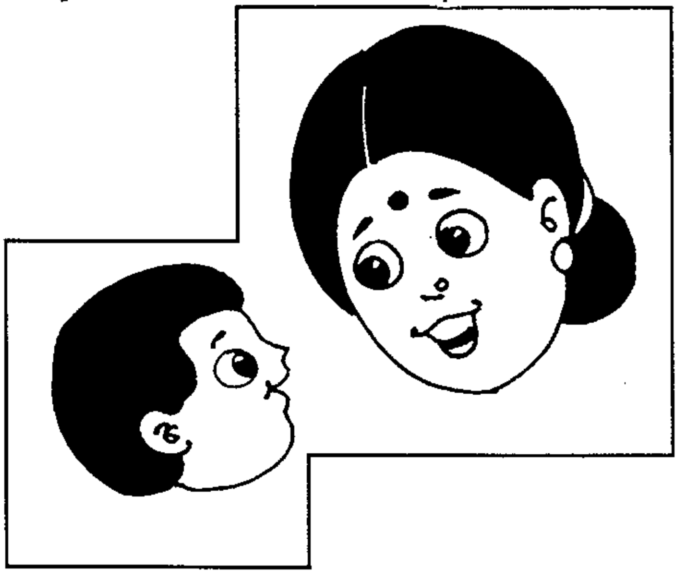
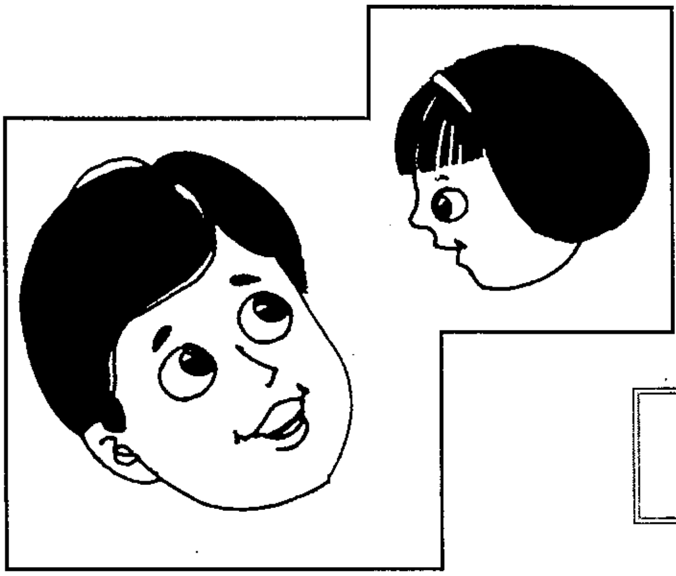




DISPLAY COPY

స్వాగతం మరియు వీడ్కోలు చెప్పడం

మర్యాదపూర్వకంగా మాట్లాడడం

వస్తువులు పంచుకోవడం మరియు వంతులు వేసుకోవడం

ఇతరుల వస్తువులను వాడుకోడానికి అనుమతి తీసుకోవడం

మీకు దినచర్యలలో సహాయం చెయ్యడం

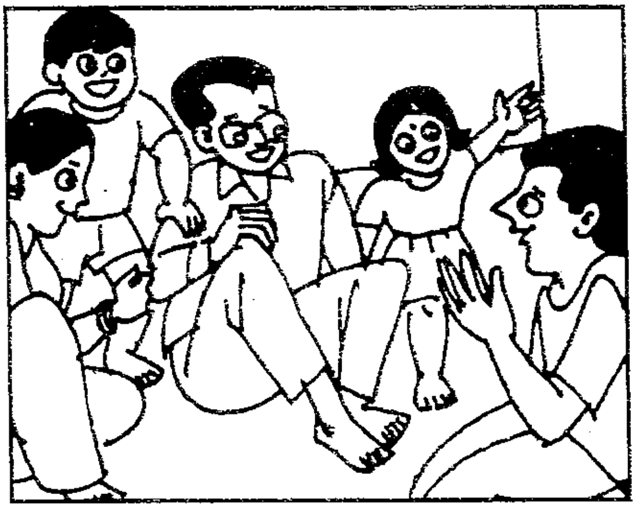
ఆడవారికి మగవారికి నడుమ మంచి అవగాహన కలిగి ఉండడం

