

मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

आहार संबंधी कौशल



प्रशिक्षकों के लिए पैकेज



राष्ट्रीय मानसिक विकलांग
संस्थान

स्वावलम्बन श्रृंखला-3

मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण
प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

आहार संबंधी कौशल

(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 (से.एजु.) पी एच डी, डी एस एजु.
परियोजना स्मन्वयकर्ता

ए टी थेसिया कुट्टी

एम.ए, चौ.एड., डी.एस.एजु.
अनुसंधान अधिकारी

अनुवादक : केन्द्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली

इस श्रृंखला की अन्य विषयों पर उपलब्ध पुस्तकें :-

- * स्थूल प्रेरणा (मोटर) कौशल
- * सूक्ष्म प्रेरणा (मोटर) कौशल
- * शौच संबंधी प्रशिक्षण
- * ब्रश से दांत साफ करना
- * स्नान करना
- * कपड़े बहनना
- * प्रसाधन (रूप सज्जा)
- * सामाजिक कौशल

चित्रकार : के. नागेश्वर राव

मुद्रक : जी.ए. ग्राफिक्स हैदराबाद-4, फोन: 3312202, 226681

पुस्तका के संबंध में

यह पुस्तक मानसिक विकलांग तथा मंदबुद्धि बच्चों के माता पिता और प्रशिक्षकों के लिए तैयार की गई पुस्तकों की श्रृंखला में से एक है। ऐसे बच्चों को स्वावलम्बी बनाने के लिए अनेक क्रियाकलापों का प्रशिक्षण देना पड़ता है। इनमें आहार, शौच, ब्रुश करना, सजना - संवरना, नहाना, कपड़े पहनना, स्थूल तथा सूक्ष्म प्रेरणा (मोटर) संबंधी क्रियाकलाप तथा समाजीकीकरण जैसे कुछ बुनियादी तथा महत्वपूर्ण कौशल हैं। पुस्तकों की इस श्रृंखला में, बच्चे में क्या कमी है और उसके विकास में देरी के होने के कारणों का पता लगाने के क्रमिक तरीके और क्रियाविधियाँ तथा उन्हें प्रशिक्षित करने के उपाय दिए गए हैं। इसमें उचित उदाहरणों के साथ सरल भाषा का प्रयोग किया गया है ताकि, माता पिता तथा अन्य प्रशिक्षक इन उपायों को आसानी से समझ सकें। इस पुस्तक में दिए गए क्रियाकलाप बुनियादी अथवा शुरूआती हैं। प्रशिक्षकों की सामान्य बुद्धि तथा कल्पनाशक्ति बच्चे का कौशल बढ़ाने में काफी सहायक सिद्ध होगी। हमें आशा है कि, प्रशिक्षकों के लिए ये पुस्तकाएं उपयोगी सिद्ध होंगी।

आभार

परियोजना के लिए धन उपलब्ध करने के लिए परियोजना दल, युनिसेफ का हार्दिक धन्यवाद व्यक्त करता है। परियोजना सलाहकार समिति के निम्नलिखित सदस्य जिन्होंने परियोजना सलाहकार समिति के निम्नलिखित सदस्य जिन्होंने परियोजना की कार्यविधि के दौरान समय समय पर सलाह तथा मार्गदर्शन किया है हम उनके आभारी हैं।

परियोजना सलाहकार समिति

डॉ. बी. कुमारैय्या
सहयोगी प्रोफेसर (बाल मनो.)
नीमहंस बैगलूर

श्रीमती बी विमला
उप प्रधानाचार्य
बाल विहार प्रशिक्षण विद्यालय
मद्रास

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

डॉ. एन.के. जागीरा
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
निदेशक

डॉ.टी. माधवन
सहायक प्रोफेसर

श्री टी.ए. सुब्बाराव
प्राध्यापक बाक् रोग विज्ञान
तथा श्रबण विज्ञान

श्रीमती रीता पेशावरिया
प्राध्यापक, बाल मनोविज्ञान

डॉ.डी.के.मेनन, निर्देशक, एन आई एम एच ड्वारा मार्गदर्शन तथा सुझावों का हम विशेष रूप से उल्लेख करते हुए उनके प्रति आभार व्यक्त करते हैं। संपूर्ण परियोजना के दौरान श्री ए. वैकटेश्वर राव का मसौदों कोटाइप करने के लिए और सचिवीय सहायता प्रदान करने के लिए हम विशेष रूप से उनके प्रति आभार व्यक्त करते हैं। श्री टी. पिचाइया, श्री बी. राम मोहन राव तथा श्री के. एस. आर. सी. मूर्ति द्वारा दी गई प्रशासनिक सहायता के लिए वे प्रशंसा के पात्र हैं। यह उल्लेख करना भी महत्वपूर्ण है कि, हम उन मानसिक विकलांग बच्चों के माता - पिता के आभारी हैं जिन्होंने कौशल (प्रशिक्षण घेकेजों के वास्तविक-परीक्षणों में हमें सहयोग दिया है तथा सुधार के लिए सुझाव दिए हैं और जिन्हें इसमें उचित रूप से शामिल किया गया है।

विषय-सूची	पृष्ठ	
प्रस्तावना	...	1
कहाँ से आरंभ करें ?	...	2
देरी का पता लगाएं	...	3
स्तर का पता लगाएं	...	4
प्रशिक्षण कब दें ?	...	5
सामान्य समस्याएँ (बाधाएं)	...	8
संभाव्य हल	...	10
प्रशिक्षण कैसे दें ?	...	12

प्रस्तावना

भूख और प्यास मानव की बुनियादी शारीरिक आवश्यकता है। जन्म के साथ ही शिशु मुँह से सहज क्रियाएं करता रहता है। इस प्रकार सहज क्रिया से बच्चे को चूसने तथा निगलने में सहायता मिलती है। धीरे-धीरे वह अर्द्ध ठोस तथा ठोस आहार खाना सीखा जाता है। ज्यों ज्यों वह बड़ा होता जाता है त्यों - त्यों उसके लिए आहार संबंधी कौशल आवश्यक हो जाते हैं ताकि उसे समाज में हेयदुष्टि से न देखा जा सके। इस प्रकार स्वयं आहार ग्रहण कर लेना अपनी स्वयं की देखभाल और सामाजिक कौशल कहलाता है। इस प्रकार, समय के साथ साथ एक सामान्य व्यक्ति, परिवार तथा समाज के द्वारा उसे दिए गए अवसरों के फलस्वरूप इस कौशल को प्राप्त कर लेता है।

माता पिता में मानसिक विकलांग बच्चे को स्वयं खाना खाने के प्रशिक्षण देने की बजाए, उसे अपने हाथों से खाना खिलाने की प्रवृत्ति पाई जाती है।

इससे बच्चा आहार कौशल नहीं सीख पाता, अधिकांशतः उसे सामाजिक समारोहों में नहीं ले जाया जाता है जहाँ वो आहार संबंधी स्वीकार्य तौर - तरीकों को व्यवहार में ला सके।

इस पुस्तिका में मानसिक विकलांग बच्चों का शनै-शनै कैसे प्रशिक्षित किया जाए, स्पष्ट किया गया है जिससे कि, वह स्वयं अपना आहार ग्रहण कर सकेतथा ऐसे विभिन्न समारोहों में भाग ले सके, जहाँ उसे अपने दोस्तों, संबंधियों तथा परिवार के सदस्यों की संगति में स्वीकार्य तौर तरीकों का पालन करना पड़ता है।

सामूहिक रूप से भोजन करना पारिवारिक तथा सामुदायिक जीवन का एक हिस्सा है। मानसिक विकलांग बच्चों को परिवार, सगे संबंधियों तथा मित्रों के साथ खाने का अवसर देकर उन्हें आहार संबंधी आवश्यक कौशल सिखाएँ। वह परिवार तथा समाज का ही एक हिस्सा है।

सफलता की कुंजी है :-

- भोजन के समय उचित देखभाल तथा प्रशिक्षण
- बच्चे के सहयोग तथा उनकी उपलब्धियों के लिए अधिक अवसर देना, प्रशंसा करना तथा उचित पुरस्कार देना।

कहां से आरम्भ करें ?

यह बच्चे की गतिविधियों के स्तर पर निर्भर करता है, इसके लिए आगामी पृष्ठों में जांच सूची 1 अथवा 2 का इस्तेमाल करें

देरी का पता लगाएँ :- जांच सूची-1

आहार कौशल में विकास क्रम

आयु	आहार कौशल	प्राप्त नहीं किया है।	प्राप्त कर लिया है।
जन्मसे 3 माह तक	मुँह संबंधी सहज कियाएं-चूसना आदि		
3 से 6 माह तक	थोड़ी सी सहायता से बोतल पकड़ने की शुरूआत क्यों से खाने की शुरूआत कुछ ठोस आहार खा सकना । हाथों में दी गई वस्तुओं को मुँह तक ले जाना आरम्भिक रूप से चबाना दिखाई देने लगा ।		
6 माह से 9 माह तक	स्वयं बोतल पकड़ लेता है । तथा बोतल को मुँह तक ले जाता है । अपने आप छोटा विस्किट पकड़ लेता है । तथा उसे खा लेता है । चबाना शुरू कर देता है । शिशु आहार खा लेता है ।		
6 माह से 9 माह तक	चम्मच से आहार लेने की शुरू आत		
9 से 1 वर्ष तक	लार टपकाने पर नियंत्रण ओठों, जीभ तथा जबड़े पर और अधिक नियंत्रण हाथों से अपने आप भोजन करना ।		
1 वर्ष से 1 1/2 वर्ष	उचित रूप से चबाना । चम्मच पकड़ना हैंडल से कप को पकड़ना तथा घूट भरने के लिए उसे मुँह तक ले जाना ।		
1 1/2 वर्ष से 2 वर्ष तक	नली (स्ट्रा) से चूसना शुरू कर देता है । मुँह बंद करके चबाना शुरू कर देता है । चम्मच के प्रयोग के समय खाने की वस्तुओं को कम गिराना । कप का प्रयोग करते समय कप में रखी सामग्री को कम गिराता है । एक हाथ में छोटा कम पकड़ लेता है ।		
3 से 4 वर्ष तक	बोलने से पूर्व चबा लेता है । अपने लिए खाना स्वयं परोसना आरंभ कर दिया है । हाथ में, चम्मच पकड़ लेता है । अंगुलियों में भोजन आदि पदार्थ पकड़ लेने की शुरूआत ।		

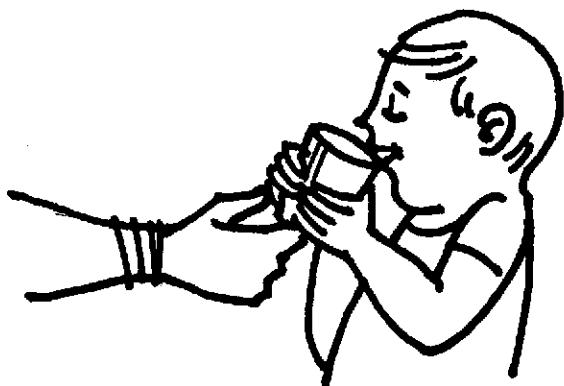
फालन, एन.एच.ऊमन्सकी, डब्ल्यू (1985) यंग चिल्ड्रन विद स्पेशल नीडस कोलम्बस, मैरिलिप्रका.

