मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

शौच प्रशिक्षण

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

स्वावलम्बन श्रृंखला–4

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

स्वावलम्बन श्रृंखला–4

मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

शौच प्रशिक्षण

(युनिसेफ 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 के अन्य शीर्षक

- संभवतः प्रेरक कौशल
- उत्तम प्रेरक कौशल
- खाना-खाने का कौशल
- दांत साफ करना
- नहाना
- कपड़े पहनना
- सजना-संवरना (ग्रूमिंग)
- सामाजिक कौशल

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

प्राक्कथन

यह पुस्तक मंद बुद्धि तथा ऐसे बच्चे जिनका मानसिक विकास देर से हुआ है, के अभिभावकों और प्रशिक्षकों के लाभ के लिए तैयार की गई पुस्तकों की श्रृंखला में से एक है । ऐसे कई कार्यकलाप हैं जिसमें बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है । इनमें आहार, शौच, दांतों की सफाई, सजना-संवरना, नहाना, समग्र तथा उत्तम प्रेरक कार्यालय तथा समाज में घुल मिलकर रहना आदि इनमें से कुछ मूलभूत और महत्वपूर्ण कौशल हैं । बच्चे में देरी से हुए विकास या उसमें किसी तरह की कमी मालूम करने के लिए तथा उनको प्रशिक्षित करने के लिए क्रमवार तरीके, पद्धतियाँ दी गई हैं । इसमें उपयुक्त उदाहरण देते हुए सरल भाषा में समझाया गया है ताकि अभिभावक और अन्य प्रशिक्षक इन्हें आसानी से समझ सकें । ध्यान रखें कि यहां कुछ ही मूल भूत कार्यकलापों के बारे में बताया गया है । बच्चे में कौशल विकसित करने में उसमें प्रशिक्षकों का सामान्य ज्ञान और कल्पना शक्ति भी काफी सहायक होगी । हमें आशा है कि प्रशिक्षकों के लिए यह पुस्तिका उपयोगी सिद्ध होगी ।

आभार

परियोजना दल इस परियोजना में धन लगाने के लिए संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय बाल आपात निधि को हृदय से धन्यवाद देता है, परियोजना सलाहकार समिति के निम्नलिखित सदस्यों द्वारा परियोजना के दौरान समय-समय पर दी गई सलाह और मार्गदर्शन के लिए बहुत 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
निदेशक

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, निदेशक रा.मा.वि. संस्थान (एन.आई.एम.एच) के मार्गदर्शन और सुझाव के लिए हम उनके विशेष रूप से आभारी है, श्री. ए. वेंक्टेश्वर राव द्वारा परियोजना के दौरान मसौदों के टंकण में दी गई कुशल लिपिकीय सहायता के लिए हम उनके बहुत आभारी हैं । श्री टी पिच्चयाँ, श्री वी. राम मोहन राव और श्री के. एस. आर. सी. मूर्ति द्वारा किया गया प्रशासनिक सहयोग वास्तव में सराहनीय है । अंत में हम मंद बुद्धि बच्चों के माता पिता के कृतज्ञ हैं जिन्होंने प्रशिक्षण पैकेज के क्षेत्रीय परक्षिण में अपना सहयोग दिया और इसमें संशोधन के लिए अपने ऐसे सुझाव दिए जिनको उपयुक्त रूप से लिया गया है ।

नियम सामग्री

पृष्ठ

प्रस्तावना	...	1
शौच प्रशिक्षण का अर्थ	...	2
शौच प्रशिक्षण देने की आवश्यकता	...	3
तत्परता, कैसे मालूम करेंगे	...	5
तत्परता, की जांच कैसे करेंगे	...	6
बुद्धि स्तर मालूम करना	...	7
शिक्षण के लिए बिन्दु	...	8
धीरे-धीरे वे सीख लेते हैं	...	9
शौच कौशल का सामान्य विकासात्मक क्रम	...	37

प्रस्तावना

बच्चा चाहे सामान्य हो या विकलांग, उसे शौच जाने की सही आदत डालना सबसे पहला कौशल है क्योंकि इससे बच्चे की निर्भरता अभिभावक/परिचारक पर काफी हद तक कम हो जाती है । बच्चे को शौच अभ्यास का प्रशिक्षण देने से उन अभिभावकों को पेन्टी/डायॅपर को बार बार धोने से छुटकारा मिल जाता है जिन्हें अक्सर गोले और गन्दे कपड़े बदलने और साफ करने पड़ते हैं ।

अधिकांश स्कूलों में चाहे वे विशेष स्कूल हो या नियमित स्कूल उनमें प्रवेश देने की एक कसौटी यह है कि बच्चा इतना आत्मनिर्भर हो जाए कि वह अपने आप शौच जाने लगे । अतः यह अत्यन्त आवश्यक है कि शौच प्रशिक्षण जीवन में यथासमय दिया जाए ।

इस पुस्तिका में सरल तथा आसान तरीके से स्पष्ट किया गया है कि बच्चे को किस तरह से शौच प्रशिक्षण दिया जाए ।

शौच प्रशिक्षण का अर्थ

शौच प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ?

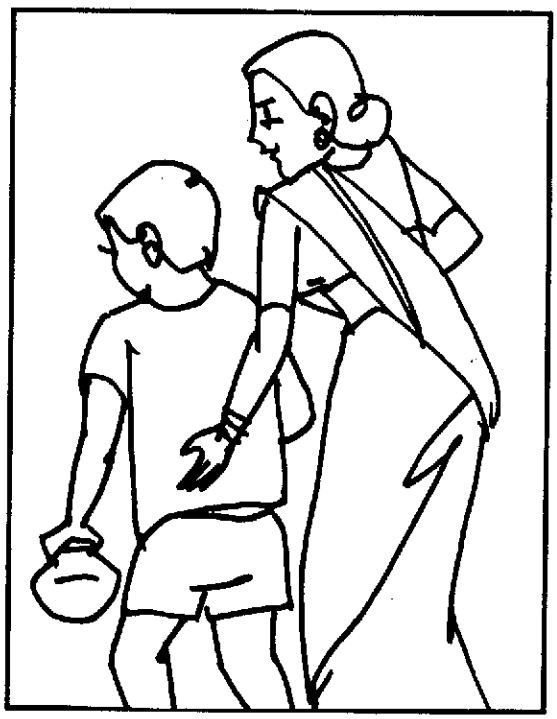
शौच प्रशिक्षण में शौच जाने की आवश्यकता होने पर सही ढंग से शौचघर का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षण दिया जाता है । इसमें शौच घर या उपयुक्त स्थान पर कपड़े उतारना, मूत्र और मल त्यागना, शौच जाने के पश्चात् स्वयं को साफ करना, शौच घर में पानी डालना और फिर कपड़े पहनना आता है ।

खाना खाने, नहाने और कपड़े पहनने के कौशल के विपरीत शौच प्रशिक्षण एक ऐसा कार्य है जो प्रशिक्षक की इच्छा अनुसार किसी भी समय में नहीं किया जा सकता बल्कि प्रशिक्षक को चाहिए कि बच्चे की मल त्यागने की शारीरिक आवश्यकता होने पर ही बच्चे को प्रशिक्षित करें अतः यह जिम्मेदारी सामान्यतः घर पर ही माँ / परिचारक की होती हैं ।

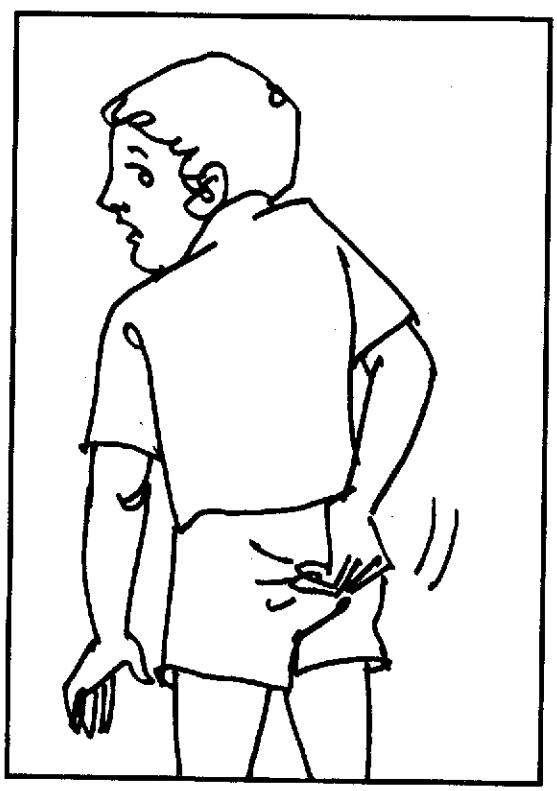
शौच प्रशिक्षण देने की आवश्यकता

शौच प्रशिक्षण देने की क्या आवश्यकता है ?

मान लिजिए कि 15 साल का एक मंद बुद्धि व्यक्ति है जिसको यह नहीं मालूम है कि **शौच** कैसे जाया जाता है ।

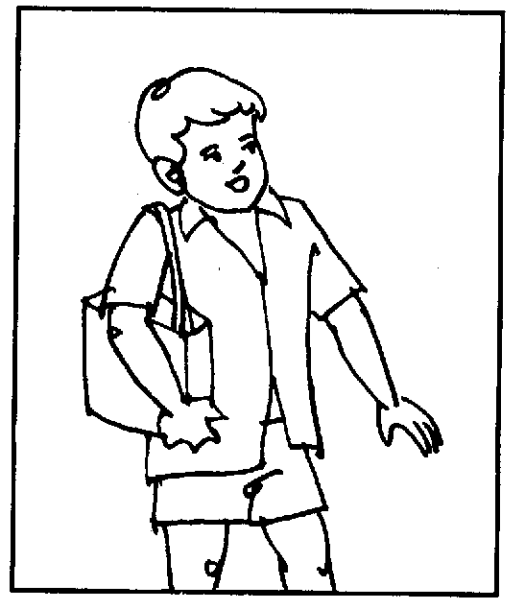


परिचारक के लिए इसे शौचघर में ले जाने पर उसके गन्दे कपड़े और शरीर को साफ करना मुश्किल, उलझन पूर्ण और अरूचिकर कार्य होता है ।



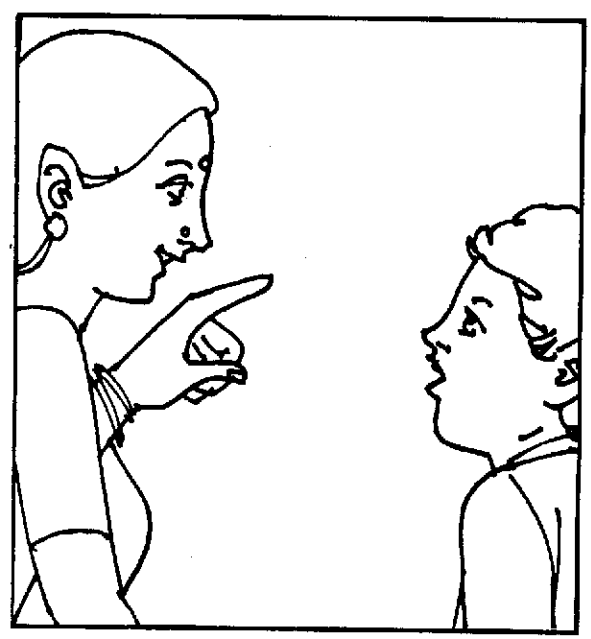
उसे त्वचा संबंधी संक्रमण हो सकता है ।

स्कूल मे दाखिला मिलना कठिन होता है। अतः वह अन्य बच्चे जो स्कूल में आते हैं, की तरह सीख नही पाता हैं ।



उसे सामाजिक बनने का अवसर भी प्राप्त नहीं होगा । जब उसके माता–पिता घर से बाहर जाते हैं और सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेते हैं तो वे उसे घर पर ही छोड़ जाते हैं ।

उसे एक छोटे बालक की तरह देखा जाता है । इसका परिंणाम यह होता है कि वह दूसरे व्यक्ति पर पूर्णतः निर्भर रहता है ।



तत्परता कैसे मालूम करेंगे ?

