స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్-2

సూక్ష్మ మోటారు కళలు

సూక్ష్మ మోటరు కళలు

స్వేఛ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్ - 2

జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ

(సామాజిక న్యాయ మరియు అధికారిత మంత్రాలయము, భారత ప్రభుత్వము)

(ఐ యస్ ఒ 9001 : 2008 సంస్థ)

మనోవికాస్‌నగర్, సికింద్రాబాద్-500 009. ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇండియా

దూరవాణి : 040-27751741 ఫ్యాక్స్ : 040-27750198

ఇ-మేల్ : library@nimhindia.org వెబ్‌సైట్ : www.nimhindia.gov.in

కాపీరైట్ © : జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ 2002

సర్వహక్కులు ప్రకాశకులవి

ముద్రణ - 2002
పునః ముద్రణ 2011

తెలుగు అనువాదము : విద్వాన్ జగర్లపూడి మురళీధర్, M.A.
హైదరాబాదు పబ్లిక్ స్కూలు, రిటైర్డ్ తెలుగు పండితులు
దూరవాణి : 7817507

ముద్రణ : శ్రీ రమణా ప్రాసెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ నెం. : 040-27811750

సూక్ష్మ మోటరు కళలనగా ఏమి ?

ఎక్కువగా చేతులు మరియు వేళ్లను ఖచ్చితంగాను, సమర్థవంతంగాను
పనులలో ఉపయోగించటాన్ని సూక్ష్మమోటరు కళలు అంటారు.

అవి ఎందుకు ముఖ్యమైనవి ?

రోజువారీ ప్రతిపనిలోను సూక్ష్మ మోటరు విభాగము చేరియుండును.
కనుక సూక్ష్మమోటరు కళల అభివృద్ధి స్వతంత్రముగా జీవించుటకు అవసరమైనది.

తరువాత పేజీలలో వచ్చే ఉదాహరణలు పైన ఇవ్వబడిన ఆలోచనను వివరించును...

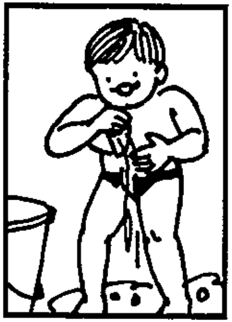
సూక్ష్మ మోటరు కళలను ఉపయోగించవలసిన పనులలో కొన్ని ఈవిధంగా ఉన్నవి....

తినడం

బట్టలు తొడుక్కోవడం

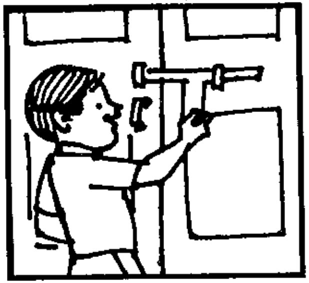
కడుక్కోవడం

పళ్ళుతోముకోవడం

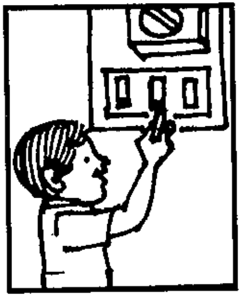


స్నానంచేయడం

చక్కగా తయారవడం



తలుపులు తెరవడం



లైట్లు వేయడం/తీయడం

బట్టలు మడతపెట్టడం

ప్యాకెట్లు తెరవడం

బొమ్మలతో
ఆడుకోవడం

బొమ్మలు గీయడం/చేయడం

మొదలైనవి...

మామూలు పిల్లలు సూక్ష్మ మోటరు కళలను తమ సహజమైన ఎదుగుదలలోనే నేర్చుకుంటారు.

మానసికంగా వికలాంగులైన పిల్లలలో మోటరు కళలు ఆలస్యంగా పెరుగుతాయి. అందువలన అటువంటి పిల్లలలో సూక్ష్మమోటరు కళలను పెంచటానికి ప్రత్యేకమైన, చైతన్యవంతమైన, క్రమబద్ధమైన ప్రయత్నాలు అవసరం.