स्तर का पता लगाना - जांच सूची-2

सं.	स्तर	हाँ	नहीं
1.	क्या चूस सकता है ।		
2.	क्या निगल सकता है ।		
3.	क्या चबा सकता है ।		
4.	क्या उचित रूप से बोल सकता है ।		
5.	क्या दूध की बोतल पकड़ सकता है ।		
6.	क्या वयस्क द्वारा पकड़े हुए ।		
7.	क्या भोजन उठा कर खा सकता है ।		
8.	क्या कप पकड़ सकता है तथा क्या इससे पी सकता है ।		
9.	क्या खाद्य तथा अखाद्य पदार्थों की पहचान कर सकता है ।		
10.	क्या गिलास से पी सकता है ।		
11.	क्या नली से पी सकता है ।		
12.	क्या चम्मच से खा सकता है ।		
13.	क्या नेपकिन का प्रयोग कर सकता है ।		
14.	क्या पारिवारिक परिवेश में खा सकता है ।		
15.	क्या होटल में खा सकता है ।		

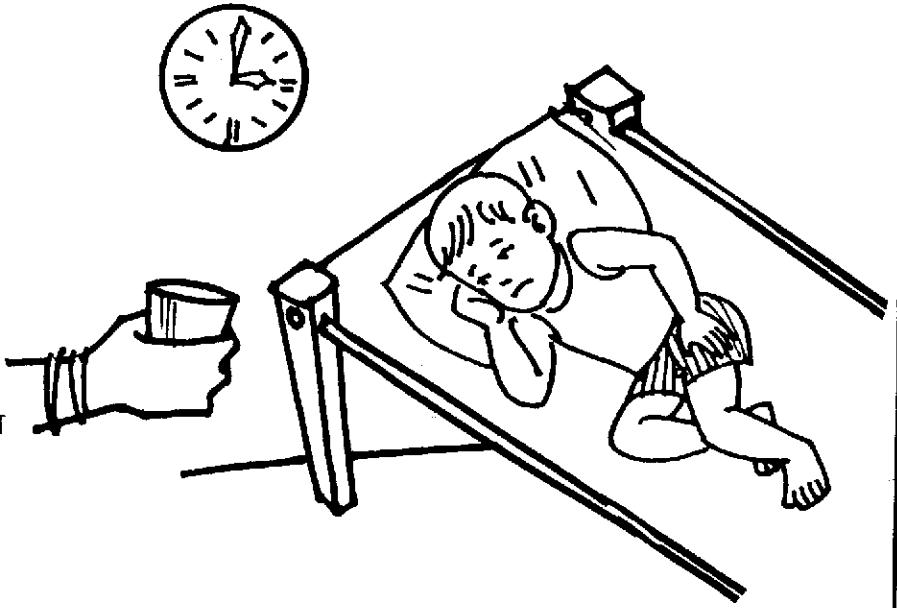
प्रशिक्षण कब दें ?

प्यास लगने पर बच्चे को पानी पीना
सिखाएं

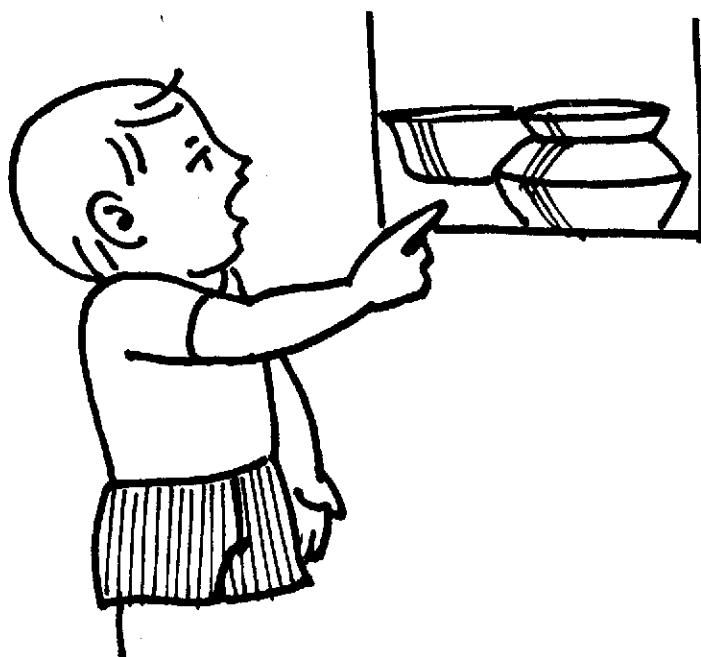


भूख लगने पर बच्चे को खाना सिखाएं

यदि बच्चा भूख तथा प्यास न वता
सके, तो समय-सारणी का पालन करें।

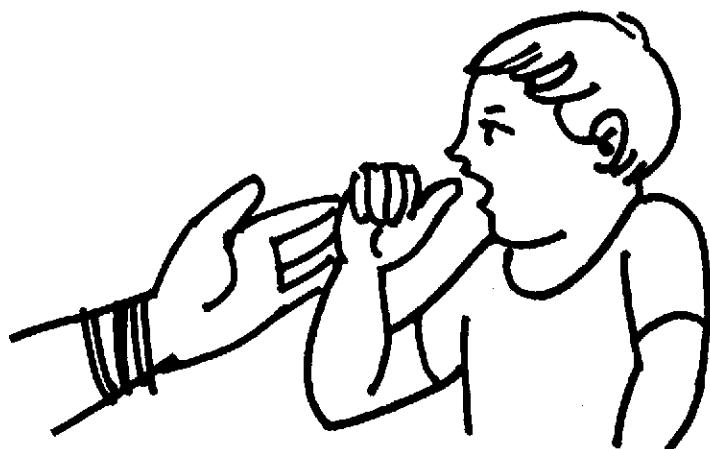


जैसे-जैसे बच्चा अपने भूखा होने को दर्शाएं उस सकेत का प्रयोग करें।

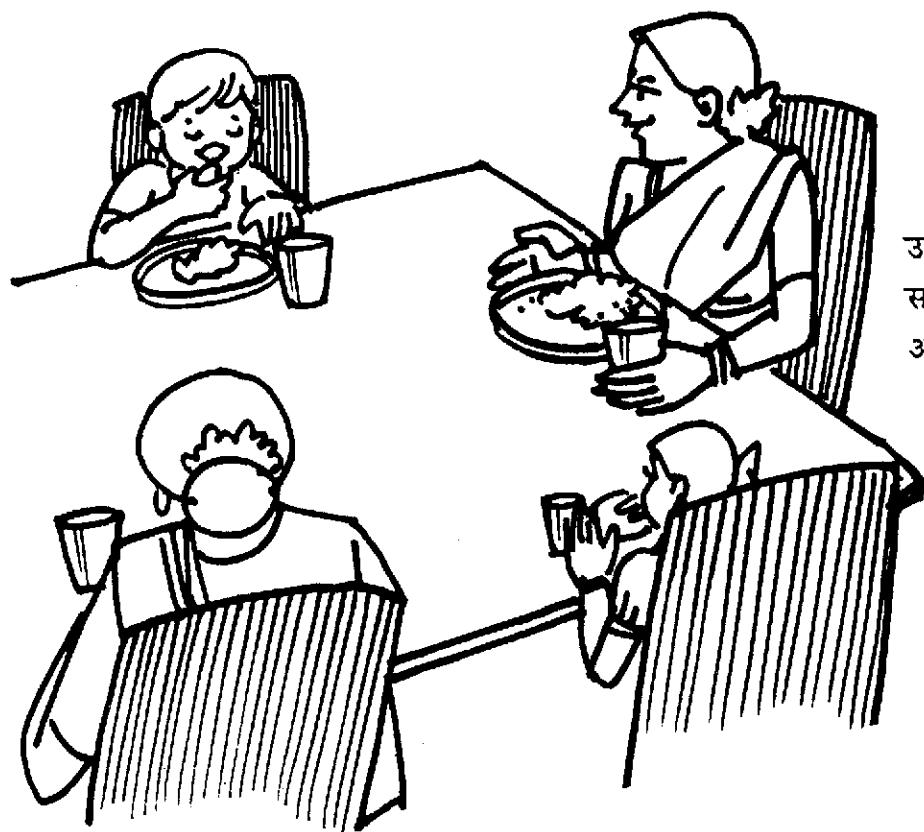


यदि बच्चा भोजन के लिए सकेतों का प्रयोग करने लगे, तो इस अवसर का प्रयोग, उसे खाना-पीना सिखलाने के लिए करें।

जब वह भूखा तथा प्यासा हो तो धीरे-धीरे उसे सकेतों/शब्दों से भूख तथा प्यास बनाने के लिए प्रेरित करें तथा प्रशिक्षण के लिए उस समय का इस्तेमाल करें।



बच्चे को, भोजन के समय परिवार के सदस्यों के साथ बैठने दें। उसे आहार संवधी कौशल का अवलोकन करने के अवसर दें।

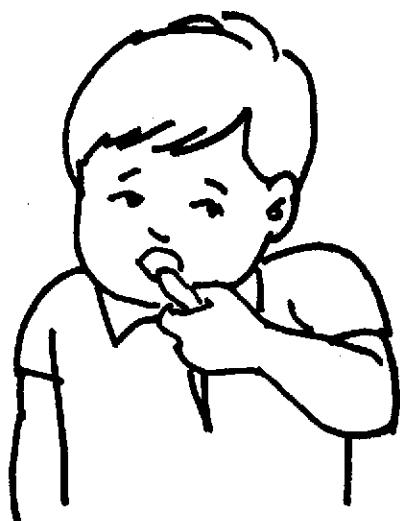
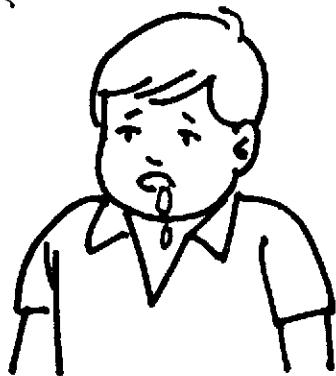


उसे सगे संबंधियों तथा मित्रों के साथ तथा रेस्तरां में खाने के अवसर प्रदान करें।

बच्चे की खाने तथा पीने की शारीरिक आवश्यकता संवधी पूर्ण जानकारी उनके प्रशिक्षण के लिए महत्वपूर्ण पूर्वापेक्षा है।

सामान्य समस्याएँ

चूसने तथा निगलने में असमर्थता

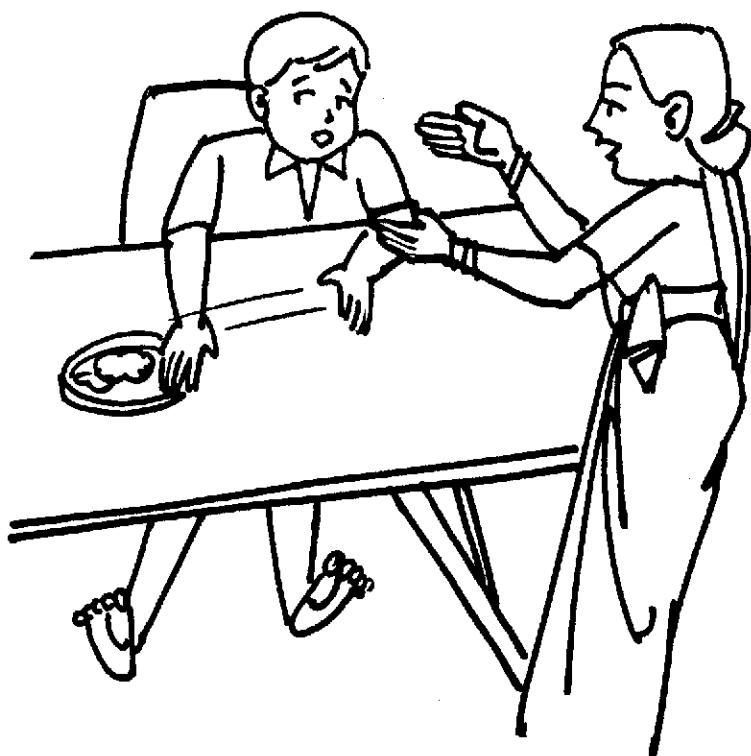


चबाने में असमर्थता

भोजन उठाने के लिए अंगुलियों में तालमेल
की कमी



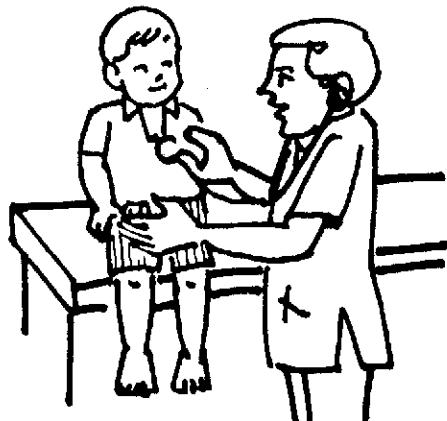
पहल शक्ति तथा सहयोग
की कमी



- पाचन समस्याएँ
- कब्ज
- नहीं जानता कि, कितना खाना चाहिए ।
- खाद्य वस्तुओं को न पहचानना
- अखाद्य वस्तुओं मिट्टी, पेपर, चॉक.... आदि को खाना
- बिखेरना, थूकना, उलटी करना

