స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్-8

చక్కగా తయారు కావడంలో శిక్షణ

చక్కగా తయారు కావడంలో శిక్షణ

స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్ - 8

జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ

(సామాజిక న్యాయ మరియు అధికారిత మంత్రాలయము, భారత ప్రభుత్వము)

(ఐ యస్ ఓ 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
పున: ముద్రణ 2011

ఈ సిరసలోగల టైటిళ్లు

అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం
సూక్ష్మమోటరు కళలు
తమంతటతాము తినటం
మలమూత్రవిసర్జనలో శిక్షణ
పళ్లు తోముకోవడం నేర్పించడం
మీ పిల్లలకు స్నానం చేయడంలో శిక్షణ ఇవ్వండి
మా అంతటమేము బట్టలు వేసుకోగలము
సమాజంలో కలిసిమెలిసి ఉండే కళలో శిక్షణ

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. : 040-27811

తయారు కావటం అంటే శుభ్రంగా మరియు చక్కగా కనిపించడం కోసం మనం చేసే వేరు వేరుపనులు - ముఖానికి పౌడర్ రాసుకోవడం, తలదువ్వుకోవడం మొదలైనవి.

తాము మంచిగా కనిపించకుండా ఉందామని
ఎవరైనా అనుకుంటారా?

దానికి "లేదు" అనే సమాధానం వస్తుంది. ఎందుకంటే మనలో ప్రతివారు శుభ్రంగా మరియు అందంగా కనిపించాలని అనుకుంటారు.

మానసిక వికలాంగులైన పిల్లలు కూడా అట్లానే అనుకుంటారు.

మనం ఓపికగా ప్రయత్నించినట్లయితే మానసిక వికలాంగులైన పిల్లలకు చక్కగా తయారవటంలో శిక్షణ ఇవ్వడానికి వీలుపడుతుంది.

చక్కగా తయారవడంలో శిక్షణ

* పిల్లలలో తృప్తిని మరియు గర్వాన్ని కలిగిస్తుంది
* వారు అనుకున్నవిధంగా కనిపించేటట్లు చేస్తుంది
* వారిని మరింత స్వతంత్రంవైపు తీసుకొనివెళుతుంది
* సామాజిక గౌరవాన్ని పెంచుతుంది
* వీరి బాగోగులు చూసుకునేవారి శ్రమను తగ్గిస్తుంది

మానసిక వికలాంగులైన పిల్లలకు
మనం ఎంత సహాయం
చేయగలమో చూద్దాం

ముఖం కడుక్కోవడం

పొద్దున సాయంత్రం ముఖం కడుక్కోవడం
పిల్లలకు రోజువారీ పనిగా అలవాటు చెయ్యండి

* సబ్బు, తువ్వాల, మంచినీళ్ల బక్కెట్టు, మగ్గు, వాళ్లకు దగ్గరగా ఉండేటట్లుగా పిల్లలకు శిక్షణ ఇవ్వండి

* పిల్లలు చూస్తూ ఉండగా మీరు ముఖం కడుక్కోండి

* చేతినిండా నీళ్లు తీసుకొని ముఖంపై చల్లుకోమని వాళ్లకు చెప్పండి

* సబ్బు తీసుకొని అరచేతులు మరియు చేతుల వెనుకవైపున బాగారుద్దుకొని వచ్చిన నురుగును పిల్లలు ముఖంపై రుద్దుకునేటట్లు చేయండి

	పిల్లలు కళ్ళుమూసుకొని సబ్బునురగను ముఖానికి రుద్దుకోక ముందే మగ్గునిండా నీళ్లను తమకు దగ్గరలో ఉంచుకునేటట్లుగా శిక్షణను ఇవ్వండి

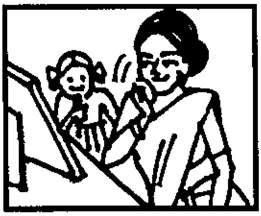
* చేతినిండా నీళ్ళు తీసుకొని ముఖానవున్న సబ్బునురగ పూర్తిగా పోయేటట్లుగా ముఖం కడుక్కోమని పిల్లలకు చెప్పండి

