

అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం...

స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్ - 1



జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ

(సామాజిక స్వాయం మరియు అధికారిక మంత్రాలయము, భారతప్రభుత్వం)
మనోవికాస్‌నగర్, సికింద్రాబాద్ - 500 009. ఆంధ్రప్రదేశ్, భారతదేశం.

దూరవాణి : 040 - 7751741 ఫ్యాక్స్ : 040 - 7750198

ఇ-మేల్ : dirnimh@hd2.vsnl.net.in వెబ్‌సైట్ : www.nimhindia.org

కాపీరైట్ © : జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ 2002

సర్వహక్కులు ప్రకాశకులవి

ముద్రణ - 2002

ఈ సీరీస్ లో గల టైటిళ్లు

అన్ని అవయవ వైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం

సూక్ష్మమోటరు కళలు

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

తెలుగు అనువాదము : విద్వాన్ జగద్రామాడి మురళీధర్, M.A.

హైదరాబాదు పబ్లిక్ స్కూలు, రిటైర్డ్ తెలుగు పండితులు

దూరవాణి : 7817507

ముద్రణ : శ్రీ రమణా ప్రాసెస్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. Hello : 040-7811750

కండరాల కదలిక బాగా కావలసినటువంటి పనులను అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలు అంటారు. ఉదాహరణకు పాకడం, కూర్చోవడం, నడవడం, పరిగెత్తడం, మెట్లు ఎక్కడం, దూకడం మొదలైనవి. సాధారణమైన ఎదుగుదల ఆలస్యం కావటం వలన మానసిక వికలాంగులైన పిల్లలలో అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలు ఆలస్యంగా పెరుగుతాయి. రోజువారి జీవితంలో చేయవలసిన అన్ని పనులలో అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలు అవసరం. కాబట్టి ఈ నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవడానికి వారికి మనం సాయం చేయాలి.

గమనిక : శిక్షణ ప్రారంభించేముందు డాక్టరు సలహా తీసుకోండి.

అభివృద్ధిక్రమం - ఉదాహరణ : 1



తల మరియు కళ్ల స్పృశనం



భుజాలు మరియు చేతుల స్పృశనం



శరీరం యొక్క స్పృశనం



కాళ్ల స్పృశనం

ముఖ్యమైన విషయం

అవయవ నైపుణ్యాలు ఒక పద్ధతి ప్రకారం అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఏదైనా ఒక మెలకువ నేర్పించే ముందు ఆ కళ్లను నేర్చుకోవడానికి పిల్లలు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ఖచ్చితం చేసుకోండి. ఉదాహరణ : తన మెడను నిలపలేని పిల్లవాడు, కూర్చోటం నేర్చుకోగలుగుతాడని అనుకోలేము. అలాంటప్పుడు ఆ పిల్లవాడు మెడ బాగానిలపడానికి సరిపోయే శిక్షణను ఇవ్వడానికి మీరు ప్రయత్నించాలి.

అభివృద్ధిక్రమం - ఉదాహరణ : 2



కూర్చునే స్థితిలో ఉంచినట్లయితే కూర్చుంటాడు



చేతులు నెలకు ఆనించి కూర్చుంటాడు



సహాయం లేకుండానే కూర్చుంటాడు

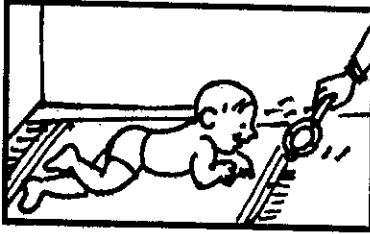


తనంతట తానే కూర్చునే స్థితికి రాగలుగుతాడు

అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి పద్ధతులు.....

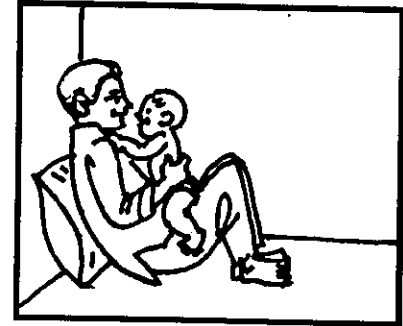
రోజూవారి జీవనానికి అవసరమైన మెలకువలవైనే
ఈ పుస్తకంలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది.

