Baby Cheramy

දරු පැටියාගේ ලෝකය

මව් තුරුලෙන් මිහිමඬලට
තබනා යෝධ පියවරට උරදෙන්නට...

ජීවිතයක් මුළුමනින්ම වෙනස් කළ හැකි ඔබ නොතකා හරින දේවල්

විශේෂඥ වෛද්‍ය නීල් තලගල (MBBS, MSc, MD)

දරුවා පිළිබඳ ඔබේ ප්‍රාර්ථනාවන්..........

මවක හා පියෙකු ලෙස ඔබ, දරුවා පිළිබඳ දහසක් බලාපොරොත්තු ඇතිව සිටිනවා නිසැකය. ඔහු හෝ ඇය හුරුබුහුටි, නීරෝගී, සුරතල් දරුවෙකු වනු දැකීම ඒ අතර ප්‍රධාන වේ. එමෙන්ම දරුවා හොඳින් ඉගෙනගෙන විභාග සමත් වනු දැකීමත්, ක්‍රීඩාවෙන් දක්‍ෂතා පෙන්වීමත්, කලා හැකියාවන්ගෙන් නිපුණතා දැක්වීමත්, අවසානයේ ඔහු හෝ ඇය සාර්ථක යෞවනයෙකු වනු දැකීමත් ඔබ සැමගේ අපේක්ෂාවයි. සියල්ලන්ටම වඩා ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ දරුවා ඔබටත් සමාජයටත් ගරු කරන යහපත්, වැඩදායී උතුම් පුරවැසියෙකු බවට පත්කර ලීමයි.

මෙම පොත් පිංචෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ, ඔබගේ එම සිහිනය සැබෑ කර ගැනීම සඳහා ඉදිරි අවුරුදු කිහිපයේදී අවශ්‍ය වන කරුණු කිහිපයක් ඔබ සමඟ බෙදාහදා ගැනීමයි.

මව්පියන් ලෙස ඔබේ භූමිකාව අවබෝධ කර ගන්න.

සෑම දරුවෙකුටම ඔහුට හෝ ඇයට සුවිශේෂී වූ හැකියාවක් ඇත. මෙම හැකියාව දරුවාට ලැබෙන්නේ මව හා පියා ලෙස ඔබ උරුම කර දුන් ජාන මගිනි. ඔබේ දරුවාගේ හැකියාවන් වල උපරිම සීමාව, එනම් කොතරම් උස යන්නේද, කොතරම් නීරෝගීමත්ද, පාසලේදී, විභාග වලදී, ක්‍රීඩා වලදී සහ කලා හැකියාවන්ගෙන් කොතරම් දුරට දක්‍ෂතා පෙන්වන්නේද යන්න එම ජාන මගින් තීරණය වේ. නමුත් එසේ උරුම වූ පමණින්ම උපරිමය වෙත ළඟා වීමට දරුවාට නොහැක. ජාන මගින් ලබා දුන් එම උපරිම හැකියාව ළඟා කර ගැනීමට නම්, දරුවාගේ වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා ඉතාම යෝග්‍ය වටපිටාවක් ඔබ විසින් සකස් කර දිය යුතුය. එම නිසා ඔබේ භූමිකාව වන්නේ දරුවාට අවශ්‍ය කරන වටපිටාව හැකි උපරිමයෙන් ලබා දීමට උත්සහ ගැනීමයි.

දරුවාගේ වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා සුදුසුම වටපිටාව සකස් කර දෙන්නේ කෙසේද?

දරුවාට හැකි උපරිමය දක්වා දියුණු වීමට හේතු වන අවශ්‍යතා නිසි පරිදි ලැබීමට නම් ඔබේ නිවස සහ වටපිටාව ඊට සරිලන පරිදි සකස් කර ගත යුතුය. ඒ සඳහා සිදු කළ යුතු දෑ වෙන් වෙන් වශයෙන් ඉදිරි පිටුවල විස්තර කර ඇත.

දරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් නිසි පරිදි සපයා දෙන්න...

හුස්ම ගැනීම, සිරුරේ උණුසුම පවත්වා ගැනීම, සෙල්ලම් කිරීම, සිතීම සහ විවිධ සංවේදන ලබා ගැනීම ආදී සියළුම කාර්යයන් සඳහා දරුවෙකුට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. එමෙන්ම ඔවුන්ගේ සිරුර වර්ධනය සඳහා විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය වේ. දරුවෙකු ඉපදුණු දා පටන්ම ඔහුට හෝ ඇයට සුදුසු සහ සමබර ආහාර වේලක් ලබාදීම ඉතා වැදගත්ය. එහිදී මතක තබා ගත යුතු වැදගත් කරුණු පහත දක්වා ඇත.

- දරුවෙකුට වඩාත්ම වැදගත්, පෝෂ්‍යදායී ආහාරය වන්නේ මව්කිරිය. මව්කිරි වෙනුවට භාවිතා කළ හැකි වෙනත් කිසිදු කිරි පිටි වර්ගයක් නොමැත. දරුවෙකු ඉපදී හැකි ඉක්මනින් මව්කිරි ලබා දීම ආරම්භ කළ යුතු අතර එය අවුරුදු දෙකක් වන තුරු ලබා දිය යුතුය. මුල් මාස 06 දී දරුවෙකුට මව්කිරි පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ. මෙම කාලයේදී වෙනත් කිසිදු දියර වර්ගයක් ලබා දීම අවශ්‍ය නැත. එමෙන්ම ඖෂධ සහ විටමින් වර්ග ලබා දිය යුත්තේද වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණි. මව්කිරි ලබා දීම සඳහා කාල සටහනක් නොමැති අතර දරුවා ඉල්ලන ඕනෑම අවස්ථාවකදී එය ලබා දිය යුතුය. දහවල් කාලයේදී පමණක් නොව රාත්‍රියේදීද දරුවා අවශ්‍ය යැයි දන්වන අවස්ථා වලදී මව්කිරි ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ.

- දරුවෙකුගේ පළමු මාස 06 තුළදී අවශ්‍ය සියළුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ ශක්තිය මව්කිරි වලින් ලැබේ. එමෙන්ම රෝග බෝ කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් දරුවාට ආරක්ෂාව සලසන රසායන ද්‍රව්‍යක්ද එහි අඩංගු වේ. මව්කිරි වලින් ලැබෙන වඩාත්ම වැදගත් ප්‍රයෝජනය වන්නේ දරුවා සහ මව අතර ඇතිවන ශක්තිමත් බැඳීමයි. මෙම බැඳීම නිසා දරුවා සැහැල්ලුවෙන් සහ ප්‍රීතිමත්ව කල් ගෙවන අතර දරුවාගේ ආතතියද අවම වේ. මෙය දරුවාගේ මොළයේ සිදුවන ශීඝ්‍ර සංවර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය තත්වයකි.

- ඕනෑම මවකට මව්කිරි දීම කළ හැකි වේ. මේ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ "මගේ දරුවාට මව්කිරි පමණක් ලබා දෙමි" යන දැඩි අධිෂ්ඨානය පමණි. මව්කිරි දීම නිසියාකාරව සිදු කිරීම සඳහා නිවැරිදි ක්‍රමවේදයක් ඇත. එහිදී දරුවා සුදුසු පරිදි ස්ථාපිත කර ගැනීම නැතහොත් නිවැරිදි ඉරියව්වේ රඳවා ගැනීම සහ නිසි පරිදි පියයුරට සම්බන්ධ කර ගැනීම යන කරුණු දෙක ඉතා වැදගත් වේ. මේ පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය සතුවන අතර, ගර්භනී කාලයේදීම ඔබ ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වීම සිදු කළ යුතුවේ.

- ඔබේ දරුවාගේ පෝෂණය පිළිබඳ මීළඟ වැදගත් කඩඉම වන්නේ මාස 06 සම්පූර්ණ වූ පසු අමතර ආහාර ආරම්භ කිරීමයි. ඒ සමඟම අවුරුදු දෙකක්වත් ගත වන තුරු මව්කිරි ලබා දීම නොනවත්වා සිදු කළ යුතුය. මුලින්ම අර්ධ ඝන තත්වයෙන් යුත් ආහාර දරුවාට ලබා දිය යුතු අතර, ඉදිරි මාස 06 දී ආහාර වල ඝනත්වය ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් වැඩිහිටි ආහාර සඳහා දරුවා හුරු කළ යුතු වේ. වයස අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වූ පසු දරුවාගේ ප්‍රධාන ආහාරය විය යුත්තේ නිවසේ වැඩිහිටියන්ද ගන්නා සාමාන්‍ය ආහාර වේලකි.

- තම්බා හොඳින් පොඩි කරන ලද බත් දරුවාගේ පළමු අමතර ආහාර වේලයි. මෙම ආහාරවල දියර ගතිය අඩුකර උකු බවින් යුතුව සකස් කිරීමට වග බලා ගත යුතුය. එනම් හැන්දේ රැඳී තිබීමට හැකි පමණට ආහාර උකු විය යුතුය. ආහාරයේ වැඩිපුර ජලය අඩංගු වූ විට දරුවාට ලැබෙන ශක්තිය අඩුවේ. එමෙන්ම අමතර ආහාරවේලට බටර් හෝ උකු පොල් කිරි එක් කිරීමෙන් ලැබෙන ශක්ති ප්‍රමාණය වැඩි කර ගත හැක.