आप यह कैसे जानेंगे कि बच्चे को किस समय शौच प्रशिक्षण दिया जा सकता है ?

1. बच्चे की शारीरिक अवस्था भी शौच प्रशिक्षण का एक महत्वपूर्ण घटक है ।

   देख कि बारिश के मौसम को छोड़कर सामान्य तरल पदार्थ खाने के बाद बच्चा क्या लगातार एक घण्टे तक शौचघर जाए बिना रह सकता है ।

   अपने डाक्टर से यह सुनिश्चित करें कि बच्चे को किसी तरह की मुत्राशय और आंत नियन्त्रण जैसी कोई समस्या तो नही है ।

2. बच्चे का बोध स्तर शौच प्रशिक्षण के लिए एक अन्य घटक है । देखें कि क्या बच्चा वह सब कुछ समझ सकता है जो 2 साल का बच्चा समझ सकता है ।

   यदि वह साधारण अनुदेश भी समझ नही सकता है तो उसे प्रत्यक्ष निर्देश दें । उसके साथ वह कार्य करें तथा साथ साथ ही उस कार्य (उदाहरणार्थ आओ, जाओ, बैठा, साफ करो) के लिए सम्बन्धित शब्दों का भी उच्चारण करें ।

3. शौचघर तक पहुचने की योग्यता और कपड़े उतारते और पहनने की प्रेरक योग्यता भी शौच प्रशिक्षण के महत्वपूर्ण घटक है ।

तत्परता की जाँच कैसे करेंगे

उसकी तत्परता को जानने के लिए जांच सूची का प्रयोग करें ।

प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू करने से पहले यह जांच करें कि क्या वह शौच प्रशिक्षण के लिए तैयार है ।

क्रम संख्या	तत्परता कौशल	हाँ	नहीं
1.	क्या वह एक घण्टे तक शौचघर जाए बिना रह सकता है ।		
2.	क्या वह साधारण अनुदेश समझ सकता है ।		
3.	क्या वह शौचघर तक जा सकता है ।		
4.	क्या शौचघर को ढूंढ सकता है ।		
5.	क्या इसमें बैठने, खड़े होने, चलने, कपड़े उतारने और उसे पहनने की प्रेरक योग्यता पर्याप्त हैं ।		

यदि उपयुक्त सूची में दिए गए सभी बातों का उत्तर "हाँ" में दिया जाता है तो वह बच्चा शौच प्रशिक्षण के लिए तैयार हैं । जो बच्चा चल नहीं सकता है उसे शौच की आवश्यकता होने पर उसको बताने और शौच घर तक जाने में उसकी सहायता करते हुए बताने और शौच घर का सही ढंग से प्रयोग करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है । यदि उसे शौच घर में बैठने में किसी तरह की समस्या होती है तो पकड़ने के लिए एक तरफ रेलिंग की व्यवस्था करने से उसे सहयता मिलेगी ।

बुद्धि स्तर मालूम करें

बुद्धि स्तर मालूम करने के लिए जांच सूची का प्रयोग करें ।

प्रसिक्षण शुरू करने से पहले यह जांच करें कि वह कौन से कार्य कर सकता है और कौन से नही । निम्ननिखित जाँच सूची आपको यह जानने में सहायता करेगी कि प्रशिक्षण देना कहाँ से शुरू किया जाए ।

क्रम संख्या	कार्य	हाँ	नहीं
1.	क्या वह यह बता सकता है कि उसे शौच जाना है ।		
2.	क्या वह शौचघर ढ़ढ सकता है ।		
3.	क्या वह शौचघर का दरवाजा खोल और बन्द कर सकता है ।		
4.	क्या वह पेन्ट/पेन्टी उतार सकता है ।		
5.	क्या वह शौचघर में बैठ सकता है ।		
6.	क्या वह यह जान सकता है कि शौच किया जा रहा है ।		
7.	शौच जाने के बाद क्या वह अपने निचले हिस्सो और हाथों को धो सकता है ।		
8.	क्या वह फूलश कर सकता है ।		
9.	शौच जाने के पश्चात् क्या वह पेन्ट/पेन्टी पहन सकता है ।		
10.	क्या वह पूर्व अवस्था में वापस आ सकता है ।		
11.	क्या वह स्वतन्त्र रूप से सार्वजनिक शौचालय का प्रयोग कर सकता है ।		

शिक्षण के लिए बिन्दु

सबसे पहले उसे यह प्रशिक्षण दें कि वह शौच जाने की आवश्यकता को बता सके ।

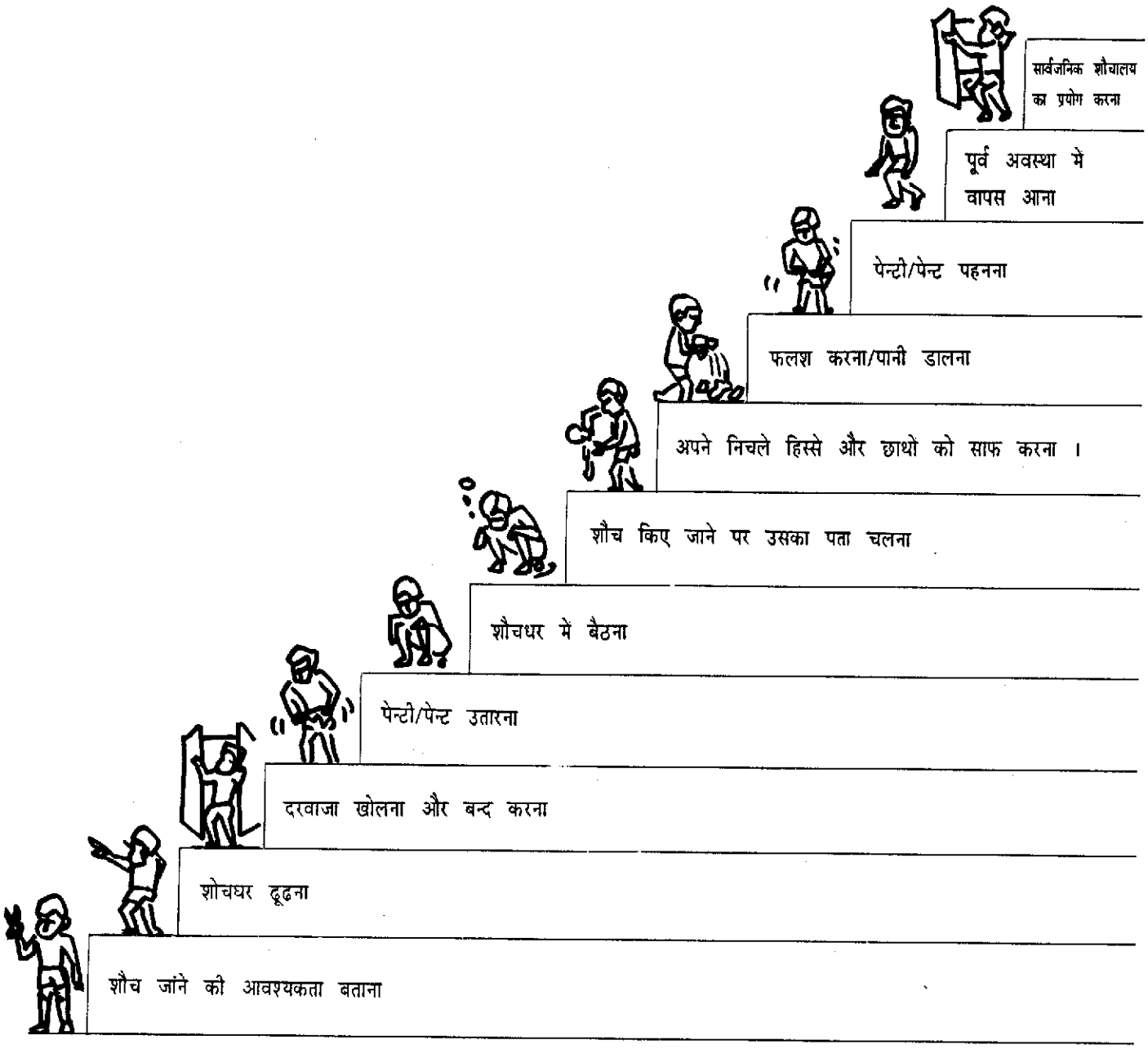
धीरे धीरे प्रशिक्षण देना ही सफलता की कुंजी है ।

बच्चे द्वारा सहयोग और प्रयास किए जाने पर उसकी प्रशंसा करें ।

थोड़ी सी सफलता प्राप्त होने पर भी उसकी सराहना करें ।

बच्चे द्वारा पेन्टी में पूरे दिन में शौच न किए जाने पर उसकी प्रशंसा करें ।

धीरे धीरे सीख लेते है ।


शौच जांने की आवश्यकता बताना
शोचघर ढूढना
दरवाजा खोलना और बन्द करना
पेन्टी/पेन्ट उतारना
शौचधर में बैठना
शौच किए जाने पर उसका पता चलना
अपने निचले हिस्से और छाथो को साफ करना ।
फलश करना/पानी डालना
पेन्टी/पेन्ट पहनना
पूर्व अवस्था में वापस आना
सार्वजनिक शौचालय का प्रयोग करना