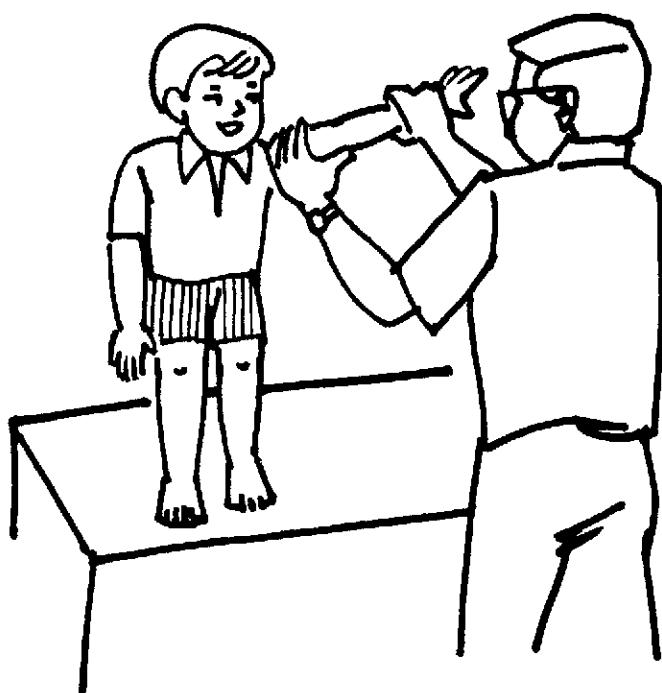
सम्भाव्य हल

कब्ज तथा बदहज्मी जैसो समस्याओं के लिए चिकित्सा सहायता लेना ।

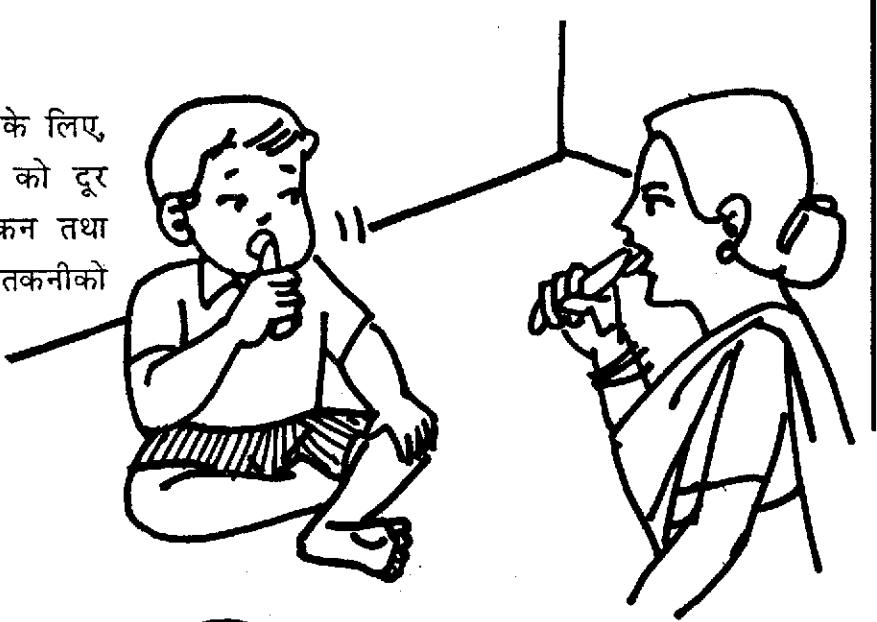


ऐसे कार्य करवाएं जिससे अंगूलियों में तालमेल हो तथा बाजू हरकत कर सके ताकि, बच्चा आहार को उठा सके तथा उसे मुह में रख सके ।

यदि आवश्यक हो तो, उचित रूप से बाजुओं में हरकत करवाने तथा अंगूलियों में तालमेल करवाने सबंधी व्यायाम के लिए भौतिक - चिकित्सक का मार्गदर्शन लें ।



उचित रूप से चूसने तथा पहल करने के लिए, चिकित्सीय समस्याओं की संभावनाओं को दूर करने के बाद, समस्याओं का अवलोकन तथा इस पुस्तिका में समझाई गई उचित तकनीकों का प्रयोग करें ।



आहार के समय ठीक आदतों के विकास के लिए, बच्चों को परिवार के साथ खाने तथा तौर तरीकों को देखने के अवसर प्रदान करें ।

देखें तथा अखाध वस्तुओं को खाने, बिखेरने, थूकने तथा अधिक खाने आदि जैसी समस्याओं की सूची तैयार करें । उचित व्यवहार के लिए पुरस्कार देकर उसे ऐसे कार्य न करने के लिए प्रेरित करें ।

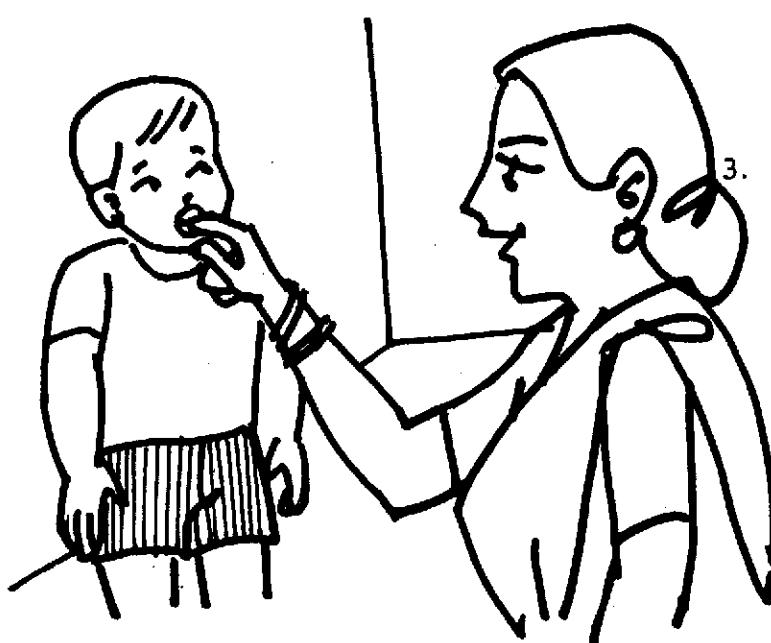


प्रशिक्षण कैसे दें

- जाच सूची का इस्तेमाल करें। बच्चा जो कार्य कर सकता है उसके लिए उसकी प्रशंसा करें।
- यह जानने के लिए स्तर का पता लगाएं कि कहाँ, कब तथा किस तरह का प्रशिक्षण देना है।
- समस्यओं को समझें तथा एक समय में धैर्यपूर्वक दें।
- बच्चे के सहयोग तथा प्रयासों के लिए उपयुक्त पूरस्कार दें।
- क्रमिक प्रशिक्षण देने को तकनीकों की आगामी पृष्ठों में व्याख्या की गई है। प्रशिक्षण के दौरान विनिर्धारित पद्धतियों का पालन करें। यदि आवश्यक हो, तो बच्चे की आवश्यकता के आधार पर उक्त पद्धतियों में फेर-बदल कर लें।

चूसना और निगलना

- बच्चे को जन्म के कुछ दिनों बाद आसानो से चूसने तथा निगलने में समर्थ होना चाहिए।
- उचित रूप से न चूस पाना तंत्रिकीय समस्याओं का प्रारम्भिक है। ऐसे मामलों में चिकित्सक की सहायता लें।



- सही ढंग से चूसने तथा निगलने के लिए जबड़े का उचित नियंत्रण आवश्यक है। अगर बच्चा जबड़े को सहारा देने के लिए अपने अंगूठे, तर्जनी और मध्यमा अंगुली का प्रयोग करे जिससे बच्चे को मदद मिलेगी।

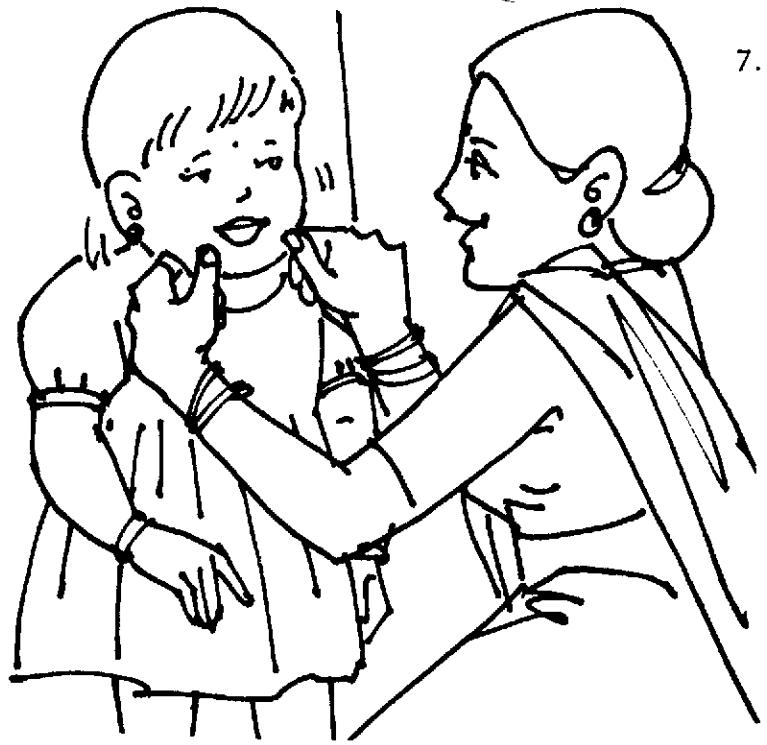
4. उचित रूप से चूसने तथा निगलने के लिए सही स्थिति में बैठाना अथवा सूलाना महत्ववूर्ण है। बच्चे को अपनी गोद में बिठाएं।



5. चूसने तथा निगलने की शिक्षा देने के लिए उचित पेय पदार्थों का चयन भी महत्ववूर्ण है। सुस्वाद तथा हल्केमीठे जूस, हल्के गर्म अथवा ठंडे पेय, लेकिन जो गर्म और बहुत ठंडे न हों, दिए जा सकते हैं।

6. ठीक आकार के छिद्रों से युक्त निप्पल का प्रयोग करें। निप्पल में बड़े छेद होने पर मानोसिक विकलांग बच्चे चूसने में आलस करते हैं। इससे, यदि बच्चे को निगलने में कठिनाई हो, तो गले अवरुद्ध हो जाने की भी सभावना रहती है।





7. बच्चे के गालों को नीचे की तरफ सहलाने से चूसने में तेजी आती है।

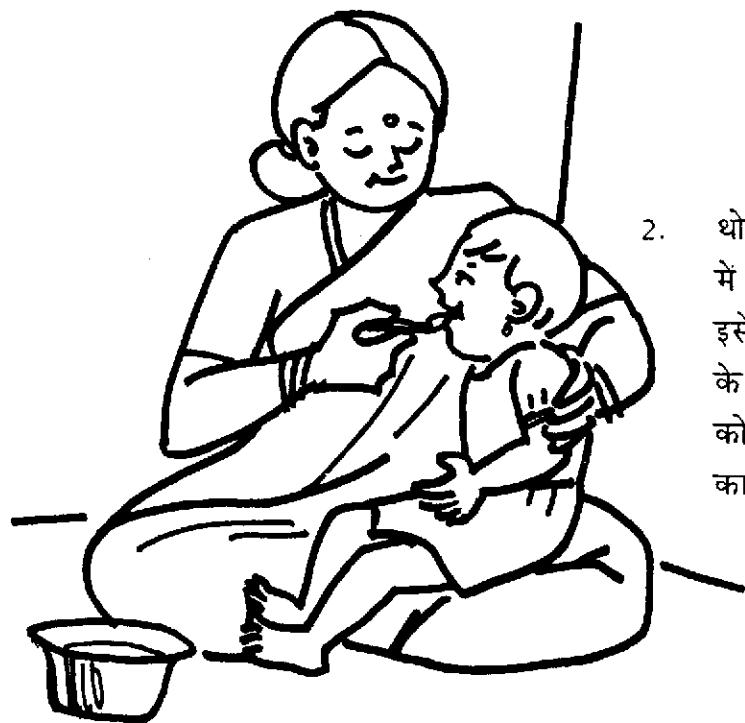
8. बच्चे के मुह मे तरल आहार (पेय) रखने से पूर्व होठ तथा जबड़ा नियंत्रण प्रक्रिया शुरू की जानी चाहिए ।



बच्चे के जबड़े को बन्द करके पकड़े तथा ठोड़ी को रगड़े । इससे भोजन जलदी निगला जाता है, सरल हो जाता है ।