- තවද අමතර ආහාර හඳුන්වා දුන් මුල් කාලයේ සිටම ප්‍රෝටීන, යකඩ, සින්ක්, කැල්සියම් යන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ ඛනිජ ලවණ මෙන්ම විටමින් ද අඩංගු ආහාර වර්ග දරුවාට ලබා දිය යුතුය (අමතර ආහාර ආරම්භ කර සති දෙකක් පමණ ගත වූ විට). සත්ව ආහාර (උදාහරණ : මාළු, කුකුල් මස්, හාල් මැස්සන්, බිත්තර, පීකුදු) ඉහත පෝෂක සියල්ලම පාහේ අඩංගු ආහාරයකි.

- පරිප්පු, බෝංචි, කඩල, කව්පි, මුං ඇට වැනි ධාන්‍ය වර්ගත්, කජු, රටකජු, ආමන්ඩ්, කොස් ඇට වැනි ඇට වර්ගත් ඔබේ දරුවාට ඉතා වැදගත් පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය වලින් සමන්විත වේ. එම නිසා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉහත කී ආහාර වර්ග දරුවාට හඳුන්වා දිය යුතුය.

- නිවිති, කතුරුමුරුංගා, ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ගත්, වට්ටක්කා, කැරට්, බතල, පැපොල්, අඹ, ලාවුළු වැනි කහ හෝ තැඹිලි පැහැති එළවළු හා පලතුරුත් විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වලින් පොහොසත් වේ. එවැනි එළවළු හා පලතුරු දරුවාගේ ආහාරයට එක් කිරීමෙන්, ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්‍ෂා වීමේ හැකියාව දරුවාට ලැබේ.

- ඉහත විස්තර කරන ලද්දේ සමබර ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ය. එනිසා ඔබේ දරුවාගේ ආහාර වේල සියලුම පෝෂණ ද්‍රව්‍යන්ගෙන් පරිපූර්ණ විය යුතුය. එමඟින් දරුවාට අවශ්‍ය පරිදි ශක්තිය, ප්‍රෝටීන, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ලැබීම නිසා සිරුරේ වර්ධනයත්, මොළයේ සංවර්ධනයත් නිසි පරිදි සිදු වීමට මඟ පෑදේ.

- ඔබේ දරුවාට ආහාර ලබා දිය යුත්තේ කුමන වේලාවලද සහ දරුවාට කුමන ආහාර වර්ග අවශ්‍යද යන්න ඔබ දැන ගත යුතුය. මේ සඳහා ඔබට අවශ්‍ය කරුණු කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

දරුවාගේ වයස	ආහාර වල ස්වභාවය	ආහාර ලබා දිය යුතු වාර ගණන	ලබා දිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය
මාස 07 සහ 08	මෙම මාස දෙක තුළදී හොඳින් පොඩි කරන ලද ආහාර අවශ්‍ය වේ. තම්බා පොඩි කරන ලද බත් වලින් ආරම්භ කර ඉහත සඳහන් කළ ආහාර වර්ග ක්‍රමයෙන් එකතු කරන්න.	මෙම වයසේ දරුවෙකුට ප්‍රධාන වේල් 2 - 3 ක් සහ නිතර නිතර මව්කිරි දීම අවශ්‍ය වේ. ඊට අමතරව, කෙටි වේල් 01 ක් හෝ 02 ක් අතරතුරට ලබා දිය හැක.	ආරම්භයේදී තේ හැඳි 2 - 3 ක් ප්‍රමාණවත් වේ. මෙය ක්‍රමයෙන් වැඩි කර මෙම කාලය අවසන් වන විට මිලි ලීටර 200 ක කෝප්ප-යකින් 1/2 ක් පමණ ලබා දිය හැක.
මාස 09, 10 සහ 11 දී	ආහාර වල උකු බව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න. පොඩි කරන ලද හෝ ඉතා සියුම් කැබලි සහිත ආහාර ලබා දෙන්න. දරුවාට අතට ගෙන කෑමට ගත හැකි (උදාහරණ : පාන් කැබැල්ලක්) ආහාරද ලබා දිය හැක.	මෙම මාස වලදී ද ප්‍රධාන වේල් 3 - 4 ක් සමඟ අතරින් පතර මව්කිරි ලබා දිය යුතුය. ඊට අමතරව, ප්‍රධාන වේල් අතරට කෙටි ආහාර වේල් දෙකක්ද ලබා දෙන්න.	මිලි ලීටර 200 ක කෝප්පයකින් 3/4 ක් පමණ ආහාර වරකට ලබා දිය යුතුය.
මාස 12 සිට 23 දක්වා	දැන් දරුවාට පෝෂ්‍යදායී ලෙස පිළියෙළ කර ගත් සාමාන්‍ය පවුලේ ආහාර ලබා දිය හැක. අවශ්‍ය නම් පමණක් ඒවා මදක් කැබලි කර ලබා දෙන්න.		මිලි ලීටර් 200 සම්පූර්ණ කෝප්පයක් හෝ ඊට මදක් වැඩිපුර වරකට ලබා දිය හැක.

ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරතුර පරතරය පැය 2 - 2 1/2 පමණ පවත්වා ගන්න. කෙටි වේලක් යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ උකු හෝ ඝන ආහාරයක් හෝ පානයකින් කුඩා ප්‍රමාණයකි (උදාහරණ : පොඩි කරන ලද පැපොල්, යෝගට්).

පෝෂණ ද්‍රව්‍ය අතර සමබරතාවයක් පවත්වා ගැනීමට සහ දරුවාගේ ආහාර රුචිය වැඩි කිරීමට නම් ආහාර වේල්වල විවිධත්වයක් ඇති කිරීම වැදගත් වේ. ශක්තිජනක ආහාර, ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර සහ විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ බහුල ආහාර වශයෙන් ඉහත සඳහන් කළ පරිදි විවිධ ආහාර එකතු කර ගන්න.

- දරුවෙකුට ආහාර දීම එක්තරා කලාවකි. තමාට ආහාර අවශ්‍ය බව දරුවා දන්වන විවිධ ඉඟි වලට මව සංවේදී විය යුතු අතරම දරුවාගේ අවශ්‍යතා වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය. ඉතා කුඩා දරුවන්ට ආහාර කැවිය යුතු නමුත් තරමක් වැඩුණු පසු ඔවුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ ඒ සඳහා උදවු කිරීම පමණි. දරුවාට කුසගිනි අවස්ථාවන් සහ කුස පිරුණු විට හඳුනා ගැනීමට ඔබ ඉගෙන ගන්න. එමෙන්ම දරුවාට ආහාර ලබා දිය යුත්තේ හෙමින් සහ ඉතා ඉවසිලිවන්තවය. ආහාර ගැනීමට පෙළඹවීම සඳහා විවිධ ක්‍රම අත්හදා බලන්න. එමෙන්ම දරුවා හොඳින් ආහාර ගත් විට ප්‍රශංසා කළ යුතු අතර විවිධත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා විවිධ වර්ගයේ ආහාර ලබා දිය යුතුය. ආහාර ගන්නා කාලය තුළදී දරුවාගේ ඇස් දෙස බලමින් ආදරයෙන් කතා කරන්න. තවද ආහාර ගැනීම සඳහා සෑම දිනකම නියමිත වේලාවක් සකස් කර ගත යුතුය. කිසිම විටෙක දරුවාට බලෙන් ආහාර කැවීමෙන් වළකින්න.

- දරුවා අසනීප වූ විටදී ද නොකඩවා මව්කිරි සහ අමතර ආහාර ලබා දිය යුතුය. රෝගී අවස්ථාවන් වලදී ආහාර ලබා දීම ඉතා වැදගත් වන අතර දරුවා ප්‍රතික්ෂේප කළත් විවිධ ක්‍රම මගින් ඔහුව උනන්දු කළ යුතුය.

- ඔබේ ළඟම ඇති සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී සායන වලින් දරුවාගේ බර කිරා ගන්න. මුල් අවුරුදු 2 දී සෑම මසකමද, අවුරුදු 3 සිට 5 දක්වා මාස 3 කට වරක්ද බර කිරා ගත යුතුය. දරුවාගේ බර නියමිත මට්ටමට වඩා අඩු නම්, වයස අවුරුදු 2 ට වඩා වැඩි වුවද මාසයක් පාසා බර කිරා ගත යුතු අතර සායනයෙන් ලබා දෙන උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න.

දරුවාගේ මානසික අවශ්‍යතාවයන් සපුරා දෙන්න...

සතුටුදායක මනෝසමාජීය පරිසරයක් තුළ ජීවත් වීමට ලැබීම දරුවෙකුට ඉතා වැදගත් අවශ්‍යතාවයකි. මානසික ආතතියට ලක්වන දරුවන් නිසි පරිදි ආහාර නොගන්නා අතර ඔවුන්ගේ වර්ධනයද අඩාල වේ. එමෙන්ම ඔවුන්ගේ මොළය නිසි පරිදි සංවර්ධනය නොවේ. වෙනත් වචන වලින් කිවහොත් දරුවාගේ මොළය සංවර්ධනය සඳහා මනෝසමාජීය උත්තේජනය අත්‍යාවශ්‍ය වන අතර පාසලේ ඉගෙනුම් කටයුතු වලින් සහ වැඩිහිටියෙකු ලෙස සාර්ථක වීමේ අඩිතාලම වන්නේද එයයි. පහත විස්තර කර ඇත්තේ දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය කරුණු කිහිපයකි.

