मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

व्यक्तिगत साज-संभाल

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

स्वावलम्बन श्रृंखला-8

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

स्वावलम्बन की ओर श्रृंखला–8

मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

व्यक्तिगत साज–श्रृंगार

(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.ड्.
परियोजना समन्वयकर्ता

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

अनुवादक : केन्द्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली

इस श्रृंखला की अन्य पुस्तकें

- ग्रोस मोटर स्किल्स प्रेरक तंत्रिका संबंधी समग्र कौशल
- फाईन मोटर स्किलस् प्रेरक तंत्रिका संबंधी श्रेष्ठ कौशल
- ईटिंग स्किलस् खाने संबंधी कौशल
- टॉयलेट ट्रेनिंग टॉयलेट संबंधी प्रशिक्षण
- टुथ ब्रशिंग ब्रश से दांत साफ करना
- बेदिंग–नहाना
- ड्रेसिंग–कपड़े पहनना
- सोशल स्किल्स मिलनसार बनने संबंधी कौशल

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

पुस्तिका के संबंध में.....

यह पुस्तक मानसिक विकलाग तथा मंद बुद्धि बच्चों के माता–पिता और प्रशिक्षकों के लाभ (की सहायता) के लिए तैयार की गई पुस्तकों की श्रृंखला में से एक है । ऐसे बच्चों को स्वावलम्बी बनाने के लिए बहुत से क्रिया कलापों का प्रशिक्षण देना पड़ता है । इनमें आहार, शौच, ब्रश करना, सजना–संवरना, स्नान करना, कपड़े पहनना स्थूल तथा सूक्ष्म प्रेरणासंबधी क्रिया कलाप तथा सामाजिकीकरण जैसे कुछ बुनियादी और महत्वपूर्ण कौशल है । पुस्तकों की इस श्रृंखला में बच्चे में कमी और उसके विकास में देरी का पता लगाने के क्रमिक तरीके और क्रिया विधियां तथा उन्हें प्रशिक्षित करने के लिए उपाय दिए गए हैं । इन उचित उदाहरणों के साथ सरल भाषा का प्रयोग किया गया है जिससे कि, माता–पिता और अन्य प्रशिक्षक इन उपायों को आसानी से समझ सकें । यह याद रखा जाना चाहिए कि, इस पुस्तक में दिए गए कुछ मूलभूत कार्य बुनियादी किस्म के हैं । प्रशिक्षकों की सामान्य बुद्धि तथा कल्पनाशक्ति बच्चे का कौशल बढ़ाने में काफी सहायक सिद्ध होगी । हमें आशा है कि, प्रशिक्षकों के लिए ये पुस्तकें उपयोगी सिद्ध होंगी ।

आभार

इस परियोजना की टीम इस परियोजना के लिए निधि प्रदान करने के लिए युनिसेफ का हार्दिक धन्यवाद करती हैं । परियोजना कार्यक्रम के दौरान परियोजना सलाहकार समिति के निम्नलिखित सदस्यों द्वारा समय-समय पर जो सलाह दी गई और मार्ग दर्शन किया गया उसके लिए हम आभारी हैं ।

परियोजना सलाहकार समिति

डॉ बी 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

ड़ॉ डी.के.मेनन
निर्देशक

डॉ.टी. माधवन
सहायक प्रोफेसर

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 सचिविय 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 वास्तव में प्रशंसनीय है । अंत में हम मंदबुद्धि बच्चों के उन माता-पिता के भी इतने ही आभारी हैं जिन्होने कौशल प्रशिक्षण पैकेजों के क्षेत्रीय परीक्षण के लिए हमारे साथ सहयोग दिया और संशोधन के लिए सुझाव दिए जिन्हें समुचित रूप से इन पुस्तकाओं में सम्मिलित कर लिया गया है ।

विषय-सूची

पृष्ठ

आमुख	...	1
बालों में कंघी करना	...	2
नाखून काटना	...	6
नाक साफ करना	...	9
प्रसाधनों का प्रयोग	...	12
मासिक धर्म और साफ-सफाई	...	19

आमुख

एक सजा-संवरा व्यक्ति लोगों पर छाक जाता है । साज-श्रृंगार करना न केवल समाज में अपनी जगह बनाने के लिए आवश्यक है बल्कि एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए भी जरूरी है । अपने बालों नाखूनों और नाक का ध्यान रखना साज-श्रृंगार के कार्यों में से कुछ-एक है । स्वयं को सवच्छ, दुर्गन्धरहित रखने और लोगों के सामने आने योग्य बनाने के लिए प्रसाधनों का कुशलता से प्रयोग करना आवश्यक है ।

सलीके से सजा-संवरा दिखना अपने-आप में एक कला है । सामान्य बच्चे ज्यों-ज्यों बड़े होते हैं अपने माता-पिता, बड़े भाई, बहनों और दोस्तों से इन कार्यों को सीखते है । उन्हें विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती है । लेकिन मंदबुद्धि बच्चों के मामले में इन कार्यों को करना व्यवस्थित तरीके से सिखाया जाना चाहिए। अन्यथा अपने आप को स्वच्छ रखने और सजाने-संवारने में वे दूसरों पर निर्भर ही बने रहेंगे । यदि मंदबुद्धि बच्चों में सजने-संवारने के प्रति जागरूकता पैदा की जाए तो वे भी दूसरे बच्चों की भांति अच्छे दिख सकते हैं ।

इस पुस्तिका में अपने बालों, नाखूनों, नाक का ध्यान रखने, प्रसाधनों का प्रयोग करने, और मासिक-धर्म के समय साफ-सफाई रखने के प्रशिक्षण की पद्दति दी गई है। कृपया नोट करें कि, इस पुस्तिका में मासिक-धर्म और साफ-सफाई को शामिल किया गया है जबकि, यह सटीक अर्थ में साज-श्रृंगार नहीं है । यह स्वयं की देखभाल के आवश्यक कार्यों में से एक है जिसे 12 वर्ष से अधिक उम्र की लड़कियों को सिखाया जाना चाहिएं और इस पुस्तिका में प्रशिक्षण के सोपानों के बारे में बताया गया है ।

बालों में कंघी करना

कैसे प्रेरित किया जाए ?

