మీ పిల్లలకు స్వయంగా పనులు చేసుకునే నైపుణ్యాలు ఎందుకు ముఖ్యమైనవి?

- □ పిల్లలు సాధ్యమైనంత వరకు స్వతంత్రంగా మారడానికి ఇవి సహాయపడతాయి.
- □ ఇవి మనందరం ఎదుర్కొనే రోజువారీ సవాళ్లు.
- □ పిల్లలు స్వయంగా పనులు చేసుకున్నప్పుడు, వారికి ఆత్మగౌరవం మరియు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది
- □ పిల్లలు తమ పనులు తామే చేసుకోవడం వల్ల ఇతరులు వారిని సానుకూలంగా చూస్తారు.

పిల్లలు తమ జీవితంపై నియంత్రణ భావన, బాధ్యత మరియు ఆత్మగౌరవం పెంపొందించుకోవడానికి కూడా ఇవి అవసరం.

స్వీయ సంరక్షణ కోసం తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు నేర్పవలసిన రోజువారీ అలవాట్లు:

- □ ఆహారాన్ని స్వయంగా తినడం
- □ తిన్న తర్వాత ప్లేట్‌ను తగిన చోట పెట్టడం
- □ క్రమం తప్పకుండా పళ్ళు తోముకోవడం
- □ శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి స్నానం చేయడం
- □ ప్రతిరోజూ స్నానం చేసి తల దువ్వుకోవడం
- □ పరిశుభ్రత కోసం అవసరమైనప్పుడు చేతులు కడుక్కోవడం
- □ టాయిలెట్ శిక్షణ
- □ శుభ్రమైన బట్టలు ధరించడం మరియు ప్రతిరోజూ లోదుస్తులు మార్చుకోవడం

* పిల్లలు ఈ పనులను ఎంతవరకు చేయగలరో అనేది వారి సామర్థ్యం మరియు అభివృద్ధి సంబంధిత సవాళ్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మీ పిల్లలకు స్వయంగా పనులు చేసుకునే నైపుణ్యాలు నేర్పడానికి సూచనలు

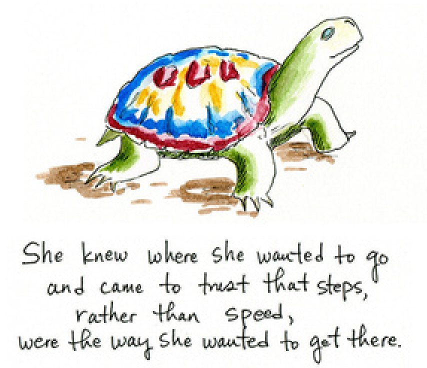
- శిక్షణ నిరంతరంగా మరియు క్రమం తప్పకుండా ఉండాలి
  మీ పిల్లల స్వతంత్రతను అభివృద్ధి చేయడం గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉండాలి.
- నైపుణ్యాలు నేర్పేటప్పుడు పిల్లలను చిన్నపిల్లల్లా చూడకండి
  రోజువారీ పనులను ఎప్పుడూ పర్యవేక్షించడం ద్వారా సహాయం చేస్తున్నామని కొంతమంది తల్లిదండ్రులు భావిస్తారు. కానీ పిల్లలు తమ పనులు తామే చేసుకోవడం నేర్చుకోకుండా అడ్డుకుంటే, అది నిజమైన సహాయం కాదు.పిల్లలకు సహాయం చేయాలనే కోరిక సహజమే, ఎందుకంటే అలా చేస్తే పని త్వరగా పూర్తవుతుంది. అయినప్పటికీ, వారు స్వయంగా నేర్చుకునే అవకాశం ఇవ్వడం ముఖ్యం.
- నైపుణ్యాలు నేర్పేటప్పుడు క్రమం తప్పకుండా మరియు సరైన సమయంలో నేర్పండి
  కొన్ని నైపుణ్యాలు సమయానికి సంబంధించినవి. ఉదాహరణకు ఉదయం పళ్ళు తోముకోవడం లేదా స్నానం చేయడం. క్రమం తప్పకుండా నేర్పితే పిల్లలు ఎలా చేయాలో మాత్రమే కాకుండా, ఎప్పుడు చేయాలో కూడా నేర్చుకుంటారు.
- పిల్లలు ఒక నైపుణ్యాన్ని పూర్తిగా నేర్చుకున్నప్పుడు గుర్తించి తదుపరి దశకు తీసుకెళ్లండి
  పిల్లలు ఒక పని నేర్చుకున్న తర్వాత కూడా సహాయం చేస్తూ ఉంటే, వారు మీ సహాయంపైనే ఆధారపడవచ్చు. ఉదాహరణకు, ప్రతిసారీ "నీకు టాయిలెట్‌కు వెళ్లాలా?" అని అడగడం కూడా ఒక గుర్తుచేసే అలవాటుగా మారుతుంది. అలాంటి సూచనలను వీలైనంత తగ్గించాలి.
- ఒక లక్ష్యం సాధించిన తర్వాత అక్కడే ఆగిపోవద్దు
  ప్రారంభ నైపుణ్యాలు నేర్పడం మాత్రమే సరిపోదు. కొత్త లక్ష్యాలను నిరంతరం జోడిస్తూ ఉండాలి. ఉదాహరణకు, మీ పిల్లలు వారే దుస్తులు ధరించగలిగితే, మీరు గదిలో లేకుండానే దుస్తులు ధరించగలరా? త్వరగా దుస్తులు వేసుకోగలరా? వారి దుస్తులను వారే ఎంచుకోగలరా ? దుస్తులు మార్చుకుని, స్నానం చేసి, తిరిగి దుస్తులు వేసుకోగలరా?