चबाना और निगलना

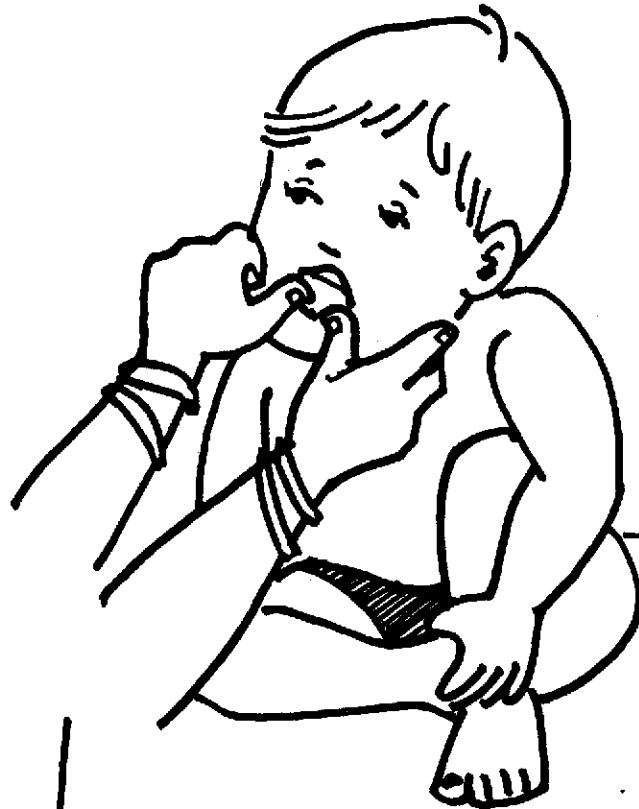
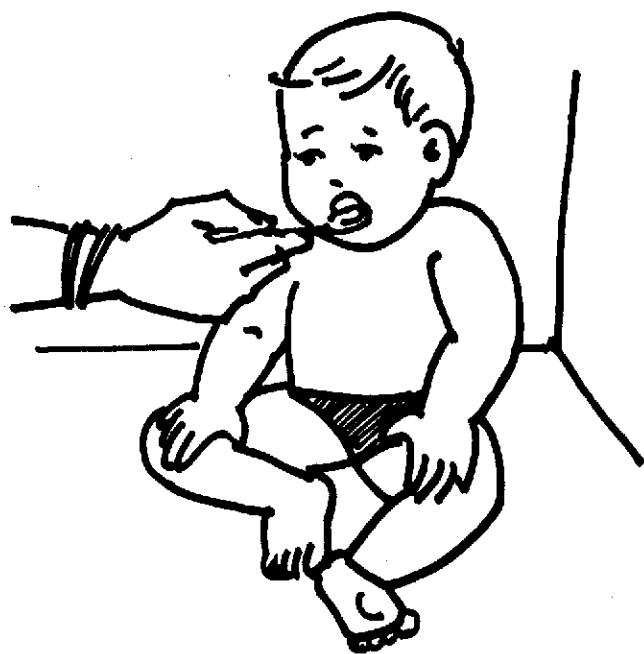
1. एक सामान्य बच्चा, खिलाते समय अपना मुंह खोलने में समर्थ होता है । ऐसा करने में असमर्थ होना समस्याओं का लक्षण है तथा जिसके लिए चिकित्सीय उपचार की आवश्यकता होती है ।



2. थोड़ी मात्रा में शिशु के लिए आहार चम्मच में रखें तथा निचले मसूड़ों से लगाते हुए इसे शिशु की जीभ पर रखें । यह देखने के लिए इंजतार करें कि क्या बच्चा जबड़े को कस कर बन्द कर लेता है । इसे काटने की प्रतिवर्ती क्रिया कहते हैं ।

3. काटने की यह प्रतिवर्ती क्रिया, ज्यो-ज्यो बच्चा आहार चबाने लगता है, सामान्यतया समाप्त होने लगती है । यदि काटने की प्रतिवर्ती क्रिया काफी तेज है तो निम्नलिखित तकनीकों का प्रयोग करें ।

- खिलाने से पूर्व अंगुली से मसूड़ों को रगड़ें।



- छोटे चम्मच का प्रयोग करें।

- ऐसे आहार का प्रयोग करें जिससे चबाने के लिए प्रोस्ताहन मिले।



4. चबाने का प्रशिक्षण देने के लिए आहार को शिशु के मुह में रखे तथा उसको ध्यान से देखें ।



5. अगर बच्चा इसे जीभ के साथ अंदर ले जाता है तो मुह में एक और चम्मच आहार डालें ।

6. बच्चे द्वारा जीभ से अपने तालू से आहार को दलते (दवाते) हुए उसे जबड़े को ऊपर नीचे करना आरम्भ करने में सहायता दे ।

जीभ से खाना बाहर निकाल देना एक प्रारम्भिक प्रतिवर्ती क्रिया हो सकती है, तथा इसे खाने के लिए इंकार नहीं माना जाना चाहिए ।

दूध की बोतल पकड़ना

1. बच्चे को अपनी गोद में सीधा लिटाएं।



3. एक बार शिशु जब आराम से दूध पीना शुरू कर दे तो हल्के से उसके हाथ बोतल पर रखे दें।



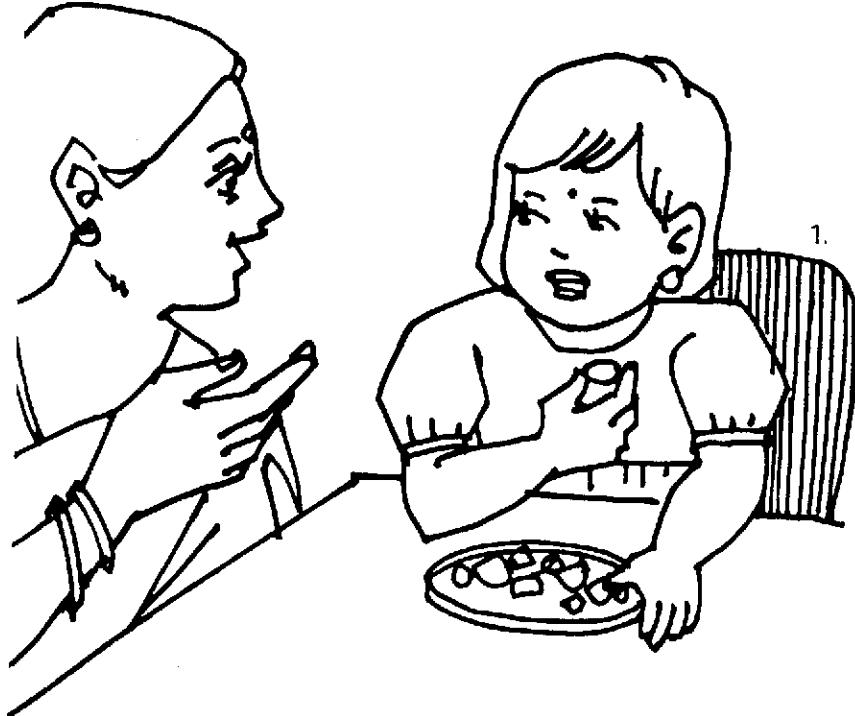
2. बोतल की निप्पल को उसके मुँह में, डालें, और बोतल पकड़े रखें।



4. जैसे ही बच्चा अपनी अंगुलियों से बोतल को कसकर पकड़ ले तो धीरे-धीरे अपनी पकड़ को बोतल पर ढीला कर दें।



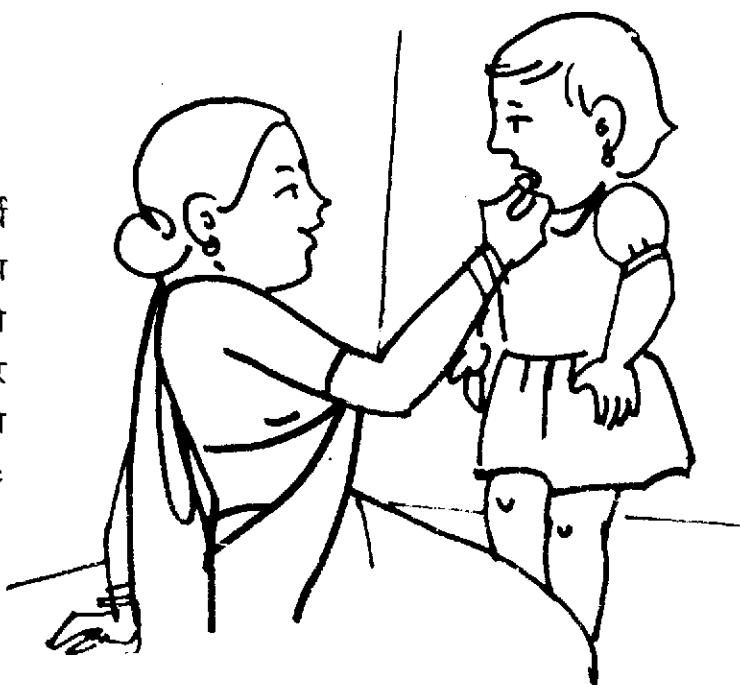
जिह्वा संचलन की प्रगति



1. बच्चे को खाना खाते हुए ध्यान से देखें। यह ध्यान रखें कि क्या बच्चा मुँह के ऊपरी भाग तथा मुह के दाईं-बाईं ओर जीभ से आहार को धूता है।

2. यदि आपको बच्चे का जिह्वा संचलन न दिखाई दे तो, बच्चे के मुँह में आगे की ओर गाल तथा मसूड़े के बीच, तालू पर कुछ चिपकने वाला खाध पदार्थ (जैम) रखने की कोशिश करें।

3. बच्चे को अपनी जिह्वा से खाध पदार्थ पुनः ग्रहण करते हुए देखें। यदि आप देखें कि उसे कठिनाई हो रही है तो उसका मनपसंद खाद्य पदार्थ हर बार मुँह में ऐसे स्थान पर रखें जहां से उसे खाद्य पदार्थ को जीभ से पुनः प्राप्त करना पड़े।



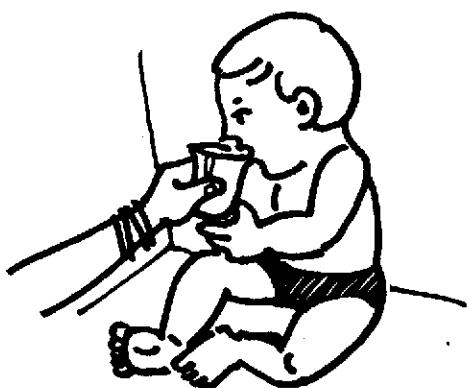
माता पिता के हाथ में पकड़े हुए कप से पीना

- यदि बच्चा सहारे/बिना सहारे के बैठने में समर्थ है तो उसे आरामदायक स्थिति में बैठाएं।



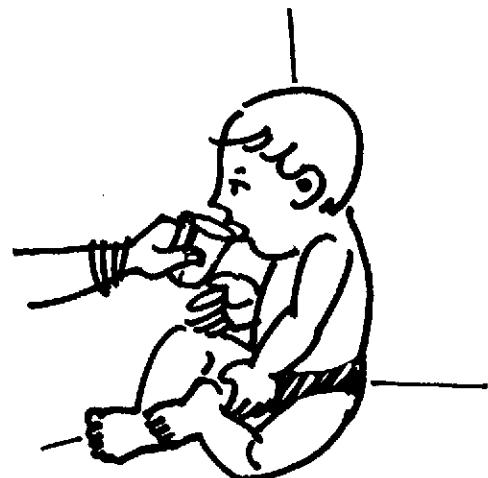
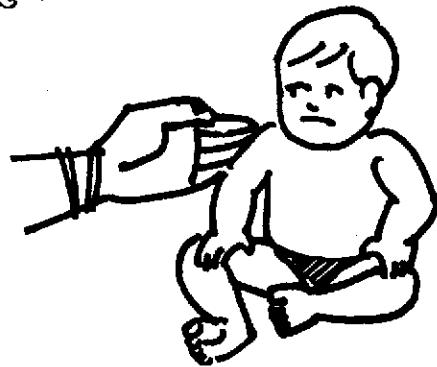
- बच्चे के लिए उपयुक्त कप का चयन करें तथा उसमें कुछ मोटा तरल पदार्थ (दूध अवा दूध तथा खाद्यान्न का मिश्रण) डालें।

- कप को बच्चे के मुह के पास चिन्ह ले जाएं तथा उसे थोड़ा सा टेढ़ा करें।



- बच्चे द्वारा कुशलता से पीने में सहयोग देने के लिए इंतजार करें।

- कप को बच्चे के मुह से एक इंच की दूरी पर रखें तथा उसके कप की ओर झुकने की प्रतीक्षा करें।



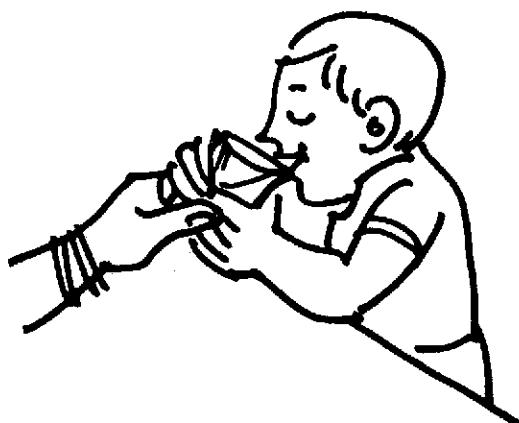
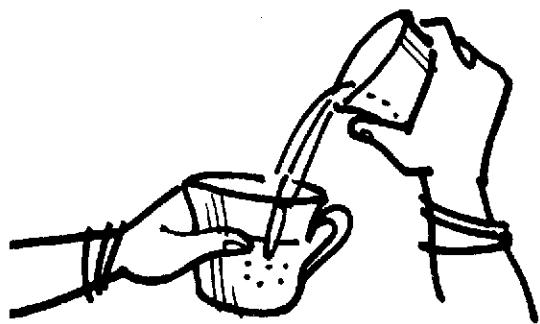
- बच्चे द्वारा कुशलता से पीने में सहयोग

