Bala Mandir Research Foundation

Supportive Materials
For
Parent Education Learning Through Play
Calendar - Birth - 3 years

- *Holistic Child Development*
  Brain Development
  Power of Play
- *The Calendar Tool - 8 Stages*
  S o n g
  S P R U C
  +
  Nutrition
  Health
  Disability Check list
- ***Guidelines for Interaction with Parents***

Bala Mandir Research Foundation
126, G.N.Chetty Road, T.Nagar, Chennai.17
Ph - 8214252 Fax - 8268441
E mail - vjbmrf@eth.net

Materials sponsored
by
CIDA

ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ- ದಾಖಲೆ ಪಟ್ಟಿ

ಔಪಯೋಗಿಕ ಕೈಪಿಡಿ ಬಿ.ಎಮ್.ಆರ್.ಎಫ್, ಹೆಚ್.ಡಿ. - "ಪೋಷಕತ್ವದ ಆನಂದ"

ಪರಿವಿಡಿ

Contents

ವಿವರಗಳು	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ - ದಾಖಲೆ ಪಟ್ಟಿ - ಔಪಯೋಗಿಕ ಕೈಪಿಡಿ Learning through play calendar user manual	
(a) ತಲೆ ಎತ್ತುವ ಕಾಲ	೧
(b) ಅವಲೋಕಿಸುವ ಕಾಲ	೯
(c) ಕೂತು - ಅಂಬೆಗಾಲಿಕ್ಕುವ ಕಾಲ	೧೫
(d) ನಿಂತು ಹಿಡಿದು ಚಲಿಸುವ ಕಾಲ	೨೧
(d) ನಡಿಗೆಯ ಕಾಲ	೨೬
(f) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾಲ	೩೫
(g) ಆರಂಭ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಕಾಲ - The early test stage	೪೨
(h) ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಕಾಲ - Tester stage	೪೭
(i) ಪಾಲಕರ ಜೊತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು - Guidelines for parent interactions	೫೩.
2. ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ - Nutrition	೫೮
3. ಆರೋಗ್ಯ - Health	೬೭
4. Disability Check List	೭೪
5. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಕಣಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ - The Parenting Programme	೭೮
6. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ - Brain Development	೮೬
7. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ - Child Development	೮೯
8. ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ್ಯತೆ - Importance of Play	೯೧

Learning through play calender - User Manual

Balamandir Research Foundation - Hincks' Dellcrest

ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ - ದಾಖಲೆ ಪಟ್ಟಿ - ಉಪಯೋಗಿಕ ಕೈಪಿಡಿ

ಬಿ.ಎಮ್.ಆರ್.ಎಫ್. ಹೆಚ್.ಡಿ - " ಪೋಷಕತ್ವದ ಆನಂದ "

ತಲೆ ಎತ್ತುವ ಕಾಲ / ಕುತ್ತಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ಕಾಲ (ಜನನ 2 ತಿಂಗಳು)

ಪೋಷಕತ್ವದ ಕುಶಲತೆ:-

* ಕೂಸನ್ನು ತಬ್ಬಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು - ತೂಗಬೇಕು, ಜೋಗುಳ ಹಾಡಬೇಕು, ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಕು. ಕೋಮಲ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ದಿಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ತಿನಿಸುವ, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ, ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆದರೊಡನೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು.
* ಅವರು ತುಂಬಾ ಎಳೆಯರಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರವಾದ್ದರಿಂದ, ಎತ್ತಿ ಓಡಾಡಿಸುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಬೇಕು..
* ಕೂಸಿನೊಡನೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಯುವಾಗ ಸಹನೆ ಅವಶ್ಯಕ.
* ಸಂಗೀತ ಹಾಡಿ, ಕೋಮಲರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಹಿಡಿಯಲು ಬೆರಳು ಕೊಡಿ, ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

ಸ್ವಜ್ಞಾನ

1. ಕೂಸುಗಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಾಗ
   - ಅವು-ತಾವು ತುಂಬಾಬೇಕಾದವರೆಂದು ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತರಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತವೆ.
   - ಅವು ಸುರಕ್ಷವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತವೆ.
   - ಅವು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
   - ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಡಿಲ್ಲ.

2. ತಾಯಂದಿರು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದಾಗ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಕೂಸನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಅವರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂಸು, ತಾನು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳದೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

4. ಕೂಸು ಅಳುವಾಗ ಕೂಡಲೇ ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಕೂಸಿನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಳಲು ಕಾರಣಗಳು: ಹಸಿವು, ಒದ್ದೆಯಾಗುವುದು (ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ) ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿ, ಹೊಸ ಮುಖಗಳು, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು, ಬೆತ್ತಲೆ ಇರುವಿಕೆ, ನೋವು, ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಬೇಸರ, ಮತ್ತು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ.

ಸಂತೈಸುವ ರೀತಿಗಳು :- ಕೂಗುವುದು, ಓಡಾಡಿಸುವುದು, ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಹಾಡುವುದು.

5. ಕೂಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳೊಳಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿ ಪೂರೈಸುವುದು. ಉದಾ:- ತಿನ್ನಿಸುವುದು, ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು - ಇವು ಸ್ವಂತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ದೈಹಿಕ / ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

1. ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಬೆರಳನ್ನು (ಹಿಡಿಯಲು) ಕೊಡಿ. ಕೂಸಿನ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಸನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಹಿಡಿಯುವುದು, ಚೀಪುವುದು, ನಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಳುವುದು, ಇವು ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಜ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವು.

3. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೂಲತಃ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ಉಪಾಯಗಳು. ಕ್ರಮೇಣ ಅವು ಹತೋಟಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

4. ಅವು ಉಂಟಾದಾಗ ಕೂಸು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುರಕ್ಷಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಪಟ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಿಡಿದು ಸ್ವಾಧಿನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

- ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೈ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಕಾಡಿಸುವುದು, ಕೂಸಿಗೆ ಕೈಚಾಚಲು, ಹಿಡಿಯಲು ಅಥವಾ ಒದೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೂಸಿನ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಿಡಿ.

5. ಕೂಸುಗಳು ದಿನದಲ್ಲಿ 18 ರಿಂದ 20 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ಕೂಸನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿದಾಗ ಅದು ತಲೆ ಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಒಳ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಲವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

8. ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಇರುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದರಿಂದ, ಒಳ ಉಡುಪಿನ ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಸಂಬಂಧ

1. ತಾಯಿಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಆಹಾರ.

2. ಉಣಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂಧನಗಳಿಗೂ, ಪ್ರೀತಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಸಮಯ.

3. ತಾಯಿ ಕೂಸಿಗೆ ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕೂಸು ಉತ್ತಮ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಈ ಮೊದಲ ಅನುಭವಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಮೂಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

5. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿಯರನ್ನು ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿನ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

6. ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಲಾಭಗಳು

   ⇨ ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಸರಳ. ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

   ⇨ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಚನವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಏನೂ ವೆಚ್ಚಗಳಿಲ್ಲ.
- ಕೂಸಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಂಕುಚಿತಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅದು ಕುಟುಂಬ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೇತುವೆಯಂತೆ
- ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಪುಷ್ಠಿ ಕೋಲೋಸ್ಟ್ರಮ್ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾಯಂದಿರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ್ದು

- ಉಣಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಆದ ಮೇಲೆ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ತಾಯಿ ಉಣಿಸುವ ಮೊದಲು, ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸು ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುವ ಕೂಸಿಗೆ ನೀರು ಕೊಡಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. (ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆ ಮೇಲೆ ಕೊಡಬಹುದು)
- ಸೀಸೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಕೂಸುಗಳನ್ನೂ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ಸೀಸೆ ಮತ್ತು (ಬುಡ್ಡಯ) ಕೊಟ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.
- ಕೂಸು ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ಕೇಳಿದಷ್ಟು ಸಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ.
- ತಾಯಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ಹೊರಗಾಗಲಿ, 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ರೆಫ್ರಿಜಿರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಅವಶ್ಯ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಚಮಚ ಅಥವಾ ಲೋಟದಿಂದ ಅಥವಾ ಒಳಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಸೀಸೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮೃದುವಾಗಿ ನೀವುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂತಸ ತರುತ್ತದೆ.

7. ಮೃದುವಾದ ನೀವುವಿಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಸಂತೈಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮೃದುವಾದ ನೀವುವಿಕೆ

* ಉಪಶಮನಕಾರಿ
* ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ
* ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ
* ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕ
* ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ
* ಮುಖ್ಯ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

8. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕರನ್ನು (ತಾಯಿ) ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

9. ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ (ಇಂದ್ರಿಯ), ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

10. ಕೇಕೆ ಹಾಕುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೂಸುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರ ಗುರಿ ಇಲ್ಲದ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ, ನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಪನಂಬಿಕೆಯನ್ನು, ಬಾಂಧವ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

11. ಕೂಸಿಗೆ ಕಲೆಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ. ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಗಾಳಿ ಊದಬೇಡಿ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇದು ಪೋಷಕರೊಡನೆ (ತಾಯಿ) ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

12. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಗುರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

13. ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಟ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯುವುದು ಇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

14. ಮಕ್ಕಳು ವಾಸನೆ, ಧ್ವನಿ, ಸ್ಪರ್ಶ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂಸು ಬಹುಶಃ (ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಪೂರೈಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ)

* ಅಪನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
* ರಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು
* ತಾತ್ಸಾರ ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕಾರ ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
* ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಯದ ಹೋಗಬಹುದು.

ತಿಳುವಳಿಕೆ

1. ಮಗುವಿಗೆ 30.ಸೆ.ಮಿ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

2. 30.ಸೆ.ಮಿ. ದೂರದಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ಉಳ್ಳದ್ದು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳದು.

ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ :

* ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಕೃತಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಾನವ ಮುಖಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತವೆ.
* ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ವಿರುದ್ಧ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ.
* ವಿವಿಧಾಕಾರ, ಹಾಡುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು

3. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಂದೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು.

4. ತಂದೆತನ ತಾಯ್ತನದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

5. ಮಕ್ಕಳು ಚಲನೆ, ಶಬ್ದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ತಿರುಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುತ್ತವೆ.

6. ಮಗುವು ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ವಸ್ತುಗಳ ಚಲನೆ ಅದರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯು ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆ ಕಂಡು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

7. ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳು- ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು, ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ವಸ್ತುಗಳು, ಸದ್ದು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಗಂಟೆಗಳು, ಬೆರಳುಗಳು.

ಸಂಪರ್ಕ

1. ಅವು ಮನುಷ್ಯರ ಮುಖ ನೋಡಲು, ಧ್ವನಿ ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ.

2. ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಇಂಬು ಕೊಡಿ.

3. ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿ. (ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ)

4. ಮಕ್ಕಳು ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆ, ಅಳುವುದು, ಕೇಕೆಹಾಕುವುದು, ಮೌಖಿಕ ವ್ಯಕ್ತಗಳು ನೋಡುವುದು, ಗುಳುಗುಳು ಶಬ್ದ(ಕಂಠದಿಂದ) ಗಳ ಮೂಲಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

5. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮಾತನಾಡುವುದು, ಮೌಖಿಕ ವ್ಯಕ್ತಗಳು ಹಾಡುವುದು, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುದ್ದಾಡುವುದು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಶಬ್ದವನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು, ಸಂತಸ ತೋರಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

6. ಮಕ್ಕಳು ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

   ಮಕ್ಕಳು 3-4ನೇ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಇತರ ಹೆಂಗಸರ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ.

   ಮಕ್ಕಳು 10ನೇ ದಿನದಿಂದ ತಾಯಮುಖವನ್ನು ಇತರ ಹೆಂಗಸರ ಮುಖದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

   ಮಕ್ಕಳು 14 ದಿನದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಇತರ ಗಂಡಸರ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಬೇರೆಯಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಇತರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮಮತೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸುವುದು ಸಂಸರ್ಗ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುಲು ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕುತ್ತವೆ.

8. ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೋಗುಳ ಹಾಡುವುದು ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಳುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂತೈಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ

* ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

* ತಾಯ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಹಾಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

* ಇದು ಮೊಲೆಯಿಂದ ಲೋಟಕ್ಕೆ, ಮೊಲೆಯಿಂದ ಸೀಸೆಗಲ್ಲ

* ಮೊಲೆ ಮತ್ತು ಸೀಸೆ ಹಾಲುಗಳ ಬೆರಕೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ

* ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು ಚೀಪಲು ಎರಡು ಬೇರೆ ಕುಶಲತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮೊಲೆಯ ಚೀಪುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

* ಆಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಉಣಿಸಬೇಕು.

* ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದಕೂಡಲೇ, ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು

* ಮೊದಲನೆಯ ಟ್ರಿಪಲ್ ಆಂಟಿಜನ್, ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಟಿಬಿ. ಇನ್ಯಾಕುಲೇಷನ್ ಕೊಡಬೇಕು.

* ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡುವುದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮೂಲದಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷೆ:-

* ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಜೊತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಿಡಬಾರದು.

* ಮಗುವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಮೆದುಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

* ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಅವಲೋಕಿಸುವ ಕಾಲ (ಹಂತ)

(The looker stage)

ಪೋಷಕತ್ವದ ಕುಶಲತೆ

* ಮಗುವಿಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು, ನೋಡಲು, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು, ವಾಸನೆ ನೋಡಲು, ಕೇಳಲು, ರುಚಿ ನೋಡಲು, ಮಗುವಿನ ಇಂದ್ರಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ ಬರಲು ಇರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಓಡಾಡಿಸಬೇಕು.

* ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಇರುವಾಗ ಅದರ ಕೇಕೆ, ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನುಕರಿಸಿ.

* ಅದು ಪ್ರತಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಕಾಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಗುವುದು, ಹೊಗಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.

ಸ್ವಜ್ಞಾನ

1. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅನಿಷ್ಟಗಳು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

2. ಪೋಷಕರು ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಸ್ವಭಾವದ ಆರು ರೂಪಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುವೆಂದರೆ

   - ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ- ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಚುರುಕಾಗಿದೆ.
   - ಹೊಂದಾಣಿಕೆ - ಹೇಗೆ ಮುನ್ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸ್ವಂದಿಸುತ್ತದೆ.
   - ಗಮನ - ಆಟಿಕೆ ಗಳೊಡನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ
   - ಆಯ್ಕೆ- ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ, ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ- ಆಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಆಟಗಳಿಗೆ.
   - ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ-ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ - ಮನೋಭಾವ - ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿ.

4. ಹೆಸರಿಡುವುದು-ಮಗುವನ್ನು, ಅಳುವ ಮಗು, ಕರಿಯ ಮಗು, ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಬೇಡಿ.

5. ಮಗು ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಾನೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ.

6. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

7. ಬಾಯಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡ ಶುದ್ಧ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.

8. ಮಗು ತನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಮುಖ ಭಾವಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ.

9. ಈ ರೀತಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಕಲಿಕೆಯು ಮಗುವಿಗೆ

- ಆನಂದವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ.
- ಮುಂದೆ ಇತರ ಜನಗಳನ್ನು ಕಲೆಯಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ / ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

1. ಮಕ್ಕಳು ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಆಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

2. ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಮೇಣ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

3. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

4. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡಿಸಲು ಮಗುವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿ. ಅವು ಸದಾ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಾಗಲಿ, ತೊಡೆಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಇರಬಾರದು ಇದು ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಮಕ್ಕಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಪಜವಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. (ಮೊದಲು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಶರೀರದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ.)

6. ಮಕ್ಕಳು ಕೈ ಎತ್ತ ಬಲ್ಲವು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

7. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

   ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು, ಶುದ್ಧ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.

7. ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಬಲಯುತವಾದಾಗ ಮಗು ಮೀಟಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

8. ಮಗುವು ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿದಾಗ ತಲೆ ಎತ್ತಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲೋಕವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕ.

9. ಮಗುವು ಈಗ ಶಬ್ದವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಬಲ್ಲದು.

10. ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಈಗ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಬಲ್ಲದು.

11. ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಲು ಬಿಡಬಹುದು. ಮಗು ಈಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷೆಯಿಂದಿದೆಯೆಂದು ಖಾತ್ರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಬಂಧ

1. ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೂಗುವುದು, ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಸಂತೈಸುತ್ತದೆ.

2. ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ದೃಢ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ

3. ಅಜ್ಜಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು.

4. ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯ ಹೊರತು, ಇತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಕ್ಕೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಯಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಲ್ಲವು.

5. ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು.

6. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಆಟಗಳು, ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಓಡಾಡಿಸುವುದು ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಸಮಯ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಇವು ಮಗು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ನಡುವಿನ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ.

7. ಹೊಸ ಜ್ಞಾನದ ನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಅವು ಲೋಕದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.

8. ಮಗುವು ಪೋಷಕರೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರೊಡನೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತದೆ.

9. ಮಗುವನ್ನು ಅಪ್ಪಿ ಓಡಾಡಿಸಿದಾಗ ಸುರಕ್ಷರೆಂದು, ನೆಮ್ಮದಿಯೆಂದೂ ಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಭಾಂಧವ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

10. ಮಗುವು ಹತ್ತಿರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಲಿಗೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

11. ಮಗುವು ಪೋಷಕರ ಮನೋಭಾವಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಾಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

12. ಪೋಷಕರು ಸಮಾಧಾವಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದಾಗ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದನ್ನೂ, ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

13. ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಸುತ್ತಾಡಿಸುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನೂ, ಪೋಷಕರೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ.

14. ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಕಳೆದಾಗ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

15. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ
   - ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಜೋದನೆ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು.
   - ಆನಂದ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು.

ತಿಳುವಳಿಕೆ

1. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ತಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯ ತರುತ್ತದೆ.

3. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ.

4. ಅವು 2 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉತ್ತೇಜನ ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.

5. ಮಗುವು ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತವೆ.

6. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಸ ಪರಿಸರಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ನೋಡುವುದು, ಮುಟ್ಟುವುದು, ವಾಸನೆ ನೋಡುವುದು, ರುಚಿ ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟುವುದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಟೆಯುವುದಕ್ಕೂ, ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

8. ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

9. ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಆಚೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ.

10. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅವರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಉದಾ- ಸೀಸೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ.

* ತಾಯ ಹಾಲುಣಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು
* 5ನೇ ತಿಂಗಳ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.
* ಮಗುವಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ.

ಸಂಪರ್ಕ

1. ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಗುರಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ.

2. ಮಗು ಕಾಣಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆ ಗುರಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ.

3. ಪೋಷಕರು - ತಾಯ್ತಂದೆಯರು - ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು.

4. ಮಗುವು ಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಲ್ಲದು - ಮತ್ತು ಕೇಕೆ ಹಾಕುವುದು . ಮುಗುಳ್ನಗುವುದು ಮಾತುಗಳ ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮುಖ ಭಾವಗಳನ್ನೂ ಶಾರೀರಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ.

6. ಹಿರಿಯರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವಾಗ ಗುಳುಗುಳು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

7. ತಂದೆಯರು ಮಗುವನ್ನೂ ಸುತ್ತಾಡಿಸಿ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು.

* ತಂದೆ - ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸಮಯ.
* ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಗುರಿ ಮಾಡಿ ಹೆಸರಿಸುವುದು ಮಗುವಿನ ಸಂಸರ್ಗ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

8. ಮಗುವನ್ನು ಅರಕ್ಷಿತ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ.

9. ಮಗುವನ್ನು ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಬಹಿರಂಗಮಾಡುವುದು ಲೋಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿ

* ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

* ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಟ್ರಿಪಲ್ ಆಂಟಿಜನ್ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

* ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

* ಮಗುವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುರಿಗಳು ತಲುಪಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸುರಕ್ಷೆ

* ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುವ ಪರಿಸರ ಸುರಕ್ಷೆಯಿಂದ, ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

* ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

* ಅತಿ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಕೊಡಬಾರದು.

* ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಒರಟು ನಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಕೂತು - ಅಂಬೆಗಾಲಿಕ್ಕುವ ಕಾಲ

(5-8 ತಿಂಗಳು)

ಪೋಷಕತ್ವದ ಕಾಶಲ್ಯಗಳು

* ಮಗು ಪುನಃ ಗುದ್ದುವುದು, ಅಪ್ಪಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೀಳಿಸುವುದು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಏನಾಗುತ್ತದೆ, ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾಳ್ಮೆ ವಹಿಸಿ.

* ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೂರಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಇಡಿ. ಮಗು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಅವುಗಳೊನೆ ಆಡಲು ಪ್ರಚೋದನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

* ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕ, ಮಗು ಚಲಿಸಲು ನೆಲವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ವಸ್ತಗಳನ್ನಿಡಿ.

* ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ಜತೆ ಆನಂದದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೊಡನೆ ಇರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ವಜ್ಞಾನ

1. ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಿರಿ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಮಗುವು ತಾನು ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3. ಸಮ್ಮತಿ - ಅಸಮ್ಮತಿ, ಈ ರೀತಿಯ ಸಪ್ರಶಂಸೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

4. ಮಗುವನ್ನು ಅಡ್ಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕನ್ನಡಿ ಅದರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

   * ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿದ್ದರೂ- ಪೋಷಕರ ಸಮೇತ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ನೋಡುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಆಕರ್ಷಕ ಅನುಭವ.
   * ಕನ್ನಡಿಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
   * ಪೋಷಕರೊಡನೆ ಹೊಸ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆನಂದಕರ.

6. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆಯುವುದು ನನ್ನ - ನಾನು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

   * ಮಗುವು ನೋಡದೆ ಇರುವಾಗ ಹೆಸರು ಹಿಡಿದು ಕರೆಯುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

7. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಹೆಸರಿಡುವ ಸಾಧಾರಣ ತತ್ವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

   * ಇದನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ / ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ವಿಶ್ವಾಸ ಪಾತ್ರ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಕೊಡಿ.

   * ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎಟುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ.

2. ಮಕ್ಕಳು ತೆವಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿ.

3. ಮಕ್ಕಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಚಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ.

4. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲು ಸಹಾಯದಿಂದ, ಅನಂತರ ಸಹಾಯ ವಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

   * ಅವು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಭಾರವನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಮೇರೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅವ ಸಿದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬಾರದು.

6. ಮಕ್ಕಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದೆ ಕೈಯಿಂದ ಎಟುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು ಮತ್ತು ಕೈಯಿಂದ ಕೈಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು.

7. ಮಕ್ಕಳು ಬಣ್ಣಗಳ ಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

8. ದೂರ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಜಾಡನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಮಕ್ಕಳು ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗುತ್ತವೆ.

10. ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ಎಟುಕಿಸಲಾಗದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.

11. ಮಕ್ಕಳು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲವು ಮತ್ತು ಬಿಡಬಲ್ಲವು.

   * ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಂದು ಬೆಳೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆ.
   * ಇದನ್ನು ಪುನಃ ಮಾಡುವುದು ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

12. ಇಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತವೆ.

13. ಮಕ್ಕಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ- ಮೀಟುವುದು, ತೆವಳುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಿಡಿಯುವುದು, ಬೀಳಿಸುವುದು.

14. ಮಕ್ಕಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಬಡಿದು, ಬಿಟ್ಟು, ಅಗಿದು ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೂ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಬಂಧ

1. ಮಗುವು ಹೊಸಬರ ಆತಂಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಹೊಸಬರ ಆತಂಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ಸಂತೈಸಿ ಮತ್ತು ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ.
2. ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಮುಖಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಬೆದರಿಸುತ್ತವೆ.
   - ✶ ಮಗುವನ್ನು ಅಪ್ಪಿ ಹಿಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಸಂತೈಸಿ ಹೊಸಬರ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
   - ✶ ಹೊಸಬರನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಅವರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
   - ✶ ಇದು ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹ ಪರರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
   - ✶ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.
   - ✶ ಮಗುವು ಬಳಕೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸಬರ ನಡುವೆ ಭೇದ ಕಾಣಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದರೆ ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬವಾಗಿರಬಹುದು.
3. ಪೋಷಕರ (ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ), ಹಿರಿಯರ ಮತ್ತು ಮಾಮೂಲ ದಿನಚರಿ ವರ್ತನೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
4. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಜನರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ.

   ✶ ಕುಟುಂಬವು ಈ ಕಲಿಕೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
5. ಮಕ್ಕಳು ನಂಬಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ತೋಳನ್ನು ಚಾಚುತ್ತದೆ.

6. ಮಕ್ಕಳು "ಇಲ್ಲ" ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

   * ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಯುತ ವಾತಾವರಣವು "ಇಲ್ಲ" ಎಂಬುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

   * ಏಕರೀತಿಯ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಯುಕ್ತ "ಇಲ್ಲ" ಎಂಬುದರ ಉಪಯೋಗ ಅವಶ್ಯಕ.

7. ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯ ಸ್ವತಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಡಿ. ಮಗುವು ಓಡಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಇರಲಿ.

8. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಚರಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

   * ಒಂದು ಮಗು 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೆವಳಬಹುದು, ಇನ್ನೊಂದು 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಹೋಲಿಸಬಾರದು.

   * ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಗುವು ಚಲಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರದಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

   * ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ ಮಗುವು

   * ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು - ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ

   * ಆತಂಕದಿಂದ ಅರಕ್ಷಾ ಭಾವಹೊಂದಬಹುದು - (ಮಾತನಾಡಲು) ಧ್ವನಿ ಎತ್ತಲು ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು.

ತಿಳುವಳಿಕೆ

1. ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ (ಪೀಕ್ - ಎ - ಬೂ) ಆಟ (ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ವನಿ ಮಾಡುವುದು) ತುಂಬಾ ತಮಾಷೆ

   * ಈ ಆಟ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

   * ತಾತ - ಅಜ್ಜಿಯರೊಡನೆ ಈ ಆಟ ಆಡುವುದು ಮಗುವನ್ನು ತಾತ- ಅಜ್ಜಿಯರಿಗೂ ತಮಾಷೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಪೋಷಕರು ಕದ್ದು ಹೊರಟುಹೋಗುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಆತಂಕವನ್ನೂ, ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾರೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ತರಬಹುದು.

   * ಇದು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು

   * ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಕಲ್ಪನೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾ, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕೆಲ ಕಾಲ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

3. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಗತಿಗಳು - ಕಾರ್ಯಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಲಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದು. ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಆಟ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಹೇವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೇಕು ಆದರೆ ಪೋಷಕರು ವಿಪರೀತಿವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಾರದು.

   ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಕಲಿತು ಮುಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಪರ್ಕ

1. ಮಾತೃ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

   * ಪೋಷಕರು ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ : "ನಾನು ಆಹಾರ ಬೆರೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಮಕ್ಕಳು ಮಾತನ್ನೂ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

2. ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ತೊದಲು ನುಡಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಡುತ್ತಾ ಪೋಷಕರೊಡನೆ ತೊದಲ್ನುಡಿಯುತ್ತದೆ.

3. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುರವಾದ ಅನುಭವವು ಬಲವಾದ ಭಾವನಾಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

4. ಮಕ್ಕಳು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಿಕೆಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗೀತದ ಲಯಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತವೆ.

   ಮಕ್ಕಳು ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಪೋಷಕರು ಹಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮಾತನಾಡಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಇದು ಮುಂದೆ ಭಾಷಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವಾಗ ಪೋಷಕರು ಬೆರೆಯಬೇಕು.

7. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಾತನಾಡಿ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಠಿ

* ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

* ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಹಾಲನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತಗಿನ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

* ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ವಿರೋಧ (ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು) ಗಮನಿಸಬೇಕು.

* ಮೆತ್ತನೆಯ (ಅರ್ಧ ಗಟ್ಟಿ) ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ ಕೊಡಬಹುದು.

* ಉಣಿಸುವಾಗ ಮಗು ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.

* ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, 7ನೇ ತಿಂಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅಗಿಯುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

* ಕುಡಿಯಲು ಲೋಟವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಮಗುವು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಲೋಟವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

* ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸುರಕ್ಷೆ

* ಮಕ್ಕಳು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೆವಳುವುದರಿಂದ ಸುತ್ತಾ ಮುತ್ತಾ ಶುದ್ದವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

* ಮೊನಚಾದ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಎಟುಕುವಂತೆ ಇಡಬಾರದು.

* ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಸರ ಸುರಕ್ಷವಾಗಿರಬೇಕು.

ನಿಂತು ಹಿಡಿದು ಚಲಿಸುವ ಕಾಲ / ಎದ್ದು ಹಿಡಿದು ನಡೆಯುವ ಕಾಲ

(8-13 ತಿಂಗಳು)

ಪೋಷಕತ್ವದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

* ಪೋಷಕರು ಸಹನೆಯ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ, ಸಾಧುವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಅವರನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನವೆಂದು ಹೇಳಿ.
* ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ, ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಕರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ.
* ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು, ಕಾದು, ಬೇಕಾದಾಗ ಅಡ್ಡ ಬನ್ನಿ.

ಸ್ವಜ್ಞಾನ

1. ಮಕ್ಕಳು ಇತರರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅನುಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ.
2. ಅವರು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.
3. ಇದು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ವರ್ತನೆಯನ್ನೂ ಕಲಿಯುವ ಕಾಲ. ಮಕ್ಕಳು ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತವೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
4. ಮಕ್ಕಳು ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ಆನಂದ, ಅಸೂಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ.
5. ಈ ಹೊಸ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದಾಡಿ ಭರವಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷೇಮದ ಅನುಭವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.
6. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.
7. ಮಕ್ಕಳು 'ನನ್ನದು' ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ / ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

1. ಮಕ್ಕಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ , ಬಡಿಯುವಾಗ, ಎಸೆಯುವಾಗ ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಳಿಸುವುದು, ಎಟುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒಂದು ರೀತಿ.

   ✶ ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ.

2. ಮಗುವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

   ✶ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ.

3. ನಿಂತು ಪರಿಚರಿಸುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಟೊಂಕ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಬಲದಿಂದ ಬಂದ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಯೋಗ್ಯತೆ.

4. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ ಮಗು ನಿಂತಿರುವಾಗ ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಟುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಶಾಭಂಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

   ✶ ಮಗುವು ಸಾಧನೆಯ ಆನಂದವನ್ನು ಭಾವಿಸುವ ಮೊದಲು ಆಶಾಭಂಗದ ಅನುಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

   ✶ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಟೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಾ ಅಭಾವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

7. ಹಿರಿಯರು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವಾಗ ಜೊತೆ ಸೇರಬೇಕು.

8. ಮಗು ಕುರ್ಚಿ ಮತ್ತು ಮೇಜುಗಳ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.

9. ಅವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಎಸೆದು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಸಂಬಂಧ

1. ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಇತರರಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು (ಕೂದಲು ಎಳೆಯುವುದು, ಚುಚ್ಚುವುದು) ಅವರಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

2. ಮಕ್ಕಳು ಇತರರೊಡನೆ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ.

   * ಇದು ತಾಯಿಗೆ ಬಂದು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯ.

   * ತಾಯಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಒತ್ತಾಸೆ ಕೊಡುವುದು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸುರಕ್ಷೆಯ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

3. ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ.

4. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಗಮನಕೊಟ್ಟಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷೇಮವೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

5. ಪೋಷಕರು - ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಹೊರಟು ಹೋದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

   * ಸುರಕ್ಷಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅವರನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೂಡಿಸಬೇಕು.

   * ಪೋಷಕರು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವ ಮೋದಲು ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವು ಅಳುವುದೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಸದೆ ಕದ್ದು ಹೋಗಬಾರದು.

6. ಮಾಮೂಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆದಾಗ, ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಅದರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ,

   * ಮಗುವು ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನೂ ಅಪನಂಬಿಕೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

   * ಪಡೆದಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮಂಕಾಗಬಹುದು.

