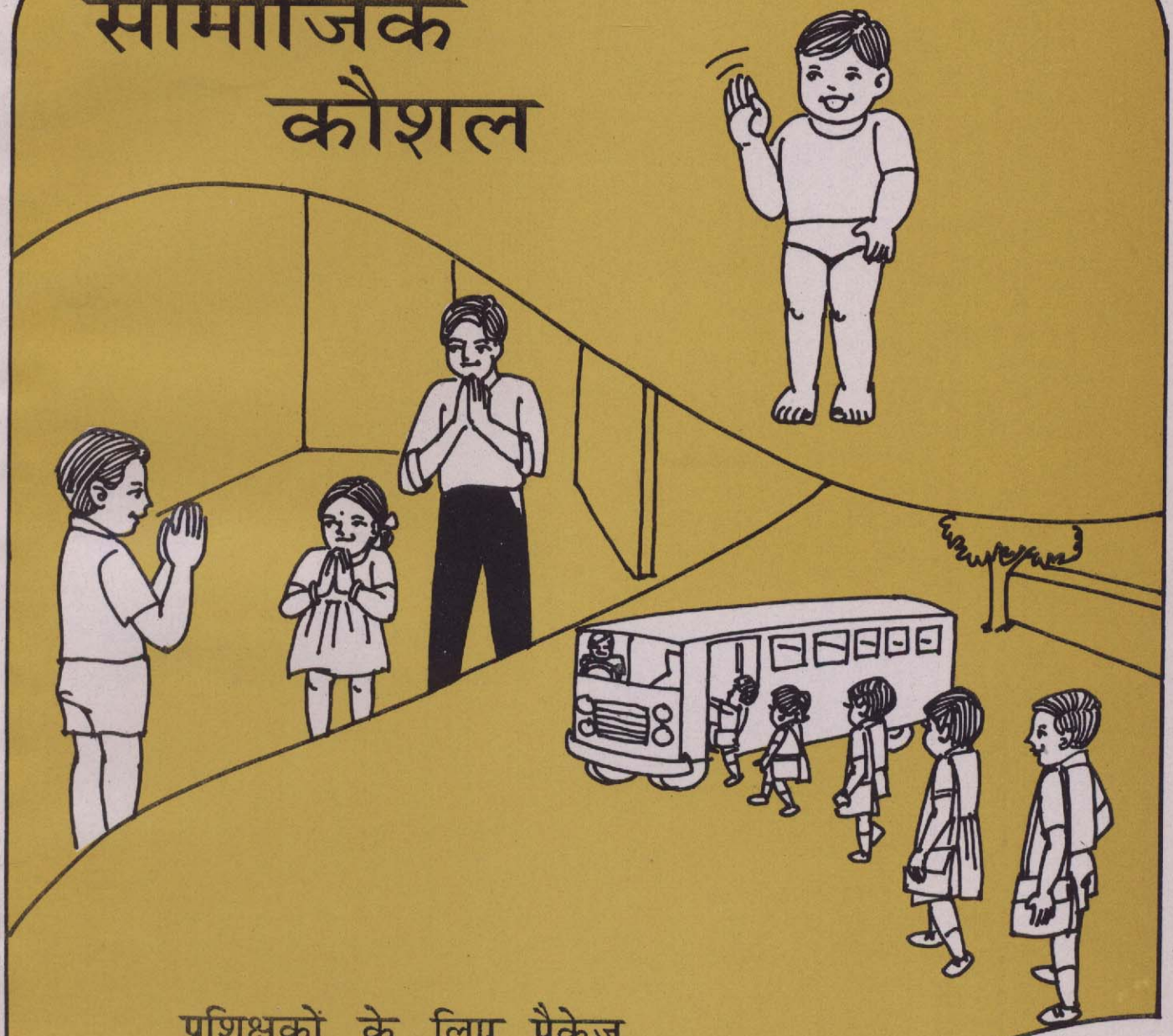
मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

सामाजिक कौशल



प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

स्वावलम्बन श्रृंखला–9

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

स्वावलम्बन की ओर श्रृंखला–9

मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

सामाजिक कौशल

(युनीसेफ द्वारा वित्तिय 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 समन्वयकर्ता

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

अनुवादक : केन्द्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली

कड़ियों के अन्य शीर्ष

- समग्र प्रेरणा कौशल
- उत्तम प्रेरणा कौशल
- खाना खाने से संबंधित कौशल
- शौचनिवृत्ति प्रशिक्षण
- दांतों की सफाई
- स्नान करना
- कपड़े पहनना
- बनाव – श्रृंगार

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

पुस्तिका के संबंध में.....

