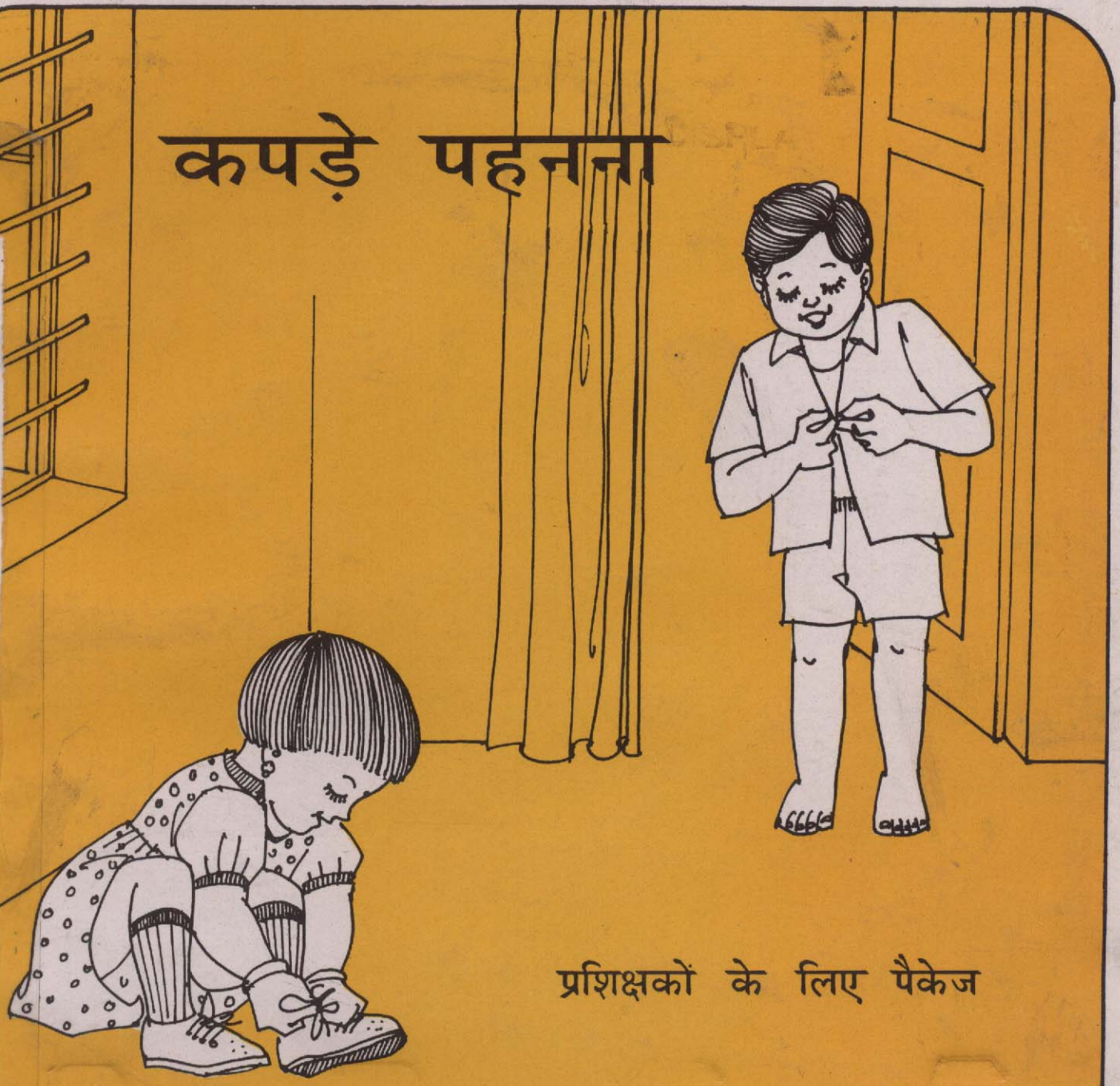
मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

कपड़े पहनना



प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

Price: Rs. 12/-
DISPLAY COPY
Sl. No. 26.1

स्वावलम्बन श्रृंखला–7

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग
संस्थान

स्वावलम्बन की ओर श्रृंखला–7

DISPLAY COPY

मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

कपड़े पहनना

(युनीसेफ द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त)

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

मनोविकास नगर

सिकन्दराबाद–500 009.

प्रकाशनाधिकार © राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, 1990
सर्वाधिकार सुरक्षित (रचना स्वत्व)

सहयोगी

जयन्ती नारायण
एम एस (स्पे.एजु.) पी एच डी, डी एस एजु.
परियोजना समन्वयक

ए टी थ्रेसिया कुट्टी
एम.ए., बी.एड., डी.एस.एजु.
अनुसंधान अधिकारी

अनुवादक : केन्द्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली

इस सिरीज में अन्य शीर्षक :

- समग्र प्रेरणा कौशल
- उत्तम प्रेरणा कौशल
- भोजन करने संबंधी कौशल
- शौचनिवृत्ति प्रशिक्षण
- ब्रश से दांत साफ करना
- स्नान करना
- बनना संवरना
- सामाजिक कौशल

चित्रकार : के. नागेश्वर राव
मुद्रक : जी.ए. ग्राफिक्स हैदराबाद-4, फोन:3312202, 226681

पुस्तिका के संबंध में दो शब्द.....

यह पुस्तक मानसिक बाधाग्रस्त बच्चों तथा उन बच्चों के माता पिता एवं पशिक्षकों की सहायता के लिए है जिनका बौद्धिक विकास देर से होता है । तैयार की गई पुस्तकों की श्रृंखला में एक कड़ी है । वे क्रियाकलाप जिनमें इन बच्चों को स्वावलम्बी जीवन जीने के लिए प्रशिक्षित किया जाना आवश्यक है वे बहुत अधिक हैं ।

इनके अंतर्गत भोजन करना, शौच निवृत्ति, ब्रश करना, तैयार होना संवरना, स्नान करना, कपड़े पहनना, समग्र और सूक्ष्म स्वप्रेरित क्रियाकलाप तथा सामाजिक अन्तर व्यवहार का निर्वाह करना आदि कुछ मूलभूत और महत्वपूर्ण कौशल आते हैं । पुस्तकों की इस श्रृंखला में बच्चे के विकास मे हुई देरी या कमी का पता लगाने की प्रक्रिया और उन्हें आचार व्यवहार मे प्रशिक्षित करने के सोपान – दर – सोपान तरीके दिए गए हैं, इसमें सरल भाषा और उपयुक्त चित्रों का प्रयोग किया गया है ताकि माता–पिता और अन्य प्रशिक्षक इन सोपानों को आसानी से समझ सकें ।

इस बात को भी ध्यान में रखा जाना चाहिए कि सूचीबद्ध किए गए कार्य कलाप मूलभूत क्रिया कलापों में से केवल कुछ ही हैं । प्रशिक्षकों की सहज समझ और कल्पना शक्ति बच्चे के कौशल को बढ़ाने में बहुत सहायक सिद्ध होगी । हम आशा करते है कि ये पुस्तिकाएं प्रशिक्षकों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगी ।

आभार

इस परियोजना की टीम इस परियोजना के लिए निधि प्रदान करने के लिए "युनीसेफ" का हार्दिक धन्यवाद करती है। परियोजना कार्यक्रम के दौरान परियोजना सलाहकार समिति के निम्नलिखित सदस्यों द्वारा समय-समय पर जो सलाह दी गई और मार्ग दर्शन कियागया उसके लिए हम उनके विशेप आभारी है ।

परियोजना सलाहकार समिति

डॉ वी कुमारैय्या
सहयोगी प्रोफेसर (बाल मनो.)
नीमहंस बैंगलूर

श्रीमती बी विमला
उप प्रधानाचार्य
बाल विहार प्रशिक्षण विद्यालय
मद्रास

प्रो.के.सी. पाण्डा
प्रधानाचार्य
क्षेत्रीय शैक्षणिक महाविद्यालय
भुवनेश्वर

डॉ. एन.के. जांगीरा
प्रोफेसर (विशेष शिक्षा)
एन.सी.ई.आर.टी.नई दिल्ली.

श्रीमती गिरिजा देवी
सहायक सम्प्रेषण विकास अधिकारी
युनीसेफ हैदराबाद

संस्थान के सदस्य

डॉ डी.के.मेनन
निर्देशक

डॉ.टी. माधवन
सहायक प्रोफेसर (मनोचिकित्सा)

श्री टी.ए. सुब्बाराव
प्राध्यापक वाक् रोग विज्ञान
तथा श्रवण विज्ञान

श्रीमती रीता पेशावरिया
प्राध्यापक, बाल मनोविज्ञान

डॉ.डी.के.मेनन, निर्देशक, एन आई एम एच के मार्गदर्शन और सुझावों के लिए हम उनके विशेष रूप से आभारी हैं । हम श्री ए. वेंकटेश्वर राव द्वारा परियोजना अवधि के दौरान प्रारूपों के टंकण में की गई कुशल सचिवीय सहायता का विशेष उल्लेख करते है और उनके प्रति अत्यधिक आभार व्यक्त करते हैं । श्री टी. पिच्चैया, श्री वी. राम मोहन राव और श्री के.एस.आर.सी. मूर्ति द्वारा दिया गया प्रशासनिक सहयोग वस्तुतः प्रशंसनीय है । अंत में हम मंदबुद्धि बच्चों के उन माता-पिता के भी इतने ही आभारी है जिन्होने कौशल प्रशिक्षण पैकेजों के क्षेत्रीय परीक्षण के लिए हमारे साथ सहयोग किया और संशोधन के लिए सुझाव दिए जिन्हें समुचित रूप से इन पुस्तकाओं में सम्मिलित कर लिया गया है ।

विषय-सूची

पृष्ठ

प्रस्तावना	...	1
प्रशिक्षण देने से पहले जांच करता यदि	...	2
आवश्यक हो तो डिजाइन में सुधार करना।	...	3
उपयुक्त प्रणालियों का प्रयोग	...	6
कपड़े उतारना	...	10
कपड़े पहनना	...	18
बटन बंद करना सिखाने के लिए कुछ उपयोगी बातें	...	25
विभिन्न क्रियाकलापों के लिए कपड़ों का चयन	...	29
मौसम के अनुसार कपड़ो का उपयुक्त चयन	...	31
विभिन्न अवसरों के लिए कपड़ों का चयन	...	34
दूकान से कपड़े चुनना	...	36
अपने कपड़ों का रखरखाव करना	...	37
बच्चे को सशक्त बनाने के लिए प्रोत्साहन देना ।	...	38

प्रस्तावना

दैनिक जीवन में कपड़े पहनना महत्वपूर्ण कौशल में से एक हैं जिसे समाज में रहने लायक बनने के लिए सीखना आवश्यक है । सामान्य बच्चे के मामले में, ज्यों-ज्यों वह बड़ा होता जाता है वह स्वयं ही कपड़े उतारना और पहनना सीख लेता है धीरे-धीरे, वह अन्य व्यक्तियों से सहायता लेना बंद कर देता है और स्वयं ही कपड़े पहनना चाहता है । वह कपड़े पहनने उतारने का कार्य एकान्त में करने की आवश्यकता को समझने लगता है। यह जागरूकता उसको कपड़े पहनने में स्वावलम्बी बनने के लिए प्रेरित करती है ।

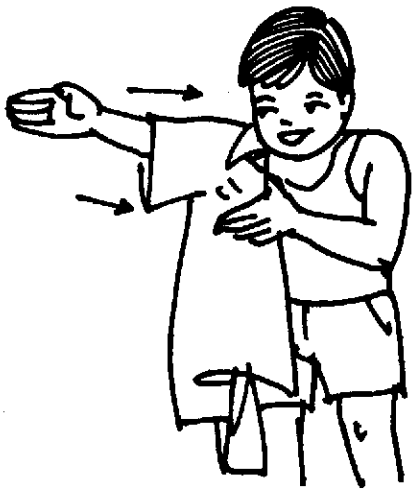
मंदबुद्धि बच्चों के मामले में उनके बौद्धिक विकास में विलम्ब होने और पहल की कमी के कारण, माता-पिता और परिचारक कपड़े पहनने सहित उनके अधिकांश क्रियाकलाप स्वयं कर देते है । जब तक बच्चे को उचित प्रशिक्षण नहीं दिया जाता है और उसे प्रेरित नहीं किया जाता तब तक वह दूसरों पर ही निर्भर रहेगा भले ही वह किशोरावस्था और वयस्क अवस्था में क्यों पहुंच जाए ।

