරුවෙකුට තනිව නිර්මාණය කළ හැක.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>අන්තර් ග්‍රහණය</p>	<p>මේසය මත කඩදාසියක් හා පාට පැන්සල් හෝ පාට හුණු කුර දරුවා ඉදිරියේ තබා කඩදාසිය මත යමක් ඇදීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවා පැන්සල හෝ පාට හුණු කුර අතට නොගත්තේ නම් ඔබට කොළය මත යමක් ඇඳ පෙන්වීමට අවශ්‍ය වනු ඇත. දරුවා හුණු කුර හෝ පැන්සල ග්‍රහණය කර ගැනීමේදී මාපට ඇඟිල්ල සහ තවත් ඇඟිලි දෙකක් හෝ (තෙපා) මහපට ඇඟිල්ල සහ තවත් ඇඟිලි 03 ක් (වතුර්පා) යොදා ගනී. මෙහිදී සම්පූර්ණ අත එක් ඒකකයක් ලෙස වලනය වන අතර ඇඟිලි පුරුක් වල වෙන වෙනම ඇති වන සියුම් වලනයන් සිදු නොවේ. එමෙන්ම භාවිතා නොකරන ඇඟිලි (වෙදැඟිල්ල සහ සුළඟිල්ල) ඉතා මද වශයෙන් නැවී පවතී. පාට කුර මදක් අෂතින් අල්ලා ගත යුතුය (හුණු කුරේ ලියවෙන කෙළවරේ සිට 1/3 ක් හෝ 1/2 ක් අතර කොටසේ). එමෙන්ම දැඩර ඇඟිල්ලේ සහ මාපට ඇඟිල්ලේ තුඩු මගින් පැන්සල හෝ පාට කුර අල්ලා ගත යුතු වේ. නොලියවෙන කෙළවර ඇඟිලි අතරින් ඉවතට යා යුතුයි. මේ සඳහා ගතික තෙපා ග්‍රහණයද සලකා බැලිය හැක.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>පින්තූර 04 ක් හෝ 05 ක් හඳුනාගෙන ඇඟිලි දිග කිරීම</p>	<p>දරුවාට පින්තූර පෙන්වමින් ඒවා හඳුන්වා දෙන්න. උදාහරණ: කුරුල්ලා, මීනිසා, බල්ලා, පූසා ආදී වශයෙන්. වරකට එක් පින්තූරය බැගින් පෙන්වමින් දරුවාට එය ඇඟිලි දිග කර පෙන්වීමට ඉඩ හරින්න. දරුවාට නිවැරදි ලෙස රූප 4- 5 කට ඇඟිලි දිග කර පෙන්විය හැක.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>දරුවාට නිවැරදි ලෙස ඇඳුම් වර්ග 03 ක් හඳුනාගත හැක. උදාහරණ: කලිසම, කමිසය, සපත්තුව</p>	<p>විවිධ ඇඳුම් වර්ග හඳුනා ගැනීම සඳහා දරුවාගෙන් ප්‍රශ්න අසන්න (සපත්තු, කලිසම්, කමිස, ගවුම) මේ සඳහා ඔබ (මව, පියා, නාරකරු) ඇඳ සිටින ඇඳුම් පෙන්වමින් “මේ මොකක්ද?” යනුවෙන් ප්‍රශ්න කල හැක.</p>	<p>හාෂාව</p>
<p>විවිධ ක්‍රියාවන් පින්තූර මගින් හඳුනා ගැනීම කළ හැක.</p>	<p>පින්තූර පෙන්වමින් දරුවාට විවිධ ක්‍රියාවන් හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න. මේ සඳහා දුවනවා, පහිනවා, හිදියනවා, අත වනනවා, කෑම කනවා, බීම බොනවා වැනි ක්‍රියාවන් සහිත පින්තූර පෙන්වා “මට පෙන්වන්න බීම බොනවා වැනි ක්‍රියාවන්” යැයි ඇසිය හැක.</p>	<p>හාෂාව</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

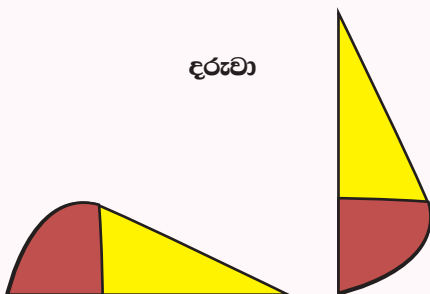
<p>ශරීර අංග 05 ක් පමණ හඳුනා ගැනීම</p>	<p>දරුවාට බෝනික්කෙක් පෙන්වා හෝ දරුවාගේම ශරීරය මත විවිධ අංග හඳුනාගැනීමට සලස්වන්න. නහය, කට, ඇස්, අත්, කන් ආදී විවිධ වචන කියමින් දරුවාට එය පෙන්වන්න යැයි පවසන්න. ශරීර අංග 05 ක් වත් නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමට දරුවාට හැකියාව තිබිය යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>නිවැරදි වචන භාවිතය. දරුවාට වචන 08 ක් පමණ නිවැරදිව භාවිතා කළ හැක.</p>	<p>දරුවාගේ නිරායාස කටහස හා එහි සම්බන්ධය නිරීක්ෂණය කරන්න. තේරුමක් ඇති ආකාරයට ඔහු අවට ඇති දේ නම් කිරීමට සමත්වැයි බලන්න. (උදාහරණ ලෙස අම්මා, බබා, බෝලය, කෝප්පය)</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>අසන පැනයකට "ඔව්" හෝ "නැත" උත්තර වාචිකව ලබාදීම</p>	<p>දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන අතරතුරේදී "ඔව්" හෝ "නැත" උත්තරයක් ලැබෙන කෙටි ප්‍රශ්න ඔහුට යොමු කරන්න. "බබා මේ බෝලයට කැමතිද? , පුතාට බඩගිනිද?"</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>වචන 02 ක් සහිත කුඩා වාක්‍ය අනුකරණය කිරීම</p>	<p>දරුවාගේ කටහන විලාසය නිරීක්ෂණය කරන්න. ඔහු වචන දෙකක් සහිත ප්‍රකාශන අනුකරණය කරනවාදැයි බලන්න. ඔහු එසේ නිරායාසයෙන් නොකරන්නේ නම් ඔහුගෙන් එවැනි ප්‍රකාශන ලබා ගැනීමට උත්සහ කරන්න. "අම්මා යන්න, බබා බොනවා, තාත්තා කන්න" වැනි ප්‍රකාශන ලබා ගැනීම සඳහා විවිධ දේ දරුවාට පවසන්න. වචන පැහැදිලි අඩු වූවත් තේරුම දැනෙන විට එය නිවැරදි ප්‍රකාශනයක් ලෙස සලකන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>හිතර අසන දකින පින්තූර පොතකින් කියන සරල කතාන්දර හොඳින් රස විඳියි.</p>	<p>පින්තූර පොතක් ආධාරයෙන් දරුවාට කතාන්දරයක් පවසන්න. ඔහු එය විනෝදයෙන් අසමින් රස විඳින බව දැනෙන ලෙස ප්‍රශ්න ඇසීම හා භාව ප්‍රකාශනයන් පෙන්වනවා දැයි බලන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>තමාගේ මුළු නම හඳුනයි.</p>	<p>දරුවාගෙන් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ නම අසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>වඩා පැහැදිලි නිරූපණයන් සිදු කරයි. උදාහරණ : බෝනික්කා හිදී කරවීම, වාහනයක් චලවීම විශේෂයෙන් හිතර දකින වැඩිහිටි ක්‍රියාවන්</p>	<p>දරුවාගේ සෙල්ලම් කිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>

<p>හැන්ද හා ගැරැප්පුව ආධාරයෙන් කෘම ගැහිමට හැකි වීම.</p>	<p>හැඳි, ගැරැප්පු දැරුවාට ලබා දී ඒවා භාවිතා කරන ආකාරය උගන්වා ඔහු හෝ ඇය එය භාවිතා කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>කොටුවක්, වෘත්තයක් හා ත්‍රිකෝණයක් කපා ඉවත් කරන ලද ලෑල්ලක් හැවත පැති මාරු කර ලබා දුන් විට එම කොටස් 03 ම නිවැරදිව සවි කිරීම</p>	<p>දැරුවා උකුල මත තබා මවට මේසය අසල හිඳ ගන්නට උපදෙස් දෙන්න. දැරුවා ඉදිරිපස බලාගෙන සිරස් අතට වාඩි වී සිටිය යුතුයි. දැරුවාගේ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රශස්ත ලෙස තිබීමට නම් මේසයට සරිලන උසකින් දැරුවා හිඳගෙන සිටිය යුතුයි.</p> <p>දැන් ලී පුවරුව ඉවත් කර රෝස පාට ත්‍රිකෝණය, වෘත්තය හා සමචතුරස්‍ර හැඩතල තිබෙන ලෑල්ල ගෙන එම හැඩතල අදාළ හිඩැස් වලට දමා දැරුවා ඉදිරියේ වෘත්තාකාර හිඩැස ඔහුට සමීපවම තිබෙන සේ තබන්න. දැන් දැරුවාට පෙනෙන සේ එම හැඩතල හිඩැස් වලින් ගලවා, දැරුවාගේ වම් පසේ සිට දකුණු පසට දැරුවා ඉදිරියෙන් පිළිවෙළට සමචතුරස්‍රය, වෘත්තය හා ත්‍රිකෝණය තබන්න. (ලෑල්ලේ විශේෂිත ස්ථානයක් පෙන්වීමෙන් වැළකී සිටින්න.) දැන් ලෑල්ල පෙන්වා දැරුවාට හැඩතල දමන්නට කියන්න. හැඩතල තුනම නියමිත ස්ථාන වල තැන්පත් කිරීමට දැරුවා සමත්ය.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>කොටස් එකතු කිරීමෙන් බෝලයක් නිර්මාණය කිරීම</p>	<p>දැන් කොටස් දෙකක් සහිත බෝලය නිරූපණය කරන හැඩතල දෙක දැරුවා ඉදිරියෙහි එකිනෙකට ලම්බකව තබන්න.</p> <p>ඔබ සෙමින් දැරුවාට පෙනෙන සේ "මේ බලන්න, මේ කැලි වලින් බෝලය හැඳෙනවා, ඒක හැඳෙන්නේ මෙහෙමයි" කියමින් කොටස් දෙක යා කර රූපය සම්පූර්ණ කරන්න. එම රූපය දෙස බැලීමට දැරුවාට තත්පර 03 ක් පමණ ලබා දී හැවතත් බෝලයේ කොටස් වෙන් කරන්න. එම කොටස් නිවැරදි අයුරින් දැරුවාට ලබා දී "දැන් ඔයා කරන්න බලන්න. පුළුවන් තරම් ඉක්මනට" යැයි පවසන්න. තත්පර තුනක් පමණ දැරුවාට සම්පූර්ණ කළ රූපය බැලීමට අවස්ථාව දෙන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

මුල් ප්‍රමාණ සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

	<p>දැන් කොටස් ඉවතට ගෙන ඉහත තැබූ පරිදි කොටස් ස්ථානගත කරන්න. "දැන් බඩා කරන්න, පුළුවන් ඉක්මනට කරන්න." යැයි දරුවාට කියන්න. කාලය මැනීම, මෙම උපදෙස් දුන් හෝ ඉන් පළමුව සිදුවන දෙය සමඟ පටන් ගන්න. දරුවාට රූපය සම්පූර්ණ කිරීමට තත්පර 90 ක කාලයක් දෙන්න. මෙය පළමුවෙනි වාරය ලෙස ගන්න. දරුවා පළමු වාරයේ අසමත් වුවහොත් දෙවන වාරයක් දිය හැක. දෙවන වාරයේදීද ඉහත සඳහන් ක්‍රියාපටිපාටිය අනුගමනය කරන්න.</p> <p>නිවැරදිව රූපය සම්පූර්ණ කිරීමේදී කොටස් දෙකක් අතර පරතරය අඟල් 1/4 කින්ද, කොන් දෙක අතර පරතරය අඟල් 1/4 කට වඩා නොවැඩි විය යුතුයි.</p> <p>දරුවා සෑම වාරයකම තත්පර 90 ක් ඇතුළත බෝලය නිර්මාණය කරයි.</p>	
<p>දරුවා කෑලි කපා ඉවත් කළ ලී පුවරුවේ කොටස් 06 ම තත්පර 25 ක් ඇතුළත නිවැරදිව සවි කරයි.</p>	<p>දැන් සිදුරු සහිත ලී පුවරුව ගෙන එයට සවිවන ලී කූරු (pegs) 6ක් දරුවාට නොපෙනෙන ලෙස එම සිදුරු වලට සවි කරන්න. දැන් පුවරුව දරුවා ඉදිරියෙහි, දරුවාට ගත හැකි ලෙස තබන්න. දරුවාට පෙනෙන ලෙස ලී කූරු එක බැගින් හයම ඉවත් කර ඒවා පුවරුවට ලම්බකව දරුවාට ගත හැකි ලෙස දරුවා හා පුවරුව අතර තබන්න. ඉන්පසු පළමුව කූරට හා දෙවනුව සිදුරු වලට ඇඟිල්ල දික් කරමින් ඒවා සියල්ල සිදුරු වලට දමන්න යැයි දරුවාට කියන්න. දරුවා කූර අතට ගත් වේලාවේ සිටම කාලය මැනීම ආරම්භ කරන්න. දරුවාට කූරු සියල්ල තැන්පත් කිරීමට තත්පර 25 ක කාලයක් දෙන්න. තත්පර 25 ක් ගිය පසු හෝ කූරු 06 ම තැන්පත් කළ පසු කාලය මැනීම අවසන් කරන්න.</p> <p>දරුවාට උදව්වක් වශයෙන් පුවරුව ස්ථාවරව තබා ගැනීම ඔබට කළ හැක. බිම වැටී තිබෙන කූරු ඔබ ලබා ගෙන මේසය මත තබන්න. දරුවාට ඒවා දීමෙන් හා සිදුරු වල ඒවා තැන්පත් කිරීම පෙන්වීමෙන් වළකින්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

<p>අයිස් ක්‍රීම් කෝනයක රූපය සහිත ප්‍රහේලිකාව විසඳීම. වාර දෙකකදී තත්පර 90 ක් ඇතුළත නිවැරදිව ප්‍රහේලිකාව විසඳිය හැක</p>	<p>දැන් ලී පුවරුව හා කුරු ඉවත් කර අයිස් ක්‍රීම් කෝනය නිරූපණය වන කොටස් දෙක දැරුවාගේ සිට අඟල් 06 ක් දුරින් පහත සඳහන් පරිදි ස්ථානගත කරන්න.</p> <div style="text-align: center;">  <p>දැරුවා</p> <p>පරීක්ෂකයා</p> </div> <p>දැන් දැරුවාට පෙනෙන සේ ඔබ කොටස් දෙක යා කරමින් "මේ බලන්න, මේ කැලි දෙකෙන් අයිස් ක්‍රීම් කෝන් එකක් මේ විදිහට හදුන්න පුළුවන්" යැයි කියන්න. දැරුවාට හදුනා රූපය බැලීමට තත්පර 03 ක් පමණ කාලයක් දෙන්න. ඉන් පසු කොටස් දෙක වෙන් කර ඉහත දක්වා ඇති පරිදි නැවත ස්ථානගත කරන්න. "බඩා ඔයා දැන් හදුන්න. පුළුවන් ඉක්මනට කරන්න." මෙසේ දැරුවාට උපදෙස් දුන් වේලාවේ සිට කාලය මැනීම ආරම්භ කරන්න. දැරුවාට තත්පර 90 ක කාලයක් රූපය ගොඩ නැගීමට දෙන්න. මෙය එක් වාරයක් වේ. දැරුවාට එය කර ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් දෙවෙනි වාරයත් උපදෙස් අනුව ක්‍රියාවලිය කළ හැක. (නිවැරදිව සම්පූර්ණ කිරීමේදී කොටස් දෙකක් අතර පරතරය අඟල් 1/4 කින්ද, කොන් අතර පරතරය අඟල් 1/4 වඩා නොවැඩි විය යුතුයි.)</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>කවුද? මොකක්ද? යන වචන භාවිතා කරමින් හිතර ප්‍රශ්න ඇසීම</p>	<p>ෆැක්ටරියක් හෝ ගොවිපළක් වැනි නුහුරු ස්ථානයකට දැරුවා රැගෙන ගොස් ඔහුගේ කට්තය නිරීක්ෂණය කරන්න. ඔහු අසන ප්‍රශ්න ගැන අවධානය යොමු කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>අනුපිලිවෙළට ඉලක්කම් කිව නොහැකි වුවත් ඒවායේ අනුපිලිවෙළ පෙන්වීමේ හැකියාව</p>	<p>යම් භාණ්ඩ පෙළක් ගණන් කරන්න යැයි දැරුවාට පවසන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