यह पुस्तक मानसिक रूप से अशक्त बच्चों तथा उन बच्चों के माता–पिता तथा प्रशिक्षकों की सहायता के लिए जिनका बौद्धिक विकास देर से होता है तैयार की गई पुस्तकों की श्रृंखला में एक कड़ी है । स्वतंत्र रूप से जीवन यापन के लिए जिन कार्यकलापों में उन्हें प्रशिक्षित किया जाता है वे बहुत ही अधिक हैं । उनमें भोजन करना, शौचनिवृत्ति, दांतों की सफाई, बनाव–श्रृंगार, स्नान, कपड़े पहनना, समग्र तथा उत्कृष्ट कार्यकलाप तथा सामाजिक आचार–व्यवहार का निर्वाह करना कुछ मूलभूत और महत्वपूर्ण कौशल आते हैं । पुस्तकों की इस श्रृंखला में बच्चे के विकास में हुई देरी या कमी का पता लगाने की प्रक्रिया और उन्हें आचार–व्यवहार में प्रशिक्षित करने के सोपान–दर–सोपन तरीके दिए गए हैं । इसमें उपयुक्त चित्रों के साथ सरल भाषा का प्रयोग किया गया है ताकि, माता–पिता और अन्य प्रशिक्षक आसानी से उन सोपानों को समझ सकें । इस बात को भी ध्यान में रखा जाना चाहिए कि, सूची–बद्ध किए गए क्रियाकलाप मूलभूत क्रियाकलापों में से कुछ ही हैं । बच्चे के कौशल को बढ़ाने में प्रशिक्षकों की सामान्य समझ और उनकी कल्पनाशक्ति अत्यधिक सहायक सिद्ध होगी हम आशा करते हैं कि, ये पुस्तिकाएं प्रशिक्षकों के लिए 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 सदस्यो 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

डॉ 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 है । 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

प्रस्तावना	...	1
सामाजिक कौशल प्रशिक्षण की आवश्यकता	...	2
कब आरंभ करें ?	...	2
कहाँ से आरंभ करें ?	...	2
सामाजिक कौशल – क्रियाकलाप जांचसूची	...	3
किस प्रकार प्रशिक्षित करें ?	...	4
सामाजिक कौशल प्रशिक्षण के लिए क्रियाकलाप।	...	5

प्रस्तावना

समाज में रहने योग्य बनने के लिए किसी भी व्यक्ति द्वारा उपयुक्त सामाजिक व्यवहार किया जाना आवश्यक होता है । प्रत्येक व्यक्ति से आशा की जाती है कि वह सांस्कृतिक मानदंड़ो और व्यक्तियों के आयु-स्तर के अनुसार समाज द्वारा निर्धारित सामाजिक व्यवहार के कतिपय मानकों का पालन करे।

मंदबुद्धि व्यक्तियों के मामले मे, उन्हें उपयुक्त सामाजिक व्यवहार सिखाने के लिए गहन प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है । उन्हें समाज से दूर रखने की बजाय बचपन से ही उन्हें समाज में मिलने-जुलने के अवसर देने से उनके अंदर स्वतः ही सामाजिक व्यवहार की सक्षमता आ जाएगी। यह प्रशिक्षण उनके जीवन मे शैशवकाल से ही आरंभ किया जाना चाहिए। मंदबुद्धि व्यक्तियों को सामाजिक कौशल का प्रशिक्षण देने के लिए उसका परिवार, संबंधी, पड़ौसी, मित्र और कुल मिलाकर समाज उत्तरदायी होता है ।