चरण–1

शौच जाने की आवश्यकता बताना

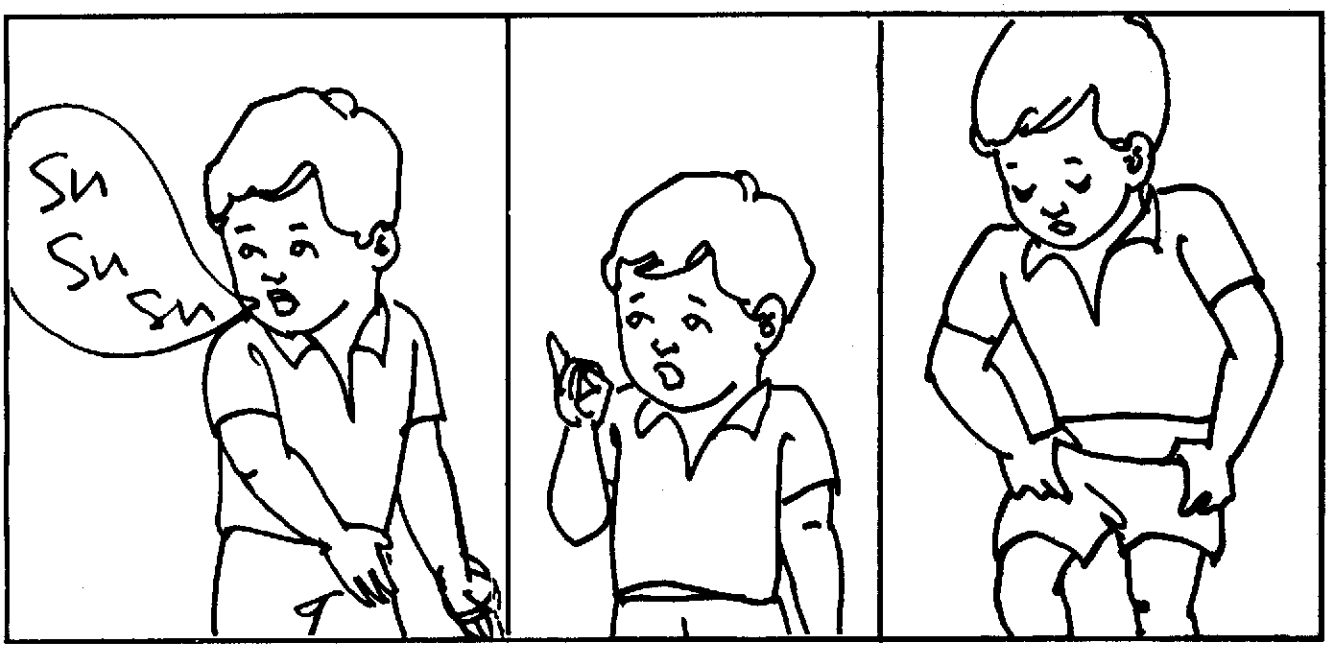
प्रक्रिया

1. बच्चे का निरीक्षण करें और वह संकेत मालूम करने की कोशिश करें जिससे यह पता चलता है कि बच्चा मल या मूत्र त्याग करने वाला है या कर रहा है । इस समय उसकी मुद्रा में या उसके द्वारा की जाने वाले आवाज या उसकी चेष्टा में परिवर्तन हो सकता है ।

2. शौच जाने का संकेत मालूम होने पर उसे शौचघर / पॉटी / उस स्थान पर ले जाएँ जहाँ उसे शौच करने के लिए जाना है ।

3. यदि आप कोई संकेत मालूम नहीं कर पाते हैं तो एक सप्ताह तक वह समय नोट करें जिसमें वह मूत्र और मल त्याग करता है । जिस समय वह मूत्र/मल त्याग कर सकता है ताकि उसी समय के आस–पास उसे शौचघर ले जाएं ।

4. किसी ऐसे संकेत का उपयोग करें जिसे बच्चा अपनी शौच जाने की आवश्यकता को बताने के लिए प्रयोग कर सकता है । इसके लिए किसी भी शब्द का प्रयोग किया जा सकता है या कोई चेष्टा की जा सकती है । उदाहरणार्थ सु.-सु शब्द के लिए बच्चा अपनी छोटी अंगुली दिखा सकता है या अपनी पोशाक थोड़ी उपर उठा सकता है ।



5. बच्चे अक्सर नींद से जागने के बाद और सोने जाने से पहले मूत्र त्याग करते हैं । शुरू में इसी समय लगातार शौच प्रशिक्षण दिया जा सकता है ।

6. जब ऐसा लगता है कि बच्चा मूत्र करने वाला है तो हर बार मूत्र करवाने के लिए उसी शौचघर मे ले जाएं और उसी शब्द का प्रयोग करें ताकि वह प्रयुक्त शब्द और उस स्थान से मूत्र करने का सम्बन्ध जोड़ लेगा । यह संकेत इसे यह सीखने में सहायता करेगा कि जब किसी भी समय उसे उस स्थान में ले जाया जाता है और उस शब्द का प्रयोग किया जाता है तो उसे वहाँ मूत्र करना है ।

7. यदि बच्चा स्कूल जाता है तो घर में प्रयोग की जाने वाली पद्धति के बारे में शिक्षकों को बताएं ताकि विभिन्न तरह के संकेतों का प्रयोग करने पर बच्चा चकरा न जाए ।

8. यदि आप बच्चे को अपने किसी मित्र के घर में ले जाते हैं तो आप सतर्क रहें ताकि बच्चे की शौच आवश्यकता होने पर उसके संकेत को समझा जा सके ।

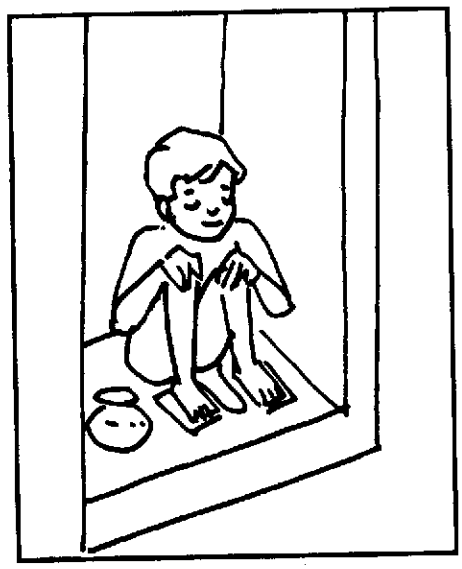
मंदबुद्धि व्यक्ति अनुभव द्वारा बेहतर ढंग से सीख पाते हैं । अतः उन्हें ऐसे अवसर प्रदान किए जाएं कि वह अनुभव से सीख सकें ।

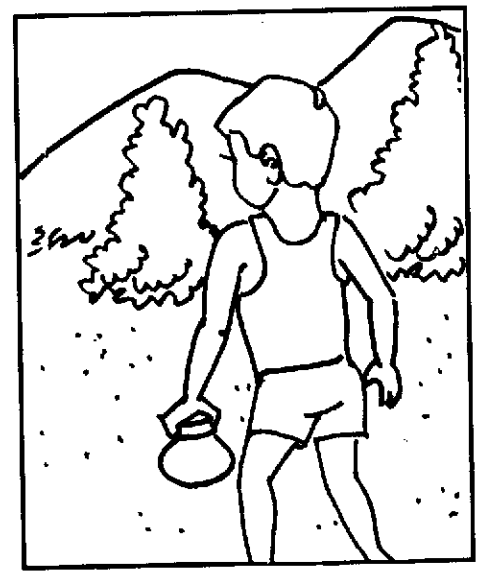
चरण–2

शौच जाने की आवश्यकता होने पर शौच स्थान को ढूढना

प्रक्रियाः

1. पहले इस स्थान के बारे मे निर्णय ले जहां आपने अपने बच्चे को प्रशिक्षण के लिए ले जाना है । यह पॉटी/शौच करने का स्थान/वाहन क्षेत्र, उपलब्ध संसाधन और परिस्थितियों के आधार पर हो सकता है ।





2. निश्चित समय होने/सकेत/इशारा मिलने पर बच्चे को उस स्थान पर ले जाएं । जब तक बच्चा यह समझ नही पाता है कि वह शौच करने का स्थान है उसे उसी शौच स्थल पर ले जाएं ।

3. बच्चे द्वारा शौच जाने की आवश्यकता की समझ होने के बाद यह देखें कि क्या बच्चा हमेशा उसी स्थान पर शौच करने के लिए जाता है ।

4. यदि बच्चा शौच करने के लिए लगातार उसी स्थान पर जाता है तो आप यह मान लीजिए कि उसने यह समझ लिया है कि वह स्थान शौच जाने के लिए ही है ।

5. अगले चरण के रूप में आप बच्चे को वह शौचघर दिखाएँ जिसका आप साधारणतः प्रयोग अपने घर मे करते हैं । जब वह अपनी शौच जाने की आवश्यकता का संकेत करता है तो उसे नियमित शौचघर का प्रयोग करने दें ।

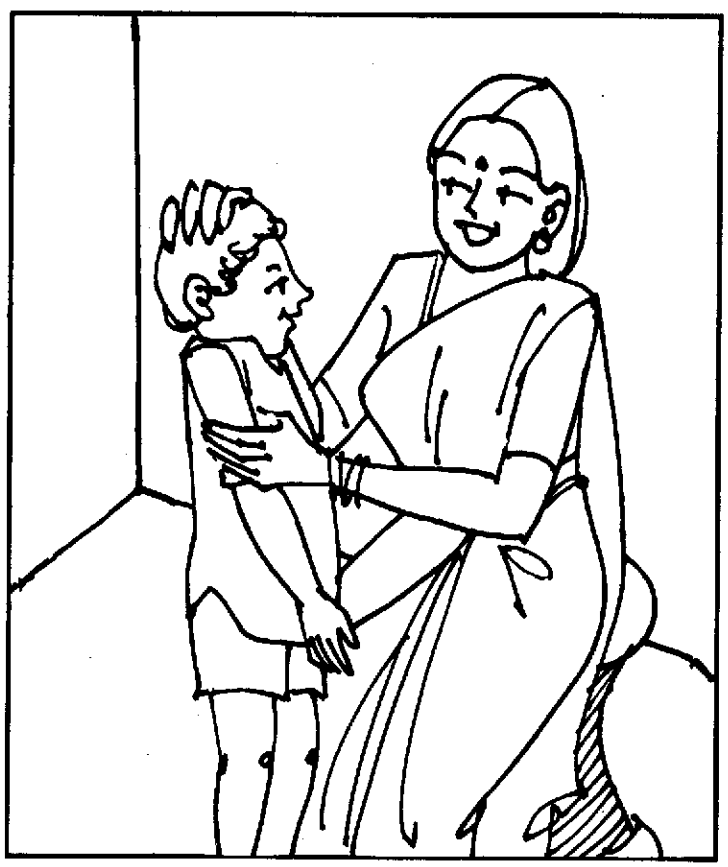
6. यदि घर में कोई शौचघर नहीं है और बच्चे को मूत्र/मल त्यागने की आवश्यकता है तो उसे वह स्थान दिखाएं जहां उसे जाना है, यह स्थान घर से बाहर हो सकता है।