ತಿಳುವಳಿಕೆ

"ಒಳಗೆ ಏನಿದೆ" 'ಓ' ನಾನು ಕಂಡುಹಿಡಿದೆ

1. ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಕುತೂಹಲ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

2. ಮಗುವಿನ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಅವರು ಆಟವಾಡಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

   * ಅವರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬಲ್ಲರು

4. ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

   * ಅವರು ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಅದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣಲು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

5. ಅವರು ಪರಿರೀಕ್ಷಿಸುವ, ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಪೋಷಕರು (ತಂದೆ - ತಾಯಿ) ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

6. ಮಗುವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

7. ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

8. ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೇಗೆ ಆಯಿತೆಂದು ಜ್ಞಾಪಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಹಿರಿಯರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೇಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆ, ಎಂದು ಕಲಿಯಲು ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಸಂಪರ್ಕ / ಸಂಸರ್ಗ

1. ಮಕ್ಕಳು ಅನುಕರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ.

   * ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು ಹೊಸ ಆನಂದದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

   * ಲಯಬದ್ಧ ಹಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಲಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವಂತೆ, ಆನಂದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

2. ಪೋಷಕರನ್ನು (ತಂದೆ-ತಾಯಿ) ಬಿಟ್ಟು ಇತರರೊಡನೆ ಆಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಅಜ್ಜಿ- ಅಜ್ಜ ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು.

3. ಮಗು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲುದು

   * ಪೋಷಕರು ಅವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಪುಹರುಚ್ಚರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಸಹೊಂದಿಸಬಹುದು ಪುನಃ ಪುನಃ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವ ಶಬ್ದ ಸಂಪತ್ತನ್ನ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಮಗುವಿನ ತೊದಲು ನುಡಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪದಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಮಾತ ನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಠಿ

* ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೃದುವಾದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೂ, ಇಡ್ಲಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

* ತೂಕ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವದ್ಧಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

* 9ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು-ರುಬೆಲ್ಲ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಸುರಕ್ಷೆ

* ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ನಿಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕರ ತಡೆಗಳಿರಬಾರದು.

* ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಬಾಯಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ, ಪರಿಸರ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳಿರಬಾರದು.

* ಮಕ್ಕಳ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮಬಾರದು. ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಘಾತಿಸುತ್ತದ.

ನಡಿಗೆಯ ಕಾಲ (13-18 ತಿಂಗಳು)

Walker Stage

ಪೌಶಕತ್ವದ ಕುಶಲತೆ

⇨ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿರಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಲಿಯಿತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

⇨ ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಮನಿಸಿ, ಪಾಲ್ಗೊಂಡು, ಸಹಾಯ ನೀಡಿ ಭರವಸೆಕೊಟ್ಟು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.

⇨ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳಾಡಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರು ಗೃಹಬಳಕೆ ಸಾಮಾನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಟವಾಟಬೇಕು.

ಸ್ವಜ್ಞಾನ

1. ದಟ್ಟಗಾಲಿ-ನಡೆ ಮಗು ಅನುಕರಿಸಲು ಆಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನ ಮಗು ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅದರದೇ ಮುದ್ದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕುತೂಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

2. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಿಟ್ಟು-ಹಠಮಾರಿತನ (ಅವಲಂಬನವಿಲ್ಲದಿರುವ) ಗುಣ ವಿಶೇಷ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗುರುತುಸಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಕಡೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಬೇಕು.

3. ದಡ್ಡಗಾಲ ನಡೆ ಮಗು ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ದುಃಖ - ದುಮ್ಮಾನ (ಆವೇಗ) ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿ ತನ್ನ ಸ್ವಾಯುತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

    ⇨ ಈ ತರಹದ ಹಠ ಮಾರಿತನದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

    ⇨ ಅವರನ್ನು ಯಾವರೀತಿಯಿಂದಾಗಲಿ - ಕೂಗುವುದು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬೆದರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ - ಶಿಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

    ⇨ ಹಠ ಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದದ್ದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಬೇರೆಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಮನವೊಲಿಸಿ . ಬೇರೆ ಆಟ-ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತಿರಿಸಿ.

    ⇨ ಮಗುವಿನ ಕುತೂಹಲ-ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದಿರುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ.

ದಟ್ಟಗಾಲ - ನಡೆ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿ, ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ.

4. ಮಂದೇನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಜ್ಞಾನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

5. ತಾವಾಗಿ ತಾವೇ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಲು ಪ್ರೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ (ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ). ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತದೆ.

   ⇨ ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಿ, ಧೈರ್ಯ ಕೊಡಿ.

6. ತಂದೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲವು ಸಮಯವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಪರಸ್ಪರ ಆಟ-ಪಾಠ ನಿರತರಾಗಬೇಕು.

7. ದಟ್ಟಗಾಲ-ನಡೆ ಮಕ್ಕಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಜೋಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

⇨ ದಟ್ಟಗಾಲ -ನಡೆ ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬಹುದು. ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ನಡೆಯುವಾಗ ಕೈ ಹಿಡಿದು, ನಡೆಸಿ ಪ್ರಂಶಸೆ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ. ಜಾಣನಾಗಲು ಪ್ರೇರಿಸಿ.

⇨ ಮಗುವಿನ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು, ತಾಯಿ ಕೊಂಚವಾದರೂ ಆರಾಮ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ.

⇨ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪುಟ್ಟ-ಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಲಿರುವ ಮಗು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರತು ಆಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಲು ತಾಯಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ.

⇨ ಆಟ-ಪಾಠಗಳಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

⇨ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಈ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಾನು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು-ಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಅವಶ್ಯಕ.

3. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಾಗ - ದೂರಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

4. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇನಿದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ಮೇಜು, ಮಂಚ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ತೆವಳಾಡುವ ಕುತೂಹಲಯುಕ್ತ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಈ ದಟ್ಟಗಾಲ-ನಡೆ ಮಗು.

⇨ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ-ಅಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

⇨ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಸಹನ ಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು.

⇨ ದಟ್ಟಗಾಲ-ನಡೆ ಮಕ್ಕಳು, ತಾವಾಗಿಯೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು, ಆಟವಾಡಲು, ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯಲು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಹತೋಟಿ ಕಲಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

5. ಮಕ್ಕಳ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸಮಯೋಚಿತ ಉಪಯೋಗ ಕ್ರಮ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

⇨ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರುಗಳು ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಗೀಚಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗತ್ತದೆ.

6. ಬಹುತೇಕ (ಅನೇಕ) ಚಟುವಟಿಕೆತಗಳಿಂದಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

7. ದಟ್ಟಗಾಲ-ನಡೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಮ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲದೇ ಅಣ್ಣ-ಅಕ್ಕಂದಿರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಟ-ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲಿಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

⇨ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ

⇨ ಈ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ - ಬಟ್ಟೆಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಆದರೆ ಹಿರಿಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕೆ - ಆಟ - ಪಾಠಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು.

8. ಈ ಹಂತದ (ದಟ್ಟಗಾಲು-ನಡೆ)ಮುಕ್ತಾಯದ ವೇಳೆಗೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ, ಇತರರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ (ಆ ಮಗ್ಗಲು, ಈ ಮಗ್ಗಲು, ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತಿ) ನಡೆಯಬಲ್ಲರು. -

ಸಂಬಂಧ

1. ಹಿರಿಯರು ದಟ್ಟಗಾಲು-ನಡೆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಚತುರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಲಾಭವಾಗುತ್ತತೆ.

⇨ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು

⇨ ಸಮವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು

- ➪ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು (ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು)
- ➪ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು
- ➪ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಭಾಗಿಯಾಗಲು.

2. ಗೃಹಕಾರ್ಯ-ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಾನು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯನಾದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ.

3. ದಟ್ಟಗಾಲು - ನಡೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಟ, ಊಟ, ಗೊಂಬೆಗಳು, ಪರಿಚಿತರು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರಾಗುತ್ತಾರೆ.

   ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಆದರಿಸಿ (ಉದಾ-ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಡಲೇ-ಬೇಡವೆ)

4. ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಲು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ.

   ಆದರೆ ಇದು ಊಟ ತಿಂಡಿ - ಹಾಲು ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಆಟಿಕೆ ಚೆಂಡು-ಬೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

   ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಮವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

5. ದಟ್ಟಗಾಲು-ನಡೆ ಮಕ್ಕಳು ಗುಂಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
   - ➪ ತಮಗಿಂತ ಹಿರಿಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಲಿಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.
   - ➪ ಹಿರಿಮಕ್ಕಳು ಕಿರಿಯೊರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಟಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.

6. ಪರಸ್ಪರ ಮಿಲನಗೊಂ ಡು ಆಡುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ

   ಇದರಿಂದ ಇತರರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

7. ಇತರರನ್ನ ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿರಲು ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

8. ಹೊರಂಗಳ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆ, ಓಟ, ಹತ್ತುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ.

ಅಪಘಾತಗಳಾಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ

★ ಈ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆಯಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ.

✶ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಇವರು.

ದಟ್ಟಗಾಲು-ನಡೆ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ

⇨ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ-ದುಮ್ಮಾನ, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅಸಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

⇨ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ- ಮುಖೇಡಿಯಾಗಬಹುದು.

⇨ ಒಂದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಾರಿ, ಬಾರಿ, ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು.

⇨ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತುಹಿಡಿದು, ಅದರ ಹೆಸರು ಹೇಳಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಬಹುದು.

ತಿಳುವಳಿಕೆ

1. ಅನೇಕ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಉದಾ. ಇದು ಒಳಗೆ ಇದು ಹೊರಗೆ.

2. ದಟ್ಟಗಾಲು - ನಡೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಿ, (ಮಧ್ಯೆ ಬರದೆ ಕೈ ಹಾಕದೆ) ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ, ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

3. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತು / ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ತಿರುಗಿಸಿ, ಕಿತ್ತು ಬಗೆ ಬಗೆಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

   ⇨ ಆಟಿಕೆ-ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಸಾಕಬಹುದು, ಖಾಲಿ ಮಾಡಬಹುದು, ತುಂಬಬಹುದು, ಕಿತ್ತಳೆಯ ಬಹುದು, ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

   ⇨ ಈ ತರಹೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ, ಅವರು ಸಾಧಾರಣ ನಿಜಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ - ಅಂದರೆ, ತಲೆ ಬುಡ ಯಾವುದು, ಒಳಗೆ - ಹೊರಗೆ ಎಂದರೇನು.

4. ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಆಟವಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದೇ, ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪೂರ್ವಭಾವನೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಡೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

5. ಬ್ಲಾಕ್ಸ್, ಆಟ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಪೆಗ್ ಮತ್ತು ರಿಂಗ್‌ಗಳ ಆಟ ಮರದ ಅಚ್ಚು ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅನುಕೂಲಿಸುತ್ತದೆ

⇨ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ

⇨ ಸ್ಥಿರತೆ - ಅಸ್ಥಿರತೆಗಳ ಕಲ್ಪನೆ

⇨ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮಗು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಂಧವ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

6. ದ್ರವವನ್ನು ಸುರಿಯುವುದು ಒಂದು ವಿಕಾಸ ಕಲಿಕೆ

⇨ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಆಟ, ಸಂತೋಷಕರ ಅಲ್ಲದೇ ಜಾಣತನ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

⇨ ಈ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು, ಎಂದಿಗೂ ನೀರು ತುಂಬಿರುವ ಬಕೆಟ್‌ಗಳಿರುವ ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿರುವ ತೊಟ್ಟಿ, ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬಾರದು.

⇨ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಡಿಕೊಂಡು ಖುಷಿ ಪಡುವುದು, ಕಾಲಕಳೆಯುವುದು. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ, ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.

7. ದಟ್ಟಗಾಲು - ನಡೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

8. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಗಟ್ಟಿ - ಮೃದು, ಬಿಸಿ-ತಣ್ಣಗೆ, ಒರಟು ನುಣುಪು ಗಣ ವಿಶೇಷಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಆಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆ ಆಡುವಾಗ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.

9. ಈ ಮಕ್ಕಳು ವಸ್ತುಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳನ್ನ ಸಹಜ ಜ್ಞಾದಿಂದ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

10. ಗೊತ್ತಿರುವ ಪದಾರ್ಥ-ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

⇨ ಮಕ್ಕಳು ನುಂಗಬಹುದಾದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು - ನಾಣ್ಯ ಗೋಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.

⇨ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು ಹಾನಿಕರ - ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಎಟುಕಲಾರದ ಹಾಗಿಡಿ.

⇨ ಔಷಧಿಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನ ದೂರವಿಡಿ.

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND INFORMATION CENTRE BANGALORE 34
CH-130
09534

ಸಂಪರ್ಕ

1. ಚಿತ್ರಪಠಗಳಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಸುತ್ತವೆ.

⇨ ಈ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ವಸ್ತು(ಪದಾರ್ಥ)ಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಚಿತ್ರಪಠ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದಾನ್ನು ಪುನರ್ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಚಂದ್ರ.

2. ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಕಥೆ ಓದಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂವಾಹನ ಶಕ್ತಿ ಕುದುರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಾನುಗತಿಯಿಂದ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

⇨ ಕ್ರಮಾನುಗತಿಯಿಂದ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

⇨ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಅಜ್ಜಿ ಒಂದು ಸಂತೋಷ-ಸಂಭ್ರಮಭರಿತ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಪರಸ್ಪರ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ ನೆಂಟಸ್ಥನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

⇨ ದಟ್ಟಗಾಲು-ಮಕ್ಕಳು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕುತ್ತ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜಿಯರಿಗೆ ಕಥೆ ಹೇಳಲು ನಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

3. ಈ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳು, ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದೂರದೃಷ್ಠಿ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

⇨ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿನ ನಕ್ಷತ್ರ ಚಂದ್ರರನ್ನು ತಾಯಿ ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಹೊಸ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ.

⇨ ಚಂದ್ರ-ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಗೋಸ್ಕರ ರಚಿಸಲಾದ ಅನೇಕಾನೇಕ ಹಾಡು, ಲಾಲಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

⇨ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

4. ಈ ಹಂತದ ಕಂದಗಳು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಕಾಣುವ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

5. ಈ ಕಂದಗಳು ಕೈ ತೋರಿನಿಂದ, ಕಲೆದೂಗುವುದರಿಂದ ನಗು - ಅಳುವಿನಿಂದ ಮಾತಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳಬಲ್ಲರು.

6. ಪ್ರಾಸ, ಲಯ ತಾಳ ಬದ್ಧ ಹಾಡುಗಳುನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕಂದಗಳು ಅನೇಕ ಪದಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರದೇ ಆದ ತೊದಲ್ನುಡಿ ಯಿಂದ ಮಾತು - ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

7. ದಟ್ಟಗಾಲು- ಕಂದಗಳು ವಸ್ತು ಪದಾರ್ಥ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಲಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ.

8. ಅವರವರ ಆಸಕ್ತಿ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಷಯಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಭಾಷಾಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಉದಾ. ಎಲೆ, ಕಲ್ಲು ಇತ್ಯಾದಿ).

9. ಈ ಕಂದಗಳು ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಹೇಳುವ ಪದಗಳಿಗಿಂತ ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅವರ ಪದ ಜ್ಞಾನ.

10. ದಟ್ಟಗಾಲು ಕಂದಗಳು ಒಂದುದಿನದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಪದಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲರು.

ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಪೋಷಿಸುವಿಕೆ

ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶಗಳು

- ⇨ ಎದೆ-ಹಾಲನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- ⇨ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಉಣ್ಣಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ⇨ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮಯೋಚಿತ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ⇨ ಶುಚಿಯಾದ, ಮೃದುವಾದ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ
- ⇨ ಕೈ ಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೊಳೆಯಿರಿ, ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ⇨ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಿ.
- ⇨ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
- ⇨ ಪೋಲಿಯೋ (ಬೂಸ್ಟರ್) ಹನಿ ಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಿ
- ⇨ ಈ ಕಂದಗಳ ಶರೀರ ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಹಂತಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ.
- ⇨ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕುಂದಿದ್ದರೆ
- ⇨ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕುಂದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸುರಕ್ಷೆ

- ಚೂಪಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಕಂದಗಳ ದಾಯಿಯರು ಆಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಗಮನ ವಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆ ಬಕೆಟ್ ಬಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತ್ಯಾಕವಾಗಿ ದೂರವಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಔಷಧಿಗಳು ಕೈಗೆಟುಕದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಶುದ್ಧಪಡಿಸುವ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾಲ (18-24 ತಿಂಗಳು)

The doer stage

ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ಕೌಶಲ್ಯತೆ

* ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿಸಮಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಅವರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಬೇಕು (ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದಾಳತ್ವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು).