जब आप बच्चे के बालो में कंघी करें उसे शीशा देखने दें ।

वच्चे को एक बड़ी गुडिया दें जिसके बालों मे कंघी करने का वह अभ्यास करे ।

बच्चे को आप अपने बालो मे कंघी करने की कोशिश करने दें ।

जब बच्चे के भाई/बहन अपने बालों मे कंघी कर रहे हो तब उसे उन्हें देखने दें।

प्रशिक्षण आरम्भ करने से पूर्व

- उपयुक्त कंघी का चुनाव करें ।
- देखें कि, क्या बच्चा उंगलियों से कंघी को ठीक तरह से पकड सकता है । यदि आवश्यकता हो तो कंघी को ठीक प्रकार से पकड़ने के लिए अन्य कार्यकलाप दें ।
- हाथ को उठाने और सिर से लेकर बालों के सिरे तक कंघी करने के लिए बाजुओं की उचित क्रिया का अभ्यास कराएं

लंबे बालों वाली लड़कियों को प्रशिक्षित करने के सोपान

1. शीशें के सामने खड़ी हो ।
2. कंघी को उचित ढंग से पकड़े ।
3. मांग निकाले ।
4. सिर से कंघी करना आरम्भ करे ।
5. सिर से बालों के सिरे तक कंघी करे।
6. बालों को सीधे करते हुए बालों को सुलझाए।
7. बालों की चोटी बनाए ।
8. रिबन से उसे बांधे रबड़ बैंड लगाए/ क्लिप लगाए ।

बच्चे की उम्र और रूचि को देखते हुए बालों में लगाने के लिए फूलों का गुच्छा बनाना/फूलों को धागे में पिरोना बताएं । इससे बच्चा फूलों को बालों की पिन से लगाना सीख पाएगा । आरंभ में उसे आप अपने बालों में लगाने दें, बाद में वह खुद अपने बालों में लगाए ।

छोटे बालों में कंघी करना

1. बच्चे को शीशे में बालों को देखने के लिए कहकर बच्चे को कंघी करने की आवश्यकता समझाएँ ।

2. उसे एक उपयुक्त कंघी दें । उसे कंघी को ठीक प्रकार से पकड़ने दें ।

3. उसे शीशे के सामने खड़ा करें । आप उसके पीछे खड़े हों और माथे से ऊपर की ओर बालों में कंघी करने के लिए उसका मार्गदर्शन खुद उस क्रिया को करके करें।

4. मांग निकालने के लिए उसका हाथ पकड़ें और बालों में माथे से पीछे की ओर कंघी करें । दोनों ओर कंघी करते हुए मध्य में से/बांयी ओर से मांग निकालें । उसे पीछे की ओर भी कंघी करने के लिए कहें ।

छोटे बालों का रख रखाव आसानी से किया जा सकता है । मंदबुद्धि बच्चों के बालों को छोटा रखने से उन्हें अपने बालों की स्वयं देखभाल करने में सहायता मिलेगी ।

लंबे बालों की चोटी बनाना :

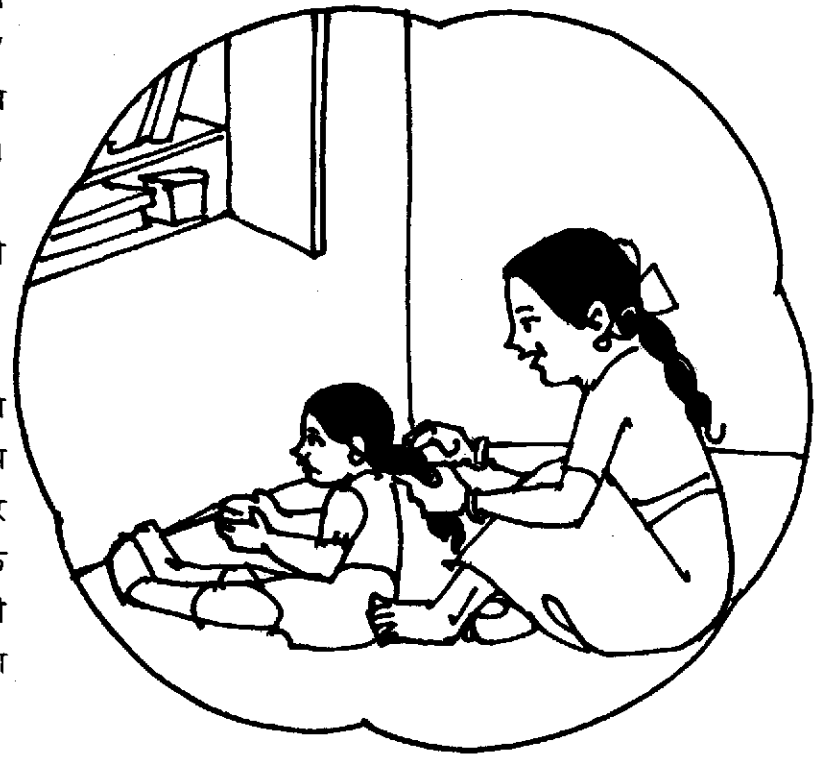
1. खिडकी की सिल या ऐसे ही किसी स्थान पर तीन रंगों के रिबन/फीते बंधे ।

2. तीनों फीतों का प्रयोग करते हुए उसे चोटी बनाकर दिखाऐ जिससे उसे यह मालूम हो कि कौन सा रंग किसके बाद आता है । जब उसे यह तालमेल करना आ जाए तो उसे तीन रंगों की ऊन या मोटा धागा दें और इसका बार-बार अभ्यास करवाएं ।