कपड़े पहनाने के कौशल में निम्नलिखित शमिल है :

- कपड़े उतारना
- कपड़े पहनाना
- बांधना
- कपड़ों का उचित चयन
- खरीद करना
- रखरखाव करना।

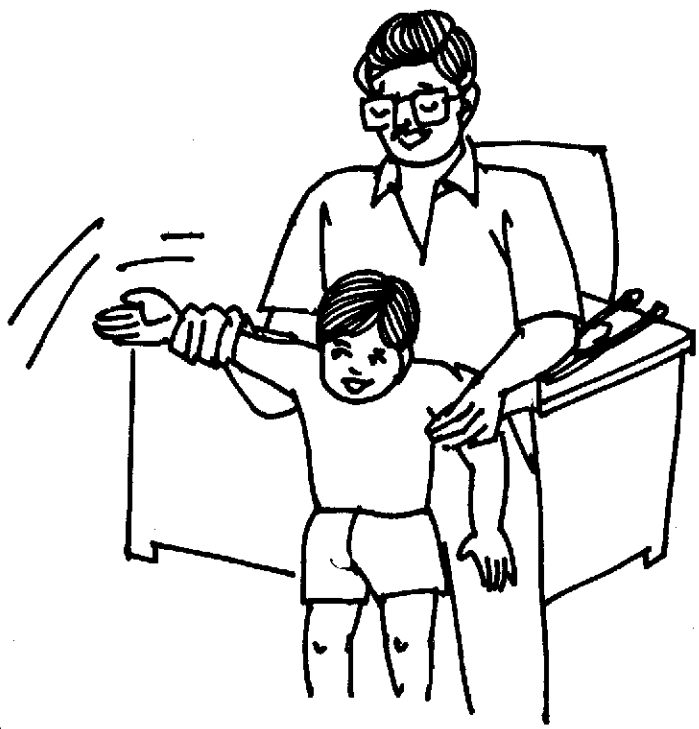
प्रशिक्षण देने से पहले जांच करना

जांच करे कि क्या वस्त्र को सही ढंग से पकड़ने के लिए बच्चे की अंगुलियों में सही सामंजस्य है ।



अपने आप कपड़े पहनने के लिए कहों और बाजू का सही संचलन होना भी आवश्यक है।

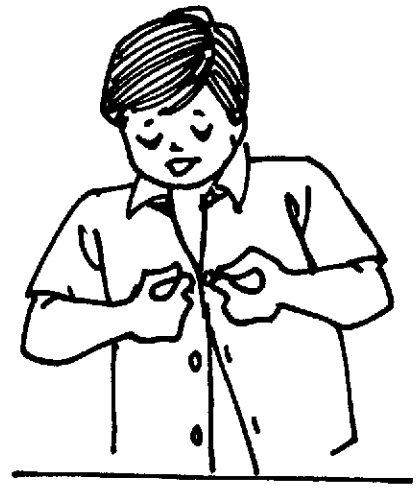
यदि कंधे और बाजू का सही ढंग से संचलन करने में कठिनाई आती है तो चिकित्सक से परामर्श करें।



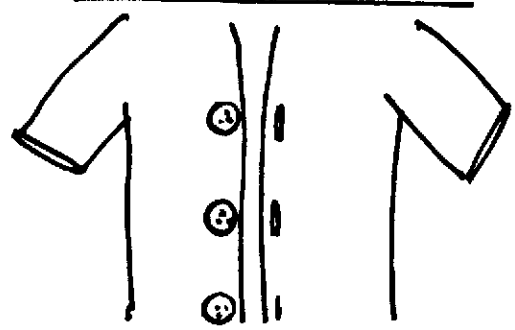
जांच करें कि क्या प्रशिक्षण देने के लिए उपयुक्त वस्त्रों को चुना गया है प्रशिक्षण के लिए बच्चे में अनुदेशों को समझने की योग्यता का होना आवश्यक है ।

यदि अवश्यक हो तो वस्त्रों के डिजाइन में सुधार करना

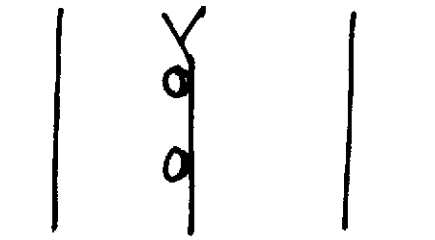
यदि उँगलि की पकड़ ढीली हो तो बटन लगाना मुश्किल हो सकता है । ऐसे मामलो मे बटनो में किंचित परिवर्तन किया जा सकता है ।



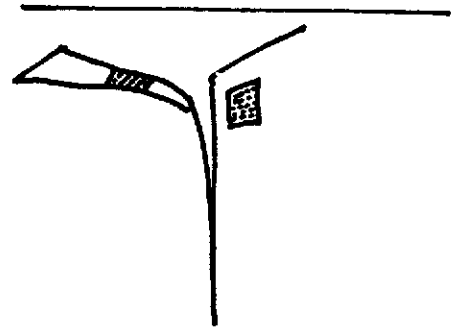
वड़े बटनो का प्रयोग करें ।



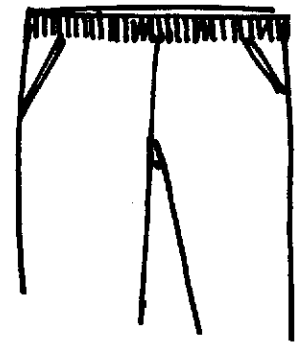
आप बाहरी पट्टी पर लगे कमीज के बटनों के साथ दबाकर बंद होने वाले बटनों को लगा सकते हैं ।



बाहरी पट्टी पर लगे बटनों के साथ वेल्क्रो बन्धकों का प्रयोग किया जा सकता है।



पैंटो में कमर पर लचीली पट्टी लगाई जा सकती है ।



कंधे और बाजू के कमजोर संचालन के मामले में

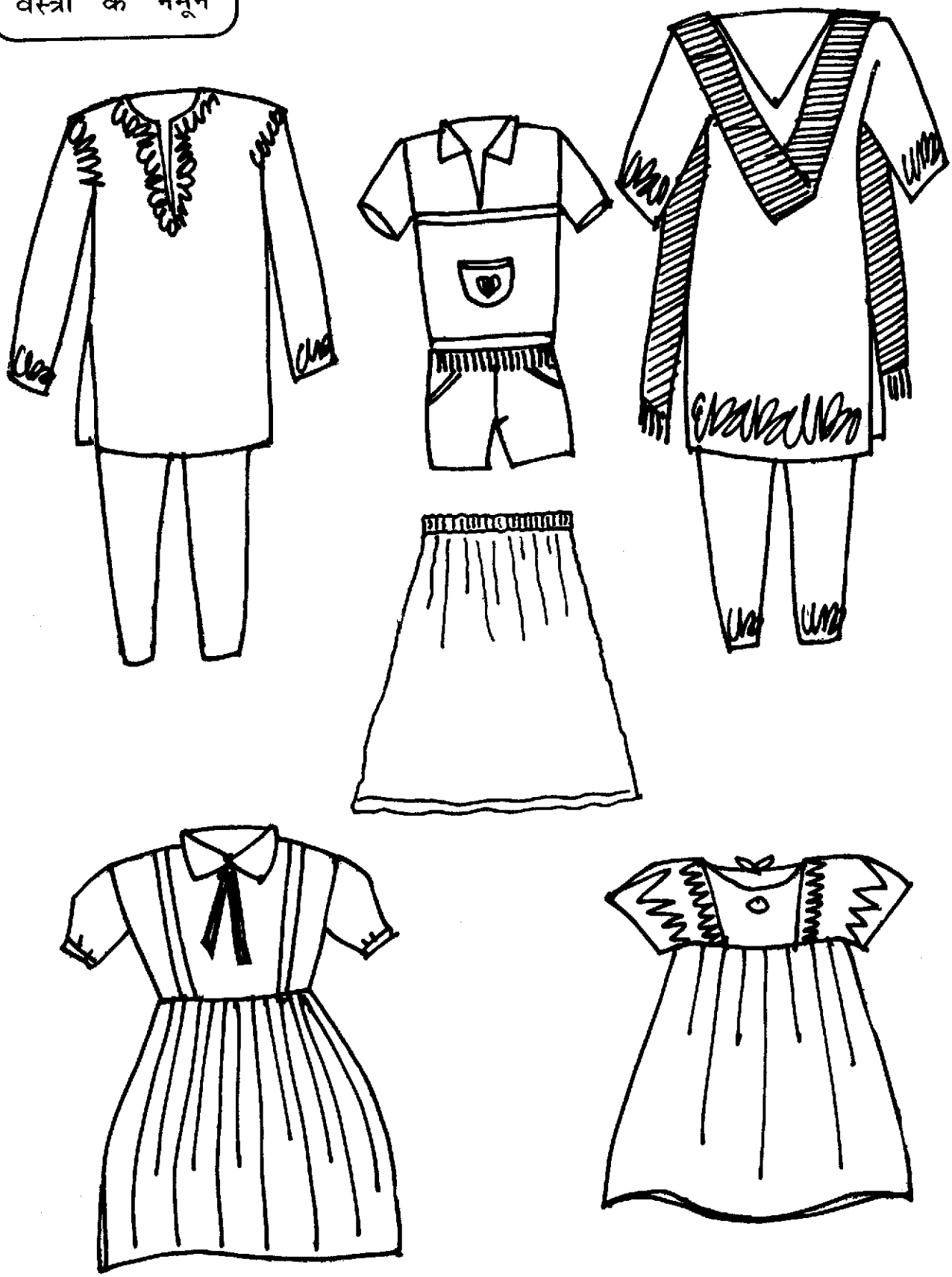
- वस्त्र के पैटर्न में संशोधन किया जा सकता है ।
- पिछली तरफ बटन/हुक लगाए जाएं ।
- वस्त्र इस प्रकार डिजाइन किए जा सकते हैं कि बंधक (फास्टनर्स) कंधो पर ही रहे ।

हिलडुल न पाने के मामले में–यदि बच्चा बोल नही सकता हो, नितम्बों पर घिसटता हो और उसके जोड़ों में जकड़न हो तो वस्त्र उपयुक्त ढंग से डिजाइन किए जाने चाहिए ।

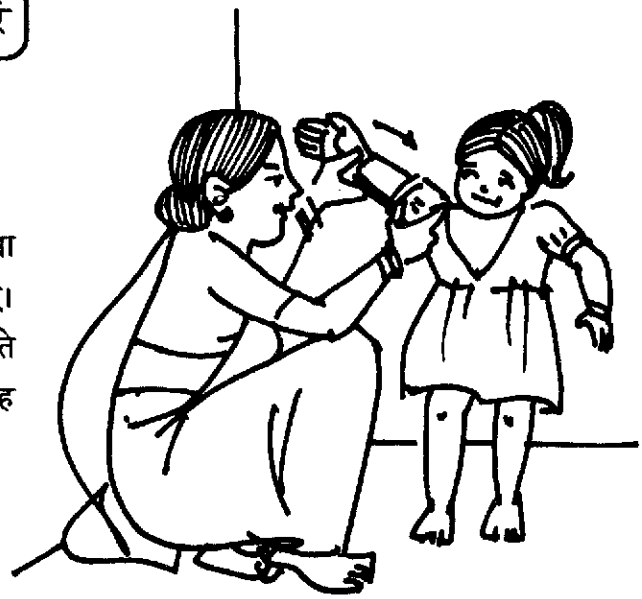
- लड़कियों को फ्रॉकों/स्कर्टों के बजाए पायजामा या सलवार पहनाया जा सकता है ।
- हाफ पेंट/ढीली फुल पेंट से बेहतर संचलन हो सकता है ।

किसी ऐसे वस्त्र से आरम्भ करें जिसके बारे में बच्चे को जानकारी हो । जब बच्चा बाजू में डालने के लिए अपनी भुजाओं को आगे बढ़ाता है तब वह सीख रहा होता है । जैसे–जैसे वह सीखे उसे इससे आगे के सोपान सिखायें ।