- देने के लिए इंतजार करें।

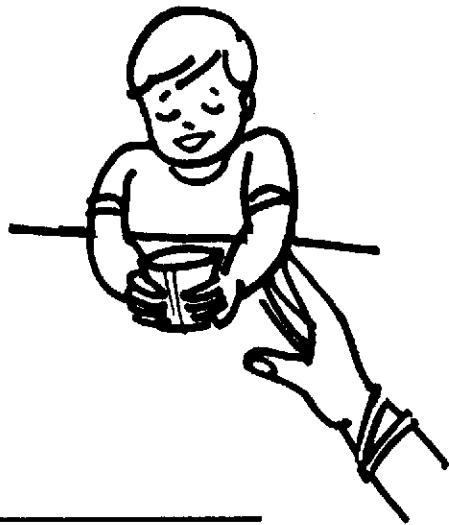


कप पकड़ना तथा कप से पीना

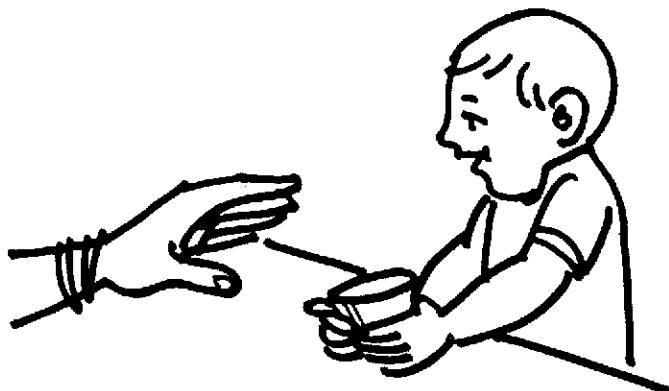
1. कप मे तकरीबन मुख भर (थोड़ा सा) तरल पदार्थ ले ।



3. धीरे-धीरे अपने प्रयास कम कर दें तथा उसे कप को टेबल पर रखने के लिए निर्दश दें ।

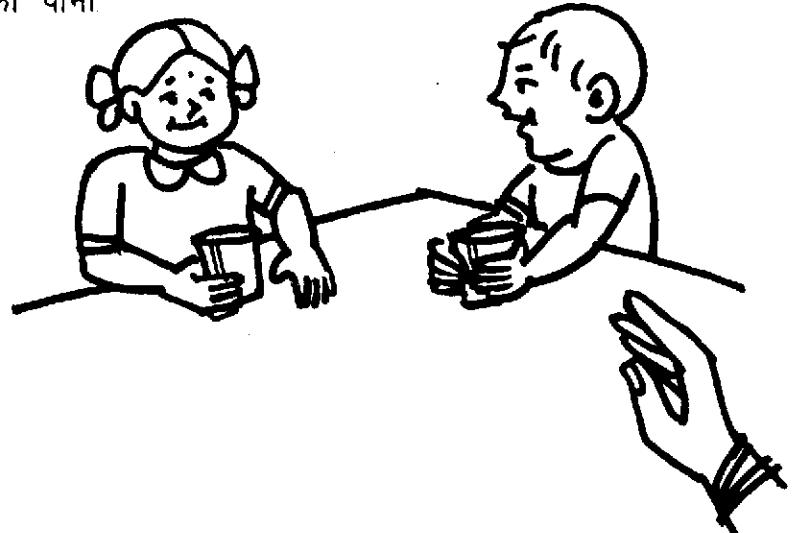


2. बच्चे के दोनों हाथ कप पर रखे तथा पिलाने के लिए कप को उसके मुह को ओर ले जाएँ उसको अपना मुह खोलने दे तथा धीरे से कप को उसके मुह को ओर झुकाएँ ।

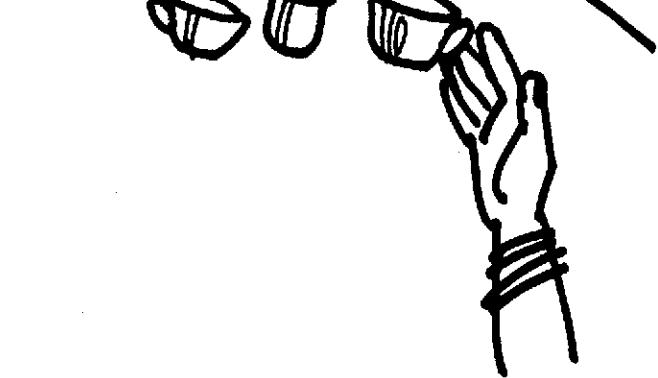


4. यह देखे कि खाने के दौरान बच्चा कप कैसे पकड़ता है । यदि वह असतुलित रूप से कप पकड़ता है तो उसकी सहायता करें ।

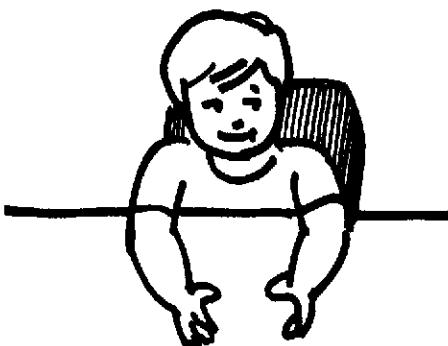
5. बच्चे के भाई/बहिन द्वारा बच्चे को पीना सिखलाने में मदद करने दें।



6. बच्चे द्वारा प्रयोग किए जाने वाले कपों की विभिन्न किस्मों का चयन करें।



पेय पदार्थ पीने की प्रक्रिया
आराम से बैठें।



मेज से कप उठाएं।

मुह तक ले जाए ।



कप द्विकाए ।



थोड़ा थोड़ करके पिए ।



निगल जाए



कप खाली होने तक उपर्युक्त कार्य
को करें ।



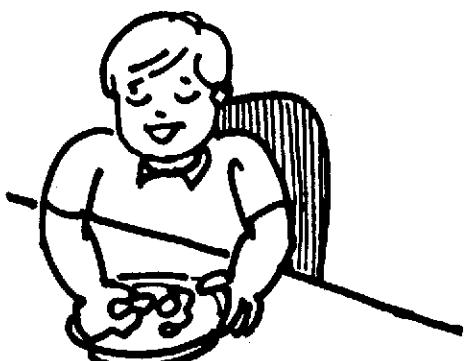
कप को नीचे रखें

हाथ से खाना (भोजन ग्रहण करना)

- बच्चे को आवश्यक सहारा देते हुए ट्रे/मेज के सामने बैठाएं।



- प्लेट में धीरे धीरे और अधिक टुकड़े रखें।



- ऐसी खाद्य मदे जैसे रोटी के टुकड़े ब्रेड तथा डोसा आदि जो हाथों पर न चिपकती हो, से शुरूआत करें। प्लेट में एक बार में एक टुकड़ा रखें बच्चे को उठाकर खाने दें।



- चावल और दाल को मिलाकर छोटे छोटे पिण्ड बना कर प्लेट में रखें और बच्चे को खाने दें।

5. जब वह निपुणता हासिल कर ले तो उसे गाढ़े रस्सेदार आहार खाने को दे ।



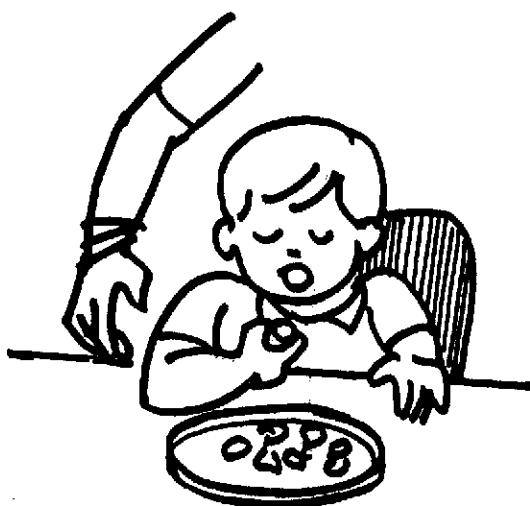
2. उसे खाने की चीज़ । बर्तन आदि पकड़ने का प्रशिक्षण दे ।



3. उसे हाथों मुह तक ले जाने तथा वापस लाना भी सिखाएँ ।



4. धीरे धीरे अपनी सहायता कम कर दे ।



खाद्य तथा अखाद्य वस्तुओं की पहचान

- बच्चे को एक खाने की चीज़ तथा एक अन्य वस्तु दें। उदाहरण के लिए एक छोटा खिलौना तथा मिठाई/बिस्कुट दें।



- यदि यह खाद्य वस्तु को खा लेती है तथा खिलौने से खेलती है तो उसकी प्रशंसा करें।



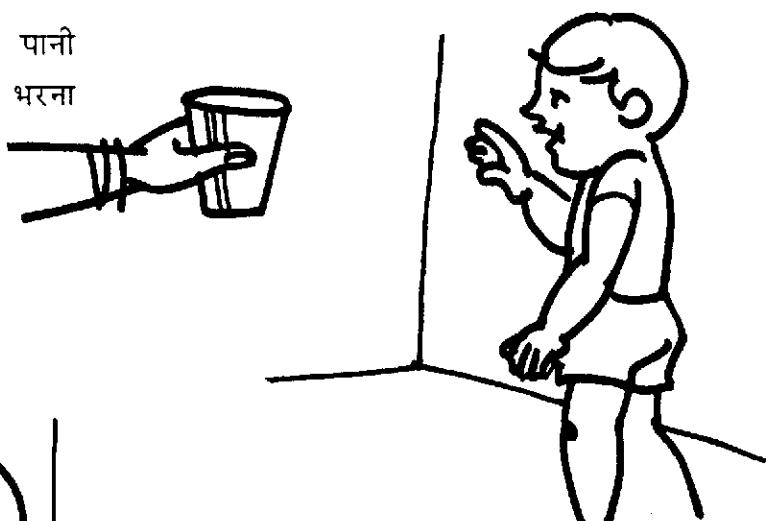
- यदि वह अखाद्य वस्तु को, मुँह में डाले और मुँह बनाए तो उसे मौखिक रूप से निकालने के लिए कहें और अगर आवश्यक होतो स्वयं उसे निकाल दें।

- जब बच्चा अकेला खेल रहा हो, तो उसकी गतिविधियों को ध्यानपूर्वक देखे। यदि वह अखाद्य वस्तुएं अपने मुह में रख ले तो उसे उन वस्तुओं को तत्काल हटाने के लिए कहे।



गिलास से पानी पीना

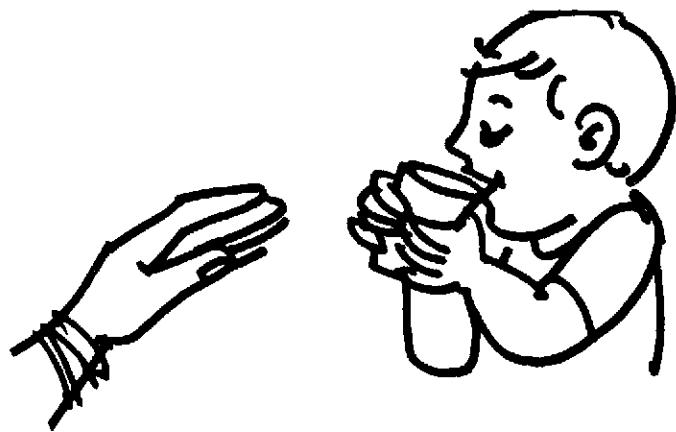
- बच्चा जब पानी मांगे तो उसे जहां पानी हो, वह स्थान दिखाएं तथा पानी भरना सिखाएं।



- उसे गिलास पकड़ने में सहायता दे तथा गिलास को उसके मुह की ओर ले जाएं।



- उसे गिलास झुकाने का तरीका बताएं जिससे कि उसके मुह में न्यूनतम मात्रा में ही पानी जाए।



4

बच्चा जब पानी पी रहा हो तो गिलास को झुकाने में सहायता करना धीरे-धीरे कम कर दें। शुरू मैं न टूटने वाले गिलास का प्रयोग करें।