7. यदि वह स्कूल जाता है तो प्रारम्भिक अवस्था दौरान स्कूल में एक ही पॉटी/शौच स्थान का स्थान का प्रयोग प्रशिक्षण के लिए किया जाना चाहिए ।

8. जब बच्चा यह सीख जाता है कि उसे शौचघर में जाकर ही शौच करना है तो उसे स्कूल मे शौचघर का स्थान दिखाएं । शौच जाने की आवश्यकता होने पर शौच स्थान ढूंढने में उसका मार्गदर्शन करें । धीरे धीरे उसे अन्य शौचघर भी दिखाएं ।

9. जव आप वच्चे को घर से बाहर ले जाएं तो बच्चे की शौच आवश्यकता होने पर उसे उसके शौच स्थान ढूंढने में उसका मार्ग दर्शन करें ।

मंदबुद्धि व्यक्तियों द्वारा शिक्षण के प्रत्येक चरण पर कोई भी नई बात सीखने पर उनकी प्रशंसा और सराहना करके उन्हें प्रोत्साहित करें ।



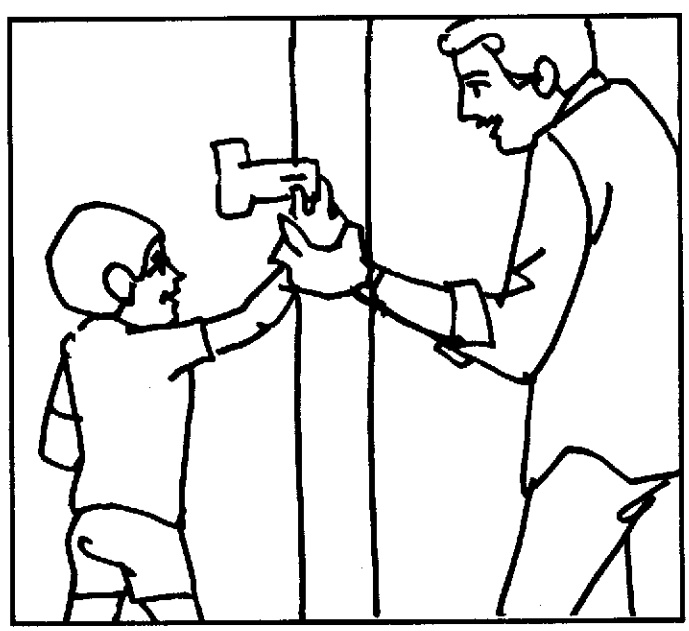
चरण-3

शौच घर का दरवाजा खोलना और एकान्तता (प्राइवेसि) के लिए अन्दर जाकर दरवाजा बन्द करना

प्रक्रियाः

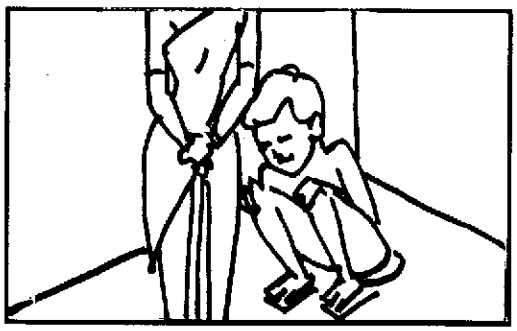
1. जब बच्चे को शौच जाने की आवश्यकता है तो शौचघर ढूंढने मे उसका मार्गदर्शन करे। बच्चे के साथ शौचघर तक जाएं ।

2. यदि शौचघर का दरवाजा बन्द है तो दरवाजा खोलते हुए उसे समझाएँ कि दरवाजा कैसे खोला जाता है । यदि जरूरी है तो प्रारम्भ में उसके हाथ पकड़ कर दरवाजा खोलने में सहायता करें ।

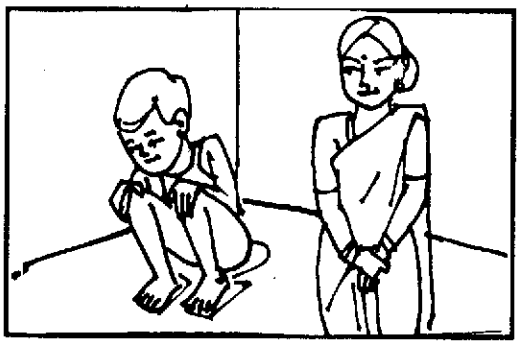


3. प्रारम्भ में उसे सिटीकनी बन्द किए बिना दरवाजा बन्द करना सिखाएँ । यदि वह दरवाजा बन्द करने से डरता है तो निम्नलिखित चरणों को अपनाएँ :-

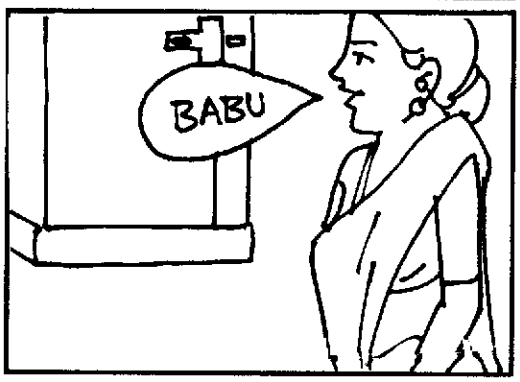
क. जब बच्चा शौच कर रहा हो तो दरवाजा बन्द करने वाले के पास खड़े हो जाएँ।



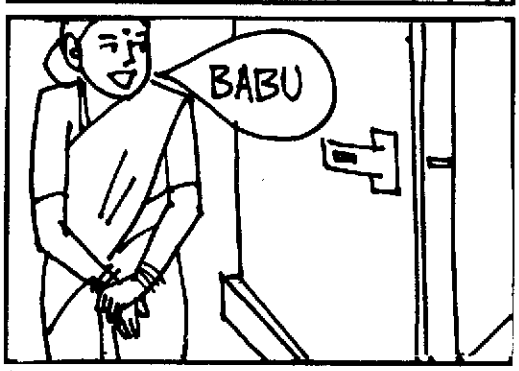
ख. शौच घर का दरवाजा बन्द करके अन्दर बच्चे के पास खडे हो ताकि यह आपको वहाँ देख सकें ।



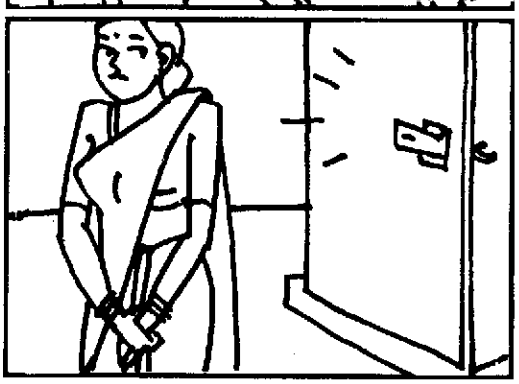
ग. दरवाजा बन्द करके बाहर खड़े रहें और बच्चे का नाम उसे यह समझाने के लिए पुकारे कि आप बाहर उसकी प्रतीक्षा कर रही हैं ।



घ. जब आप दरवाजे के बहार खड़ी है तो उसका नाम लेकर पुकारना धीरे धीरे कम कर दें ।

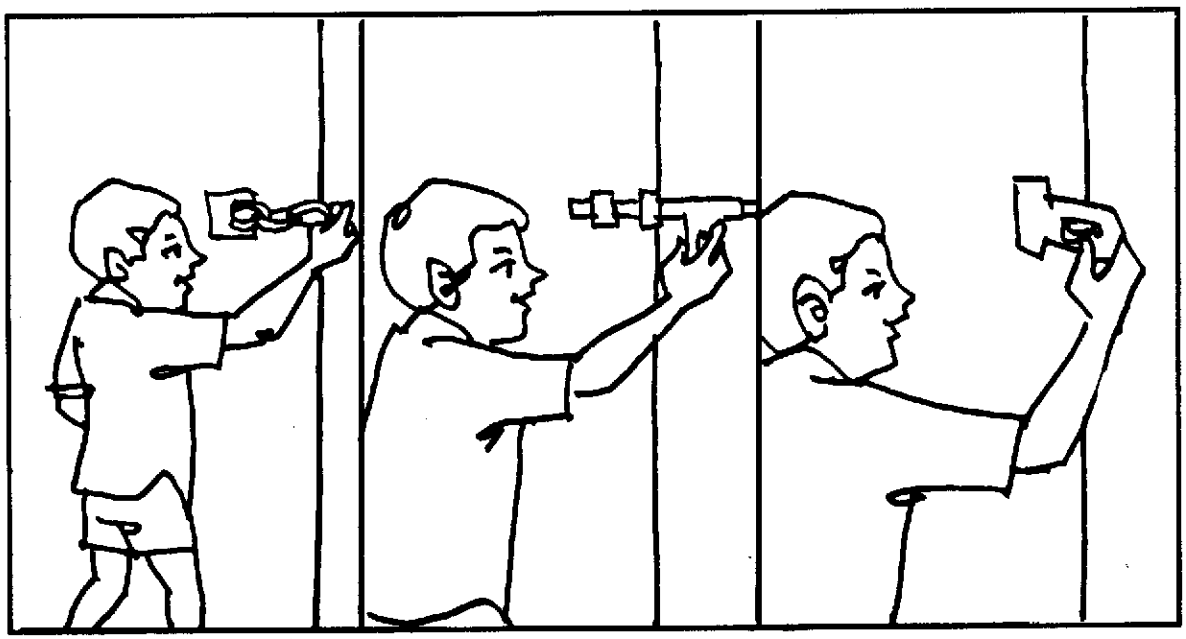


ड. नाम लेकर पुकाराना बन्द कर दें ब्बच्चे को कहें शौच करने के बाद वह आपको बुलाले।



4. जब बच्चा बिना किसी डर के शौच –घर में अकेला जा सकता है तो उसे यह सिखाएँ कि दरवाजें में सिटकिनी कैसे लगाई जाती है । सिटकिनी की जांच यह प्रति सुनिश्चित करने के लिए करें कि बच्चा आसानी से दरवाजा खोल और बन्द कर सकता है ।

