



பெற்றோர்களுக்கான தகவல்கள் - அசைவுகளுக்கான பயிற்சி

அன்பான பெற்றோர்களே
ஒரு நன்றாக அசைவுகளில் இருக்கின்ற முன்னேற்றம் பிள்ளை பாடசாலையில் ஒவ்வொரு நாள் காரியங்களிலும் சுறுசுறுப்பாக பங்குபற்றுவதற்கு தேவை. கீழே நாங்கள் உங்களுக்கு, எப்படி அசைவுகளுக்கான பயிற்சி அசைவுகள் விசித்திரமாக உள்ள பிள்ளைகளுக்கும் அதோடு இளவயதினருக்கும் சுமாரான அசைவுகள் (முழு உடம்பையும் அசைப்பது), நுண்ணிய அசைவுகள் (கைகளால் செய்யும் வேலைகள்) அதோடு எழுதுவதற்கான அசைவு (எழுதுவதில் திறமை) போன்றவற்றில் அவர்களினுடைய அசைவுகளை முன்னேற்றுவதற்கும் அதோடு அவர்கள் அவர்களினுடைய தன்னம்பிக்கையையும் மேலும் அவர்களினுடைய முன்னேற்றத்தையும் பலப்படுத்துவதற்கும் உதவும் என்பதைப் பற்றிய தகவல்களைத் தெரிவிப்போம்.

அசைவுகளுக்கான பயிற்சி என்றால் என்ன?

அசைவுகளுக்கான பயிற்சி (தொர்ப்பி) அசைவுகளுக்கான முன்னேற்றத்திலும் அதோடு அசைக்கும் முறையிலும் உள்ள ஒழுங்கு முறைகளையும் அதோடு பிரச்சனைகளையும் கையாளும். அசைவுகளுக்கான பயிற்சியின் நோக்கம் என்னவென்றால் பிள்ளை அதனுடைய அறிந்துகொள்ளும்-, செயல்கள்- அதோடு தொடர்பு கொள்ளும் திறமையை அதற்கு இயலுமான அளவு தகுந்த முறையில் செய்வது. பிள்ளை அதனுடைய பிரச்சனைகளை சமாளிப்பதற்கு பழக வேண்டும். அசைவுகளுக்குப் பயிற்சி அளிப்பவர் அசைவுகளுக்கான முன்னேற்றத்தில் இருக்கின்ற பிரச்சனைகளையும் அதோடு மாறுபாட்டையும் கண்டுபிடித்து அதோடு தேவைப்பட்டால் தனிய அல்லது கூட்டாக பயிற்சி அளிப்பார். பெற்றோருக்கும் அதோடு ஆசிரியர்களுக்கும் ஆலோசனை கொடுப்பது அசைவுகளுக்கான பயிற்சியின் ஒரு முக்கியமான பங்கு. முன் ஏற்பாடு நடவடிக்கையாக அசைவுகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் நிபுணர்கள் அசைவுகளை முன்னேற்றுவதையும் அதோடு அசைக்கும் முறையையும் பற்றிய அவர்களினுடைய அறிவை வகுப்பில் கற்பிக்கும் போது சொல்லிக் கொடுப்பார்கள்.

யாருக்கு அசைவுகளுக்கான பயிற்சி தேவை?

ஒரு மாணவி அல்லது ஒரு மாணவனுக்கு அசைவுகளுக்கான முன்னேற்றத்திலும் அதோடு அசைக்கும் முறையிலும் வித்தியாசங்கள் காணப்பட்டால், ஒரு அசைவுகளுக்கான பயிற்சி அளிப்பதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப் பட வேண்டும். இப்படியான பிரச்சனைகளுக்கு சாத்தியமான சிறப்பியல்புகள் ஆவன:

- அசைவுகளை இணைப்பதில் பிரச்சனைகள், உதாரணமாக சமநிலையில் பிரச்சனைகள், ஏடாகோடமான செயல்
- தசைகளின் (தன்மை) இழுக்கும் விசையை சீராக்குவதில் பிரச்சனை, உதாரணமாக இறுகிப்போய் இருப்பது
- நுண்ணிய அசைவுகளில் பிரச்சனைகள் உதாரணமாக வெட்டும் பொழுது, கைத்தொழில், கைவேலை, ஏதாவது உருவாக்குவதில்
- இருக்கும் இடத்தையும் அதோடு காலத்தையும் தெரிந்து கொள்வதில் பிரச்சனைகள்
- எழுதுவதில் பிரச்சனைகள், உதாரணமாக எழுதுகின்ற பொருட்களை பிடிக்கும் விதம் சரியில்லாமல் இருப்பது, ஆகக் கூட அல்லது ஆகக் குறைய அழுத்தி எழுதுவது, தன்பாட்டில் எழுத முடியாவிட்டால், வடிவங்கள் அமைப்பதில் உறுதியற்ற தன்மை, எழுதப் பழகுவதில் கஷ்டங்கள் இருப்பது போன்றவை
- ஒன்றுக்கொன்று சம்மந்தப்பட்ட அறிந்து கொள்ளும் சக்தி, யோசிப்பது, உணர்வது அதோடு செயல்கள் போன்றவை சரியாக சமநிலையில் இல்லாவிட்டால், அசைவுகளுக்கான பிரச்சனைகள் இந்த வகையிலும் காட்டலாம்:
- தொடர்பு கொள்வதில் கஷ்டங்கள்
- பழக்க வழக்கங்களில் பிரச்சனைகள் (அமைதியில்லாமல் இருப்பது, சண்டை பிடிக்கின்ற (எதிர்க்கும்) தன்மை, உணர்ச்சி வசப்படுவது அல்லது கூச்சப்பட்டு இருப்பது)
- அவதானத்தில் பிரச்சனைகள்

பாடசாலை என்ன செய்யலாம்?