3. जब वह इस सामग्री से चोटी बनाने लगे तो उसे एक ही रंग की उन/धागा दें । उसे उसके तीन हिस्से करने दें और चोटी बनाने दें ।

4. उसे किसी और की/गुड़िया की चोटी बनाने दें ।

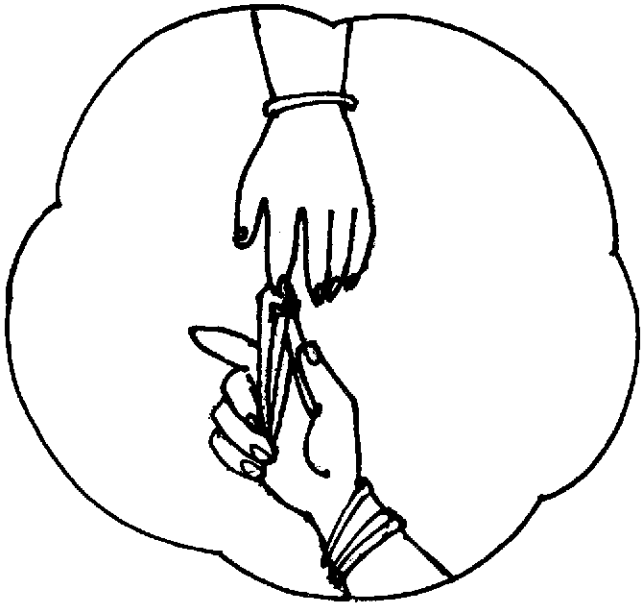
5. शीशे में देखते हुए उसे खुद अपने बालो में कंघी करने दें । आप उसकी आधी चोटी कर दें और फिर बालों को आगे की तरफ करके उसे दे दे जिससे वह अपने बाकी बचे हुए बालों की पूरी चोटी बना सके ।



धीरे-धीरे जैसे ही वह इसमें निपुण हो जाए उसे शुरू से चोटी बनाने दें। बालों के उलझने पर आप उन्हें सुलझाने में उसकी सहायता करें ।

नाखूनों को काटना

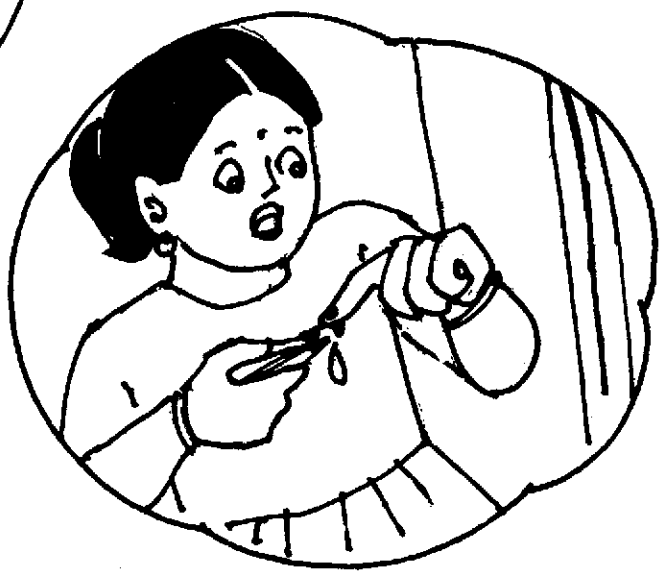
सुनिश्चित करें कि, नाखून काटने के लिए नेल क्लिपर (नख कर्तनी) का प्रयोग करने के लिए बच्चे में सुरक्षा के प्रति समझ है और उसकी आंख और हाथ में तालमेल की आवश्यकता है ।



यदि नाखूनों को काटने की आवश्यकता के बारे में बताएं

यदि नाखूनों को अच्छी तरह से काट कर रखे तो इनके अंदर मैल इकट्ठा नहीं होगा ।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए उंगलियों की साफ-सफाई महत्वपूर्ण है ।



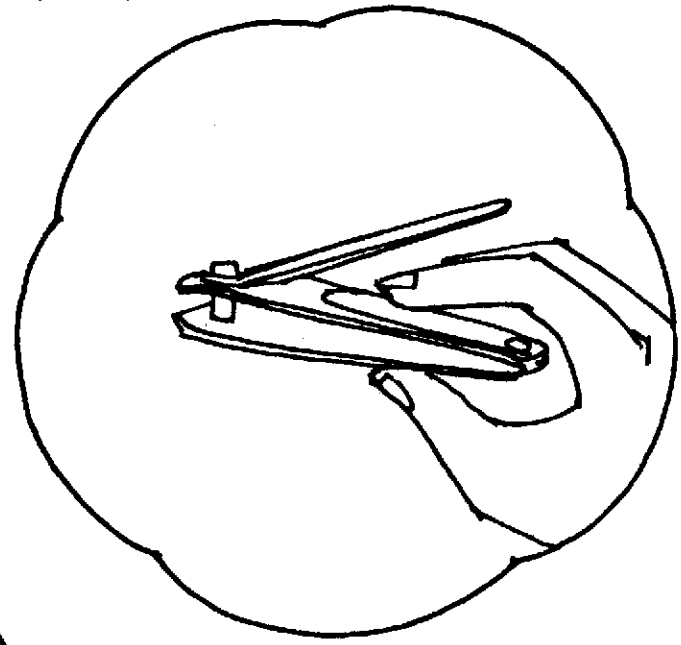
यदि नाखूनों को काटा न जाए और इन्हें ठीक से न रखा जाए तो यह शरीर में कहीं लग सकते हैं ।

सिखाने के सोपान

1. नख कर्तनी का प्रयोग करते हुए जब आप नाखून काटें तो बच्चे को देखने दें । उसे बताये कि, यदि इसे ठीक से प्रयोग न किया जाए तो इससे उंगली कट सकती है, खून निकल सकता है और उसमें दर्द होता है ।