- दूटने वाले और दूटने वाले विभिन्न गिलास दिखाएं तथा गिलास पकड़ना सिखाएं।



- जब भी वह पानी माँगे तो उसे पानी पीने के लिए गिलास में भरने के लिए कहें।

6. देखें कि बच्चा कितनी अच्छी तरह गिलास का प्रयोग करता है। जब वह तैयार हो जाए तो उसे गिलास में पानी भरना सिखाएं।



बालक में स्वच्छता संबंधी आदतें विकसित करने के लिए उसकी सहायता करें। उदाहरण के लिए वह किसी और के गिलास का प्रयोग न करे, यह देखें कि तरल पदार्थ भरने से पूर्व क्या वह टम्बलर को साफ करता है।

स्ट्रा (पीने की नली) से पीना



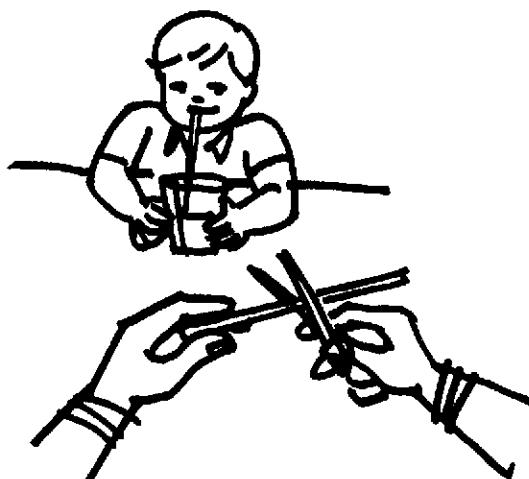
- बच्चे को, ऐसे अवसर प्रदान करें कि जब अन्य लोग स्ट्रा (पीने की नली) से पी रहे हों तो वह उन्हें देक सके।

- बालक को आराम से बैठाकर, पेय पदार्थ (पानी/दूध/नीबू पानी) का गिलास उसके सामने रख दें। उसमें स्ट्रा (पीने की नली) डाल दें।

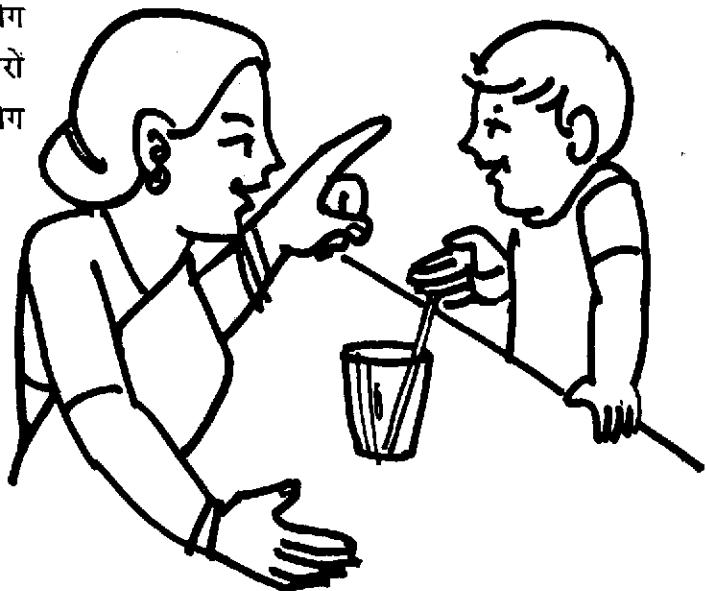


- जैसा आवश्यक हो, या तो गिलास पकड़ने में उसकी सहायता करें अथवा स्ट्रा (नली) पीने की नली (की ओर उसके मुंह) होठों को ले आएं।

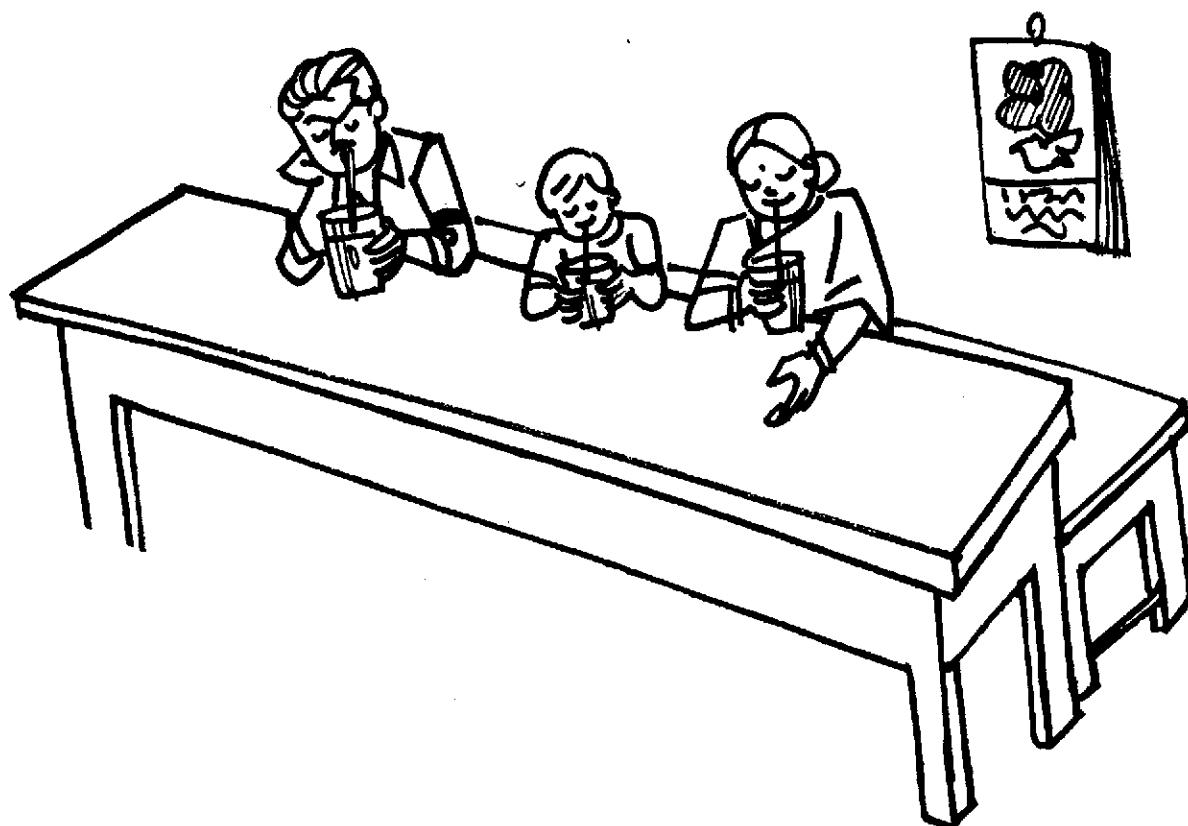
- अगर उसे स्ट्रा (पीने की नली) के साथ पीने में कठिनाई हो तो उचित आकार के स्ट्रा (पीने की नली) का चयन करें अथवा स्ट्रा (पीने की नली) को काटकर छोटा कर दें।



5. उसे स्ट्रा (पीने की नली) से पीते समय स्वास्थ्य संबंधी सामान्य आदतों का प्रयोग करना सिखाएं। उदाहरणार्थ - वह दूसरों को अपने स्ट्रा (पीने की नली) का प्रयोग न करने दें।

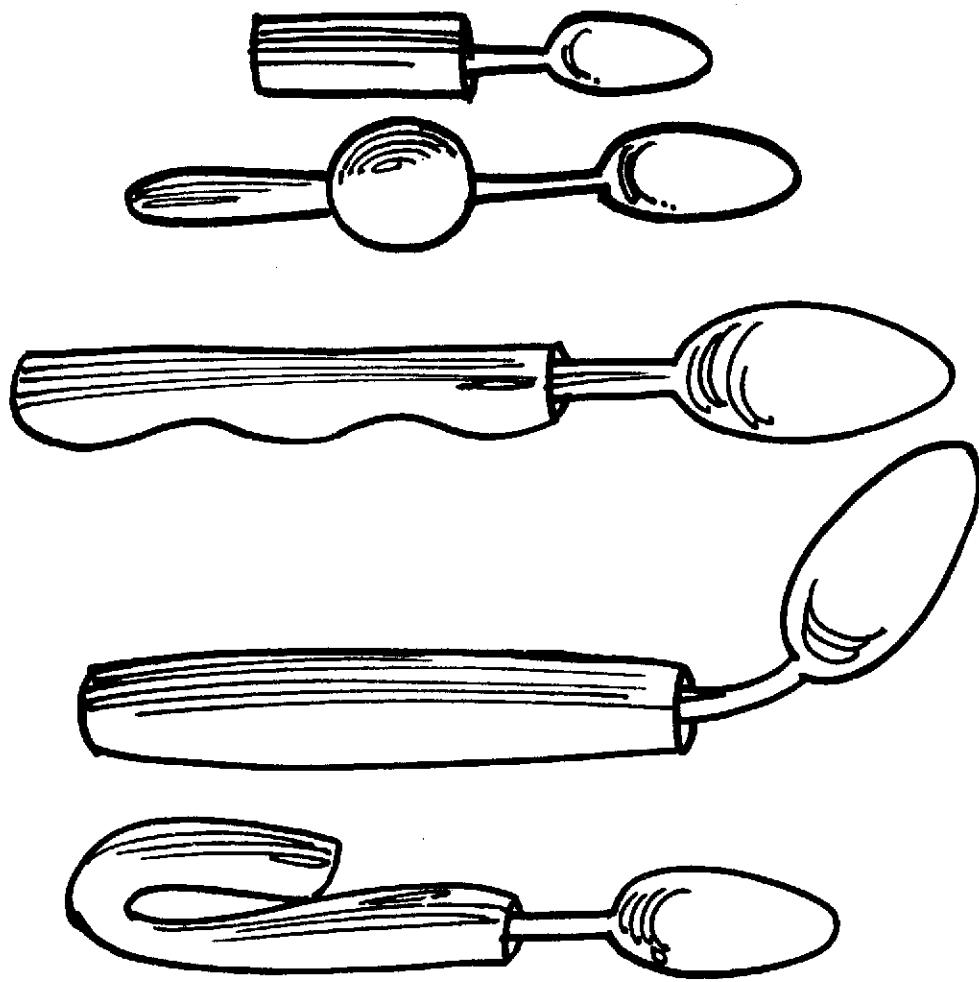


6. उसे, विशेषकर जब परिवार किसी पार्टी अथवा रेस्तरां में जाए तो, स्ट्रा (पीने की नली) से पीने का अवसर प्रदान करें।

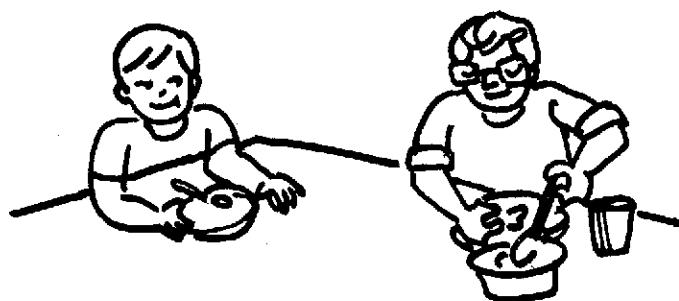


उपयुक्त तरीके से चम्मच के साथ खाना

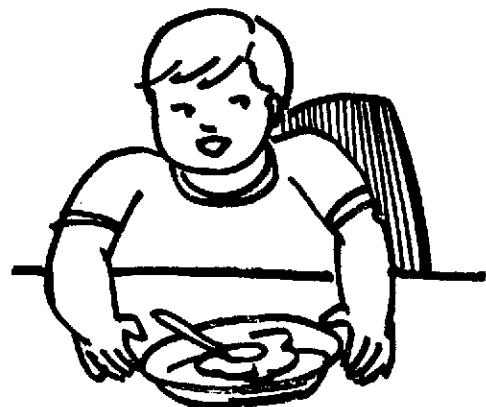
- बच्चे के लिए सही आकार के चम्मच का चयन करें। यदि बच्चे को चम्मच पकड़ने में कठिनाई हो, तो परिवर्तित (मोडीफाइड) चम्मच का प्रयोग करें।



- जब अन्य लोग चम्मच से खा रहे हों तो उसे उन्हें देखने दें।



- उसे उपयुक्त स्थिति में बैठाएं। उसके सामने एक प्लेट में चावल अथवा कटोरे में दलिया रखें।