- ඔබ දරුවාගේ ජීවිතයේ ආදරණීයම පුද්ගලයා වීමට උත්සහ කරන්න. දරුවා සමඟ ගත කිරීමට හැකි උපරිම කාලයක් වෙන් කර ගන්න. දරුවන්ට, වැඩිහිටියන් එක් අයෙකු හෝ වැඩි ගණනක් සමඟ ආදරණීය, වෙනස් නොවන සහ ප්‍රතිචාරාත්මක සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ඉතා කුඩා දරුවන්ට මෙය වඩාත් වැදගත් වන අතර, ඔබ සෑම විටම පාහේ දරුවා වෙනුවෙන් සිටින බව ඒත්තු ගැන්විය යුතුය.

- මානසික ආතතිය දරුවෙකුගේ සෞඛ්‍යයට ඉතාමත් අහිතකර වේ. එමඟින් දරුවෙකුගේ රෝග වලට විරුද්ධව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව හා ආහාර රුචිය අඩු කරන අතරම වර්ධනය සහ මොළයේ සංවර්ධනයද අඩාල කරවයි. නොසලකා හැරීම, අවශ්‍ය ආදරය නොලැබීම, අසනීප වීම හෝ තුවාල වීම, බය වීම මෙන්ම ශාරීරික අපහසුතා ඇති වන අවස්ථා වලදී දරුවන් ආතතියට පත්වේ. එනිසා මෙවැනි අවස්ථාවන් ඔබේ දරුවාට අවම කිරීමට ඔබ වග බලා ගත යුතු අතර කිසි විටෙකත් දරුවාට කෑ ගැසීමෙන් හා නිවසේ රණ්ඩු සරුවල් කර ගැනීමෙන් වළකින්න.

- දරුවාගේ යම් යම් අවශ්‍යතා පිළිබඳ තීරණ ඔබ සෑම විටම තනිවම ගැනීමෙන් වළකින්න. ඒ පිළිබඳ දරුවාගේ කැමැත්ත/ අකමැත්ත විමසා බලන්න. එහිදී ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සාධාරණ ඉල්ලීම් වලට හැකිතාක් ඉඩ ලබා දෙන්න. මෙහිදී වඩාත් වැදගත් වන්නේ දරුවාට ඇහුම්කන් දීම සහ තමන්ද වැදගත්, ස්වාධීන පුද්ගලයෙකු බව ඔහුට හෝ ඇයට ඒත්තු ගැන්වීමයි. මෙය දරුවාට ආත්ම ගෞරවය ගොඩනගා ගැනීමට උපකාර වන අතර පසු කාලීන ජීවිතයේදී වඩා විශ්වාසනීයත්වයකින් කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලබා ගනී.

- වැඩිහිටියන් දෙස බලා සිටීමෙන් දරුවන් බොහෝ දෑ ඉගෙන ගනී. ඔවුන් තමන්ගේ වටිනාකම් හා සාරධර්ම සකස් කර ගන්නේ, තමාට සමීප වැඩිහිටියන් අනුකරණය කිරීමෙනි. එනිසා ඔබ දරුවාට ආදර්ශමත් වන අයුරින් හැසිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

- ඇතැම් විට දරුවා කරදරකාරී අයුරින් හැසිරීමට ඉඩ ඇත. එනම් රණ්ඩු කිරීමෙන් හෝ ඇඬීම මගින් තමාගේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට ඔවුන් සූදානම් වෙයි. එවැනි හිතකර නොවන අවස්ථාවන් වලට ඉඩ ලබා නොදෙන්න. එම අවස්ථා වලදී දරුවාගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමට හෝ ඔබ දරුවාගේ ඉල්ලීම් වලට එකඟ නොවන්නේ මන්දැයි පැහැදිලි කිරීමට උත්සහ කරන්න. නමුත් කිසි විටෙකත් ගැසීමෙන් හෝ තදින් බැණ වැදීමෙන් වළකින්න.

දරුවාගේ මොළයේ සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි දේ...

ඔබේ දරුවාගේ ජීවිතයේ මුල් අවුරුදු 05 තුළ මොළය සංවර්ධනය වීම ඉතා වේගයෙන් සිදුවේ. දරුවාගේ අනාගත කුසලතාවයන් රඳා පවතින්නේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මොළය සංවර්ධනය වීම කොතරම් හොඳින් සිදු වන්නේද යන්න මතයි. සරල ක්‍රම මඟින් ඔබට මෙම මොළය සංවර්ධනය වීමේ ක්‍රියාවලිය වඩාත් කාර්යක්ෂමව කළ හැක.

- දරුවාට අවශ්‍ය තරම් සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ ලබා දෙන්න. දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කිරීම සඳහා හැකි සෑම විටම ඔබත් එක් වන්න. එමෙන්ම සහෝදර සහෝදරියන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. නැතහොත් සම වයසේ දරුවන් සමඟ එකතු විය හැකි මාර්ගයක් සකස් කර දෙන්න.

- දරුවාට සෙල්ලම් කිරීම සඳහා සුදුසු සෙල්ලම් බඩු ලබා දෙන්න. මේ සඳහා වෙළඳ පොළේ ඇති මිල අධික සෙල්ලම් බඩු අවශ්‍ය නොවේ. නිවසේ ඇති ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කර ගනිමින් මේවා ඔබටම සකස් කර ගත හැක. එලෙස සකස් කර ගත් සෙල්ලම් බඩු මගින් වෙළඳ පොළෙන් මිලදී ගත් ඒවාට වඩා දරුවාට ඉගෙනුම් අවස්ථා ලබා දිය හැක.

- දරුවාට අත්දැකීම් වලින් ඉගෙන ගැනීමට හැකි වන පරිදි විවිධ ඉඩ ප්‍රස්ථාවන් ලබා දෙන්න. දරුවාව විවිධ ස්ථාන වලට රැගෙන යන්න. උදාහරණ ලෙස සෙල්ලම් පිට්ටනියකට රැගෙන යාම, විනෝද චාරිකා වලට සහභාගී කරවා ගැනීම දැක්විය හැක. මෙම අවස්ථා වලදී දරුවා දකින, ඇසෙන දේවල් පිළිබඳව පැහැදිලි කර දෙන්න. එමෙන්ම දරුවාගෙන් විවිධ ප්‍රශ්න ඇසීමත්, දරුවා අසන ප්‍රශ්න වලට නිවැරදිව පිළිතුරු දීමත් ඉතා වැදගත් වේ. ඉතා කුඩා දරුවන් පවා ස්වභාවික පරිසරයට රැගෙන යා යුතුය. ඔවුන්ට කතා කළ හැකි හෝ නොහැකි වුවත් හොඳින් ඇසීමටත්, අවට බැලීමටත් හැකියාව ඇත. එනිසා ඉතා කුඩා දරුවෙකු සමඟද ඔබ හොඳින් කතා කළ යුතුය.

- දරුවා තරමක් වයසින් වැඩුණු පසු, ඔබේ එදිනෙදා ගෙදරදොර කටයුතු සඳහා සහභාගී කරවා ගන්න. විවිධ කටයුතු වලදී, ඔබ එසේ කරන්නේ ඇයි දැයි දරුවාට පහදා දෙන්න. (උදාහරණ ලෙස පැළයකට වතුර දමන විට, එසේ කරන්නේ ඇයි දැයි පැහැදිලි කිරීම දැක්විය හැක).

- දරුවාගේ කුඩා දක්‍ෂකම් පවා ප්‍රශංසා කර ඔහුව හෝ ඇයව තවත් ධෛර්යමත් කරන්න (උදාහරණ ලෙස කතා කිරීමට, ඉඳ ගැනීමට, ඇවිදීමට හැකිවීම පවා ප්‍රශංසා කරන්න).

- දරුවන්ගේ සිතේ බොහෝ ප්‍රශ්න පැන නඟී. එනිසා ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්න වලට උනන්දුවෙන් හා විවෘතව පිළිතුරු ලබා දෙන්න.

ඔබේ දරුවා ලෙඩ රෝග වලින්, අනතුරු වලින් හා අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්‍ෂා කර ගන්න...

ලෙඩ රෝග, අනතුරු සහ අපයෝජනයන් නිසා දරුවාගේ වර්ධනය සහ මොළයේ සංවර්ධනය අඩාල විය හැක. එනිසා දරුවා එම තත්වයන්ගෙන් ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට හැකි සෑම උපක්‍රමයක්ම යෙදවිය යුතුය. ඔබේ දරුවාව ලෙඩ රෝග සහ අනතුරු ඇති වීමෙන් වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන වැදගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

- සුදුසු කාල වලදී නියමිත පරිදි එන්නත් ලබා දීම දරුවා ලෙඩරෝග වලින් ආරක්‍ෂා කර ගත හැකි පහසුම සහ වඩාත් ඵලදායීම මාර්ගය වේ. එනිසා නිසි වයසේදී ඔබේ දරුවාට අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් සියල්ලම ලබා දෙන්න. මෙම එන්නත් ලබා ගැනීමට ඇති හොඳම ස්ථානය ඔබේ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයෙන් මෙහෙයවනු ලබන සායනයන්ය. එහිදී ඔබට නොමිලේ එන්නත් ලබා ගත හැක. එමෙන්ම දරුවාට ලබා දෙන තුරුම, එන්නත් වලට යෝග්‍ය උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි පවත්වා ගන්නා බැවින් ඵලදායී බවෙන්ද උසස් වේ. ඔබේ දරුවාට ලබා දිය යුතු එන්නත් වල විස්තර පහත වගුවේ දක්වා ඇත.