सामाजिक कौशल प्रशिक्षण पैकेज में उन क्रियाकलापो के बारे में बताया गया है जो बच्चे के कार्यो के स्तर को विनिश्चित करने तथा विभिन्न सामाजिक स्थितियों में क्रियाकलापो और प्रशिक्षणं पद्धति के चयन में प्रशिक्षकों की मदद करेंगे । इस पुस्तिका में केवल चुने हुए बुनियादी सामाजिक कौशलों के ही लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम शामिल किए गए हैं तथा समुदाय में सफलतापूर्वक रहने के लिए सभी प्रकार की सामाजिक क्षमता इसमें शामिल नहीं हैं । मंदबुद्धि बच्चों में से बहुत से अवांछनीय सामाजिक व्यवहार करते हैं जिन्हें विनिर्दिष्ट तकनीकों द्वारा सुधारा जा सकता है । विस्तृत विवरण के लिए प्रयोक्ताओं से अनुरोध है कि, वे नैदानिक मनोविज्ञान, एन आई एम एच में प्राध्यापक सुश्री रीता पेशावरिया द्वारा लिखित "मैनेजिंग प्राब्लम बिहेवियर्स इन चिल्ड्रन - ए गाइड फॉर पेरेंट्स" का अवलोकन करें ।

सामाजिक कौशल-प्रशिक्षण की आवश्यकता

- सामान्य बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते हैं सामाजिक कौशल अपने आप ही सीखते जाते हैं। मंदबुद्धि बच्चों के मामले में उन्हें प्रशिक्षण के जितने अधिक अवसर दिए जाएगे और जितने बार उन्हें सामाजिक स्थितियों का सामना करने दिया जाएगा, वे उतने अच्छे प्रकारसे उक्त कौशल सीख सकेगे ।

- यदि उन्हें प्रशिक्षित नहीं किया जाता है तो सामान्यतः उन्हें घरों में ही बन्द रखा जाएगा और वे बाहर जाने व सामाजिक समारोहो में भाग लेने से वंचित कर दिए जाएगे।

- यदि वे सामाजिक स्थिति में उपयुक्त व्यवहार करने में सफल रहते हैं तो वे समाज द्वारा अपना लिए जाएगे ।

कब आरम्भ करें ?

- मंदबुद्धि व्यक्ति को अपने अन्दर उपयुक्त कौशल विकसित करने के लिए प्रेरणा, अवसरों की बारम्बारता, क्रियाकलापों का पर्यवेक्षण तथा प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है ।

- सामाजिक कौशल प्रशिक्षण उसके जीवन में यथासंभव शैशवकाल में ही आरम्भ हो जाता है ।

- शैशवकाल में बच्चे को अपने परिवारजनों से अधिकतम प्रेरणा प्राप्त होनी चाहिए । जब कभी भी संभव हो बच्चे से बातें करें, चाहे वह बात न भी करे ।

- बचपन में उसे दूसरे बच्चों के साथ खेलने का मौका दें ।

- आवश्यक सामाजिक कौशलों में उसका प्रशिक्षण किशोरावस्था और वयस्कता तक जारी रखें।

कहाँ से आरम्भ करें ?

- सामाजिक कौशल प्रशिक्षण के लिए क्रियाकलाप जाँच सूची का प्रयोग करें । वह क्या कर सकता है, इसकी जाँच करने के बाद उन क्रियाकलापों का चयन करें जो उसके दैनिक जीवन में सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं और उन विशिष्ट क्रियाकलापों में उनका प्रशिक्षण आरम्भ करें ।

सामाजिक कौशल - क्रियाकलाप जाँचसूची

क्रम संख्या	क्रियाकलाप	कार्य में सफलता/ असफलता	कार्य में सफलता प्राप्त करने की तारीख
1.	जवाब में मुस्कराना		
2.	परिचित व्यक्तियों के पास जाना		
3.	बाई-बाई करना		
4.	अपना नाम पुकारने पर प्रतिक्रिया दर्शाना		
5.	आवश्यकता पूरी होने तक प्रतीक्षा करना		
6.	चीजों को आपस में बांट कर अपने साथियों के साथ खेलना		
7.	अभिवादन को मानना		
8.	आदेशों को मानना		
9.	"कृपया", "धन्यवाद" तथा "क्षमा कीजिए" शब्दों का प्रयोग करना		
10.	घरेलू कार्यों में माता-पिता की सहायता करना		
11.	अनुमति प्राप्त करना		
12.	बारी की प्रतीक्षा करना		
13.	सबके साथ भोजन करते समय उचित व्यवहार करना		
14.	स्थिति के अनुसार उपयुक्त ढंग से कपड़े पहनना और सजना-संवरना		
15.	रिश्तेदारों और मित्रों के यहाँ जाना		
16.	सामाजिक समारोहों में भाग लेना		
17.	विपरीत लिंग के व्यक्तियों के साथ उपयुक्त व्यवहार करना		
18.	दूसरों की गोपनीयता और सम्पत्ति का ध्यान रखना		
19.	उधार लिया हुआ सामान लौटाना		
20.	मानव सेवा करने वाले तथा समुदाय सहायकों को पहचानना		
21.	खाली समय में उपयोगी क्रियाकलापों में व्यस्त रहना ।		