ஒரு மாணவன் அல்லது ஒரு மாணவியில் அசைக்கும் முறையில் அல்லது மற்றவர்களுடன் பழகும் முறையிலும்- உணர்ச்சிகளை காட்டும் விதத்திலும் வித்தியாசங்கள் இருப்பதை அவதானித்தால், பெற்றோரும் அதோடு ஆசிரியரும் ஒரு பாடசாலை விவகாரங்கள் சம்மந்தமான பேச்சுவார்த்தையில் ஒரு

அசைவுகளுக்கு பயிற்சி தேவையா என பரிசோதித்து தெளிவுபடுத்துவதற்கு விண்ணப்பிப்பார்கள்.

பரிசோதித்து தெளிவுபடுத்தியதைப் பொறுத்தும் அதோடு பெற்றோரின் அனுமதியோடும் பாடசாலை நிர்வாகம் ஒரு தனிய- அல்லது கூட்டாக பயிற்சியை வகுப்பிற்கு வெளியே அல்லது வகுப்பிற்குள் சேர்த்து ஒரு பயிற்சியை ஒரு பிள்ளை / இளவயதினருக்கு அளிப்பார்கள். தேவைப்பட்டால் பாடசாலைக்கான மனோ தத்துவ நிபுணரை அழைக்கலாம்.

பயிற்சியில் பல விதமான விளையாட்டு முறைகள், அசைவதற்கும்- அதோடு அறிந்து கொள்ளும் சக்திக்குமான பயிற்சிகள் மேலும் சங்கீதமும் வேலை செய்வதற்குப் பயன்படுத்தப்படும். பிள்ளை அப்போ தெரியாதவற்றை பழகலாம், அசைக்கின்ற திறமையை மேம்படுத்தலாம், பிரச்சனைகளை ஒரு தகுந்த முறையில் கையாளலாம் அதோடு அதனுடைய தன்னம்பிக்கையை பலப்படுத்தலாம். அப்போ பழக்க வழக்கத்திற்கும்- அதோடு அசைப்பதற்குமான மாதிரிக்கு தனிப்பட்ட முறையில் செயல்படலாம். அசைவுகளுக்கான பயிற்சி பாடசாலை விவகாரங்கள் சம்மந்தமான பேச்சுவார்த்தையில் ஏற்பாடு செய்த ஊக்குவிப்பதற்கான குறிக்கோள்களுக்கும், பிள்ளையின் தனிப்பட்ட முன்னேற்றத்தைப் பற்றிய விஷயங்களுக்கும் அதோடு அதற்கு இயலுமான விஷயங்களுக்கும் வழி காட்டும். அசைவுகளுக்குப் பயிற்சி அளிப்பவர் உதவி செய்யும் முயற்சியில் ஆலோசனை கூறுவதற்காக பெற்றோருடனும் அதோடு ஆசிரியருடனும் பேச்சுவார்த்தை நடாத்துவார், அதோடு வகுப்பில் கற்பிக்கும் போது போய்ப் பார்த்து அங்கே அவர் பிள்ளைகளையும் அதோடு இளவயதினரையும் அவதானிப்பார்.

இந்த முயற்சிகள் ஆகக் குறைந்தது வருடத்தில் ஒரு பாடசாலை விவகாரங்கள் சம்மந்தமான பேச்சுவார்த்தையின் போது சரிபார்க்கப்படும்.

அசைவுகளில் இருக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு ஆரம்ப காலத்திலேயே ஊக்குவிப்பதற்கும் அதோடு தடுப்பதற்கும் அசைவுகளுக்கான பயிற்சி அளிப்பவரை இடைக்கிடை வகுப்பிற்குள் சேர்த்தும் (முக்கியமாக கின்டர் காடனிலும்- அதோடு ஆரம்ப வகுப்புக்களிலும்), வகுப்பில் இருக்கும் திட்டங்களிலும், சில பாடசாலை மணித்தியாலங்களிலும் அல்லது ஆசிரியர்களுக்கு ஆலோசனை கூறுவதற்கும் அழைக்கலாம்.

தேவைப்பட்டால் தனியார் பாடசாலைக்குப் போகின்ற மாணவிகளுக்கும் மாணவர்களுக்கும் ஒரு அசைவுகளுக்கான பயிற்சியை கோரலாம். பாடசாலை நிர்வாகம் பரிசோதித்து முடிவெடுக்கும் இடத்தையும், எடுக்கப் போகும் முயற்சிகளையும் அதோடு பயிற்சியளிக்கும் இடத்தையும் பற்றி தீர்மானிப்பார்கள்.