2. जब बच्चे के सामने उसके बराबर का कोई बच्चा नख कर्तनी का प्रयोग करता है तो उसे देखने दें।

3. बच्चे के लिए उपयुक्त नख कर्तनी का चुनाव करें । उसे दिखाएं कि, उसे कैसे खोलना है, प्रयोग करना है और इस्तेमाल करने के बाद किस तरह उसे बंद करना है। उसे इसे खोलने, प्रयोग करने, बंद करने की कोशिश करने और सीखने दें।



4. बच्चे को सीधे उसके नाखूनो को काटना मत सिखाएं। आरम्भ में उसे अन्य चीजों जैसे सूखे पत्ते, कार्ड आदि को काटने की कोशिश करने दें ।

जब आप उसके नाखून काटें तो उसे ठीक तरीके से उंगलिया दिखाएं । शेष उंगलियों को मोड़कर रखना/अलग रखना समझाएं और नाखून काटने के लिए उंगली को ठीक से रखने की जानकारी दें । इस मौके पर उसे उंगलियों के नाम भी सिखा दें यदि उसे पहले से ही इनके बारे में जानकारी नहीं है । कविताएं जैसे "बेयर इज थम्बकिन..." ऐसे समय पर उपयुक्त रहेगी ।

5. जब वह अपने नाखूनों को काटने लगे तो आप नेल कटर को दबाने से पहले नेल कटर को पकड़ने और नाखून पर रखने में मदद करें । सबसे पहले अंगूठे का नाखून काटें ।

6. हाथ पकड़कर नेलकटर को दबाना सिखाएं ।

7. नाखून काटते समय एक कागज उसकी गोद में बिछा दें । जिससे इकट्ठा करके नाखून के टुकड़े बाहर फेंके जा सकें।

8. जब वह नख कर्तनी का प्रयोग सीधे हाथ/वरीय हाथ से करना सीख ले तो उस बच्चे को दूसरे हाथ से नाखून काटना सिखाऐ ।

नाखूनों को साफ रखने के लिए उसकी सराहना करें । दांत से नाखूनों को काटने के लिए मना करें । नाखूनों को काटने के लिए कैंची, ब्लेड, चाकू का प्रयोग करने से उसे रोकें ।

नाक साफ रखना

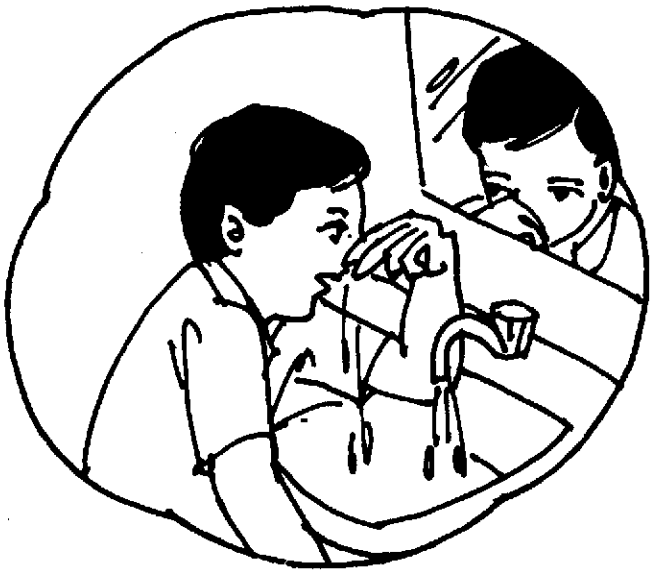
कैसे प्रशिक्षित करें ?

1. जब बच्चे की नाक बहती हो तो उसे नाक साफ करने का प्रशिक्षण दें । उसे शीशे की ओर ले जाऐ और उसे शीशे के सामने खड़ा करें । उसे उसकी बहती हुई नाक दिखाएं और नाक साफ करने की आवश्यकता समझाएं ।

2. उसे बांये हाथ में रूमाल पकड़ कर दिखाएं और उसे इसे पकड़ना और नाक के ऊपर रखना सिखाएं ।

3. नाक साफ करने के लिए उसे होठों को बद करके दम लगाकर "हम्म" कहने के लिए कहें । शुरू मे यदि वह ऐसा नही कर पाता है तो आप अपनी उंगलियों से उसके होठों को दबाएं और उससे "हम्म"

4. यदि बच्चा नाक साफ करने के लिए टिशू पेपर का प्रयोग करता है तो उसे उसका प्रयोग करने और उसे कूड़ेदान में डालने का प्रशिक्षण दें ।



5. चेहरा धोते समय और नहाते समय उसे वरीय हाथ के अंगूठे और तर्जनी उंगली को नाक के ऊपर रखकर अच्छी तरह से नाक साफ करने दें । जब स्राव नाक से बाहर आ जाए तो उसे नाक को चारों ओर से अच्छी तरह धोने दें । यदि संभव हो तो उसे शीशा दें । उसे बतायें कि, नाक साफ होने पर किस तरह सांस लेना आसान हो जाता है । धोने के बाद उसे चेहरे को पोंछने दें ।

6. उसे रूमाल रखने की आदत डालें, खासतौर पर जब उसे जुकाम हो । उसे घर से बाहर जाते समय साथ में रूमाल रखने की आदत ड़ालें ।

7. जब बच्चे की नाक बह रही हो तो उसे रूमाल का प्रयोग करते हुए अपनी नाक साफ करने और नाक साफ रखने की याद दिलायें ।

रूमाल के अन्य प्रयोजनों को दिखाएं

- हाथ धोने के बाद उन्हें पोंछना.

- पसीना पोंछने के लिए रूमाल का प्रयोग किया जाता है.