6.2.10 මාස 36 ක් වන දරුවෙකු තුළ නිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා

දරුවකුගේ	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැහැකි
උරහිසට උඩින් බෝලයක් විසි කිරීම	දරුවා අතට බෝලයක් දී ඔබ ඔහුට අඩි 03 ක් පමණ ඈතින් සිට ගන්න. ඉන්පසු බෝලය ඔබ වෙතට උරහිසට උඩින් විවන ලෙස පවසන්න. මුලින් ඔහුට විය කරන ආකාරය පෙන්වන්න. ඔබට අතින් අල්ලා ගත හැකි දුරකට බෝලය විසි කිරීමට දරුවා සමත් විය යුතුය.	දළ වාලක
පාද දෙකම එකවර පියවරක් ඉදිරියට පැනීම	කඩදාසි කැබැල්ලක් පොළොව මත වලා (අඟල් 8 1/2 - 11) විය මතින් පාද දෙකම එකවර ගෙන පැනීම දරුවාට කර පෙන්වන්න. මී ප්‍රභට ඔහුටද එසේ කරන ලෙස පවසන්න. පාද දෙක කඩදාසියේ නොගැසවෙන සේ දුරට පිම්මක් පැනීමට දරුවාට හැකියාව ඇත.	දළ වාලක
අඩියක් පහළට පැනීම	පඩිපෙළක අන්තිම පඩිය මත දරුවා සිටුවන්න. එම පඩියේ සිට බිමට පැනීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවා වැටුණොත් අල්ලා ගැනීමට සුදානම්ව සිටින්න. නමුත් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අතින් නොඅල්ලන්න. අවශ්‍ය නම් ඔහුට විය කර පෙන්වන්න.	දළ වාලක
බෝලයකට පයින් ගැසීම	දරුවා ඉදිරියේ බෝලයක් තබා පාදය පිටුපසට පද්දා බෝලයට සෙමෙන් පයින් ගැසීම දරුවාට කර පෙන්වන්න. ඉන්පසු විලෙසම කරන ලෙසට දරුවා උනන්දු කරවන්න. සමබරතාවය රැක ගනිමින් බෝලයට පයින් ගැසීමට දරුවාට හැකියාව ඇත. මේ සඳහා ඔහුට උත්සහ අවස්ථා තුනක් ලබා දෙන්න.	දළ වාලක
රේඛාවක් දිගේ ඉදිරියට ඇවිදීම	පොළොව මතු පිට සරල රේඛාවක් ඇඳ රේඛාව මත පියවර තබමින් ඉදිරියට ඇවිද යාම කර පෙන්වන්න. පසුව එම ආකාරයටම ඇවිදීමට දරුවාට පවසන්න. පාද දෙකම සරල රේඛාව මත තැබිය යුතු බව දරුවාට මතක් කරන්න. දරුවාට අවම වශයෙන් එක් පාදයක් වත් රේඛාව මත තබමින් පියවර පහක් පමණ ගමන් කළ හැක.	දළ වාලක
පඩි පෙළක් දිගේ ඉහළට නැගීම - තනිවම එක් පඩියක් මත කකුල් දෙකම තබමින්	පඩි පෙළක පහළම පඩිය මත දරුවා තබා පඩි පෙළ ඉහළට නගින ආකාරය ඔහුට කර පෙන්වන්න. ඉන්පසු විලෙස පඩිපෙළ නැගීමට ඔහුට උපදෙස් දෙන්න. දරුවාගේ අත අල්ලා ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතු අතර අත්වැල හෝ බිත්තිය අල්ලා ගැනීමට ඉඩ නොදිය යුතුය. නමුත් ඔහුගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඔහු අසලම රැදිය යුතුය. තනිවම පඩි 03 ක් පමණ නැගීමේ හැකියාව දරුවාට ඇත. ඉහළ පඩියට නැගීමට පෙර ඔහු පාද දෙකම එකම පඩිය මත තැබීමට ඉඩ ඇත.	දළ වාලක

පඩි පෙළක් දිගේ ඉහළ පහළ නොවැටී ගමන් කිරීම	පඩිපෙළ දිගේ ඉහළට සහ පහළට ගමන් කරන ආකාරය දරුවාට පෙන්වන්න. පසුව ඔහුටද විය කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.	දළ වාලක
දුවන විටදී බාධක මග හැර ගැනීමට හැරෙමින් දිවිය හැක.	ගෘහ භාණ්ඩ සහිත කාමරයක එහා මෙහා දුව යන ලෙස දරුවාට පවසන්න. ගෘහ භාණ්ඩ වල නොගැටී දිවීමට දරුවාට හැකිය.	දළ වාලක
ඇඟිලි තුඩු මත සිට ගැනීමේ සහ ඇවිදීමේ හැකියාව	ඇඟිලි තුඩු මත සිටගෙන ඇවිදින ආකාරය දරුවාට පෙන්වා විය විසේම කරන ලෙස දරුවාට උපදෙස් දෙන්න.	දළ වාලක
වංගු ගනිමින් ට්‍රයිසිකලයක් පෙඩල භාවිතයෙන් පැද යාමේ හැකියාව	දරුවාට ට්‍රයිසිකලයක් ලබා දී නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
වළලුකර එක මත එක තබා හිඳ ගැනීමේ හැකියාව (චරම්ණියා ගොතා)	දරුවාට මෙය කරන ආකාරය කර පෙන්වා විසේ කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.	දළ වාලක
තිරස් රේඛා නිර්මාණය	නියමිත උස ඇති පහසු පුටුවක මේසයක් අසලින් දරුවාට හිඳවන්න. පත්සලක් සහ කඩදාසියක් දරුවා ඉදිරියේ තබා ඔබ අදින ආකාරයටම රේඛාවක් අදින ලෙස දරුවාට පවසන්න. එම කඩදාසිය මතම දරුවා දෙසට යොමු වන සේ තිරස් රේඛාවක් අදින්න. දරුවාගේ අත අල්ලා ඇන්දවීමෙන් වළකින්න. මේ සඳහා උත්සහ අවස්ථා 03 ක් ලබා දෙන්න. ඇඟල් 02 ක් පමණ දිගට තිරස් රේඛා එකක් හෝ දෙකක් නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව දරුවාට ඇත. මද වශයෙන් ඇඳ වූ රේඛාද ගණන් ගත හැක.	සියුම් වාලක
ඝනක 08 ක උසකින් යුත් කුළුණක් සාදන්න.	දරුවාගේ වැළඹීම මේසය මත තැබිය හැකි ආකාරයට හිඳගෙන ඉන්නා විට ඝනක කීපයක් දරුවා ඉදිරියේ තබන්න. ඉන්පසු එකක් මත එකක් තබමින් කුළුණක් සාදා ගන්නා ආකාරය දරුවාට පැහැදිලි කරන්න. විසේ කුළුණ සෑදීම සඳහා අවශ්‍ය ඝනක එකින් එක දරුවාට ලබා දෙන්න. ඝනක 08 ක් සහිත කුළුණක් සෑදීම සඳහා උත්සහ අවස්ථා 03 ක් ලබා දිය හැක.	සියුම් වාලක
මහපට ඇඟිල්ල තනිව සෙලවීම	ඔබගේ අතක හෝ අන් දෙකේම සෙසු ඇඟිලි මීට මොළවා මහපට ඇඟිල්ල දිගහැර විය සොලවන ආකාරය දරුවාට පෙන්වන්න. ඉන්පසු විසේ කිරීමට දරුවාට උපදෙස් දෙන්න. කිසි විටකත් දරුවාගේ අත නිවැරදි කිරීමට උත්සහ නොගන්න. අනිත් ඇඟිලි නොසොල්වා මහපට ඇඟිල්ල එක් පැත්තකට හෝ දෙපැත්තටම සෙලවීමට දරුවාට හැකියාව ඇත.	සියුම් වාලක

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>ලියන කඩදාසිය නොසෙල්වීමට තම එක් අතක් භාවිතය</p>	<p>දරුවා පින්තූර ඇඳීමේදී හිඳහස් අත භාවිතයෙන් කොළය නොසෙල්වී තබා ගැනීමට උත්සහ කරනවාදැයි බලන්න. එසේ දැක නොමැති නම් ලියන කඩදාසියක් දරුවා ඉදිරියේ තබා එහි මැදින් පැන්සලක් හෝ පාට කූරු තබන්න. මෙහිදී පැන්සලේ හෝ පාට කූරේ තුඩ දරුවා වෙතින් ඉවතට යොමු විය යුතුය. දැන් කොළය මත යමක් කුරුදු ගෑමට දරුවාට පවසන්න. මෙහිදී දරුවා කොළය එක අතකින් අල්ලා සිටින අතර අනික් අතින් කුරුදු ගෑම සිදු කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>තිරස් රේඛාවක් අනුකරණය කර ඇදීම - දරුවාගේ තිරස් රේඛාව ඔබගේ රේඛාවෙන් අංශක 30 ක් ඇතුළත තිබිය යුතුය.</p>	<p>කොළයක් ගෙන දරුවා ඉදිරිපිට තබන්න. පාට කූරක් ගෙන කොළය මතුපිට තබන්න. “මේ බලන්න. මම මේක අඳිනවා. ඔයත් අඳින්න” යැයි කියමින් වෙනත් පාට කූරක් භාවිතා කර සිරස් රේඛාවක් දරුවා දෙසට අඳින්න. දරුවාට මෙම රේඛාව පිටපත් කිරීමට වේලාව දෙන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>සිරස් රේඛාවක් අනුකරණය කර ඇදීම - දරුවාගේ සිරස් රේඛාව ඔබගේ රේඛාවෙන් අංශක 30 ක් ඇතුළත තිබිය යුතුය.</p>	<p>කොළයක් ගෙන දරුවා ඉදිරිපිට තබන්න. පාට කූරක් ගෙන කොළය මතුපිට තබන්න. “මේ බලන්න. මම මේක අඳිනවා. ඔයත් අඳින්න” යැයි කියමින් වෙනත් පාට කූරක් භාවිතා කර සිරස් රේඛාවක් දරුවා දෙසට අඳින්න. දරුවාට මෙම රේඛාව පිටපත් කිරීමට වේලාව දෙන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>හිස, සහ වෙනත් අංග ලක්ෂණ සහිතව මිනිස් රූපයක් ඇඳීම</p>	<p>දරුවාට මිනිස් රූපයක් ඇඳීමට උපදෙස් දෙන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>විශාල බුරුසුවක් ආධාරයෙන් සායම් ගෑම, සම්පූර්ණ කඩදාසියම සායම් වලින් පාට කිරීම හෝ ඉතාමත් සරල චිත්‍ර පාට කිරීම. මෙවැනි චිත්‍ර පාට කරන අතරතුර හෝ ඉන්පසුව නම් කරනු ලබයි.</p>	<p>දරුවාට චිත්‍රයක් අඳින්න යැයි පවසා විය නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>සිදුරු සහිත විශාල පබළු, සපත්තු ලේස් එකක් වැනි ඝනකම් පටියකට ඇමිණීම</p>	<p>සිදුරු සහිත විශාල පබළු කිහිපයක් දරුවාට ලබා දී ඒවා සපත්තු ලේස් එකකට අමුණන ආකාරය ඔහුට පෙන්වන්න. ඉන් පසු එසේ කරන ලෙස ඔහුට පවසන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>

<p>කතූරක් ආධාරයෙන් කැපීම</p>	<p>කඩදාසි කිහිපයක් හා කතූරක් දරුවාට ලබා දී කපන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>ප්‍රාථමික වර්ණ හඳුනා ගැනීම සහ ගැළපීම - සාමාන්‍යයෙන් මුලින්ම රතු සහ කහ වර්ණ හඳුනා ගනී. නමුත් නිල් හා කොළ වර්ණය වරදවා හඳුනා ගත හැක.</p>	<p>රතු, කහ සහ නිල් වර්ණයෙන් යුත් විවිධ දේ දරුවාට පෙන්වමින් වර්ණය හඳුනා ගැනීමට ඔහුට පවසන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>ක්‍රියාවලියන් පෙන්වන රූප හඳුනා ගැනීම, අවම වශයෙන් රූප 03 ක් හඳුනා ගනී. (අත වැනීම, ආහාර ගැනීම, හිඳා ගැනීම, කියවීම, දිවීම)</p>	<p>දැන් නොයෙක් ක්‍රියාකාරකම් පෙන්වා ඇති පොත හෝ රූප දරුවා ඉදිරියේ තබන්න. දරුවාට "බබා දුවනවා මට පෙන්වන්න" කියමින් දරුවාගේ ප්‍රතිචාරය බලන්න. වෙනවෙනම (පිළිවෙළකට නොවන සේ) ඔබ පවසන ලද ක්‍රියාකාරකම් පෙන්වන්න යයි දරුවාට කියන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>භාණ්ඩ වල භාවිතය තේරුම් ගැනීම. අවම වශයෙන් රූප 03 ක් වත් හඳුනා ගනී. (ලයිසිකලය, කතූර, සපත්තුව, භාජනය, පාටකූරු, චිදුරුව)</p>	<p>පින්තූර පෙන්වමින් ප්‍රයෝජනය ආශ්‍රයෙන් භාණ්ඩ හඳුනා ගැනීමට දරුවාට උනන්දු කරවන්න. "කෝ මට පෙන්වන්න, උයන්න ගන්නේ මොකක්ද කියලා, වතුර බොන්න ගන්නේ මොකක්ද කියලා"</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>යම් කිසි දෙයක් හා කොටස් අතර සම්බන්ධතාවය හඳුනා ගැනීම - ඔබ නම් කරන කොටස් 03 ක් වත් දරුවා හඳුනා ගනී.</p>	<p>මේසය මත තබා ඇති පින්තූර පොතකින් යම් කිසි පින්තූරයක කොටස් පෙන්වා දරුවා විය හඳුනා ගන්නේ දැයි බලන්න. (උදාහරණ : කාර් එකේ රෝදය, කාර් එකේ දොර, බල්ලාගේ නාසය, බල්ලාගේ වලිගය ආදිය යොදා ගත හැක). මෙහිදී දරුවා අඩු තරමින් ඔබ නම් කරන ද්‍රව්‍යය 03 ක් වත් නිවැරදිව හඳුනා ගනී.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>භාණ්ඩ නම් කිරීම - දරුවා භාණ්ඩ 03 ක් වත් නිවැරදිව නම් කරයි.</p>	<p>මේසය මත දරුවා ආසන්නයේ යම් කිසි භාණ්ඩ 05 ක් පමණ තබන්න. දරුවාට ඒ බව හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමට හැර ඔහු ඉන් එකක් අතට ගත් විට "මොකක්ද පුතා ගත්තේ?" යනුවෙන් අසා විය නම් කරන්නේ දැයි බලන්න. නැතහොත් යම් භාණ්ඩයක් ඔබ අතට ගෙන පෙන්වා විය කුමක්දැයි අසන්න. භාණ්ඩ 03 ක් පමණ ඔහු විසින් හඳුනා ගනු ලැබේ.</p>	<p>භාෂාව</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>පින්තූර 05 කින් එක් පින්තූරයක්වත් දරුවා නිවැරදිව හඳුනා ගනී.</p>	<p>පින්තූර පොතක් දිග හැර දරුවා ඉදිරියෙන් මේසය මත තබන්න. එම පොතේ පුහුණුව සඳහා සහ පරිඤ්චා සඳහා යනුවෙන් පින්තූර කාණ්ඩ 02 ක් වෙන් කර ගන්න. මුලින්ම දරුවාගේ අවධානය පුහුණුව සඳහා යොදා ගන්නා පින්තූර වෙතට යොමු කරවන්න. ඔබ එම පින්තූර වලට ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වද්දී ඒවා නම් කරන්න යැයි දරුවාට පවසන්න. "මේක මොකක්ද කියලා මට කියන්න හෝ මේක මොකක්ද?" යැයි අසමින් පින්තූර දීම සඳහා දරුවා උනන්දු කරන්න. දරුවාට මෙම කාර්යයේ අරමුණ හොඳින් තේරුම් ගිය බව ඔබට හැඟුණු විට වෙනත් පින්තූර (පරිඤ්චාට අදාළ වන පින්තූර) යොදා ගනිමින් ඉහත ක්‍රියාවලිය නැවත කරන්න. මෙහිදී අඩු තරම්ත් පින්තූර 05 ක් වත් නිවැරදිව නම් කිරීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>දරුවාගේ වචන කිහිපයක් සහිත ප්‍රකාශන භාවිතය - විවැනි ප්‍රකාශන දෙකක් වත් භාවිතා කරයි.</p>	<p>දරුවා භාවිතා කරන වචන 03 ක් සහිත වාක්‍ය සටහන් කර ගන්න. උදාහරණ : "තාත්තා ගෙදර යන්න, ඕක මට දෙන්න" වැනි මෙවැනි ප්‍රකාශන ව්‍යාකරණානුකූල විය යුතු නැති අතර මේ වයසේදී අවම වශයෙන් සාමාන්‍ය ප්‍රකාශන දෙකක් වත් භාවිතා කරයි.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>සර්ව නාම භාවිතය. අවම වශයෙන් එක් සර්ව නාමයක්වත් භාවිතා කරයි.</p>	<p>දරුවා භාවිතා කරන සර්ව නාම ගැන අවධානය යොමු කිරීම, මම, මගේ, ඔයා වැනි සර්ව නාම භාවිතා වේ. සෙල්ලම් කරන අවස්ථාවේදී විවැනි වචන භාවිතය හඳුනා ගත හැක.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>තමා කැමති කතන්දර නැවත නැවත කියවීමට ඉල්ලා සිටීම</p>	<p>නින්දට යන විට තමා වැඩිපුර කැමති පොත් නැවත නැවත කියවීමට ඉල්ලීම</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>දරුවා බොහෝ නිපාත පද හඳුනා ගනී.</p>	<p>දරුවාගේ කථනය නිරීක්ෂණය කරන්න. විවිධ ප්‍රශ්න අසමින් දරුවා අදාළ නිපාත පද භාවිතා කරන්නේ දැයි බලන්න. (උදාහරණ ලෙස උඩ, යට, ඇතුළු, ප්‍රභ ආදී වශයෙන්)</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>කුඩා ළමා කවි පන්ති කිහිපයක් දැනීම.</p>	<p>කුඩා ළමා කවි පන්ති කියමින් දරුවාට විය නැවත කියන ලෙස පවසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>තමාගේ වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ බව හඳුනා ගනී.</p>	<p>දරුවාගේ වයස සහ ගැහැණු පිරිමි භාවය පිළිබඳ විස්තර අසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>