తల మరియు మెడ నియంత్రణ

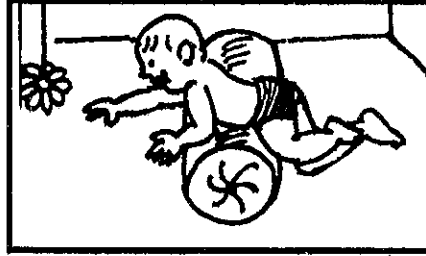
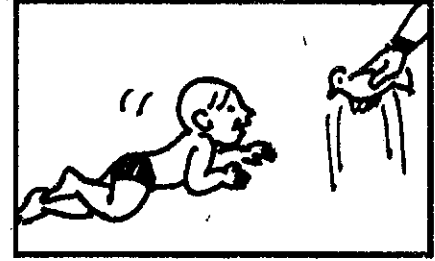


* పిల్లవాడు మోచేతులు భూమి మీద ఆనించి బోర పడుకునే టట్టు చేయండి పిల్లలకు ఇష్టమైనటువంటి వస్తువులను ముందరఆడిస్తూ, తలపైకెత్తేటట్టు, తిప్పేటట్టు చేయండి.

బోరపడుకున్నప్పుడు పిల్లలకు తలఎత్తడం కష్టమైనట్లయితే వారిని నిలువుగా మీ ఒళ్లో కూర్చోబెట్టుకోండి. పిల్లలు తలఎత్తి మీవైపు చూసేటట్టుగా వాళ్లతో మాట్లాడండి.

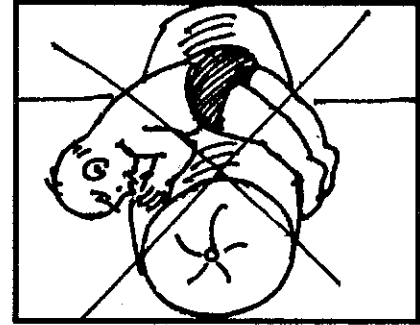


* పిల్లలు వస్తువులను చూడడానికి మెడ ఎత్తినప్పుడు ఆ వస్తువును పైకి కిందికి ఆడించండి. పిల్లలు తలను పైకి కిందికి ఆడించ గలిగినట్లయితే వస్తువును కుడినుంచి ఎడమవైపునకు ఆడించి పిల్లవాడు మెడను అదేవిధంగా కదిలించగలగటం నేర్పించండి.



* గుండ్రంగా ఉండి దొరగలిగే దిండుపైనపిల్లలను పడుకోబెట్టి రంగురంగుల / కదిలే వస్తువులను చూడనిప్పండి. దీనివలన పిల్లలు మెడను చాలాసేపు ఎత్తగలుగుతారు మరియు తమ చుట్టుపక్కల ఉన్నవస్తువులను చూడగలుగుతారు. పాలుపట్టిన వెంటనే ఈ పనిని చేయించకండి.

జాగ్రత్త : పిల్లలు తమ తలను ఎత్తి కొద్ది క్షణాలు నిలిపి ఉంచగలిగినట్లయితేనే ఈ పదతిని ప్రయత్నించండి. లేకపోతే వాళ్ళమెడ దిండుపైకి వంగిపోవచ్చు.



దొరడం



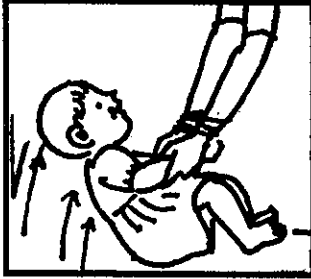
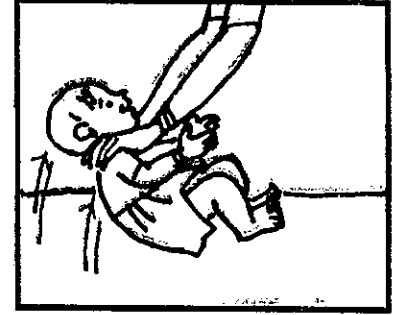
* నేలపై ఒక బ్యాంకెట్‌ను పరిచి, పిల్లలను దానిపై ఒత్తిగిల్లి పడుకునేటట్లు ఉంచండి. నేలకు తగిలే కాలు నిలువుగా ఉండేటట్లు చూడండి. పిల్లల ఇంకొక కాలు పట్టుకొని ఆ కాలును ఎత్తినేలపైన పెట్టడం ద్వారా వాళ్ళకు దొరటానికి సహాయం చెయ్యండి. బ్యాంకెట్ చివర వాళ్ళకు ఇప్పమైన బొమ్మలు ఉండేటట్లు చూడండి. కాబట్టి వాటికోసం 'వారుదొరే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఏవైపునుంచి దొరటానికి పిల్లలు ఇప్పపడతారో గమనించి ఆవైపు దొరటంలో శిక్షణ ఇవ్వండి.