එන්නත ලබා දිය යුතු වයස	එන්නත	ආරක්ෂා විය හැකි රෝගය
උපතේදී - ඉපදී පැය 24 ක් ඇතුළත ලබා දිය යුතුය (මෙය දරුවා රෝහලෙන් රැගෙන යාමට පෙර ලබා දීම සාමාන්‍ය සිරිතයි. එසේ කළ නොහැකි වුවහොත් අඩුම තරමේ දරුවාට සති 04 ක් ඇතුළත ලබා දිය යුතුය).	**B.C.G**	ක්ෂය රෝගය
මාස 2, 4 හා 6 සම්පූර්ණ වූ විට	පංච සංයුජ එන්නත හා මුඛ පෝලියෝ එන්නත (Pentavalent & Oral Polio)	පිට ගැස්ම, ගලපටලය, කක්කල් කැස්ස, හෙපටයිටිස් B සහ හිමෝෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා B බැක්ටීරියාව මඟින් ඇති කරන මොළේ උණ/ නියුමෝනියාව හා අපිජිහ්විකා ප්‍රදාහය
මාස 9 සම්පූර්ණ වූ විට	**MMR**	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා
මාස 12 සම්පූර්ණ වූ විට	සජීවී ජපන් නිදිකර්පට ප්‍රදාහ එන්නත (Live JE)	ජපන් නිදිකර්පට ප්‍රදාහය (මොළේ උණ - Japanese encephalitis)
මාස 18 සම්පූර්ණ වූ විට	DPT සහ මුඛ පෝලියෝ එන්නත	පෝලියෝ, ගලපටලය, පිටගැස්ම, කක්කල් කැස්ස
අවුරුදු 03 සම්පූර්ණ වූ විට	**MMR II**	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා
අවුරුදු 05 සම්පූර්ණ වූ විට	DT සහ මුඛ පෝලියෝ එන්නත	පෝලියෝ, ගලපටලය, පිටගැස්ම
අවුරුදු 10 සම්පූර්ණ වූ විට (ගැහැණු දරුවන් සඳහා)	HPV I HPV II (මාස 6 කින් පසු)	ගැබ්ගෙල පිළිකා
අවුරුදු 12 සම්පූර්ණ වූ විට	aTd (වැඩිහිටි ගලපටල, පිටගැස්ම එන්නත)	ගලපටලය, පිටගැස්ම

මෙහිදී ඇතැම් රෝගී තත්ව සඳහා එන්නත් මාත්‍රා කිහිපයක් විවිධ වයස් වලදී ලබා දිය යුතු බවත් සමහර රෝග තත්වයන්ට එක් එන්නත් මාත්‍රාවක් ප්‍රමාණවත් බවත් ඔබට පෙනී යනු ඇත. එනිසා ඔබේ දරුවා නිසි වයසේදී සායනයට ගෙන ගොස් සියළුම එන්නත් ලබා දෙන බවට වග බලා ගන්න.

- දරුවෙකු අසනීප වූ විට එම රෝගය නිසා ඇති වන හානි වලට අමතරව, වර්ධනය සහ සංවර්ධනය අඩාල වීමද සිදුවේ. එනිසා දරුවා රෝගී වූ විට හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

- දරුවන් පරිසරයේදී ඉතා ක්‍රියාකාරී වේ. එනිසා විවිධ ලෙඩ රෝග ඇති කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට නිතරම ඔවුන් නිරාවරණය වෙයි. මෙම විෂබීජ දරුවන්ගේ ඇඳුම්, සම, අත් පා වැනි ස්ථාන වල තැන්පත් වන අතර වඩාත්ම අපිරිසිදු වන අවයවය වන්නේ ඔවුන්ගේ අත්ය. එනිසා අත් සේදීම ඉතාම වැදගත් සනීපාරක්ෂක පුරුද්දක් වේ. අත් සේදීම වඩාත් ඵලදායී වීම සඳහා නිතිපතා දරුවාගේ නියපොතු කපා කොට කර ගන්න. එවිට නියපොතු ඇතුළත කුණු, විෂබීජ, තෙල් ආදිය තැන්පත් වීම වළකී.

- සබන් යොදා අත් සේදීම පිළිබඳව දරුවා දැනුවත් කරන්න. එමෙන්ම පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී අත් සේදීම සඳහා දරුවා උනන්දු කිරීමද වැදගත් වේ.

1. ආහාර ගැනීමට පෙර
2. වැසිකිළි යාමෙන් පසු
3. කිවිසුම් යැවීම, කැස්ස සහ නාසය පිස දැමීමෙන් පසු
4. බල්ලන්, පූසන්, හරකුන් වැනි සතුන්, සත්ව ආහාර හෝ සත්ව අපද්‍රව්‍ය ඇල්ලීමෙන් පසු
5. කුණු රොඩු ඇල්ලීමෙන් පසු

ආහාර නිසාද දරුවන් රෝගී විය හැක. මෙවැනි රෝග වළක්වා ගැනීමට නම් සරල ක්‍රම කිහිපයක් ඔබ අනුගමනය කළ යුතුය. හොඳින් පිරිසිදු කර වේලා ගත් භාජන ආහාර පිසීම සඳහා යොදා ගන්න. එමෙන්ම පිසීමට පෙර එළවළු හා අනෙකුත් ආහාර ද්‍රව්‍ය හොඳින් සෝදා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මැස්සන් වැනි සතුන් හෝ නිවසේ ඇති කරන සුරතල් සතුන් ආහාර අපිරිසිදු කිරීම වැළැක්වීම සඳහා සුදුසු පියවර අනුගමනය කළ යුතුය. ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා ජලය ලබා ගත යුත්තේ ආරක්ෂිත ළිං, ජල කරාම වැනි ආරක්ෂිත ජල ප්‍රභවයකිනි. අමුවෙන් කෑමට හෝ සලාද සැකසීමට එළවළු, පලතුරු යොදා ගන්නා විටදී ඒවා පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදා ගන්න. පිළියෙළ කරන ලද ආහාර තබා ගන්නා ස්ථානයද දිනපතා සබන් හා ජලයෙන් සෝදා පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් පිසදා ගන්න. බල්ලන්, පූසන් හෝ වෙනත් සුරතල් සතුන් ආහාර පිළියෙළ කරන හෝ ගබඩා කර තබා ගන්නා ස්ථානයෙන් හැකි තරම් ඈත් කරන්න. තවද පිසින ලද හා අමු ආහාර ද්‍රව්‍ය එකිනෙක ගැටීමෙන් වළක්වා ගත යුතුය. පිසින ලද ආහාර හැම විටම අසුරා තැබිය යුත්තේ හොඳින් වැසිය හැකි භාජන තුළයි.

ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීමත්, සපත්තු හෝ සෙරෙප්පු පැළඳීමත් අත්‍යවශ්‍ය වේ. දරුවන් නිවසේ, එළිමහනේ හා පන්ති කාමර වල සෙල්ලම් කිරීමේදී හා රෝගී දරුවන් හා වැඩිහිටියන් සමඟ ගැවසෙන විටදී ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ඇඳුම් වල විෂබීජ තැවරිය හැක. එනිසා නිතිපතා දරුවාගේ ඇඳුම් පිරිසිදු කර ගත යුතුය. කොකු පණු රෝගයෙන් වැළකීමට සහ තුවාල වීම්, සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීම් වළක්වා ගැනීමට නම් පාවහන් පැළඳීම ඉතා වැදගත් වේ.

දරුවන් පරිසරයේ ඇති විෂ ද්‍රව්‍ය වලට ඉතා සංවේදී වේ. පරිසරයේ බහුලවම පවතින විෂ ද්‍රව්‍ය ලෙස සිගරට් දුම, කෘමි නාශක සහ කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය හඳුන්වා දිය හැක. එනිසා දරුවා අසළදී කිසිවෙක් දුම් පානය නොකරන බවට වග බලා ගන්න. තවද කෙළින්ම හෝ වක්‍ර ක්‍රම මගින් දරුවා කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය වලට නිරාවරණය වීම වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කරන්න. මෙහිදී, වක්‍ර ක්‍රම ලෙස විවිධ ක්‍රම මගින් ජලය හා ආහාර වලට විෂ ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර වීම හඳුන්වා දිය හැක. ඇතැම් ඖෂධ වර්ග දරුවන් සඳහා සුදුසු නොවේ. එනිසා දරුවාට ලබා දිය යුත්තේ සුදුසුකම් සහිත වෛද්‍යවරයෙක් නියම කරන ලද ඖෂධ පමණි.

- දරුවන්ගේ ස්වභාවය තමාට හමුවන සියලුම දෑ විපරම් කර බැලීමයි. එනිසා ඔවුන් විදුලි පරිපථ, පිහි ආදී අනතුරුදායක උපකරණ ඇල්ලීමටත්, හමුවන ඕනෑම දෙයක් කටේ දමා ගැනීමටත් පෙළඹෙයි. මේ නිසා ඔවුන් තුවාල වීම් හා විෂ වීම් වලට ගොදුරු විය හැක. එහෙත් එයට විසඳුම වන්නේ දරුවා තම පරිසරය ගවේෂණය කිරිමෙන් වළක්වාලීම නොව සුපරික්ෂාකාරීව දරුවා බලා ගැනීමයි. පරිසරය ගවේෂණය කිරීමෙන් දරුවා බොහෝ දෑ ඉගෙන ගනී. එමඟින් මොළයේ සංවර්ධන ක්‍රියාවලියද වැඩි දියුණු වේ. එනිසා දරුවාට තම පරිසරයේ ඇති විවිධ ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ සොයා බැලීමට ඉඩදී ඒ සඳහා උනන්දු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙහිදී අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ වැඩිහිටියෙකු දරුවා පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටීමයි.