- बच्चे की उम्र और योग्यता देखते हुए उसे रूमाल को संभाल कर रखने का प्रशिक्षण दे ।

- उसे रूमाल को धोना, सूखाना, तह करना और उचित जगह पर रखना सिखाएं ।

यदि आवश्यकता हो तो उसे बाहर की ओर सुड़क कर नाक साफ करने, नाक साफ करने के बाद हाथ और नाक धोने का प्रशिक्षण दें। दूसरों की उपस्थिति में नाक साफ करने में जिन शिष्टाचारो का प्रयोग करना होता है बच्चे को उनके बारे में बतायें।

श्रृंगार प्रसाधन और गहनों का प्रयोग

फेस पाउडर

काजल

नाखून पॉलिश

कुमकुम

कोल्ड क्रीम

चूडियाँ

अंगूठी

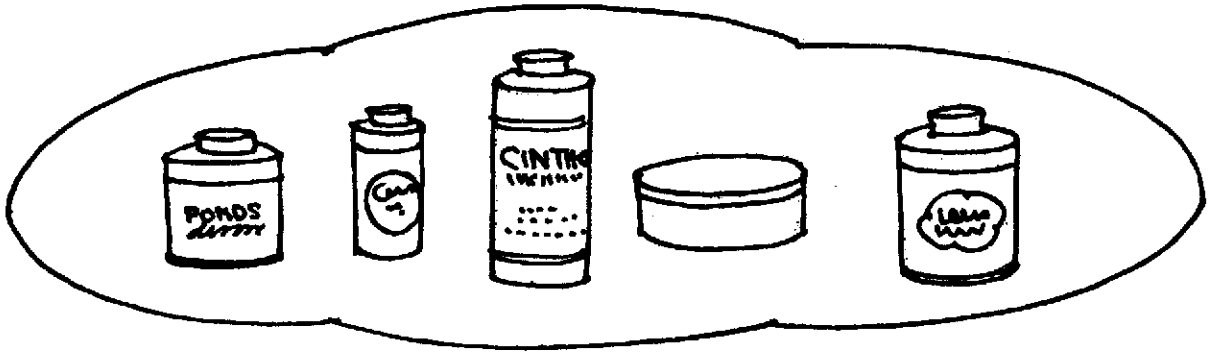
पैंडल

हार

बच्चों द्वारा आमतौर पर प्रयोग किए जाने वाले श्रृंगार प्रसाधनों और आभूषणों की पहचान करायें और उनके नाम बताएं ।

फेस पाउडर लगाना

1. दुकान, पत्रिका और टी.वी. पर अलग-अलग नाम वाले फेस पाउडर दिखाएं ।



2. उस फेस पाउडर से आरम्भ करें जो सामान्यतः घर पर प्रयोग होता है । जब घर के अन्य सदस्य फेस पाउडर लगाएं तब उसे उन्हें ऐसा करते हुए दिखाएं ।

3. उसे बतायें कि, उसे कब फेस पाउडर लगाना है और इसे लगाने की क्या आवश्यकता है ।

4. नहाने के बाद उसे जोर देकर बालों में कंघी करने के लिए कहें । उसे शीशे में अपना चेहरा देखने दें । उसे सुझाव दें कि, यदि वह फेस पाउडर लगाएगी तो वह सुन्दर दिखेगी ।

सूखी त्वचा को पपड़ी से बचाने के लिए विशेष तौर पर सर्दियों के मौसम में बचाव के लिए उसे हाथों और पैरों पर नारियल का तेल या कोल्ड क्रीम लगाने का प्रशिक्षण दें ।

5. जब भी वह अपना चेहरा धोए तो चेहरा पोंछने के बाद उसे पफ हथेलियों से फेस पाउडर अपने चेहरे पर लगाने दें ।

6. उसे पाउडर का डिब्बा खोलकर और जरूरत के अनुसार पाउडर लेकर डिब्बा बंद करके दिखाएं और उसे ऐसा करने दें ।

7. यदि बच्चे का परिवार पाउडर का खर्च उठा सके तो बच्चे को दुकान पर ले जाये और फेस पाउडर चुनने दें और उसे फेस पाउडर खरीदवाएं ।

8. उसे दिखाएं कि, ठीक-ठीक पाउडर जैसे लगाना है और अधिक पाउडर को कैसे पोंछना है। इस बात को जोर देकर सुनिश्चित करें कि, पाउडर लगाते समय चेहरा गीला न हो।

बिन्दी लगाना

1. बिन्दियां भिन्न-भिन्न प्रकार की होती हैं । उपयुक्त बिंदी का चुनाव करें जिसे बच्ची आसानी से प्रयोग कर सके । ज्यों ही वह बिंदी लगाना सीख जाए उसे आवश्यकतानुसार दैनिक जीवन में प्रयोग की जा सकने वाली विभिन्न प्रकार की बिंदियों से परिचित कराएं ।

2. यदि वह पसंद करती है तो उसे अपने कपड़ों के रंग से मेल खाती हुई बिंदी चुनने दें । यह क्रियाकलाप रंग संबंधी पहचान को सिखाने का भी एक तरीका बन सकता है । यदि वह केवल एक ही रंग की बिंदी लगाना चाहती हो तो उसे ऐसा करने दें।

बिंदी चिपकाकर लगाने के लिए

3. बिंदी को लगाने का यह सबसे आसान तरीका है । जब परिवार के सदस्य बिंदी लगाए तो उसे देखने दें । उसे देखने दें कि बिंदी लगाने से पहले पाउडर लगाया जाता है ।

4. उसे शीशे के सामने खड़े होने दें । उसे पेपर पर से एक बिंदी लेने के लिए कहें। उसे इस बिंदी को माथे पर ठीक तरह से लगाना सिखाएं ।

5. उसे कर के दिखाए कि, मुंह धोने से पहले से पहले कैसे बिंदी को हटायें और किसी सतह पर उसे दबाकर लगाए । उसे बताए कि, चेहरा पोंछने और पाउडर लगाने के बाद वह इसे लेकर दुबारा लगा सकती है ।