* తమంతటతాముగా దొరగలిగే వరకు పిల్లలకు ఈవిధంగా అలవాటు చేయండి.

ముఖ్యమైన విషయం : పిల్లలు దొరటం నేర్చుకున్న తరువాత వారిని మంచంపై ఒంటరిగా వదలకూడదు. పిల్లలు కింద పడకుండా జాగ్రత్తగా చూడండి.

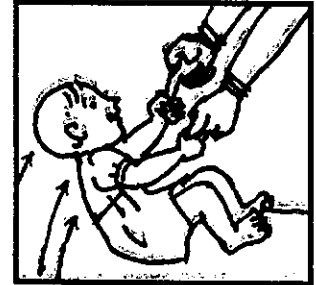
కూర్చోవడం

- * ఒకవేళ పాప మీనైపు చూస్తూ పడుకుని ఉన్నట్లయితే ఆమెను భుజాల వద్దపట్టుకొని లాగి కూర్చోబెట్టండి.



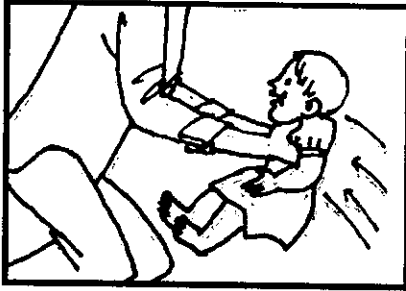
- * పాపకు సాయం చేసే స్థితిని భుజాలనుంచి మోచేతులకు మరియు మోచేతులనుంచి వేళ్లకు మార్చండి. సాయం చేసినంతవరకు పాపతో మంచిగా మాట్లాడండి.

జాగ్రత్త : పాపను ఒకేస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఉంచకండి తరచుగా మారుస్తూ ఉండండి.



కింది పద్ధతులను పాటించి, పాపకొద్ది నిమిషాలు కూర్చునే సీటిలో ఉండేటట్లు సాయంచేయండి, ఈ విధంగా రోజులో చాలాసార్లు అభ్యాసం చేయించండి.

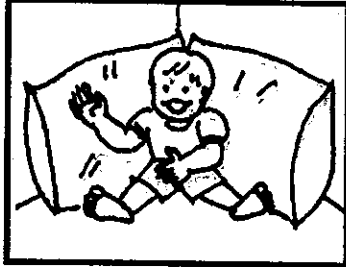
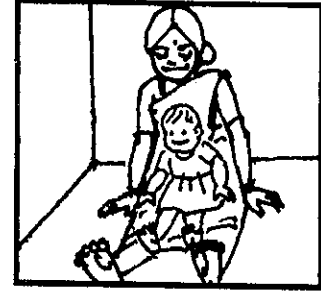
i) చంకలో పట్టుకొని పాపకు ఆసరా ఇవ్వండి



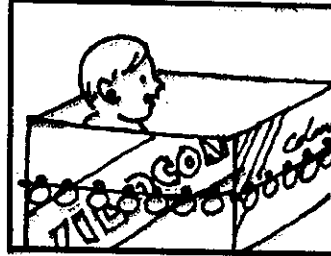
ii) ఫాషను మీ ఒళ్లో కూర్చునే సీటిలో పట్టుకోండి