किस प्रकार प्रशिक्षित करे ?

चुने हुए नियमित क्रियाकलापों के माध्यम से कौशल सीखने के अवसर दें ।

धीरे धीरे अनुदेशों को दोहराने का क्रम कम करते जाएं और नैसर्गिक वातावरण में उसके कार्यनिष्पादन का मूल्यांकन करें ।

सारा परिवार एक साथ मौजूद होने पर उसे परिवार के एक सदस्य के रुप में शामिल करें ।

उसे सामाजिक तथा आर्थिक उत्सवों में भाग लेने का मौका दें । सामाजिक कौशल प्रशिक्षण को बढ़ाने में घर से बाहर घूमने जाना सहायक सिद्ध होगा ।

मंदबुद्धि बच्चे को परिवार तथा समाज के एक सदस्य के रुप में स्वीकार करें ।

सामाजिक कौशल–प्रशिक्षण के लिए क्रियाकलाप

1. जवाब में मुस्कराना

1. मां/देखभाल करने वाले के जवाब में मुस्कराना

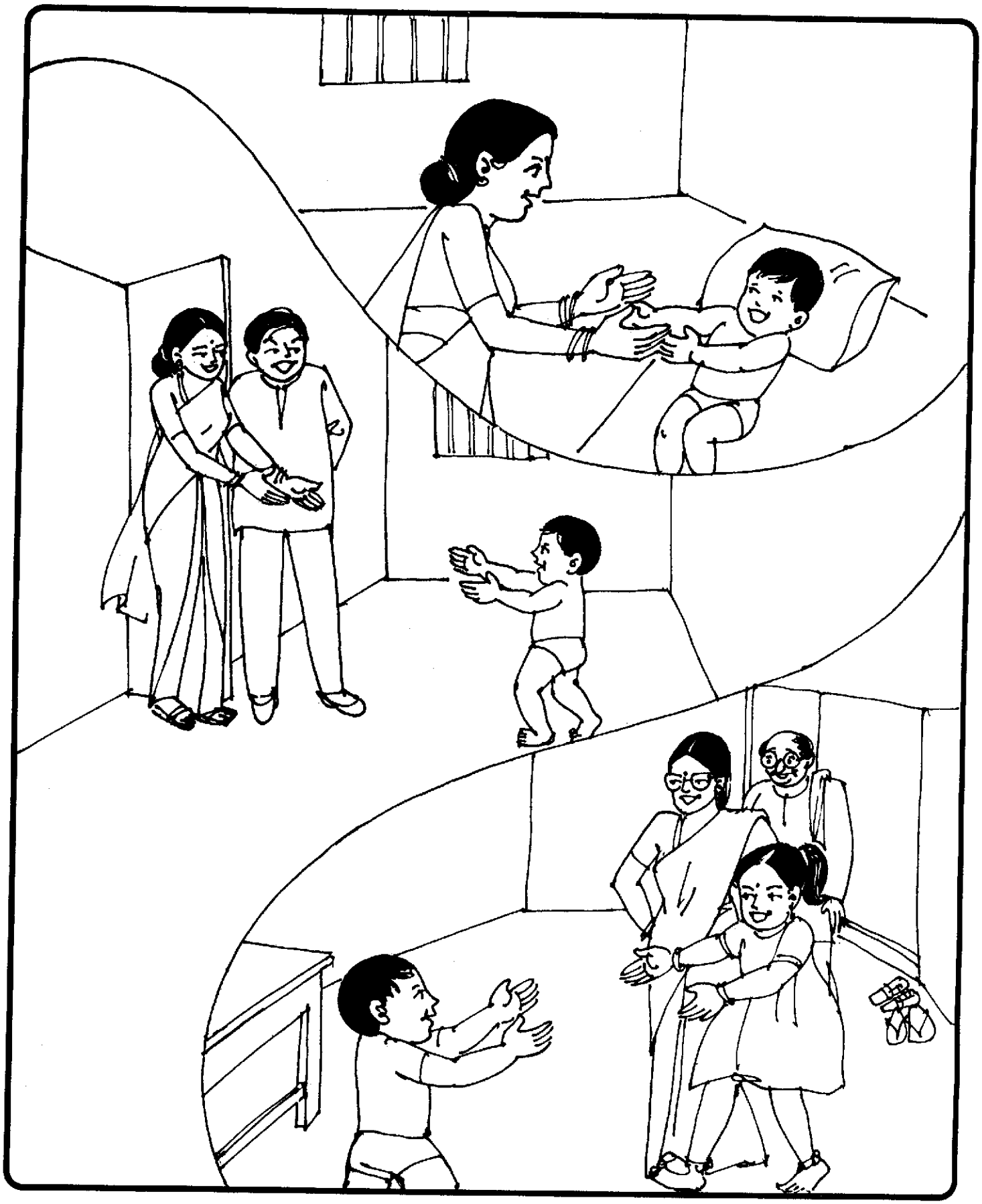
बच्चे की आँखों से आँखें मिलाएं । यदि आवश्यक हो तो, उसके सिर को थामिए, अपने चेहरे के नजदीक लाइए, उसके चेहरे को देखिए, उससे प्यार से बातें करें और मुस्कराएं । जब वह जवाब में मुस्कराए तो उसे चूमते हुए / गले लगाते हुए / बात करते हुए उसकी प्रसंशा करें ।