6. जब उसे बिंदी खरीदनी हो, उसे दुकान पर ले जाएँ, बिंदी चुनने और खरीदने मे उसकी मदद करें । उसकी कोशिशों की सराहना करें और उसे पुरस्कार दे।

बच्चो की वृद्धि के साथ लड़की की आवश्यकता के आभूषणों–चूड़ियो, अंगूठी, कान की बालियों आदि का उसे परिचय दिया जाए। बच्ची की रूचि के अनुसार उसके कपडो से मेल खाते आभूषणों और फूलो के चुनाव के बारे में बताया जाए ।

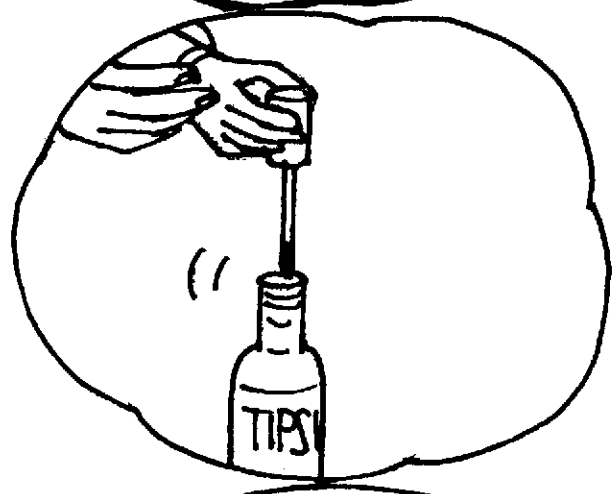
श्रृंगार प्रसाधनों का प्रयोग करने का प्रशिक्षण लेने के लिए उसकी उंगलियों का उचित तालमेल होना चाहिए । प्रशिक्षण से पूर्व उसकी योग्यता को जाँच लें ।

नाखून पॉलिश लगाना

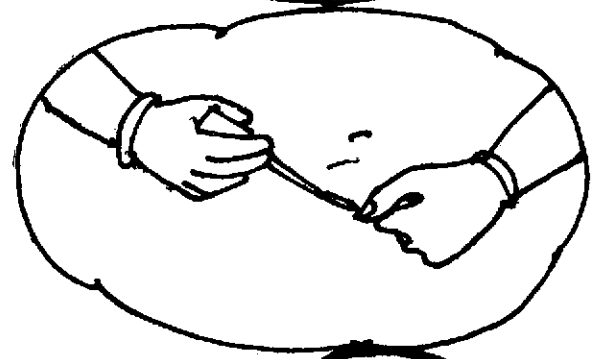
यद्यपि सभी भारतीय परिवारों में इसे नहीं लगाया जाता है तब भी जहाँ कहीं उचित हो, इसे सिखाया जा सकता है ।

1. जब कोई उसके नाखूनों में नाखून पालिश लगाए तो उसे उसके हाथ अच्छी तरह से दिखाएँ ।

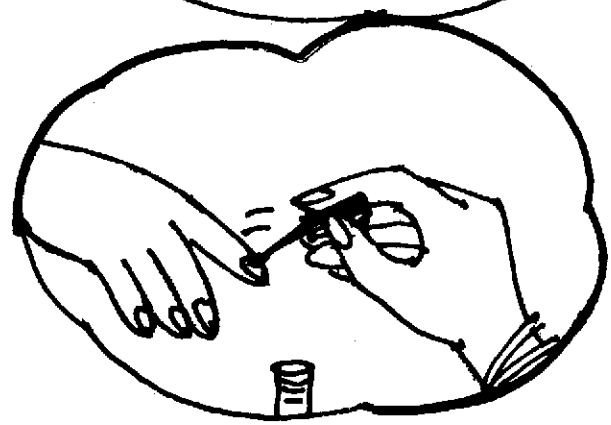
2. नाखून पॉलिश की शीशी खोलने और ब्रुश मे से अतिरिक्त पॉलिश निकल जाने के बाद बच्ची को ब्रुश दे । उसके सामने यह क्रिया करके दिखाएं ।



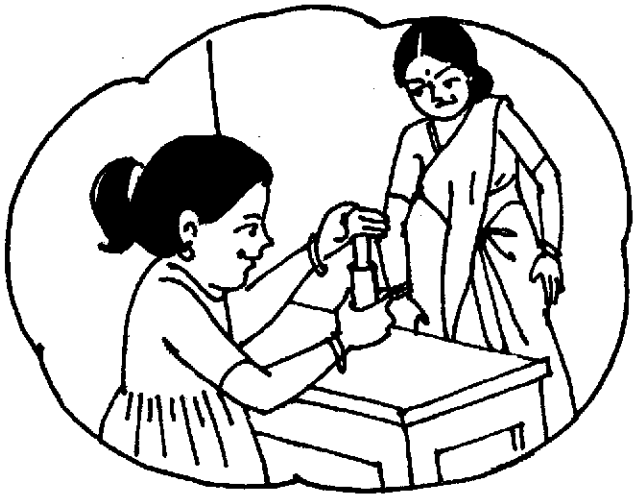
3. अंगूठे से आरम्भ करें क्योंकि, यह बड़ा होता है और इसे पकड़ने में आसानी रहती है, अन्य उंगलियों को दूर रखें ।