සරල දෙබස් පවත්වා ගෙන යා හැකි අතර වර්තමාන සහ අතීත අත්දැකීම් විස්තර කිරීමේ හැකියාව	දරුවා සමඟ කෙටි සංවාදයේ යෙදෙමින් වර්තමාන හා අතීත සිදුවීම් ගැන කතා කරන්න.	හාභාව
වචන 03 ක් සහිත වාක්‍ය කතා කිරීම	දරුවාගේ කථනය නිරීක්ෂණය කරන්න. වචන 03 ක් සහිත වාක්‍ය කතා කළ හැකි දැයි බලන්න.	හාභාව
ශරීර කොටස් 06 ක් හඳුනා ගැනීම	දරුවාට බෝනික්කෙකු පෙන්වා විවිධ කොටස් වරකට එක බැගින් නම් කරමින් ඒවා දරුවාට පෙන්වන ලෙස පවසන්න (හඟය, ඇස, කන, කට, අත, කකුල, බඩ, කොණ්ඩය ආදී වශයෙන්). ශරීර කොටස් 06 ක් වත් හඳුනා ගැනීමට දරුවාට හැකියාව ඇත.	හාභාව
කථනය අඩ වශයෙන් තේරුම් ගත හැක.	දරුවාගේ කථනය තේරුම් ගතහැකි බව නිරීක්ෂණය කරන්න. දරුවාගේ කථනයෙන් අඩක්වත් ඔබට තේරුම් ගත හැකි විය යුතුය.	හාභාව
ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් වත් හඳුනා ගනී.	සතුන් කිහිප දෙනෙකුගේ පින්තූර දරුවාට පෙන්වන්න. උදාහරණ: කුරුල්ලා, ළමයා, බල්ලා එම පින්තූර ආශ්‍රයෙන් ඔබ අසන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන මෙන් දරුවාට පවසන්න. (උදාහරණ: “කොයි සතාද පියාඹන්නේ?” “මේගොල්ලන්ගෙන් කවිද මූරන්ගේ?” ආදී වශයෙන්) අවම වශයෙන් නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් වත් දරුවා පෙන්වයි.	හාභාව
ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් වත් හඳුනා ගනී.	පහත ප්‍රශ්න දරුවාගෙන් අසන්න. “පුතාට බඩගිනි නම් මොකද කරන්නේ?, සීතල වෙලාවට පුතා මොකද කරන්නේ?, වැස්ස වෙලාවට පුතා මොකද කරන්නේ? මෙම ප්‍රශ්න සඳහා “කෑම කනවා, සීතල වෙලාවට කම්සයක් අඳිනවා, වැස්ස වෙලාවට ගේ ඇතුළට යනවා” ආදී වශයෙන් මෙවැනි නිවැරදි පිළිතුරු දෙකක්වත් ලබා දීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය.	හාභාව
දත් මැදීම (උදව් සහිතව)	දරුවා උදව් සහිතව දත් මදිද යැයි මවගෙන් අසන්න. එසේ නම් දත් මදින ආකාරයේ විස්තර මවගෙන් අසන්න. මුරුසුව තනිව අල්ලාගෙන දත් මත එහා මෙහා ගෙන යාමට දරුවාට හැකි විය යුතුය. මවගේ උදව් ලැබුණත් වැඩි වැඩ කොටසක් දරුවා විසින් කර ගත යුතුය.	සාමාජීය හා චිත්තවේගී
දෙඅත් සෝදා වියළා ගැනීම	දරුවාට තනිව සබන් යොදා තම දෙඅත් සෝදා ගැනීමට හැකි දැයි දෙමව්පියන්ගෙන් අසා දැන ගන්න. කරාමය ඇරීමට වැසීමට උදව් ලබා ගත හැක.	සාමාජීය හා චිත්තවේගී

මුල් ප්‍රමාණ සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

මිතුරන්ගේ නම් පැවසීම	දරුවාගෙන් ඔහුගේ මිතුරන් කිහිප දෙනෙකුගේ නම් අසන්න (තමා සමඟ එකම නිවසේ නොවෙසෙන). අවම වශයෙන් එක මිතුරෙකුගේ වත් මුල් නම ප්‍රකාශ කිරීමට දරුවාට හැකියාව ඇත.	සාමාජීය හා චිත්තවේගී
ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම	දරුවාට තනිව කමිසයක් ඇඳ ගැනීමේ හැකියාව ඇතිදැයි දෙමව්පියන්ගෙන් විමසන්න. කමිසය ඇඳ ගැනීමටත්, නිවැරදි ලෙස අත දමා ගැනීමටත් හැකියාව ඇත (ඉදිරිය පිටුපස මාරු කර ගැනීම හා හොඳ පිට කනපිට මාරු කර ගැනීම සිදු විය හැක).	සාමාජීය හා චිත්තවේගී
කලිසමක් ඇදීමේ සහ ගැලවීමේ හැකියාව	කලිසම ඇදීමට හා ගැලවීමට දරුවාට පවසන්න.	සාමාජීය හා චිත්තවේගී
බෙදා හදා ගැනීම	විවිධ අන්තර් ක්‍රියා වලදී සෙල්ලම් බඩු හෝ වෙනත් දේ මිතුරන් හෝ තමා බලා ගන්නා පුද්ගලයන් සමඟ බෙදා හදා ගැනීමට දරුවාට ඇති හැකියාව	සාමාජීය හා චිත්තවේගී
තමාට වඩා බාල සහෝදරයන්ට ඇති ප්‍රබැඳියාව හා සමහර විට ඔවුන්ව බලා ගැනීම	දරුවා අනික් දරුවන් සමඟ හැසිරෙන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.	සාමාජීය හා චිත්තවේගී
රූපවාහිනිය බැලීම සහ ගීත ගායනයට එකතුවීම	දරුවා රූපවාහිනිය නරඹන අවස්ථාව නිරීක්ෂණය කරන්න.	සාමාජීය හා චිත්තවේගී
අවට පරිසරය පිළිවෙලට තබා ගැනීමට උත්සහයක් දැරීම	දරුවාගේ කාමරය හා සෙල්ලම් කරන ස්ථානය නිරීක්ෂණය කරන්න.	සාමාජීය හා චිත්තවේගී
නින්දේදී මුත්‍රා පිටවීම සිදු නොවීමට ඉඩ ඇතත් මෙම තත්වය වෙනස් විය හැක.	රාත්‍රියේදී මුත්‍රා කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	සාමාජීය හා චිත්තවේගී
පින්තූර ගැලපීම. නිවැරදිව පින්තූර 03 ක් වත් ගැලපීමේ හැකියාව ඇත.	එක වර්ගයකින් දෙක බැගින් පින්තූර කිහිපයක් ලබා ගන්න. එක පින්තූරයක් අතට ගෙන එය දරුවාට හඳුන්වා දී ඊට සමාන අනිත් පින්තූරය හඳුනා ගන්නා ලෙස දරුවාට පවසන්න. දෙවනුව වෙනත් පින්තූරයක් ගෙන විලෙසම කරන්න. දරුවාට නිවැරදිව පින්තූර 03 ක් වත් සමාන රූප හඳුනා ගත හැකිවිය යුතුය.	ප්‍රජානන

<p>ආදේශ කරමින් සිදු කරන සෙල්ලම් - දරුවා යම් කිසි භාණ්ඩයක් වෙනත් දෙයකට ආදේශ කරමින් (හිතීන් මවා ගත්) සෙල්ලම් කිරීම</p>	<p>භාණ්ඩ කීපයක් දරුවා ඉදිරිපිට තබා ඒවා සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට ඔහුට ආරාධනා කරන්න. දරුවා ඉන් එකක් ගෙන සෙල්ලම් කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එසේ නොකරන අවස්ථාවේදී දරුවාට ආදර්ශයක් වන සේ ඔබ සෙල්ලම් කරන්න. ටික වේලාවකින් දරුවා යම් භාණ්ඩයක් ගෙන එය වෙනත් දෙයක් යැයි පවසමින් ක්‍රීඩා කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>ලෂල්ලක කසා ඇති වෘත්තාකාර සහ සමචතුරස්‍රාකාර කොටස් 09 ක් හැවත එම අදාළ ස්ථාන වලට සවි කිරීම (තත්පර 75 ක් ඇතුළත)</p>	<p>ලෂල්ලෙන් කසා ඇති සමචතුරස්‍රාකාර කොටස් 05 සහ වෘත්තාකාර කොටස් 04 ඔබ අසලින් තබා ගන්න. හිස් තැන් සහිත ලෂල්ල දරුවා ඉදිරියෙන් තබන්න. දැන් සමචතුරස්‍රාකාර කොටස් එකින් එක දරුවාට දෙමින් ඒවා සවි කිරීමට ඉඩ හරින්න. ඉන්පසු වෘත්තාකාර කොටස්ද එලෙසම ඔහුට ලබා දෙන්න. තත්පර 75 ක් පසු වූ පසු ඔහු නිවැරදිව සවි කර ඇති කොටස් ගණන බලන්න. සාමන්‍යයෙන් කොටස් 09 යම නිවැරදිව සවි කරයි.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>ප්‍රශ්න ඇසීමේදී "කොහේද?" යන පදය එකතු කර ගැනීම</p>	<p>දරුවාගේ කතාවට සවන් දෙන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>වර්තමානය හා අතීතය පිළිබඳ තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව</p>	<p>අතීත කාලය හා වර්තමාන කාලයට අදාළ පිළිතුරු ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රශ්න දරුවාට ඉදිරිපත් කරන්න. උදාහරණ ලෙස "අම්මා ආවේ කොයි වෙලාවේද?, පුතා මොකද කරන්නේ?"</p>	<p>ප්‍රජානන</p>
<p>10 දක්වා ගණන් කළ හැක. ප්‍රමාණාත්මක අවබෝධය ඇත්තේ දෙක හෝ තුන දක්වා පමණි.</p>	<p>යම් කිසි භාණ්ඩ කිහිපයක් දරුවාට ලබා දී ඒවා ගණන් කිරීමට දරුවාට පවසන්න.</p>	<p>ප්‍රජානන</p>

6.2.11 මාස 48 ක් වන දරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා

දර්ශකය	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
උඩ පැහීම	දරුවාට ආධාරක ලෙස අල්ලා ගත හැකි සියලු දෑ ඔහු හෝ ඇය අසලින් ඉවත් කර, තනි කකුලෙන් උඩ පහිනින යැයි පවසන්න. දරුවා කිසිදු ආධාරකයකින් තොරව එක දිගට දෙවරක් හෝ ඊට වැඩි අවස්ථාවක් උඩ පහිනිනේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙසේ උඩ පැහීම එක තැන හෝ පැන පැන යාමක් විය හැක.	දළ වාලක
පඩිපෙළක් දිගේ වැඩිහිටියෙකු ඇවිදින පරිදි එක් පඩියකට එක කකුල බැගින් තබමින් උඩ, පහළ ඇවිද යාම	පඩිපෙළක් දිගේ ඉහළ පහළ ඇවිද යන්නැයි දරුවාට පවසන්න.	දළ වාලක
කකුලක් පිට කකුලක් දමා වාඩි වීමට හැකිවීම	පෙත්වා දීමෙන් පසු කකුලක් පිට කකුලක් දමා වාඩි වීමට හැකිදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
තමාගේ වලහ හැකියාවන් අවශ්‍ය පරිදි හසුරුවා ගැනීමින්, දිවීමේදී සියුම් ලෙස හැරී යාමට හැකිවීම	දරුවා දුවන විට නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
ඇඟිලි තුඩු වලින් දිවීමට හැකිවීම	කර පෙත්වීමෙන් පසු ඇඟිලි තුඩු වලින් දුවන්න යැයි දරුවාට පවසන්න.	දළ වාලක
ඉනිමඟක හෝ ගසක් දිගේ හැඟීමට හැකිවීම	අධීක්ෂණය යටතේ, ගසක් හෝ ඉනිමඟක් නඟින්න යැයි දරුවාට පවසන්න.	දළ වාලක
පිත්තක් හසුරුවා ගැනීම ඇතුළුව පන්දු ක්‍රීඩාවන් සඳහා ඇති හිපුණතා වැඩි දියුණු වීම. උදාහරණ: බෝල විසි කිරීම, ඇල්ලීම, බවුන්ස් කිරීම වැනි	දරුවා බෝලයක් සමඟ සෙල්ලම් කරන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
ඉතා හොඳින් ට්‍රයිසිකලයක් පැදැයාම සහ තියුණු "U" හැරවුම් ගැනීමේ හැකියාව	දරුවා ට්‍රයිසිකලයක් පදින විට නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක

පයින් ගැසීමට ඇති හැකියාව වැඩි දියුණු වීම	දරුවාට විශාල බෝලයක් ලබා දී වියට පයින් ගසන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
පඩියකින් පහළට පැනීමට හැකිවීම	පඩියකින් පහළට පනින්න යැයි දරුවාට පවසන්න.	දළ වාලක
කොටස් 03 කින් යුතු පුද්ගලයෙකු චිත්‍රයට හැසීම	හිස් කොළයක් සහ පැන්සලක් දරුවාට ලබා දී යම් පුද්ගලයෙකු චිත්‍රයට නගන්න යැයි දරුවාට පවසන්න (අම්මා, තාත්තා, පිරිමි ළමයෙක්, ගැහැණු ළමයෙක් වැනි). වියට ලකුණු දීමට පෙර දරුවා චිත්‍රය ඇඳ අවසන් බවට සහතික වන්න. මෙම වයස වන විට ශරීරාංග 03 කින් යුතු පුද්ගලයෙකු ඇඳීමට දරුවාට හැක. අවයව යුගලයක් (ඇස්, කන්, බාහු, අත්, ගාත්‍රා හෝ පාද වැනි) මෙහිදී එක් අවයවයක් ලෙස සලකනු ලැබේ. දරුවාගේ චිත්‍රය පුද්ගලයාගේ පැති පෙනුම නිරූපණය කරන්නක් නොවේ නම්, විවැනි යුගලක කොටස් 02 ම ඇඳීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. දරුවා පිළිගත හැකි කොටස් අන්තර්ගත කර ඇතත්, අසාමාන්‍ය චිත්‍ර පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.	සියුම් වාලක
හොඳ පාලනයක් සහිතව වැඩිහිටියෙකු මෙන් පැන්සල අල්ලා ගැනීම	දරුවා පැන්සල අල්ලන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.	සියුම් වාලක
ඝනක 10 ක් හෝ වැඩි ගණනක් ඇති කුළුණක් සෑදීම සහ තනිවම හෝ අනුකරණය කර ඝනක 03 ක් යොදා පාලමක් සෑදීම. එමෙන්ම පෙන්වා දීමෙන් පසු ඝනක 06 ක් යොදා පඩිපෙළක් සෑදීම	දරුවා කුළුණක් සාදන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.	සියුම් වාලක
අත් විහිදීම අනුකරණය කිරීම සහ මහපට ඇඟිල්ල, අනෙක් ඇඟිලි හා ප්‍රතිවිරුද්ධව තැබීමට හැකි වීම (වමේ සහ දකුණේ මාරුවෙන් මාරුවට)	මහපට ඇඟිල්ල, අනෙක් ඇඟිලි හා ප්‍රතිවිරුද්ධව තබන අයුරු දරුවාට පෙන්වන්න. ඉන්පසු වය තනිවම කරන්න යැයි පවසන්න.	සියුම් වාලක
බොක්කේ දැමීම හැර තනිවම ඇඳුම් ඇඳ ගැනීමට හැකි වීම	දරුවාට තනිවම ඇඳුම් ඇඳ ගැනීමට සලස්වා නිරීක්ෂණය කරන්න.	සියුම් වාලක