- පිළිස්සීම, දියේ ගිලීම වැනි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ඔබ සෑම උත්සාහයක්ම ගත යුතුය. දරුවාට හදිසි අනතුරක් ඇති වීමට හැකි පරිදි උණු තෙල්, උණු වතුර ආදිය තැබීමෙන් වළකින්න. දියේ ගිලීම් වළක්වා ගැනීම සඳහා අනාරක්ෂිත ළිං හෝ ගංගා, ඇළ දොළ, පොකුණු වැනි ජලාශ ආශ්‍රිතව දරුවා තනිවම නොයන බවට වග බලා ගත යුතු අතර සෑම විටම දරුවා ගැන අවධානයෙන් පසුවන්න.

සෑම මවක්ම හා පියෙක්ම, දරුවා අපයෝජනය විය හැකි මාර්ග පිළිබඳව අවබෝධයෙන් පසුවීම ඉතා වැදගත් වේ. කිසි විටෙකත් දරුවා තනි කිරීම හෝ දරුවා පිළිබඳව අවධානයෙන් නොසිටීම සිදු නොකළ යුතුය. එමෙන්ම දරුවා වයසෙන් වැඩෙන විට ක්‍රමයෙන් පිටස්තර පුද්ගලයන් දෙන ත්‍යාග බාර නොගන්නා ලෙසට අවබෝධ කර දෙන්න. තවද කවුරුන් හෝ රහස් ප්‍රදේශ අතගෑමට උත්සහ කළහොත් මවට හෝ පියාට පැවසිය යුතු බවද තේරුම් කර දෙන්න.

පෙර පාසලේ වැදගත්කම...

දරුවාගේ විධිමත් අධ්‍යාපනයේ ඇරඹුම පෙර පාසලයි. අනාගත කුසලතාවයන් සඳහා අවශ්‍ය මූලික අඩිතාලම සකස් වන්නේත් ඉගෙන ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, අවබෝධය හා උනන්දුව ඇති වන්නේත් පෙර පාසලේදීය. එනිසා සෑම දරුවෙකුම පෙර පාසල් යැවීම ඉතා වැදගත් වේ. කෙසේ වෙතත් පෙර පාසලෙන් සිදුවිය යුත්තේ, ළදරු මිත්‍ර හා සුරක්ෂිත වටපිටාවක් තුළ දරුවාගේ පූර්ව ගණිත සංකල්ප දියුණු කිරීම මිස අකුරු ලිවීම, කියවීම වැනි කුසලතා ඉගැන්වීම නොවන බව දෙමව්පියන් වටහා ගත යුතුය. කතන්දර ඇසීම, ගීත ගායනා කිරීම, සෙල්ලම් බඩු හෝ පින්තූර යොදා ගනිමින් ගණන් කිරීම, පින්තූර කතා දෙස බැලීම, පාට කිරීම, ප්‍රාථමික පාසලේදී දරුවාට අවශ්‍ය වන මූලික දැනුම හා කුසලතා ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි. එබැවින් ඔබේ දරුවා ළදරු මිතුරු පෙර පාසලකට යැවීමට උත්සහ කරන්න.

දරුවාගේ වැදගත් සංවර්ධන පියවර පිළිබඳව ඉගෙන ගන්න...

දරුවන් වයසින් වැඩෙත්ම වඩාත් සංකීර්ණ කුසලතාවයන් අත්පත් කරගනී. උදාහරණ ලෙස දරුවන් මුලින්ම එක් පැත්තකට පෙරළීමත් පසුව ඉඳ ගැනීම, දණගෑම සහ අවසානයේ ඇවිදීමත් පෙන්වා දිය හැක. මෙසේ වයසත් සමඟ ක්‍රමයෙන් සංකීර්ණ කුසලතාවයන් අත්පත් කර ගැනීම දරුවාගේ "සංවර්ධනය" නමින් හැඳින්වේ. දරුවෙක් යම් කුසලතාවයක් මුල් වරට අත්පත් කර ගන්නා වයස එම කුසලතාවය පිළිබඳ "සංවර්ධන පියවර" ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. යම් කුසලතාවයක් සැලකූ විට කිසියම් වයස් කාණ්ඩයක සියලුම දරුවන් එකම වයසකදී ඒ වෙත ළඟා නොවන බව අප තේරුම් ගත යුතුය. එහෙත් එම දරුවන් කණ්ඩායම යම් නිශ්චිත වයස් පරාසයක් තුලදී අදාල කුසලතාවය අත්පත් කර ගනී. උදාහරණයක් ලෙස සෑම දරුවෙක්ම එකම වයසකදී ඇවිදීමට පටන් නොගන්නා නමුත් ස්ථිර වයස් පරාසයක් තුළදී ඇවිදීම ආරම්භ කරයි (එනම් 99% ක් දරුවන් මාස 08 ත් මාස 18 ත් අතර කාලයේදී ඇවිදියි).

විවිධ වයස් වලදී දරුවන් වැඩි ප්‍රමාණයකට සිදු කළ හැක්කේ මොනවාදැයි දැන ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එවිට ඒ අනුව දරුවාගේ සංවර්ධනය මැන බැලීමට හැකියාවක් ලැබේ. පහත දක්වා ඇත්තේ බොහෝ දරුවන් විවිධ වයස් වලදී අත් කර ගනු ලබන කුසලතාවයන් සමහරකි.

බොහෝ දරුවන් වයස මාස 03 දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්

* දරුවා ඉන්දවා තැබිය හැකි අතර එවිට හිස ක්ෂණයකට ස්ථාවර වේ.
* මුනින් අතට තැබූ විට වැලමිට හා අත් වලට වාරු දී හිස සහ කළේ ඉහළ කොටස එසවිය හැක.
* රැටලයක් (Rattle) අල්ලා ගනී.
* හදිසි ශබ්ද වලට ප්‍රතිචාර දක්වයි.
* "ඕ, ආ" වැනි ශබ්ද ඇති කරයි.
* නිරායාසයෙන් සිනහ වේ.
* මව හඳුනා ගනී.

බොහෝ දරුවන් වයස මාස 06 දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්

* පැත්තට පෙරළීමට හැකියාව ලබයි.
* ඔළුව පහළට වැටීමෙන් තොරව හිඳුවා තැබිය හැක.
* මුළු අත්ලෙන්ම විවිධ ද්‍රව්‍ය ග්‍රහණය කර ගනී.
* දුර සිටම හුරුපුරුදු පුද්ගලයන් හඳුනා ගනී.
* පෙනෙන්නට නොසිටියත් හුරුපුරුදු අයගේ කට හඬ ඇසුණු විගසින් හැරී බලයි.
* උස් හඬින් කතා කළ විට හා කෑ ගැසූ විට බියට පත්වේ.
* විවිධ ශබ්ද මගින් සිතේ ස්වභාවය පෙන්නුම් කරයි. (සතුට, දුක, බලාපොරොත්තුව)
* යම් දුරකින් තැබූ සෙල්ලම් බඩු වෙත ළඟා වීමට උත්සහ කරයි.
* කණ්නාඩියකින් පෙනෙන ඡායාව ඇල්ලීමෙන්, සිනහවීමෙන් හෝ ශබ්ද නැගීමෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි.
* ස්වර ශබ්ද නිකුත් කරයි. ("ආ", "ඒ", "ඕ" වැනි)
* විවිධ ද්‍රව්‍ය එකට ගැසීමෙන් සතුටක් ලබයි.
* හයියෙන් සිනහ වීම හෝ ශබ්ද නැගීම සිදු කරයි.
* රැක බලා ගන්නන්ට ආදරය පෙන්වයි.

බොහෝ දරුවන් වයස මාස 12 දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්

* පුටුවක්, මේස කකුලක් හෝ වෙනත් දෙයක් අල්ලාගෙන, ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් සිට ගැනීමට හැකියාව ලබයි.
* දණගායි.
* උදවු ඇතිව ඇවිදියි.
* ඔබ යමක් සඟවන බව දරුවා දුටුවහොත් එය සොයා ගැනීමට උත්සහ කරයි.
* "අම්මා", "තාත්තා" වැනි තනි වචන කතා කරයි.
* අත වනා "ටටා" කියයි, ඔළුව වනා "එපා" යන්න අඟවයි.
* අත දිගු කර විවිධ ද්‍රව්‍ය පෙන්වයි.
* ශබ්ද අනුකරණය කරයි.
* අනෙක් දරුවන් සෙල්ලම් කරන අසලට වී තනිවම සෙල්ලම් කරයි. එම දරුවන් සමඟ එක්වී කටයුතු කිරීමට හෝ සෙල්ලම් බඩු බෙදා හදා ගැනීමට තවම හැකියාවක් නැත.

බොහෝ දරුවන් වයස මාස 18 දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්

* තනිවම ඇවිදියි.
* බෝලයක් විසි කළ හැක.
* බිම ඇති සෙල්ලම් බඩුවක් ගැනීම සඳහා ඇන තියා වාඩි වෙයි. (squatting)
* කෝප්පයක් තුළට විවිධ ද්‍රව්‍ය දමයි.
* මුළු අත්ලෙන්ම පැන්සල හෝ හුණුකූර ග්‍රහණය කර ගනිමින් කොළයක කුරුටු ගෑමට හැකියාව ලබයි.
* විවිධ සිදුරු තුළට ඇඟිලි ඇතුල් කිරීමට උත්සහ කරයි.
* රෙදි කෑල්ලකින් මුහුණ වසමින් සහ නැවත අරිමින් කරන හැංගිමුත්තන් (Peak-a-boo) කිරීමට හැක.
* හුරු පුරුදු ද්‍රව්‍ය ගැන දැනුවත් වෙයි.
* අනෙක් පුද්ගලයන්ව අනුකරණය කරයි.
* අඩු තරමේ වචන 06ක් වත් කතා කරයි.
* රැකබලා ගන්නාගේ ඉවත්වීම හෝ නැවත පැමිණීම පිළිබඳව සංවේදී වෙයි.

