

மனவளர்ச்சி குறைபாடுள்ள
குழந்தையை பராமரிக்கும் முறை.



மனவளர்ச்சி குறைபாடு :



- மனவளர்ச்சி குறைபாடு என்பது அறிவுசாற்செயல்பாடுகள் மற்றும் நடத்தைகளை பாதிக்கும் ஒருவகை குறைபாடு.
- இந்த குறைபாடு குழந்தையின் அன்றாட தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக செயல்பாடுகளை பாதிக்கக்கூடியது. மனவளர்ச்சி குறைபாட்டை பொதுவாக கற்றல் குறைபாடு எனவும் கூறுவர்.
- இந்த குறைபாடு குழந்தை பிறந்து 18 வயதிற்குள்ளாகவே வெளிப்படும்.

மனவளர்ச்சி குறைபாட்டால் ஏற்படும் தாக்கம் :

- பேசுவதில் பிரச்சனை
- நியாயகம் வைத்திருப்பதில் பிரச்சனை
- தங்களை சுற்றி என்ன நடக்கிறது என அறியாமல் இருத்தல்
- சமூக விதிகள் மற்றும் வரைமுறைகளை புரிந்து கொள்ள முடியாமல் இருத்தல்



- தங்களது பிரச்சனைகளை தாங்களே சமாளிக்க முடியாமல் இருத்தல்
- தங்களது தனிப்பட்ட பராமரிப்பு தேவைகளை செய்து கொள்வதில் சிரமம்
- தங்களது செயல்களின் விளைவுகள் குறித்து யோசிக்கும் திறன் போன்றவற்றில் சிரமம் ஏற்படுதல்.

மனவளர்ச்சிகுறைபாட்டிற்கான சாத்தியமான காரணங்கள் :

கற்பகாலத்தில் ஏற்படும் காரணங்கள் :

- கற்பகாலத்தில் ஏற்படும் காரணங்கள் என்பது குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பு ஏற்படும் விளைவுகள். அவை





- மரபணு மற்றும் பரம்பறை நோய்கள்
- கற்பகாலத்தின் போது எடுத்துக்கொண்ட நச்சுகள் (மது, புகையிலை, ஈயம் போன்ற இரசாயனங்கள்) மூலம் கற்பகாலத்தில் குழந்தைக்குப் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம்.
- கற்பகாலத்தின் போது (எச் ஐ வி/ எய்ட்ஸ்) போன்ற நோய் ஏற்படுத்தல்
- நரம்பு குழாய் குறைபாடுகள் (அனன்கேப்பாலி, ஸ்பைனாபைபிடா)

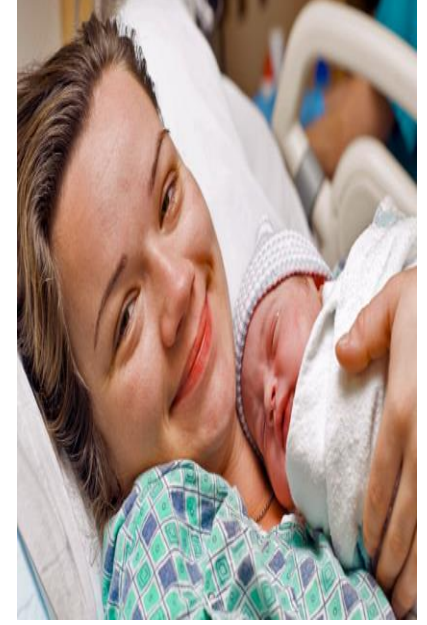
பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் காரணங்கள் :

பிரசவத்தின் போது குழந்தைக்கு ஏற்படும் மூச்சுத்திணறல், தொப்புள் கொடி விபத்துகள், மகப்பேற்று அதிர்ச்சி, தடைப்பட்ட பிரசவம், தலை அதிர்வு.



பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் காரணங்கள் :

- சுற்றுப்புற சூழல் இந்த சூழ்நிலையின் முக்கியமான காரணமாக உள்ளது.
- இதில் துஷ்பிரியோகமும் அலட்சியமும் அடங்கும்.
- சுற்றுப்புற சூழல் நச்சுகள் (பெட்ரோல் மற்றும் வர்ணங்கள் போன்றவை மற்றும் பல)



சுயபராமரிப்பு மற்றும் கவனிப்பு குறித்த முறைகள்:

பொதுவாக ஒருவரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் சுயபராமரிப்பு

செயல்கள் என்னவென்றால் தானேதன் “உடையைப் போடுதல்

மற்றும் கழற்றுதல், தானே குளித்தல், தானே நீர்

குடித்தல், தானே உணவு உண்ணுதல், தானே தனது

இயற்கை உபாதைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல்”

போன்றவை ஆகும்

இந்த பயிற்சி(முறையைப் படிப்படியாகக் கற்று கொடுக்கவேண்டும். அவையாதென்றால்:

- வாய்மொழி மூலம் கற்பித்தல்
- நடித்துக்காட்டுதல்
- செயல்முறையாக கற்பித்தல்
- சொந்தமாக செய்தல்



இலக்கு நிர்ணயம்:

பயிற்சித்திட்டத்தை செயல்படுத்துவதற்கு முன்னதாக, முதன்மை பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் குழந்தைக்கு கற்பிக்கப்போகும் செயலை நிர்ணயித்துக்கொள்ளவேண்டும். மேலும் பயிற்சிமுறைகுறித்து சரியாகத் திட்டமிடவேண்டும். என்ன செயலைக் குழந்தைக்கு கற்பிக்கப்போகிறீர்கள், எந்த முறையில் கற்பிக்கப்போகிறீர்கள், எத்தனை முறை கற்பிக்கிறீர்கள், குழந்தையின் பதில்/கருத்து என்ன என்னென்ன பிரச்சனைகளை சந்தித்தீர்கள், அந்தப்பிரச்சனைகளை சரிசெய்ய என்ன முயற்சிகளை மேற்கொண்டீர்கள், ஒரு செயலை கற்றுக் கொள்ள உங்கள் குழந்தைக்கு எவ்வளவு காலம் எடுத்தது, இறுதியாக குழந்தை அந்த செயலைகற்றுக் கொண்டதா/ இல்லையா, போன்றவைகளைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

வாய்மொழி மூலம் கற்பித்தல்:

வாய்மொழி மூலம் கற்பித்தல் என்பது முதற்கட்ட பயிற்சி முறை ஆகும். இந்தமுறையில் முதன்மை பராமரிப்பாளர் குழந்தைக்கு ஒரு செயலை செய்வதைக்குறித்த வழிமுறைகளை சீராக மற்றும் தொடர்ச்சியாக சொல்லிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு: குழந்தைக்குக் குவளையில் எவ்வாறு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்பதைக் கற்பிக்க, வாய்மொழி வழிமுறைகள் கீழ்க்கண்டவாறு இருக்கவேண்டும்.



1. மேஜையின் அருகில் செல்
2. குவளையை எடுக்க முயற்சி செய்
3. குவளையை எடு
4. குவளையைக் கைகளால் கெட்டியாகப் பிடி
5. குவளையை மெதுவாக உன் வாயின் அருகே கொண்டு செல்
6. மெதுவாக தண்ணீரை குவளையிலிருந்து குடி
7. மெதுவாக குவளையை வாயிலிருந்து எடு
8. மெதுவாக குவளையை மேஜை மீது வை

ஒரு செயலை **அதிகபட்சமாக 8-10 பகுதிகளாகப்** பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நடித்துக்காட்டுதல் மூலம் கற்பித்தல்:

நடித்துக்காட்டும் முறையில் கீழ்க்கண்டவாறு நடித்துக்காட்டவேண்டும்.