* ముఖం ఎట్లా తుడుచుకోవాలో పిల్లలకు శిక్షణ ఇవ్వండి

వారు ఎంతో శుభ్రంగా మరియు ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తున్నారని ప్రశంసించండి

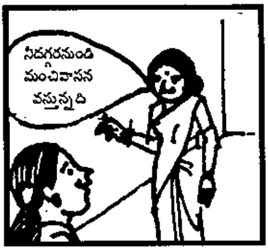
శిక్షణను క్రమక్రమంగా ఇవ్వండి. అంతా ఒకేసారి ఇవ్వటానికి ప్రయత్నించకండి

ముఖానికి పౌడరు రాసుకోవడం

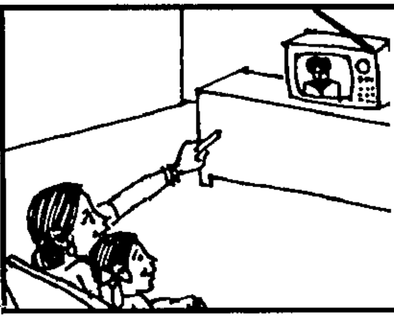


* పఫ్‌ను ఉపయోగించి ముఖానికి పౌడర్ రాసుకోడం చూపించండి

* వారిని ఆపనిని అద్దంలో చూసుకుంటూ చేయమని చెప్పండి



* వాళ్లనుంచి ఎంతమంచి వాసన వస్తున్నదో చెప్పి పిల్లల ప్రయత్నాలను మెచ్చుకోండి



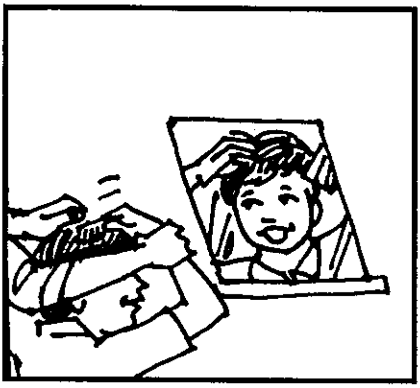
టీవీ, రేడియో మరియు పత్రికలలో వచ్చే పౌడర్‌ల ప్రకటనలను పిల్లలకు చూపించండి. దీనివలన వీటి వైపు పిల్లలకు ఆసక్తి పెరుగుతుంది

సాధారణంగా బొట్టు పెట్టుకునే అలవాటున్న ఆడపిల్లలకు స్టిక్కరు బొట్లు వాడటం ద్వారా బొట్టు పెట్టుకోడం సులభం అవుతుంది. పౌడరు పూసుకొని బొట్టు పెట్టుకోడంవలన వారు ఎంతబాగా కనిపిస్తున్నారో వారికి చెప్పండి

తలదువ్వుకోవడం

* పిల్లలకు పొద్దున మరియు సాయంత్రం తల దువ్వుకోవడం నేర్పించండి

* మీరు తలదువ్వుకుంటూ ఉన్నప్పుడు పిల్లలను బాగా చూడనివ్వండి



* పిల్లల చేతులు పట్టుకొని వారు తలలో కొంతభాగం దువ్వుకునేటట్లు చెయ్యండి. తల దువ్వుకునేటప్పుడు వాళ్లు అద్దంలో చూసుకునేటట్లు చేయండి

* మెల్ల మెల్లగా పిల్లలు తలలో దువ్వుకునే భాగాన్ని పెంచండి

* మెల్ల మెల్లగా వాళ్లకు
సహాయం చేయడం
ఆపివేయండి

వాళ్లు ఎంతో శుభ్రంగా
కనిపిస్తున్నారని మెచ్చుకోండి

మంచిగా తలదువ్వుకోవడానికి సూచనలు...