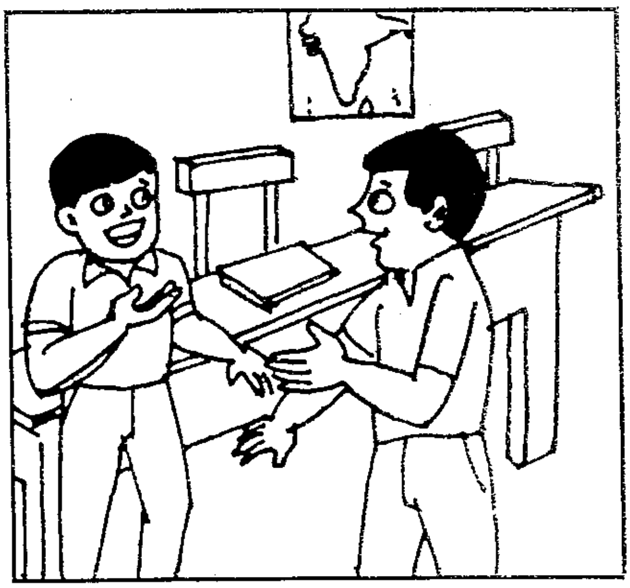
సమాజంలో కలిసిమెలిసి ఉండే
కళలో శిక్షణ

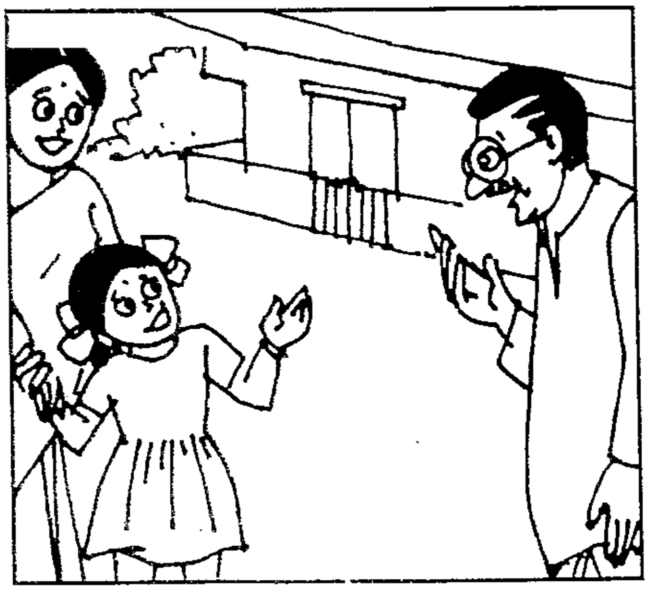
స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్ - 9

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

ఇంటిలోను, బడిలోను మరియు బయట ఒకరు చేసేపని ఇతరులతో మంచి సంబంధాన్ని కలుగచేసి, అనవసరపు ఆకర్షణ కలిగించనట్లయితే అది "సాంఘికంగా తగినది"గా భావింపవచ్చును.







మనస్సు చేసే ప్రతి పనిలోను కొంత సాంఘిక తత్త్వం ఇమిడి ఉంటుంది

మానసిక వికలాంగులైన పిల్లల దృష్టినుండి కొన్ని విషయాలను చూద్దాం. అందుకు కొన్ని ఉదాహరణలు...

సాంఘిక ప్రవర్తన	పని
ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు/ వింటున్నప్పుడు వారిని చూడడం	కళ్లు కలపటం
సరియైన భంగిమలో (తీరు) ఉండడం	కూర్చోటం / నిల్చోటం
కంటికి మంచిగా కనిపించడం	బట్టలు వేసుకోటం / అలంకారం చేసుకోటం
భోజనానికి వెళ్లడం	తనంతటతాను తినడం
ఒళ్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోడం	స్నానం చేయటం / పళ్లుతోముకోటం
ఆడటం	భారీ మరియు సున్నితమైన పనులు చేయటం
ఇతరులకు స్వాగతం చెప్పటం	మాట్లాడడం / సద్భావన ప్రదర్శించటం

ఈవిధంగా "సాంఘిక తత్త్వం" అనేది మానసిక వికలాంగుల లేదా ఇతరుల జీవితాలలో ముఖ్యపాత్రను కలిగియుండటాన్ని మనం గమనిస్తాం.

ఈ పుస్తకంలో మౌలిక సామాజిక శిక్షణా పద్ధతులు వివరంగా ఇవ్వబడ్డాయి..

* తెలిసిన వ్యక్తిని చూసినప్పుడు "నమస్తే / సలాం / హలో" మొదలైన పదాలతో పిల్లలు స్వాగతం చెప్పేటట్లు వారికి సూచనలు ఇవ్వాలి.