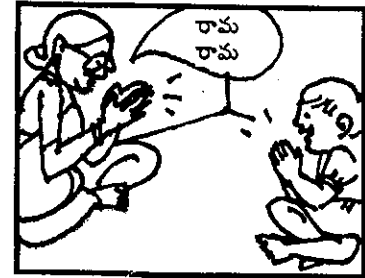
iii) మీరు కిందకూర్చొని కాళ్ళు వెడల్పుచేసి కాళ్ళ మధ్యలో పాపను కూర్చోబెట్టండి



iv) దిండకు అనించి పాపను కూర్చోబెట్టుకోండి

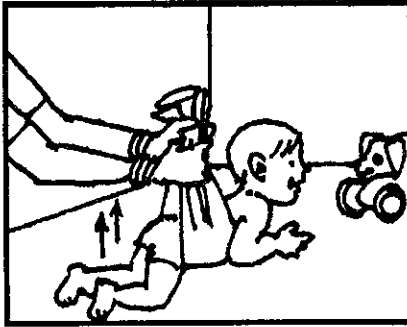


v) దీని వంటి వాటిని ఉంచే ఒక అట్టపెట్టెలో పాపను ఒక చివరలో కూర్చోబెట్టండి. ఆ పెట్టె షడ్డీతో గుండా దానిని బైటినుండి కట్టివేయండి



vi) పాప కూర్చునే సీటిలో ఉన్నప్పుడు చప్పట్లు కొట్టేటట్లు, పాటలు పాడేటట్లు ప్రోత్సహించండి.

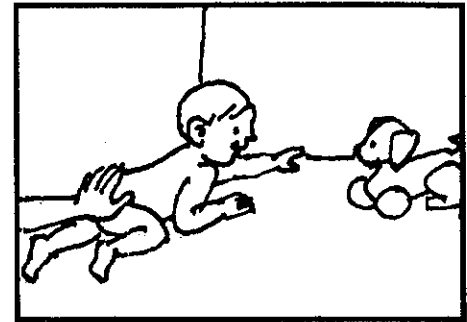
పాకడం



- * పిల్లవాడికి ఇష్టమైన బొమ్మను కొద్ది దూరంలో ఉంచండి. పిల్లవాడి గుండె మరియు పొట్టికింద ఒకతువ్వాల దూర్చండి. తువ్వాల / (తుండు) రెండు అంచులను కలిపి పట్టుకొని, పిల్లవాడి నడుముపైకి లేచేటట్లు చేయండి ఇప్పుడు పిల్లవాడిని బొమ్మవైపు పాకేటట్లు చేయండి

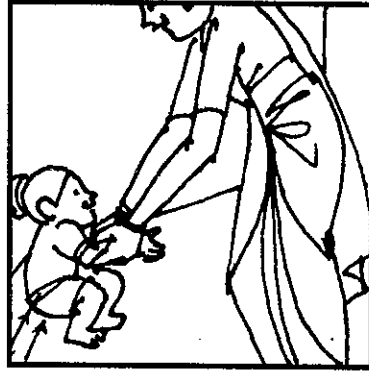
- * బొమ్మలవైపు పిల్లవాడిని ఆకరించి, తువ్వాల ఉపయోగించకుండా మెల్లమెల్లగా పాకేటట్లు ప్రోత్సహించండి.

కొద్దిగా ముందుకు తోసి పిల్లవాడు తనంతటతానుగా ముందుకు పాకేటట్లు చేయండి.

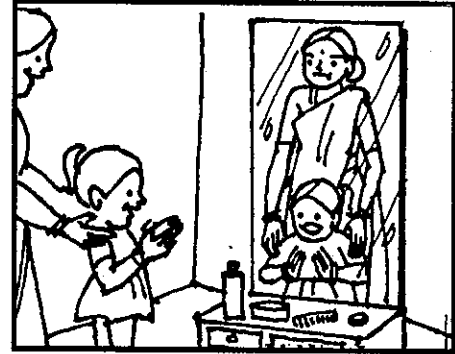


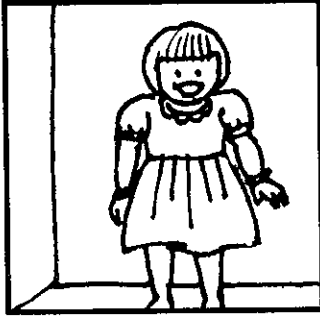
నిలబడడం

భుజాలవద్ద పట్టుకొని పాపతనకు తాను లేచినిలబడగలిగేటట్లు సాయం చేయండి. కూర్చున్నప్పటిలాగానే పాప భుజాల తరువాత మోచేతులు మరియు మోచేతుల తరువాత వేళ్లు పట్టుకొని నిలబెట్టండి.