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>එක් පාටක් වත් නම් කල හැකි වීම</p>	<p>රතු, හිල්ල, කහ සහ කොළ වර්ණ වල ඝනක 04 ක් දැරුවා ඉදිරිපිටින් තබන්න. එක් ඝනකයකට ඇඟිල්ල දිගු කර “මේ පාට මොකක්ද?” යැයි දැරුවාගෙන් අසන්න. දැරුවා උත්තර දුන් පසු අනෙක් වර්ණ සඳහාද ඉහත ක්‍රියාව අනුගමනය කරන්න. මෙම වයසේදී දැරුවාට වර්ණ 01 ක්, 02 ක් හෝ 03 ක් හිවැරදිව නම් කළ හැකි විය යුතුය.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>අඩු තරමින් උපකරණ 02 ක වත් ප්‍රයෝජන දැන ගැනීම</p>	<p>පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වරකට එක බැගින් දැරුවාගෙන් අසන්න. “කෝප්පයකින් ඔයා මොනවද කරන්නේ?, පැන්සල පාවිච්චි කරන්නේ මොකටද?” ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පිළිතුරු වල බොහෝ, වාඩි වෙන්න, ලියන්න යන ක්‍රියා පද ඇතුළත් විය යුතුය. පුටුවට “උඩ නගන්න” සහ කොප්පයට “යමක් වක් කිරීම” වැනි සම්මත නොවූ භාවිතයන්ද සලකා බැලිය හැක. මෙහිදී භාණ්ඩ 02 ක හෝ ඊට වැඩි ගණනක ප්‍රයෝජනය කීමට දැරුවාට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>අඩුම තරමින් උපකරණ 03 ක් වත් ප්‍රයෝජනය දැන ගැනීම</p>	<p>පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වරකට එක බැගින් දැරුවාගෙන් අසන්න. “කෝප්පයකින් ඔයා මොනවද කරන්නේ?, පැන්සල පාවිච්චි කරන්නේ මොකටද?” ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පිළිතුරු වල බොහෝ, වාඩි වෙන්න, ලියන්න යන ක්‍රියා පද ඇතුළත් විය යුතුය. පුටුවට “උඩ නගන්න” සහ කොප්පයට “යමක් වක් කිරීම” වැනි සම්මත නොවූ භාවිතයන්ද සලකා බැලිය හැක. මෙහිදී භාණ්ඩ 03 ක හෝ ඊට වැඩි ගණනක ප්‍රයෝජනය කීමට දැරුවාට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>එකක් ගණන් කිරීම</p>	<p>දැරුවා ඉදිරිපිටින් ඝනක කිහිපයක් මේසය මත තබන්න. ඉන්පසු කොළයක්ද මේසය මත තබන්න. “එක් ඝනකයක් කොළය උඩ තියන්න” යැයි දැරුවාට පවසන්න. දැරුවා ක්‍රියාව අවසන් කල පසු කොළය උඩ ඝනක කීයක් තියනවාදැයි දැරුවාගෙන් අසන්න. මෙහිදී එක් ඝනකයක් කොළය මත තබා, ඒ මත ඇත්තේ “එකයි” කීමට දැරුවාට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>ක්‍රියාවන් 04 ක් 05 ක් දැන සිටීම</p>	<p>කුරුල්ලෙක්, පුසෙක්, යම් පුද්ගලයෙක්, බල්ලෙක් සහ අශ්වයෙක් සිටින පින්තූර දැරුවාට පෙන්වන්න. පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න අසන විට අදාළ පින්තූරය පෙන්වන්න යැයි දැරුවාට පවසන්න. “පියාඹන්නේ කවුද?”, “ඤාචි කියන්නේ කවුද?”, “කතා කරන්නේ කවුද?”, “බුරන්නේ කවුද?”, “පැන පැන දුවන්නේ කවුද?” යනුවෙන් ප්‍රශ්න අසන්න. ක්‍රියාවන් 04 ක් හෝ 05 ක් හිවැරදිව පෙන්වීමට දැරුවාට හැකිවිය යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>

<p>කතාවේ තේරුම්ගත හැකි බව -</p>	<p>දරුවාගේ කතාවේ තේරුම් ගත හැකි ප්‍රමාණය නිරීක්ෂණය කරන්න (උච්චාරණය, පැහැදිලිබව, විවිධ ශබ්ද වෙනුවට නිවැරදි වචන ආදිය). දරුවාගේ කතාවේ අඩංගු සියළුම දෑ හෝ ආසන්න වශයෙන් සියල්ල තේරුම් ගැනීමට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>හිපාත පද 04 ක් තේරුම් ගත හැකි වීම.</p>	<p>දරුවා සහ ඔබ සිටගෙන සිටින විට, ඔහු හෝ ඇය අතට ඝනකයක් ලබා දෙන්න. පසුව වරකට එක බැගින් පහත පරිදි විධානයන් දරුවාට ලබා දෙන්න. (උදාහරණ : “ඝනකය මේසය උඩ තියන්න, ඝනකය මේසය යටින් තියන්න, මං ඉස්සරහින් ඝනකය තියන්න, මගේ පිටුපසින් ඝනකය තියන්න” ආදී ලෙස) විධානයන් අතරතුරේදී ඝනකය අනුලා ගැනීම ඔබ විසින් හෝ දරුවා ලවා සිදු කරන්න. මෙහිදී විධානයන් 04 ම නිවැරදිව ඉටු කිරීමට දරුවාට හැකි විය යුතුයි.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>මෑතදී සිදුවූ දෙයක් හෝ අත් දැකීමක් ගැන ගැලපෙන විස්තරයක් කිරීමට හැකි වීම.</p>	<p>අද දවස තුළ සිදුවූණේ මොනවා දැයි දරුවාගෙන් අසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>බිලිඳු ගී කිහිපයක් දැන ගැනීම සහ නිවැරදිව ගායනා කිරීමට හැකිවීම</p>	<p>බිලිඳු ගීයක් ගායනා කරන්න යැයි දරුවාට පවසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>දිගු කතන්දරයක් අසා සිටීමට සහ කීමට හැකි වීම (ඇතැම් විට ව්‍යාකූල හෝ මන:කල්පිත විය හැක)</p>	<p>දරුවාට කතන්දරයක් කියා දී නැවත එය කියන්න යැයි දරුවාට පවසන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>විනිච්ච සහ නොගැලපෙන වචන වලින් ප්‍රීති වීමට හැකි වීම</p>	<p>විනිච්චක් කළ විට දරුවාගේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>සම්පූර්ණයෙන් තේරුම්ගත හැකි හා ව්‍යාකරණානුකූලව නිවැරදි ලෙස කතා කිරීම</p>	<p>දරුවාගේ කතාවට සවන් දෙන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>සම්පූර්ණ වාක්‍ය භාවිතා කිරීම</p>	<p>වාක්‍ය නිවැරදිව සංවිධානය කර ගැනීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමින් දරුවාගේ කතාවට සවන් දෙන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>සාමාන්‍ය හැසිරීම වඩාත් ස්වාධීන වීම හා මුරණ්ඩු වීම</p>	<p>ස්වාධීන ක්‍රියාවන් හෝ තීරණ පිළිබඳව දැන ගැනීමට දරුවාගේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සමාජයීය හා චිත්තවේගී</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

අනෙක් දරුවන් සමඟ මිත්‍ර වී සිටීමට අවශ්‍ය වීම	අනෙක් දරුවන් සමඟ එකට සිටීමට දරුවා ඉල්ලා සිටින්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙහිදී යහළුවන් සමඟ සහයෝගයෙන් සිටීමටත්, කලහකාරී වීමටත් වරින් වර පෙළඹෙන නමුත් පහර දීම වෙනුවට වචන වලින් වාද කර ගැනීමට අවශ්‍ය බව තේරුම් ගනියි.	සමාජයීය හා චිත්තවේගී
බෙදා හදා ගැනීම	දරුවා අනෙක් දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කරන විට, තමාගේ සෙල්ලම් බඩු හා කෑම ආදිය බෙදා හදා ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.	සමාජයීය හා චිත්තවේගී
තමාගේ අවශ්‍යතාව ඉටු නොවුණ විට වැඩිහිටියන් සමඟ එකට එක කීමටත්, යහළුවන් සමඟ දඹර කර ගැනීමටත් පෙළඹීම	මේ සඳහා දරුවාගේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න.	සමාජයීය හා චිත්තවේගී
කටාවේ සහ ක්‍රියාවන් වලින් යම් භාසයක් ඇති කිරීමට හැකිවීම	දරුවාට සවන් දෙන්න	සමාජයීය හා චිත්තවේගී
යහළුවෙකුට යම් පීඩාවක් සිදු වූ විට කණගාටු වීම	දරුවාගේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න.	සමාජයීය හා චිත්තවේගී
"ඇයි, කවද්ද, කොහොමද?" යන ප්‍රශ්න සහ වචන වල තේරුම් ඇසීම	දරුවා නිතර නිතර මෙවැනි දේ අසන්නේ දැයි විමසීමෙන් වන්න.	ප්‍රජානන
අතීත, වර්තමාන හා අනාගත සම්බන්ධය තේරුම් ගැනීම	කාලය හා සම්බන්ධව යම් සිදු වීමක් තේරුම් ගත හැකි දැයි විමසීමෙන් වන්න.	ප්‍රජානන
එකිනෙකා සමඟ සහයෝගයෙන් තම වාරය ලබා ගෙන පොදු අරමුණක සෙල්ලම් කිරීමට හැකි වීම.	දරුවා සෙල්ලම් කරන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.	ප්‍රජානන
20 දක්වා හෝ ඊට වැඩියෙන් ගණන් කළ හැකි වීම - වචනයෙන් කියමින් ගණන් කිරීම	විවිධ ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් ගණන් කරන්න යැයි දරුවාට පවසන්න.	ප්‍රජානන

6.2.12 වයස මාස 60 ක් (අවුරුදු 05 ක්) වන දරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු සංවර්ධන කුසලතා

දර්ශකය	නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය	සංවර්ධන පැතිකඩ
එක් පාදයක විලුඹෙහි අනෙක් පාදයේ ඇඟිලි ස්පර්ශ වන ලෙස ඇවිදින්න.	එක් පාදයක විලුඹෙහි අනෙක් පාදයේ ඇඟිලි ගැවෙන අයුරින් සරල රේඛාවක ඇවිදින අයුරු පෙන්වා දෙන්න. මේ අයුරින් පියවර 08 ක් පමණ පෙන්වා දී එලෙසින් ඇවිදින්න යැයි දරුවාට පවසන්න. අවශ්‍ය නම් කිහිපවරක් පෙන්වා දී නිවැරදිව කිරීමට අවස්ථා කිහිපයක් ලබා දෙන්න. මෙම වයස වන විට සරල රේඛාවක් දිගේ ඉහත විස්තර කළ අයුරින් පියවර 04 ක් වත් තැබීමට දරුවාට හැකිවිය යුතුය. එවිට ඇඟිලි ඉදිරියේ අඟලකට වඩා අත් නොවන පරිදි විලුඹ තැබිය යුතුය. එමෙන්ම ආධාරකයක් අල්ලා නොගෙන ඇවිදිය යුතුයි.	දළ වාලක
තත්පර 06 ක් වත් තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටී.	ආධාරකයක් ලෙස අල්ලා ගැනීමට කිසිවක් හැකි තැනක දරුවාට සිට ගන්න යැයි කියන්න. තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටින අයුරු මුලින්ම දරුවාට පෙන්වා දෙන්න. තමාට හැකි තරම් වේලාවක් එසේ සිටගෙන සිටින්න යැයි දරුවාට පවසන්න. තුන්වරක් උත්සහ කිරීමට අවස්ථාව ලබාදී (පළවෙනි උත්සාහයෙන්ම තත්පර 06 ක් සිටගෙන සිටියේ නම් තුන් වරක් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ). තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටින අවස්ථා තුනේම කාලය ලකුණු කර ගන්න. ඉන්පසු අනිත් කකුලෙන් සිට ගෙන සිටින්න යැයි දරුවාට පවසා ඉහත පියවරම අනුගමනය කරන්න. ආකාර දෙකේදීම තනි කකුලෙන් තත්පර 06 ක් වත් සිටගෙන සිටිය යුතු වේ.	දළ වාලක
දණහිස් නොහැමෙන පරිදි හැටි කකුල් වල ඇඟිලි ඇල්ලීමට හැකිවීම	මෙම ක්‍රියාව කර පෙන්වීමෙන් පසු දරුවා ලවා කරවන්න.	දළ වාලක
කකුල් මාරු කරමින් පැන පැන යා හැකිවීම (Skipping)	කර පෙන්වීමෙන් පසු දරුවා මෙසේ පැන පැන යන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක
ලිස්සා යාම, පැද්දීම, හෑරීම සහ වෙනත් අපහසු ක්‍රියාවන් කළ හැකිවීම	දරුවාගේ ක්‍රියාවන් නිරීක්ෂණය කරන්න.	දළ වාලක

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>අංශ 06 කින් යුත් පුද්ගලයෙක් ඇදීම</p>	<p>හිස් කොළයක් සහ පැන්සලක් දරුවාට ලබා දී යම් පුද්ගලයෙකු චිත්‍රයට නගන්න යැයි පවසන්න (අම්මා, තාත්තා, පිරිමි ළමයෙක්, ගැහැණු ළමයෙක් වැනි). එයට ලකුණු දීමට පෙර දරුවා චිත්‍රය ඇඳ අවසන් බවට සහතික වන්න. මෙම වයස වන විට ශරීරාංග 06 කින් යුතු පුද්ගලයෙකු ඇඳීමට දරුවාට හැක. අවයව යුගලයක් (ඇස්, කන්, බාහු, අත්, ගාත්‍රා හෝ පාද වැනි) මෙහිදී එක් අවයවයක් ලෙස සලකනු ලැබේ. දරුවාගේ චිත්‍රය පුද්ගලයාගේ පැති පෙනුම නිරූපණය කරන්නක් නොවේ නම්, එවැනි යුගලක කොටස් 02 ම ඇඳීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. දරුවා පිළිගත හැකි කොටස් අන්තර්ගත කර ඇතත්, අසාමාන්‍ය චිත්‍ර පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>පෙන්වා දුන් පසු විචිත්‍ර ආකෘති සෑදීමට හැකි වීම</p>	<p>ඝනක යෙදා ගෙන විවිධ ආකෘති සාදන ආකාරය දරුවාට පෙන්වන්න (ඝනක 06 කින් පඬි 03 ක්, ඝනක 10 කින් පඬි 04ක්).</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>සැකිල්ලෙන් පිට නොයන සේ පිළිවෙළට චිත්‍රයක් පාට කළ හැකි වීම</p>	<p>දළ සටහන් අදින ලද කොළ කිහිපයක් දරුවාට ලබා දී ඒවා පාට කරන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>එක් අතක දඬුර ඇඟිල්ලෙන් පෙන්වමින් අනෙක් අතේ ඇඟිලි ගණන් කරන අයුරු පෙන්වා දී දරුවා එය සිදු කරන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>එක් අතක දඬුර ඇඟිල්ලෙන් පෙන්වමින් අනෙක් අතේ ඇඟිලි ගණන් කරන අයුරු පෙන්වා දී දරුවා එය සිදු කරන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>මිනිස් රූප ඇදීමට හැකිවීම</p>	<p>කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ රූපයක් අදින්න යැයි දරුවාට පවසන්න.</p>	<p>සියුම් වාලක</p>
<p>වරණ 04 ක් නම් කිරීමට සහ වර්ණ 10 - 12 ගලපා ගැනීමට හැකි වීම</p>	<p>රතු, නිල් සහ කහ වර්ණයන්ගෙන් පටන් ගෙන විවිධ වර්ණ වලින් යුත් භාණ්ඩ දරුවාට පෙන්වන්න.</p>	<p>පෙනීම</p>
<p>වචන 05 ක් තේරුම් කිරීමට හැකිවීම</p>	<p>දරුවාගේ අවධානය ඔබ වෙතට ලබා ගෙන “මම දැන් වචනයක් කියනවා, ඔයා මට ඒක ගැන කියා දෙන්න, යැයි පවසන්න. වරකට එක වචනයක් බැගින් වෙන වෙනම සඳහන් කර (බෝලය-වැව-මේසය-ගෙය-කෙසෙල්-තිර රෙද්ද-වැට-සිලිම කියන්නේ මොකක්ද?” ආදී වශයෙන්) අවශ්‍ය නම් එක් වචනයක් තුන් පාරක් කියන්න. “මට ඒ ගැන විස්තර කරන්න” වශයෙන් ඔබට කිව හැකි නමුත් මේක පාවිච්චි කරන්නේ මොකටද?, මේකෙන් මොකක්ද කරන්නේ? ආදී ලෙස සෘජුවම ප්‍රශ්න නොඇසිය යුතුය. විවිධ භාවිතය, හැඩය, සාදා ඇති ද්‍රව්‍ය වැනි දේ විස්තර කරමින් වචන 05 ක් හෝ 06 ක් තේරුම් කිරීමට දරුවාට හැකිවේ.</p>	<p>භාෂාව</p>