බොහෝ දරුවන් වයස අවුරුදු 02 දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්

* සමබරතාවයකින් යුතුව දිවීමට හැක.
* බෝලයකට පයින් ගසයි.
* විශාල රෝද සහිත සෙල්ලම් බඩු ඇදීමටත්, තල්ලු කිරීමටත් හැක.
* සෙල්ලම් ඝනක 4කින් කුළුණක් සාදයි (building blocks)
* බෝතලයකට කුඩා කොළ ගුලි හෝ ඇට වර්ග දැමීමට හැක.
* එක් වරක් පෙන්වූ විට ඡායාරූපයක සිටින හුරුපුරුදු වැඩිහිටියන් හඳුනා ගත හැක.
* තේරුමක් සහිත අදහසක් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා අඩුතරමේ වචන 2ක්වත් එක් කර කතා කළ හැක.
* පනාව, පෑන, දුරකථනය වැනි නිතර භාවිතා කරන ද්‍රව්‍ය වලින් කරන කාර්යය දැන ගනියි.
* සරල විධානයන් පිළිපදියි.

බොහෝ දරුවන් වයස අවුරුදු 03 දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්

* බෝලයක් හිසට ඉහළින් විසි කළ හැක.
* පඩිපෙළක් දිගේ ඉහළට නැගීමට හැකිය.
* මහපට ඇඟිල්ල පමණක් සෙලවිය හැක.
* මූලික වර්ණ (නිල්, රතු, කහ) හඳුනා ගැනීමටත්, ගැළපීමටත් හැකියාව ලබයි.
* පැහැදිලිව කතා කරයි.
* සරල සෙල්ලම් බඩු භාවිතා කරයි (උදාහරණ ලෙස සරල ප්‍රහේලිකා, ලී ඇණ සවි කිරීමට ඇති පුවරු - peg board).
* වාක්‍ය වලින් කතා කළ හැක.
* සිතින් මවාගත් සෙල්ලම් වල නිරත වෙයි.
* වෙනත් දරුවන් හෝ සෙල්ලම් බඩු සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට උනන්දු වේ.
* අන් අයගේ ඇස් දෙස හොඳින් බලයි. (eye contact)

දරුවාගේ සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට දායකවන්න.

සෑම දරුවෙකුම ස්වභාවයෙන්ම සංවර්ධනය වීමට නැඹුරු වේ.දෙමාපියන් ලෙස ඔබට මෙම සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය වඩාත් හොඳින් ඉටුවීමට උදව් දිය හැක.මේ සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී කරගන්න.

වයස **මාස 2 සිට 4 දක්වා** කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කල හැකි දේ.

- දරුවාට කවනවිටදී, නාවනවිටදී සහ ඇඳුම් අන්දනවිටදී,දරුවාව තුරුළු කරගෙන, දරුවා සමඟ කතා කිරීම සහ සෙල්ලම් කිරීම කරන්න.
- දරුවාට තනිවම සන්සුන් වීමට ඉඩ හරින්න.

- දරුවාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දිනචරියාවකට පුරුදු කිරීමට උත්සහ කරන්න. උදාහරණ ලෙස නින්ද, ආහාර දීම, නෑවීම වැනි දෑ, කාල සටහනකට කරන්න.
- ඔබේ දරුවාගේ රුචිකත්වයන් හා අකමැති දේවල් පිලිබඳව හොඳ අවබෝධයකින් සිටින්න.
- ඔබේ දරුවා ශබ්දයන් නිකුත් කරනවිට ඔබ සිනාසී උද්‍යෝගීමත් කරන්න.
- විටින් විට දරුවා නිකුත් කරන ශබ්ද ඔබද අනුකරණය කරන්න. එමෙන්ම ඔබ නිවැරදි වචනත් උච්චාරණය කරන්න.
- ඔබේ දරුවාගේ විවිධ හඬවල් වල තේරුම හඳුනාගන්න. (බඩගින්න, සතුට, වේදනාව වැනි) එමගින් දරුවාගේ අවශ්‍යතාවන් පිළිබඳ වැටහෙනවා ඇත.
- දරුවාට නිතර කතා කරන්න, කියවන්න, ගායනා කරන්න.
- දරුවා ඉදිරිපිට ඔබගේ දෑතින් ඔබගේ මූනත වසා දරුවා බලා සිටියදීම දෑත් ඉවත් කර (හැංගිමුත්තන්) දරුවා කුල්මත් කරන ක්‍රීඩා කරන්න.
- මුහුණ බලන කණ්නාඩියකින් දරුවාට තමාව දැකබලා ගැනීමට සලස්වන්න.
- ඔබේ දරුවා සමග පින්තූර බලමින් ඒ ගැන කතා කරන්න.
- අවදිව සිටින විට දරුවාව මුනින් අතට තබා ඔහු ළඟ සෙල්ලම් බඩු තබන්න. එවිට ඔහු හිස එසවීමට පුරුදු වෙයි.
- ඔබේ දරුවාගේ ඇස් මට්ටමට සෙල්ලම් බඩු දිගු කර හිස කෙලින් තබාගැනීම දිරිගන්වන්න.

- ඔබේ දරුවාගේ හිසට උඩින් සෙල්ලම් බඩුවක් දිගු කර එය දරුවාට ලබාගැනීමට දිරිමත් කරන්න.
- ඔබේ දරුවා බිම පාදයෙන් කෙලින් සිටුවා අල්ලන් තබාගෙන දරුවා සමග කතා කරන්න, ගායනා කරන්න.

වයස **මාස 4 සිට 6 දක්වා** කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කල හැකි දේ.

- දරුවාව අල්ලාගෙන උද්‍යෝගිමත්ව දරුවාත් සමග සිනාසී කතාකරන්න.
- නිදාගැනීම සහ ආහාර දීම සඳහා ස්ථිර කාලසටහනක් පිළිපදින්න.
- ඔබේ දරුවා කැමති සහ අකමැති දේවල් පිළිබඳව හොඳින් අවබෝධ කරගන්න. එවිට දරුවාගේ අවශ්‍යතා නොඅඩුව සපුරා ඔහුව හෝ ඇයව සතුටින් තබා ගැනීමට ඔබට හැකිවේ.

- දරුවාගේ ශබ්ද අනුකරණය කරන්න.
- දරුවා ශබ්ද කරන විට ඔබ ද උනන්දුවෙන් හා සතුටින් ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- දරුවාට කියවීමට හෝ ගායනා කිරීමේදී නිහඬ වටපිටාවක් තෝරාගන්න.
- වර්ණවත් පින්තූර සහ වයසට ඔබින සෙල්ලම් බඩු දරුවාට දෙන්න.
- රෙදි කැබැල්ලකින් ඔබේ මුහුණ වසා හැංගිමුත්තන් සෙල්ලම් කරන්න.
- ආරක්ෂිත වටපිටාවක් තුල දරුවාට සෙල්ලම් භාණ්ඩ දෙස ලඟාවීමට සහ අවට වටපිටාවේ සැරිසරන්න ඉඩ දෙන්න.
- දරුවා අසල සෙල්ලම් බඩු කීපයක් තබන්න. දරුවා කකුල් ගසා අත දිගුකොට ඒවා ගැනීමට තැත්කිරීමට සලස්වන්න.
- දරුවාගේ අතට සෙල්ලම් බඩුවක් දී, ඔහුට හෝ ඇයට එය අල්ලා සිටීමට උදව් කරන්න.
- දරුවා පාදයෙන් කෙලින් සිටුවා අල්ලාගෙන දරුවා සමග කතා කරන්න, ගායනා කරන්න. එවිට ඔහු උදව් ඇතිව සිටගෙන සිටීමට පුරුදු වෙයි.

වයස මාස 6 සිට 9 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කල හැකි දේ.