वस्त्रों के नमूने

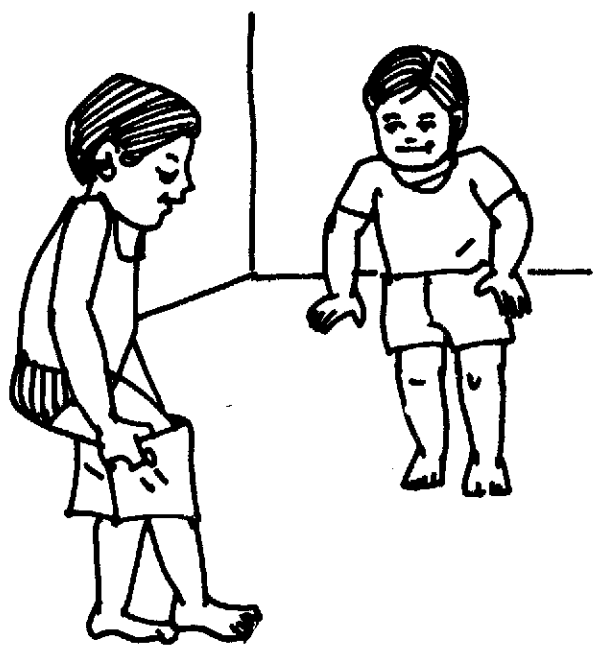


उपयुक्त प्रणालियों का प्रयोग करें



वस्त्र पहनना सिखाते समय उसे यह बताना आवश्यक है कि उन्हें एकान्त में पहनना चाहिए। हमेशा याद रखें कि बच्चे को वस्त्र पहनाते समय उस स्थान पर ले जाएं जहां पर वह एकान्त में उन्हें पहन सके ।

आयु और योग्यता को ध्यान में रख कर बच्चे के हाथों को फैलाने, टांगों को ऊपर उठाने और कपड़े उतारने और ठीक करने और कपड़ों का चयन करने और उसका सही रख रखाव करने में उसका सहयोग लें ।



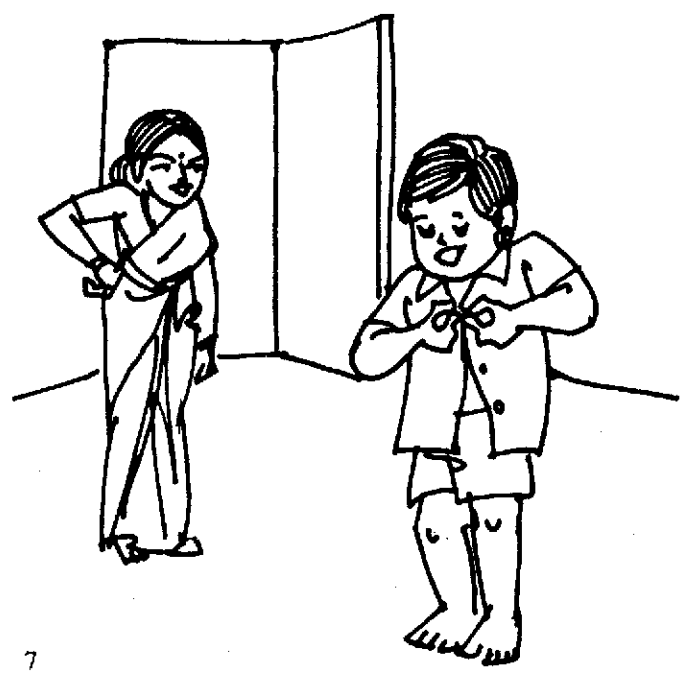
यदि वह छोटा हो तो उसे यह देखने दें कि उसका भाई/साथी कपड़े किस प्रकार पहनता है । यदि वह उसमें रूचि दिखाता है तो उसे प्रयास करने दें ।

मॉडल की नकल करना सीखने का सर्वाधिक अच्छा तरीका है ।

हाथों को फैलाने, उनको बाजुओं में डालने और इसी प्रकार के और कार्य करने में उसकी शारीरिक रूप से सहायता करें । वह जो भी कार्य कर रहा हो उसके प्रत्येक चरण के बारे में उसे बताते जाएं । धीरे-धीरे शारीरिक सहायता को कम करते रहना चाहिए । उसके प्रयत्नो और प्रयासों की प्रशंसा करें ।

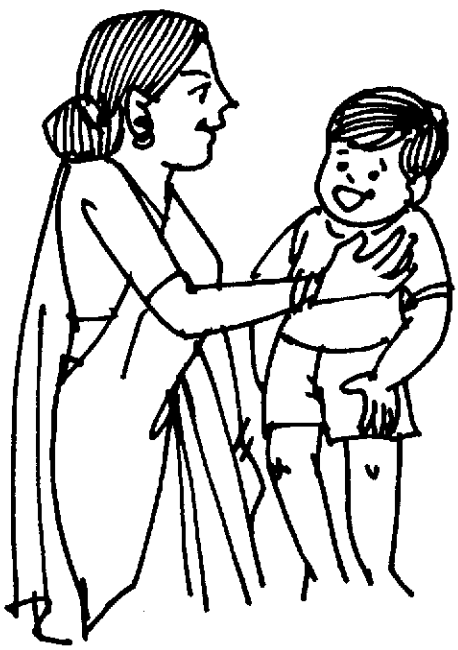
शारीरिक सहायता को कम करते हुए उसे मौखिक रूप से बताते जाएं कि प्रत्येक चरण के पश्चात उसे आगे क्या करना है । मौखिक अनुदेश देने के बजाए यदाकदा संकेत भी दिए जा सकते हैं ताकि बच्चा यह समझ सके कि उसे आगे क्या करना है । धीरे-धीरे मौखिक अनुदेश और संकेत देना भी कम कर दिया जाना चाहिए ।

यह बात ध्यान में रखते हुए कि बच्चा सीख रहा है, वस्त्र पहनने की निपुणता को सिखाने के लिए, कपड़े उतारने व पहनने के सभी अवसरों का सिखाने के लिए उपयोग किया जाना चाहिए ।



जब दुकानों से कपड़ों की खरीदारी करना हो तब बच्चे को साथ ले जाएं और कपड़े का चयन करने के लिए उसको मौके दें । उसे कपडो के आकार, रंग और लागत के बारे में जानकारी प्राप्त करने दें ।

उसके सभी सही प्रयासो की प्रशंसा करें और पुरस्कार दे ।

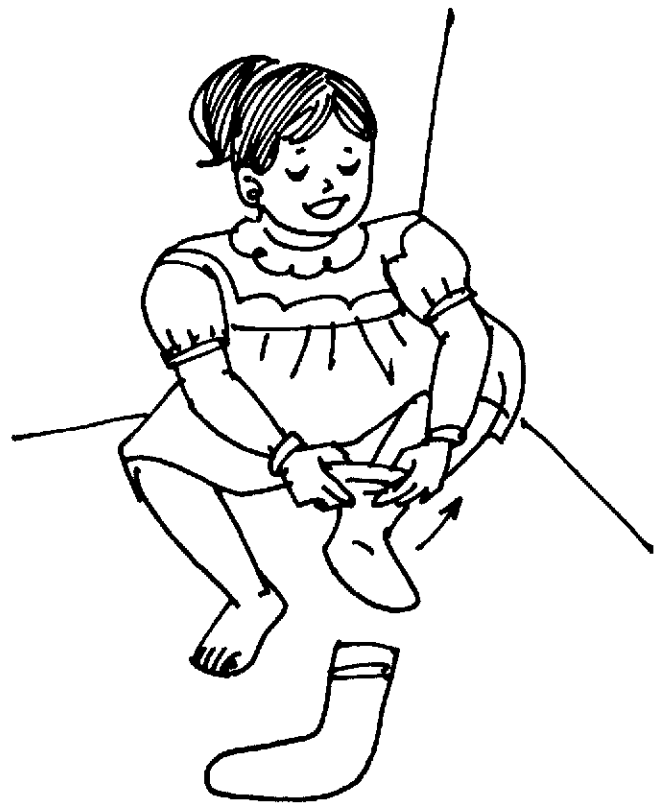


पहले आसान चरण और बाद में मुश्किल चरण सिखाएं । पहले आसान कार्य और फिर जटिल कार्य दिखाएं ।

प्रशिक्षण देने के लिए ढीले वस्त्रों का प्रयोग करें

यदि बच्चा कपड़ा पहनने के कुछ क्रमो मे कठिनाई अनुभव करता है तो कुछ बड़े आकार के कपड़ो का प्रयोग करें, ऐसा करने से उसको हाथ चलाने में और अधिक आसानी होगी। यह सुनिश्चित करें कि उन पर बड़े आकार का वस्त्र भद्दा नही लगता है ।

बड़े आकार के वस्त्र से विशेष रुप से ब्लाउजो जुराबो और टी-शर्टो को पहनना सीखने मे सहायता मिलेगी ।

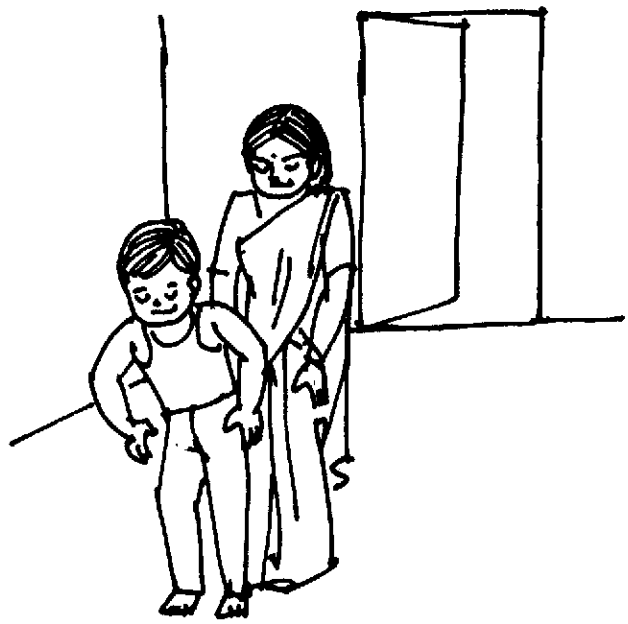


यदि बड़े आकार के कपड़ो का प्रयोग किया जाता है तो बड़े आकार के कपड़े से ही सम्पूर्ण क्रम समझाया जाना चाहिए । जब बच्चा उस क्रम को करने में प्रवीण हो जाता है तब धीरे-धीरे कपड़े का आकार छोटा कर दिया जाना चाहिए और उसे उपयुक्त आकार के कपड़े दिए जाने चाहिए ।

कपड़े उतारना

पैंट/जांघिया उतारना

1. बच्चे के पीछे खडे हो जाएं ।



2. उसके दोनों हाथ पैंट पर दोनों कूल्हों पर रखें ।

3. अपने हाथ उसके हाथों पर रखें ।

4. उसके हाथ पैंट पर रखकर और अपने हाथों को उसके हाथों के ऊपर रखकर पैंट को नीचे उतारें तथा साथ ही साथ यह भी कहें "पैंट उतारो" ।

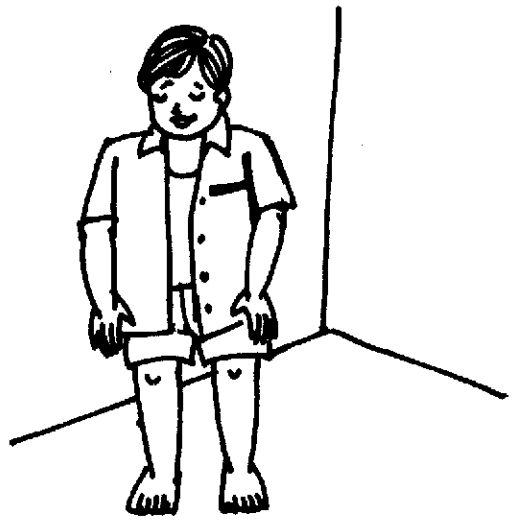
5. जब पैंट उसके टखो तक पहुंच जाए तब एक करके टांगे बाहर निकालने में उसकी सहायता करें ।

6. धीरे धीरे शारीरिक सहायता देनी कम कर दें । केवल यही कहें पैंट उतारो" ।

कई बच्चे कपड़े पहनने से पहले कपड़े उतारना सीखते हैं। यह निश्चित करें कि, वे ऐसा उपयुक्त समय पर करते हों ताकि, उसको प्रोत्साहित किया जा सके।