<p>වචන 07 ක් තේරුම් කිරීමට හැකි වීම</p>	<p>දරුවාගේ අවධානය ඔබ වෙතට ලබා ගෙන "මම දැන් වචනයක් කියනවා, ඔයා මට ඒක ගැන කියා දෙන්න, යැයි පවසන්න. වරකට එක වචනයක් බැගින් වෙන වෙනම සඳහන් කර (බෝලය-වැව-මේසය-ගෙය-කෙසෙල්-තිර රෙද්ද-වැට-සිලිම කියන්නේ මොකක්ද?" ආදී වශයෙන්) අවශ්‍ය නම් එක් වචනයක් තුන් පාරක් කියන්න. "මට ඒ ගැන විස්තර කරන්න" වශයෙන් ඔබට කිව හැකි නම් මේක පාවිච්චි කරන්නේ මොකටද? , මේකෙන් මොකක්ද කරන්නේ? ආදී ලෙස සෘජුවම ප්‍රශ්න ඇසිය නොහැකි වේ. විවිධ භාවිතය, හැඩය, සාදා ඇති ද්‍රව්‍ය වැනි දේ විස්තර කරමින් වචන 07 ක් තේරුම් කිරීමට දරුවාට හැකිවේ.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>නාම විශේෂණ පද 03 ක් වත් දැන සිටීම</p>	<p>වරකට එක බැගින් දරුවාගෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න ඇසන්න. "ඔයාට සීතල නම් මොකක්ද කරන්නේ?, ඔයාට මහන්සි නම් මොකද කරන්නේ? , ඔයාට බඩගිනි නම් මොකද කරන්නේ?" වැනි ප්‍රශ්න ඇසන්න. ප්‍රශ්න 03 ටම නිවැරදිව පිළිතුරු දීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය (උදාහරණ සීතල-කඩාය ඇඳ ගැනීම, ගේ ඇතුළට යනවා, පෙරව ගන්නවා, මහන්සියි - ඇඳට යනවා, වාඩි වෙනවා, නිදා ගන්නවා, බඩගිනියි- කනවා, කෑම ගන්නවා, කන්න දෙයක් ඉල්ලා ගන්නවා)</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>ඝනක 05 ක් ගණන් කිරීම</p>	<p>දරුවා ඉදිරියෙන් ඝනක 08 ක් මේසය මත තබන්න. ඒ අසලින් කොළයක්ද තබන්න. ඉන්පසු "ඝනක පහක් මේ කොළය උඩ තියන්න" යැයි දරුවාට පවසන්න. දරුවා එම කාර්යය නිම කළ පසු "කොළය උඩ ඝනක කීයක් තියනවාද?" යනුවෙන් ඇසන්න. ඝනක 05 ක් කොළය මත තබා 05 ක් තියනවා යනුවෙන් පැවසීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය. එකින් එක ශබ්ද නගා ගණන් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. නමුත් 05 ක් යනුවෙන් නොපවසා නිවැරදිව ගණන් කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>විරුද්ධ පද දෙකක් වත් දැන ගැනීම</p>	<p>පහත සඳහන් වාක්‍ය සෙමෙන් හා පැහැදිලිව වරකට එක බැගින් කියවා ඉතිරිය දරුවා සම්පූර්ණ කරන තුරු නවත්වා ගෙන සිටින්න. එක් වාක්‍යයක් අවශ්‍ය නම් තුන් වරක් කියවන්න. "අශ්වයා ලොකුයි නම් මීයා.....", ගින්නේ රස්තෙයි නම් අයිස්.....", "ඉර තියෙන්නේ දවල්ට නම් හඳ තියෙන්නේ....." ආදී ලෙස වාක්‍ය කියවන්න. අඩුම ගණනේ වාක්‍ය දෙකක් වත් නිවැරදිව සම්පූර්ණ කිරීමට දරුවාට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>තමාගේ නම සහ වයස කීමට හැකි විය යුතුය.</p>	<p>දරුවාගෙන් නම සහ වයස ඇසන්න</p>	<p>භාෂාව</p>

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය

සංකල්ප, මැදිහත්වීම්, ඇගයීම් හා ගැටළු

<p>දක්ෂ ලෙස නිවැරදි ව්‍යාකරණ සහිතව නිවැරදි ස්වරයන්ගෙන් යුක්තව කතා කළ හැකි වීම</p>	<p>දරුවාගේ කතාවට සවන් දෙන්න.</p>	<p>භාෂාව</p>
<p>පුවරු හා කාඩ්පත් ක්‍රීඩා වල යෙදීම</p>	<p>සරල පුවරු ක්‍රීඩාවක් හෝ කාඩ්පත් ක්‍රීඩාවක් කිරීමට දරුවාට පවසන්න. මෙහිදී දරුවා ක්‍රීඩාව තේරුම් ගෙන ඇත්තරම් අන් අය හා සෙල්ලම් කළ යුතුය.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>උදව් හැකිව දැන් මැදීම</p>	<p>උදව් කිරීමක් හෝ අධීක්ෂණයකින් තොරව ඉදහිට හෝ දරුවා තනිවම දැන් මදින්නේ දැයි මව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් අසන්න. මේ සඳහා දැන් බෙහෙත් බුරුසුවට දමා ගැනීම සහ විවිධ පැති වලට හරවමින් සියළුම දැන් මැදීම අවශ්‍ය වේ.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>දරුවා වඩාත් සංවේදී වීම, පාලනයක් සහිත වීම සහ ස්වාධීන වීම. තමාගේම යහළුවන් තෝරා ගන්නා අතර ඔවුන් සමඟ සහයෝගයෙන් ක්‍රීඩා කරයි.</p>	<p>දරුවා සෙල්ලම් කරන විට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>නිශ්චිතවම භාසය තේරුම් ගැනීම සහ කුඩා දරුවන්, සුරතලුන් ආරක්ෂා කිරීමටත් ඔවුන්ට කරුණාවන්ත වීමටත් හැකිවීම. යහළුවෙකුට පීඩාවක් වූ විට සහසවන්තට වැයම් කිරීම</p>	<p>විදිනෙදා පිවිතයේදී මෙවැනි හැසිරීම් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>
<p>පිළවෙළට සිටීමේ අවශ්‍යතාව තේරුම් ගන්නා නමුත් නිතරම මතක් කර දීම අවශ්‍ය වේ. අත් සහ මුහුණ තනිවම සෝදා පිසදා ගත හැකි නමුත් සිරුරේ අතින් කොටස් සෝදා ගැනීමට උදව් අවශ්‍ය වේ.</p>	<p>විදිනෙදා පිවිතයේදී මෙවැනි හැසිරීම් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.</p>	<p>සමාජීය හා චිත්තවේගී</p>

තනිවම කෘම ගැනීමට හැකි වීම	දරුවා කෘම ගන්නා විට නිරීක්ෂණය කරන්න	සමාජීය හා චිත්තවේගී
හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන වචන වැනි නිශ්චිතවම අර්ථ දැක්විය නොහැකි වචන වල තේරුම් ඇසීම සහ හේතුවක් හැතිව ඒවා භාවිතා කිරීම	දරුවා ආදරය, තරඟ, වෛරය, අනුකම්පාව වැනි නොපෙනෙන සංකල්ප වල තේරුම් අසන්නේදැයි විමසීමක් වන්න.	ප්‍රජානන
දින වර්ෂාවට අනුව වේලාව තේරුම් ගැනීමට දරුවාට හැකිවේ.	දෛනික ක්‍රියාවල නිරත වීමේදී වේලාව පිළිබඳ අවබෝධයක් දරුවාට ඇත්දැයි විමසීමක් වන්න.	ප්‍රජානන
සාධාරණ ලෙස හා නීති වලට අනුකූලව සෙල්ලම් කිරීමේ අවශ්‍යතාවය තේරුම් ගැනීම. බිම සිට කරන සංකීර්ණ ක්‍රීඩා වල නිරත වීම හා ගේ තුළින් ඉන් පිටතත් විවිධ දෑ නිර්මාණය කිරීම	දරුවා සෙල්ලම් කරන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.	ප්‍රජානන
නිවැරදිව අතීත, වර්තමාන හා අනාගත කාල පඳු යොදා ගනිමින් පින්තූරයක් විස්තර කිරීම	සුදුසු පින්තූර යොදා ගනිමින් මේ සඳහා අදාළ වන ප්‍රශ්න අසන්න (උදාහරණ : දරුවෙක් අඬන පින්තූරයක් පෙන්වා "මේ ළමයා මොකද කරන්නේ? හේතුව මොකක් වෙන්න පුළුවන්ද? , අම්මා ආවොත් මොකද කරන්නේ?" ආදී වශයෙන්)	ප්‍රජානන



7 සංවර්ධනය ප්‍රමාද වීම හා සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු

විවිධ සංවර්ධන කුසලතාවයන්ට අදාළ සංවර්ධන පියවර ළඟා කර ගැනීමේදී, දරුවෝ නිශ්චිත සම්මත හෝ ප්‍රතිමානක වයස් පරාස වලදී එම කුසලතාවයන් ලබා ගන්නා බව අපි ඉහත ඉගෙන ගත්තෙමු. කෙසේ වුවත් යම් දරුවන් ප්‍රතිශතයක් තම සම වයස් දරුවන් සාමාන්‍යයෙන් එම සංවර්ධන පියවර ළඟා කර ගැනීමේ වයසට සාපේක්ෂව සැලකිය යුතු ප්‍රමාදයක් දක්වයි. නමුත් ඔවුහු සෙමෙන් වුවද සාමාන්‍ය සංවර්ධන රටාව හා පිළිවෙළ අනුගමනය කරමින් සංවර්ධනය වෙති. මෙම දරුවන් කුසලතාවය ළඟා කර ගත් විට, එම කුසලතාවයන්හි කිසිදු නිර්ෂෂණය කළ හැකි දුබලතාවයක් හෝ අඩුපාඩුවක් නොමැත.

මෙවැනි සංවර්ධන ප්‍රමාදයන් ගෙන් පිළිඹිබු වන්නේ සංවර්ධන ක්‍රියාවලියෙහි දැකිය හැකි විවිධ ප්‍රභේදයන්ය. සංවර්ධන ප්‍රමාදය ඉතා සුළු, එක් සංවර්ධන පැතිකඩක් හා ආශ්‍රිත වුවක් විය හැකිය. එසේත් නැත්නම් සංවර්ධන ප්‍රමාදය ව්‍යාප්ත වූ එකක් විය හැකිය. ව්‍යාප්ත වූ සංවර්ධන ප්‍රමාදයකදී සංවර්ධන පැතිකඩ දෙකක හෝ ඊට වැඩි ගණනක **සැලකිය යුතු** ප්‍රමාදයක් පෙන්වයි (එනම් දළ වාලක, සියුම් වාලක, ප්‍රජානන, සමාජය හා චිත්තවේගී සහ භාෂාමය.)

මෙහිදී “සැලකිය යුතු” ලෙස අප අදහස් කරන්නේ එම දරුවාගේ යම් කුසලතාවයක් එම සම වයස් දරුවන්ගේ සම්මත ප්‍රතිමානික සංවර්ධන වයස් පරාසයේ මධ්‍යන්‍යයට වඩා අවම වශයෙන් සම්මත අපගමන ලක්ෂ දෙකකට වඩා වැඩි වයසකදී ළඟා කර ගෙන නොසිටීමයි. සංවර්ධන ආශ්‍රිත ගැටළු, සංවර්ධන ප්‍රමාදයන්ට වඩා වෙනස් වේ. මෙය විශේෂිත රෝග තත්වයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි අතර මෙහිදී ශාරීරික හා මානසික ක්‍රියාවලියන්හි බරපතල දුර්වලතා දැකිය හැකිය. දරුවන්ගෙන් 5 - 10% ප්‍රමාණයකට සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු ඇත. ඔහුලට දැකිය හැකි සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු ලෙස පහත රෝග දැක්විය හැකිය.

1. මන්ද අවධානිත අධික්‍රියාකාරිත්වය
(Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD)
2. මනෝචික්ෂිප්තභාවය
3. අන්ධභාවය හා වෙනත් පෙනීමේ ආබාධ
4. මස්තිෂික ආඝාතය (Cerebral Palsy)
5. මධ්‍යස්ථ හා අධික ශ්‍රවණ දුබලතා - බිහිරි බව
6. ඉගෙනුම් ආබාධ (Learning Disability)
7. මන්ද බුද්ධික භාවය (බුද්ධිමය උභතභාවය)
8. වලිප්පුව
9. වෙනත් සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ප්‍රමාදයන්

7.1 සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු සඳහා හේතු සහ අවදානම් සාධක

දරුවෙකු සංවර්ධනය වන කාල පරිච්ඡේදයේ ඕනෑම අවධියකදී මෙම ගැටළු වල ලක්ෂණ පෙන්නවිය හැකිය. මෙම ලක්ෂණ ඇති වූ පසු මුලු ජීවිත කාලය පුරාවටම පවතී. බොහෝමයක් සංවර්ධන ගැටළු වල මූලාරම්භය ඇති වන්නේ කළල අවධියේදීය. කෙසේ වෙතත් උපතේදී හෝ උපතෙන් පසුව සිදු වන අනතුරු, ආසාදන හෝ වෙනත් හේතූන් හිසාද සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු ඇති විය හැක.

සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු ඇති වීමට බල පෑ හැකි හේතු සාධක වේ. එනම්,

1. ජානමය
2. මොළයේ ඇති වන ව්‍යුහාත්මක අසාමාන්‍යතා
3. ගර්භනී අවධියේදී දෙමව්පියන්ගේ හැසිරීම සහ මවගේ සෞඛ්‍ය තත්වය (දුම් පානය, මත්පැන් පානය)
4. උපතේදී ඇති වන සංකූලතා
5. ගර්භනී අවධියේදී මවට ඇති වන ආසාදන තත්වයන් හෝ නව ජන්ම අවධියේ ඇති වන ආසාදන තත්වයන්
6. මව හෝ දරුවා ඉහළ මට්ටමක පාරිසරික විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය සඳහා නිරාවරණය වීම (උදාහරණ: ඊයම්)

ළදරුවන් අතර පවතින කන් ඇසීමේ දුර්වලතාවය ගත් කල අඩුම තරමින් ඉන් 25% කට වත් හේතු ලෙස ගර්භනී අවධියේදී මවට ඇතිවන ආසාදන (උදා: සයිටොමෙගලො වයිරස් - Cytomegalovirus), උපතින් පසුව ඇති වන සංකූලතා සහ හිසට සිදු වන අනතුරු දැක්විය හැකිය.

බුද්ධිමය උග්‍රතාවයන් (Intellectual disabilities) සඳහා හේතු විය හැකි වන්නේ ගර්භනී කාලයේ මව මධ්‍යසාර භාවිතා කිරීම හිසා කළලයේ ඇති වන සහ ලක්ෂණ (Fetal alcohol syndrome), ජානමය හා වර්ණදේහ ආශ්‍රිත අසාමාන්‍යතා (උදාහරණ: Down syndrome, Fragile X syndrome වැනි) සහ ගර්භනී අවධියේදී ඇති වන සමහර ආසාදනයන් වේ. (උදාහරණ: ටොක්සොප්ලාස්මෝසිස් - Toxoplasmosis).