అదేవిధంగా ఆ వ్యక్తి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లలు "బై బై" చెప్పేటట్లు చూడాలి.

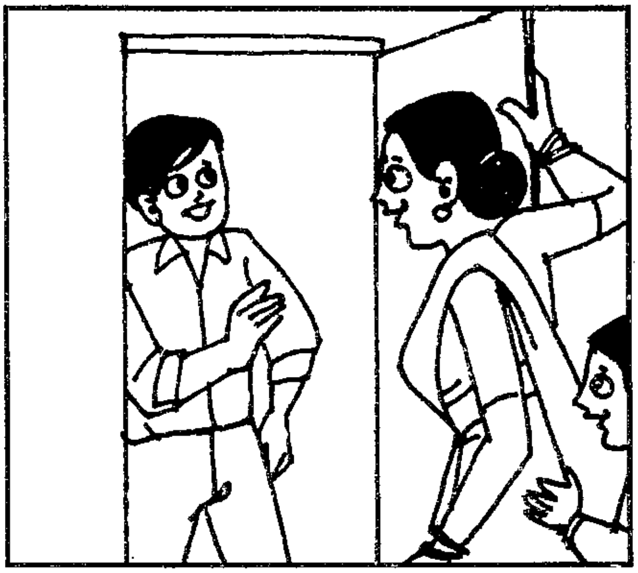
* మీకు తెలిసిన వారికి స్వాగతం చెప్పేటప్పుడు పిల్లలు చూసేటట్లు చేయండి

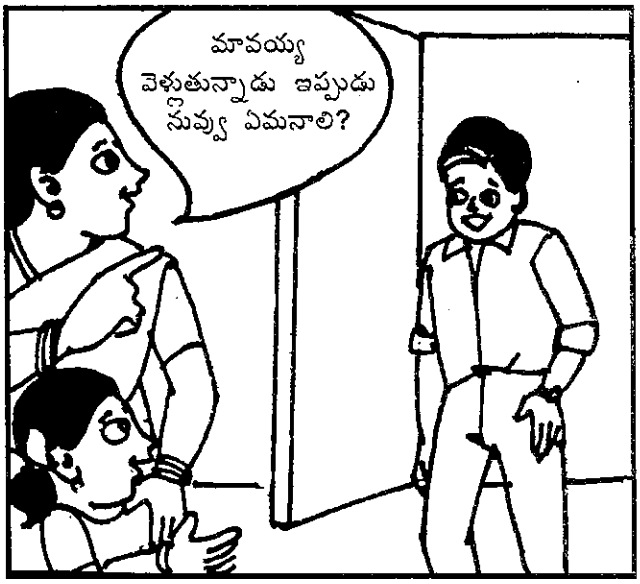
* పిల్లల చేతులు పట్టుకొని సరైన తీరులో నమస్కారం చేయటానికి సాయం చేయడం ద్వారా వారిని ప్రోత్సహించండి.

* రాబోయే వ్యక్తి పిల్లలకు తెలిసినట్లయితే ఆ వ్యక్తి వచ్చినప్పుడు ఏం చెయ్యాలో పిల్లలకు గుర్తు చేయాలి.

పిల్లలకు ఈ క్రింది విధంగా సూచనలివ్వాలి

"చూడు అంకుల్ వచ్చారు ఇప్పుడు నీవు ఏమనాలి?"





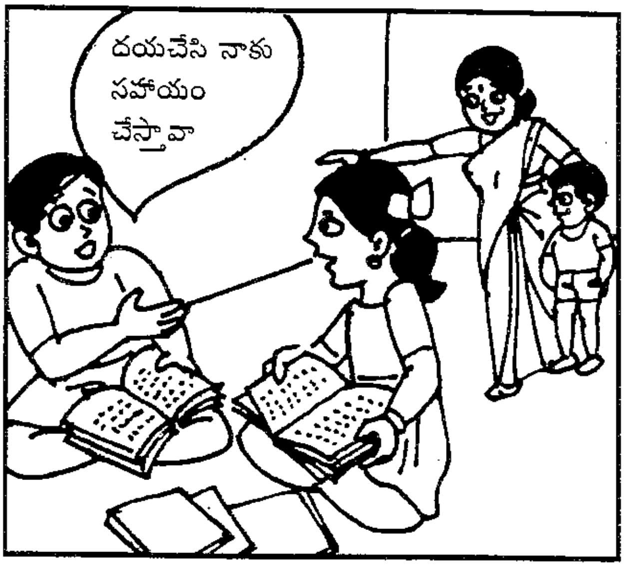
"చూడు అంకుల్ వెళుతున్నారు ఇప్పుడు నీవు ఏమనాలి?"