* ಕಂದಗಳು ಆಟ- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅವರವರದೇ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಕಂದಗಳು ಪಾದರಸದಂತೆ ಚುರುಕು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಸರಸರ ಓಡಾಟ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಸಹನೆಯಿಂದ ಕಂದಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

* ಹೊಸ ಆಟ-ಪಾಠ ಕಲಿಯಲೆತ್ನಿಸಿದಾಗ-ಕಲಿತಾಗ ಕಂದಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಾನು ಕಲಿತೆ ಎನ್ನುವ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಜ್ಞಾನ

1. ದಟ್ಟಗಾಲು ಕಂದಗಳು ಅವರಿಗೆ ತೋಚಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದಾಗ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ.
   ⇨ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪುನಾವೃತ್ತಿ / ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೌಶಲ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ
   ⇨ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುದರುತ್ತದೆ-ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
   ⇨ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಸ್ವಯಂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಜಾಗ್ರತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕಂದಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆ ನಡೆಸುವ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿಲು ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

4. ಈ ಕಂದಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಾದ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿದ್ದೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಒದಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳು ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಅವರಾಗಿಯೇ ಕೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. ಈಗ ಅವರುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು- ಹಠಮಾರಿತನ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

- ಅದರಿಂದ ಮೊಂಡಾಟ ಕೋಪ ತಾಪದ ನಡವಳಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ.
- ಇದೆಲ್ಲವಿದ್ದರೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಒಲವು ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತೋರಬೇಕು.
- ಕಂದಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಂದಗಳನ್ನು ನಗುನಗುತ್ತಾ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಬಾಚಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಕಂದಗಳ ಬೇಕು- ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸ ಉತ್ತಮವಾದ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

6. ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ

- ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತಂಕ- ಉದ್ವೇಗ ಲಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಾನಾಗಿಯೇ ಹಾಲು ಕುಡುಯುವುದು - ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಕಂದಗಳ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.

ದೈಹಿಕ / ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

1. ಕಂದಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸುಸಂಘಟಿತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

2. ಕಂದಗಳು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಳು ಸುಸಂಘಟಿತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಶರೀರವನ್ನು ಅಲಗಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಅಂದರೆ, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ನೂಕುವುದು, ಎಳೆಯುವುದು, ಎಗರುವುದು, ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು, ಕುಣಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಶಕ್ತಿಯುತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ
- ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು, ತಿರುಗಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ. ಇದು ಮನೆ ಒಳಗೆ ಹೊರಗಡೆ ಆಗಿರಬಹುದು.

3. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಕಂದಗಳು ಶರೀರದ ಅಗಾಂಗಗಳ ಹತೋಟಿ ಕಲಿತಾಗಿರುವದರಿಂದ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೂಢಿ ಪದ್ಧತಿ, ಕಂದಗಳಿಗೆ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ

ಇಡಲೂ ಶೀಘ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೂ ಅನುಕೂಲ.

⇨ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ತರಬೇತು ಕೊಡುವ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಅತಿ ತಾಳ್ಮೆ ಸಹನಾಯುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು.

⇨ ಕಂದಗಳು ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ತಾನು ದಕ್ಷ ಸ್ವಾಯುತ್ವ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಸ್ವಾವಲಂಬನ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿತ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4. ಈ ಕಂದಗಳು ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

5. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ ಈ ಕಂದಗಳು.

6. ಈ ಕಂದಗಳು ಕೆಲ ಕಂಡವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವು

⇨ ಚೆಂಡೆಸೆಯುವುದು

⇨ ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು

⇨ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದು

⇨ ಮಂಚ ಹತ್ತುವುದು

⇨ ಕುಣಿತ ಖುಷಿ

⇨ ಮೆಟ್ಟಲು ಹಾದು ಮುಂದಾಗಿಳಿಯುವುದು.

7. ಈಗ ಒಳೆಯ ಮನಃ ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಇಡುವ ಸ್ವಭಾವದ ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯ

ಆಹಾರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಶಗಳು

⇨ ಮನೆ ಮಂದಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಈಗ ಈ ಕಂದಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು

⇨ ಎದೆ ಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವ ಸಮಯ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಭಾವನಾಪರ ಸಂಧರ್ಭ

⇨ ಎದೆ ಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವ ವೇಳೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಒಂದು ತಾಯಿ ಮಗು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ. ಇದು ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಗುಹೋಗು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ತಾನು ಸುಭದ್ರ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಆನಂದ.

ಸಂಬಂಧ

1. ದಟ್ಟಗಾಲುಕಂದಗಳು ಭಾವನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಡು ಸೋಗು ಹಾಕು-ಆಟ (ಸುಳ್ಳುಸುಳ್ಳಾಗಿ ನಟಿಸುವ)ಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಪಡುವರು.
   - ⇨ ಅವರು ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಗು ಹಾಕಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ. ಕೋಲೇಕಿರೀಟ ತಂದೆಯೇ ಆನೆ
   - ⇨ ಪಾಲಕರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
   - ⇨ ಈ ಸಂತೋಷಕರ ಸಂಧರ್ಬದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಮನೆಮಂದಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಬಂದು ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳಸಲು ಸದವಾಕಾಶ.
2. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದಟ್ಟಗಾಲು - ಕಂದಗಳು ಬಹಳವೇ ಸ್ವಂತಿಕೆ. ಅರಿವಿಂದ ಭರಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
   - ⇨ ಸಕಲವೂ ನಾನೇ, ನನ್ನದೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ.
   - ⇨ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
   - ⇨ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
3. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಆಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.
4. ಈ ವೇಳೆಗೆ ತಾನಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರೂ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಬಂದು, ತಾವಾಗಿಯೇ ಸಂಘಜೀವಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.
5. ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರೈಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರು
   - ⇨ ಹಠ, ಕೋಪ-ತಾಪ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು
   - ⇨ ಸರಳ ಸಂಹಾವನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸದೆ, ಮುಖೇಡಿಗಳಾಗಬಹುದು.

ತಿಳುವಳಿಕೆ

1. ಈ ಕಂದಗಳು ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.
   - ⇨ ಅವರುಗಳು ವಸ್ತುಗಳ ರಚನೆ, ಆಕಾರ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ.

⇨ ವಿಧ-ವಿಧವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು - ಮರಳು, ನೀರು, ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿ.

2. ಆಟವಾಡುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಕಂದಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ, ಅವರ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

3. ಸದಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಂದಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

4. ಕಲಿಯಲು ಇರುವ ಸಹಜವಾದ ಅಂತರಂಗ ಪ್ರೇರಣಾಶಕ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಿದೆ. ಈ ಕಂದಗಳನ್ನು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನ ಅನುಕರಿಸಲು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ.

5. ಈ ಕಂದಗಳು ಉದ್ದೇಶಗಾರರು ಮತ್ತು ಮುಂದೇನಾಗಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಬಲ್ಲರು (ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು).

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

⇨ ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆ

⇨ ಹೆಸರು ಹೇಳುವ ನೆನಪು ಆಟ

⇨ 3-4 ಒಗಟು ಆಟ

⇨ ವಿವಿಧ ಆಕಾರ ಗಾತ್ರಗಳ ಬ್ಲಾಕ್ ಜೋಡಣೆ

⇨ ಕಳಚಿ ಜೋಡಿಸುವ ಬೊಂಬೆಗಳು

⇨ ಹರಿಯಲು ಕಾಗದ

⇨ ಚಲಿಸುವ ಆಟಿಕೆಗಳು

ಸಂಪರ್ಕ

1. ಸಂಗೀತ-ಆಟಗಳು ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಪದಗಳ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅನುಕೂಲಿಸುತ್ತದೆ.

   ⇨ ಸಂಗೀತ ಸಂತೋಷದಾಯಕ

- ⇨ ಹೊಸ ಪದ, ಪದೋಚ್ಚಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉತ್ತಮ ಕ್ರಮ. ಇದಲ್ಲದೆ ಭಾವನೆ, ಉದ್ರೇಕ, ತಾಳ ಲಯ ಪ್ರಾಸಗಳ ಅನುಭವ.
- ⇨ ಒಂದು ಮೋಜು ಸಹ.
- ⇨ ಸಂಗೀತ ಲಹರಿ ಸ್ಪಂಧಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಲಯೋಬದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಚಿಗುರಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇨ ಸಂಗೀತ ಪಠಣ ಮೆದುಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಿಕೆಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗಳು ಲಯಬದ್ಧಾಕರವಾಗಿದ್ದು ಸಂತಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

3. ಈ ಕಂದ ನೋಡಿದ - ಮುಟ್ಟಿದ - ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪದಸಂಪತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

4. ಅವರಾಡುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದವರಿದ್ದಾರೆ ಈ ಕಂದಗಳು.

5. ಇವರುಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಯವನ್ನ ನೀವು ಪೂರೈಸಿದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಂದಗಳ ಪದ-ಸಂಪತ್ತು 50.

ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ

- ⇨ ಸಾಧ್ಯವಿರುವರೆಗೂ ಎದೆ ಹಾಲು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- ⇨ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ⇨ ಶರೀರ ತೂಕ ಎತ್ತರ ಇತರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಹಂತಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಏನಾದರೂ ಕುಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸುರಕ್ಷಣೆ

⇨ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗೃಹವಸ್ತುಗಳಾದ ಚಾಕು, ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು, ಬ್ಲೇಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂದಗಳ ಕೈಗೆಟುಕದ ಕಡೆ ಇಡಿ.

⇨ ಅಲ್ಲಿ - ಇಲ್ಲಿ ಕಂದಗಳು ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

⇨ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ಅಂಗಡಿ, ನೀರಿರುವ ಜಾಗಗಳು, ಈಜುವ ಕೊಳ ಇಂತಹ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂದಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆರಂಭ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಕಾಲ (2 1/2 ವಯಸ್ಸು)

(The early Test stage)

ಪೌಷ್ಠಿಕತ್ವದ ಕೌಶಲ್ಯ

⇨ ಪಾಲಕರು ಸಹನಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳು ಕೌಶಲ್ಯ-ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ಮಧುರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯಿಸಬೇಕು.

⇨ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿ, ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

⇨ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನ ಪರಿಗಣಿಸಿ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತಕ್ಕ ತಕ್ಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಜ್ಞಾನ

1. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಾಗೀದಾರನಾಗಲು ತಯಾರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಾಗೀದಾರನಾಗಲು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಭದ್ರತೆ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಲವಂತ ಮಾಡಬಾರದು.

2. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು / ಭಾಗೀದಾರನಾಗುವುದು ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಗುಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

3. ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಮನೆಮಂದಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನ ತಮ್ಮದಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅದರ ಮಹಿಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಮಗುವನ್ನು ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ
   - ⇨ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ
   - ⇨ ಜಾಣ್ಮೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಿ ಸಂಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಮಗು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

6. ಸ್ವಸಹಾಯ ಇರುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

1. ಮಕ್ಕಳು ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.

   ⇨ ಅವರು ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಆಡಿ ಅಪಾಯಗೊಂಡಾರು.

   ⇨ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಮಗು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಘಟನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು.

2. ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಕೈಗೆಟುಕದ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಲುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರು.

   ⇨ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸುಸಂಘಟಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

   ⇨ ಶರೀರ ನಿಯಂತ್ರಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಗರಾಗುತ್ತಾರೆ.

   ⇨ ಹಿರಿಯರು ಈ ಕಾರ್ಯ ಮಗುವಿಗೆ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

3. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅವರನ್ನ ತಡೆ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಸ್ವಪ್ರೇರಣಾ ಕ್ರಿಯೆ ಕುಂದಬಹುದು.

4. ಒಂದು ಆಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಮಾಧಾನ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ಸಮತೋಲನವನ್ನ ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಈ ವೇಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ನುರಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

6. ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಉಪಾಯವಾಗಿ ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರ ಧ್ಯಾನವನ್ನ ಸೆಳೆಯಿರಿ.

7. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಶರೀರಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಸಂಘಟಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡುವುದಿಲ್ಲದೆ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

8. ಈಗ ಮಕ್ಕಳು ಚುರುಕು

   ⇨ ಮನೆಮಂದಿಗಳೆಲ್ಲ ಸರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

   ⇨ ತಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಬೆಂಬಲ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯ.

   ⇨ ಗುಣದೋಷ ವಿಮರ್ಷೆ, ಖಂಡನೆಯಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ, ತಾರತಮ್ಯರಹಿತ ಪಾಲನೆಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಕೊಡಿ.

ಸಂಬಂಧ

ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅವರಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ

1. ಮಕ್ಕಳು ಗ್ರಹಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಾಕಿ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ ಆನಂದಪಡುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲದೆ ತನ್ನನ್ನೂ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

2. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಆಹಾರವನ್ನು ತಾವೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳಿತು.
   - ⇨ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು
   - ⇨ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ ಅನುಸರಣೆಮಾಡಿ ಅಂತಹ ಅವಕಾಶದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
   - ⇨ ಮನೆ ಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಭೋಜನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಭಾಗಿಗಳು, ತಾನು ಸಹ ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
   - ⇨ ಸಹಭೋಜನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಶಿಸ್ತು ಗುಣ ವಿಶೇಷ, ಗುಣ ಮಹತ್ವಗಳ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟಿಸಬಹುದು.

3. ಪಾಲಕರು ಮಕಕ್ಕಳಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ
   - ⇨ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಲ್ಲಿ, ಒತ್ತಡ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
   - ⇨ ಇದು ಅವರ ಸ್ವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.

4. ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುತ್ತಿಟ್ಟು ಒಲುಮೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ-ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ ಈ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳು.
   - ⇨ ಮಕ್ಕಳ ಕೃತ್ಯ ಮುದ್ದಾಗಿತ್ತೆಂದು, ಅವರ ದುರ್ನಡತೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಹೊಗಳಿದಲ್ಲಿ -ಮುಂದೆಂದಾದರು ಹಿರಿಯರು ದುರ್ನಡತೆಯನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿಯಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಬೇರೆ ಸಂಗಡಿಗರ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಲು ಹಿರಿಯರ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯ.

ಅವರ ವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದಿದ್ದಾಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು

- ⇨ ನಿರ್ಣಯಕೌಶಲ್ಯ ವಂಚಿತರಾಗಿ ಆಶಾಭಂಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು
- ⇨ ಶಾರೀರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಲು ಉತ್ಸಾಹ ಹೀನರಾಗಬಹುದು.

ತಿಳುವಳಿಕೆ

1. ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಗಾತ್ರ ಅಳತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.
   - ⇨ ಕೈ ಬೆರಳು, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು, ಮೆಟ್ಟಲು ಗಂಡಿ - ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದರಿಂದ
2. ವಸ್ತುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ
   - ⇨ ಗಿಡಮರಗಳಲ್ಲಿನ ಹಕ್ಕಿ
   - ⇨ ಚೆಂಡು- ದಾಂಡು ಇತ್ಯಾದಿ.
3. ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಟ- ಪಾಠಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

√ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಆಟ- ಪ್ರಾಸಬದ್ಧ ಹಾಡು- ಕ್ರಿಯೆ

√ ಅಡಚಣೆ- ಆಟಗಳು- ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿಕೆಳಗೆ ತೂರಿಹೋಗುವುದು

√ ಸಂಗೀತ ತಾಳ ಲಯಬದ್ಧ ಶರೀರ ಚಲನೆ ಆಟ

√ ನೀರಾಟ- ತೇಲುವ ವಸ್ತುಗಳು

√ ಸಮತೋಲಕ ಆಟಗಳು - ಅಗಲದಿಮ್ಮಿಯ ಮೇಲೆ ಚಲನೆ

√ 4 ತುಂಡು ಜಿಗ್‌ಸಾ ಬಗಟಾಟಗಳು.