నిలుచున్న స్థితిలో పాపను ఒక అద్దంముందర పట్టుకోండి.
 “ఎంతబాగా నిలుచున్నావు, నిలబడితే నీవు చాలా పెద్దగా కనిపిస్తావు” మొదలైన మాటలతో పాపను మెచ్చుకోండి.



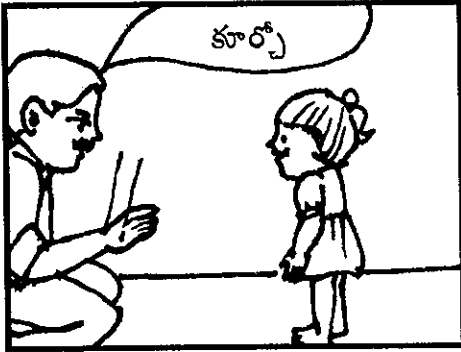


ముందుచిన్న స్టూలునుండి ఆపైన నేలనుండి తనంతటతాను నిలబడే స్థితికి పాపవచ్చేటట్లు శిక్షణ ఇవ్వండి.

గోడను ఆనుకొని నిలబడేటట్లు ప్రోత్సహించండి

పాపను బల్ల లేదా కుర్చీ దగ్గర నిలబెట్టడం ద్వారా వాటిని పట్టుకొని పాప తనంతటతాను నిలుచునే ప్రయత్నం చేయగలుగుతుంది.

పాపకు ఇష్టమైన వస్తువును కొద్ది ఎత్తులో ఉంచినట్లయితే దానిని అందుకోటానికి పాప నిలబడవలసి ఉంటుంది.

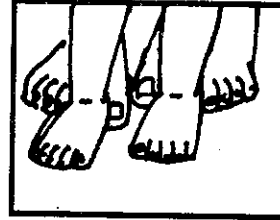


పాపతో "కూర్చో, నిల్చో" అనే ఆటలో మారు పాల్గాని పాపకూర్చునే స్థితి నుండి నిలుచునే స్థితికి, నిలుచునే స్థితి నుండి కూర్చునే స్థితికి మారడం నేర్చుకునేటట్లు చేయండి.

నడవడం



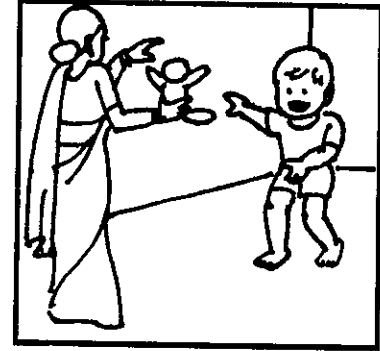
పాపను మీ కాళ్ళమీద
నిలబెట్టుకొని నడిస్తే
దానివలన పాపకు ఆ
కదలికలు అనుభవానికి
వస్తాయి



మీ కాలి వేళ్ళు పాపయొక్క
మడమలకు ఆనించండి.
ఒకదాని తరువాత ఇంకొక
దానిని ముందుకు తోయండి.
దానివలన పాప ముందుకు
కదులును.

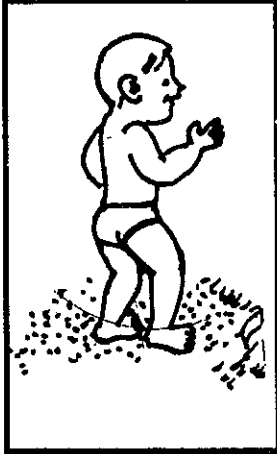
పాపకు నచ్చిన బొమ్మలలో ఒకటి తీసుకొని కొద్ది
దూరంలో నిల్చుండి మీవైపు కొన్ని అడుగులు
వేయుటకు పాపను ప్రోత్సహించండి.

పాప ప్రయత్నాలను ప్రశంసించండి.



జాగ్రత్త : ఒకవేళ పాప సరిగా కూర్చోలేక పోయినట్లయితే నడవడం
నేర్పించకండి. మొదట పాపకు సరిగా కూర్చోవడం నేర్పించండి.