- දරුවා සමග ගෙබිම මත දිනපතා සෙල්ලම් කරන්න.
- දරුවාගේ සිත පිළිබඳව නිතරම අවදානයෙන් සිටින්න.දරුවා සතුටින් සිටින්නේ නම් දිගටම ඔබ දරුවා සමග කරන කාර්යයේ යෙදී සිටින්න. දරුවා අසතුටින් නම් දරුවාට විවේකයක් දී සනසන්න.
- දරුවාගේ හිත අවුල් වූ විට තමාටම තමා සනසාගැනීමට සලස්වන්න. සමහරවිට ඔහු හෝ ඇය තම ඇඟිලි උරමින් තමාව සනසාගනියි.
- දරුවා සමග අන්‍යෝන්‍ය ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්න. දරුවා සිනාසෙන විට ඔබද සිනාසෙන්න, දරුවා ශබ්දයක් නගන විට ඔබද එය අනුකරණය කරන්න.
- දරුවා නගන ශබ්දය ඔබ අනුකරණය කර එම ශබ්ද වලට සමාන වචන දරුවාට පවසන්න. (උදා : දරුවා බ ශබ්දය නගන විට ඔබ දරුවාට බල්ලා හෝ බළලා වැනි වචන කියා දෙන්න.)
- සෑම දිනකම දරුවාට පොත් කියවන්න. දරුවා යම් යම් ශබ්ද නගන්නේ නම් ඔහුව/ඇයව උද්‍යෝගිමත් කරන්න.
- දරුවා යම්කිසි දෙයක් දෙස බලා සිටියි නම් ඔබ එයවෙත ඇඟිල්ල දිගු කර එය ගැන කතා කරන්න.
- ඔබේ දරුවා සෙල්ලම් බඩුවක් බිම අත්හැරෑවිට ඔබ එය අහුලා නැවත දෙන්න. මෙම ක්‍රියාවලියෙන් දරුවා හේතුව හා ඵලය පිළිබඳව ඉගෙන ගනියි.
- වර්ණවත් පින්තූර වලින් පිරි පොත් දරුවාට කියවන්න.
- අළුත් අළුත් දේවල් දරුවාට පෙන්වා ඒවායේ නම් දරුවාට කියන්න.
- සඟරා වල ඇති වර්ණවත් පින්තූර දරුවාට පෙන්වා ඒවායේ නම් කියන්න

- කොට්ටයක ආධාරයෙන් දරුවාව සමතුලිතව ඉන්දවීමට සලස්වන්න. ඔහුට/ ඇයට වටපිට බැලීමට ඉඩ දෙන අතර සෙල්ලම් බඩුවක් අතට දී එය හැසිරවීමට උනන්දු කරන්න.
- දරුවාව මුනින් අතට හෝ උඩුබැලි අතට තබා ඈතින් සෙල්ලම් බඩු තබන්න. එය වෙතට පෙරලී යාමට දරුවා උනන්දු කරන්න.

වයස මාස 9 සිට 12 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කල හැකි දේ.

- ඔබේ දරුවා අලුත් අවස්ථාවන්ට හා පුද්ගලයින්ට දක්වන ප්‍රතිචාර පිළිබඳ අවදානය යොමු කරන්න.දරුවා සතුටින් කරන දේ කිරීමට දිගටම ඉඩදෙන්න.
- දරුවා වැඩි වැඩියෙන් එහා මෙහා යනවිට ඔබත් දරුවා අසලම සිටින්න.දරුවාට ද ඔබ ලඟින් සිටින බව ඒත්තු ගන්වන්න.
- දරුවාගේ කටයුතු කාල සටහනකට කරගෙන යන්න.

- දරුවා සමග මාරුවෙන් මාරුවට ක්‍රීඩා වල යෙදෙන්න.
- ඔබට දැනෙන දරුවාගේ හැඟීම් දරුවාට පවසන්න. උදාහරණ ලෙස බබා දැන් ඉන්නේ දුකින්, අපි ඔයාව සතුටු කරන්නේ කොහොමද කියලා බලමු.
- දරුවා බලන දේවල් විස්තර කරන්න. (උදා : රතු පාට රවුම් බෝලයක්.)
- දරුවා යම් දෙයක් වෙත ඇඟිලි දිගු කරයි නම්, ඒ ගැන විස්තර කරන්න.
- දරුවා නගන ශබ්ද සහ වචන අනුකරණය කරන්න.
- දරුවාගෙන් බලාපොරොත්තුවන හැසිරීම හෝ ක්‍රියාව ඔහුට/ඇයට කියන්න. උදාහරණ ලෙස නැගිටින්න එපා නොකියා ඉදගෙන ඉන්න කියා කියන්න.
- බෝලයක් ඉදිරියට, පසුපසට පෙරැළීමෙන්, සෙල්ලම් කාරයක් තල්ලුකිරීම වැනි දැ[illegible]ගින් හේතුව හා ඵලය පිළිබඳ දරුවාට දැනුමක් ලබාදෙන්න.
- හැංගිමුත්තන් වැනි ක්‍රීඩාවන් කරන්න.
- දරුවා සමග කතා කරන්න. පොත් කියවන්න.
- දරුවාට ක්‍රීඩා කිරීමට සහ එහා මෙහා යාමට ආරක්ෂාකාරී පරිසරයක් ලබාදෙන්න.
- ආරක්ෂාකාරී ලෙස බඩුබාහිරාදිය දරුවා අවට තබන්න.

වයස මාස 12 සිට 18 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කල හැකි දේ.

- දරුවාව බලාගැනීමට වෙන අයෙකු යොදවනවානම් දරුවාට ඇයට සමීපවීමට කාලයක් දෙන්න.
- දරුවා සනසන්නට දරුවාගේ ප්‍රියතම සෙල්ලම් බඩු බෝනික්කා හෝ පොරවනය ලබාදෙන්න.
- දරුවාගේ අයහපත් හැසිරීමකදී ස්ථාවර ලෙස එපා කියන්න.දරුවාට කෑගැසීම , තරවටු කිරීම , පහරදීම සහ දීර්ඝව විස්තර කිරීම වැනි දේ කිරීමෙන් වලකින්න. විනාඩියක් පමණ වන තුරු දරුවා අයහපත් හැසිරීම් ඇති අවස්ථාවෙන් / අවධානයෙන් ඉවත් කරන්න.
- දරුවාව නිතරම වැළඳගන්න, ඉඹින්න, හොඳ හැසිරීම් වලට ප්‍රශංසා කරන්න.
- ඔබ කරන දේ මොනවාදැයි දරුවාට විස්තර කරන්න. (උදා : අම්මා දැන් ඔයාගේ අත හෝදනවා.)
- සෑම දිනකම දරුවාට පොත් කියවන්න. දරුවාට පොතේ පිටු පෙරලන්නට දෙන්න.ඔබයි දරුවයි මාරුවෙන් මාරුවට පොතේ පින්තූර නම් කරන්න.
- දරුවා කියනදේ සහ කියන්න යනදේ හෝ ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වනදේ පිළිබඳ ඔබේ අවදානය යොමු කර ඔහු/ඇය වඩාත් උනන්දු කරන්න. (උදා : ඔබේ දරුවා කාරයක් දෙස බලා ඇඟිලි දිගුකර කාර් හෝ කාරය ලෙස පැවසුවහොත් ඔබ විස්තරාත්මක ලෙස ඔව් ඒක ලොකු නිල් පාට කාරයක් ලෙස විස්තර කරන්න.)
- ඔබේ දරුවාට සුදු කඩදාසි සහ පාට කූරු හෝ පැන්සල් ලබාදී ඇඳීමට දෙන්න.දරුවාට සිරස් සහ තිරස් ඉරි ඇඳීමට කියාදෙන්න. ඔහු එය කිරීමට තැත් කරනවිට එයට අනුබල දෙන්න.
- විවිධ හැඩවලින් යුත් බ්ලොක් කැට හෝ හැඩ තේරීම වැනි සෙල්ලම් බඩු ලබාදී දරුවාට තම දෑත් භාවිතා කර ක්‍රීඩා කිරීමට අනුබල දෙන්න.
- යම් යම් සෙල්ලම් බඩු හංගා ඔබේ දරුවාට ඒවා සොයා ගැනීමට සලස්වන්න.

- ගමන් බිමන් යනවිටදී දකින දේවල් නම් කරන ලෙස දරුවාට කියන්න.
- යම් ක්‍රියාකාරකම් සමග කියන සින්දු දරුවාත් සමග ගායනා කරන්න. (උදා : ටිකිරි ටිකිරි ටිකිරි ලියා යනාදී ගීත.)
- දරුවාට ශබ්දය උපදවන සෙල්ලම් බඩු / උපකරණ (සංගීත උපකරණ, බෙර හට්ටි වලං වැනි දෑ) ලබා දෙන්න. ඒවා සමග ශබ්ද නගා විනෝද වීමට උනන්දු කරන්න.
- දරුවාට පරිසරය නිරීක්ෂණය කිරීමට ඉඩදෙන්න.
- අවට පරිසරය ආරක්ෂාකාරී කරන්න.විදුලි පේනුව ආරක්ෂාකාරී ලෙස වසන්න, රසායනික ශෝධක ද්‍රාවනයන් ආරක්ෂිතව තැන්පත් කරන්න. කැපෙනසුලු සහ බිඳෙනසුලු දේවල් ආරක්ෂා කරන්න.
- තල්ලු කරන සෙල්ලම් බඩු දරුවාට ලබා දෙන්න.

වයස මාස 18 සිට 24 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කල හැකි දේ.

- දරුවාට නිතර නිතර වෙනස් නොවන, ස්ථාවර ආරක්ෂිත ආදරණීය පරිසරයක් නිවස තුල සකස් කරන්න.
- දරුවාගේ හොඳ හැසිරීම අගය කිරීම,නරක හැසිරීම් වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට වඩා වැඩියෙන් කරන්න.
- දරුවාගේ හැඟීම දරුවාට විස්තර කරන්න. (උදා : මේ පොත කියවන විට ඔයා හුඟාක් සතුටු වෙයි.)
- අනුකරණය ක්‍රීඩා සඳහා උනන්දු කරන්න. (උදා : සෙල්ලම් ගෙවල් වැනි)

- අන් අයගේ හැඟීම් වලට සංවේදීවීමට අනුබල දෙන්න. (උදා:වෙන දරුවෙක් හඬන විට ගොස් එම දරුවා බදාගෙන හෝ තට්ටු කර සනසන්නට කියාදෙන්න.)
- දරුවාට කතා පොත් කියවන්න.පොතේ තිබෙන පින්තූර ඔහුට/ඇයට විස්තර කරන්න.
- දරුවන් භාවිතා කරන වචන නැවත ඔබ කියන්න.
- හැඟීම් සහ ආවේග වචන වලින් විස්තර කරන්න.