ముఖ్యవిషయం

అభివృద్ధి ఒకక్రమంలో జరుగుతుంది

సూక్ష్మ మోటరు మెలకువలు పెరుగుదలకు ఒక ఉదాహరణ

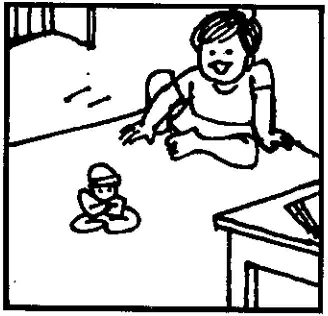
వస్తువుల దగ్గరకు చేరటం వస్తువులను పట్టుకోవడం, వస్తువులను తీసుకోవడం, వాటిని వదిలిపెట్టడం, ఒకేసారి రెండు చేతులను ఉపయోగించడం మొదలైనవి.

పిల్లలు ప్రస్తుతం ఏమిచేయగలరో అంచనావేసి, అక్కడి నుండి క్రమంగా ఒక్కొక్క మెట్టు ముందుకు సాగాలి.

వస్తువుల దగ్గరకు వెళ్లడం

పిల్లలకు ఇష్టమైన ఒక బొమ్మను వారిముందర ఉంచండి. వారిచేయిపట్టుకొని బొమ్మవైపునకు తీసుకొనిరండి.

తరువాత వారి చేయి వదిలేసి తమంతటతామే పిల్లలను బొమ్మవద్దకు రానివ్వండి.



బొమ్మను పిల్లలకు కొద్దిదూరంలో ఉంచి, వాళ్లు దానిదగ్గరకు వచ్చేటట్లు చేయండి.

బొమ్మను పిల్లలకు చాలాదూరంలో ఉండకుండా చూడండి.

చిన్న పిల్లలు వెల్లకిల పడుకున్నప్పటికంటే బోర్లపడుకున్నప్పుడు తమచుట్టుపక్కల వాతావరణం అర్థంచేసుకోటం సులభమవుతుంది. పిల్లలకు బోర్లపడుకోటానికి ఎక్కువ అవకాశాలు కలిగించండి.

ఇది వేరు వేరు వస్తువులను చేరటానికి కూడా వీలుకలిగిస్తుంది.

పిల్లలను రకరకాలఆకారాలు, ఉపరితలాలు మరియు వస్తువులనుతాకి వాటిని పట్టుకొని తెలుకునేటట్లు ప్రోత్సహించండి. పిల్లలు వస్తువులను గురించి తమంతటతామే తెలుసుకునేటట్లు చేయడమే ఇందులోని ఉద్దేశ్యం.

పిల్లలకు ఇటువంటి వస్తువులు కంటబడేటట్లు చేయడం....

..పెద్ద ..చిన్న

...వేడి

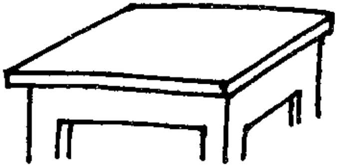
....చల్లదనం

...నునుపు

...గట్టి

...మెత్తని

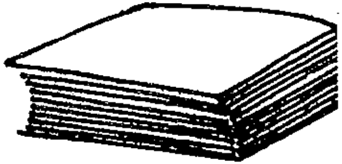
...అతుక్కునేది



...గరుకు

....సన్నని

...లావైన



మొదలైనవి....

వస్తువులను గట్టిగా పట్టుకోవడం

మొదట ఒక వస్తువును పిల్లల చేతిలో ఉంచండి లేదా వారికి దగ్గరగా పట్టుకోండి. దానివలన వాళ్లు ఆ వస్తువును తాకి, గట్టిగా పట్టుకొని దానిని గూర్చి తెలుసుకోగలుగుతారు.

ఒక బిస్కెట్/పండును పిల్లల ముందు పట్టుకోండి. దానిని అందుకునేటట్లు వారిని ప్రోత్సహించండి.

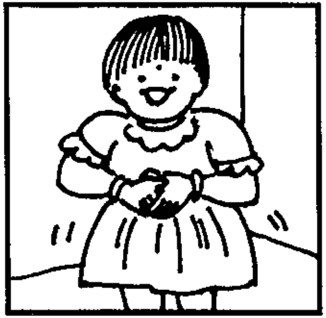
పిల్లలు తమ బొమ్మలతో ఆడుకుంటున్నప్పుడు మీరు కూడా వారితో ఆడుకోండి. వారికి ఇష్టమైన బొమ్మను చూపించి దానిని పట్టుకోమని చెప్పండి.

వారి ప్రయత్నాలను ప్రశంసించండి.

తరువాత, ఒక్కొక్క చేతిలో ఒక్కొక్క వస్తువును పట్టుకోనివ్వండి.