స్వాగతం మరియు వీడ్కోలు చెప్పడం

* పిల్లలతోటి మరియు ఇతర కుటుంబ సభ్యులతోటి రోజూ జరిపే సంభాషణలో "దయచేసి", "ధన్యవాదములు", "క్షమించండి", "విచారిస్తున్నాను" మొదలైన మాటలను సరియైన సమయాలలో వాడండి.

* పిల్లలచేత ఏవైనా పనిచేయించాలనుకున్నప్పుడు పై పదాలను మీరు వాడండి.

* ఇతరులు ఈ పదాలు వాడినప్పుడు పిల్లలు గమనించేటట్లు చూడండి.



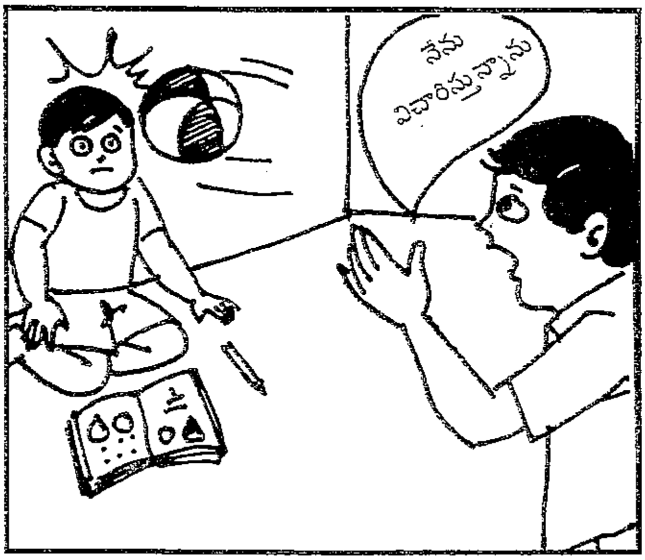
* మీ సాయం కావలసినప్పుడు "దయచేసి" అనే పదం ఉపయోగించేటట్లు చూడండి. ఉదాహరణకు మీరు తలుపు తెరవటానికి "దయచేసి" అని తెరిచిన తరువాత "ధన్యవాదములు" అనేటట్లు చేయాలి.

మొదట్లో "ధన్యవాదాలు అనాలి" అని పూర్తిగా చెప్పాలి. మెల్లమెల్లగా మీ సాయం తగ్గించి "ఇప్పుడు నువ్వేమనాలి" అనే సూచననివ్వండి.

* జనం దారికి అడ్డంగా ఉన్నప్పుడు "దయచేసి దారినివ్వండి" అంటూ రద్దీగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో తిరగటం పిల్లలకు చూపించండి.

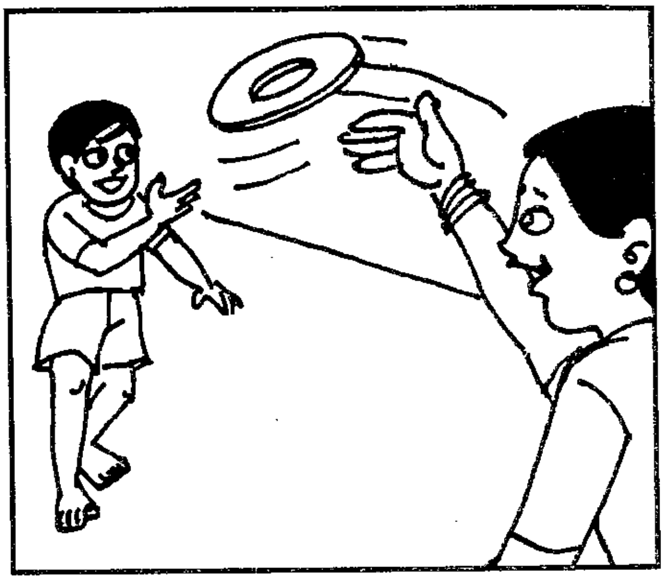
* ఎవరికైనా ఇబ్బంది కలిగించినట్లయితే "విచారిస్తున్నాను" అని మాటలతో/ సైగలతో సూచించమనండి

* మీరు పిల్లలను ఇబ్బంది పెట్టినా లేక వారికి ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోలేక పోయినా "విచారిస్తున్నాను" అనటం మరచిపోవద్దు.