- දරුවාට කතා කරන විට සරල පැහැදිලි වචන භාවිතා කරන්න.
- සරල ප්‍රශ්න අසන්න.
- සඟවන ලද සෙල්ලම් බඩු සෙවීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න.
- හේතුව හා ඵලය සහ ගැටළු විසඳීම පිලිබඳ අවබෝධයක් දරුවාට ලබාදීමට ඝනක කැබලි , බෝල , ප්‍රහේලිකා සහ සෙල්ලම් බඩු යොදා ක්‍රීඩා කරන්න.
- පොත්වල ඇති පින්තූර ද , ශරීරවල අවයවයන් ද නම් කරන්න.
- දෛනික ක්‍රියා නිරූපණය කළහැකි වනසේ දුරකථන, බෝනික්කන් වැනි සෙල්ලම් බඩු ලබාදී දරුවාට ඒවා යොදාගනිමින් අනුකරණය කිරීමට උනන්දු කරන්න.
- දරුවාට ඇවිදීමට සහ සෙල්ලම් කිරීමට සුදුසු ආරක්ෂාකාරී පරිසරයක් ලබාදෙන්න.
- දරුවාට පයින් ගැසීමට, පෙරලීමට හෝ විසිකිරීමට පුළුවන් බෝල ලබාදෙන්න.
- දරුවාට තමාගේම කෝප්පයකින් පානය කිරීමටත්, තමාගේම පිඟානෙන් කෑමටත් උනන්දු කරන්න. දරුවා ආහාරපාන වටේට හලාගත්තත් ඒගැන කරදර නොවන්න.
- සබන් වතුරෙන් බුබුළු යවා ඒවා දරුවාට කැඩීමට සලස්වන්න.

වයස මාස 24 සිට 36 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කල හැකි දේ.

- ගෙදර දොර සුළු සුළු වැඩ වලට උදව්වීමට දරුවාව උනන්දු කරන්න. (උදාහරණ ලෙස අතුගෑම , අස්කිරීම , කෑම පිසීම) ගේදොර වැඩ වලට උදව්කරනවාට දරුවාව ප්‍රශංසා කරන්න.
- මේ වයසේ ළමයි එකට ඉඳගෙන සෙල්ලම් කිරීමට කැමැත්තක් දැක්වුවත් හවුලේ බෙදාගෙන සෙල්ලම් කිරීමට මැලි වෙයි. ළමයි සෙල්ලම් කරන විට ඔවුන්ට සෑහෙන සෙල්ලම් බඩු ලබාදෙන්න. සුපරික්ෂාකාරී වන්න. ඔවුන් වාද කරනවානම් සහ දබරකරනවානම් ඔබ මැදිහත් වන්න.

- ඔබ කියනදේ අසනවිට ප්‍රශංසා කරන්න. වැඩි අවදානයක් දක්වන්න. ඔවුන්ගේ හොඳ හැසිරීම් වැඩි වැඩියෙන් අගය කරන්න.

- ඔවුන්ගේ අයහපත් හැසිරීම් සඳහා ඇති අවදානය අඩු කරන්න. එම අවස්ථා වලින් දරුවා ඉවත් කරන්න.
- ඔබේ දරුවාට ගේදොර සාමාන්‍ය දේවල්,සතුන් සහ ශරීරයේ අංග නම් කිරීමට උගන්වන්න.
- දරුවා යම් දෙයක් හෝ වචනයක් වැරදියට කිවුවහොත් ඔහුව/ඇයව නිවැරදි කිරීමට උත්සහ කිරීම වෙනුවට වචනය ඔබ හරියාකාරව කියන්න.
- දරුවා ඇඟිලි දිගු කර යමක් පෙන්වා ඉල්ලනවා වෙනුවට ඔහුට/ඇයට කතා කිරීමට උනන්දු කරන්න. ඔහුට/ඇයට මුළු වචනයම කියන්න අපහසු නම් ඔබ එහි මුලකුර කියා සුළු උපකාරයක් කරන්න. සම්පූර්ණ වාක්‍ය කීමට උනන්දු කරන්න.
- දරුවාගේ සෙල්ලම් බඩු කාමරයේ යම් යම් ස්ථාන වල හංගා ඒවා සෙවීමට සලස්වන්න.
- පාටවල්, ගොවිපොළ සතුන් හෝ විවිධ හැඩ ආශ්‍රිත ප්‍රහේලිකා ලබාදී ඒවා කිරීමට සලස්වන්න.
- ඝනක කැබලි සමග සෙල්ලම් කිරීමට සලස්වන්න.ඒවායින් කුළුණු සාදා බිම හෙලීම දරුවාත් සමග මාරුවෙන් මාරුවට කරන්න.
- දරුවාත් සමග චිත්‍ර ඇඳීමේ කටයුතු වල යෙදෙන්න. මේ සඳහා පාට පැන්සල් , පාට කූරු සහ ඇඳින කඩදාසි පාවිච්චි කරන්න. දරුවා ඇඳින ලද චිත්‍රය දරුවාට පේන තැනක එල්ලන්න.
- දරුවාට දොර ඇරීම, ලාච්චුව ඇරීම, පොතක පිටු පෙරලීම වැනි දේවල් කිරීමට සලස්වන්න.
- දරුවා හොඳට ඇවිදීමට පටන් ගත් විට ඔහුට/ඇයට සුළු සුළු දේවල් රැගෙන ඒමට කියන්න.
- දරුවාත් සමග බෝලය මාරුවෙන් මාරුවට පයින් ගසමින් සෙල්ලම් කරන්න.බෝලය පසුපස හඹා ගොස් පයින් ගසන්නට අනුබල දෙන්න.
- දරුවාව මහජන උද්‍යානයකට රැගෙන ගොස් දුවන්න, ඇවිදින්න. එහි ඇති ක්‍රීඩා අට්ටාල වලට නගින්න බහින්න සලස්වන්න. ආරක්ෂාව ගැන උනන්දු වන්න.

ආදරයේ උල්පත වූ...
අම්මා,

මලක සුවඳ රුව මුසු කළ
විසල් රුකක තෙද බල
පිණිබිඳුවක සියුමැලි කම
නිසල සයුර මෙන් නිසසල
අරුණෝදයේ සොඳුරු දසුන
තරු බබළන රැයක නිහඬ මිහිරියාව
රැළි පෙරලෙන දොලක් නගන සිනා කැකුල
අහසෙ සරණ ලිහිණි රුවක ඔමරි ගමන
සුරඟනකගේ සුමුදු
අබ ඇටයක භක්තිය මුදු
බිහිවෙන ඒ සොඳුරු දසුන...
මන පිනවන... සිත සනහන
මුදුන් මල්කඩයි ආදරයේ උල්පතකට
මේ ගුණ ගෙන... එය කැටි කර
දෙවියන් බිහිකළ
අනගි වස්තුව

අම්මා

උපුටාගැනීම:
හේමාස් මැනුෆැක්චරින් (පුද්.) සමාගම

සමාජ වගකීමකින් යුතුව කටයුතු කිරීම හේමාස් ආයතනයේ සුවිශේෂී වූ සාරධර්ම අතරින් ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් ගනී. මෙම සමාජ වගකීම සාක්ෂාත් කරනු වස් හේමාස් ආයතනය, කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය යටතේ ඇති ළමා ලේකම් කාර්යාලය සමඟ “පියවර” නම් වූ මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය සඳහාම කැපවූ සුවිශේෂී ව්‍යාපෘතියක් වසර 2002 දී ආරම්භ කරන ලදී. මේ යටතේ දිවයින පුරා තෝරාගත් දිස්ත්‍රික්කයන්හි අංග සම්පූර්ණ පෙර පාසල් 57කට අධික ප්‍රමාණයක් පෝෂණය කරනු ලබයි.

මෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය අපේක්ෂිත අයුරින් සාර්ථක කරගැනීමටත්, උපදේශකත්වයේ උසස් ප්‍රමිතියක් පවත්වාගෙන යාමටත් අප විසින් ගුරුවරුන්ට නොයෙකුත් වැඩමුළු, දේශන හා නවීන ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේද හා දෙමව්පියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ළමා ලේකම් කාර්යාලය සමඟ පවත්වාගෙන යනු ලබයි.

දරුවන්ගේ පූර්ව ළමාවිය සංවර්ධනය වෙනුවෙන් දමා ඇති මෙම අත්තිවාරම අප රටේ මතු අනාගතය වෙනුවෙන් කෙරෙන ආයෝජනයක් වන බව අප හැඟීමයි. එබැවින් මෙම පොත් පිංචද එම අභිලාෂයන් සාර්ථක කර ගැනීමට පිටිවහලක් වනු නොඅනුමානයි.

ළමා ලේකම් කාර්යාලය
කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය

පියවර
අනාගතයට පෙරගමනක්
HEMAS

හේමාස් හෝල්ඩින්ග්ස් සමාගමේ ප්‍රකාශනයකි
අංක: 75, බ්‍රේබෲක් පෙදෙස, කොළඹ 02.

බේබි ෂෙරමි ෆේස්බුක් වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න
https://web.facebook.com/BabyCheramy/

බේබි ෂෙරමි වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න
www.babycheramy.com

ප්‍රජා සත්කාර ව්‍යාපෘතියකි නොමිලේ බෙදාහරිනු ලැබේ

© නිර්මාණ අයිතිය කතෘන් සතුයි. සියළුම ඡායාරූප වල අයිතිය හේමාස් හෝල්ඩින්ග්ස් සමාගම සතුයි. උපුටා ගැනීම තහනම්.