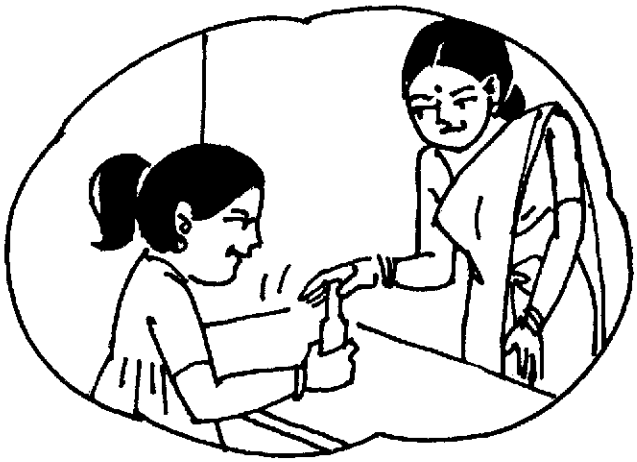
4. जब वह सक्षम हो जाये तो उसे दूसरी उगलियों मे नाखून पॉलिश लगाने दें ।



6. उसे शीशी को बंद करने और ठीक जगह पर रखने का मौका दे ।



7. जब वह नाखून पॉलिश लगाने में प्रवीण हो जाए तो उसके बाद उसे शीशी में से ब्रुश निकालने का प्रशिक्षण दें । शीशी को सीधी पकड़कर खोलकर दिखाएँ और हाथ पकड़कर शीशी खोलने में उसकी मदद करें ।



8. उसे दिखाएँ कि, किस तरह ब्रूश में से अतिरिक्त पॉलिश निकाली जाती है ।

कोई भी कार्य सिखाते समय सबसे आसान कदम से आरम्भ करें । नाखून पॉलिश लगाने में शीशी को बिना झुकाए खोलना और ब्रुश मेंसे अधिक पॉलिश को निकालना कठिन कार्य है । अतः इसे अंत में सिखाएँ ।

सबसे आसान कदम के चुनाव के लिए सिखाने की प्रक्रिया को आसान बनाए। यही सफलता का मूलमंत्र है ।

मासिक धर्म और साफ सफाई

यदि लड़कियों को मानसिक धर्म के दौरान साफ–सफाई रखने के लिए पूरी सावधानी रखने के संबंध में शिक्षा दी जाए तो परिचारकों पर उनकी मोहताजी कम की जा सकती है । इस संबंध में आमतौर पर निम्नलीखित समस्याएं आती है ।

1. यह समझने की अयोग्यता कि मासिक धर्म कब आरम्भ होता है ।
2. पैड के प्रयोग से अरूचि–जब लगाया जाए तो उसे निकाल फेंकना ।
3. पैड न लगा पाना ।
4. पैड बदलने और उसे फेंकने की आवश्यकता को जानने की अयोग्यता ।
5. व्यक्तिगत गोपनीयता की आवश्यकता के प्रति जागरूक न होना ।
6. दर्द / असुविधा की शिकायत ।

प्रशिक्षण के लिए लड़की के हाथों में कार्य करने में तालमेल बनाने और अनुदेशों का अनुपालन करने की क्षमता होनी चाहिए ।

प्रशिक्षण कैसे दें ।

पहले बच्ची मे अनुदेशों का अनुपालन करने की योग्यता और पैड लगाने और उसे बदलने में उंगलियों में तालमेल बनाने की जांच करें ।

कार्य को छोटे-छोटे चरणों में बाते और सबसे आसान चरण को सबसे पहले सिखाएँ

जाँच करें कि, वह खुद कर सकती है और कहाँ उसे प्रशिक्षण और मदद की आवश्यकता है ।

चरण	हां	नहीं
1. वह स्वयं पेन्टी पहन सकती है		
2. उसे मासिक धर्म आरम्भ होने की पहचान है ।		
3. वह पैड लगा सकती है ।		
4. आवश्यकता होने पर कपड़े से पैड बना सकती हैं ।		
5. जब कभी आवश्यकता हो पैड बदल सकती है ।		
6. पैड को सही ढंग से फैंक सकती है ।		
7. पेन्टी को धो और सूखा सकती है ।		
8. हाथों को साबुन और पानी से धो सकती है ।		
9. अपने कपड़ों पर कोई धब्बा नहीं लगने देती है ।		

- उसे उन दिनो मे, जबकि, मासिक धर्म न हो, पेन्टी पहनने, उसे बदलने, धोने और सूखाने का नैमी कार्य की तरह प्रशिक्षण दिया जाए ।

- मासिक धर्म की तारीख का पता लगाने के लिए कैलेन्डर में निशान लगाएँ । प्रशिक्षक संभावित तारीखों पर निशान लगा सकता है । और उन्हें नोट कर सकता है । मासिक धर्म के आरम्भ होने से 2 या 3 दिन पहले लड़की को इसके लिए तैयार करना आरम्भ करें । उसी से लक्षणों को जाने जैसे–दर्द या असुविधा, सुस्ती आदि ।

- यदि लड़की कैलेन्डर पर दिन और तारीख पढ़ सकती है तो उसे कैलेन्डर रखने का प्रशिक्षण दे जिस पर वह अपना मासिक धर्म आरम्भ होने की तिथि पर घेरा लगा कर उसे चिह्नित कर सके । जब वह स्वयं ऐसा करने लगे उसकी इस प्रवृत्ति को और बढ़ावा दें ।

- प्रयोज्य पैड़ों का प्रयोग करना सिखाना सदैव आसान और स्वास्थ्यकर होता है । यदि बाजार में उपलब्ध पैड़ों का प्रयोग संभव न हो तो उसे कपड़े / रूई से पैड बनाना सिखाएँ। इस प्रयोजन के लिए विशेष पेन्टी भी सिली जा सकती है । यह अच्छा होगा यदि विशेषतः इन दिनो में प्रयोग के लिए 3–4 चुस्त सिन्थेटिक (नायलोन) पेन्टियां रखी जाए क्योंकि, इन पर से दाग–धब्बों को आसानी से साफ किया जा सकता है । पैड़ को बांधने की अपेक्षा पिन से लगाना ज्यादा आसान होता है । इससे जब कभी लड़की को टॉयलट जाना पड़े वह मासिक धर्म से इतर दिनों की तरह पेन्टी नीचे करके ऐसा अपने आप कर सकती है । यह सुनिश्यित करें कि, पिनें सुरक्षित ढंग से लगी है और वे कहीं चुभती नहीं हैं ।

पैड को पिन की सहायता से कैसे लगाएं ?