ఎప్పటికప్పుడు పిల్లలకు సూచనలిస్తూ ఉండండి

మర్యాద పూర్వకంగా మాట్లాడడం



* పిల్లలతో తమ ఆటవస్తువులను అన్నదమ్ములు అక్కచెల్లెళ్లు కలిసి పంచుకునేటట్లు ప్రోత్సహించి, పంచుకునే తత్వాన్ని పిల్లలకు నేర్పించండి.

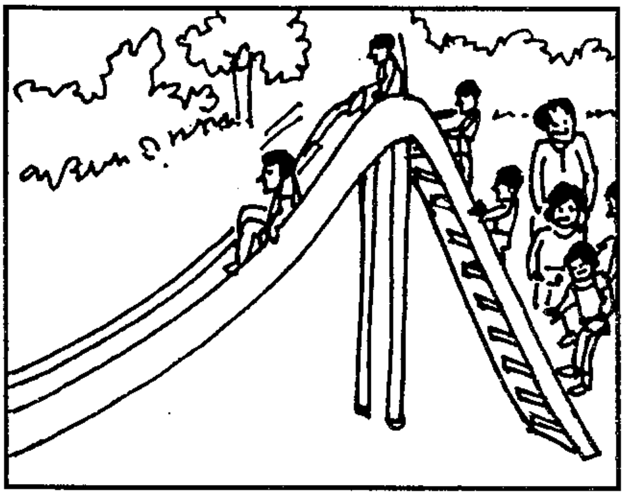
* తమ వయస్సువారితో ఆడుకునేటట్లు పిల్లలకు వీలుకలిగించండి.

పిల్లలందరిని ఒక దగ్గర చేర్చండి వంతుల ప్రకారం ప్రతివాళ్ల పేర్లు పిలుస్తానని ఎవరినైతే మీరు పిలుస్తారో వారు ఒక గేయంకాని, పాట కాని పాడాలని లేదా నాట్యం కాని మిమిక్రీ కాని చేయాలి అని సూచించండి.

దీనివలన పిల్లలు అందరితో కలిసి పాల్గొనటానికి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది.

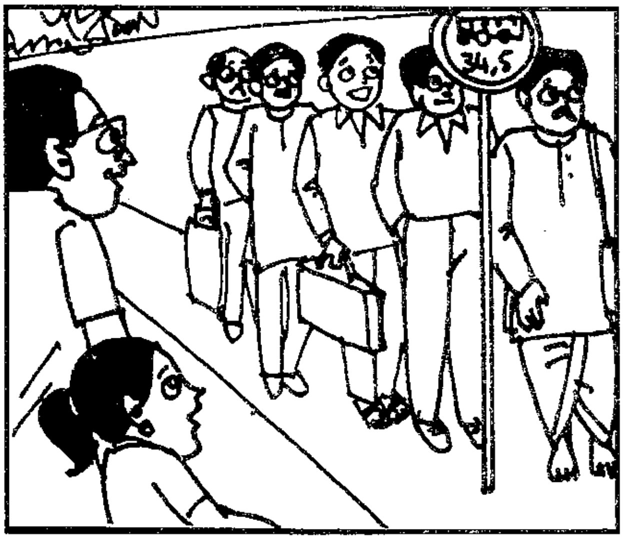
* మీరు బయిటికి వెళ్లినప్పుడు కొన్ని తినుబండారములు తీసుకొని రండి వాటిని పిల్లలకిచ్చి ఇతరకుటుంబ సభ్యులతో పంచుకోమని చెప్పండి.

* భోజనం సమయంలో పిల్లలను మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులతో పాటు కూర్చోబెట్టి తమవంతు వడ్డన వచ్చేవరకు ఆగనివ్వండి.
ఆగినందుకు పిల్లలను పొగడండి.



* పిల్లలను పార్కుకు తీసుకుని వెళ్ళినప్పుడు "తమవంతు వచ్చేవరకు అగటం అనే విషయం" వారికి తెలిసివచ్చేటట్లు చేయండి.