తల్లిదండ్రులకు సూచన: మీ పిల్లలు రోజువారీ పనులు స్వయంగా చేయడంలో ఇబ్బంది పడితే, ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్ట్ ను సంప్రదించవచ్చు. ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ ద్వారా పిల్లలు రోజువారీ జీవన నైపుణ్యాలు ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చో తెలుసుకోవడానికి మా ఈ చూడండి. http://www.nayi-disha.org/article/parent-empowerment-workshop-occupational-therapy-daily-living

పిల్లల్లో స్వయంగా పనులు చేసుకునే నైపుణ్యాల అభివృద్ధి-

ఇవి DSFI కేంద్రంలో డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలు సాధించిన అభివృద్ధి దశల సగటు కాలపట్టికలు. ప్రతి పిల్లలు ప్రత్యేకమైనవారని, వారు తమ వేగానికి అనుగుణంగా ఈ దశలను చేరుకోవచ్చని దయచేసి గుర్తుంచుకోండి.

	D.S పిల్లలు	**ఇతర పిల్లలు**
స్పందనగా చిరునవ్వు నవ్వడం	1.5 – 5 నెలలు	1 – 3 నెలలు
వేళ్లతో పట్టుకుని ఆహారం తినడం	10 – 24 నెలలు	7 – 14 నెలలు
కప్పుతో ఏదైనా తాగడం (సహాయం లేకుండా)	12 – 32 నెలలు	9 – 17 నెలలు
స్పూన్ ను ఉపయోగించడం	13 – 39 నెలలు	12 – 20 నెలలు
మల/మూత్ర విసర్జనపై నియంత్రణ	2 – 7 సం. లు	16 – 42 నెలలు
దుస్తులు వేసుకోవడం (సహాయం లేకుండా)	3.5 – 8.5 సం. లు	3.25 – 5 సం. లు



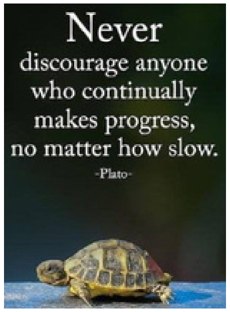
పిల్లల్లో స్వయంగా పనులు చేసుకునే నైపుణ్యాల అభివృద్ధి-

ఆహారాన్ని స్వయంగా తినడం

బిస్కట్ ను స్వయంగా తినగలగడం	10 నెలలు (6 – 14 నెలలు)
కప్పుతో తాగడం	20 నెలలు (12 – 30 నెలలు)
స్పూన్ మరియు ఫోర్క్ ఉపయోగించడం	20 నెలలు (12 – 36 నెలలు)
సాండ్ విచ్ తయారుచేయగలగడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 50 %
టీ/కాఫీ తయారుచేయగలగడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 46 %
మైక్రో వేవ్ ఉపయోగించగలగడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 24 %
భోజనం టేబుల్ పై సర్దడం మరియు శుభ్రం చేయగలగడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 80 %
రెస్టారెంటులో స్వయంగా భోజనం చేయగలగడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 100 %

వేగం ముఖ్యం కాదు; ముందుకు సాగుతున్న ప్రతి అడుగూ ముఖ్యం.