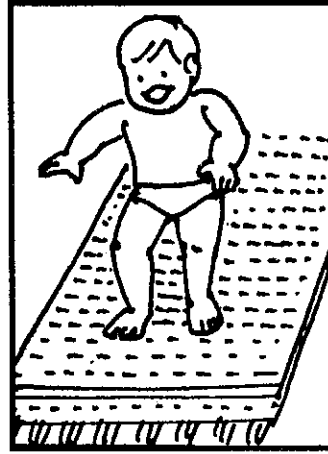
ఎప్పుడైతే పాప సమతలముపై స్వతంత్రంగా నడవగలుగునో అప్పుడు వివిధ రకములైన స్థలములపై నడచుటకు అవకాశం కలిగించండి, అనగా....



ఇసుక



సమతలంగాలేని నేల



పరుపు

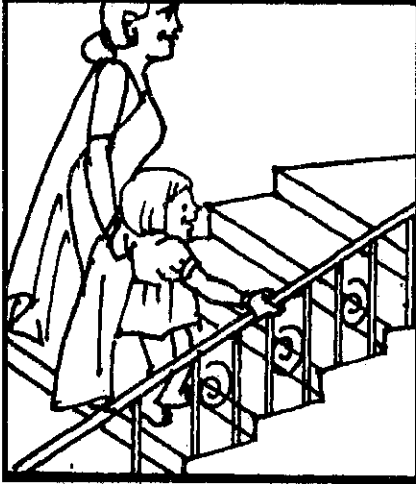


గడ్డినేల

మొదలైనవి..

మెట్లు ఎక్కడం

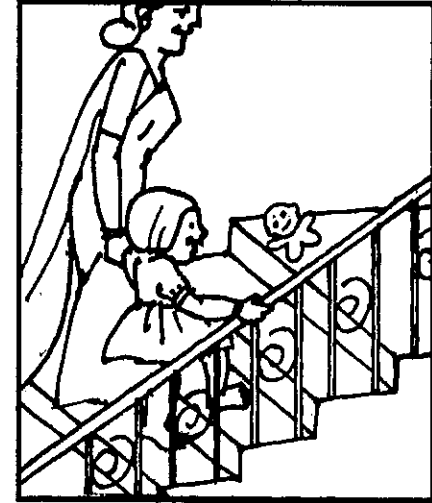
పైకి ఎక్కడం



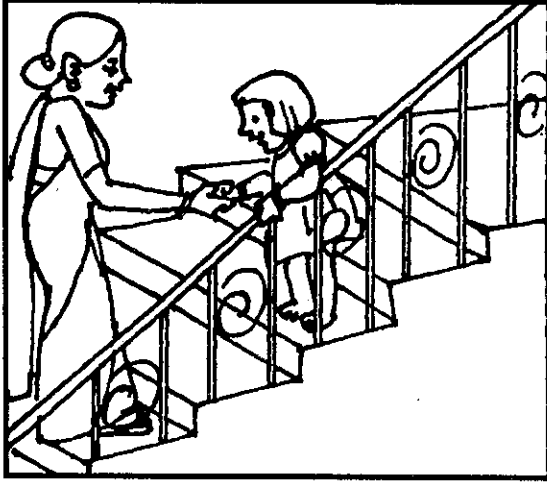
రెండు కాళ్ళు ఒకదాని తరువాత ఒకటి, ఒక మెట్టుపై ఉంచి, ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కేటట్టుగా పాప చేతులు పట్టుకొని సాయం చేయండి. ఇంకొకచేత్తో పాపను రెయిలింగ్ పట్టుకోనివ్వండి.

పాప సులభంగా ఎక్కగలిగేకొద్దీ ఒక్కొక్క కాలితో ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కేటట్లు సాయం చేయండి.

పాపకు ఇష్టమైన బొమ్మను వైన ఉంచడం ద్వారా మెట్లు ఎక్కడంపట్ల ఆసక్తి కలిగించండి.