මනෝ විකෘතිතාවය (Autism) සහිත සහෝදරයෙකු සිටී නම් අනෙක් දරුවාටද මෙම තත්වය ඇති වීම සඳහා වැඩි අවදානමක් පවතී.

අඩු උපන් බර, නොමේරූ උපන් (pre mature birth) සහ බහු භ්‍රෂණතාවය (Multiple births- නිවුන් උපන්) ආදී තත්වයන් සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු ඇති වීම සඳහා අවදානම් සාධක ලෙස ක්‍රියා කරයි.

නව ජන්ම කාමලාව (Neonatal jaundice) උග්‍ර වීම නිසා ඇති වන උප්තිහාරීද්‍රය (Kernicterus) නම් තත්වය හේතුවෙන් මස්තිෂ්ක ආඝාතය, ශ්‍රවණ දුර්වලතා, දෘෂ්ටි ආබාධ සහ දන්තාබාධ ඇති විය හැක. ඉක්මන් රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර මගින් නව ජන්ම කාමලාව උග්‍ර අවස්ථාවකට පත්වීමට ඉඩ නොහැරීමෙන් ඉහත තත්වයන් වළක්වා ගත හැක. සුලභව පවතින සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු පිළිබඳ වැදගත් කරුණු පහත විස්තර කෙරේ. මේ පිළිබඳව වැඩිදුර කරුණු "විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති ළමුන් සඳහා වූ ජාතික වැඩ සටහන" නම් අත්පොතෙහි විස්තර කර ඇත.

7.2 මන්ද අවධානිත අධි ක්‍රියාකාරීත්වය (ADHD-Attention Dificit hyperactivity disorder)

මන්ද අවධානිත අධි ක්‍රියාකාරීත්වය, සුලභවම (ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ 11% ක් පමණ දක්නට ලැබෙන ස්නායු සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු තත්වය වේ.) වයස අවුරුදු 04 ක් පමණ වන විට මෙම තත්වය නිශ්චිතවම විනිශ්චය කළ හැකි අතර එය වැඩිහිටි විය දක්වාම පැවතිය හැකිය.

මෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණ වනුයේ අවධානය යොමු නොකිරීම, ආවේගශීලී බව (ප්‍රතිචලය ගැන නොසිතා ක්‍රියාත්මක වීම) සහ අධි ක්‍රියාකාරී බවයි.

ජීවිතයේ සමහර කාල වකවානු වලදී සාමාන්‍ය දරුවන් පවා මෙම ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරති. කෙසේ වෙතත් කෙටි කලකින් ඔවුන් මෙම ලක්ෂණ ඉවත් කරමින් යථා තත්වයට පත්වේ. නමුත් ADHD තත්වය සහිත දරුවන් තම නිවසේදී, පාසලේදී සහ යහළුවන් සමඟ සිටින විට විවිධ දුෂ්කරතා ඇති කර ගනිමින් මෙම ලක්ෂණ දිගින් දිගටම පෙන්නුම් කරයි. මන්ද අවධානය, ආවේගශීලී බව සහ අධි ක්‍රියාකාරී බව යන ප්‍රධාන ලක්ෂණ හේතුවෙන් ADHD සහිත දරුවෝ පහත සඳහන් වන පරිදි ගැටළු රාශියකට මුහුණ දෙති.

- බොහෝ විට දවල් හීන දැකීම.
- යම් කාර්යයක් සංවිධානය කර ගැනීමට හා නිම කිරීමට අපොහොසත්වීම.
- යම් දෙයකට අදාළ සියළු තොරතුරු සඳහා අවධානය යොමු නොකිරීම.
- නිතර නිතර බඩු බාහිරාදිය අමතක කිරීම සහ හැකි කර ගැනීම.
- උපදෙස් වලට අනුව කටයුතු කිරීමට නොහැකි වීම සහ සංවාදයක යෙදීමට නොහැකි වීම.
- වැඩි වේලාවක් එක අරමුණක රැඳී සිටීමට නොහැකි වීම (උදාහරණ ගෙදර වැඩ කිරීමේදී හෝ ආහාර ගැනීමේදී.)
- ඇඹරෙමින්, දැගලමින් සිටීම.
- හැම විටම කලබලකාරී ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කිරීම.

- අධිකව කතා කිරීම.
- නොසැලකිලිමත් භාවය හිසා විවිධ වැරදි සිදු කිරීම.
- යම් ආඥාවක් හෝ පෙළඹවීමක් පහසුවෙන් යටපත් කර ගැනීමට නොහැකි වීම.
- අන් අයගේ වැඩ කටයුතු වලට බාධා කිරීම.
- අන් සතු දෑ පැහැර ගැනීම.
- හුසුදුසු අවස්ථාවන් වලදීද කතා කිරීම.
- තමාගේ වාරය පැමිණෙන තුරු බලා සිටීමට අපොහොසත් වීම.
- වැඩි වශයෙන් හදිසි අනතුරු සහ තුවාල වලට ලක්වීම.

ප්‍රධාන ලක්ෂණ 03 න් වඩාත් ප්‍රබලව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණය අනුව මන්ද අවධානිත අධි ක්‍රියාකාරීත්වය තුන් ආකාරයකට බෙදා විස්තර කරයි. (උප වර්ග)

1. ප්‍රධාන වශයෙන් අනවධානය ඇති දරුවන්
2. ප්‍රධාන වශයෙන් අධි ක්‍රියාකාරී සහ ආවේගශීලී දරුවන්
3. මිශ්‍ර ස්වභාවයේ ADHD සහිත දරුවන්

මන්ද අවධානිත අධි ක්‍රියාකාරීත්වයේ ලක්ෂණ (ADHD) කලින් කලට වෙනස් විය හැක. ඒ අනුව යම් දරුවෙකු ගත් කල ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ADHD උපවර්ගයද කාලයත් සමඟ වෙනස් වේ.

ADHD තත්වය ඇති වීම සඳහා ප්‍රධාන හේතුව ජානමය බලපෑමක් ලෙස සලකනු ලැබේ. එමෙන්ම පහත දක්වා ඇති කරුණුද අවධානම් සාධක විය හැකි බව හඳුනාගෙන ඇත.

- මොළයට සිදු වන අනතුරු
- ඊයම් විෂ වීම
- ගර්භනී කාලයේදී මවගේ මධ්‍යසාර භාවිතය සහ දුම් පානය
- නොමේරූ උපත්
- අඩු බර උපත්

ADHD තත්වය නිශ්චිතවම නිර්ණය කර ගැනීම සඳහා තනි පරීක්ෂාවක් නොමැත. එහිසා දරුවා පිළිබඳව දෙමව්පියන්ගෙන් සහ ගුරුවරුන්ගෙන් විකතු කර ගන්නා තොරතුරු රෝග නිර්ණය සඳහා උපයෝගී කර ගැනේ. සාංකාව (Anxiety), විශාදය (Depression) සහ සමහර ඉගෙනුම් ආබාධ තත්වයන් ද ADHD හා සමාන ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. එමෙන්ම රෝග නිර්ණයේදී ඇසීම සහ පෙනීම තහවුරු කර ගන්නා පරීක්ෂාවන්ද අවශ්‍ය විය හැක.

ADHD සඳහා ප්‍රතිකාර විධි 02 කි. එනම් ඖෂධ හා වර්ගාත්මක ප්‍රතිකර්ම වේ. මෙම විධි දෙක හිසි පරිදි සුසංයෝග කර භාවිතා කරන අතර ඒ සඳහා සමීප පසු විපරම් කිරීමක් අවශ්‍ය වේ.

7.3 මනෝ විකෂිප්තභාව පරාසයේ දුබලතා (Autism Spectrum Disorder - ASD)

මනෝ විකෂිප්තභාව පරාසයේ දුබලතා (ASD) යනු සමාජීය, සන්නිවේදන සහ වර්ගාත්මක ගැටළු සහිත වූ ආබාධ කාණ්ඩයකි. ASD තත්වය සහිත දරුවන්ගේ මොළය මගින් තොරතුරු හසුරුවා ගන්නා ආකාරය සාමාන්‍ය දරුවන්ට වඩා වෙනස් බව විශ්වාස කෙරේ. ASD පුළුල් පරාසයක පැතිර පවත්නා දුබලතා කාණ්ඩයක් ලෙස හැඳින්විය හැක. ඊට හේතුව වන්නේ මෙම රෝග තත්වය මගින් දරුවෙකු වෙත ඇති කරන බලපෑම විවිධාකාර වීමයි. එහිසා ASD තත්වය සුළු දුබලතාවයක සිට විශාල දුබලතාවයක් දක්වා පරාසයක පවතී. මෙම පරාසයේ විවිධ තත්වල පවතින දුබලතා වලට පොදු වූ ඇතැම් ලක්ෂණ පවතින නමුත් රෝග ලක්ෂණ ඇති වන වයස හෝ කාලය, ඒවායේ තීව්‍රතාවය හා නියම ස්වභාවය මත විකිහෙක වෙනස් වේ.

“දර්ශීය මනෝ විකෂිප්තභාවය” (Classic Autism) වඩාත් බහුලවම හඳුනාගත් දුබලතාවය වේ. මෙම තත්වය සහිත දරුවන් බොහෝ විට සැලකිය යුතු භාෂා සංවර්ධනයේ ප්‍රමාද වීම, සාමාජීය හා සන්නිවේදන ගැටළු, අසාමාන්‍ය හැසිරීම් සහ ප්‍රියතාවයන් පෙන්නුම් කරයි. එමෙන්ම ඔවුන්ට බුද්ධිමය උග්‍රතාවයක්ද ඇති විය හැක.

“ඇස්පර්ජර් සහ ලක්ෂණය” (Asperger syndrome) යනු එතරම් බහුලව දක්නට නොලැබෙන ASD පරාසයේ රෝග තත්වයකි. ඔවුන් බොහෝ විට මනෝ විකෂිප්තභාවය තත්වයේ ලක්ෂණ සුළු තීව්‍රතාවයකින් යුතුව පෙන්නුම් කරයි. සාමාජීය ගැටළු, අසාමාන්‍ය හැසිරීම් සහ ප්‍රියතාවයන් ඒ අතර ප්‍රධාන වේ. කෙසේ වෙතත් ඔවුන්ට භාෂාමය ගැටළු හෝ බුද්ධිමය ආබාධ දක්නට නොලැබීම කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයන් වේ. ඇස්පර්ජර් සහ ලක්ෂණය සහිත ඇතැම් දරුවන් අසාමාන්‍ය බුද්ධිමය කුසලතා පවා පෙන්නුම් කරයි.

සමහර දරුවන් මනෝ විකෂිප්තභාවයේ හෝ ඇස්පර්ජර්ස් සහ ලක්ෂණයේ හෝ රෝග නිර්ණයට අදාළ වන ලක්ෂණ වලින් කිහිපයක් පමණක් පෙන්නුම් කරයි. විය අසාමාන්‍ය මනෝ විකෂිප්තභාවයන් (Atypical Autism) හෙවත් වෙනත් අයුරකින් නිරූපණය නොකළ පැතිරුණු සංවර්ධන ගැටළු තත්වයක් (Pervasive development disorder not otherwise specified- PDD-NOS) ලෙස හැඳින්වේ. මෙම තත්වය සහිත දරුවන් පෙන්නුම් කරන්නේ මනෝ විකෂිප්තභාවය සහිත දරුවන්ට වඩා අඩු ප්‍රමාණයක සහ අඩු තීව්‍රතාවයක රෝග ලක්ෂණ වේ. ඇතැම් විට ඔවුන් සමාජීය සහ සන්නිවේදනය ආශ්‍රිතව ගැටළු පමණක් පෙන්නුම් කළ හැක.

මනෝ විකෂිප්තභාවය පරාසයේ දුබලතා (ASD) සහිත දරුවන් බොහෝ විට වයස අවුරුදු 03 ආරම්භ වීමට පෙර රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අතර එම ලක්ෂණ ජීවිත කාලය පුරාම පවතී. සමහර රෝග ලක්ෂණ කාලයත් සමඟ යහපත් අතට හැරීමට ඉඩ ඇත.

ASD තත්වය යැයි සැක කළ හැකි ඇතැම් ලක්ෂණ ජීවිතයේ මුල් මාස කිහිපයේදීද දක්නට හැකි වේ. කෙසේ වෙතත් සාමාන්‍ය රටාව නම් මාස 24 ආසන්නයේදී හෝ ඊට පසුව මෙම ලක්ෂණ කැපී පෙනෙන්නට පටන් ගැනීමයි. ASD තත්වය සහිත ඇතැම් දරුවන් වයස මාස 18 සිට 24 පමණ වන තෙක් සාමාන්‍ය ලෙස සංවර්ධනය වී ඉන්පසු අළුත් කුසලතා දියුණු කර නොගැනීම හෝ පැවති කුසලතා හැකි වී යාම සිදු විය හැක. මෙය ප්‍රතිගමනය හෙවත් පිරිහීම ලෙස හැඳින්වේ (Regression).

ASD තත්වය සහිත දරුවන්ගේ සමහර ලක්ෂණ.

1. වයස මාස 12 වන විටත් තමාගේ නම කියා කතා කරන විට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම.
2. වයස මාස 14 වන විටත් තමන් කැමති දෙයක් අත දිගු කර නොපෙන්වීම. (උදාහරණ: හඳු වැනි කැමති දෙයක් වෙත අත දිගු කිරීම.)
3. වයස මාස 18 වන විට හිනින්නේ මවා ගත් සෙල්ලම් වල නොයෙදීම (උදාහරණ: බෝනික්කාට කැවීම.)
4. ඇසට ඇස නොබැලීම සහ තනිව සිටීමට ඇති කැමැත්ත.
5. අන් පුද්ගලයන්ගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට සහ තමාගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අපහසු වීම.
6. භාෂාමය සහ කථන සංවර්ධනයේ ප්‍රමාදයන් ඇති වීම.
7. වෙනත් කෙනෙකු විසින් කියන ලද වචන හෝ වාක්‍ය ඛණ්ඩ විපරිද්දෙන්ම නැවත කීම. (Echolalia)
8. ප්‍රශ්නයක් ඇසූ විට අදාළ නොවන පිළිතුරු ලබා දීම.
9. තමාගේ වටපිටාවේ සුළු වෙනස් කමක් සිදු වූවත් කලබලයට පත් වීම.
10. අසාමාන්‍ය හෝ ග්‍රහණීය ආශාවන් (Obsessive interests) ඇති වීම (උදාහරණ: අසාමාන්‍ය බැඳීම)
11. නිතර අත්පුඩි ගැසීම, සිරුර එහා මෙහා වැනීම හෝ රවුමට කැරකීම වැනි ක්‍රියාවන් කිරීම.
12. පරිසරයේ ඇති ද්‍රව්‍ය වල ශබ්දයට, සුවඳට, රසට දැනෙන සහ පෙනෙන ආකාරයට අසාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර දැක්වීම.

මනෝ විකෘතිතාව පරාසයේ දුබලතා (ASD) තත්වයක් නිර්ණය කරනු ලබන්නේ දරුවෙකුගේ හැසිරීම සහ සංවර්ධනය නිරීක්ෂණය කිරීමෙනි. මේ වන විටත්, ASD තත්වයන් සුව කළ හැකි ක්‍රමයක් සොයා ගෙන නැත. විසේ වුවත් මුල් කාලයේදීම, විශේෂයෙන් මුල් අවුරුදු කිහිපය තුළ (උපතේ සිට අවුරුදු 03 දක්වා) නිසි පරිදි මැදිහත් වීමෙන්, දරුවාගේ සංවර්ධනය දියුණු කර ගත හැකිය. කථනය, වැඩ කිරීම සහ අන් අය සමඟ එකතු වී කටයුතු කිරීම හා සම්බන්ධව ගොඩනගන ලද තීව්‍ර විකිත්සාවන් මේ සඳහා අවශ්‍ය වේ. තවද රෝග නිර්ණය කළ පසු හැකි ඉක්මනින් මෙම විකිත්සාවන් ආරම්භ කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ASD තත්වයන් සඳහා නිශ්චිතවම හේතු වන්නේ කුමක්දැයි තවමත් සොයා ගෙන නැත.