√ ಚಿತ್ರಪಟ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಓದುವಿಕೆ

√ ಹಿರಿಯೊರೊಡನೆ ಅನುಕರಿಸುವ ಆಟ

√ ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಆಟಗಳು

√ ಮೇಲೆ - ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವ ಆಟಗಳು

ಆಟಿಕೆಗಳು

ಅಡಿಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳು, ಬರೆಯಲು ಗೀಚಲು ಬಣ್ಣದ ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ, ತೂಗುಉಯ್ಯಾಲೇ, ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ಮೇಣ, ಪಜಲ್, ಜೋಡಣೆ ಆಟ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಡಿಸುವ ಆಟ, ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನ ಆಟ, ಈ ಜಂಟಿಸು, ಗಂಡು ಹಾಕುವ ಆಟ ಉಂಗುರಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದಿಡುವ ಆಟ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರಗಳ ಚಂದು, ಅಡಚಣೆ ಆಟ, ವಿವಿಧಾಕೃತಿಗಳ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನ ಅವುಗಳ ರಂಧ್ರ ಅನುಸಾರ ಜೋಡಿಸುವಾಟ, ವಿಂಗಡಿಸುವಾಟ ಮೂರು ಚಕ್ರದ ವಾಹನ.

ಸಂಪರ್ಕ

1. ಆಟಿಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವಾಗ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಪದಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಪದಸಂಪತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿ ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಣ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಊಹಾಪೋಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಹದಾನಂದ

   ⇨ ಅದು ಒಂದು ತಮಾಷೆ

   ⇨ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನವ ನವ ಪದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳಸಲವಕಾಶ.

3. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ ಹತೋಟಿ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

   ⇨ ಹಿರಿಯರು ಕಥೆಹೇಳಿದಲ್ಲಿ, ಪುಸ್ತಕ ಮೂಲಕ ಓದಿದಲ್ಲಿ ಹಾಡು ಹಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಜ್ಞರಾಗಿ ಕೇಳುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

   ⇨ ಕಥೆಹೇಳುವಾಗ ಸ್ವರವಿನ್ಯಾಸ, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಖಭಂಗಿ, ಮಾತಿನ ಜೋಡಣೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತದೇಕ ಚಿತ್ತರಾಗಿ ಕಥೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

4. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಂಬೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಇದು ಸಹಜ.

   ⇨ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆಯಾದರೂ ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರೇ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

5. ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಶ್ರವಣ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಮುಂದೆ ಬಹಳ ವೇಳೆ ಕಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಕಾಲ (2 1/2-3ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು)

Tester Stage

ಪಾಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ

* ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ಜವಾಬು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಸದಾ ಏಕ ರೂಪತೆ ತೋರಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನ ತನ್ನದಾಗಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
* ಮಗು ಸಿಟ್ಟು, ಸೆಡವು,ಹಠ ಮಾರಿತನ ಮಾಡಿದಾಗ ಪಾಲಕರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೆಕು. ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯನನ್ನ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ತೇರಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.
* ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ, ಈ ತಯಾರಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಸಂಬಂಧ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸ್ವಜ್ಞಾನ

1. ಮಕ್ಕಳ ಉದ್ರೇಕ ಆವೇಗ ಸದಾ ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
2. ಅವರು ಬಹುಬೇಗ ಕೋಪ ತಾಪ ಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
   - ⇨ ಸಣ್ಣಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ
   - ⇨ ತಾನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದಾಗಿ
   - ⇨ ಪಾಲಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು
   - ⇨ ಹಸುಗೂಸಿನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಅದರಲ್ಲೂ ತನಗಿಂತ ಕಿರಿಯ ಕೂಸುಇದ್ದಲ್ಲಿ).

ಈ ಸಂಧರ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು

- ⇨ ಅರ್ಥಸಿಕೊಂಡು ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಬೇಕು.
- ⇨ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ತಿಳಿದು ಗೌರವಿಸಬೇಕು.
- ⇨ ಕೋಪತಾಪಗಳನ್ನ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಅವರ ಗಮನವನ್ನ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ.
- ⇨ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ.

3. ಸ್ವಾವಲಂಬಿತ ಸ್ವಸಹಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿರಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತದೆ.

   ⇨ ಆದರಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

4. ಸದಾ ಶಾಂತಚಿತ್ರ, ಮಂದಹಾಸಭರಿತ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಪೂರಕ ಪಾಲಕರು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.

5. ಪಾಲಕರಿಂದ ಬೇರಾಗಿಯ ನಿದ್ರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು.

6. ಮಗುವನ್ನು ಮಖೇಡಿ ಮುಠಾಳ ಎಂದು ಎಂದೆಂದೂ ಕರೆಯಬೇಡಿ

ಶಾರೀರಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ

1. ಮಕ್ಕಳು ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ ಆಡುವ ಜಾಗವನ್ನು ಅಪಾಯರಹಿತವಾಗಿಡಿ

2. ಶಾರೀರಕ ನಿಯಂತ್ರಣೆ , ಚಲನೆಗಳು ಶುದ್ಧಾವಾಗುತ್ತಲಿರುತ್ತದೆ.

   ⇨ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದು ಉದ್ರೇಕ ಭಾವನಾಪರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು.

   ⇨ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಳಿಂದ ಆಡಬಹುದಾದ ಆಟಗಳ ಜಾಣ್ಮೆ ಗೋಚರರಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ಸ್ವಸಹಾಯದಿಂದಅರಿವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ನಾನು ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಗೃಹ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿಸಹಾಯ ನೀಡಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೌಶಲ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಚುರುಕು.

6. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಶೋಧಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪಾಯರಹಿತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗ ಸಜ್ಜು ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

8. ಅವರ ನಡೆ ಹಿರಿಯರಂತೆ ಆಗುತ್ತಲಿರುತ್ತದೆ.

6. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಶೋಧಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪಾಯರಹಿತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗ ಸಜ್ಜು ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

8. ಅವರ ನಡೆ ಹಿರಿಯರಂತೆ ಆಗುತ್ತಲಿರುತ್ತದೆ.

9. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ

- ಸಾಧಾರಣ ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನ ನುಡಿಸುವುದು
- ಚಂಡು ಒದೆಯುವುದು
- ತುಳಿಯುವುದು
- ಚೆಂಡು ದಾಂಡು ಆಡುವುದು
- ಚೆಂಡೆಸೆಯುವುದು
- ತ್ರಿಚಕ್ರವಾಹನ ನಡೆಸುವುದು.

ಆದರೆ ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿರಬೇಕು.

ಸಂಬಂಧ

1. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರ ಭಾವನಾಶಕ್ತಿ (ಊಹಾ ಪೋಹ ಶಕ್ತಿ) ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

2. ಒಂದು ವಸ್ತು ನಿಜವಾಗಲೂ ಮತ್ತೊಂದು ಎಂದು ನಡೆಸಬಲ್ಲರು.

3. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಂತೆ ತಾನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆಡಬಲ್ಲರು ಇತರಲಲ್ಲಿ ಅವರ ಭಾಂದವ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಬಲ್ಲರು ಪರಸ್ಪರ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನ ಅರಿಯಬಲ್ಲರು. ಹಿರಿಯರಂತೆ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

4. ನಾನು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯನೆಂಬ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ.

5. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗು ಹೋಗುವ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಭಾವುಕರಾಗುತ್ತಾರೆ.

6. ಪಾಲಕರು, ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳ ಆತಂಕ, ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಗಮನಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲದವನೆಂಬ ಬಾವನೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

7. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಅನಿಚ್ಚೆಗಳನ್ನ ಮನೆ ಮಂದಿಯಲ್ಲರೂ ಗೌರರಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ . ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಧೃಡತೆಯಿಂದ ಮೊಟಕಿಸಿ.

ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರೈಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು

⇨ ಕೀಳರಿಮೆಯಗುಣ ಮೈಗೂಡಿಸಕೊಳ್ಳುವರು. ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವರು.

⇨ ಮೌನಿಯಾಗಿ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ, ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಯುವರು, ಅಭದ್ರತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ತಿಳುವಳಿಕೆ

1. ' ಮೊದಲು - ನಂತರ ' ಸಮಯಜ್ಞಾನದ ಅರಿವು ಆಗಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಮುಂದೇನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾಮೂಲು ದಿನಚರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಮುಂದೇನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನವರು ಊಹಿಸಿ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರು ಮಾಮೂಲು ದಿನಚರಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿ.

2. ಮೂಲಭೂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸರಳವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪರಿಸರವನ್ನ ಒದಗಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆ- ಕಲ್ಲು, ರೆಂಬೆ, ಕೊಂಬೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನ ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಇಡುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಈ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಪನೆ ಊಹಾಪೋಹಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ (ಅಂದರೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ)

3. ಮಗು 3-5 ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಬಿಡಿಸಬಹುದು.

4. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
ಇದು ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂದೆ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ.

5. ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಡಗೂಡಿ ಆಟವಾಡಲು ತಯಾರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಹಭಾಗಿತನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಕಲ್ಪಿಸಿ.

6. ಆಟ ಹಾಡುಗಳ ಮೂಲಕ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಪರ್ಕ

1. ಕಥೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು

2. ತಮಗೆ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಾಬಿನಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿನಯಗಳನ್ನ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವರುಗಳು ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಊಹಾಪೋಹಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

3. ಹಿರಿಯರ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

4. ದಿನನಿತ್ಯ ಹೊಸಪದಗಳನ್ನು (ಶಬ್ದ) ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಕಿವಿಯಾರೆ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.11. ಅವರ ಭಾಷಾಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪದಸಂಪತ್ತು 900ರಷ್ಟು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

5. ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಾದಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲರು. ಕಿಕ್ಕಾಟವಾಗುವಂತಹ ವಿರುದ್ಧಾವಾದಂತಹ ತಿಳಿವಾದಗಳನ್ನ ಕೊಡಬೇಡಿ.

6. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಷ್ಯ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಲಿ.

ಮಗು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆ ಉದ್ರೇಕಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭಾಷಿಸಿ ಇಂತಹ ಸದವಾಕಶಗಳ ಲಾಭ ಪಡೆಯಿರಿ.

7. ಅಸಂಭದ್ದ ಮಾತುಗಳು, ಪ್ರಾಸಬದ್ಧ ಜೋಗುಳ, ಲಾಲಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಆನಂದವೀಯುತ್ತದೆ.

8. ಏನೇ ಆಗಲಿ ಸಾಧಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

- ಆದರೆ ಸಂಕೋಚದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಬೇಡಿ
- ಒಂದುಕಥೆಯನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಿನಯವಾದ ಹೇಳಬಲ್ಲರು.
- ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

9. ಏಕೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಕ್ಕಳ ತಲೆ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

10. ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೊಂಬೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ತಾವೇ ತಾವಾಗಿಯೋ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

11. ಮಕ್ಕಳು ಸಮ ವಯಸ್ಕರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ಸಂಗಾತಿ ಕೂಟ).

ಸಂಗಾತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ / ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

CH-130
09584
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND INFORMATION CENTRE BANGALORE 34

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ

➪ ಮನೆ ಮಂದಿಯೊಡನೆ ಭೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಬೇಡ. ಬೇರೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

➪ ಮಗುವಿನ ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

➪ ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡಿಯಿರಿ.

➪ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವಕ ತರಗತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಸುರಕ್ಷಣೆ

✶ ಮಗು ಬಹು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು, ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಆಟ ಪಾಟಿಕೆಗಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.

✶ ಆಟವಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಸರ ಒದಗಿಸಿ. ಸಕಲ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗ್ರಹ ಸಾಮಾನು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ, ಬೀಗ ಹಾಕಿಟ್ಟಿರುವುದು ಸೌಖ್ಯ.

ಪಾಲಕರ ಜೊತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

Guidelines for Parent interactions

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಬೇತಿದಾರರು ಅವರು ಸಂದಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು.ತಾಯಿ, ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಗ, ಎಲ್ಲರೂ ಅವರದೇ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಇಷ್ಟಗಳು, ಸುಖ ದುಃಖ, ಜೀವನ ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಈ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳು ತರಬೇತಿದಾರನಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಗುಣವೇಶೇಷಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ, ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನ ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಲಹೆಗಳು, ಪಾಲಕರ ಜೊತೆ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಸಿ, ನಂಬಿ ಕಾರ್ಹ ನಡವಳಿಕೆ ತನ್ನದಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ನೀತಿಜ್ಞಾನ.

1. ಪಾಲಕರನ್ನು ಅವರ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಲು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು

ಪಾಲಕರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಹುದತೇಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಭಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಶ್ರಿತರಾಗದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅವರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗೌರವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಶಕ್ತರಾಗಬೇಕು.

2. ವಿಶೇಷಜ್ಞ - ಸಾಮಾನ್ಯವ್ಯಕ್ತಿ - ಅಂತರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಪಾಲಕ, ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕುಗಳಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಅವರ ಸಕಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಾನು ವಿಶೇಷಜ್ಞ ಹೇಗೆ ಏನುಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಅವರ ಸ್ವಂತ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಲೆಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೀರ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದರೂ, ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಇದು ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರ ವಿಷಯ- ವಿನಿಮಯದ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂಗಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯದು, ಪಾಲಕರ ಮಾತು ಗಳನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ, ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಪಾಲಕರಿಗೆ ಅವರ ಪಾತ್ರದ ಅರಿವು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಯೋಚಿತ ಭಾಷಾ-ಪದೋಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಆಲಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾಲಕರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯಜ್ಞಾನ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಂದ ಬರುವ ವಿಷಯ ಅಂಶಗಳೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುನ್ನಡೆ.

3. ಪಾಲಕರ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಪಾಲಕರ ಸಂಕಟಗಳ ಅನುಭೂತಿ ನಿಮ್ಮಲಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರಿರಿ. ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ನಡೆದಾಗ ಇದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪಾಲಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ, ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆ ಹರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಾಲಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರ ಪರಿಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮೀರಿದ್ದರೆ ಇತರೆ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರಕಡೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಸಾರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಲ್ಲಿ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ಇದು ಮುಖ್ಯ ಆದರೆ, ಒಬ್ಬರ - ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಪಕ್ಷಗಳನ್ನು ಸೇರದೆ, ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಎಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹೇಳಿ.

4. ಪಾಲಕರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ರಚನೆ

ಬಹುಶಃ ಇದೊಂದು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆ.

ಹೊರಗಿನವನಿಂದ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮಗೇಕೆ ಬಂತು, ನಮಗೇನು ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅಥವಾ ಸಾಲದೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಪಾಲಕರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ - ಜ್ಞಾನ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು, ಅದ ತಿಳುವಳಿಕೆ - ಜ್ಞಾನ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು, ಅದರಲ್ಲೇನು ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡಬೇಕು ಇದರಿಂದಾ ಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಬಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಪಾಯ, ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಾಲಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಕ್ಷೇತ್ರಫಲದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ.

5. ಪಾಲಕರ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ

ಪಾಲಕರ ಧ್ಯೆರ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಅವರ ಧ್ಯೆಯಗಳು ನಿಮ್ಮದಂತೆಯೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಅವರ ಧ್ಯೇಯವೇನೇ ಇರಲಿ ಅದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರನ್ನೂ ತೋರಿಸಿ.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಪಾಲಕರನ್ನು ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ರೂಪರೇಖೆ, ಉದ್ಯಾನವನ, ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರಗಳ ಭೇಟಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ. ಪಾಲಕರು ಬಯಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಬರಲಿ, ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಅವರ ಭಾವನೆ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿದಾರ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ಜೊತೆಗೆ ನಾವು, ಪಾಲಕರು ಧ್ಯೆಯಗಳನ್ನು ಸಾದಿಸುವ ಕ್ರಮರೀತಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಯತ್ನ ಶೀಲರಾಗಬೇಕೆಂದು ಪ್ರೊತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

7. 'ಪಾಲಕ-ಮಗು' ವಿನ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ

ಪ್ರತಿ ಪಾಲಕ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಶೈಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸಮಾನ ಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧ ಮೂಲಕವೇ ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಪಾಲಕರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ, ಅವರನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವಾಗ ಅವರ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪಾಲಕ-ಮಗು ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಒಂದು ವಿಷಯ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾಲಕನಿಗೆ ಚಿತ್ರಕಲೆ, ತೋಟಗಾರಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಮರಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಕುದುರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಪಾಲಕರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲೆತು ಕೆಲವು ಕೆಲಸ ನಡೆಸಬೇಕಾದಾಗ, ವಿವಿಧ ಸಂಸಾರಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳಸುತ್ತಾರೆ - ನೀವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದಿರಿ - ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ನಿಮ್ಮ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ಸಂಸಾರಗಳು ಸಮುದಾಯ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅವರ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು, ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ.