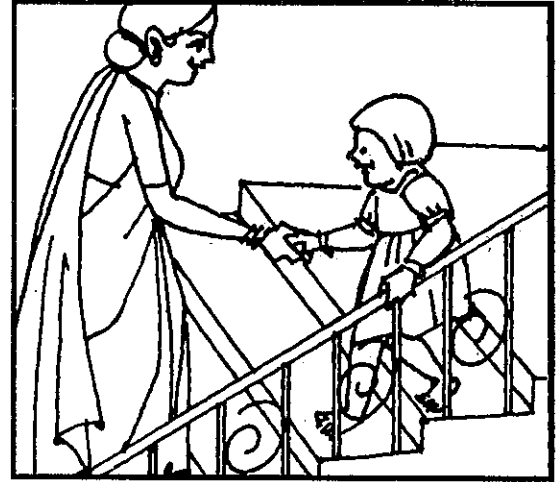
కిందికి దిగడం



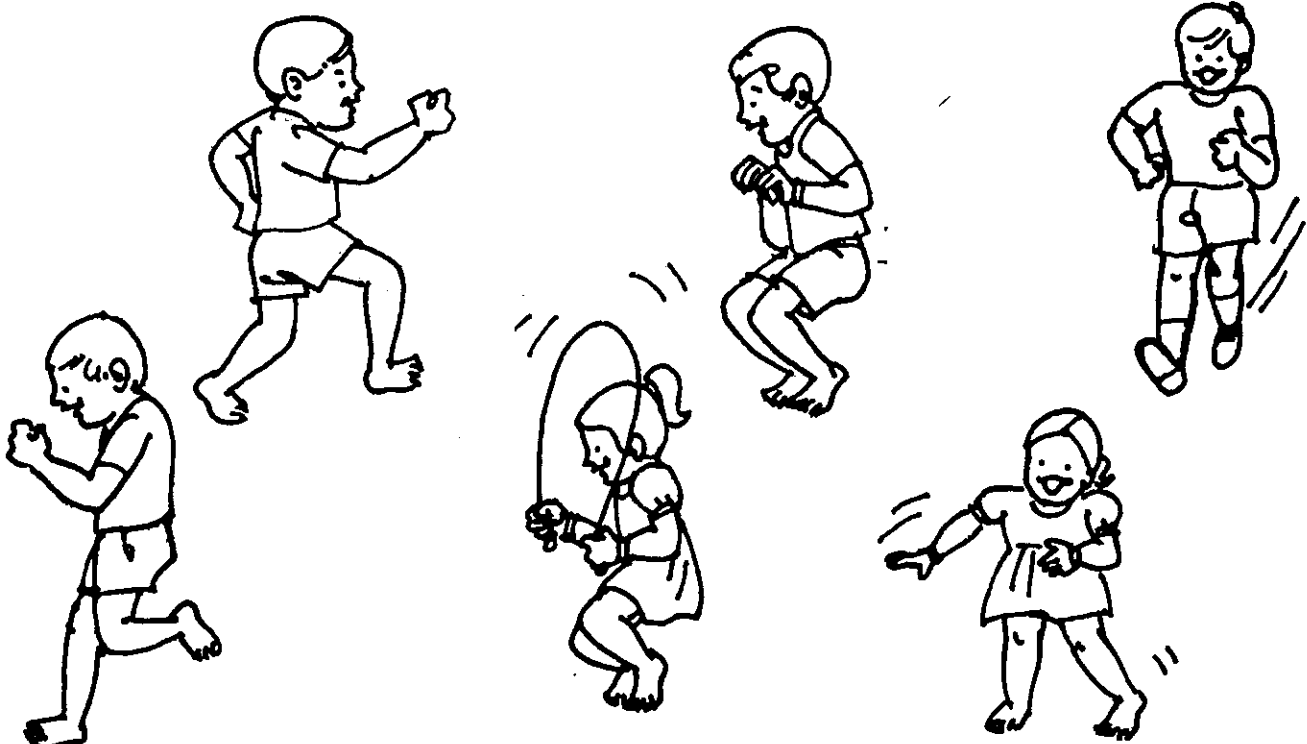
పాపకన్న ఒకమెట్టు కిందనిలబడి పాపను మీ దగ్గరికి పిలవండి. అవసరమైనట్లయితే పాపచేయి తేలికగా పట్టుకొని సాయం చేయండి.

మెట్లు ఎక్కినప్పటిలాగానే కిందికి దిగేటప్పుడు కూడా రెండు కాళ్లు ఒకమెట్టుపై ఉంచి దిగేటట్లు చూడండి. తరువాత ఒకమెట్టుపై ఒకేకాలు ఉంచేవిధంగా శిక్షణ ఇవ్వండి.