2. अन्य बच्चों के जवाब में मुस्कराना

बच्चे के भाई–बहन को उस बच्चे के पास जाने के लिए, उसका नाम पुकारने, उसके चेहरे को प्यार से देखने और मुस्कराने के लिए कहें । जब वह बच्चा जवाब में मुस्कराए तो उसके भाई/बहन को उससे बात करते हुए / कोई वस्तु देते हुए / उसकी पसन्द का खिलौना देते हुए प्रसंशा करने को कहें । बच्चे के प्रशिक्षण में बच्चे के भाई/बहन को शामिल करना लाभप्रद होता है । इसके द्वारा वे सभी बच्चे के विकास के प्रति जिम्मेदारी महसूस करना आरम्भ कर देते हैं ।

3. परिचित व्यक्तियों के जवाब में मुस्कराना

जब बच्चा परिवार के सदस्यों के जवाब में मुस्कराना सीख जाए, तब उसे अन्य परिचित व्यक्तियों को देखकर मुस्कराना सिखाएं । जैसा कि, ऊपर बताया गया है, अक्सर आने वाले व्यक्तियों को बच्चे का नाम ले कर बुलाने और मुस्कराने के लिए कहें ताकि, बच्चा भी जवाब में मुस्करा सके।



2. परिचित व्यक्तियों के पास जाना

1. माँ/देखभाल करने वाले के पास जाना

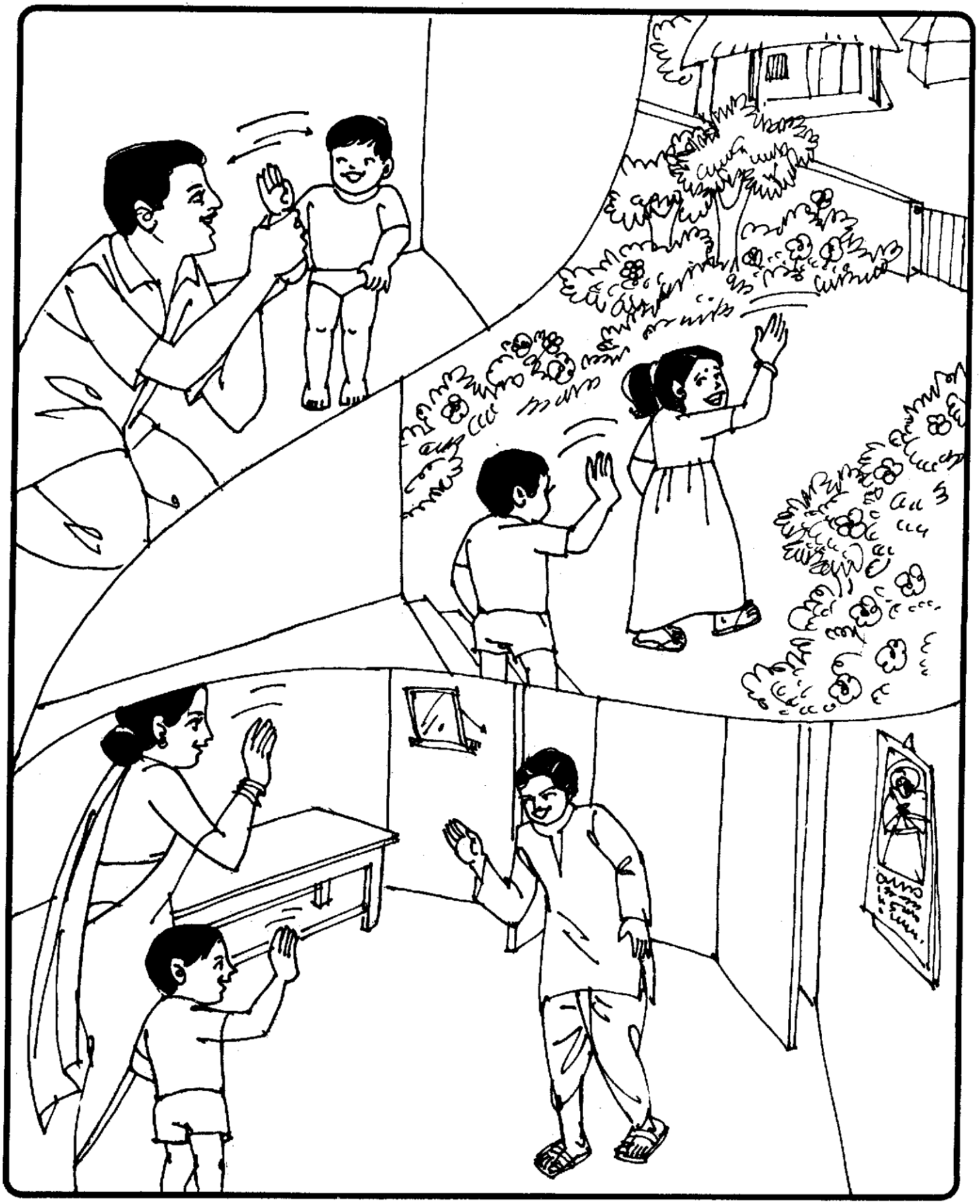