8. ಹೊಗಳಿಕೆಯೊಂದೆ ಸಾಲದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ ಸಮಯೋಚಿತ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ನೀನು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಎಂಬ ಹೊಗಳಿಕೆ ಸಲ್ಲದು. ಆದರಲ್ಲೂ ಸಮಯೋಚಿತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಪಾಲಕರು ನಿಮ್ಮ ಭಂಟರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೊ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಏತಕ್ಕೆ ಕಲಿಯಲು ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗ, ಏನು ಸಹಾಯ ಕೊಡಬೇಕು, ಅವನಾಗಿಯೇ ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲ, ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವನಿಗೋಸ್ಕರ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲೆಯಾ.

9. ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಬಾಲಕನಲ್ಲಿ ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರತಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದರೂ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಮಿತಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮತ್ತೊಂದು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಸಾಧನ. ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಎಂದರೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕ ಏನು ಅಭಿನಯಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದರಲ್ಲಿಂ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವ ಸಾಧನೆ. ಪಾಲಕನಿಗೆಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಸರಿಯೆನ್ನುಸುವ ಭೋಧನೆ ಸಿಕ್ಕಿದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು.

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಣವೇನೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಅಲರಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪಾಲಕ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಸಾಧನ ಪಾಲಕ ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪಾಲಕ ಇದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ, ಬೇಡವೆ ಎಂಬುದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರನಿದ್ದಾನೆ.

10. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ತರುವಿಕೆ

ಆದಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ ಇದು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಪಾಲಕರು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಶ್ರಯ - ಆಧಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಭೇಟಿ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಭೇಟಿ ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಮುದಾಯದ ಇತರೆ ಮಂದಿಗಳ ಜೊತೆ ವಿಷಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣಿಕೆ ಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳಸಬಹುದು.

ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ವೇಳೆ, ಬಹಳವೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಏನೂ ಆಗದಿರಬಹುದು ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ

ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಪಾಲಕರ ಸಂಗಡ ಚರ್ಚಿಸಿ, ವಿಮರ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನೆಗಳು ಬೆಳೆದು, ಪಾಲಕರು ಅವರ ಅಟಚಣೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಮಕ್ಕಳು, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವಾಗ ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಬೀಳಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಥವಾ

ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿರಲು ಹಠಮಾಡಬಹುದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಮಕ್ಕಳ ಈ ತರಹೆಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸಮಯೋಚಿತ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು.

11. ಗೋಪ್ಯತೆ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತ-ಪಾಲಕರ ನಡುವೆ ಸಂಸಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವಿಚಾರ-ವಿನಿಮಯಗಳು ನಡೆದು, ಸಂಸಾರದ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು, ಗುಟ್ಟುಗಳು ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭ, ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಬಾರದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ತಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ, ಆದಕಾರಣ, ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಬೇಕೆ ಹೊರತು, ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಸಂಸಾರ ಪಾಲಕರ ಗೋಪ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾವಿಸಲೇ ಬಾರದು.

ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ, ಮತ್ಯಾವುದಾದರೂ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ವಿವೇಚನೆ ವೀಕ್ಷಣೆ - ಯುಕ್ತಾಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಪಾಲಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಹೇಳದೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು, ಅದರಿಂದಾಗಿ, ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಮಾಧಾನಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

Nutrition

3 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನ

ಶಿಶುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಶುರು ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲಲ್ಲಿ ಅದರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಗರಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖವಾದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂಟಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹ ಮೊದಲ 3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ. ಅತ್ಯಂತ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು 2 ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು

1) ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಿನ ಆಹಾರ

2) ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಶಿಶುವಿನ ಆಹಾರ

1. ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಿನ ಆಹಾರ

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗಿಸಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ತನಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ತಾಯಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಹಿಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾಲಕರು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ತಾಯಿಯರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತಾಯಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಕೆ ಹಸಿರು ಹಳದಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಅಯೋಡಿಕರಿಸಿದ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಊಟದ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಕಾಫಿ-ಟಿ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಬೆಳಗಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೆಯ 3 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾರದಿಂದಾಗಿ ಆಕೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆ,

ಎಪಿಆರ್ ನಂತಹ ತೆಳು ಗಂಜಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಉಳಿಯುವಿಕೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ತಾಯಿಯು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ - ಗಿಣ್ಣುಹಾಲ-ತಾಯಿಹಾಲು ತಲೆ ಮೇಲೆತ್ತುವ ಹಂತ (ಜನನ - 2ತಿಂಗಳವರೆಗೆ)

ಅವಲೋಕಿಸುವ ಕಾಲ- (2 -5 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ)

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಆರಂಭದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಈ ಹಾಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು, ತಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ನಗುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಹ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡುಸುವ ಮುನ್ನ ತಾಯಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊದಲ 4 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ವಿನಹ ಬೇರಾವುದೇ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪುಡಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿಗೆ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಶುರುವಾದರೆ ಸಹ ಜತೆಗೆ ತರುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೊದಲ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದರಿಂದ, ಆದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ 4 ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಪೂರೈಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ನೀವು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಅದು ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಆಗಿರಬೇಕು. ಎಪಿಎಫ್ ಹಿಟ್ಟುಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಗೋಧಿ, ಕಾಳುಗಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಆಗುವಂತಹ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ

ಇದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಬೇರೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನೂ ರುಚಿಗಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಗಾಗಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಗು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಶ ಕೊರತೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

5-8 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೆ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ರುಚಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಸೇರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲೊಂದೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ARF ಸೇರಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ 4-5 ಬಾರಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಅಮಿಲೇಸ್ ಸಹ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇಡ್ಲಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆಗಳಂತಹ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೃದು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೊಡಬಹುದು, ಇದನ್ನು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸ ಸಹ ನೀಡಬಹುದು.

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಹ ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಳೆಕಾಳು ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಸಹ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಲ್ಲದೆ 1-1 1/22 ಲೋಟದಷ್ಟು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸಹ ನೀಡಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನಂತಾನೇ ತಿನ್ನಲು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಮಗು ಅದನ್ನೂ ಸಹ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 4-5 ಬಾರಿಯಾದರೂ ತಿಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಾವೇ ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರಕ್ಕೂ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಾಜಾ ಆಗಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳತಾದರೆ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸಾಬೂನನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಅನ್ನಾಂಗ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ, ಗಂಜಿ, ಕಡೆದಿಟ್ಟ ಬೇಳೇ, ಸೊಪ್ಪು, ಅನ್ನ ಹಸಿರು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮಗುವಿನ

ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲೂ ಹಾಗು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಮಗುವನ್ನು ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ. ದಡಾರ, ಕೆಮ್ಮು ನಗಡಿ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತನಗೆ ಹಸಿವು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯ್ತಂದೆ ಹಾಗೂ ಪಾಲಕರು ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟಿದೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆ ಯಾವಾಗ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯ್ಯಾಗಿ ಗಮನವಿಡಬೇಕು.

8-13 ತಿಂಗಳು

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಕ್ಯಾರೆಟ್,ಕೋಸು ಇತ್ಯಾದಿ) ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಆಹಾರ ಸಹ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಲಘುವಾದ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ನೀಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

1. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಒಂದು - ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು.

2. ಬೇಳೆ - 3-4 ಚಮಚೆಗಳಷ್ಟು ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ (ಪೊಂಗಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ).

3.ಸೊಪ್ಪು - 4-5 ಚಮಚೆಗಳಷ್ಟು.

4. ಹಣ್ಣುಗಳು 4-5 ಚಮಚೆಗಳಷ್ಟು

5. ಮಗು ತಿನ್ನುವುದಾದರೆ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಹ ನೀಡಬಹುದು.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 4-5 ಬಾರಿಯಾದರೂ ನೀಡಬೇಕು. ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ನೀಡಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಹಾಗು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಆಹಾರ ಸಹ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

ಮಗುವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರನ್ನೇ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ) ಬಳಸಬೇಕು ಮಗುವಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಹಾಗೆ ಗಮನ ವಿಡಬೇಕು. ಮಗುವು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಹಳ ನರಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಹಾಗು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಆಹಾರ ಸಹ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

ಮಗುವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರನ್ನೇ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ) ಬಳಸಬೇಕು ಮಗುವಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಹಾಗೆ ಗಮನ ವಿಡಬೇಕು. ಮಗುವು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಹಳ ನರಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಕೊಟ್ಟು ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಸಬಹುದು. ಗಂಜಿ ಮೃದು ಆಹಾರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ನೀಡಬೇಕು.

13-15 ತಿಂಗಳು

- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- ಒಂದುವರೆ ವರ್ಷದ ಮಗು ತಿನ್ನ ತಂದೆ ತಿನ್ನುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಒಂದೂವರೆ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು 2 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ ಮಗು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡಿ ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
- ಮಗು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಹಾರ ತಿನ್ನವ ಹಠ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನ,ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ಗುಣ ಮುಖ ಆದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕ, ಮತ್ತೆ ಗಳಿಸಿದ ಮಾತ್ರರೆ, ಸುಧಾರಣೆ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು ಹಾಗಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮಗು ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

15-18 ತಿಂಗಳು

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಅನ್ನಾಂಗ ಜೀವಸತ್ವದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಸಹ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

18-24 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದಿನ ತಾಯಿ ಹಾಲು ನೀಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಸಹ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಉಸಲಿ, ಕೋಸಂಬರಿ, ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು. ಇದು ಪೌಷ್ಠಿಕವೂ ಅಲ್ಲ, ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ಕಾಯಿಲೆ ಅಷ್ಟೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಮಗುವಿನ ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯು ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟ ಕುಗ್ಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಅಪೌಷ್ಠಿಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೇ ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

"ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮುಖ್ಯ" ಎಂಬ ನೀತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

2 1/2 - 3 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಅತ್ಯಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಸಾಹ ಇರುತ್ತದೆ

⇨ ಮಗುವು ನಡೆಯುವುದು, ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಶಕ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

⇨ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ತಿನ್ನಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

⇨ ಮಗುವನ್ನು ಬೈಯುವುದು, ತಿನ್ನುವಾಗ ತಡೆಯುವುದು ಮಾಡಬಾರದು.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡ್ಲೆಬೀಜ, ಬೇಳೆಕಾಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

⇨ ಮಗುವಿನ ಕೈ ಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹಿಟ್ಟುದೊಳೆ (ARF) ಭರಿತ ಆಹಾರ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕೆ

1. ನೆನೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು.

 1.1 ಕಾಳುಗಳ ಮೇಲೆ 3 ರಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ, 6-12 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸುವುದು.

 1.2 ಹೆಚ್ಚಿದ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಬಿಡುವುದು.

 1.3 ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ ಇಡುವುದು

 1.4 ಗೋಧಿ (48 ಘಂ)

2. ಒಣಗಿಸುವುದು

 2.1 ಆಗಾಗ ಕದಡುತ್ತಾ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು.

 2.2 ಚೆನ್ನಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 6 ಘಂಟೆಗಳು ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ದಪ್ಪ ತಳವಿರುವ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದು.

3. ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

4. ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು

5. ಶೇಖರಣೆ

 5.1 ದೊಡ್ಡ ಬಾಯಿ ಇರುವ ಗಾಜಿನ / ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು

6. ತೆಳು ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಕೆ

 6.1 ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಕಾದ ಸುವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣ ಬರುವಷ್ಟು ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

 6.2 ಬಾಣಲೆ ಬಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ತೆಗೆಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆದಕ್ಕೆ ಆ್ಕಉಾ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಗಂಜಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಬೆರೆಸಿ, ಆದನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಅಥವ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಹಿಟ್ಟುದೊಲೆ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ತಯಾರಿಕೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ 188 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. 5 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಪಟ್ಟಿ ಮಕ್ಕಳು ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕಾದ 1/3 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ 1/3 ಭಾಗ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮ

ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ತಾಯಿಗೆಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತೇದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 60 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳ ನೇರವಾಗಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಸು ನೀಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ⇨ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು
- ⇨ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಠಿಕ (ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕೊರತೆಯ ಮಕ್ಕಳು
- ⇨ ದಡಾರ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ
- ⇨ ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇರುಳುಗುರುಡು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಾಂಗ ಡಿ ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೂಳೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಮಗುವಿನ ಜನ್ಮ ಹಕ್ಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಬಾಧ್ಯರು

- ⇨ ಕುಟುಂಬ
- ⇨ ಸಂಬಂಧಿಕರು
- ⇨ ಸ್ನೇಹಿತರು,
- ⇨ ಸಮಾಜ
- ⇨ ಸರ್ಕಾರಿ / ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಹ ಬಾಧ್ಯರು

ಹಿಟ್ಟುದೊಳೆ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದು ದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ನಾವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಆಹಾರ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. 7-24 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಗಂಜಿಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ, ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಹಿಟ್ಟುದೆಳೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಆಹಾರ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

⇨ 3-4 ಪಟ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ

⇨ ಗಂಜಿಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದ್ರವರೂಪ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

⇨ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

⇨ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಗುವಿನ ಶಕ್ತಿ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸಿ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ಸಹ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆಕೆಯ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ, ವೃದ್ಧರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯಾ ಹಾರದವರಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ

⇨ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ-ರ್ತರನ್ನು ಕೇವಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವ ಹರಿಗಾರರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

⇨ ಅಪೌಷ್ಠಿಕ ಮಕ್ಕಳು, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯವರು ಇರುಳು ಕುರುಡಿನವರು, ಮುಂತಾದವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಸಹ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

⇨ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ವಿಷದವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಜನ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

⇨ ಸಮುದಾಯ ಉದ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಕೈ ತೋಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು

⇨ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ARF ಗಂಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು

⇨ ಇದನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲದ ಜನರಿಗೆ / ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮುದುಯ ನೆರವಾಗಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಾಳಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪಾಲನೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಲಸಿಕೆ

* ಮೊದಲ 3 ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿ ನೊಂದಣಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಗರ್ಭಕಾಲದಲ್ಲಿ 1 ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 2 ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಕನಿಷ್ಠ 100 ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯ 200 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಸೀಮೆದಡಾರ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೇ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯು, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು.

* ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಯಾವದೇ ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ವಿಪರೀತ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

* ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ಕಾಳಜಿ ದೊರೆಯಬೇಕು.

* ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ತುರ್ತು ಸೇವೆಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ, ವಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡಬೇಕು.

* ಹೆರಿಗೆಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಅಥವಾ ನುರಿತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರ ಮೇಲ್ವಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮಗಳು - ಪಂಚ ಶುಚಿತ್ವ ತಂತ್ರ

1. ಹೆರಿಗೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

2. ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವವರ ಉಗುರುಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.

3. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡ್‌ನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

4. ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ದಾರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.

5. ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ಏನನ್ನೂ ಹಚ್ಚಬಾರದು

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ 2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ

* ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ, ಒಣ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು, ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಬಿಡಬೇಕು

* ಮೊದಲ 3 ದಿನಗಳು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಬೆಚ್ಚಗಿನ, ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.

* ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗಲೂ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ, ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಬರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ, ದಾದಿಯರು ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಬಹುದು. ಮಗು ಚೀಪಿದಂತೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅಳುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದು.

* 24 ಘಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದರ ತೂಕ 2.5. ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಮಗುವನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ಮನೆಯರರು ಮಾತ್ರ ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

* ಮಗುವಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಆನಂತರ ಎಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತರಾಗಿ ಕಾಲಾನುಸಾರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

* ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈಕಲ್ಯ / ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಆಗ ತಾನೇ ಜನ್ಮವಿತ್ತ ತಾಯಿಯ ಪಾಲನೆ

* ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಷೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
* ಕುಡಿಯಲು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕೊಡಬೇಕು.
* ಪ್ರತಿದಿನ ತಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
* ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಾಯಿ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.
* ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರು ಆಕೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ / ಕಾಳಜಿ ತೋರಬೇಕು.

2-5 ತಿಂಗಳ ಶಿಶು

⇨ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಆಹಾರ.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ, ಎರಡೂವರೆ, ಮೂರೂವರೆ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ ಹಾಗೂ ಪೋಲಿಯೋ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

⇨ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಗಮನಿಸಿ, ಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

⇨ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟಲು, ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗದಂತೆ, ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಜತೆಗೆ ಬೇರೆ ದ್ರವಾಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನೀಡಬೇಕು. ಮಗು ಸುಸ್ತಾದಂತೆ ಕಂಡರೆ, ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ. ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರ ಸಹ ಇದ್ದರೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

⇨ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು (ತಲೆ ಎತ್ತುವುದು, ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ತಡವಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಹೊಳ್ಳೆಯೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಶ್ಲೇಷ್ಮ ತೆಗೆಯುವುದು ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಚೀಪಲು, ಉಸಿರಾಡಲು ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

5-8 ತಿಂಗಳು

- ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮಗುವಿನ ತೂ 2 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ಪೂರಕ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸಹ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. (ಮನೆ ಔಷಧ ಮಾಡುತ್ತಾ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ತಡ ಮಾಡಬಾರದು.)
- ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾದಾಗ ಟ್ಟಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಇತರ ದ್ರವಾಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು (ಗಂಜಿ, ಬೇಳೆಕಟ್ಟು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.
- ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಇಡಬಾರದು.
- ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ತಡವಾದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

8-13 ತಿಂಗಳು

- ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಗುವಿನ ತೂಕ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡಲೇಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ 2 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದಂತೆಯೇ ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಗು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಆಹಾರ, ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ ಶುರುವಾದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಮಗು ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಅಥವ ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳಿದರೆ, ಮಗು ನ್ಯುಮೋನಿಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

⇨ ಮನೆ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

⇨ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ತಡವಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ನಡಿಗೆ ಹಂತ - 13 18 ತಿಂಗಳು

ಕ್ರಿಯಾಶಿಲ ಹಂತ 18-24 ತಿಂಗಳು

⇨ ಮಗು 2 ವಯಸ್ಸಾಗುವ ತನಕ ತಾಯಿ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾದಾಗ ಡಿಪಿಟಿ ಪೋಲಿಯೋ ವರ್ಧಕ ನೀಡಬೇಕು.

⇨ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ 18 ಹಾಗೂ 24ನೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ದ್ರಾವಣ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

⇨ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

⇨ ಮಗು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ಕೈ ಕಾಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ದ್ರವಾಹಾರ ನೀಡಿ, ಮಗುವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2-2 1/2 ವರ್ಷ-3 ವರ್ಷ

⇨ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸಿ, ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

⇨ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷ ಹಾಗೂ 3 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೊಡಿಸುವ ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗ ತೂಕ ಗಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವನ್ನು ಜಂತು ಹುಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

⇨ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮನೆಯವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹುಷಾರಾಗಿರಬೇಕು.

- ಮನೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಬೇಡಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಮ್ಯೆದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಗಳು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬದವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಡಬೇಕು.
- ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ನಾವು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
- ಕಬ್ಬಿಣ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು
- ಅಯೋಡೀಕರಿಸಿದ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕಸ ಸೇರದಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮನೆಯವರು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದಿರಬೇಕು.
- ಕೊಳಕಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುಬಹುದು.
- ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸ, ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯದ್ದಾದರೂ, ಕಕ್ಕಸು ಕೋಣೆ ಕಟಿಟಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ನೀರನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲಿಗೆ, ಜಾಗ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮನೆಯ ಬಳಿ ಸಣ್ಣ ಕೈ ತೋಟ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

⇨ ಕಸವನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲೇ ಹಾರಬೇಕು ಅಥವ ಸುಡಬೇಕು, ಕುಡಿತ, ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

⇨ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸಾಬೂನನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

⇨ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಜಂತಹುಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.

ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯತೆ ತಪಾಸಣಾಪಟ್ಟಿ

Disability Check List

0-2 ತಿಂಗಳು

1. ಮಗುವಿನ ಪಾದದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಟ್ಟಿದಾಗ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹೊರಗೆ ಉಳಿದ ಕಾಲ್ಬೆರಲುಗಳು ಒಳಗೆ ಚಲನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

2. ಮಗುವಿನ ಬಾಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3. ಹಾಡು, ಗುನುಗುನಿಸುವುದು ಮಾಡಿದಾಗ, ತಾನು ಸುಮ್ಮನಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ.

4. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆಯುವ ಸದ್ದಿಗೆ, ಮಗು ಧ್ವನಿಯ ದಿಕ್ಕು ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತದೆ.

5. ಮಗುವಿನ ನೇರ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಮಗು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ.

2-5 ತಿಂಗಳು

6. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಿ, ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ.

7. ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತವೆ. ನಗುತ್ತವೆ.

8. ವಸ್ತುಗಳಿಟ್ಟಿದರೆ ಅದರೆಡೆಗೆ ಕೈ ಬೀಸುತ್ತದೆ.

9. ವಸ್ತು ಮಮುಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನದೇ ವಿಚಿತ್ರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ.

10. ದೃಷ್ಠಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತೆವೆ.

5-8 ತಿಂಗಳುಗಳು

11. ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ನೀಡಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ.

12. ಸುಮಾರು 2 ಅಡಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

13. ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತವೆ.

14. ಅಂಗಚಲನೆಗೆ - ಅಂಗಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾರುತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ

15. ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

8-13 ತಿಂಗಳುಗಳು

16. ಏನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಒಂದು ಮಾರು ದೂರವೂ ಸಹ ತೆವಳುತ್ತದೆ.

17. ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

18. ಎರಡೂ ಕೈ ಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಟ ಹಿಡಿಯ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

19. ತನ್ನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಕೈ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ

20. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಗಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

13-15 ತಿಂಗಳುಗಳು

21. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

22. ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದರೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

22. 2-3 ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೈ ಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

24. ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ಮುಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

15-18 ತಿಂಗಳುಗಳು

25. ಕೂರುವುದು ನಿಲ್ಲುವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

26. ಯಾರದೇ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಾನೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

27. ಬೇರೆಯವರು ಹೊಗಳುವಂತಹ ಮಾತುಗಳಾಡುತ್ತದೆ.

28. ತನಗೆ ತನ್ನ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

29. ಗುರುತಿರುವವರನ್ನು ಗುರುತುಸುವ, ಗುರುತಿಲ್ಲದಿರುವವರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

18-24 ತಿಂಗಳುಗಳು

30. ಮಹಡಿ ಹತ್ತುವುದು ಇಳಿಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆ, (ಮೆಟ್ಟಿಲಿಗಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣ ಆಧಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು)

31. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತುಸುತ್ತವೆ.

32. ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

33. ಯಾರದೇ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಕ್ಕಸು ಕೋಣೆಯಲ್ಲೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

34. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೆ ಹೌದು - ಇಲ್ಲ ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

24-30 ತಿಂಗಳುಗಳು

35. ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲದೇ ಸುಮಾರು 10 ಅಡಿಗಳವರೆಗೂ ಓಡುತ್ತದೆ.

36. ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಕಲು ಕೈ ಕಾಲು ಎತ್ತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

37. ತನ್ನ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ತಾನು ಗಂಡು ಅಥವ ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

38. ಸುಮಾರು 20-30 ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

39. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸೀಸಕಡ್ಡಿ ಹಿಡಿದು ಉದ್ದ ಲಂಬ ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತದೆ.

40. ಯಾವುದಾದರೂ 3 ಆಕಾರಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತವೆ.

41. ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಗೀಚುತ್ತವೆ.

30-36 ತಿಂಗಳುಗಳು

42. ಯಾವ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

43. ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರುತ್ತದೆ.

44. ಮುಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಎತ್ತರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

45. ಭೂ ಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಾಲ್ಗಳಿಂದ ಜಿಗಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

46. ಎಲ್ಲಿ, ಏನು ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ.

47. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಣ್ಣಗಳು (ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು ಇತ್ಯಾದಿ) ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಾಲಮಂದಿರ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ
126, ಜಿ.ಎನ್ ಚೆಟ್ಟಿರಸ್ತೆ ಟಿ. ನಗರ, ಚೆನ್ನೆ-17.
ದೂರವಾಣಿ - 044-8214252.

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಕಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

A Parenting Programme

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಕಣೆಯ ಅಗತ್ಯ

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಏಕೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿಯೇ, ಈಗ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ.

- ⇨ ಆದರೆ ಈ ಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಇಂದು ಅವಿಭಕ್ತ ವಿಸ್ತೃತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಡಮೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಾಯ್ತಂಧೆ, ತಾತ, ಅಜ್ಜಿ ಇತರ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದು, ಬೆರೆತು ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವುದೇ ಕಡಿಮೆ.

- ⇨ ಹಳೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಂಪ್ರಾದಾಯಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು- ಇಂದು ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇಂದು ಕೇವಲ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ ಅಥವಾ ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿದೆ.

- ⇨ ಹೆಚ್ಚು ಆರ್ಥಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ. ಇಂದು ತಾಯಿಯೂ ನೌಕರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಕೊಳಗಾಗಿದೆ.

- ⇨ ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವನ ಇಂದು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ವೇಗ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

- ⇨ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ - ಇಂದು ವಿಪರೀತ ಸಂಘರ್ಷಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

- ⇨ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ ದಾರಿದ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಜಮೀನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಒಡೆದಿದೆ.

ಇಂದು ಕೇವಲ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡಬೇಕಿದೆ.

ತಾಯ್ತಂದೆಯರಾಗಲು ಕಲಿಕೆ- ಎಂದರೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಇದ್ದು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವವರು ಎಂದರ್ಥ ಸಮಚಿತ್ತರಾಗಲು ಕಲಿಕೆ - ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ, ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸದಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಮಗುವಿನ ಬೆಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು.

ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ತಾಯ್ತಂದೆಯ ಪಾಲನೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಕುಟುಂಬದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಗಳು ಇಂದು ಹಣದಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸಮಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದವರದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಕಳಕಳಿ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಸಿಗಬಹುದಾದ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿರನೂತನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಗ್ರಾಂಥಿಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳು

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನ / ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಗು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯಂತೆಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಭಾವ

ಮಾತೃ - ತಾಯಿ - ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾಲನೆ - ದೇವೋಭಾವ

ಪಿತೃ - ತಂದೆ - ಪ್ರೇರಕ

ಆಚಾರ್ಯ - ಗುರು - ಬೆಳೆಸುವುದು

ಅತಿಥಿ - ಹೊರಗಿನ - ಆದರೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ

ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿನಾವು ಮಗುವಿಗೂ ಈ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಕಾಣಬಹುದು ಇವರಿಗೆ ದೇವರ ಸ್ಥಾನ ದೊರೆತಿದೆ. 5 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ

ಸಂಪ್ರದಾಯವಲ್ಲ. ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನಿಂದ ಆಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ನಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ.

5 ವರ್ಷವದವರೆಗೆ - ಪಂಚವರ್ಷಾದಿ ಲಾಲವತ್ (ಪ್ರೀತಿಯ ಪಾಲನೆ)

15 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು - ಮಿತ್ರದತ್ (ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ)

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರದು ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನಪೂರಿತ ಬದುಕು. ನಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬರುವುದೇನೆಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ. ಇಂದು ನಡೆಯುವ ವೈ ಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೈ ಅಳತೆಗೆ ಮೀರಿದ್ದು ಎಂಬುದು.

ಉತ್ತಮ ಅನುಬಂಧ ಹಾಗೂ ಸಂತಸ ದಾಯಕ ಬದುಕು ಬೇಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗತ್ವ- ಸ್ವಾತಸ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮದ ಸ್ವರೂಪ ಕೂದಲನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಸಾಮಾನ್ಯರ ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದಷ್ಟು ಬೃಹತ್ತಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ.

ಆತ್ಮವು ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಅಲ್ಲ. ನಿರ್ಲಿಂಗವು ಅಲ್ಲ. ದೇಹದ ರೂಪವನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಂಥಿಕ ಗುರು ವಾಕ್ಯಗಳು

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಕಾರ - ಒಂದು ಬೀಜವು ಹಬ್ಬಹತ್ ವೃಕ್ಷವಾಗಬಹುದಾದರೆ, ಮಾನವ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಸಮ - ಎಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಎಂದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವು ಈ ಮಟ್ಟ ತಲುಪ ಬಲ್ಲುದೆ? ಆಗದು, ಎಂದರೆ ಯಾ ಕಾಗದು? ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ. ಮಗುವು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟ ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಮಾಹಿತಿಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿ ನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬದುಕು ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗದಂತೆ ಬೇಲಿ ಹಾಕುವ, ಕಾಪಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಪಾಲಿನದು.

ತಾಯ್ತಂದೆ ಗುರುವಿನ ಪಾತ್ರ ಹೇಗಿರಬೇಕು. ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯೇಸುವು ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಚೀಲದಲ್ಲಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿ.

1) ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ

2) ಪೊದೆಗಳ ನಡುವೆ

3) ಹಕ್ಕಿಗಳು ಹಾರಾಡುವ ಪ್ರದೇಶಗಲ್ಲಿಹಾಗೂ

4) ತೇವ ಇರುವ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ,ನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಯಾವುದರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

5) ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೆಲ (ಕಟು ಬೀಕೆ / ಒರಟು ವಾತಾವರಣ) ದಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

6) ಪೊದೆಗಳ ನಡುವೆ (ವಿಪರೀತ ರಕ್ಷಣೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ) ವೃಕ್ಷ ಬೃಹತ್ ಆಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ, ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

7) ಹಕ್ಕಿಗಳ ಹಾರಾಡುವ ಕಡೆ (ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗ) ವೃಕ್ಷ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಟ್ಟು ತನ್ನ ಆಸ್ತಿತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

8) ತೇವವಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ - ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೀಜವು ಸೊಂಪಾದ ವೃಕ್ಷವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ರಕ್ಷಣೆ, ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ. ಗುರುಗಳ ಪಾತ್ರ ಸಹ ಚಿಕ್ಕದೇನಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಉತ್ತರದಾಯಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆಯದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಮಗುವು ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯಲು ಬೇಕಾದ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಹಿರಿಯರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು ಹಿರಿಯರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅನುಬಂಧದ ಜಾಗೃತಿ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೆ ತಾಯ್ತಂದೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯೆ ಅನುಬಂಧ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಬೇರ್ಪಡೆಗಳು ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು - ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಂದ ವಸ್ತು - ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಈ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು

- ⇨ ಅವರು ಮಗುವಿಗೂ - ಅದು ಬೆಳೆಯುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಸೇತುವೆಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ⇨ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು.
- ⇨ ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುವವರು ತಾಯ್ತಂದೆಯರು.
- ⇨ ಮಗು ಏನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಪಾತ್ರ ಅವರು ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಅವರು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಅದು ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಂದ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ, ನಂಬುವ ಹಾಗೂ ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 3 ಮುಖ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ

1. ಪ್ರೀತಿ ಪಾಲನೆ ಅಥವ ಸಂಬಂಧಗಳು -. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಪರೀತವಾದ ಒತ್ತಡಗಳು ತಹಬಂದಿಗೆ ಬಂದು ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಾನಸಿಕ ದೈ ಹಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನಾ ಸುಭದ್ರತೆ ಮಿಡುತ್ತದೆ.