****

వేళ్లుకదిలిస్తూ ఆటలు ఆడుతూ ఈ క్రింద ఇచ్చిన విధమైన పాటలను పాడించండి....



"దీస్ లిటిల్ పిగ్గీ వెంట్ టు మార్కెట్"

"ఫైవ్ లిటిల్ క్లాన్స్ స్టాండింగ్ ఇన్ ఎ రో"

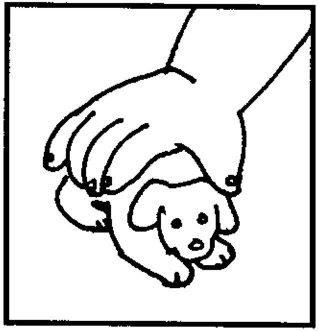
"ఈన్సీవీన్సీ స్పైడరొ"

"వేర్ ఈస్ థమ్కిన్"

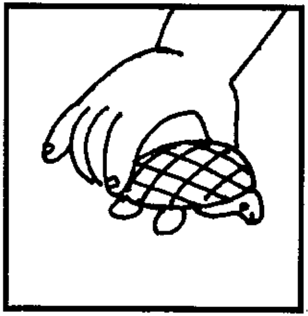
.... ఇలాంటివే ఇతర భాషలలో

****

వస్తువులను తీసుకోవడం



మొదట్లో పిల్లలు వస్తువులను చేయి మొత్తము ఉపయోగించి తీసుకోగలుగుతారు.



పిల్లలు ఎదిగినకొద్దీ వాళ్లు బొటనవేలు మరియు ఇతర వేళ్ళను ఉపయోగించి చిన్నవస్తువులను తీసుకోగలుగుతారు మరియు పట్టుకోగలుగుతారు.

పిల్లలలో ఈవిధమైన పట్టుకోవడం అభివృద్ధి చెందేటట్లు ప్రోత్సహించడానికి బొటనవేలు మరియు ఇతర వేళ్లు ఉపయోగించడం అవసరమయ్యేటట్లు సన్నటి మరియు పొడగాటి వస్తువులను వాడండి.

చేతుల కదలికల ద్వారా చేసేపనులు కొన్ని స్థితులలో బాగా చేయవచ్చును మీ పిల్లలకు ఏస్థితి సరియైనదో చూసి నిర్ణయించండి.

బొటనవేలు మరియు మిగతా వేళ్లతో పట్టుకోవడం నేర్పించండి...

ఒక గిన్నె నిండా గోలీలు నింపి వాటినుండి ఒక గోలీ తీయడం మీరు నేర్పించాలనుకున్నట్లుగా ఊహించినట్లయితే....

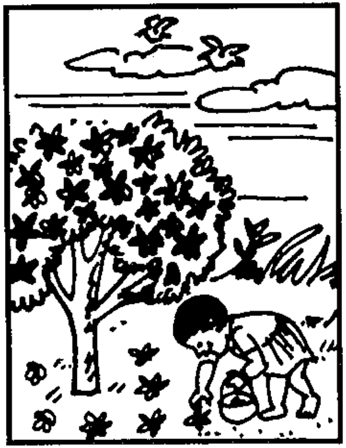
మొదట్లో గోలీ తీయడానికి పిల్లలవేళ్లను మీరే తెరవండి

గోలీని వేళ్లమధ్యకు వచ్చేటట్లు చేయండి.

మరియు

పిల్లల చేతిని పైకెత్తండి

రాలినపూలను ఏరటానికి వీలున్నచోటుకి పిల్లలను తీసుకువెళ్లండి.

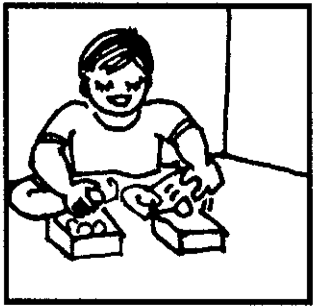


పిల్లలు వస్తువులను తీసుకోవడానికై ప్రోత్సహించుటకు చిన్నచిన్న ఆటలను తయారుచేయండి. కల్పనాశక్తిని ఉపయోగించవలసిన అవసరం మీకెంతో ఉంది. దానికి చాలా విలువుంది.