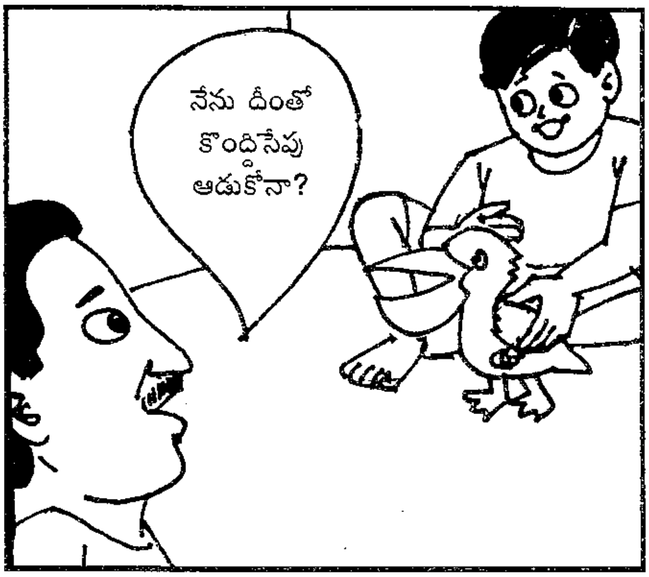
* మీరు బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ప్రజలు బస్సుస్టాపు, బ్యాంకు, పోస్టాఫీసు మొదలైన చోట్లలో క్యూలో నిలబడి తమవంతుకోసం ఎదురుచూడటాన్ని పిల్లల దృష్టికి తీసుకొని రండి.



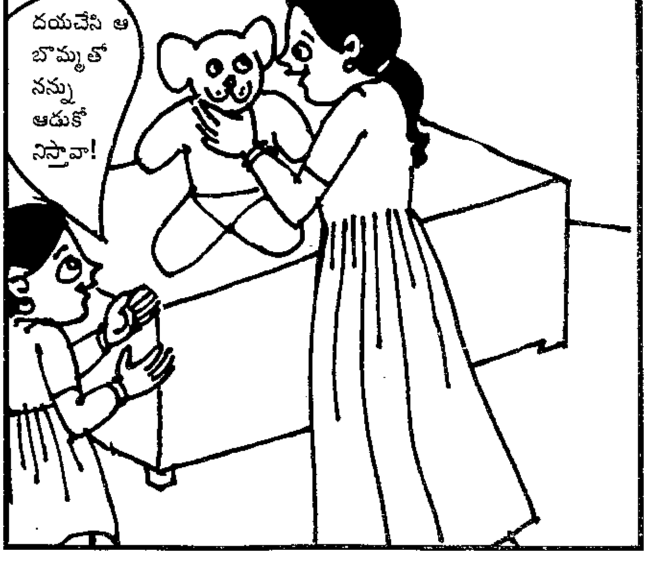
పరిశీలన ద్వారా ఎంతో నేర్చుకోవడం జరుగుతుంది!
కాబట్టి మీ పిల్లలు ఏ విషయాలు నేర్చుకోవాలని మీరు అనుకుంటున్నారో
వాటిని మీరు స్పష్టంగా తెలుసుకోండి.

వస్తువులు పంచుకోవటం మరియు వంతులు వేసుకోవడం

* పిల్లలు వాళ్ళ బొమ్మలతో ఆడుకుంటున్నప్పుడు వాటితో మీరు కాసేపు ఆడుకోవచ్చునేమో అడగండి. వాటిని తిరిగి ఇస్తామని మాట ఇవ్వండి. కొద్దిసేపు ఆడుకొని వాటిని తిరిగి ఇవ్వండి. బొమ్మలను మీతో పంచుకున్నందుకు వాళ్ళను మెచ్చుకోండి.



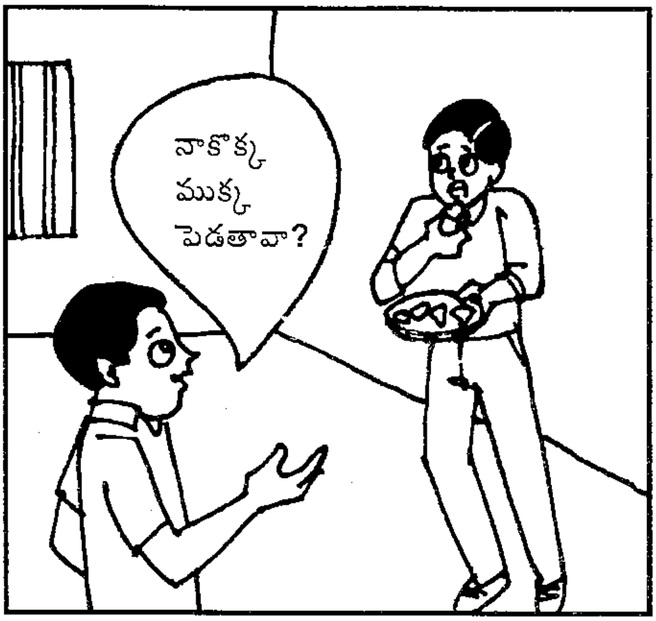
ఇతరులనుంచి ఏవైనా వస్తువులు తీసుకోవాలని అనుకున్నప్పుడు "అనుమతి తీసుకునే" అలవాటు పిల్లలకు క్రమంగా కలిగేటట్లు చేయండి.