2. ಸ್ವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಅಥವ ನಾನೆಂಬ ಅರಿವು - ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಪೈ ಪೋಟಿಗಳಿಗೆ ತಯಾರಾಗಿ, ಸ್ವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಸ್ಥೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಸಂವಹನ - ಮಕ್ಕಳು ಮಾತನಾಡುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

   - ⇨ ಮಕ್ಕಳ ಮಾತುಗಳಿಗೆ, ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಬೇಕು.
   - ⇨ ಭಾಷಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.
   - ⇨ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು - ಹಾಗಾಗಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
   - ⇨ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನ ಆಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಿಗದಿಯಾದ ಅಂಶಗಳು

Some child development points in each stage

ತಲೆ ಎತ್ತುವ ಕಾಲ (ಜನನ - 2 ತಿಂಗಳು)

ತಾಯ್ತಂದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಬಂಧಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು. ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ನಡುವಣ ಕಂಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಮುಖದ ನೆನಪಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇಟದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಅನುಬಂಧ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ತಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಗುವುದು ಮುಂತಾದವು ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯ್ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಬಂಧ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಅವಲೋಕಿಸುವ ಕಾಲ (2-5 ತಿಂಗಳುಗಳು) ಮಗುವಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡುವುದು

ಮಗುವು ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ (ರುಚಿ, ಸ್ಪರ್ಶ, ದಷ್ಠಿ ಶ್ರವಣ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆ) ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡುವ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥ. ತಾಯಿಯೂ ಬೇರೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪಟಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅಥವ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಮಗುವನ್ನು ಒಯ್ದು ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಬಳಿ ಇದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಸುಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೂರುವ / ಅಂಬೆಕಾಲಿಕ್ಕುವ ಕಾಲ (5-8 ತಿಂಗಳುಗಳು)

ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಾಳಲು ಮಗುವು ಹಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏನೋ ಸಾಧಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಏನೋ ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ, ತನ್ನ ಕಣ್ಣೆದೆರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ತಾಯಿ ತನ್ನನ್ನ ಬಿಡಲಾರಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ತೊದಲು ನುಡಿಗಳನ್ನು ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಅಣಕಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಾತಾಡಬಯಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವು ಹೊಸದಾಗಿ ನಡೆದಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಸುರಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂತು ಹಿಡಿದು ಚಲಿಸುವ ಕಾಲ (8-13 ತಿಂಗಳುಗಳು) ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ಇದು "ಆದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?" ಎಂಬ ಹಂತ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವು ಹೊಡೆದು, ಎಸೆದು ಮುಂತಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುವ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ಮಗು ಹುಡುಕಬಹುದು, ಆದರೆ ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಯೋಜನೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಯೋಚಿಸುವುದು, ಕಾರಣಿಸುವ ಹಾಗೂ ಯೋಚಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ).

ಮಗುವಿಗೆ ಹುಡುಕಾಡಿ, ಆಲೋಚಿಸಲು ಬಿಡುವ ತಂದೆ, ತಾಯಿಯರಿಂದ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಿದರೆ, ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಡೆಯುವ ಕಾಲ (13-18 ತಿಂಗಳುಗಳು)

ಪರಿಸರದ ಪರಿಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವುದು

ನಡೆಯುವವನು, ಆರಂಭದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಿರಿಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಮಗು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಹುಷಾರಾಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಅದು ಕೇವಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಎಂತಹ ಪದಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ, ಅಥವ ನಾನು ನನ್ನದು ಎಂಭ ಭಾವ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ 18 ತಿಂಗಳುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾರ ಕೌಶಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಬಹುಬೇಗ ಸಿಟ್ಟುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಯ್ತಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಿದರೆ, ಮಗು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಹಾಗೂ ನಾನಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಮಗುವಿನ ಕೋಪ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಶೋಧಿಸುತ್ತಾ ಕಲಿತಂತೆ, ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸಹನಾ ಶೀಲರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಕಾಲ (18-24 ತಿಂಗಳುಗಳು)

ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.

ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವನ ಸಾಮರ್ಥ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದು ದೊಡ್ಡದು ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ, ಬಣ್ಣಗಳು ಗಾತ್ರಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಸಹ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ (ಹತ್ತಿ ಮರ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಗು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಅಭ್ಯಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆದಕ್ಕೆ ಆಗದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದುದಲ್ಲ.

ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಕಾಲ - 2-3 ವರ್ಷಗಳು

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ಕಲಿಯುವುದು ತಾನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಮಗು ಬೇರೆಯವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಮಾನಾಂತರ ಆಟ

ಇದು ಮಹೋನ್ನತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮೂರಾರು ಪದಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು 1,2 ಎಣಿಸುವುದು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಕಾರ್ಯದ ಕ್ರಮಸೂಚಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು, ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವು ಗಣಿತವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಪೂರ್ವಹಂತ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈಗಲೂ ಸಹ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುವ ಬೊಂಬೆ, ಕಣ್ಣಾ ಮುಚ್ಚಾಲೆಯಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಓದುವ ಪೂರ್ವಹಂತ ಎಂಬಂತೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೆಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮಗುವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಗುವಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಗು ಮಗು ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿದರೆ, ಮಗು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಪರದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಕಷ್ಟ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ತಾಳ್ಮೆ ಪಾಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದುದು. ರಚಿತವಾದ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನತೆ ಬೆರೆಸಿದರೆ, ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಅದಮ್ಯ ಬಯಕೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಿರಿಯರಾದ ನಾವು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

Brain Development

* ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅನುಸಾರ, ಜನನದಿಂದ 3 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಿದುಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನ ಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. 3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಿದುಳು 85ರಷ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ 10ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

* ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜೀವತಂತುವಿನಿಂದಲೆ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಗುವಿಗೆ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವಗಳನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಲಿಕೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಇದು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೊಸ ಸಂಪರ್ಕ ತಂದು ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಸರಿಯಾಗಿ ಉದ್ದೀಪಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪುನರನುಭವಗಳು, ಮೊದಲು 3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾದರೆ, ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಸರಿಯಾದ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಆಗುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದ ಮಾತುಗಳೂ ಸಹ ಮಗುವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ.

* ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು ಕಾರ್ಟಿಸಾರ್ಲ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿರಸವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

* ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ 3 ವರ್ಷಗಳ ಭಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ 20-30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಮಗುವು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ಣ ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

* ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಪೈಪೋಟಿ ಸ್ವಭಾವ ಮುಂತಾದವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

A

* ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಾಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ಕೊರತೆ ಅನುಬಂಧ, ಆಟ ಹಾಗೂ ಪಾಲನೆಯ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿರಬಹುದು.

ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

* ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಾನವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದದ ಮಿದುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ

* ಇದರ ಅರ್ಥಮೇನೆಂದರೆ, ಮಾನವನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಭಾವ ಗಾಢವಾದುದು.

* ಮಿದುಳಿನ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕಣಗಳು.

* ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ 100 ಶತಕೋಟಿಗಳಷ್ಟು ನರತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

* ಈ ನರತಂತುಗಳು ಸ್ವತಹ ತಾವೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರವು. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಸಿನಾಪ್ಸ್ ಎಂಬ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತು ಸರ ಇರಬೇಕು.

* ಪ್ರತಿ ನರತಂತುವು ಸಹ ಸುಮಾರು 15 ಸಾವಿರದಷ್ಟು ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಇವುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ತಂತುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಆರಂಭದ ದಿನದ ಅನುಭವಗೂ ಸಹ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

* ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

* ಮಗುವು ಕಣ್ಣಾ ಮುಚ್ಚಾಲೆಯಾಟದಂತಹ ಆಟ ಆಡುವಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಉಂಟಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಮಿದುಲು ಬಲಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

* ಆಗಾಗ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.ಎಂದರೆ ಮಿದುಳು ಉಪಯೋಗಿಸು, ಇಲ್ಲವೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತತ್ವ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗುವು ಹೊರ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಐದು ಕಿಟಕಿಗಳು

1. ಕಣ್ಣು - ದೃಶ್ಯ - ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡವುದು.
2. ಕಿವಿ - ಶ್ರವಣ - ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು
3. ಚರ್ಮ - ಸ್ಪರ್ಶ
4. ಮೂಗು - ವಾಸನೆ
5. ನಾಲಿಗೆ - ರುಚಿ

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

Child Development

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿ ಬೆಳೆದರೂ, ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ, ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಲಾಗಿರುವ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಎಂದು ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೆಟ್ಟಲ ಮೇಲೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿಬಿಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ತಳಪಾಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯನ್ನತ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

- ✶ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವೂ ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನೂ ಮಗು ಏರಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಬೇಕು. ಉದಾ ಮಗು ಮೊದಲು ಕೂತು, ನಂತರ ದಟ್ಟಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

- ✶ ಈ ಎಲ್ಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯಲು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಬಿಡಬಹುದು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಡಮಾಡಬಹುದು.

- ✶ ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಇರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಾಸೆ, ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

- ✶ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುವಂತಹುದು.

- ✶ ಮಕ್ಕಳು ಹಲವು ರೀತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಅಂತರಸಂಬಂಧ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ, ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತೆ ಸಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದಿರುವುದರಿಂದ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಏಕಮುಖವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

1. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಗೊಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಆಟಿಕೆಗಳು ಆಡಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೂ ಸಹ ನಾನು ಎಂಬ ಭಾವ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಸುಭದ್ರತಾಭಾವ ಬರುತ್ತದೆ.

2. ಈ ರೀತಿ ಆಟ ಆಡುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದೃಢವಾಗುವಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಕೈ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

3. ಮಕ್ಕಳು ತಾಯ್ತಂದೆಯರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ನಗುವಾಗ, ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಸಹ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ ನಗಬೇಕು.

4. ಸದ್ದು ಹೇಗಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ತಿಳಿದು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

5. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪದ-ರಹಿತ ಸಂವಹನವೇ ಮುಂದೆ ಅವರು ತಾಯ್ತಂದೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ.

6. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನೂ ಬಲಪಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳೂ ಸಹ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಸೋಪಾನಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಟದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

Importance of Play

ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ ಆಟ ಕಲಿಯುವಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಅಂತರ್‌ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳ ಕೇವಲ ಆಟ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಟವಾಡುವುದೇ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲಸ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆಟವಾಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಉದ್ದೀಪನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಮಕ್ಕಳು ಕಟ್ಟುವ ಆಟ ಆಡುವಾಗ

1. ಕೈ ಕಣ್ಣು ಸಂಯೋಜನೆ - ಬರೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದುದು
2. ಭದ್ರ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದು - ಸಮತೋಲನ, ತಳಪಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ (ರಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯ)
3. ಆಕಾರಗಳು - ರೇಖಾಗಣಿತ ಕಲಿಯಲು.
4. ಬಣ್ಣಗಳು - ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸಲು
5. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು - ಹಂಚಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ
6. ಸಂವಹನ - ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು, ಈ ಮುಂತಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವಷ್ಟೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಟದಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ದಿನವಿಡೀ ಆಟ ಆಡಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಆಟಿಕೆಗಳೇನೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಮಕ್ಕು, ಕುರ್ಚಿ, ಪಾತ್ರೆ ಏನೇ ಸಿಕ್ಕರೂ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನೆನಪಿರಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಆಟದಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಇದೇ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ಕಾಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲೂ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ - ಆಟ - ತಾಯ್ತಂದೆಯರು

* ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಎಷ್ಟೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರೂ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

* ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯ ದೊರೆಯುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಾಯ್ತಂದೆ-ಮಗು ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

* ಮಗುವು ಸಣ್ಣ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಿರಿಯರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ, ಆದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ.

* ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಕಾಲವಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಕಳೆದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯಾಗಿ, ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೂ - ಮಗುವಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಇರುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯ್ತಂದೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಅವು ಬೆಳೆದಂತೆ ತಾನು ಅಥವ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೆಚ್ಚು ಒಟ್ಟಿಗಿರುತ್ತಾರೆ

* ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟತೆಗಳ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೆ 3 ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

1. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವರ ಪಾಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸಹ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

2. ಈ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬಹುದು.

3. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಹ ದೊರಕಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇದು ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ಈ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಾಸೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ , ಮಗು ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಬೆಳೆಸಿ,ತಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಟ ವಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

1. ಮಗುವಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿ - ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕರಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಜತೆ ಕಂಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹಾಗೂ ಪದ ರಹಿತ ಸಂವಹನ ಸಹ ಮುಖ.

. ಮಕ್ಕಳ ನಾಯಕತ್ವ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ - ಆಟ ಹೇಗಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಪ್ರಧಾನವಾದರೆ, ಮಗು ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮಾತನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಕೇಳಿದರೆ, ಆಟ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಖುಷಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

3. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಬೇಕು. - ನೀವು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಆಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

4. ಆಟ ಆಡುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿದೂಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸವಾಲು ಇಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದಾದರೆ, ಆದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಾನು ಅಸಮರ್ಥ ಎಂಬ ಬಾವನೆ ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಜನರೆಂದರೆ

People who do not actualise their potential

⇨ ಅವಲಂಬಿತರು

⇨ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಂತೋಷ ಇಲ್ಲದವರು

⇨ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೋ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಂತೆ ಭಾವಿಸುವವರು

⇨ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಆತಂಕದಿಂದಿರುವವರು

⇨ ಆದರೆ ಅದು - ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವವರು

⇨ ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವವರು.

⇨ ತಾವು ನಟಿಸುತ್ತಾ, ತಮಗಾಗಿ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು.

⇨ ಸ್ವ - ನಿಂದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ತಪ್ಪು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೇ ಹಾಕುವವರು.

⇨ ಅವಕಾಶ ವಂಚಿತರು

⇨ ಹೊಸ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವವರು.

⇨ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ವಾತ್ಸಲ ನೀಡದವರು ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ವಂತಚಿತರು

⇨ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಪಂಜರ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರು.

⇨ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದದವರು.

ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವಿರುವವರು

⇨ ನಂಬಿಕಾರ್ಹರು

⇨ ಉತ್ತರ ದಾಯಿಗಳು

⇨ ಕೇವಲ ಸಾಧನೆಯೇ ಅಲ್ಲದೆ - ಅದರಲ್ಲಿನ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳೂ ಸಹ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವವರು.

⇨ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ, ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವವರು.

- ⇨ ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರ ವೈಶಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವವರು
- ⇨ ಮುಖವಾಡ ಇಲ್ಲದ ಸರಳ ಸ್ವಭಾವದವರು
- ⇨ ಬೇರೆಯವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಬೆಲೆ ನೀಡುವವರು
- ⇨ ಬೇರೆಯವರು ಮೇಲು ಕೀಳು ಎಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸದವರು
- ⇨ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವವರು
- ⇨ ಕೆಲಸ, ಆಟ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಆಹಾರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆನಂದಿಸುವವರು.

ಆಟದ ಶಕ್ತಿ

ಸಂವೇದನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

- ಆಟದ ಮೂಲಕ ನಾನು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ವಿಷಯದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಪಲತೋಣಸಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು
- ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಸಂವೇದನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾತಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು

- ವಾಕ್ಯಗಳ ರಚನೆ
- ಪದ ಉಪಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ
- ವಾಕ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ

ಯೋಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯ

ಆಟ ಆಡುವಾಗ

- ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು
- ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಜೋಡಣೆ
- ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಇತರರೊಡನೆ ಆಡುವಾಗ

- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವ ನಡವಳಿಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಸ್ನೇಹ / ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಬೇರೆಯವರ ಸಂಗ ಬಯಸುವುದು

ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ

ಆಟದಲ್ಲಿ

- ಸಣ್ಣ / ದೊಡ್ಡ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ
- ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ
- ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಸಂಯೋಜನೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