बच्चे के कंधे पर हाथ रखें, उसे नाम लेकर बुलाएं, एक कदम पीछे हट जाएं और मुस्कराते हुए उसकी ओर अपने हाथ बढ़ाएं । यदि बच्चा हाथ फैलाएं/आपकी ओर आगे बढ़ें तो उसकी प्रसंशा करें और उसे उठा / पकड़ लें । यदि बच्चा ऐसा कुछ न करना चाहे, तो उसके साथ जबरदस्ती न करें । यदा-कदा प्रयासों को दोहराने से बच्चे का सहयोग करने में सहायता मिलेगी ।

2. परिवार के सदस्यों के पास जाना

उपरोक्तानुसार जब परिवार के सदस्य उसे बुलाएं या उसकी ओर हाथ बढ़ाएं, उसे उनके पास जाने के लिए प्रशिक्षित करें । यदि बच्चा यह इच्छा न दर्शाएं तो परेशान न हों । अलग-अलग स्थितियों में प्रयत्न करते रहें। बच्चे के साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार अपनाएं ।

3. परिचित मित्रों तथा रिश्तेदारों के पास जाना

रिश्तेदारों तथा मित्रों के यहाँ जाते समय बच्चे को साथ ले जाएं। जब वे बच्चे को बुलाएं / उसकी ओर हाथ बढाएं, उसे उनकी ओर/पास जाने के लिए प्रेरित करें । इस कमी के कारण बच्चे को उनसे दूर न रखें । बार-बार स्थितियों के सम्पर्क में आने से बच्चे की सामाजिक जागरुकता के विकास में मदद मिलेगी ।