5. यदि सिटकिनी काफी उंचाई पर है और वहां तक बच्चे का हाथ नही पहुंचता है । सिटकिनी खोलना मुश्किल है तो अन्य व्यवस्था की जाए । शौचघर में दरवाजे के पास एक पत्थर रखें जिसे बच्चा दरवाजा बन्द करते समय पत्थर को दरवाजे के पीछे रख सकता है और शौच करने के बाद उसे वहां से हटा सकता है ।



6. से शौचघर का दरवाजा खोलने और बन्द करने का अभ्यास करने दें । जब वह दरवाजा खोलना और बन्द करना सीख जाए तो उसे अन्य दरवाजे जिसमें कई तरह की सिटकिनी लगी हों, दिखाएं । उसे सिटकिनी खोलने और बन्द करने का प्रशिक्षण दें ।

7. घर से बाहर जाने पर बच्चे को शौचघर का प्रयोग करने से पहले दरवाजा बन्द करने के लिए प्रोत्साहित करें ।

मंदबुद्धि वाले व्यक्तियों को यह सिखाएं कि यह कार्य एकान्त में कया जाता है ।

चरण-4

शौच करने से पहले कपड़े निकालना / उतारना / बटन खोलना / खोलना

प्रक्रिया :

1. प्रशिक्षण की प्रारम्भिक अवधि के दौरान बच्चे को ऐसे कपड़े पहनाएं जिसे वह आसानी, से नीचे उतार सके । यदि बच्चे को बटन खोलने में कठिनाई होती है तो कमर में इलास्टिक पट्टी वाली पेन्ट/पेन्टी बच्चे को पहनाएं ताकि वह इसे आसानी से उतार सके।

2. कपड़े उतारने का प्रशिक्षण अलग से दिया जाए। विस्तृत जानकारी के लिए कपड़े पहनने "पर कौशल प्रशिक्षण पैकेज देखें ।

3. जब बच्चा शौच जाने की आवश्यकता को बताता है तो शौचघर का दरवाजा बन्द करने के बाद ही उसे कपड़े निकालना । उतारना सीखाएं ।

4. जैसे जैसे बच्चे में आत्म विश्वास आने लगता है उसे कपड़े उतारने सम्बन्धी प्रत्यक्ष और मौखिक सहायता देना कम कर दें ।

5. यदि बच्चा प्रशिक्षण अवधि के दौरान स्कूल जाता है तो उसे ऐसे कपड़े पहनाएं जिसे वह स्वय आसानी से उतार सके । इस बारें में स्कूल में शिक्षक से विचार-विमर्श करें ताकि वही समान प्रणाली स्कूल और घर में अपनाई जाए ।

चरण–5

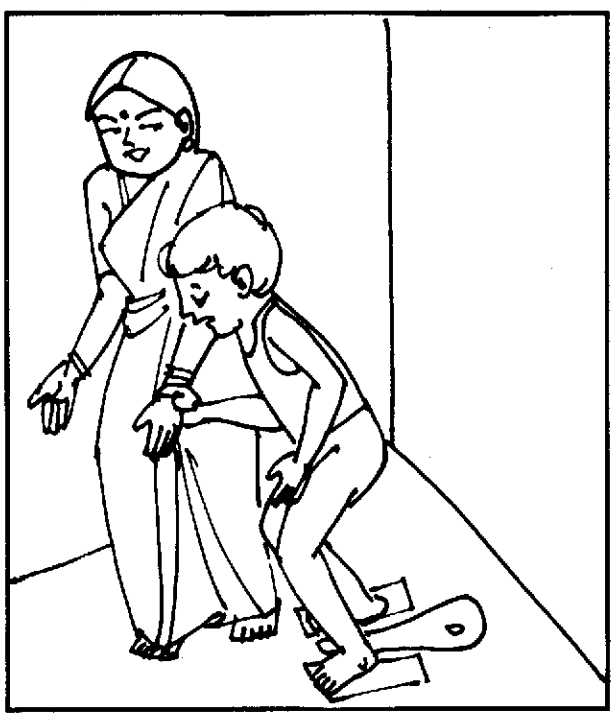
शौचघर में शौच करने के लिए बैठना/उकड़ूं बैठना

प्रक्रिया :

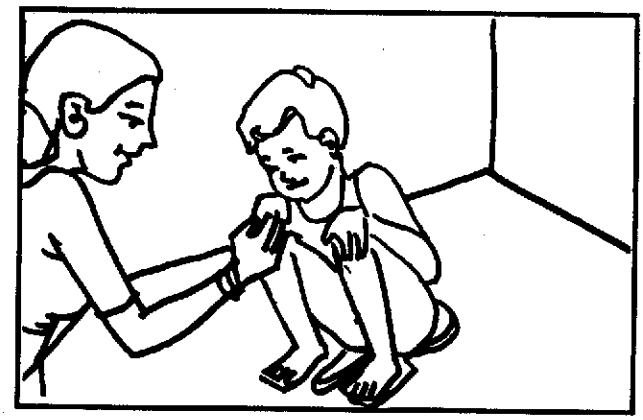
1. बच्चे द्वारा शौच जाने की आवश्यकता बताए जाने पर उसके साथ जाएं और उसे दरवाजा खोलने के लिए कहें ।

2. शौचघर में जाने के पश्चात् बच्चे को दरवाजा बन्द करने तथा शौच करने के लिए बैठने से पहले अपनी पेन्ट/पेन्टी उतारने के लिए कहें ।

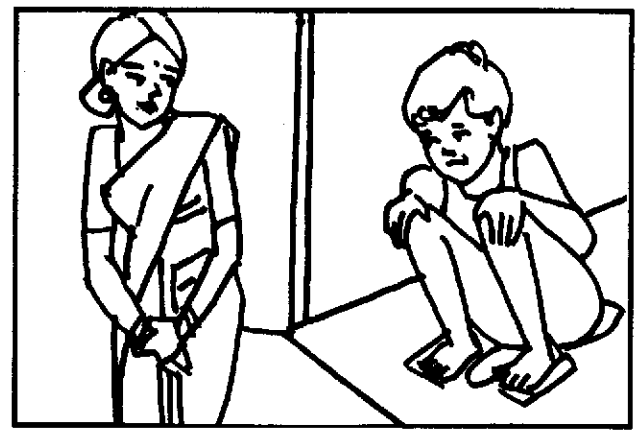
3. यदि बच्चा आपको पकड़ता है तो उसे पकड़ने दें । उसे कन्धों से पकड़े और धीरे–धीरे शौच स्थान पर बिठाने के लिए प्रयास करें ।



4. जब तक उसमें आत्मविश्वास नहीं आ जाता है तो उसके पास खड़े रहें ताकि वह आपको पकड़ सके ।

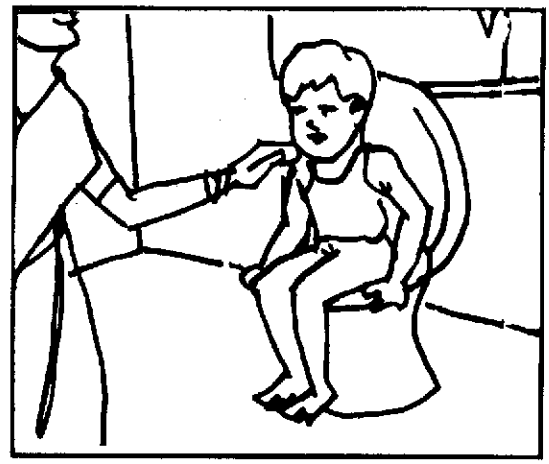


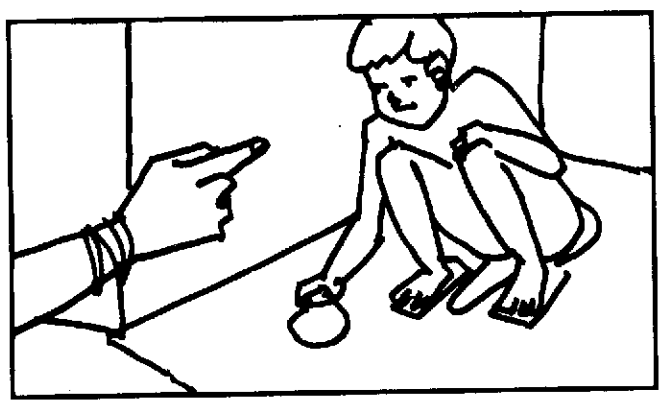
5. धीरे-धीरे बच्चे का हाथ, अपने पास से हटा दें । उसमें जब आत्म विश्वास आ जाए तो उससे थोड़ा दूर हट कर दरवाजे के पास खड़े हो जाएं ।



6. शौच करने के स्थान के अनुसार बैठना/उकड़ू बैठना सिखाए ।

क. पश्चिमी शैल

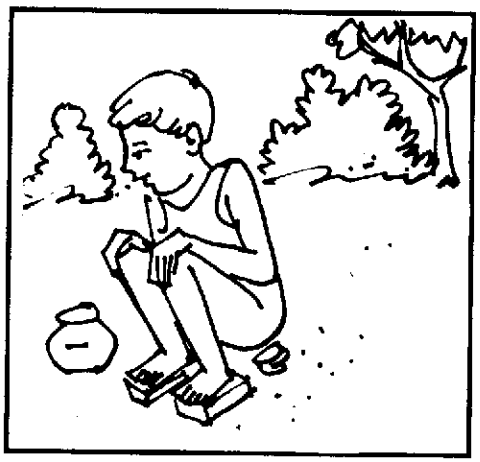


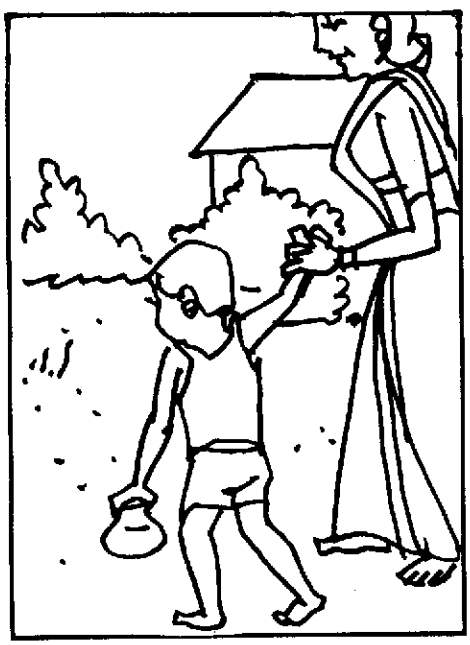


ख. ..... भारतीय शैली

यदि वह दोनों तरह पैर रख कर उकड़ू बैठने से डरता है तो उसे शुरू में शौच स्थान के किनारे (पायदान पर नहीं) पर उकड़ू बैठकर शौच करने दें। जब उसमें आत्मविश्वास आ जाए तो उसे धीरे-धीरे पायदान पर पैर रखने के लिए प्रोत्साहित करें ।