* పిల్లల అన్నదమ్ములు / అక్కచెల్లెళ్లు ఆడుకుంటున్న బొమ్మ కావాలని వీళ్లు అడిగినప్పుడు....

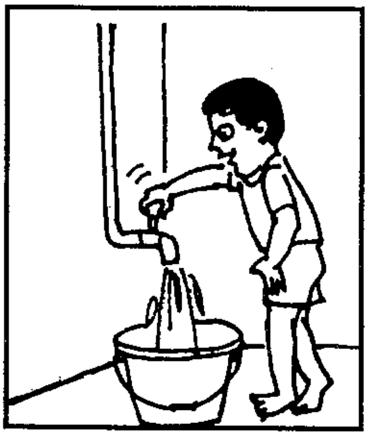
ఆ బొమ్మకావాలని చెప్పమనండి "దయచేసి" మరియు "ధన్యవాదాలు" అనేటట్లు మరియు ఆట పూర్తయిన తరువాత బొమ్మ తిరిగి ఇచ్చేటట్లు పిల్లలను ప్రోత్సహించండి.

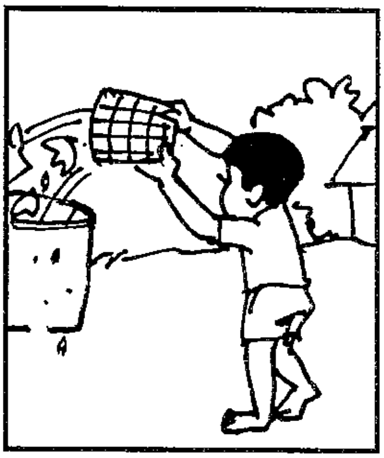
* రోజువారీ పనులలో, పిల్లలు ఇతరులనుండి ఏవైనా వస్తువులు కావాలనుకున్నప్పుడు, ఉదాహరణకు ఒక పెన్సిల్, ఒక బొమ్మల పుస్తకము, తినే వస్తువు మొదలైనవి వారిని అడగనివ్వండి. తీసుకున్న వస్తువును బట్టి జాగ్రత్తగా వాడిన తరువాత ధన్యవాదములు చెప్పి దానిని తిరిగి ఇచ్చేటట్లు చూడండి.

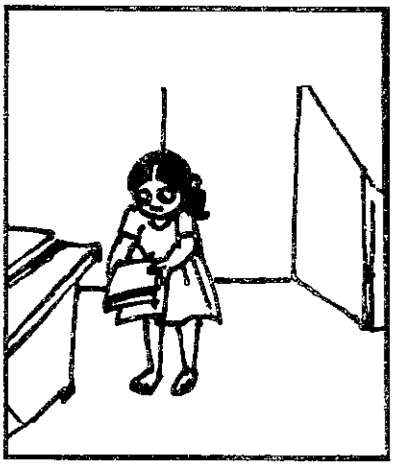


వీలయినంతవరకు ఇతరుల నుండి బదులు తీసుకోవద్దని పిల్లలకు సలహా ఇవ్వండి. మీరు ఆదర్శప్రాయంగా ఉండండి!

ఇతరుల వస్తువులను వాడుకోవడానికి అనుమతి తీసుకోండి







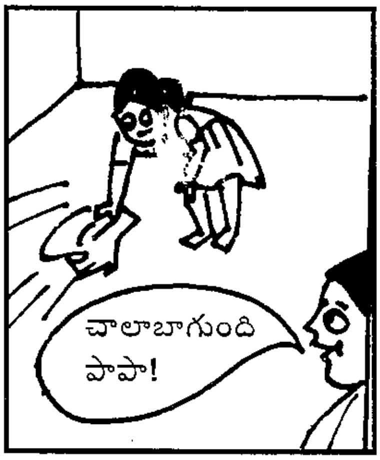
వీలయినంతవరకు పిల్లలు ఇంటి పనులలో పాల్గొనేటట్లు చూడండి.

మీరు తొందరగా చేయగలిగినప్పటికీ, మీ పిల్లలకు పని చేసే అవకాశం ఇవ్వటం మంచిది. ఎందుకంటే ఈ పనులు వారికి సొంతంగా జీవించటానికి పునాదులవంటివి.