3. बाई-बाई करना

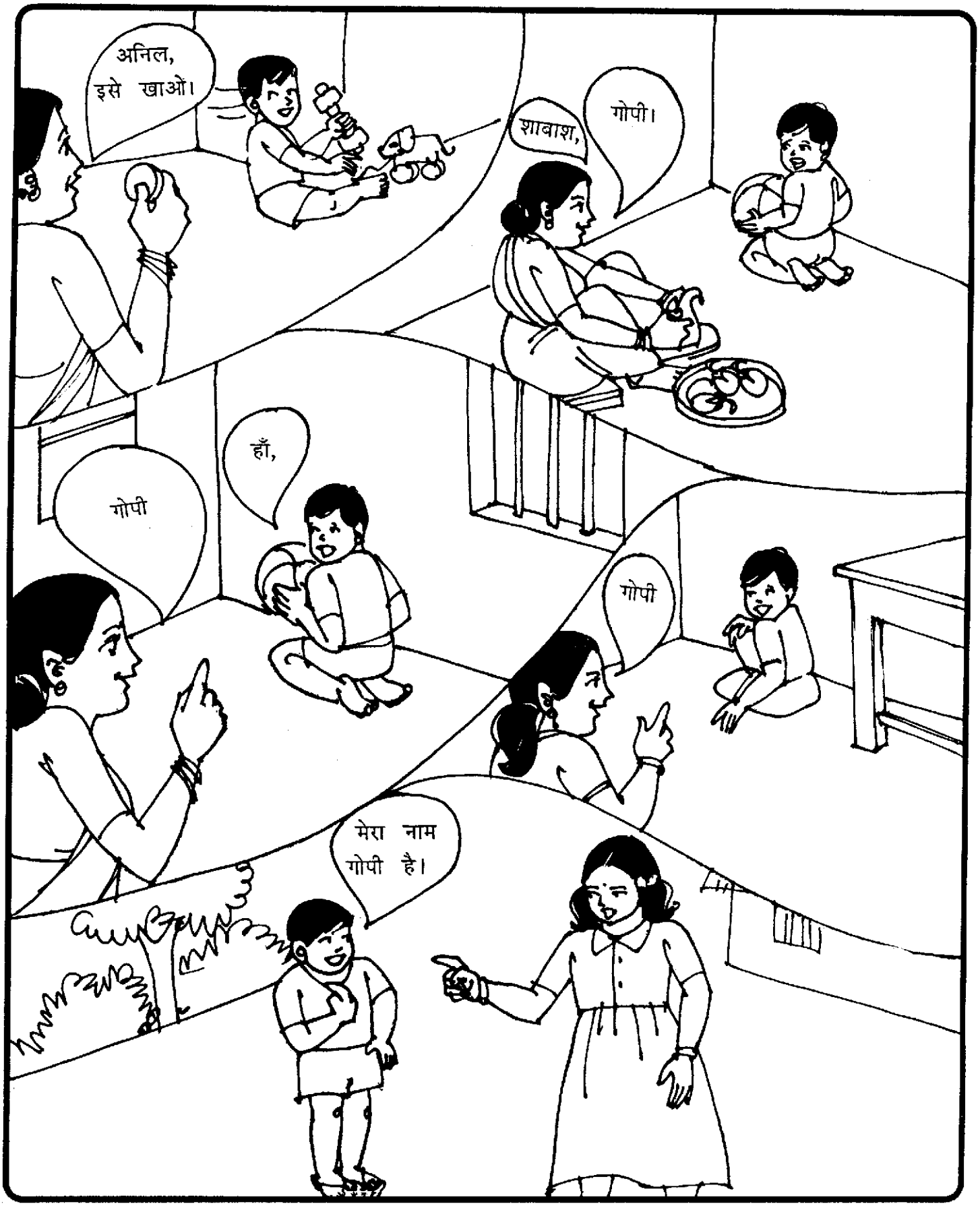
1. जब बच्चे के पिताजी काम पर जाएं तो वह हमेशा पहले बच्चे के पास जाए, उसका हाथ पकड़ें और उसे बाई-बाई करायें । धीरे-धीरे बच्चा बाई-बाई करना सीख जाएगा और यदि उसके पिता निरन्तर ऐसा करेंगे तो वह बाई कहना भी सीख जाएगा ।