बटन खुली हुई कमीज को उतारना

1. कमीज के बटन खोलें



2. बच्चे के पीछे खड़े हो जाएं

3. अपने हाथ उसके हाथों पर रखें ।

4. वाई बाजू उतारें ।

5. दाई बाजू उतारें ।

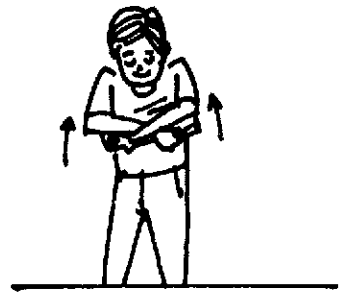
6. धीरे–धीरे अपने हाथ हटाएं और उसे उतारने के लिए करें । उसे उचित ढंग से प्रोस्ताहित करें ।

जब कभी भी बच्चे को अपनी कमीज उतारनी हो तब उसे कपड़े बदलने के स्थान पर ले जाएं उसके कपड़ों के बटन खोलें और उसे अपने आप कपड़े उतारने के लिए कहे । ऐसा करने में उसका इन्तजार करें । जब आवश्यकता पड़े केवल तभी सहायता दें ।

बनियान/टी-शार्ट उतारने के चरण

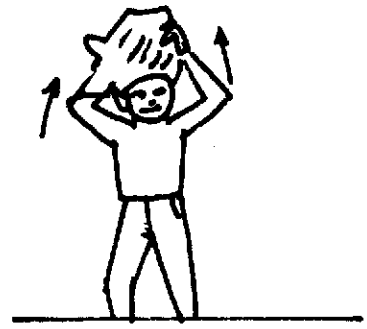
1. दोनों हाथों को एक दूसरे से आरपार करते हुए टी - शर्ट के निचले हिस्से के किनारे को ककड़े ।

2. दोनों हाथों का प्रयोग करते हुए टी-शर्ट ऊपर छाती तक खीचे ।



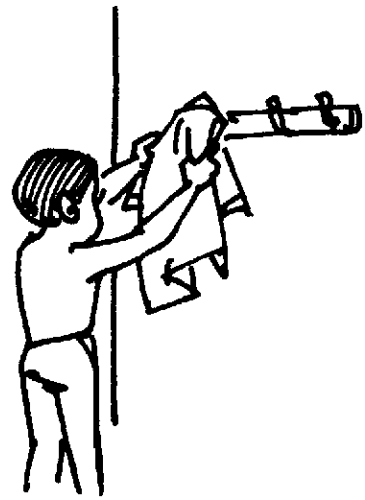
3. टी-शर्ट को सिर के ऊपर से उतारें ।

4. टी-शर्ट को एक हाथ की ओर से उतारें ।



5. वांह में से टी शर्ट की दूसरी वाजू को उतारे ।

6. उतारने के वाद टी-शर्ट को उचित स्थान पर रखें ।



फ्राकों को उतारने के लिए भी बताए गए इन चरणों का प्रयोग करें । प्रारम्भ में उसको शारीरिक सहायता दें । धीरे-धीरे शारीरिक सहायता में कमी करते जाएं और उसे मौखिक रूप से बताएं कि उसे आगे क्या करना है ।

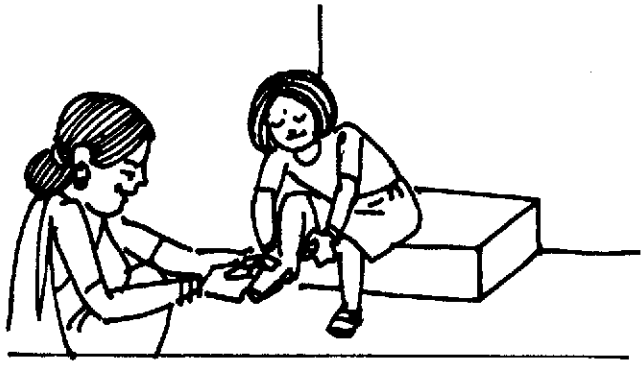
प्रत्येक चरण पर उसके द्वारा किए गए प्रयासो और सफलता प्राप्त करने के लिए उसकी प्रशंसा करें । यदि संभव हो तो प्रशिक्षण देते समय उसे शीशे के सामने खड़ा करें । विशेष रूप से कपड़े उतारने के दौरान गोपनीयता बरतने की आवश्यकता पर भी बल दिया जाना चाहिए।

हमेशा चरणों को संक्षिप्त व सार्थक वाक्यांशों में ही बताएं । "टी-शर्ट उतारों" "सिर के ऊपर से लाकर उतारो" "हाथ से उतारो" "देखों आपने टी-शर्ट उतार दी है," बिल्कुल ठीक और इसी प्रकार से कहें ।

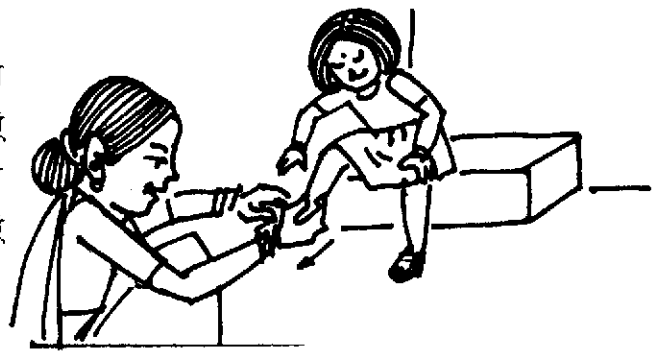
चप्पलें/जूते उतारने के सोपान

(फीतो/बकल्स को खोलने के सोपान इस पुस्तिका में अन्यत्र बताए गए हैं ।

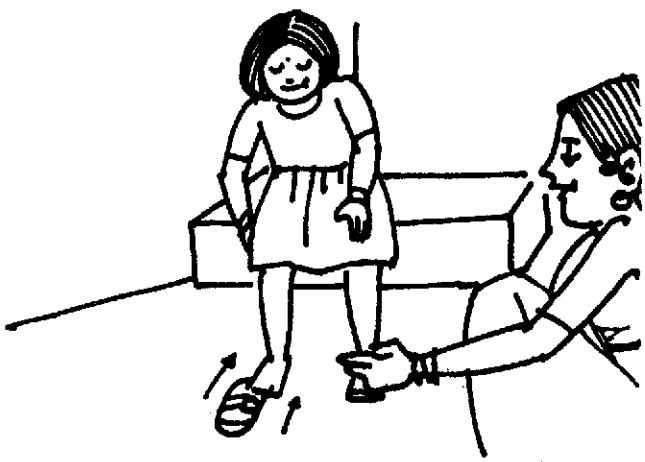
1. यदि बच्चा बकल्स वाले सैंडिल पहनता है तो बकल्स खोल दें ।



2. उसकी दाईं टांग पकड़े उसके हाथ को पकड़ कर उसे एड़ी पकड़ाएं और सेंडिल उतारने में उसकी सहायता करें । यही प्रक्रिया बाएं पैर के लिए दोहराएं ।



3. जूते/सैंडिल उतारने के पश्चात् उनको उचित स्थान पर रखने के लिए उसको प्रशिक्षित करें । उसके प्रयासो और सफलता की प्रशंसा करें ।

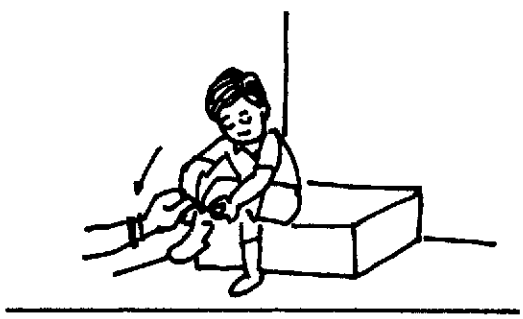


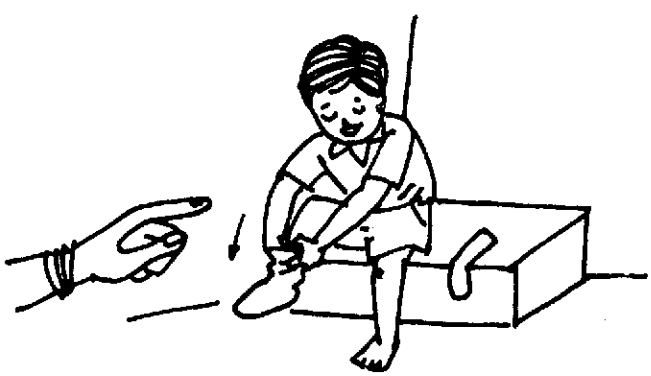
जूराबें उतारने के सोपान

1. जब बच्चा जूते उतारना सीख जाता है तब उसे जूराबे उतारने के लिए प्रशिक्षण दे । उसे आरामदेह स्थान पर बैठाएं ।

2. उसे जुरावों का ऊपरी किनारें पकडाए । जुरावों में अंगूठे डालकर और उसे पकड़ते हुए इसे नीचे एड़ी तक लाएं ।

3. उसे एड़ी से उतारने का प्रयत्न करने दें और पजे के अन्त से ऊपर की ओर खीचने दें ।



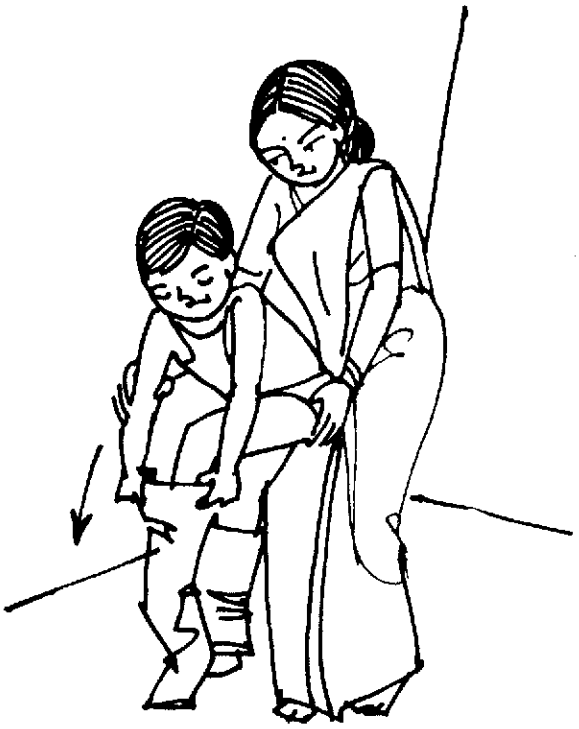


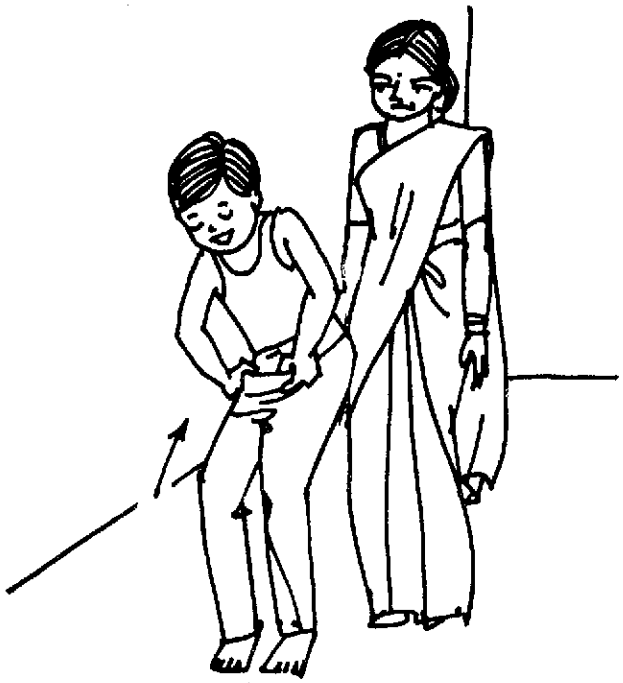
उसके द्वारा स्वयं ही जूरावे उतार दिए जाने के प्रयासो की प्रशंसा करें । धीरे-धीरे सहायता देनी कम कर दें ।

कपड़े पहनना

जांघिए/कच्छा/अंडरपैंट/पैंट पहनना

1. जब बच्चे को उसकी पैंट पहनना सिखाया जा रहा हो तब छोटे चरणों से आरम्भ करें और उसे कार्य के अन्त से शुरू करने दे । अर्थात्, जब पैंट लगभग पहनाई जा चुकी हो इस कार्य को उसे पूरा करने दें । इस भाग को पहले निष्पादित करने मे उसको संभवतः आसानी ही होगी क्योंकि, इस कार्य को पूरा करके वह सफलता का अनुभव करेगा ।