ग. कुछ ग्रामीण क्षेत्रों और गन्दी बस्तियों में बच्चे के लिए घर में शौचघर नहीं होता है ।





यदि उपर्युक्त क और ख में उल्लिखित अनुसार शौच सुविधाएँ नहीं हैं और परिवार के सदस्य घर से बाहर खुले स्थान में शौच करने के लिए जाते हैं तो बच्चे को भी उसी स्थान में ले जाएं । उसे उकडू बैठना सिखाएं । जब तक उसमें अकेले उकडू बैठने का आत्मविश्वास नहीं आ जाता है तब तक उसके पास खड़े रहें ।

शौच जाने के बाद बच्चे को मल पर रेत डालकर ढकना सिखाएं

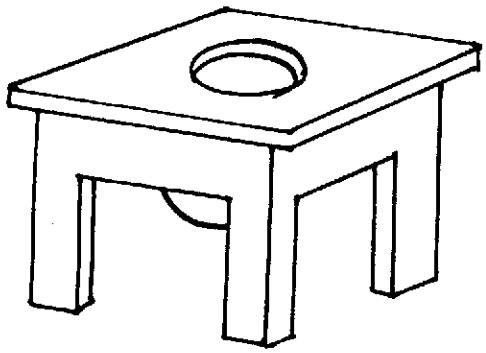
7. जब बच्चा घर वाले शौचघर का प्रयोग करने में समर्थ हो जाता है तो उसे अन्य प्रकार के शौचालयों जो स्कूल, मित्रों, रिश्तेदारों के घरों/सार्वजनिक स्थानों में हैं उनका प्रयोग करन दें ।

8. यदि बच्चा शारीरिक रूप से विकलांग है या वह इसका प्रारम्भिक प्रशिक्षण प्राप्त कर रहा है और उसे नियमित शौचघर में बैठने/उकडूं बैठने में कठिनाई होती है तो उसके लिए उपयुक्त पॉटी की व्यवस्था करें ।

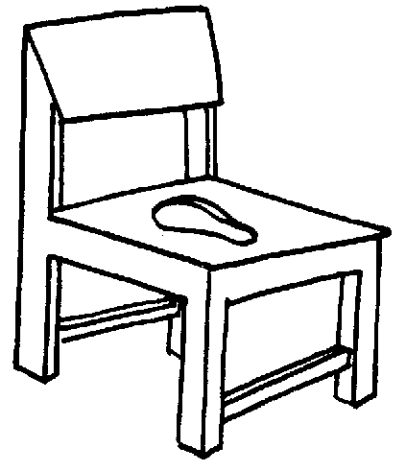
9. जब वह पॉटी का प्रयोग करने लगता है तो उसे नियमित शौचघर का प्रयोग करने के लिए प्रशिक्षण दें ।

मंद बुद्धि व्यक्तियों को प्रशिक्षण देने के लिए उपयुक्त उपस्कर और सामग्री का डिजाइन और उसके प्रयोग करने पर विचार करें ।

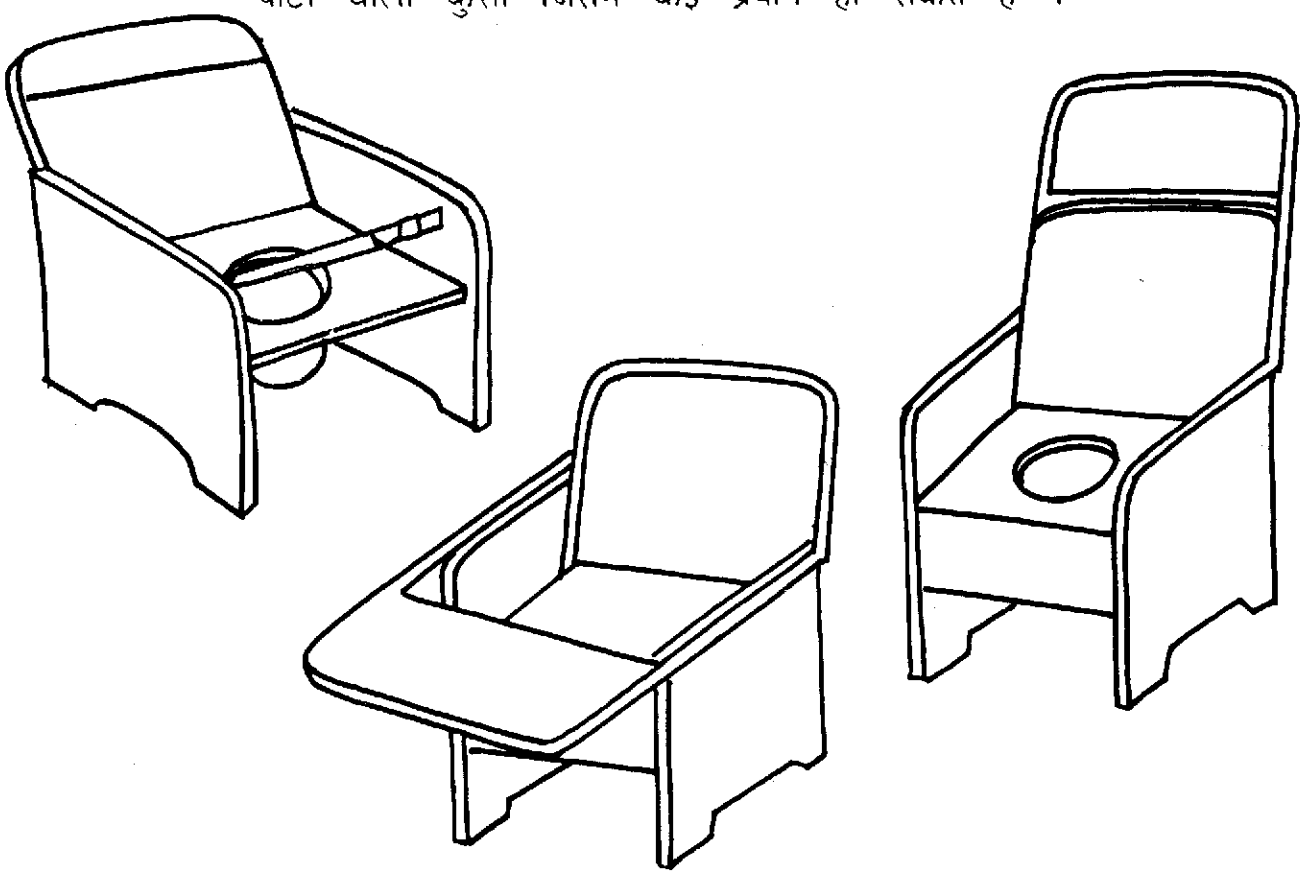
स्टूल नमूना पॉटी



कुर्सी नमूना पॉटी



पॉटी वाली कुर्सी जिसमे कई प्रयोग हो सकते है ।



चरण–6

शौच किए जाने पर उसका पता चलना

प्रक्रिया :

1. उनके द्वारा शौच करने में लगने वाले औसत समय को ध्यान में रखते हुए शुरू में उसे 10 से 15 मिनट तक शौचघर में ठहरने के लिए कहें ।

2. जब तक उसे यह पता नहीं चल जाता है कि उसनें शौच कर लिया है तब तक उसे मौखिक संकेत देते रहें ।

3. गम्भीर रूप से मंदबुद्धि व्यक्तियों को यह पता नहीं चलता है कि उनके द्वारा शौच किया जा चुका है । ऐसे बच्चों के लिए पॉटी का विशेष डिजाइन तैयार किया जाए । निम्न लिखित का प्रयास करें । बहुत से आभिभावकों ने बताया है कि यह पद्धति सफल रही हें, सीट के नीचे एक टिन/बाल्टी रखें । बच्चे द्वारा इस तरह की पॉटी का प्रयोग करने पर जब बच्चा शौच करेगा तो एक आवाज होगी जिससे उसे यह जानने में सहायता मिलेगी कि शौच किया जा चुका है । यदि बच्चा बैठ नहीं पाता है तो उक्त पद्धति का प्रयोग चारपाई के नीचे लगाकर भी किया जा सकता है । उसके लिए चारपाई में समुचित परिवर्तन करना पड़ेगा ।

चरण–7

शौच जाने के पश्चात् अपने निचले हिस्से और हाथ साफ करना ।

प्रक्रिया :

जब बच्चा यह जान जाता है कि शौच किया जा चुका है तो अगले चरण में उसे अपने निचले हिस्से और हाथ साफ करने का प्रशिक्षण देना चाहिए । इसके लिए निम्न लिखित चरणो का प्रयोग करें ।

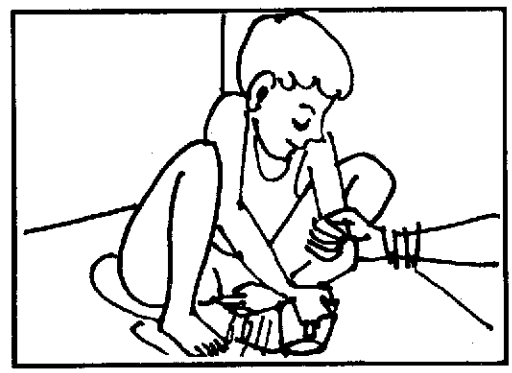
1. पानी का प्रयोग

क. यदि शौचघर में नल है तो बच्चे को नल खोलना और उसमें से मग में पानी लेना सिखाएं ।

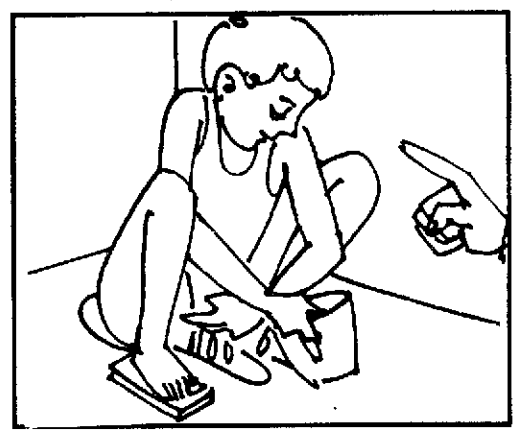
ख. यदि शौचघर में बाल्टी में पानी रखा जाता है तो उसे यह बताएं कि सीधे हाथ से मग पकड़कर कैसे पानी लिया जाता है ।