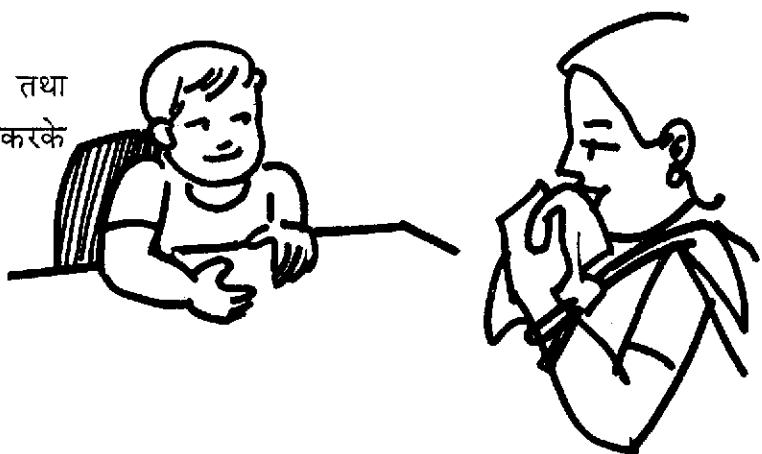
- चम्मच से खाना (आहार) उठा कर मुह तक ले जाने में उसकी सहायता करें।



- जैसे जैसे वह कुशलता हासिल करता है वैसे वैसे अपने हाथों से उसे खिलाना धीरे-धीरे कम कर दें।

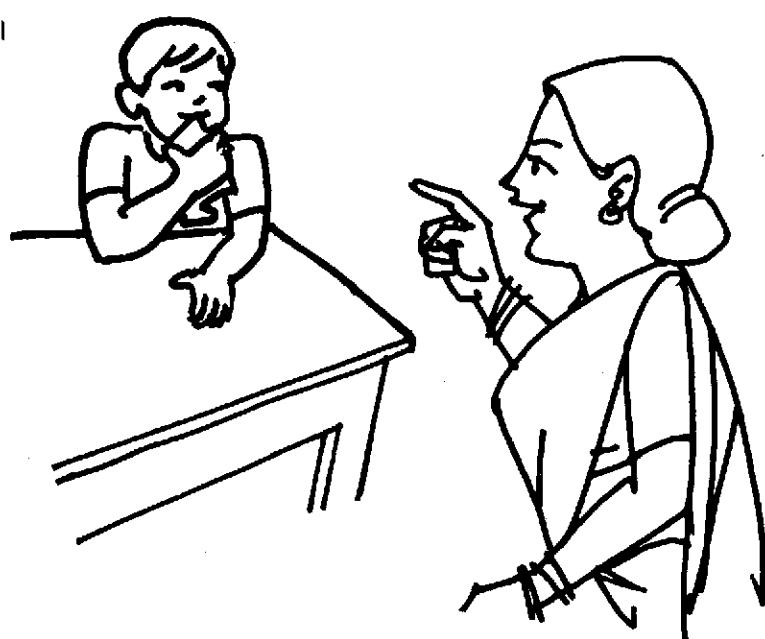
रूमाल (नैपकिन) का उपयुक्त रूप से इस्तेमाल

- बच्चे को विभिन्न नैपकिन (कागज तथा कपड़े के) दिखाए तथा उनका प्रयोग करके दिखलाएं।



- उसे नैपकिन से अपना मुह साफ करके दिखाएं। उसे एक नैपकिन दे तथा आवश्यकता होने पर उसका मुह साफ करने में सहायता दें।

- बच्चे को नैपकिन प्रयोग करने के अवसर प्रदान करें। उसे साफ नैपकिन के प्रयोग की आवश्यकता समझाएं।

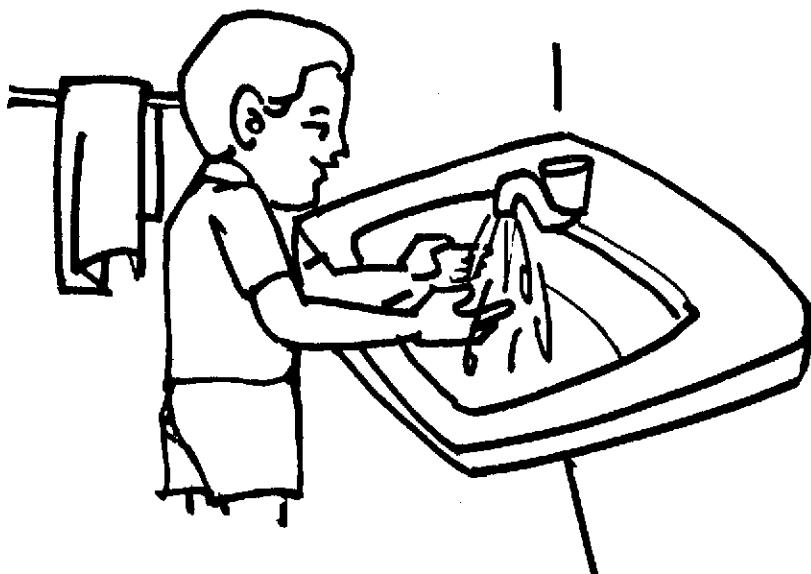


सामाजिक स्तर पर स्वीकार्य तरीके से आहर ग्रहण करना

1. भोजन करते समय रोटी आदि का छोटा टुकड़ा मुंह में डालते हुए पेय पदार्थ की छोटी चुस्की लेते हुए मुंह बन्द करके चबाते हुए तथा नैपकिन के प्रयोग करते हुए बच्चे को अपनी नकल करने दें। अच्छा आदर्श प्रस्तुत करें।
2. उसे आवश्यक खाद्य पदार्थ माँगना सिखाएँ।
3. माँगे गए खाद्य पदार्थ को दूसरे व्यक्ति को देना सिखाएं।
4. भोजन काल के दौरान, उसे खाना परोसना तथा खाद्य पदार्थ मांगने के अभ्यास के लिए प्रोत्साहित करें। इस कार्य को उपयुक्त रूप से करने के लिए उनकी प्रशंसा करें।
5. उसे यह समझाएं कि उसे अपनी थाली से ही भोजन करना चाहिए। उसे दूसरों की थाली से भोजन करने के लिए हतोत्साहित करें चाहे केवल उसको चखना ही चाहता हो।

आहार संबंधी तौर - तरीके

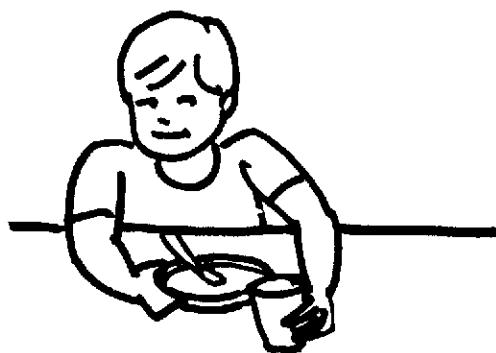
1. वह हाथ धोता है।



2. उचित स्थान पर बैठता है।



3. प्लेट (थाली), गिलास, चम्मच को अपने सामने रखता है।



4. थाली में उचित मात्रा में आहार लेता है।

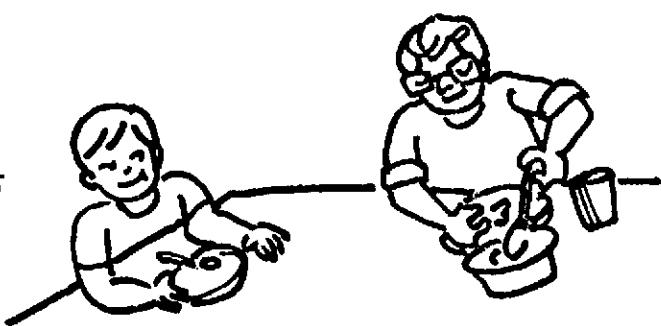


5. आवश्यकता पड़ने पर दूसरों को खाद्य सामग्री उठा कर दे देता है ।



6. गिलास में पानी भर लेता है ।

7. अन्य लोगों के लिए भोजन परोसने तक इंतजार करता है ।



8. छोटे -छोटे ग्रास लेता है ।

9. मुह बंद करके चलाता है ।



10. आवश्यकता पड़ने पर खाद्य पदार्थों की मांग करता है ।



11. अन्य लोगों द्वारा खाद्य पदार्थ माँगे जाने पर उन्हें उठा कर दे देता है ।



12. आवश्यकता पड़ने पर नैपकिन का प्रयोग करता है ।

परिवार में आहार संबंधी तौर-तरीकों का अनुपालन

1. मेज सजाना/जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है खाना खाने से पहले उसे मेज सजाना सिखाएँ। उसे परिवार के सदस्यों की गिनती चित्र करने तथा सभी सदस्यों के लिए थालियाँ गिलास, चम्मच आदि रखने के लिए कहें।

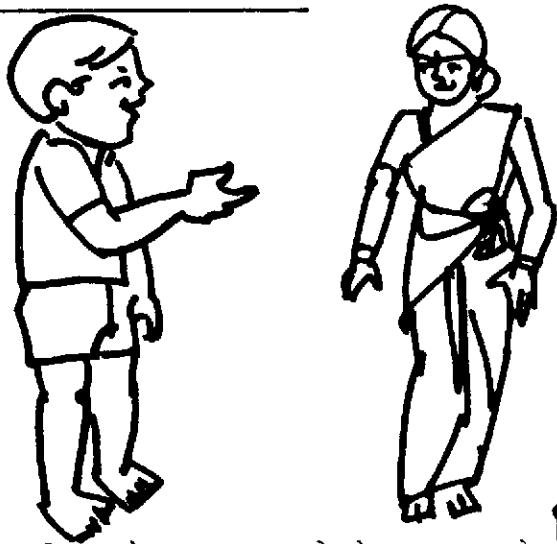


2. मेज सजाने से पहले उसे यह देखना याद कराए कि वे साफ तथा पोछे हुए हैं।



3. उसे रसोईघर से खाने का सामान लाने तथा मेज/खाने के स्थान पर उचित रूप से ढक कर रखने के लिए कहें। शुरू में उसे ऐसी वस्तुएँ जो गर्म नहीं होती, जैसे दही, पापड़ तथा अचार आदि लाने दें।

4. उसे परिवार के सदस्यों को खाना तैयार है कि सूचना देने दें ।



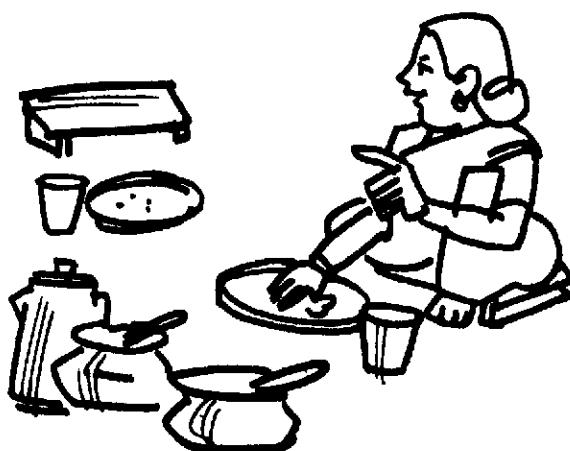
5. उसे परिवार के अन्य सदस्यों के साथ अपने निर्धारित स्थान पर बैठने के बाद उचित मात्रा में खाद्य पदार्थ अपनी थाली में रखने के निर्दश दे।



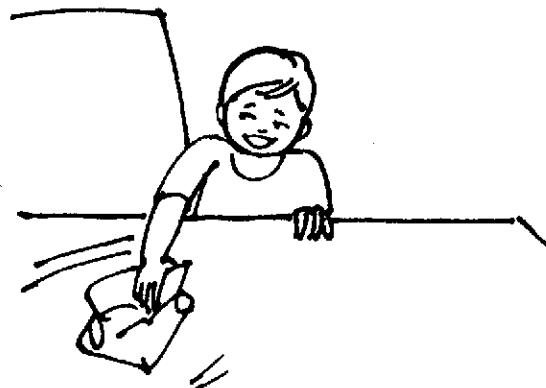
6. अन्य सदस्यों द्वारा मॉग किए जाने पर उसे भोजन सामग्री उठा कर देने दें ।



7. जब वह भोजन समाप्त कर लेता है तो उसे दूसरो द्वारा भोजन समाप्त करने तक प्रतिक्षा करने तथा उचित स्थान पर अपने हाथ धोने के लिए कहें ।