1. மேஜையின் அருகில் செல்லவேண்டும்
2. குவளையை எடுக்க முயற்சித்துக்காட்ட வேண்டும்.
3. குவளையை எடுத்துக்காட்டவேண்டும்
4. குவளையைக் கைகளால் கெட்டியாகப் பிடித்துக்காட்டவேண்டும்
5. குவளையை மெதுவாக உன் வாயின் அருகே கொண்டு செல்லவேண்டும்
6. மெதுவாக தண்ணீரை குவளையிலிருந்து குடிக்கவேண்டும்
7. மெதுவாக குவளையை வாயிலிருந்து எடுக்கவேண்டும்
8. மெதுவாக குவளையை மேஜை மீது வைக்கவேண்டும்.



- இவ்வாறு ஒவ்வொரு பகுதியாக நடித்துக்காட்டவேண்டும். மேலும் குழந்தை ஒரு பகுதியை கற்றப்பின்னரே அடுத்தநிலைக்குசெல்ல வேண்டும். இவ்வாறு சிறுசிறுப் பகுதிகளாக ஒரு முழுமையான செயலைக் குழந்தைக்கு கற்பிக்க வேண்டும்.

செயல்முறையாக கற்பித்தல்

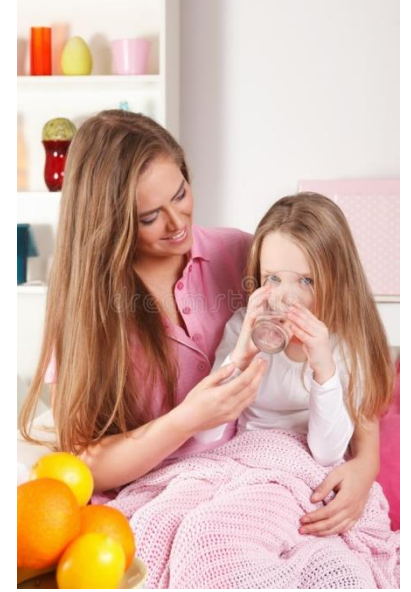
- செயல்முறையாக கற்பித்தல் முறையில் கீழ்கண்டவாறு பராமரிப்பாளர் குழந்தையுடன் சேர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

- குழந்தையை
மேஜையின் அருகில்
அழைத்து
செல்லவேண்டும்
- குழந்தையின் கைகளை
பிடித்து குவளையை
எடுக்க முயற்சித்துக்
காட்டவேண்டும்
- குழந்தையுடன் சேர்ந்து
குவளையை
எடுத்துக்காட்டவேண்டும்
- குவளையைக் கைகளால்
குழந்தையை
கெட்டியாகப்
பிடிக்கச்செய்ய வேண்டும்
- குவளையை மெதுவாக
குழந்தையின் வாயின்
அருகே கொண்டு
செல்லவேண்டும்
- மெதுவாக தண்ணீரை
குவளையிலிருந்து
குடிக்கவேண்டும்
- மெதுவாக குவளையை
வாயிலிருந்து
குழந்தையின் கைகளை
பிடித்தவாறு



எடுக்கவேண்டும்

- மெதுவாக குவளையை
குழந்தையின் கைகளை
பிடித்தவாறு மேஜை மீது
வைக்கவேண்டும்.



சொந்தமாக செய்தல்:

- குழந்தை ஒவ்வொரு
செயலை கற்க்கும்
பொழுது போதுமான
ஊக்குவிப்பு வழங்க
வேண்டும்.



- மேலும் குழந்தை தன் செயலை குழந்தையாகவே செய்துக்கொள்ள விட்டுவிட வேண்டும்.



© Can Stock Photo - csp12282562



மன அழுத்தத்தை சமாளிக்கும் முறைகள்:

- உங்களது மனதிற்கு அமைதித்தரக்கூடிய செயல்களில் கவனத்தை செலுத்த வேண்டும்.



Compiled by Ms Kaviya Dhanapal under guidance of

Dr Padmavathi Nagarajan, College of Nursing, JIPMER.