2. चूंकि, वह धीरे-धीरे सीखता है इसलिए उसे धीरे-धीरे कार्य के अधिक जटिल भाग को करने का प्रयास करने दे पैंट को नितम्बो से ऊपर खीचना अंतिम चरण में उसे पैंट को अपने हाथों मे पकड़ कर स्वयं पहनना दिखाया जाएगा ।

बहुत से माता पिता कहते हैं हमारा बच्चा स्वयं कपड़े पहन सकता है । लेकिन वह धीमा है और इसलिए प्रायः मै उसकी मदद करता/करती हूँ । जल्दी बाजी न करें । उसे यह कार्य स्वय करने का मौका दे । धैर्य रखें ।

कमीज/ब्लाऊज पहनना ।

1. सिलाई के किनारे दिखाएं । उसे देखने दें और अनुभव करने दें और यह जानने दें कमीज किस और से सीधी है ।

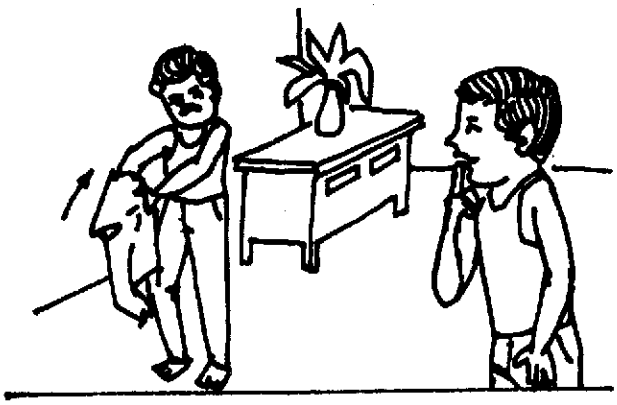
2. यदि आप कार्य के अन्त से आरम्भ करते हैं तो बच्चे को कमीज पहनने का प्रशिक्षण देने में अधिक आसानी हो जाती है । जब वह आधी बाजू को अन्दर पहने तब तक उसकी सहायता करें । इससे आगे पहनने मे उसे प्रोत्साहन दें । वह कमीज की बाजू मे अपनी बाहों को सीधा डालेगा इसके बाद उसे थपथपाएं और उसकी प्रशंसा करें ।

3. जब वह एक बाजू को पहन लेता है तब कमीज को पीछे की ओर लाएं और दूसरी बाजू को पहनने में उसकी सहायता करें । कमीज की दोनों पट्टियों को आगे की ओर सही ढंग से लाने में उसकी सहायता करें ।

आरम्भ में वह धीमा हो और फूहड़ हो सकता है । वह कमीज के सीधे और आगे के हिस्से का पता लगाने में विफल हो सकता है । उसे निरूत्साहित मत करें । उसे छूनें दें, अनुभव करने दें और स्वयं ही देखने दें ताकि, वह यह समझ सके कि, उसे कमीज को सही ढंग से पहनना और उतारना है ।

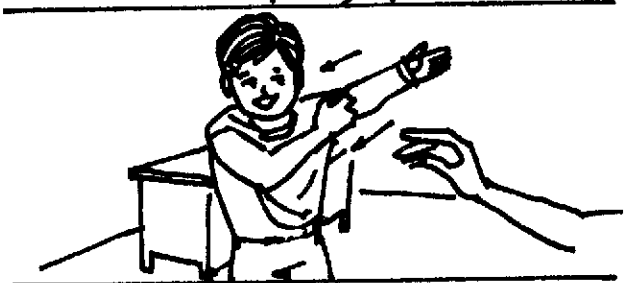
बनिया/टीशर्ट/फ्राक पहनने के सोपान

1. उसे दिखाएं कि अगले हिस्से की पहचान कर लेने के पश्चात टी शर्ट को कैसे पकड़े और उसको बाजू तक कैसे लपेटे। उसे टी-शर्ट इस प्रकार पकड़ने दे ताकि टी-शर्ट का पिछला हिस्सा उसके मुख की ओर रहे ।



2. उसे टी-शर्ट के साथ हाथों को सिर की ओर उठाता और इसे कंधे तक पहनना सिखाए ।

3. उसे कमीज की बाजू का पता लगाने मे सहायता करें और उसका एक हाथ पहनाए और हाथ को खीचें ।

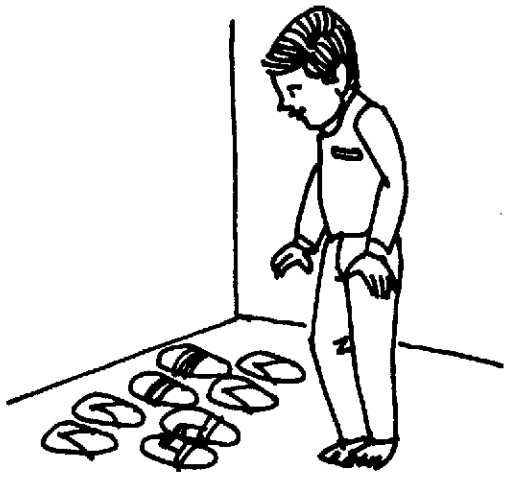


4. इसी प्रकार से दूसरा हाथ पहनाने में सहायता करें ।

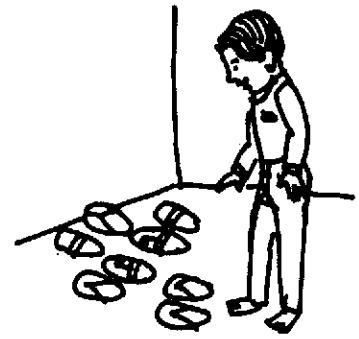
5. उससे कहें कि वह किनारों को दोनों हाथों से पकड़कर टी शर्ट को कमर तक सही ढंग से खीचें ।

उसे दर्शाएं कि, बटन या डिजाइन वाला हिस्सा कमीज का सामने का हिस्सा होता है । प्रारम्भ में केवल वे कमीजें/फ्राकें ही प्रयोग करें जिनमें आगे की ओर डिजाइन बना होता है ताकि, बच्चा पिछले हिस्से में से अगले हिस्से की आसानी से पहचान कर सके ।

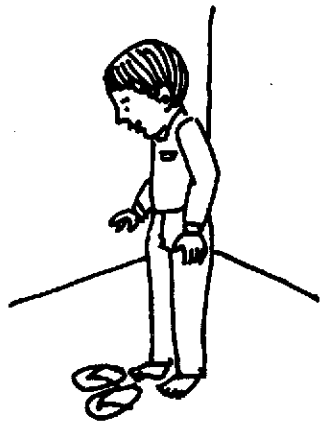
चप्पलें पहनने के सोपान



1. जब उसकी चप्पले दूसरी चप्पलों में मिल जाएं तब उसे अपनी चप्पलें ढूंढने दें ।



2. उसे अपने सामने दोनों चप्पलों को सही ढंग से रखना सिखाएं ।



3. उसे चप्पलों के पास खड़ा करें ।

4. उसे सही पैर में चप्पले पहनने दें ।

सुझाव

1. यदि उसने ठीक ढंग से चप्पलें नहीं पहनी है तो उसे थोड़ा चलने के लिए कहें ताकि वह यह देखे कि ये आरामदायक नहीं है, उसे बदलने दे और ठीक ढंग से पहनने दें ताकि उसे पता चले कि अब ये आरामदायक है ।

2. उसे अपनी चप्पलो की स्वयं पहचान करने के लिए प्रशिक्षित करे । अंगूठे मे चप्पलो के छतले डालने केलिए उसे प्रोत्साहित करें ।

3. अंगूठे वाली चप्पलों के प्रयोग को बढ़ावा दें । बताए कि चप्पल में बने छतले में अंगूठा डाला जाना चाहिए । ऐसा करने से वह ठीक ढंग से चप्पलें पहन सकेगा चाहे उसे दाएं और बाएं का पता न भी हो । चप्पलें रखते समय उसे बताएं कि दोनों, चप्पलों के अंगूठे एक साथ होने चाहिए ।

4. यदि ये हवाई चप्पलें हैं तो उसे बताएं कि जब चप्पल पहनी हो तब छोटी अंगुलि यदि जमीन पर लगती हो तो चप्पल गलत पहनी हुई होती है इससे चप्पल को ठीक ढंग से पहनने में सहायता मिलेगी ।

5. यदि यह सैंडिल है तो उसे बताएं कि बकल्स हमेशा ही पैर के बाहर की ओर होना चाहिए ।

जूते पहनने के सोपान

1. ऐसे स्लिप आन जूतों से प्रशिक्षण देना आरम्भ करें जिन जूतों के फीते नही होते है । बच्चे को फर्श/स्टूल पर बैठाएं और बाएं पैर के जूते को उठाएं । सबसे पहले जूते में पैजे को डालने में उसकी सहायता करें । एड़ी के भीतर की ओर चिन्ह लगाएं जिससे वह बाएं और दाएं जूते की पहचान कर सके ।

2. पंजा डालने के पश्चात एड़ी डालने मे उसकी सहायता करें और जूते में पैर को डालने के लिए उसे दबाएं । इसी प्रकार से दूसरे पैर में पहनाएं । उसे चलने के लिए और यह देखने के लिए कहें कि क्या यह आरामदायक हैं ।

3. जब वह सीख जाता है तब उसे फीते वाले जूते पहनना सिखाएं । उसे दिखाएं कि जूते का फीता क्रासकर किस प्रकार से डाला जाता है / उसे यह भी दिखाएं कि जूता पहनने से पहले फीता केसे ढीला किया जाता है ।

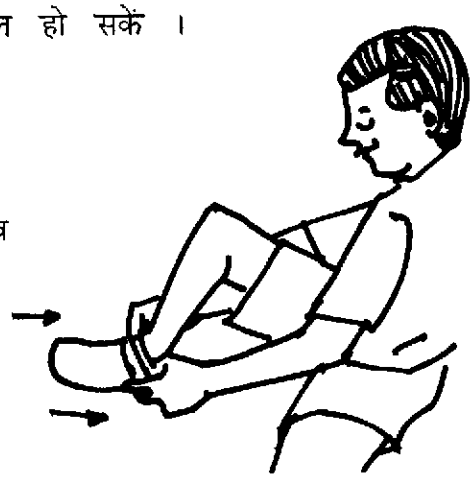
4. जब जूते के फीते बाँधने का प्रशिक्षण दिया जा रहा हो तब यदि वह फीते स्वयं ही कस लेता है तो यह एक अच्छा आरम्भ है बाद में, वह गांठ बांधना सीख सकता है और धीरे धीरे वह फन्दा (बो) बनाना सीख जाएगा ।

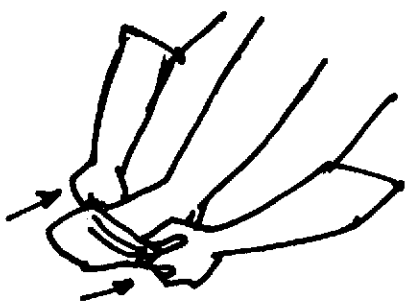
यदि गांठ लगाने में बच्चे को कुछ परेशानी होती है तो उसमें कुछ संशोधन किया जा सकता है जैसे वेल्क्रो का प्रयोग या स्लिप आन जूतों का प्रयोग किया जा सकता है ।

जुराबें पहनने के सोपान

जुराबें पहनना सिखाने के लिए अंतिम चरण सबसे पहले सिखाया जा सकता है उदाहरण के लिए एड़ी से बिल्कुल अपर से जुराबें खींचना जुराबों को सही स्थिति में रखने और पंजों में डालने की अपेक्षा अधिक आसान होता है । नीचे बताए गए सोपानों का प्रयोग करें ताकि प्रशिक्षण के प्रत्येक सोपान पर बच्चा सफल हो सकें ।

1. जब जुराबें एड़ी के ठीक ऊपर हो तब इन्हें खींचें





2. जब जुराबें एड़ी के ठीक नीचे तक हों तब इन्हें खींचें ।

3. जब पंजा डाल दिया जाए तब जुराबों को खींचें ।

4. जब उसे जुराबें दी जाएं तब जुराबों को एड़ी में सही स्थिति में डालकर पहनाएं।

5. सही पैर के लिए जुराबों का चयन करें और उसे सही स्थिति में डालकर एड़ी में पहनाएं