* తలదువ్వుకోవడం మొదలు పెట్టే ముందు పిల్లలకు జుట్టు చిక్కుతీసుకోవడంలో సహాయం చెయ్యండి
* పిల్లలకు వాళ్ల సొంత దువ్వెన ఇవ్వండి
* వాళ్లకు పెద్ద దువ్వెనను ఇవ్వండి అది పట్టుకోటానికి సులభంగా ఉంటుంది

జడవేయడం

జడవిప్పడం

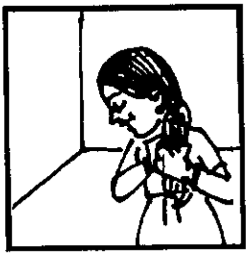
జడవేయడం కంటే ముందు జడవిప్పడం నేర్చుకుంటారు

* పిల్లలు వాళ్ల అక్కచెల్లెళ్లు, బొమ్మల జడలు విప్పడం అలవాటు చేసుకోనివ్వండి

* పిల్లలను వాళ్ల అక్కచెల్లెళ్ల వెనుక నిలబడనివ్వండి. పిల్లల చేయిపట్టుకొని జుట్టుముడి విప్పడం నేర్పించండి

* వాళ్లను చాలాసార్లు అభ్యాసం చేసుకోనివ్వండి

* మెల్ల మెల్లగా మీ సహాయాన్ని ఆపివేయండి



జడవేయడం

* మూడు పొడుగైన బట్టముక్కలను లేదా రిబ్బనులను తీసుకోండి. ఆ మూడింటిని ముడివేసి దగ్గరికి తీసుకురండి దీనిని ఒక కిటికీ కడ్డీకి చుట్టండి

* జడ ఎట్లావేస్తారో చూపించండి

* పిల్లల వెనకాల నిలబడి మీ చేతులను వాళ్లచేతులపై ఉంచి వాళ్లకు జడవేయడం చూపించండి

* ఒక్కొక్కసారి కొంచెం చొప్పున చూపించండి

* పిల్లలు జడవేయడం నేర్చుకున్న తరువాత జడను గట్టిగా పట్టుకొని క్లిప్పు పెట్టడం నేర్పించండి

* తరువాత తమ జడ తామే వేసుకోవడం పిల్లలకు నేర్పించండి

* మీరు కొంచెం జడవేసి, మిగతాది వాళ్లను వేసుకోనివ్వండి

* తనంతట తానే జడవేసుకోనివ్వండి

పిల్లలను తమకు ఇష్టమైన క్లిప్పు పెట్టుకోనివ్వడం, తలలో పూలను పెట్టుకోనివ్వడం మొదలైన వాటి ద్వారా వారి ప్రయత్నాలను మెచ్చుకోండి

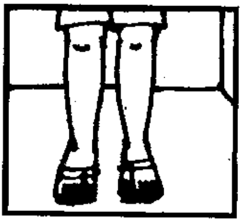
శిక్షణ ఇచ్చిన తరవాత కూడా జడవేసుకోడంలో పిల్లలకు ఇబ్బంది కలిగినట్లయితే వారి జుట్టును చిన్నగా చేసి క్లిప్పును వేసి పోనీటెయిల్‌గా ఉంచటం నేర్పించండి

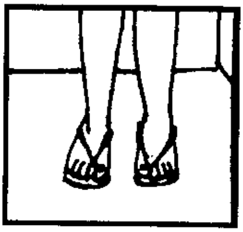
చెప్పులు వేసుకోవడం

* ఒకచెప్పు ఒకే కాలికి సరిపోతుందని పిల్లలకు సూచించండి

* చెప్పులను కలిపి పెట్టి ఏ చెప్పు ఏ కాలికి సరిపోతుందో పిల్లలనే సొంతంగా తెలుసుకోనివ్వండి

* రింగులున్న చెప్పులనే ఇప్పించండి, కాలి బొటనవేలు రింగులో పెట్టాలని పిల్లలకు చెప్పండి. ఈ విధంగా కుడి మరియు ఎడమ తేడాలు నేర్పించకపోయినా, చెప్పులు సరిగ్గా తొడుక్కోవడం నేర్పించవచ్చు.