మీ ముందు కొన్ని వస్తువుల సెట్‌ను మరియు పిల్లల ముందు దాని డుప్లికేట్ సెట్టును పెట్టి "మ్యాచింగ్ గేమ్"ను ఆడండి. మీరు ఒక వస్తువును తీసుకొని పట్టుకోండి. తరువాత పిల్లలు అటువంటి డుప్లికేట్ వస్తువునే తీసుకొని పట్టుకొనవలెను.

"వస్తువును దాచే ఆట" ఆడండి. పిల్లలముందు కొన్ని వస్తువులను ఉంచండి. మీరు ఇంకొకవైపు చూస్తున్నప్పుడు వాటిలో నుండి ఒక వస్తువును తీసుకొని దానిని చేతిలో దాచుకోమని వారికి చెప్పండి. తరువాత పిల్లవాని చేతిలో ఏమి ఉన్నదో మీరు ఊహించండి.

పిల్లలు వారి చూపుడువేలు మరియు బొటనవేలితో మాత్రమే వస్తువులను తీసుకోవడం వాళ్లకునేర్పడం తరువాత మెట్టు.



విత్తనములు, గోలీకాయలు, పూసలను ఒక గిన్నెలో ఉంచండి. గిన్నె నుండి ఒక్కొక్క వస్తువును తీసుకొని ఇంకొకగిన్నెలోకి మార్చుమని పిల్లలకు చెప్పండి.

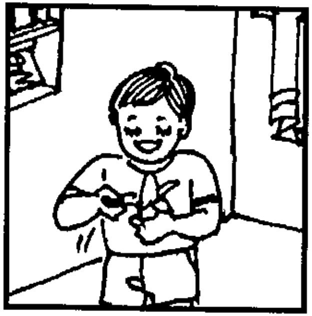
బొటనవేలు మరియు చూపుడువేలు కలిపి ఒక వస్తువును పట్టుకోడం ఎలానో చూపించండి.

ఈ అభ్యాసము పిల్లలు వస్తువులను వదిలిపెట్టడం నేర్చుకోటానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

ఒక పనిని ఒకమారు చేసి తరువాత వెంటనే ఇంకొక దానికి పోవడానికంటే, ఆపనినే పిల్లలతో మళ్లీ మళ్లీ చేయించండి. అదే సమయంలో పిల్లల ఆసక్తికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.

రెండుచేతులను ఒకేసారి ఉపయోగించడం

పిల్లలను అభ్యాసం చేయనివ్వండి......



i) ఒకవస్తువును ఒక చేతితో పట్టుకొని, ఇంకొకచేతితో అదే సమయంలో పని చేయడం.

ఉదా : ఒక పండు యొక్క తొక్కను తియ్యడం

ii) ఒక వస్తువును ఒక చేతితో పట్టుకొని అదే సమయంలో ఇంకొక చేతితో వేరే వస్తువుతో పనిచేయడం.

ఉదా : పెద్దపిల్లలైతే కత్తెర ఉపయోగించి పత్రికలోని బొమ్మలను కత్తిరించడం.

iii) ఒకే వస్తువుపై పనిచేయడానికి రెండు చేతులను ఒకే సమయంలో ఉపయోగించడం.

ఉదా : పుస్తకాలు, పెట్టెలు, పేకముక్కలతో గోపురములను చేయడం.

iv) రెండు వేరు వేరు వస్తువులపై ఒకే సమయంలో రెండు చేతులను ఉపయోగించి పనిచేయడం.

ఉదా : వస్తువులను తీసుకొని కార్డుబోర్డు పెట్టెలలో వెయ్యడం.

పిల్లలకు చుట్టూ ఉన్న వస్తువులను వాడడానికి రకరకాల అవకాశాలను ఇవ్వవలెను. రోజువారీ పనులలో వీలున్నంత ఎక్కువగా పిల్లలను చేర్చండి.

తగిన పనులకు పిల్లల సహకారము...

రోజువారీ పనులు...