बच्चे को कार्य के अंतिम सोपान से सिखाना आरम्भ कर के शुरू के सोपान सिखाएं।

बटन लगाना सिखाने के लिए कुछ उपयोगी बातें

- यदि वच्चे को कुछ परेशानी होती है तो प्रारम्भ मे वड़े वटनो या जिपो का प्रयोग किया जा सकता है ।

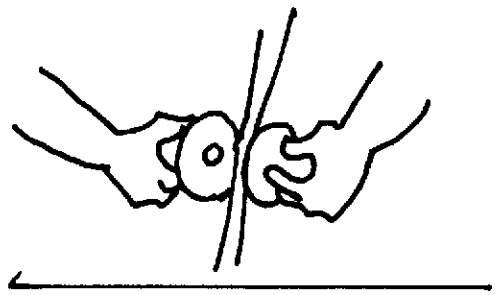
- आरम्भ मे पचास पैसे के सिक्के के आकार के वटनों का प्रयोग किया जा सकता है । जब बच्चा नियमित आकार के बटनों को सफलता पूर्वक खोलना बंद करना सीख जाता है तव धीरे धीरे इस आकार को घटाया जा सकता है ।

- प्रशिक्षण देते समय जहां तक संभव हो सके बच्चे को अन्य कपड़ों पर या बटन प्रेमों पर लगे बटनो की अपेक्षा उन, कपड़ो पर खोलने, बंद करने दें जिन्हें पहने हुआ है ।

विभिन्न प्रकार के बंधको – बटनों हुकों बकलसों आदि को खोलने बंद करने के सोपान

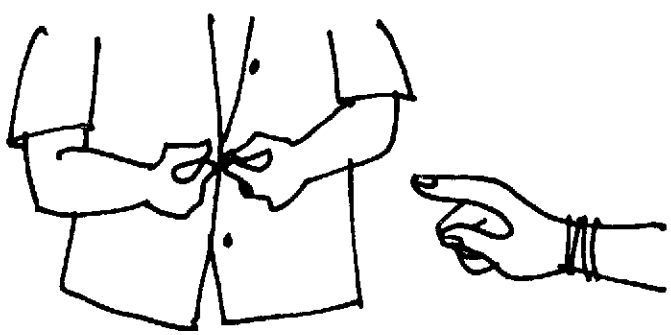
वटन खोलना :

1. वच्चे को हमेशा उस कमीज के वटन खोलना सिखाएं जिसे वह पहने हुए है न कि दूसरो की कमीज पर या वटन प्रेमों पर लगे वटनो को खोलना सिखाया जाए । ऐसा करने से वह वटन अपने आप खोलना शीघ्र ही सीख जाएगा ।



2. उस वटन से आरम्भ करें जो उसकी छाती या पेट पर हो ताकि जव वह वटन खोलता है तव उसे देख सके । जव वह वटन खोलना सीख जाता है तव वह गर्दन के पास वाला बटन खोल सकता है ।

3. प्रशिक्षण देते समय आप वच्चे के पीछे की ओर खड़े हो जाए और यदि आवश्यक हो तो वटन को पकड़ने और उसे छिद्र मे डालने तथा दवाने के लिए उसके वाए अगूठे और तर्जनी अंगुलि को हाथ लगाकर निर्देश दे जव वह वटन खोलना सीख ले तो उसे पुरस्कार दे ।



4. प्रारम्भ मे ऐसे बटनो का प्रयोग करें जो कपड़े पर थोड़ा सा उपर उठा कर लगेहुए हो और छिद्र मे आसानी से फिट किए जा सकते हो । जब वह बटन खोलने के उस सोपानो को सीख लेता है तब उसे नियमित आकार के बटनो वाली कमीजे दी जा सकती हैं ।

5. बेल्टो, सैंडिलो और घड़ियों में बकलो का प्रयोग किया जाता है उसे यह दिखाए कि चमड़े के टुकड़े के दूसरे सिरे को किस प्रकार से डाला जाता है और बकल्स पर लगी पिन को चमड़े पर बने उपयुक्त छिद्र के जरिए किस प्रकार जोड़ा जाता है । उसे चमड़े के टुकड़े को बाहर खीचने के लिए और लूप में से गुजारने के लिए कहें ।

6. अधिकाशत : ब्लॉउजो और स्कर्टो में हुक लगाए जाते हैं । बच्चे के दाए हाथ मे हुक को पकड़ाए और आई को बाए हाथ के अगूठे और तर्जनी अंगुलि में पकड़ाएं । उसके हुक वाले हाथ को पकड़े और उसे आई की ओर ले जाएं और हुक को आई में डालने में उसकी मदद करें । बच्चे के पीछे की ओर खड़े होकर अपनी सहायता दें ।

7. उसके हाथो में बेल्ट और पैंट दें । लूपो के बेल्ट डालने का उसे अभ्यास करने दें। जब वह सीख जाता है तब पैंट पहन लेने के पश्चात उसे ऐसा करने के लिए प्रशिक्षित करें । यदि हुको को बक्कल में डालने मे बच्चे को कुछ समस्या होती है तो वेल्क्रो और ऐसे ही बधको का प्रयोग भी किया जा सकता है ।

8. जब कभी फीता बाधना आवश्यक हो जैसे लहेंगा, स्कर्ट, पायजामा, रिब्बन और जूते का फीता बाधना हो तब यदि बच्चा बांधना नही सीख पाता है तब प्रशिक्षण देने मे समय नष्ट न करें । उनके स्थान पर अन्य बधको का प्रयोग करें बदले स्कर्ट और पायजामा मे इलास्टिक डाले रिब्बन के स्थान पर रबड़ बैंड दे और जूते के फीते के स्थान पर वेल्डो या स्लिप आन शूज दें ।

जिप खोलना बंद करना जिप्पर लगाना

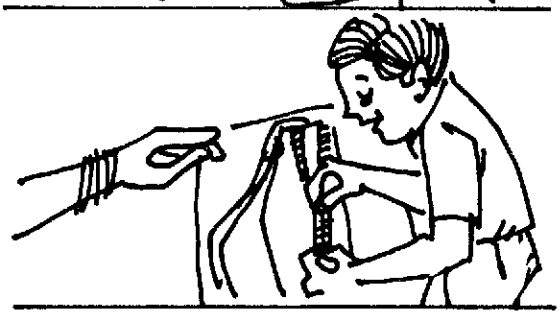
जिप खोलना

1. प्रारम्भमें बच्चे को एक चौथाई तक जिप खोलने के लिए प्रशिक्षण दें उसके बाद आधा और तीन चौथाई और अंत में जिप की पूरी लम्बाई को खोलना सिखाएं । घुंडी को पकड़कर पूरी जिप को खोलने दें ।

जिप लगाना

1. प्रारम्भ में पूरे जिप्पर को एक हाथ मे पकड़ने और घुंडी को दूसरे हाथ में पकड़ने और उसे खीचने में सहायता करें ।

2. उसे दिखाए कि जिप्पर लगाने और जिप्पर को ऊपर खीचने के लिए घुंड़ी में किस प्रकार से खिसकाया जाता है खुली जैकेटो मे उसकी आवश्यकता पड़ती है ।



3. जिप्पर की किस्म के आधार पर उसे जिप्पर ऊपर खीचना/खीचने से पहले जिप्पर लगाकर सिखाए ।

4. यदि जिप अटक जाती है तो उसे इसके साथ छेड़छाड़ न करके तत्काल ही किसी बड़े व्यक्ति की सहायता लेने का परामर्श दें ।

प्रारम्भ मे तती हुई जिपों जैसे सामान के बैग की जिप लगाने का प्रशिक्षण दिया जा सकता है । इस प्रकार वह उसे खोलना और बन्द करना सीख जाएगा और बाद में मुलायम कपड़ों की जिप लगाना सीख जाएगा जिन मे थोड़ी और कुशलता की आवश्यकता पड़ती है ।

विभिन्न क्रिया कलापों के लिए कपड़ों का चयन करना।

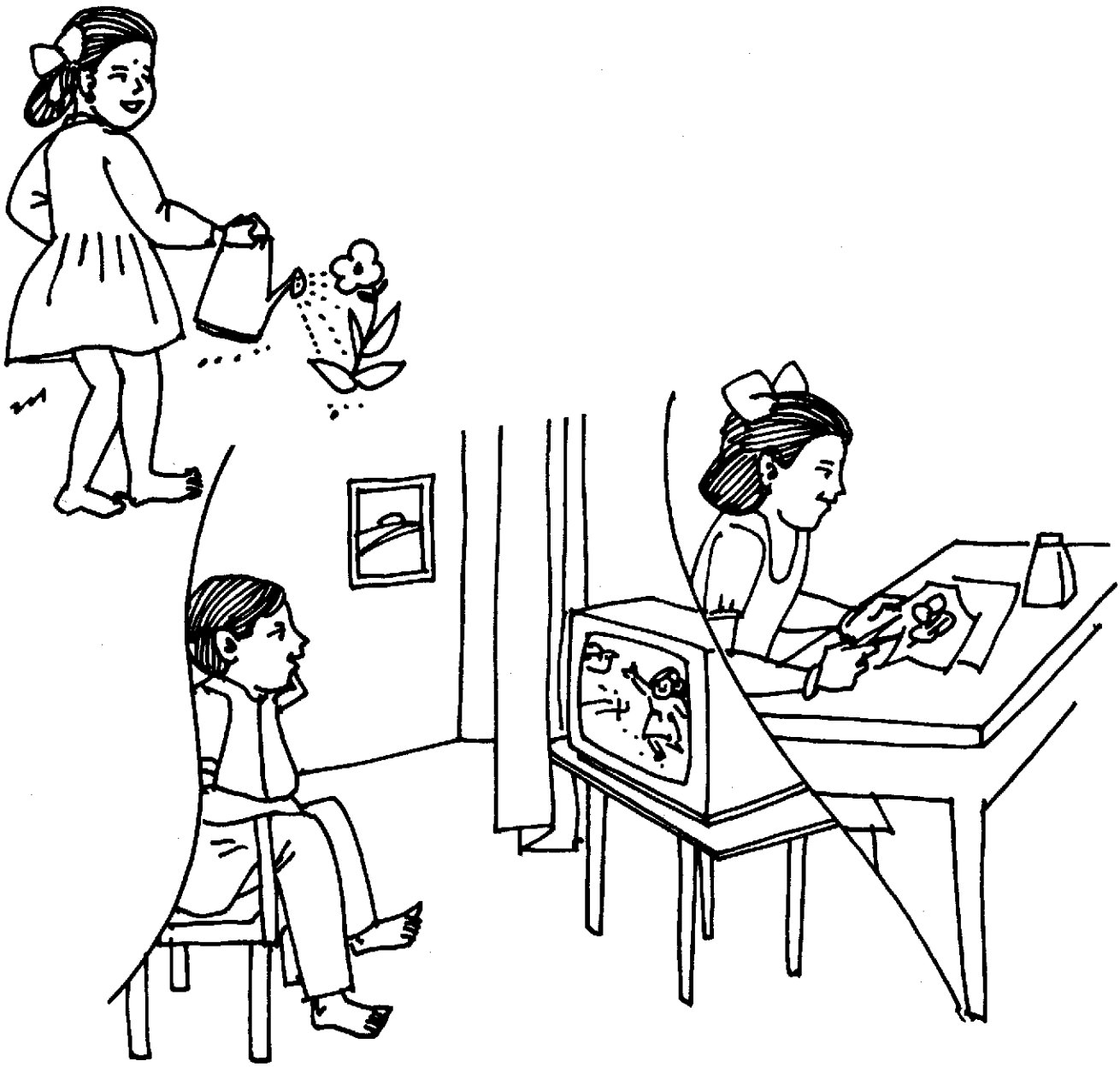
खेल क्रियाकलापों के लिए कपड़े

यदि बच्चे के सहादरों को खेलकूद के समय पहनने के लिए कपड़े दिए जाते हैं तो संभावना और आवश्यकता के आधार पर बच्चे को भी ये कपड़े दिए जा सकते हैं । उसे पड़ोस में उसकी आयु के बच्चों के साथ खेलने के भी मौके दिए जाने चाहिए ।

बच्चे को वह पोशाक (ड्रेस) दिखाएं जो उसे अन्य बच्चो के साथ बाहर खेलने जाने के समय पहननी है और उसकी आसानी से पहचान करने के लिए इसे अलग ही रखें ।