විය හේතු රාශියක (පාරිසරික, ජීව විද්‍යාත්මක සහ ජානමය) එකතුවක් නිසා සිදුවිය හැකි බව විශ්වාස කෙරේ. ASD තත්වය සහිත සහෝදරයෙකු සිටින විට, අනෙක් දරුවාටද එම තත්වය ඇති වීම සඳහා වැඩි සම්භාවිතාවක් පැවතීමෙන්, මෙම රෝගය සඳහා ජානමය බලපෑමක් ඇති බව තහවුරු වේ. ඩවුන් සහලක්ෂණ (Down syndrome) ෆ්රැජයල් X සහ ලක්ෂණ: Fragile X syndrome) ටියුබරස් ස්ක්ලෙරෝසිස්: Tuberous sclerosis) වැනි ජානමය රෝගී තත්වයන්ද මෙම දරුවන්ගෙන් 10% කගේ පමණ දක්නට ලැබේ. එමෙන්ම ගර්භනී කාලයේදී සෝඩියම් වැල්ප්‍රොට් (Sodium Valproate) සහ තැලිඩොමයිඩ් (Thalidomide) නම් ඖෂධ භාවිතා කිරීමෙන්ද ASD තත්වය සහිත දරුවන් ලැබීමට වැඩි අවධානයක් පෙන්නුම් කරයි. නොමේරූ දරු උපත් සහ අඩු බර දරු උපත් ද මේ සඳහා ඇති අවධානම වැඩි කරයි.

7.4 මස්තිෂ්ක ආඝාතය (Cerebral Palsy)

දරුවෙකුගේ චලනයන්ට, සමතුලිතතාවය හා ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට අදාළ කුසලතාවයන්ට බලපාන රෝගයක් ලෙස මස්තිෂ්ක ආඝාතය හැඳින්විය හැකිය. ළමා වියේ ඇති වන බහුලතම චාලක ආබාධය මෙය වන අතර සෑම දරුවෝ 300 - 400 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුටම මෙම රෝග තත්වය පවතී. මෙහිදී මොළය සංවර්ධනය වීමේ අසාමාන්‍යතාවක් හෝ සංවර්ධනය වන මොළයට සිදු වන යම් හානියක් නිසා දරුවාට තම මස් පිඬු පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව හැකි වී යයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ මස්තිෂ්ක ආඝාතය නැමැති රෝගී තත්වයි. මස්තිෂ්ක ආඝාතය සහිත සියළුම දරුවන්ට චලනය වීමට හා ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට අපහසුතා ඇත. නමුත් මෙම අපහසුතාවේ ප්‍රමාණය දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් විය හැකිය. මෙම රෝගයෙන් පෙළෙන සමහර දරුවන්ට විශේෂිත උපකාරක භාවිතා කර ඇවිදීමට හැකි අතර තවත් සමහර දරුවන්ට උපකාරක නොමැතිවම නමුත් මඳක් නුහුරු අයුරින් ඇවිදිය හැකිය. මේ අතර තවත් දරුවන් කොටසකට කිසි සේත් ඇවිදීමට නොහැකිය. මඳ වශයෙන් රෝගය ඇති දරුවන්ට විශේෂිත උදව් අවශ්‍ය නොවිය හැකිය.

මස්තිෂ්ක ආඝාතය කාලයත් සමඟ වඩා බරපතල තත්වයට පත් නොවේ. කෙසේ වුවත් පෙන්නුම් කරන රෝග ලක්ෂණ කාලයත් සමඟ වෙනස් විය හැකිය. තවද මස්තිෂ්ක ආඝාතය වෙනත් රෝග හා බැඳී පැවතීමටද පුළුවන. උදාහරණ ලෙස මන්ද බුද්ධික භාවය, වලිප්පුව, පෙනීමේ, ඇසීමේ හෝ කටහයේ අපහසුතා, කොඳු ඇට පෙළේ ඇදවීම් / පැති කුදය (Scoliosis) හෝ සන්ධි ආබාධ හෝ සන්ධි ඝන වීම් ආදිය දැක්විය හැකිය.

මස්තිෂ්ක ආඝාතයේ චලනය සම්බන්ධ ආබාධ කාණ්ඩ 03 කට වර්ග කළ හැකිය. එනම්,

1. මස්පිඬු දරදඬු වීම (Spasticity)
2. මස්පිඬු වල පාලනය කර ගත නොහැකි චලනයන් (Dyskinesia)
3. සමතුලිතතාවයේ හා සමායෝජනයේ දුර්වලතා (Ataxia)

මොළයේ ආබාධිත ප්‍රදේශය අනුව, මස්තිෂ්ක ආසාතය ඇති දරුවෝ ඉහත ආබාධ කාණ්ඩ වකක් හෝ ඒවායේ සම්මිශ්‍රණයක් පෙන්වති.

මස්තිෂ්ක ආසාතය ප්‍රධාන වර්ග 04 කට දැක්විය හැකිය. එනම්;

1. Spastic මස්තිෂ්ක ආසාතය
2. Dyskinetic මස්තිෂ්ක ආසාතය (Athetoid, Choreoathetoid and Dystonic CP)
3. Ataxic මස්තිෂ්ක ආසාතය
4. Mixed මස්තිෂ්ක ආසාතය

7.4.1 Spastic මස්තිෂ්ක ආසාතය

මෙය බහුලවම දැකිය හැකි වර්ගයයි. මස්තිෂ්ක ආසාතය සහිත දරුවන්ගෙන් 80% ක් තුළ මෙය දැකිය හැකිය. මෙවැනි දරුවන්ගේ මස්පිඬු වල ජේශි තානය (tone) ඉතා වැඩි අතර විධිවිධීන් ඔවුන්ගේ මස් පිඬු දරදඬු ස්වභාවයක් උසුලයි. මේ නිසා මොවුන් වලනයන් සිදු කරන්නේ අමුතු ආකාරයකය. මෙම තත්වය ශරීරයේ කුමන කොටසට බලපා ඇත්ද යන්න මත විවිධ වර්ගයේ Spastic මස්තිෂ්ක ආසාතයන් හඳුනා ගත හැකිය.

දෙපා වලට රෝග තත්වය තිබී බාහු වලට බලපා නැති හෝ අවම වශයෙන් බලපා ඇති අවස්ථා Spastic diplegia / diparesis ලෙස නම් කරනු ලැබේ. Spastic diplegia ඇති දරුවන්ට ඇවිදීම අපහසුය. උකුල් හා පාද වල මස්පිඬු වල තද වීම නිසා මෙවැනි දරුවන්ගේ පාද ඇතුල් පැත්තට හැරී එකට ඇදී, දණ හිසින් කතිරයක් මෙන් හරස් වී ඇත. මෙවිට දෙපා කතුරක ආකාරයෙන් දිස් වෙන නිසා මේ ලක්ෂණය Scissoring ලෙස හඳුන්වයි.

ශරීරයේ වම හෝ දකුණ ලෙස එක් පැත්තකට පමණක් රෝගය බලපා ඇත් නම් විවිධ හඳුන්වනු ලබන්නේ Spastic hemiplegia/ hemiparesis ලෙසය. මෙම අවස්ථා වලදී පාද වලට වඩා බාහු වලට රෝගය බලපායි.

මෙම රෝගයේ වඩාත් දරුණු අවස්ථාව ලෙස Spastic quadriplegia/quadruparesis දැක්විය හැකිය. මෙහිදී සියළු ගාත්‍රාද, කඳ සහ මුහුණ යන ශරීර අංග වලටද රෝග තත්වය බලපායි. මොවුන්ට ඇවිදීමට, වාඩි වීමට නොහැකි අතර බොහෝ විට වෙනත් සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ගැටළු එනම් මන්ද බුද්ධිකභාවය, වලිප්පුව, පෙනීම, ශ්‍රවණය හා කථනය ආශ්‍රිත ගැටළු ද දැකිය හැක.

7.4.2 Dyskinetic මස්තිෂ්ක ආසානය

මෙම දරුවන්ට තම මස්පිඬු වල චලනයන් පාලනය කර ගත නොහැකිය. විඛේණිත ඔවුනට වාඩි වී සිටීමට, ඇවිදීමට, අත් පා පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වේ. මෙම චලනය පාලනය කර ගත නොහැකි මෙන්ම සෙමෙන් හෝ වේගවත්, ඇඹරෙන සුළු හෝ ගැස්සෙන සුළු චලනයක් විය හැකිය.

තවද මෙම දරුවන්ගේ මුහුණ හා දිවට රෝග තත්වය බලපාන අතර ඒ හේතුවෙන් ගිලීමට, බීමට හා කතා කිරීමටද ඔවුනට අසීරු වේ. ඔවුන්ගේ ජේශිතානය වෙනස් වන සුළු (සමහර විට ඉතා දැඩි වන අතර සමහර විට ඉතා ලිහිල් විය හැකිය.) මෙම වෙනස දැවසින් දැවස නොව එක දැවසක විවිධ වෙලාවන්හිදී දැකිය හැකිය. Dyskinetic මස්තිෂ්ක ආසානය යන රෝග කාණ්ඩය තුළට Athetoid, Choreoathetoid හා Dystonic මස්තිෂ්ක ආසානය යන කාණ්ඩද ඇතුළත් වේ.

7.4.3 Ataxic මස්තිෂ්ක ආසානය

මෙහි ප්‍රධාන ගැටළුව සමතුලිතතාවයේ හා සමායෝජනයේ ඇති දුර්වලතාවය. ඔවුනට ඇවිදිය හැකි මුත් ඇවිදීම සමබර හා ස්ථිර නොවේ. වැටෙන සුළු විය හැකිය. තවද ඝෂණික චලනයන් හෝ හොඳ පාලනයක් අවශ්‍ය චලනයන් (අකුරු ලිවීම) වැනි දේ කිරීමට ඔවුහු අපොහොසත්ය. එමෙන්ම යමක් වෙත අත් දිගු කර ලබා ගැනීමට උත්සහ කිරීමේදී එම චලනයන් පාලනය කර ගැනීමටද ඔවුනට නොහැකි වේ.

7.4.4 Mixed මස්තිෂ්ක ආසානය

ඉහත විස්තර කල මස්තිෂ්ක ආසාන වර්ග එකකට වඩා අයත් ලක්ෂණ දැරුවකු තුළ ඇත්නම් ඔවුනට මිශ්‍ර මස්තිෂ්ක ආසානය ඇතැයි හඳුන්වනු ලැබේ. සමහර දරුවන්ට මෙලෙස මිශ්‍ර ලක්ෂණ පවතී. බහුලවම දැකිය හැකි වන්නේ Spastic - Dyskinetic මස්තිෂ්ක ආසාන වල සම්මිශ්‍රණයන්ය.

මස්තිෂ්ක ආසානයේ රෝග ලක්ෂණ, ඉහත සඳහන් කාණ්ඩ හා ආබාධ වල තීව්‍රතාව මත වෙනස් වන බව ඔබට පැහැදිලි වනවා ඇත. නමුත් මූලික ලක්ෂණ ලෙස චාලක සංවර්ධන පියවර වන පෙරළීම, හිඳගැනීම, සිට ගැනීම හා ඇවිදීම යන කුසලතාවයන් හි ප්‍රමාදයන් දැක්විය හැකිය.

මස්තිෂ්ක ආඝාතයේ පොදු රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

මාස 06 ට අඩු දරුවෙකු තුල;

- I. උඩුබැලි අතට වැතිරී සිටි එසවීමේදී හිස චිල්ලා වැටීම.
- II. ශරීරයේ දැඩි බව හෝ ලිහිල් බව.
- III. වඩාගෙන සිටින විට දරුවාගේ පිට හා ගෙල වැඩිපුර දිගු කරගෙන සිටීම. මෙය හරියට දරුවා ඔබෙන් ඉවතට තල්ලු වීමට උත්සහ දරන අයුරක් පෙන්වයි.
- IV. ඔසවා ගත් විට දෙපා දැඩි වී, කතුරක ආකාරයට දණ හිසෙන් හරස් වීම (Scissoring)

මාස 06 සිට මාස 10 දක්වා දරුවන් තුල;

- I. එක අතකටවත් පෙරළීමට නොහැකි වීම.
- II. අත් එකට ප්‍රභා කර ගැනීමට නොහැකි වීම.
- III. කට වෙතට අත ගෙන යෑම අපහසු වීම.
- IV. යම් දෙයකට ප්‍රභා වීමේදී එක් අතක් පමණක් හැම විටම දිගු කරන අතර අනෙක් අත මීට මොළුවා ගෙන සිටීම.

මාස 10 ට වඩා වැඩි දරුවන් තුල;

- I. පැත්තකට බර වෙමින් බඩ ගා යෑම. එනම් එක් අතක් හා එම පැත්තේම පාදය බිමට තද කර බඩ ගා ගෙන යන අතර අනෙක් පැත්තේ අත හා කකුල ඇදගෙන යෑම.
- II. තට්ටමෙන් පැන පැන යෑම හෝ දණ හිසෙන් පැන පැන යෑම. නමුත් හතර ගාතයෙන් බඩ ගා ගෑම නොකරයි.

මස්තිෂ්ක ආඝාතය රෝග විනිශ්චය කිරීම කරනු ලබන්නේ වාලක සංවර්ධනයේ ප්‍රමාදයන් පෙන්වන දරුවන් පරීක්ෂා කිරීමෙනි. මේ රෝගය නිර්වාචන සුව කරන ප්‍රතිකාර නොමැත. නමුත් නිසි මැදිහත් වීම් මගින් යම් යම් අපහසුතා පාලනය කිරීමට හැකිය. වැදගත් කරුණ වන්නේ මෙම මැදිහත් වීම් ඉතා මුල් අවධියේදී සිදු කිරීමයි. ප්‍රතිකාර වර්ග ලෙස විවිධ ඖෂධ, සැත්කම්, විවිධ පටි වර්ග හා භෞත චිකිත්සක, වෘත්තීය චිකිත්සක හා කටන චිකිත්සක ක්‍රමවේද හැඳින්විය හැකිය. එක් ප්‍රතිකාර වර්ගයක් අනෙකට වඩා හොඳ ලෙස දැක්විය නොහැකිය. බොහෝ විට මෙම දරුවන්ට ප්‍රතිකාර රැසක සම්මිශ්‍රණයක් අවශ්‍ය වේ. මොළය සංවර්ධනයේ යම් අසාමාන්‍යතාවයක් හෝ සංවර්ධනය වන මොළයට සිදුවන යම් හානියක් නිසා දරුවාට තම මස් පිඬු පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව නැති වී යාමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මස්තිෂ්ක ආඝාතය ඇති වේ. බොහෝ විට උපතේදී මොළයට ඔක්සිජන් අඩු වීම ඉහත හානියන්ට හේතු පාදක වේ. මොළයට සිදුවන හානිය පිවිතයේ මුල් අවධිය තුල සිදු විය යුතුය. එනම් මොළය වේගයෙන් සංවර්ධනය වන කාලයේ සිදු විය යුතුය. මෙහිදී උපතට පෙර, උපත ලබන විට, උපතින් මසකට පසුව හෝ පළමු වසර තුල යන කාලය දැක්විය හැකිය. මෙම හානිය උපතට පෙර සිදු වූවක් නම් එය උපතින්ම ලද මස්තිෂ්ක ආඝාතය ලෙස හඳුන්වයි. බොහෝ විට 85% - 95% අතර මස්තිෂ්ක ආඝාතයන් උපතින්ම ලද වීවා වේ. බොහෝ අවස්ථා වලදී මෙයට හේතු වූ නිශ්චිතම සාධකය සොයා

ගත නොහැකිය. උපරිත් පසු මොළයට සිදු වන යම් හානියක් නිසා මස්තිෂ්ක ආඝාතය සෑදුණේ නම් එය අත්කර ගත් මස්තිෂ්ක ආඝාතය (Acquired CP) ලෙස හඳුන්වයි. බොහෝ විට මොළයේ ආසාදනයන් (මෙහිත්පයිටීස්) හා හිසට සිදු වන අනතුරු නිසා මෙම තත්ව ඇති වේ.

7.5 ශ්‍රවණාබාධ

අධ්‍යයනයන්ට අනුව සෑම දරුවන් 1000 කටම 6 දෙනෙක් උත්පත්තියෙන් ශ්‍රවණාබාධ සහිතව උපදී. මෙම ශ්‍රවණාබාධ වලට හේතුව පිට කන, මැද කන, ඇතුළු කනේ ආබාධයක්, ශ්‍රවණ ස්නායු වේ ආබාධයක් හෝ ශ්‍රවණ පද්ධතියේ යම් ආබාධයක් විය හැක.