పిల్లల్లో స్వయంగా పనులు చేసుకునే నైపుణ్యాల అభివృద్ధి-

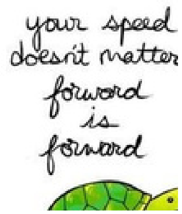


టాయిలెట్ శిక్షణ

పగటి సమయంలో శరీరం పొడిగా ఉంచుకోవడం	36 నెలలు (18 – 50 నెలలు)
మల/మూత్ర విసర్జన పై నియంత్రణ	36 నెలలు (20 – 60 నెలలు)
సహాయం లేకుండా టాయిలెట్ ఉపయోగించగలగడం	7 - 14 సంవత్సరాలు మధ్య 60 %
రాత్రి సమయంలో శరీరం పొడిగా ఉంచుకోవడం	4 - 5 సంవత్సరాలు
పగలు, రాత్రి సమయంలో టాయిలెట్ అలవాట్లపై పూర్తి నియంత్రణ కలిగి ఉండడం.	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 98 %
సహాయం లేకుండా శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 60 %
తల దువ్వుకోవడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 95 %
స్వయంగా తల దువ్వుకోవడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 45 %
తల స్నానం చేయడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 34 %
స్నానం చేయడం	12 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 50 %
చేతి, కాలి గోర్లు కత్తిరించుకోవడం	16 - 24 సంవత్సరాలు మధ్య 9 %

పిల్లల్లో స్వయంగా పనులు చేసుకునే నైపుణ్యాల అభివృద్ధి-

మోటార్ నైపుణ్యాల అభివృద్ధి



సొంతగా నడవడం	23 నెలలు (13 – 48 నెలలు)
సహాయం లేకుండా మెట్లు ఎక్కడం / దిగడం	81 నెలలు (60 – 96 నెలలు)
సైకిల్ తొక్కడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 35 %
బంతిని విసరడం మరియు పట్టుకోవడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 98 %
దుస్తులు ధరించడం	
కొంతవరకు స్వయంగా దుస్తులు ధరించడం (బటన్లు / జిప్పులు కాకుండా)	4 - 5 సంవత్సరాలు
సహాయం లేకుండా పూర్తిగా దుస్తులు ధరించడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 80 %
తగిన దుస్తులను ఎంచుకోవడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 70 %
ఆచరణాత్మక / సామాజిక నైపుణ్యాలు	
సమయం చెప్పగలగడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 20 %
చిన్న మొత్తంలో డబ్బును లెక్కించడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 40 %
ఒంటరిగా దుకాణానికి వెళ్లగలగడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 26 %
ఒంటరిగా రోడ్డు దాటగలగడం	11 - 20 సంవత్సరాలు మధ్య 40 %

ఈ విషయ వివరణను డౌన్ సిండ్రోమ్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (DSFI) రూపొందించగా, నయి దిశా రిసోర్స్ సెంటర్ రూపకల్పన చేసింది.

ఈ విషయాన్ని **DSFI** అభివృద్ధి చేసింది మరియు **నయీ దిశా రిసోర్స్ సెంటర్** రూపకల్పన చేసింది. DSFI అనేది పేరెంట్ సపోర్ట్ గ్రూప్, దీన్ని డా. సురేఖా రామచంద్రన్ ప్రారంభించారు. డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులు మరియు వారి కుటుంబాలు ఈ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని, అంగీకరించడానికి సహాయం చేయడం దీని లక్ష్యం. http://www.downsyndrome.in/about-dsfi.php. నయీ దిశా రిసోర్స్ సెంటర్ అనేది మేధో మరియు అభివృద్ధి సంబంధిత వైకల్యాలు (IDD) ఉన్న వ్యక్తుల కుటుంబాలకు మద్దతు ఇచ్చే ఒక ఆన్‌లైన్ సమాచార వేదిక. http://www.nayi-disha.org/