పిండి పిసకడం

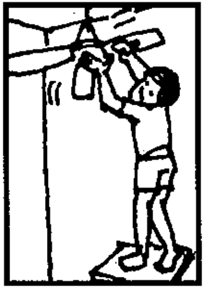
కూరగాయలు వేరుచేయడం

కూరగాయలు కోయడం

పిండిని జల్లెడ పట్టడం

బట్టలు ఉతకడం

గిన్నెలు తోమడం



దుమ్ముదులపడం

ఊడవడం

తుడవడం

బట్టలకు
క్లిప్పులు పెట్టడం

మొక్కలకు
నీళ్లు పోయడం

కుట్టడం

ఇతర పనులు

రంగులు వేయడం

బొమ్మలు గీయడం

అతికించడం

కాగితాన్ని
మడతపెట్టడం

పూసలు గుచ్చడం

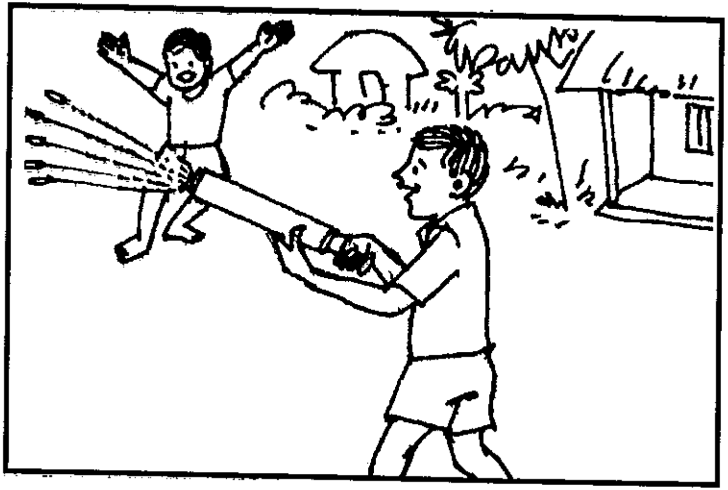
మట్టిబొమ్మలు
చేయడం

ఇసుక కోటలు కట్టడం

గాలిపటాలు
ఎగరవేయడం

పండుగ సమయాల్లో పిల్లలు కొన్ని ఆచారములను పాటించేటట్టు చూడండి. అవి పిల్లలలో సూక్ష్మ మోటరు కళలను అభివృద్ధిపరచుటతోపాటు వారికి ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి..........

రంగులు వేయడం



పిచకారీని ఉపయోగించి హోలీ ఆడడం...

క్రిస్మస్ చెట్టును అలంకరించడం...

లేఖక బృందము

జయంతి నారాయణ్
ఎమ్.ఎస్. (స్పె.ఎడ్యు.) పిహెచ్.డి., డి.ఎస్.ఎడ్యు
ప్రాజెక్టు సమన్వయకర్త

జంధ్యాల శోభ
ఎమ్.ఎస్‌సి. (చైల్డ్ డెవ్.)
పరిశోధనా సహాయకురాలు

ప్రాజెక్టు సలహా సంఘము

డా. వి. కుమరయ్య
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ (క్లి.సై.)
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.ఎ.ఎన్.ఎస్., బెంగుళూరు

శ్రీమతి వి. విమల
వైస్ ప్రిన్సిపల్
బాలవిహార్ ట్రైనింగ్ స్కూలు, మద్రాస్

ప్రొఫెసర్. కె. సి. పండా
ప్రిన్సిపల్, రీజినల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్
భువనేశ్వర్

డా. ఎన్. కె. జంగీరా
ప్రొఫెసర్, స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్
ఎన్.సి.ఇ.ఆర్.టి., న్యూఢిల్లి

శ్రీమతి. గిరిజాదేవి
అసిస్టెంట్ కమ్యూనికేషన్ డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్
యునిసెఫ్, హైదరాబాద్.

డా. డి. కె. మీనన్
డైరెక్టర్, ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

డా. టి. మాధవన్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ సైకియాట్రి
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

శ్రీ టి. ఎ. సుబ్బారావు
లెక్చరర్ స్పీచ్ పెథాలజీ మరియు ఆడియాలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

శ్రీమతి డా. రీటా పెషావారియా
లెక్చరర్, క్లినికల్ సైకాలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

ఈ సీరీస్‌లోగల టైటిళ్లు

అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం

తమంతటతాము తినటం

మలమూత్రవిసర్జనలో శిక్షణ

పళ్లు తోముకోవడం నేర్పించడం

మీ పిల్లలకు స్నానం చేయడంలో శిక్షణ ఇవ్వండి

మా అంతటమేము బట్టలు వేసుకోగలము

చక్కగా తయారుకావడంలో శిక్షణ

సమాజంలో కలిసిమెలిసి ఉండే కళలో శిక్షణ