फुरसत के समय / मनोरंजनात्मक क्रिया कलापों के लिए कपड़े

बच्चे में यह आदत डालें कि जब वह फुरसत के समय या मनोरंजनात्मक क्रियाकलाप जैसे बागवानी संगीत सुनने टी वी देखने और नित्य के घरेलू क्रियाकलाप कर रहा हो तब केवल घर में पहनी जाने वाली सामान्य पोशाक का ही प्रयोग करें । उसके साथ यह भी सुनिश्चित करें कि कपड़े बिल्कुल ही पुराने न हों और उनका रंग न उड़ा हुआ हो ।

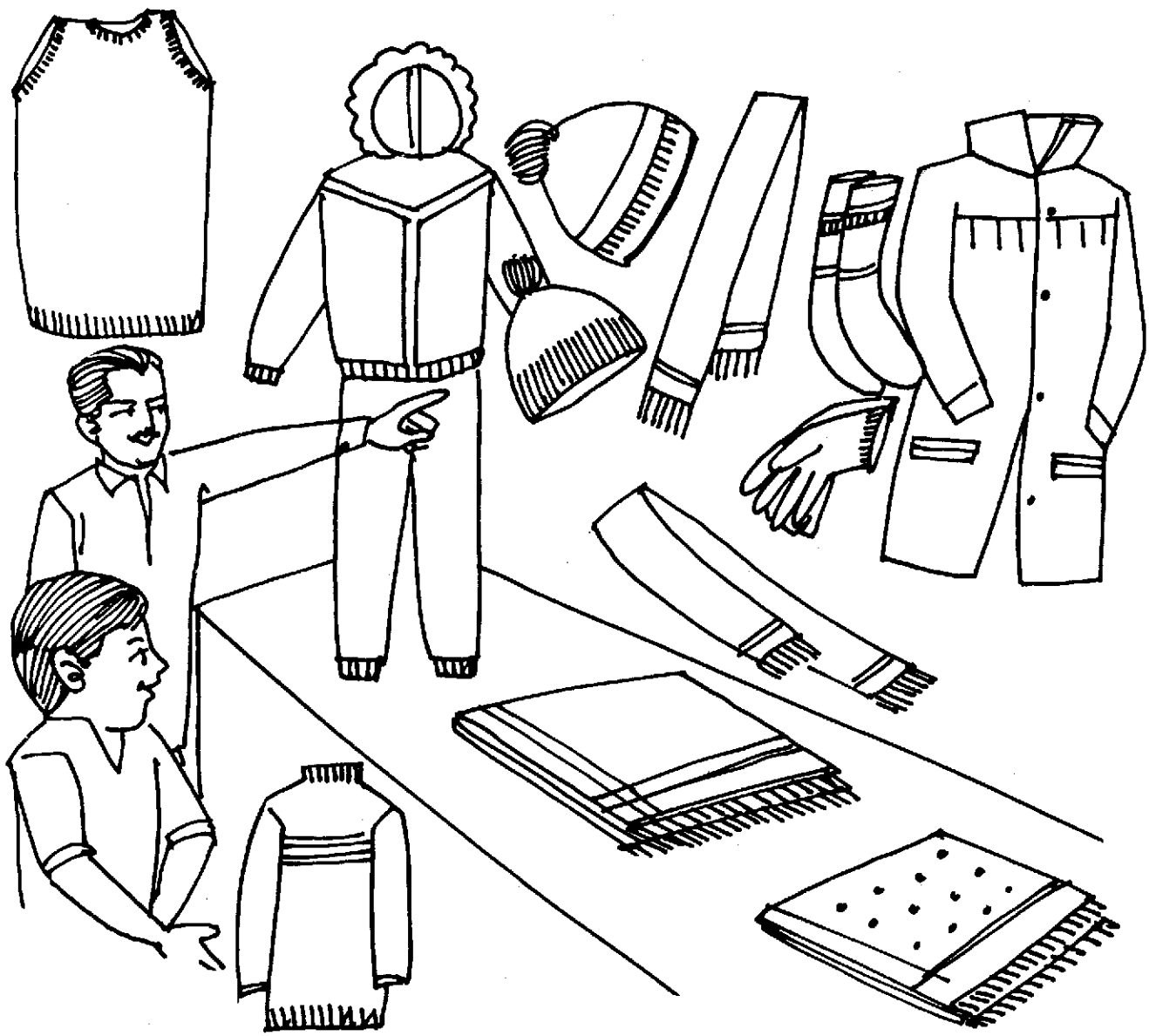


बच्चे को साफ सुथरा और सजा संवरा दिखाई देना चाहिए ।

मौसमों के लिए कपड़ों का उपयुक्त चयन

सर्दी के लिए कपड़ों का चयन

1. बच्चे को यह अनुभव कराएं कि, नवम्बर, दिसम्बर, जनवरी और फरवरी के महीनों के दौरान मौसम ठंडा हो जाता है । उसके रहने के क्षेत्र, उसकी आयु आवश्यकता और उपलब्धता के आधार पर गर्म कपड़ों का चयन किया जा सकता है ।
2. उसे यह बताएं कि सर्दी के दौरान स्वयं को बचाने के लिए गर्म कपड़ो की आवश्यकता पड़ती है और उनसे उसे आराम भी मिलेगा ।
3. टी वी पर चित्रों में और यदि संभव हो वास्तविक रूप से उसे गरम कपड़े स्वेटर गरम जुराबें, टोपिया, दस्ताने, शाल और कंबल दिखाएं और उनके प्रयोजन बताएं ।



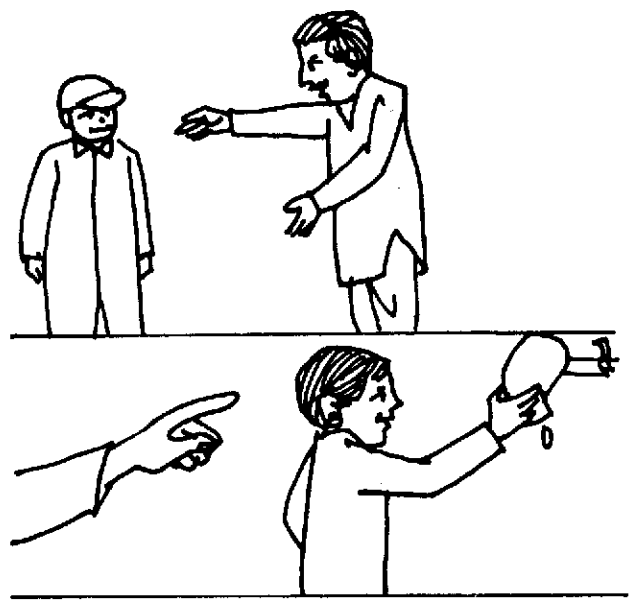
बरसात के मौसम के लिए कपड़ों का चयन

1. बच्चे को बताए कि वर्ष में अलग अलग मौसम होते हैं । वर्ष में लगभग 3 महीने तक बरसात का मौसम होता है बारिश के दौरान कुछ लोग जब घर से बाहर जाते है तो टोपी के साथ बरसाती (रेन कोट) का प्रयोग करते हैं और कुछ छातो का प्रयोग करते हैं ।

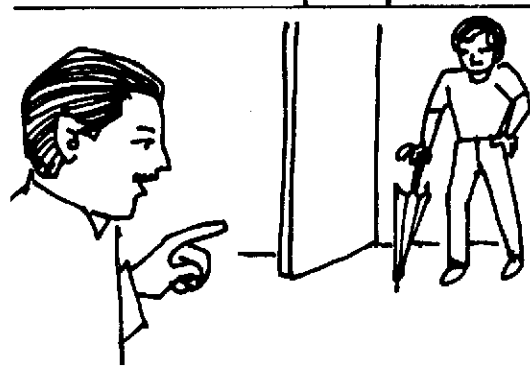
2. पर्यावरण के आधार पर और परिवार की आदत के आधार पर उसे बरसातियो / छातो का प्रयोग करना सिखाए ।

3. उसे बताए कि बरसात के दिनो में सूती कपड़ों की अपेक्षा सिंथेटिक कपड़े पहनना बेहतर होगा । उसे यह दिखाई कि जब सिंथेटिक कपड़ो पर पानी गिरता है तब यह आसानी से नीचे टपक जाता है और ये सूती कपड़ों की अपेक्षा जन्दी सूख जाते हैं । उनको धोना भी आसान होता है ।

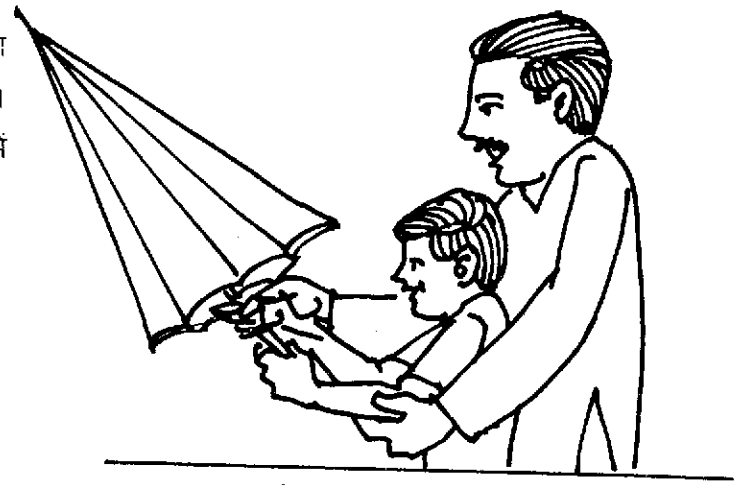
4. उसे बताए कि कमरे में घुसने से पहले यह बरसाती या छाते को उचित स्थान पर रखे ताकि उसमें से पानी निकल जाए।



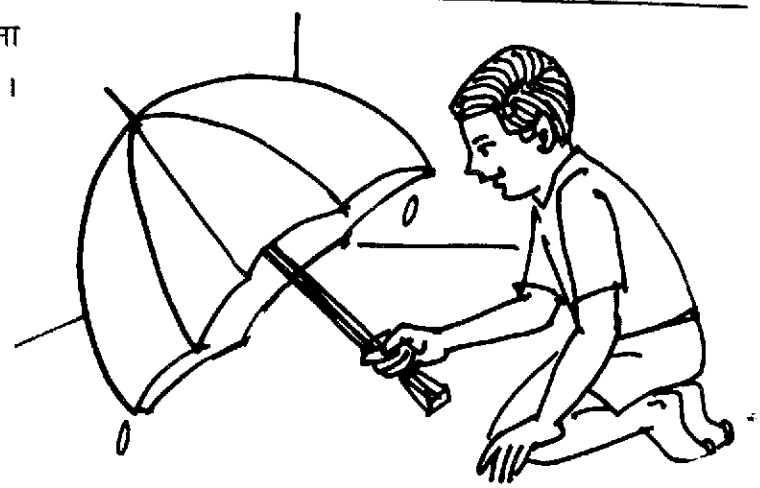
5. बरसात के मौसम दौरान उसे याद दिलाए कि वह बरसाती/छाता अपने साथ ले जाए और उसे सावधानी से अपने पास रखे जाच करें कि, क्या वह सावधानी पूर्वक उसे वापस ले आता है ।



6. उसे सिखाए कि, छाते की आवश्यकता पड़ने पर उसे कैसे खोला जाता है । उसके पीछे खड़े होकर उसके हाथ में पकड़ाकर सिखाएं ।



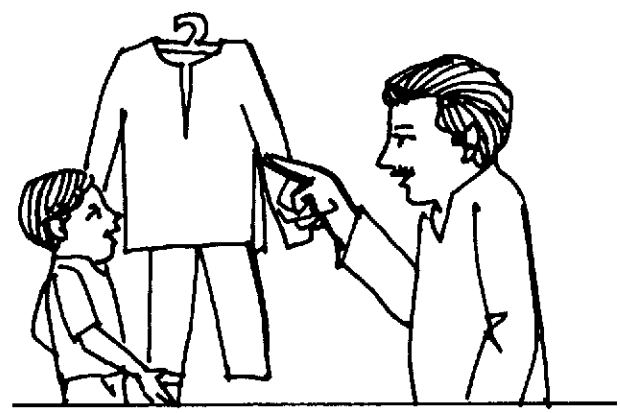
7. जब यह सूख जाए तब उसे बन्द करना और उसे उपयुक्त स्थान पर रखना सिखाऐं।