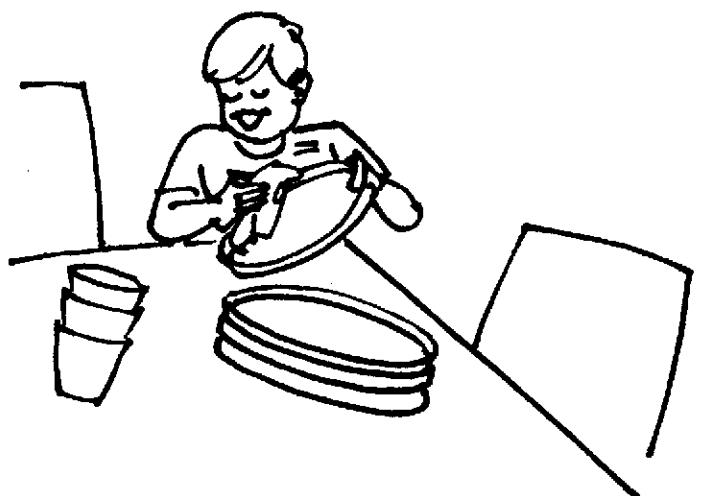


8. जब प्रत्येक सदस्य ने भोजन कर लिया हो तो उसे शेष बची खाय सामग्री को उचित स्थान पर रखना, सिखाएं ।



9. स्थान छोड़ने से पूर्व उसे मेज/भोजन के स्थान को साफ करना सिखाएं ।

10. वह यदि इतनी आयु की हो कि उससे थालियां, गिलास तथा चम्मच साफ करने के लिए कहा जा सके, तो उसे ऐसा करने के लिए कहें ।



11. आरंभ में बच्चे को आप अपने खाने पीने की आदतें देखने दें । अगले कदम के रूप में उसे वैसा ही करने के लिए कहें तथा स्वयं अपने हाथों से उसकी मदद करे । धीरे धीरे अपने हाथों से मदद करना कम कर दें तथा उसे अगले कार्य करने के लिए कहें । जैसे-जैसे वह निपूणता ग्रहण करें वैसे वैसे प्रत्येक प्रयास पर उसकी सराहना करें ।

रेस्तरांओं/अन्य स्थानों पर आहार संबंधी तौर तरीकों का अनुपालन

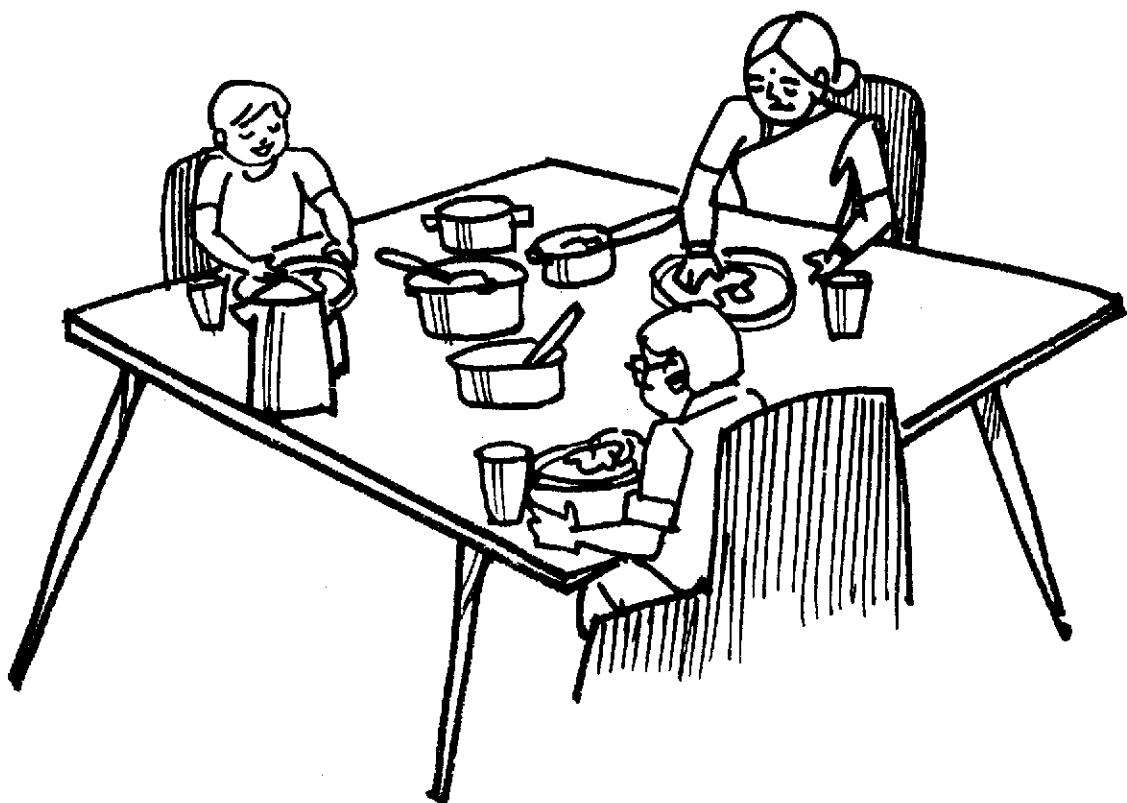
1. जैसे ही बच्चा परिवार में आहार तौर तरीकों का अनुपालन सीख लेता है उसे इनका प्रयोग दूसरे माहौल में करने के अवसर प्रदान करें। जैसे दोस्त के घर रेस्तरां.....आदि में
2. बच्चे ने जो कुछ घरेलू वातावरण में सीखा हो उसे सामान्य व्यवहार में लाने के लिए उसे विभिन्न स्थानों पर ले जाएँ जहाँ उसे भिन्न-भिन्न तरीकों का प्रयोग करना पड़े। उदाहरण के लिए, डाइनिंग टेबल का प्रयोग, फर्श पर बैठकर भोजन करना, मीनू, कार्ड से खाद्य पदार्थ का चयन करना, खाने के लिए आर्डर देना, सामाजिक उत्सवों में भोजन करना.....आदि

मानसिक विकलांग बच्चे को और अधिक अवसर दें। वह अनुभव से सीखता है। उसे सभी परिवारिक कार्यक्रमों में शामिल करें। उसे सामाजिक व्यक्ति बनने का अवलर दें।

3. परिवार के सदस्यों के साथ भोजन करना।



4. परिवार के सदस्यों के साथ भोजन करना
(डाइनिंग टेबल पर)



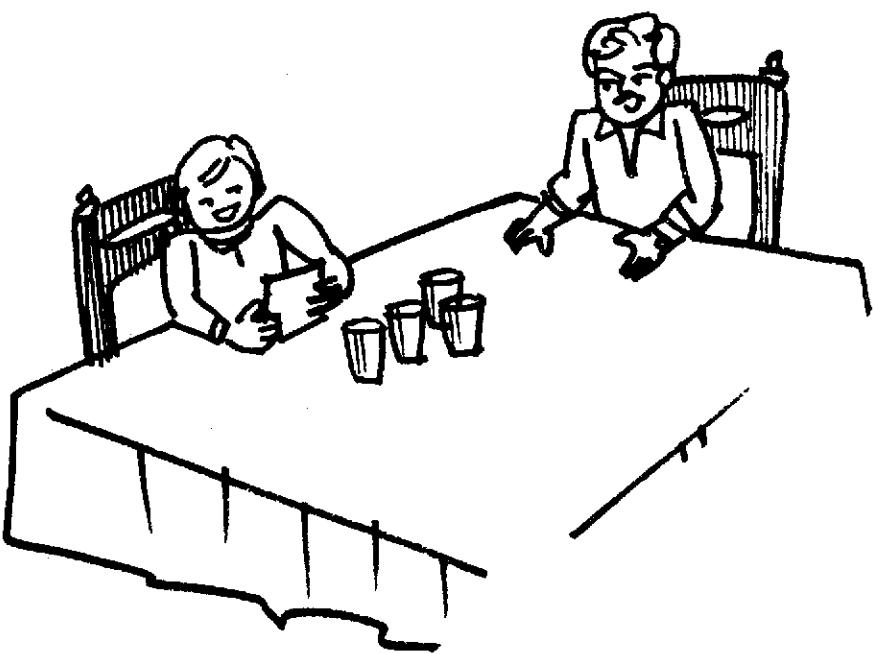
3. मित्र/रिश्तेदार के घर में भोजन करना



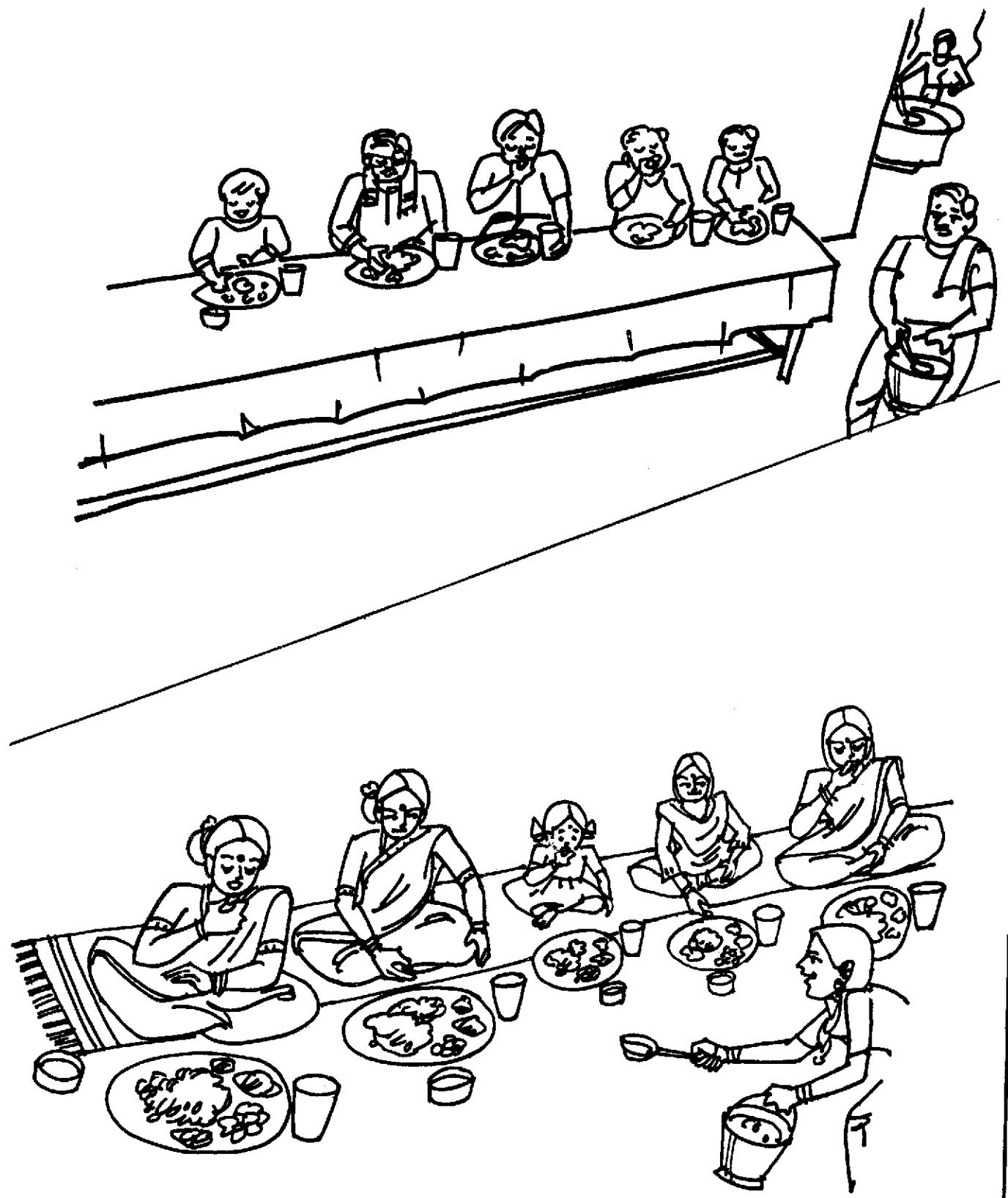
4. स्थानीय चाय की दूकान पर चाय पीना



5. परिवार के सदस्यों के साथ
रेस्टरा में भोजन करना।



6. सामाजिक उत्सव में भोजन करना ।



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

सहयोगी

जयन्ती नारायण

एम एस (स्प.एजु.) पी एच डी, डी एस एजु.
परियोजना सम्बन्धकर्ता

ए टी थेसिया कुट्टी

एम.ए., बी.एड., डी.एस.एजु.
अनुसंधान अधिकारी

अनुवादक : केन्द्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली

इस श्रृंखला की अन्य विषयों पर उपलब्ध पुस्तकें :-

- * स्थूल प्रेरणा (मोटर) कौशल
- * सूक्ष्म प्रेरणा (मोटर) कौशल
- * शौच संबंधी प्रशिक्षण
- * ब्रश से दांत साफ करना
- * स्नान करना
- * कपड़े बहनना
- * प्रसाधन (रूप सज्जा)
- * सामाजिक कौशल

चित्रकार : के. नागेश्वर राव

मुद्रक : जी.ए. ग्राफिक्स हैदराबाद-4, फोन: 3312202, 226681