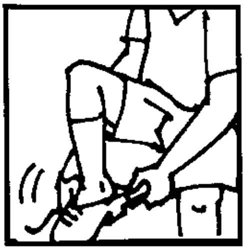




* హవాయి చెప్పులు అయినట్లయితే అవి తొడుక్కున్నప్పుడు, కాలి చిటికెన వేలు నేలకు తగలకూడదని చెప్పండి. ఒకవేళ తగిలినట్లయితే ఆ చెప్పులు తప్పుగా తొడుకున్నట్లు తెలుసుకోవాలి

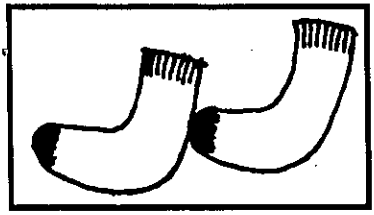
బూట్లు తొడుక్కోవడం

* మేజోళ్లు తొడుక్కునే ముందు వాటిని విప్పడం పిల్లలకు నేర్పించండి



* లేసులను విప్పి బూట్లను విప్పడం నేర్పించండి

* మేజోళ్లు తొడుక్కోవడం చూపించండి

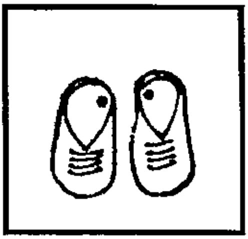


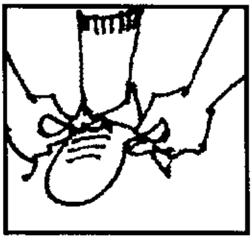
ముందు వైపున తెల్లచారలున్న లేదా డిజైన్లు ఉన్న సాక్సుకొనండి. ఒకవేళ చారలు లేనట్లయితే ముందు వైపున గుర్తులు పెట్టండి.

ఇది పిల్లలు మేజోళ్లు సరిగ్గా తొడుక్కోడానికి సహాయపడుతుంది.

* బూట్లలోనికి కాళ్లు పెట్టడం మరియు బూట్లను మడమలపైకి లాగటం చూపించండి

* కుడి ఎడమలు గుర్తుపట్టడం కోసం బూట్ల లోపలి వైపు మడమకు, కుడి లేదా ఎడమ వైపున ఒక గుర్తును ఏర్పాటు చేసి ఆ గుర్తు ఎప్పుడూ పాదము కిందివైపునకు ఉండాలని, పాదము పక్కన కనిపించకూడదని చెప్పాలి





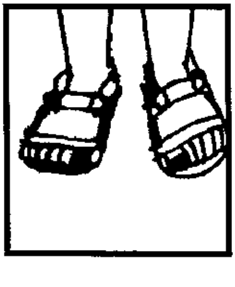
* ముడి వేయడం చూపించండి. లేసు యొక్క రెండు కొనలు రెండు చేతులలో తీసుకోనివ్వండి. లేసు ఒక కొన ఇంకొక కొనపైకి తెచ్చి మొదటి ముడివేయడం చూపించండి. పిల్లలు మొదటి ముడి వేయగలిగినట్లయితే రెండో ముడి వేయడం చూపించండి

పిల్లలకు బట్టలపైన ముడి వేయడంలో శిక్షణ ఇవ్వండి మగపిల్లలకు పైజామాలు, ఆడపిల్లలకు స్కర్టులపైన శిక్షణ ఇప్పించాలి.

వెల్క్రో బూట్లు లేదా తాడు లేని బూట్లు వాడడం ద్వారా లేసులు ముడివేసే సమస్య లేకుండా చేయవచ్చును

శాండల్స్ :

శాండల్స్ తొడుక్కున్నప్పుడు వాటి బకిల్స్ కాలికి బైటివైపున ఉంటేనే వాటిని సరిగ్గా తొడుక్కున్నట్లని పిల్లలకు తెలియజేయండి



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. జంగిరా
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. రీటాపెషావారియా
లెక్చరర్, క్లినికల్ సైకాలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.