ग. यदि बच्चा घर से बाहर किसी अन्य स्थान पर शौच करने के लिए जाता है और वहां पास में पानी उपलब्ध नहीं है तो उसे मग/बर्तन में पानी भर कर ले जाना चाहिए ।

टिप्पणी : – जब अन्य कोई व्यक्ति पानी डालता है, तो बच्चे को अपने बायें हाथ से अपने निचले हिस्से साफ करना सिखाना सरल है । जब वह अपने बाये हाथ से साफ करना सीख जाता है तो उसे सीधे हाथ से जल डालना सिखाया जा सकता है ।

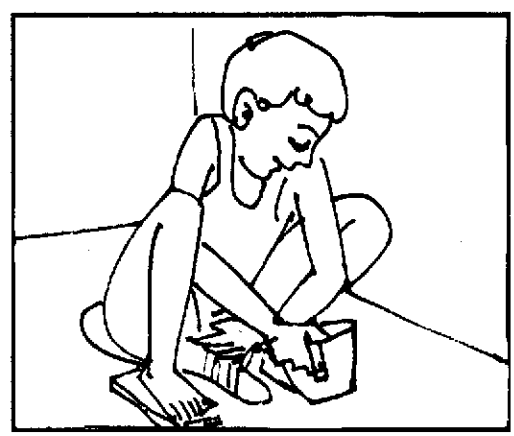


ख. शुरू में उसका दायां हाथ अपने बायें हाथ से पकड़ कर उसे अपने निचले हिस्से साफ करना सिखाएं । धीरे–धीरे उसे हाथ से न पकड़ कर कोहनी से पकड़ और अत में उसे मौखिक रूप से सिखाएं । देखें कि उसने सफाई ठीक ढंग से कर ली है ।



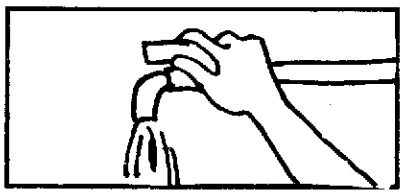
ग. जब वह बाये हाथ से सफाई अच्छी तरह कर सकता है तो उसे सीधे हाथ से स्वयं पानी डालना सिखाएं ।

शौच पाने के पश्यचात् जब वह अपनी सफाई स्वय करता है तो उसके लिए उसकी प्रशंसा और सराहना करें ।

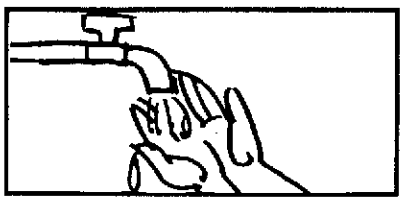


3. शौच जाने के बाद हाथ साफ करना सिखाते समय यह सुनिश्चित कर लें कि वह

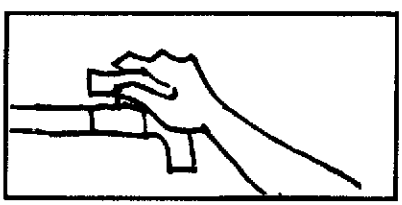
1. नल खोल लेता है ।



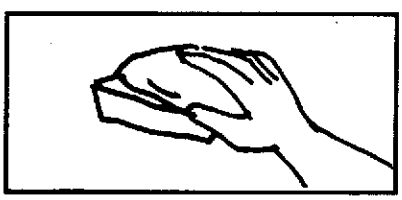
2. हथेली गीली कर लेता है ।



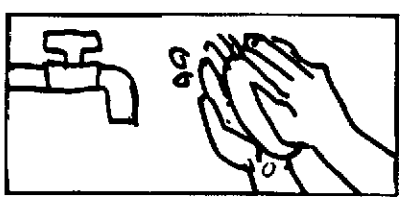
3. नल बन्द कर लेता है ।



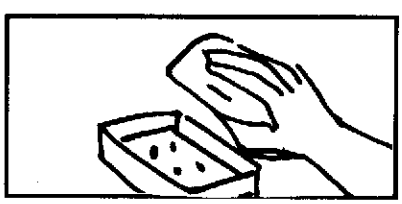
4. साबुन उठा लेता है ।



5. साबुन लगा लेता है ।

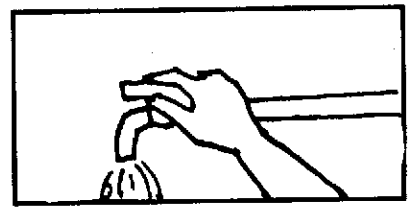


6. साबुन फिर से उसी जगह रख देता है ।

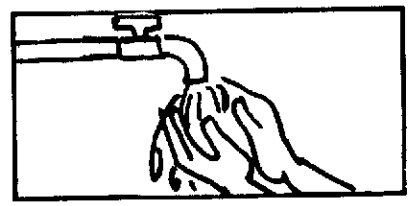


7. हाथों को मल लेता है ।

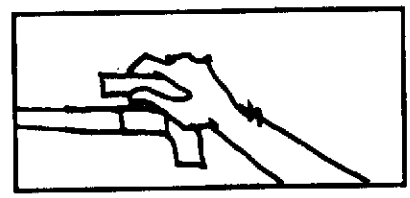
8. नल खोल लेता है ।



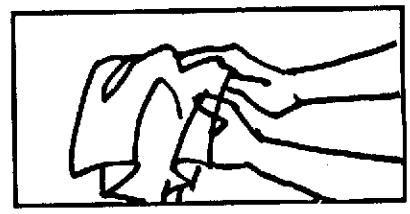
9. हाथों में से साबुन साफ कर लेता है ।



10. नल बन्द कर लेता है ।

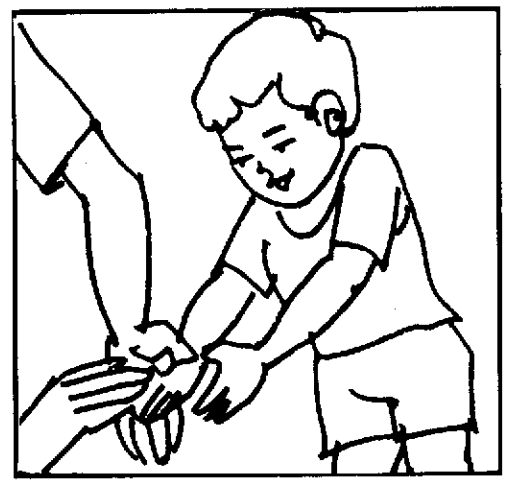


11. हाथ तौलिए से पौछ लेता है ।



मंदबुद्धि व्यक्ति
धीरे-धीरे
सीख लेते हैं

यदि घर मे नल नहीं है और पानी बाल्टी में रखा जाता है तो उसे धीरे-धीरे यह सिखाएं कि माग में पानी कैसे लिया जाता है, अपनी हथेली गीली करके साबुन कैसे मला जाता है और फिर उससे हाथ कैसे साफ किए जाते है ।



यदि वह शौच करने के लिए अपने साथ पानी ले जाता है तो उसे मग में पानी भर कर ले जाना सिखाएं ताकि वह शौच जाने के पश्चात् अपने हाथ साफ कर सके ।

हाथ साफ करने के लिए निम्नलिखित सुनिश्चित करें :

सबसे पहले स्वयं हाथ साफ करें – बच्चे को यह देखने दें,

फिर बच्चे का हाथ पकड़कर उसे हाथ साफ करना सिखाएं

इसके बाद उसे मौलिक रूप से हाथ साफ करने के लिए कहें,

अन्त में उसे स्वयं हाथ साफ करने दें,

चरण–8

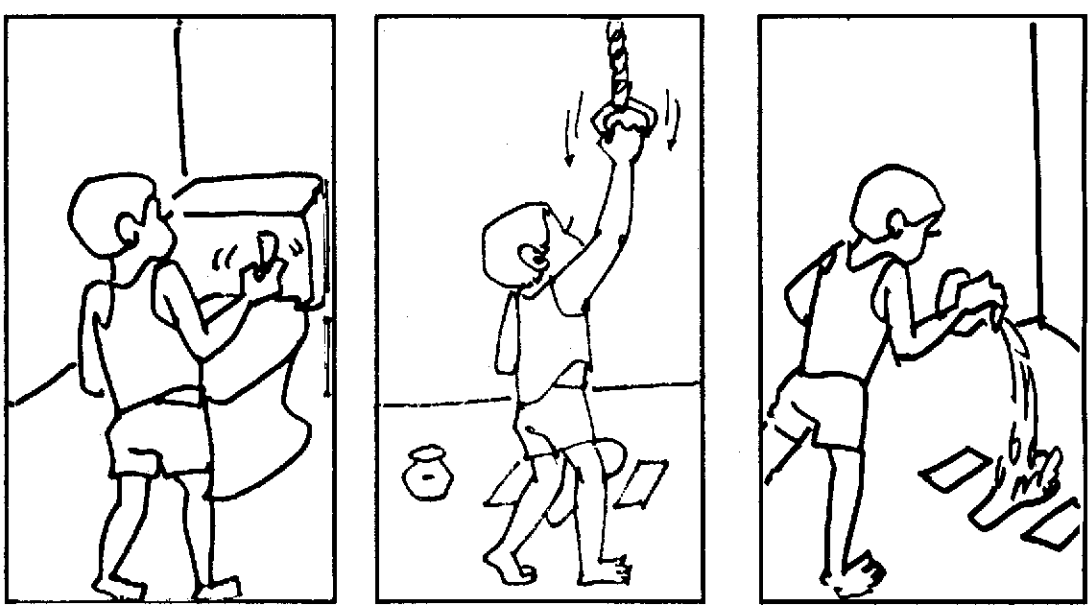
शौचघर में जाने के पश्चात् फलश करना

प्रक्रिया :

1. जब बच्चा शौच कर लैता है तो उसे यह दिखाएं कि कितनी गन्दगी हो गई है और बहुत बदबू आ रही है ।

2. यदि फ्लश करने की सुविधा है तो स्वयं फ्लश करें और उसे दिखाएं कि कैसे फ्लश करने से सफाई हो जाती है उसे बताएं कि शौच जाने के बाद उसे हर बार फ्लश करना है ।

3. यदि फ्लश करने की सुविधा नही है तो बच्चे को यह दिखाएं कि बाल्टी से पानी डालकर कैसे सफाई की जाती है । उसे भी यह करना सिखाएं ।



चरण–9

शौच जाने के बाद कपड़े पहनना

प्रक्रिया :