ශ්‍රවණාබාධ වල ලක්ෂණ මුලින්ම හඳුනාගෙන එවැනි දරුවන් අදාළ විශේෂඥ ප්‍රතිකාර සඳහා ඉක්මනින්ම යොමු කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

ශ්‍රවණාබාධ සහිත ළදරුවන්:

1. දැඩි ශබ්ද වලට තැති නොගැනීම.
2. වයස මාස 06 පසු වන විට ශබ්දයේ ප්‍රභව දෙසට නොහැරීම.
3. "අම්මා", "තාත්තා" වැනි තනි වචන වයස අවුරුද්දක් වන විටදීත් කතා නොකිරීම.
4. ඔබව දුටු විට හිස ඒ දෙසට හැර වුවද ඔහුගේ හෝ ඇයගේ නම කතා කළ විට හැර නොබැලීම.
සමහර අවස්ථා වලදී අවධානය යොමු නොකිරීම හෝ ඔබ කතා කරන විට එය ගණන් නොගැනීම ඉහත ලක්ෂණය ලෙස වරදවා වටහා ගත හැක.
5. සමහර ශබ්ද පමණක් ඇසෙන බව පෙන්නුම් කරයි.

ශ්‍රවණාබාධ සහිත වයස අවුරුද්දට වැඩි දරුවන්:

1. කටහඬේ ප්‍රමාදයක් තිබිය හැක.
2. අපහැදිලි කටහඬ
3. විධානයන් පිළිනොපැදීම
සමහර අවස්ථා වලදී අවධානය යොමු නොකිරීම හෝ ඔබ කතා කරන විට එය ගණන් නොගැනීම, ඉහත ලක්ෂණය ලෙස වරදවා වටහා ගත හැක. නමුත් මෙය සම්පූර්ණ හෝ අසම්පූර්ණ ශ්‍රවණ දුර්වලතාවයක් විය හැක.
4. නිතර රූපවාහිනියේ හඬ වැඩි කිරීම.

සියළු ළදරුවන් හා පාසලට ඇතුළු වීමට සුදානම් වන දරුවන් ශ්‍රවණාබාධ සඳහා පරීක්ෂා කළ යුතුය.

ශ්‍රවණාබාධ සංකීර්ණ ප්‍රශ්නයක් බැවින් ඒ සඳහා විවිධ ප්‍රතිකර්ම අවශ්‍ය විය හැක. ඒවා නම්;

1. සංඥා භාෂාව ඉගෙන ගැනීම
2. ශ්‍රවණාධාර භාවිතය හෝ කෘතීම කර්ණ සංඛ්‍යා බද්දිය
3. ඖෂධ හා ශල්‍යකර්ම
4. විවැනි දරුවන් සිටින පවුල් සඳහා සමාජ සන්නිවේදන සේවාවන්

ශ්‍රවණාබාධ උපතින්ම හෝ ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක ඇති විය හැක. අලුත උපන් දරුවන් අතර පවතින ශ්‍රවණාබාධ 50% ක්ම ජානමය හේතූන් නිසා ඇති වේ. ජානමය සම්භවයක් සහිත ශ්‍රවණාබාධ සහිත දරුවන්ගෙන් 30% ක් පමණ ඩවුන් සින්ඩ්‍රෝම් වැනි රෝග ලක්ෂණ සහිත වේ. 25% ක් පමණ ප්‍රදරුවන්ගේ ශ්‍රවණාබාධ ගර්භනී සමයේදී මාතෘ ආසාදන (Cytomegalo virus), උපතට පසු ඇතිවන සංකූලතා (Jaundice, meningitis) සහ අනතුරු නිසා විය හැක. 25% ක් පමණ ප්‍රදරුවන්ගේ ශ්‍රවණාබාධ සඳහා නිශ්චිත හේතුවක් ඉදිරිපත් කළ නොහැක.

7.6 දෘෂ්ටි උග්‍රතාවය

දළ වශයෙන් දරුවන් 1000 කට 1.4 ක් (වයස 08 සම්පූර්ණ වන විට) දෘෂ්ටි උග්‍රතාවයන් සහිත බවට වාර්තා වී ඇත. දෘෂ්ටි උග්‍රතාවය යනු සාමාන්‍ය මට්ටමට වඩා අඩු පෙනීමක් සහිත වීමයි.

දෘෂ්ටි උග්‍රතාවයේ උග්‍ර භාවය විශාල පරාසයක පැවතිය හැක. දෘෂ්ටි උග්‍රතාවය සඳහා විවිධ හේතු දැක්විය හැක. ඒවා නම් ඇසට සිදු වන අනතුරු, ඇසේ හැඩයේ වෙනස්කම් (වපරය) හෝ මොළයේ ඇති වන ආබාධය.

මෙම ආබාධ උත්පත්තියේ සිට පවතින හෝ උපතට පසුව ඕනෑම අවධියක ඇති විය හැක. සාමාන්‍යයෙන් දරුවෙකුගේ පෙනීම ප්‍රදරු විශේෂී දෙවතාවක් වත් පරීක්ෂා කළ යුතුය. ඉන් පසු අවුරුදු 03 හා 05 වයසේදී පුනුණු පුද්ගලයෙකු මගින් පෙනීම පරීක්ෂා කළ යුතුය (අක්ෂි රෝග වෛද්‍යවරයෙකු හෝ දෘෂ්ටිමිතික තාක්ෂණ ශිල්පියෙක්)

දෘෂ්ටි උග්‍රතාවයේ පොදු ලක්ෂණ;

1. එක ඇසක් වසා තනි ඇසෙන් බැලීම.
2. ඇස වපර කර බැලීම.
3. පෙනුම අපැහැදිලි වීම හෝ බොඳවී පෙනීම පිළිබඳව දරුවා පැවසීම.
4. කියවීමේ අපහසුතාවය.
5. යමක් බැලීම සඳහා විය ඇසට කිට්ටු කිරීම.
6. පොතක් කියවීම වැනි අවස්ථා වලදී වැඩිපුර ඇසිපිය ගැසීම.

7. යමක් දෙස බැලීමේදී එක ඇසක් වෙනත් දිශාවකට යොමු වේ. (වපරය)
8. ඇස් වලින් හිතර කඳුළු ගැලීම.
9. ඇති බැම ඉදිමීම, රතු වීම හෝ ඉරි තැලීම.

7.7 බුද්ධිමය උගන්වනය

බුද්ධිමය උගන්වනය සමහර විට මන්ද මානසිකත්වය ලෙසද හැඳින්වේ. මෙවැනි දරුවන්ගේ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයේ අඩු බව නිසා ඔවුන්ගේ ඉගෙන ගැනීමේ හැකියාව අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොපවතී. තවද ඔවුන් දෛනික ක්‍රියාකාරකම් වලදී යම් කිසි අඩුපාඩු පෙන්නවයි. මෙම උගන්වනයන් මද වශයෙන් හෝ ඉතා උග්‍ර ලෙස පැවතිය හැක. මෙවන් දරුවන් තම අවශ්‍යතාවයන් සහ සිතූම් පැතුම් අන් අයට තේරුම් කිරීමට අපොහොසත් වන අතර තමාගේ කාර්යය කර ගැනීමටද සමහර විට අපොහොසත් වේ. තවද ඔවුන්ගේ සංවර්ධනයේ ප්‍රමාදයක් දැකිය හැකි අතර කතා කිරීම, ඇවිදීම, ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම හෝ තනිව ආහාර ගැනීම පුරුදු වීමට දිගු කලක් ගත විය හැක. තවද පාසලේ ඉගෙනීමේ කටයුතු කිරීමටද අපහසුතාවයක් පෙන්නවයි.

බුද්ධිමය උගන්වනය උපතට කලින් සිට අවුරුදු 18 දක්වා කාලය තුළ ඇතිවන භේතුවක ප්‍රතිඵලයක් විය හැක. බුද්ධිමය උගන්වනය සඳහා භේතුව බොහෝ විට හඳුනා ගත නොහැක. බහුතරයක් අවස්ථා වලදී භේතුව වශයෙන් ඩවුන් සින්ඩ්‍රෝම්, මවගේ මධ්‍යසාර භාවිතය නිසා කළලයේ ඇති වන සහ ලක්ෂණය, ග්‍රැප්සිල් එක්ස් සහලක්ෂණය, ජානමය තත්වයන්, උත්පත්ති ආබාධ සහ උපතට පෙර ඇති වන ආසාදන දැක්විය හැක. සමහර උපතට පසු ඇතිවන හිසට සිදුවන දරුණු අනතුරු, ආසාත තත්ව හෝ සමහර ආසාදන බුද්ධිමය උගන්වනය සඳහා භේතුව විය හැක.

බුද්ධිමය උගන්වනය සහිත දරුවන්ගේ සංවර්ධනය සාමාන්‍ය දරුවන්ගේ ප්‍රමාණයට නොපවතී. ඔවුන් හිඳ ගැනීමට, දණ ගැමට සහ ඇවිදීමට සාමාන්‍ය දරුවෙකුට වඩා වැඩි කාලයක් ගනී. කටනයේ ප්‍රමාදයක්ද දැකිය හැකි වන අතර මතක ශක්තිය, සමාජ හිනි පිළිපැදීම, තමා කරන ක්‍රියා වල ප්‍රතිඵලයක් අත් විඳීම හා ගැටළු නිරාකරණය කිරීමේ හැකියාව ද ඉතා අඩු තත්වයක පවතී.



ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

- i. Arkansas Early Learning Development Standards [Internet]. Available from: <http://www.arkansas.gov/childcare/generalpdf/infantframework.pdf>
- ii. Bayley N. Bayley: scales of infant and toddler development. Administration manual. USA: Harcourt Assessment Inc; 2006.
- iii. Bayley, N., Bayley: scales of infant and toddler development. Technical manual. 2006, United States: Harcourt Assessment Inc.
- iv. Centers for Disease Prevention and Control [CDC]. Learn the signs, actearly. [cited 2013 Sept 9]; Available from: <http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html>.
- v. Centre on the developing child: Harvard University. Resources and working papers. [Internet]. Available from: Available from: http://developingchild.harvard.edu/resources/reports_and_working_papers/
- vi. Ervin LG, Siddiqi A. Early child development, A powerful equalizer [Internet]. World Health Organization; 2007. Available from: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/ecd_final_m30/en/index.html
- vii. Family Health Bureau. Training Manual on Early Child Care and Development. Colombo. Family Health Bureau.
- viii. Family Health Bureau [FHB], Parents booklets on integrated early child care and development 2003, Colombo: The Bureau.
- ix. Frankenburg WK, Dodds JB, Archer P, Shapiro H, Bresnick B. Denver (II) technical manual. Colorado: Denver developmental materials, Incorporated; 1996.
- x. Family Health Bureau. Early Child Developmental Standards for Sri Lankan Infants and Toddlers (2013). Colombo, The Bureau.

- xi. Lissauer, T. and G. Clayden, Normal child development, hearing and vision. 3 ed. illustrated textbook of paediatrics, ed. E. Green, P. Graham, and C. Hewat. 2007, United Kindom: Mosby Elsevier. 23-38.
- xii. Maryland's Guidelines for Healthy Child Development [Internet]. Available from: <http://dhr.state.md.us/cca/pdfs/guidechild.pdf>
- xiii. Mayes, L., W. Gillium, and L. Sosinski, eds. Normal development. 4th ed. Lewis's Child and Adolescent Psychiatry, ed. A. Martin and F. Volkmar. 2007, Wolter Kluwer: Philadelphia. 252-261.
- xiv. Public Broadcasting Service. The ABC's of child development: Developmental milestones for your child's first five years. 1995 [cited 2013 Sept 9]; Available from: <http://www.pbs.org/wholechild/abc/>.
- xv. Sheridan, M., From birth to five years, Children's developmental progress. 3 ed, ed. M. Frost and A. Sharma. 2007, Melbourne: ACER Press.
- xvi. Wikipedia. Language development. [Internet]; Available from: http://en.wikipedia.org/wiki/Language_development.
- xvii. UNICEF/WHO. Care for child development: improving the care for young children 2009. [Internet] Available from http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/care_child_development/en/
- xviii. Washington State Early Learning and Development Benchmarks [Internet]. Available from: <http://www.k.12wa.us/EarlyLearning/Benchmarks.aspx>
- xix. Zero to Three. Developmental screening [Internet]. Zero to Three, National Center for Infants, Toddlers and Families; 2013. Available from: <http://www.zerotothree.org/public-policy/infant-toddler-policy-issues/developmental-screening.html>

ස්තූතිය

මෙම අත්පොත බොහෝ දෙනෙකුගේ කැපවීම තුළින් සම්පාදනය වූවකි. කලින් පැවතුනු මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය සහ රැකවරණය පිළිබඳ පුහුණු කිරීමේ මෙවලම් සහ ක්‍රියාමාර්ග වැඩි දියුණු කර, යාවත්කාලීන කළ යුතු බව ඇතැම් පිරිස් විසින් මා වෙත යෝජනා කරන ලදී. ඔවුන් අතර රටේ විවිධ ප්‍රදේශ වල සේවය කරන මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වෛද්‍ය නිලධාරීන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සෞභොග්‍යරයන් සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් වේ. සියලුම නම් මෙහි සඳහන් කිරීම ප්‍රායෝගික නොවන නමුත්, තම වටිනා අදහස් සහ අත්දැකීම් බෙදා ගැනීම සම්බන්ධව ඔවුන් සියලු දෙනාටම ස්තූතිවන්ත වෙමි.

ළමා සංවර්ධනය යනු සීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන සාක්ෂි මත පදනම් වූ විෂය ක්ෂේත්‍රයකි. එහිසා ඒ හා සම්බන්ධ ග්‍රහණ සහ වෙනත් ලිපි ලේඛන පරිශීලනය කර කරුණු සොයා ගැනීම, මෙම අත්පොත සම්පාදනයේදී අත්‍යවශ්‍ය කාර්යයක් විය. ඒ සම්බන්ධයෙන් මහත් පරිශ්‍රමයෙන් කටයුතු කළ බුද්ධි ලොකුකැටගොඩ, ආසිරි හේවාමාලගේ, හරේන්ද්‍ර දසනායක, රසිකා අලුත්වලගේ, මනුරු එන්ද්‍රරත්න, උදේශිකා පෙරේරා යන වෛද්‍යවරුන්ද මෙහිදී අගය කොට සලකමි.

මෙම අත්පොතෙහි අඩංගු කරුණු සම්පූර්ණ සමාලෝචනයෙන් දායක වූ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් වන සුදර්ශනී ප්‍රනාන්දුපුල්ලේ, ස්වර්ණා විජේතුංග, පියාරා රත්නායක, අශේෂා ලොකුබාලසූරිය මහත්මීන්ට සහ සංවර්ධනය පිළිබඳ මනෝ විද්‍යාඥවරියක වන පවිත්‍රා ගොඩමුන්න මහත්මියටද මාගේ කෘතඥතාවය ප්‍රකාශ කර සිටිමි.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේ විවිධ පැතිකඩ හිරුපණය වන පරිදි ගත් ඡායාරූප මෙම අත්පොතෙහි අඩංගු විෂය කරුණු වඩාත් සාර්ථකව පැහැදිලි කිරීම සඳහා බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. එම ඡායාරූප ලබාදීම සඳහා ඡායාරූපකරණය පිළිබඳ සහජ හැකියාවක් ඇති වෛද්‍ය සමීර සේනානායක මහතා ඉදිරිපත් වූ අතර ඒ පිළිබඳව ඔහුටත්, ඡායාරූප සඳහා පෙහි සිටි සියලුම දරුවන් සහ දෙමව්පියන්ටත් මාගේ ස්තූතිය පළ කර සිටිමි.

මෙම අත්පොත සම්පාදන කාර්යයේ විවිධ අවස්ථාවන් වලදී නොයෙක් කටයුතු සංවිධානයෙන් සහ යතුරු ලිවීමේ කාර්යයෙන් මහඟු දායකත්වයක් ලබා දුන් නදීශානී ඒකනායක මහත්මියද මෙහිදී ස්තූති පූර්වකව සිහිපත් කරමි. එමෙන්ම වැඩමුළු සංවිධානයේදී සහ ක්ෂේත්‍ර හිරිකණ්ණ කාර්යය වලදී ඉතා උනන්දුවෙන් කටයුතු කල සුධර්මා විජේතුංග මහත්මියටද මාගේ ස්තූතිය පළ කරමි.

එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදලෙහි (UNICEF) සම්බන්ධීකාරකවරියක ලෙස තම තාක්ෂණික උපදෙස් මෙන්ම විශාල දායකත්වයක් ලබා දුන් UNICEF ආයතනයේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ විශේෂඥවරියක ලෙස කටයුතු කරන විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපිකා ආටිගල මහත්මියටද මාගේ විශේෂ ස්තූතිය පුද කර සිටිමි.

තවද ලබාදුන් මග පෙන්වීම් සහ පරිපාලනමය දායකත්වය වෙනුවෙන් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ අධ්‍යක්ෂක සහ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂක මහත්මීන්ද කෘතඥතාවයෙන් යුතුව අගය කොට සලකමි.

විශේෂඥ වෛද්‍ය නිල් තලගල (MBBS, MSc, MD)
කර්තෘ