பெற்றோர்கள் என்ன செய்யலாம்?

பெற்றோர்கள் அவர்களினுடைய பிள்ளைகளின் அசைவுகளை முன்னேற்றுவதில் நிறைய உதவி செய்யலாம்.

- நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளையை அதற்கு இயலுமான அளவு கூட அசைவதற்கு ஊக்குவிக்கவும். அசைவது இடங்களை தெரிந்து கொள்ளவும், உடல் உணர்வுகளையும் அதோடு தன்னம்பிக்கையையும், சரியாக இணைக்கும் ஆற்றலையும் அதோடு சமநிலையை தெரிந்து கொள்வதையும் முன்னேற்றும். மேலும் ஜீவ தத்துவப் பரிமாணத்தை (வளர்சிதை மாற்றம்) தூண்டும் அதோடு எலும்புகளைப் பலப்படுத்தும். நிறைய அசைவது ஏடை கூடாமல் இருக்கப் பார்க்கும், தேகம் நிற்கும் நிலையிலுள்ள குறைகளை தடுக்கும் அதோடு வாழ்க்கையில் சந்தோஷத்தைக் கூட்டும்.
- நீங்கள் ஒரு பின்பற்றத்தக்க உதாரணமாக நடந்து கொள்ளவும் அதோடு நீங்களும் உங்களுடைய பிள்ளையுடன் சேர்ந்து அசையவும்.
- நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு வீட்டிற்கு உள்ளேயும் அதோடு வெளியேயும் அசைவதற்கான சாத்தியக்கூறுகளைக் காட்டவும். நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளையுடன் விளையாடும் இடத்திற்கு அல்லது காட்டிற்குப் போகவும்.
- பிள்ளைகள் தண்ணீரிலும் அசைவதற்கு விரும்புவார்கள். நீங்கள் அவர்களுடன் முடிய இடத்திற்குள் இருக்கும்- அதோடு திறந்த வெளியில் இருக்கும் நீச்சல்க் குளங்களுக்கு போகவும்.
- நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு வித்தியாசமான பொருட்கள் மூலம் கைவேலை செய்வதற்கு வாய்ப்பளிக்கவும் அதோடு நீங்கள் அதை ஒவ்வொரு நாள் வேலைகளையும் செய்யும் பொழுது சேர்த்துக் கொள்ளவும் (உதாரணமாக மேசையை ஒழுங்கு படுத்துவது, பாத்திரங்களை துடைப்பது, சமைக்கும் போது உதவி செய்வது). இவை திறமையையும் அதோடு நுண்ணிய அசைவுகளையும் முன்னேற்றும்.
- விளையாடும் போது ஒரு பிள்ளை புதிய அசைவுகளைப் பழகும். நீங்கள்

மற்றப் பிள்ளைகளுடன் விளையாடும் பொழுது அசைவுகளை ஊக்குவிக்கவும். இதுகூட மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து வாழப் பழகுவதற்கு ஒரு நல்ல பயிற்சி பெறும் இடம்.

- நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளையை நடந்து அல்லது துவிச்சக்கரவண்டியில் பாடசாலைக்குப் போக விடவும்.
- நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளையுடன் சேர்ந்து ஒரு விளையாட்டிற்கான சங்கத்தைத் தெரிவுசெய்யவும்.
- நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளையின் ஆசிரியர்களுடன் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளவும் அதோடு நீங்கள் அசைவுகளில் வித்தியாயசங்களை அவதானித்தால், நீங்கள் இதைப்பற்றிய கேள்விகளையும் அதோடு பிரச்சனைகளையும் பற்றிப் பேசவும்.

உங்களுடைய பார்வையில் நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டியிருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், நீங்கள் வகுப்பாசிரியரிடம் ஒரு பாடசாலை விவகாரங்கள் சம்மந்தமான பேச்சுவார்த்தைக்கு கேட்கவும்.

தகவல்கள் / ஆலோசனை

அசைவுகளை முன்னேற்றுவதும் அதோடு- பழக்க வழக்கத்தையும் பற்றிய பிரத்தியேக கேள்விகளுக்கு நீங்கள் உங்களுடைய நகரசபையிலுள்ள அதற்குப் பொறுப்பாகவுள்ள அசைவுகளுக்குப் பயிற்சி அளிப்பவரை அணுகவும். பாடசாலை நிர்வாகம் உங்களுக்கு விலாசங்களை கொடுப்பார்கள்.

மேலதிக தகவல்களை நீங்கள் இன்ரெனற் இல் இதன் கீழ் பார்க்கவும்:

- www.vsa.zh.ch (→ பாடசாலையின் செயல்பாடுகளும் அதோடு கற்பித்தலும் → விஷேஷ கற்பிக்கும் முறை), ஆரம்பப் பாடசாலையின் அதிகாரபூர்வமான தகவல்கள்
- www.psychomotorik-therapie.ch