प्रशिक्षण के दौरान प्रारम्भ में ऐसे कपड़े पहनाएँ जिन्हें ऊपर आसानी से उठाया जा सकता है। जिनके बटन आसानी से खोले जा सकते हैं । इसके लिए कपड़े पहनना नामक प्रशिक्षण पैकेज देखें ।

1. **कपड़े नीचे करना :**

यदि बच्चा इस तरह के कपड़े पहने है जिसे ऊपर उठाया जा सकता है जैसे कि फ्राक तो उसे यह बताए कि शौच करने के बाद शौचघर से बाहर निकलने से पहले अपनी फ्राक अच्छी तरह से नीचे कर लेना है ।

2. **बटन खोलना :**

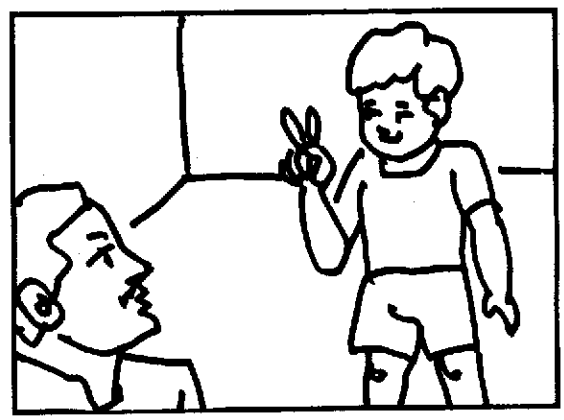
यदि बच्चा इस तरह के, कपड़े पहनता है जिसके बटन शौच करने से पहले खोले जाते है तो उसे सिखाए कि शौच घर से बाहर आने से पहले किस तरह से बटन बन्द किए जाते हैं।

3. **कपड़े पहनना :**

यदि बच्चा इस तरह के कपड़े पहनना है जिसे शौच जाने से पहले उतारा जाना है तो सिखाएं कि कपड़े को उतारने के बाद सही जगह में रखना है, शौच घर से बाहर निकलने से पहले उसे वह कपड़ा पहनना है ।

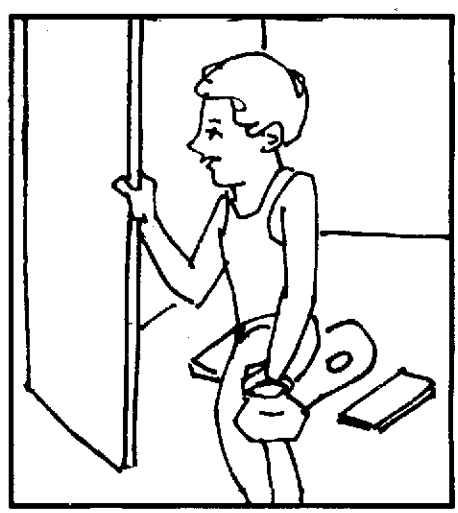
चरण–10

शौच जाने के पश्चात् पूर्व अवस्था में वापस आना



1. यदि बच्चा यह बताता है कि उसे शौच जाना है और शौच करने के बाद उसे अपनी पहले वाली अवस्था में आ जाना चाहिए । यदि वह इस दौरान कुछ चरण भूल जाता है तो उसे याद दिलाएं और उसे वह कार्य करने के लिए कहें ।

एक–एक–चरण का प्रशिक्षण देने के बाद सभी चरणों की एक श्रृंखला बना लें । जब बच्चा अपनी शौच जाने की आवश्यकता बतता है तो उसे कहें कि वह शौचघर ढूंढे । जब वह शौच घर तक पहुंच जाता है तो उसे दरवाजा खोलने, शौचघर में जाने और वहां बैठने/उकड़ूं बैठने से पहले दरवाजा बन्द करने के लिए कहें । शौच करने के बाद उसे कहें कि वह अपने निचले हिस्से और हाथ साफ करे, फिर सही ढंग से अपने कपड़े पहने, दरवाजा खोले और फिर बाहर आए ।



चरण–11

सार्वजनिक स्थलों पर शौचालयों का स्वतन्त्र रूप से प्रयोग करना ।

प्रक्रिया :

1. धीरे धीरे प्रशिक्षण देने और अच्छी तरह से सिखाने से बच्चा शौचघर का प्रयोग अपने आप कर सकता है ।

2. जब बच्चा घर और स्कूल में शौचघर का प्रयोग अपने आप करने लगता है तो उसे सार्वजनिक स्थलों में शौचघर ढूंढने के लिए प्रशिक्षण दें । उदाहरण के लिए बसस्टैंड/ रेलवे स्टेशन में शौचालय जहां पुरूष और महिला के लिए अलग–अलग शौचालय होते हैं,

3. बच्चे को समझाएं कि जिस शौचालय के दरवाजे पर महिला का चित्र दर्शाया गया है उसका प्रयोग महिला ही कर सकती है । आपके जैसे लड़कों को इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए ।

4. इसी तरह से यदि बच्ची लड़की है तो उसे समझाएं कि उसे किस शौचालय का प्रयोग करना और किसका नहीं ।

5. प्रारम्भ में प्रशिक्षण देते समय बच्चे को अपने साथ ले जाएं और उसे उपयुक्त शौचघर का प्रयोग करने के लिए समझाएं ।

6. अगले चरण में उसके साथ जाएं और उससे कहें कि वह आपको बताए कि इसे किस शौचालय का प्रयोग करना है ।

7. जब बच्चा सार्वजनिक स्थल पर शौचालय में जाता है तो यह देखें कि क्या बच्चा सही शौचालय का प्रयोग करता है ।

धीरे धीरे चरण बद्ध प्रशिक्षण देने के बाद सभी चरणों को श्रृंखलाबद्ध करना

- जब बच्चा यह बताता है कि उसे शौच जाना है तो उससे कहें कि वह शौचघर ढूंढे।

- जब वह शौचघर तक पहुंच जाता है तो उसे शौचघर का दरवाजा खोलने के लिए कहें।

- उसे पेन्ट/पेन्टी उतारने के लिए कहें ।

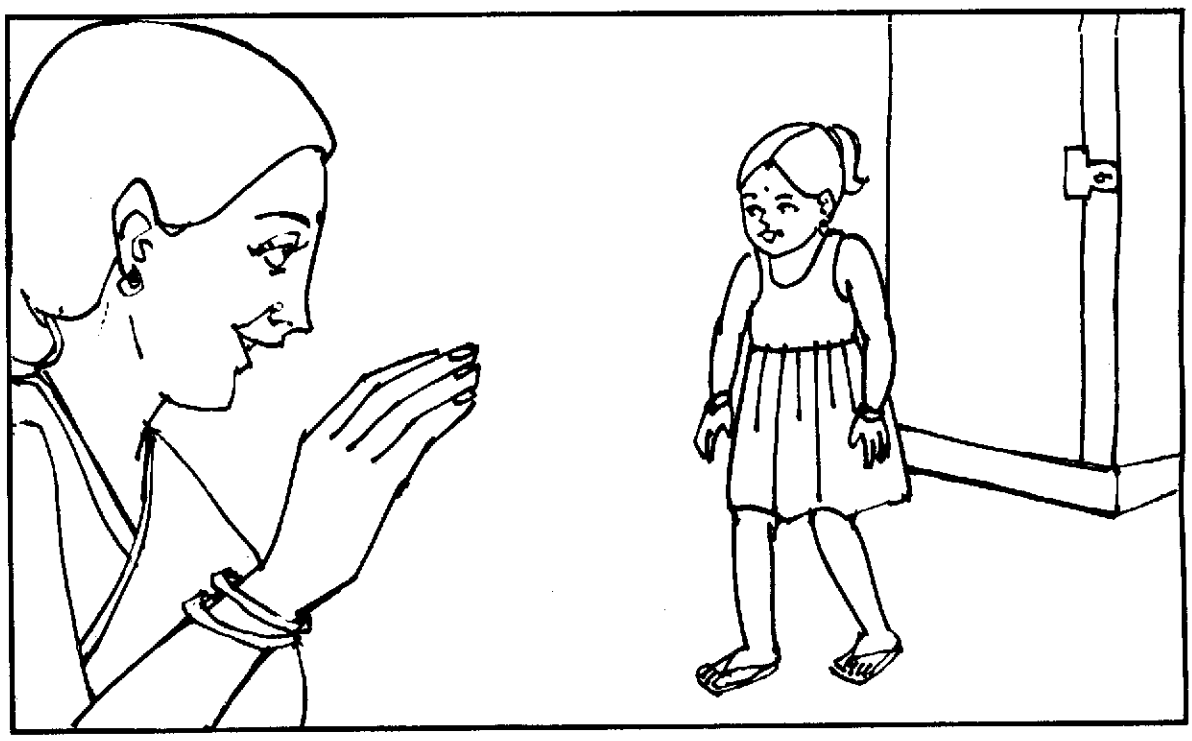
- उसे बताएं कि वह शौचघर के अन्दर जाए तथा वहां बैठने/उकडूं बैठने से पहले दरवाजा बन्द करे ।

- शौच करने के पश्चात् उसे बताएं अपने निचले हिस्से ओर हाथ साफ करे, सही ढंग से कपड़े पहने और दरवाजा खोल कर बाहर आए ।

- उससे कहें कि शौचघर जाने से पहले वह जिस कार्य में लगा हुआ था वह वही कार्य करे ।

शौच कौशल का सामान्य विकासात्मक क्रम

लगभग आयु	शौच कौशल
9 महीने से एक वर्ष तक	शौच किए जाने पर ध्यान देता है ।
1 वर्ष से $1^{1/2}$ वर्ष तक	शौच करने पर बताने लगता है ।
$1^{1/2}$ वर्ष से 2 वर्ष तक	यह बताने लगता है कि उसे शौच जाना है ।
2 वर्ष से $2^{1/2}$ वर्ष तक	दिन के समय शौचालय में ही जाकर शौच करने का प्रशिक्षण ।
$2^{1/2}$ वर्ष से 3 वर्ष तक	शौच, निश्चित समय पर करता है । शौचघर में बैठ सकता है । शौच करने के बाद अपने अगों को साफ करने का प्रयास करता है ।
3 से 4 वर्ष तक	क्या रात को कभी भी पेशाब नही करता है, शौच करते समय कपड़े संभाल लेता है ।

सन्दर्भ :- फलेन, एन.एच. यूमैन्सकी डब्ल्यु (1985) यंग चिल्ड्रन विद स्पेशल नीड्स कोलम्बस, मर्रील्ल, पब पृष्ठ 370 - 371..

बच्चे का सहयोग तथा सफलता की प्रशंसा करें।