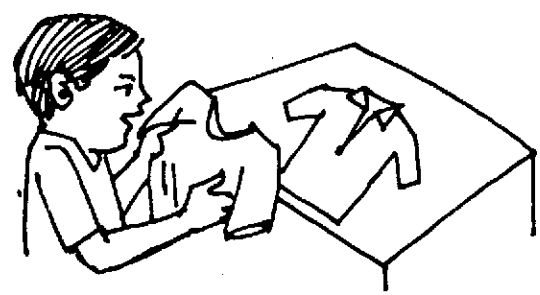
गर्मी के लिए कपड़ों का चयन :

1. बच्चे को गर्मी के मौसम का अनुभव कराऐ । विभिन्न मौसमो की तुलना कर – उस बताएं कि, बरसात के मौसम के दौरान बारिश होती है, सर्दी के मौसम के दौरान ठंड पड़ती है और गरमी के मौसम के दौरान गर्मी पड़ती है और भौगोलिक क्षेत्र के आधार पर गरमी 4 से 6 महीने के बीच तक पड़ती है ।

2. चित्रो मे और दैनिक जीवन में उसे यह दर्शाएं कि गर्मी के दौरान हलके और सूती कपड़े पहनते हैं । गर्मी के दिनो में जब तक किसी व्यक्ति को बुखार न हो बारिश न हो तब तक गरम कपड़ों और बरसातियों की आवश्यकता नही पड़ती है ।



3. उसे वे सूती कपड़े और हल्के वस्त्र चयन करने के अवसर दे जिन्हें वह गरमी के दिनो में पहन सकता है ।



विभिन्न अवसरों के लिए कपड़ों का चयन

उन विभिन्न अवसरों के बारे में सोचें जिनमें बच्चे को भाग लेने के अवसर मिल सकते हैं।

उदाहरण के लिए : सामाजिक समारोह(विवाह पार्टियाँ आपसी मेल मिलाप जन्मोत्सव)

धार्मिक समारोह :(चर्च, मन्दिर, मस्जिद में पूजा के लिए जाना)

त्यौहार (दीवाली, दशहरा, क्रिसमस, रमजान आदि)

बच्चे को बताएं कि, सामाजिक समारोहो के लिए उसे सबसे बढ़िया कपड़े रखने चाहिए । उनको सामान्य दिनों में प्रयोग में नही लाना चाहिए ।

जब वह पूजा करने के लिए जाए तब उसे बताएं कि, उसे साफ और सामान्य पोशाक पहन कर जाना चाहिए ।

यदि त्यौहारों के लिए नए कपड़े खरीदे गए हैं तो उसे यह बताएं कि, इन कपड़ों को पहनने के लिए उसे त्यौहार के अवसर का इन्तजार करना होगा क्योकि, इनकी आवश्यकता तभी पड़ेगी।

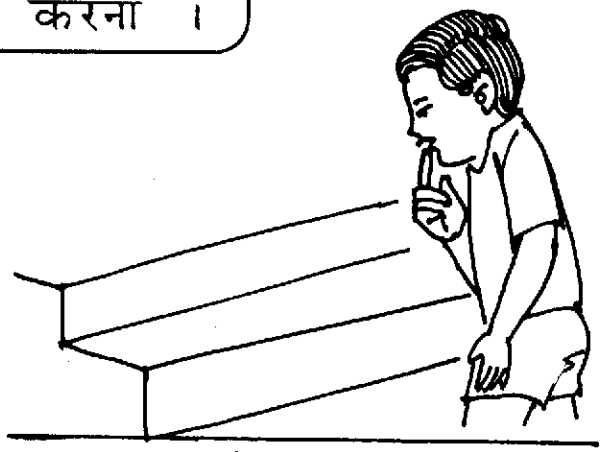
बच्चे के कपड़े ऐसे स्थान पर रखें जो उसके लिए सुविधाजनक हो। सुनिश्चित करें कि, कपड़े हमेशा वहीं पर ही रखे जाऐं । कपड़ों को व्यवस्थित ढंग से रखने से बच्चा स्वयं ही उन्हें वहां से ले सकेगा ।

दुकान में कपड़ों का चयन करना

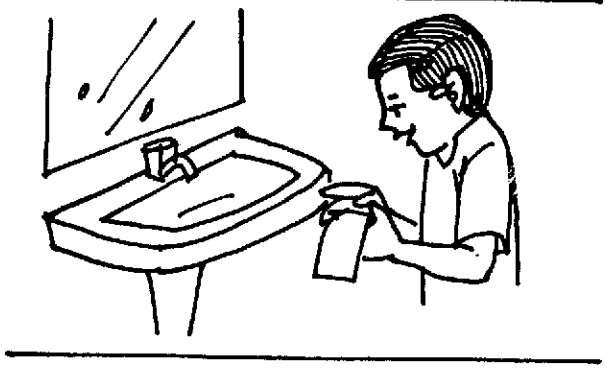
नए कपड़े खरीदते समय बच्चे का सहयोग प्राप्त करने की चेष्टा करें उसे स्वयं प्रयास करने दें । चुंकि, कपड़े खरीदने के लिए धन की आवश्यकता पड़ती है इसलिए उसमें यह आदत डाले कि, उसे जो पैसे मिलते हैं उनमें से कुछ पैसे बचाकर पिगी बैंक में डाले । उसे पिगी बैंक खोल कर पैसे गिनने दे और कपड़े पोशाक खरीदने और चयन करने के लिए उसे अपने साथ ले जाएं । इस प्रकार से आपके बच्चे का रंग, आकार धन की संकल्पना खरीदारी कौशल का पता लग सकता है ।

अपने कपड़ों का रखरखाव करना ।

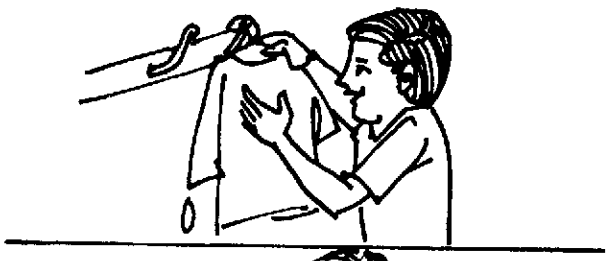
1. जब बच्चा बाहर जाए तब उसे अपने कपड़ों को साफ रखना है । यदि उसे किसी स्थान पर बैठना है तो उसे उस स्थान की सफाई की जांच करने के लिए कहें कि, क्या वह साफ है ।



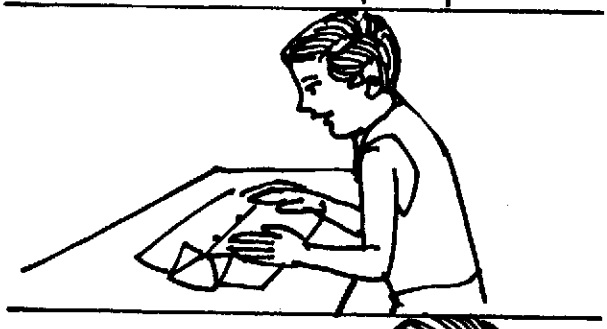
2. यदि उसके हाथ गंदेसे हो जाते है तो उसे अपने हाथ धोना और रूमाल से पोछना सिखाएं ताकि, वह अपने कपड़े साफ रख सके ।



3. जब वह घर वापस आऐ तो उसे कोई और काम करने से पहले कपड़े बदलने के लिए कहें और उतारे गए कपड़ों को उचित स्थान पर रखने के लिए कहें ।



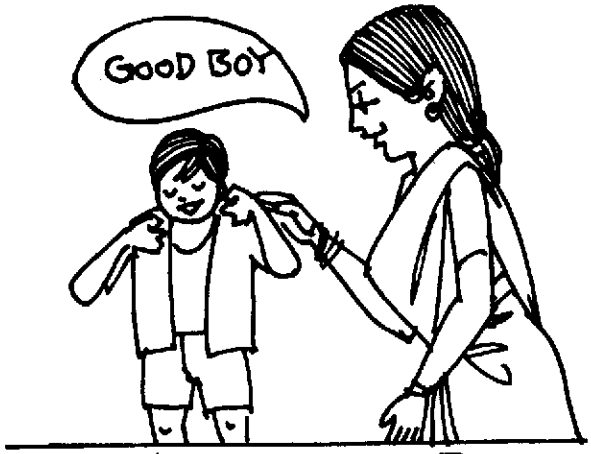
4. जब बच्चा बड़ा हो जाए तब उसे यह प्रशिक्षण दें कि, वह अपने कपड़े स्वयं धोए सुखाए और उनको उपयुक्त स्थान पर रखें ।



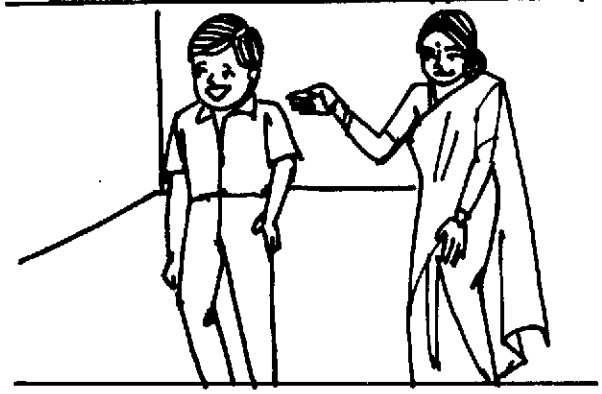
5. यदि कपड़ा फट जाता है या पोशाक से बटन टूट जाते है तो उसे मरम्मत करने की आवश्यकता स्पष्ट करने के लिए उसे कुछ समय दें । बच्चे की योग्यता के आधार पर उसे बटन लगाना और कपड़ा फट जाने पर उसे सिलना सिखाएं ।

उसे सशक्त बनाने के लिए प्रोस्ताहन देना।

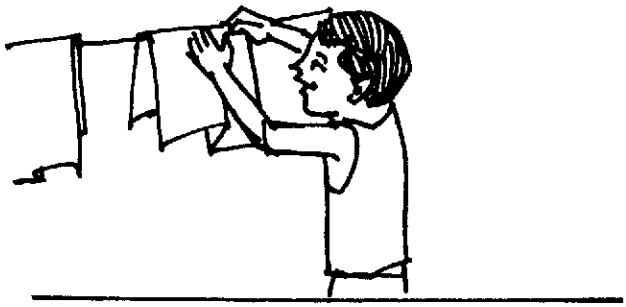
1. जब बच्चा स्वयं कपड़े पहनना सीख लेता है तब उसकी प्रशसा और सराहना करके उसे प्रोत्सहित करें ।



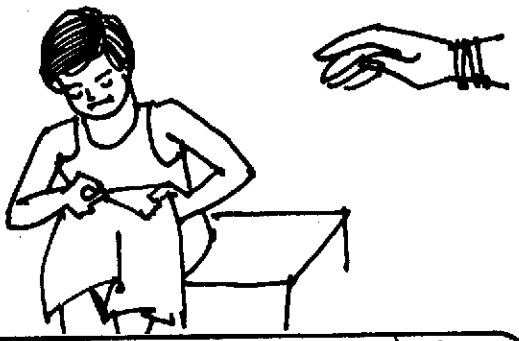
2. जब बच्चा पूरे दिन के लिए अपने कपड़ों को ठीक से रखना सीख जाता है। विशेष रूप से तब जब वह बाहर जाता है तो उसकी सराहना करें।



3. जब वह स्वयं अपने कपड़ों को धोना, सुखाना और इस्त्री (प्रेस) करना सीख लेता है तब उसे प्रोत्साहन दें ।



4. उसे यह बताएं कि, कपड़ा फट जाने पर यदि वह उसको सिलना सीख लेता है और कपड़ों की देख माल करता है तो उसके कपड़े लम्बे समय तब चलेंगे।



कपड़ें पहनने मे स्वावलंबन : प्रारम्भ मे ऐसा होना असम्भव प्रतीत होता है लेकिन अन्ततः यह सम्भव हो जाता है । कैसे? धैर्य के साथ सुव्यवस्थित ढंग से लगातार प्रशिक्षण देकर तथा यदि आवश्यक हो तो कपड़ों में सुधार करके और उचित प्रोत्साहन देकर ऐसा किया जा सकता है।