పాపకు కిందపడతాననేభయం ఉన్నట్లయితే పాపవక్తన నిలబడండి.



మెల్లమెల్లగా పరుగెత్తడం, దూకడం, తొందరగా నడవడం, రెండు కాళ్లతో దూకడం, తాడుతో గెంతడం, డాన్స్ చేయడంవంటి వాటికి అవకాశాలు కలిగించండి ఆటల, పాటల పోటీలు మొదలైన వాటిద్వారా పిల్లలను ప్రోత్సహించండి.



గమనించండి....

పిల్లలు చేసే పనులు వాళ్ళకు సంతోషం కలిగించేటట్లు చేయండి!
పిల్లలకు ఏదైనా విషయముపై ఆసక్తి ఉండేటట్లయితే వాటిని తొందరగా నేర్చుకుంటారు.

పిల్లలకు ఆసక్తి కలిగించండి!
పిల్లలకు చుట్టూపక్కల ఉన్నవస్తువులను చూడడానికి, దగ్గరికి పోవడానికి వస్తువుల గురించి తెలుసుకోవడానికి వీలుకలిగించండి.

అభ్యాసం చాలా అవసరం!
పిల్లలు ఒక పనిని చేయడం నేర్చుకున్న తరువాత దానిని మళ్ళీ మళ్ళీ చేయడం అవసరం.

జీవితంలో మార్పు ఎంతో అవసరం!
చేసిన పనులే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయకుండా ఉండాలి. అలాకానిచో వాటియందు ఆసక్తి నశిస్తుంది.

నిజం గ్రహించండి!
ఒకేసారి అన్నిపనులు నేర్చుకోగలుగుతారని ఆశించకండి

ఆలోచన పైకి చెప్పండి!
పిల్లల ప్రయత్నాలపట్ల మీకు కలిగిన సంతృప్తిని వాళ్ళకు తెలపండి.

గుర్తుంచుకోండి : మీరు ఎంతకాలం శిక్షణ ఇచ్చారన్నదికాదు. ఎంతబాగా శిక్షణ ఇచ్చారన్నది ముఖ్యం.

"చెత్తనుండి సంపద...."

బట్ట బొమ్మలతో చేసిన కదిలే బొమ్మ

రాళ్ళిలు మరియు బట్టముక్కలతో తయారుచేసిన హేంగర్

వస్తువును చూసి మెడనిలపడం, వస్తువును చేరే ప్రయత్నం చేయడం

పాత పొడరుడబ్బాతో తయారుచేసిన సంగీతసాధనం

కూల్డ్రింగ్ సిసాలమొది మాతలతో చేసిన సంగీత సాధనం

చెక్కముక్కతో చేసిన నిచ్చెన

పాతబైరుతో తయారుచేసిన ఉయ్యాల

ఎక్కడం, పట్టుకోగలగడం

రంగుచేసిన కర్రముక్కలు

డాన్స్ చేయడం

సరిగ్గా కూర్చోడం

లేఖక బృందము

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

జంధ్యాల శోభ
ఎమ్.ఎస్.సి. (చైల్డ్ డెవ్.)
పరిశోధనా సహాయకురాలు

ప్రాజెక్టు సలహా సంఘము

డా. ఎ. కుమరయ్య
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ (క్లి.స్టె.)
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.ఎ.ఎస్.ఎస్., బెంగళూరు

శ్రీమతి వి. విమల
చైన్ ప్రెసిపిటర్
బాలవిహార ప్రివింగ్ స్కూలు, మద్రాస్

ప్రోఫెసర్. కె. సి. పండా
ప్రెసిపిటర్, రీజినల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్
భువనేశ్వర్

డా. ఎన్. కె. జంగీరా
ప్రోఫెసర్, స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్
ఎన్.సి.ఐ.ఆర్.టి., న్యూఢిల్లీ

శ్రీమతి. గిరిజాదేవి
అసిస్టెంట్ కమ్యూనికేషన్ డెవలప్ మెంట్ అఫీసర్
యునెస్కో, హైదరాబాద్.

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

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

శ్రీ టి. ఎ. సుబ్బారావు
లెక్చరర్ స్ట్రీట్ వెథాలజీ మరియు అడియోలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

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