बाजार में उपलब्ध पैड

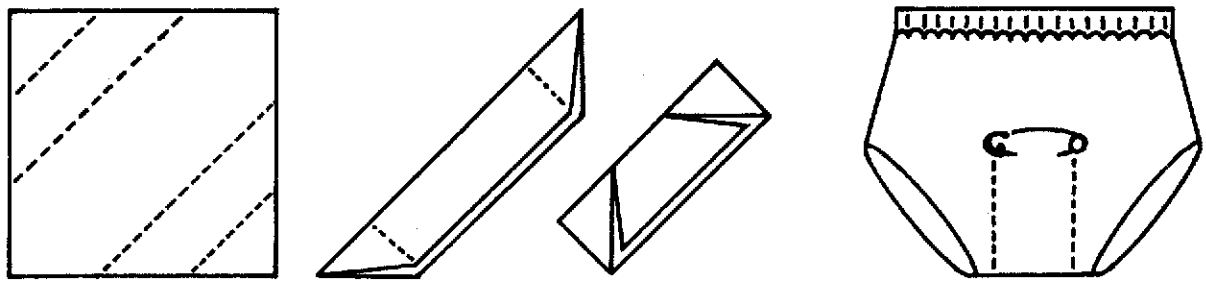
यथासंभव ऐसे पैड का प्रयोग करें जो पेन्टी पर चिपक जाए । यदि बाँधने वाले पैड का प्रयोग किया जाता है तो उसे बांधे नहीं बल्कि, इसे पेन्टी में सही स्थान पर रखकर पैड के संकरें भाग के आरम्भिक और अंतिम हिस्से पर सेफ्टी पिन लगा दें । यदि आवश्यक हो तो पेन्टी की उस जगह पर निशान लगाया जा सकता है जहां पिन लगाई जानी है । जिससे वह स्वयं पिन लगा सके । मंद बुद्धि बच्चों के लिए बांधना और गांठ लगाना मुश्किल होता है इसलिए इस पद्दति का सुझाव दिया गया है । अनुभव से ऐसा पाया गया है कि, बहुत से माता-पिताओं, जिन्होंने अपनी मंदबुद्धि लड़कियों को इस पद्धति से प्रशिक्षित किया है, उन्होंने इसे बेहद आसान पाया है ।

विकल्प

यदि परिवार को बाजार में मिलने वाले पैड बहुत मंहगे लगें तो विकल्प के रूप में रूई और पट्टी का पैड बनाने का सुझाव दें । रूई की 3 चौड़ाई और 6 लंबाई वाली (बाजार में मिलने वाले पैड की तरह) मोटी परत लें और इस पर दो बार उर्ध्वाकार ढ़ग से पट्टी लपेटें और इसे पेन्टी में सेफ्टी पिन की सहायता से लगा दें जैसे पैड के लिए पिन लगाते हैं ।

कपड़ा

यदि कपड़े का प्रयोग किया जाना है जो 9' × 9" चौड़ा सोखने वाला कपड़ा लें (पलंग की सूती चादर प्रयोग की जा सकती है) और उसे विपरीत छोरों से तिरछा मोड़े जैसा कि, चित्र में दिखाया गया है, जिससे उसका बीच का हिस्सा मोटा हो जाए जो स्राव को सोख सके तथा उसके किनार पतले हों । संकरे किनारे को मोड़ दें और उसे पेन्टी में पिन से लगा दें जिस प्रकार से पहले बताया गया है ।



पैड बदलना

लड़की को दाग लगे हुए भाग को दिखाएँ और समझाएं कि, इस समय पैड बदलना चाहिए । पैड (बाजारी या रूई वाला घर का बना) में से पिन निकालकर उसकी पतली तरफ से आरम्भ करके उसे लपेटने, कागज/अपारदर्शी लिफाफे मे उसे डालने और कूड़े की पेटी में उसे डालने में उसकी सहायता करें । अपनी देख-रेख मे उसे पेन्टी धोने और सूखाने दें ।

शुरू-शुरू में पिन की सहायता से नया पैड लगाने मे उसकी सहयता करें । धीरे-धीरे उसे सहायता देना कम करें ।

कपड़े के पैड को बदलना

उसे कपड़े में से पिन निकालने दें । नया पैड़ लेने के बाद उस पैड़ को धोने की जगह पर रखें और उस पर गर्म पानी डाले जिससे कि, धब्बे का बड़ा हिस्सा साफ हो जाए । उसे स्वयं करके और मौखिक तौर पर कपड़े पर साबुन लगाने, धोने, खंगालने और कपड़े तथा धुली हुई पेन्टी को अलग-अलग किसी स्थान पर सुखाने की शिक्षा दें ।

- रात में यदि आवश्यकता हो तो उसे उठने की याद दिलाएँ । प्रशिक्षण के दौरान और प्रशिक्षण के बाद भी उसे व्यक्तिगत गोपनीयता की आवश्यकता समझाए कि, मासिक धर्म के दौरान वह किसके पास जाकर सहायता मांगे ।

- टॉयलेट का प्रयोग करने पर विशेषतः मासिक धर्म के दौरान प्रयोग करने पर उसे साफ रखने के बारे में उसे बताए और अपनी देखरेख में ऐसा करवाएं। पैड बदलने के बाद उसे प्रयोग किए गए पैड को ठीक तरीके से फेंकने की शिक्षा दें।

- यदि वह निरन्तर दर्द की शिकायत करती है या इशारों में बताती है तो स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श करें ।

उचित निरन्तर प्रशिक्षण और पर्यवेक्षण से सामान्य मंदबुद्धि लड़कियों को मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई रखने में सहायता मिलेगी ।