నిదానంగా వ్యవహరించండి

మొదట్లో పిల్లలు చేసిన పనిని గురించి కఠినంగా ఉండకండి

దానికి బదులుగా, *పనిని చేసినందుకు పిల్లల ప్రయత్నాలను అభినందించండి.* పిల్లలు క్రమంగా ఆ పనిని బాగా చేయటం నేర్చుకుంటారు.



పిల్లలు ఎంత చేయగలిగితే అంత చేయనివ్వండి. మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించినప్పటికీ వాళ్ళు ఆ పనిని చేయలేకపోయినట్లయితే అప్పుడు సహాయం చేయండి

మానసిక వికలాంగులు సహాయపడగలిగిన రోజువారీ పనులు...

నల్లాలో నీళ్లుపట్టి టబ్బు నింపడం

ఊడవటం, తుడవటం, దుమ్ముదులపటం, గిన్నెలు తోమటం,

చెత్త / కూరగాయల పైపొట్టు పారవేయటం,

వంటపాత్రలు తోమటానికి వేయటం,

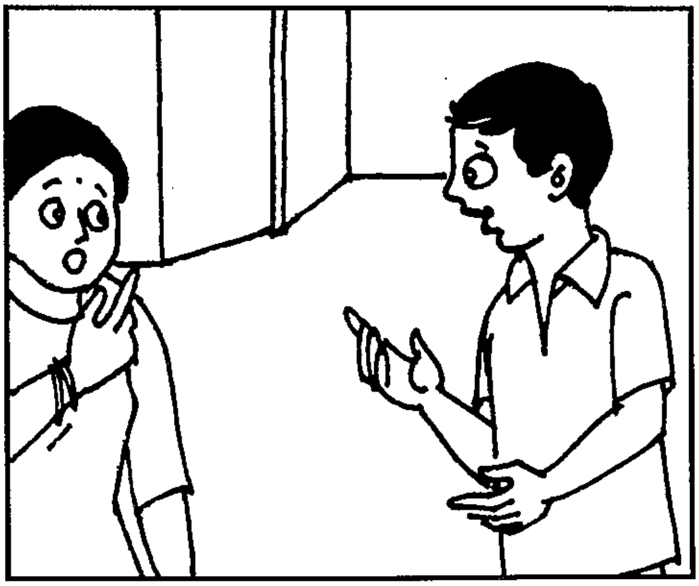
బట్టలు ఉతకడం, ఆరేయడం మరియు మడతపెట్టడం,

మొక్కలకు నీళ్ళు పోయడం

మొదలైనవి.....

'మీకు' దినచర్యలలో సహాయం చేయడం

ఎవరైనా వెంటఉండి, మానసిక వికలాంగులలో మగ, ఆడ వారు కలిసి మాట్లాడుకునేటట్లు వీలు కలిగించాలి.



మాట్లాడేటప్పుడు ఒకరితోఒకరు తగినంతదూరంలో ఉండేటట్లు చూడండి.

వేరువేరు సందర్భాలలో మగ, ఆడవారు మాట్లాడుకునే అవకాశం ఇవ్వాలి.

వాళ్ళను పిల్లలతో మాట్లాడనివ్వండి, వాళ్ళ ఇళ్ళకు వెళ్ళడం వంటివి చేయనివ్వండి.

పెళ్ళిళ్ళు, పార్టీలు, మతపరమైన కార్యక్రమాలు మరియు బయటికి పోవడం వంటి వాటిలో పిల్లలు పాల్గొనేటట్లు చేసి వారికి సాంఘిక మర్యాదలు పాటించుటలో తర్ఫీదు ఇవ్వండి.

పిల్లలను పాల్గొనేటట్లు చేసేముందు ఆ సందర్భంలో వాళ్ళనుండి ఆశించే ప్రవర్తనను వాళ్ళతో చర్చించండి.

పిల్లలకు ఆదర్శవంతంగా ఉండండి

మంచి ప్రవర్తనకు ఎప్పటికప్పుడు బహూకరించండి

మెచ్చుకోవడం, కౌగలించుకోవడం, లేదా ప్రత్యేక సౌకర్యాలు కలిగించడం వంటివి ఏవయినా బహూకరణలు చేయవచ్చు ఉదాహరణకు పిల్లలను ఇష్టమైన బొమ్మలతో ఆడుకోనివ్వడం, బయట తిప్పటానికి తీసుకొనిపోవడం వంటివి.

...వారికి నడుమ మంచి అవగాహన కలిగిఉండటం

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 ఆడియోలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

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