2. जब बच्चे का भाई/बहन विद्यालय जाएं तो उन्हें पहले बच्चे के पास जाने, बाई-बाई के रुप में हाथ हिलाने को कहें, ताकि, वह भी ऐसा ही करे।

3. जब मित्र/रिश्तेदार मिलने के बाद घर से वापस जाएं तो बच्चे को अपने साथ बाहर तक ले जाएं और उसके सामने-सामने उन्हें बाई-बाई कहें। उसे भी मुस्कराते हुए बाई-बाई के रुप में हाथ हिलाने को कहें ।

4. जब बच्चे को रिश्तेदारों तथा मित्रों के पास मिलने के लिए ले जाऐ तो वापस आते समय उसे उन्हें बाई-बाई करने के लिए कहें ।

प्रारम्भ में बच्चे का हाथ पकड़ें और उसकी मदद करें । धीरे धीरे उसे स्वतः बाई-बाई करने दें । उसके इस प्रयास के लिए उसकी प्रशंसा करें ।


अनिल, इसे खाओ।
शाबाश, गोपी।
गोपी
हाँ,
गोपी
मेरा नाम गोपी है।

4. अपना नाम पुकारने पर प्रतिक्रिया दर्शाना

1. जब बच्चे की माँ/देखभाल करने वाला उसकी आवश्यकताएं पूरी कर रहा हो तो वह बच्चे को हमेशा उसके नाम से बुलाए । उदाहरण के लिए, "गोपी, इसे खाओ", "गोपी, मम्मी को देखो", "गोपी, आओ मै तुम्हारे कपड़ें बदल दूँ, "गोपी, यह खिलौना लो" .....

2. जब बच्चा अपना नाम पहचानने लगे तब उसे अपना नाम पुकारे जाने पर जवाब देना सिखाएं । उदाहरणार्थ, जब माँ/देखभाल करने वाला, किसी अन्य कार्य मे व्यस्त हो, उसे अपने निकट बिठा लें और उसे उसके नाम से बुलाएं । यदि वह कोई जवाब न दे, पुनः उसका नाम लेकर बुलाएं, इसके साथ-साथ अपनी ओर देखने के लिए उसका चेहरा अपनी ओर घुमाएं । उसकी प्रशंसा करें अथवा चेहरे पर तारीफ का भाव लाए।

3. जब वह अपना चेहरा घुमाकर और आपके चेहरे की ओर देखकर प्रतिक्रिया दिखाने लगे, तब उसे शब्दों में बोलकर जवाब देने के लिए प्रेरित करें।

4. अगला कदम परिवार के अन्य सदस्यों और परिचित व्यक्तियों द्वारा नाम से बुलाए जाने पर जवाब देने की शिक्षा देना है । इस प्रशिक्षण के लिए उपर्युक्त चरण अपनाए जा सकते हैं ।

5. अंततः उसे किसी भी स्थिति में अपना नाम पहचानना और उपयुक्त ढंग से जवाब देना सिखाएं । विभिन्न स्थितियों में (घर खेल के मैदान में, बाहर घूमते समय) नाम लिए जाने पर जवाब देने के लिए ऐसे अवसर पैदा करें, जब भिन्न-भिन्न उद्देश्यों के लिए भिन्न-भिन्न व्यक्तियों (परिचित तथा अपरिचित) द्वारा उसका नाम लेकर बुलाया जाता है ।

5. आवश्यकता पूरी होने तक प्रतीक्षा करना

1. ऐसे क्रियाकलापों की सूची बनाएं जो बच्चों की आवश्यकताएँ पूरी होने तक उसे प्रतीक्षा करने के लिए प्रशिक्षित करने के अवसर प्रदान करें ।

2. प्रारम्भ में ऐसा स्वांग करें कि, उसे अपनी आवश्यकता की पूर्ति के लिए थोड़े से समय प्रतीक्षा करनी पड़े ।

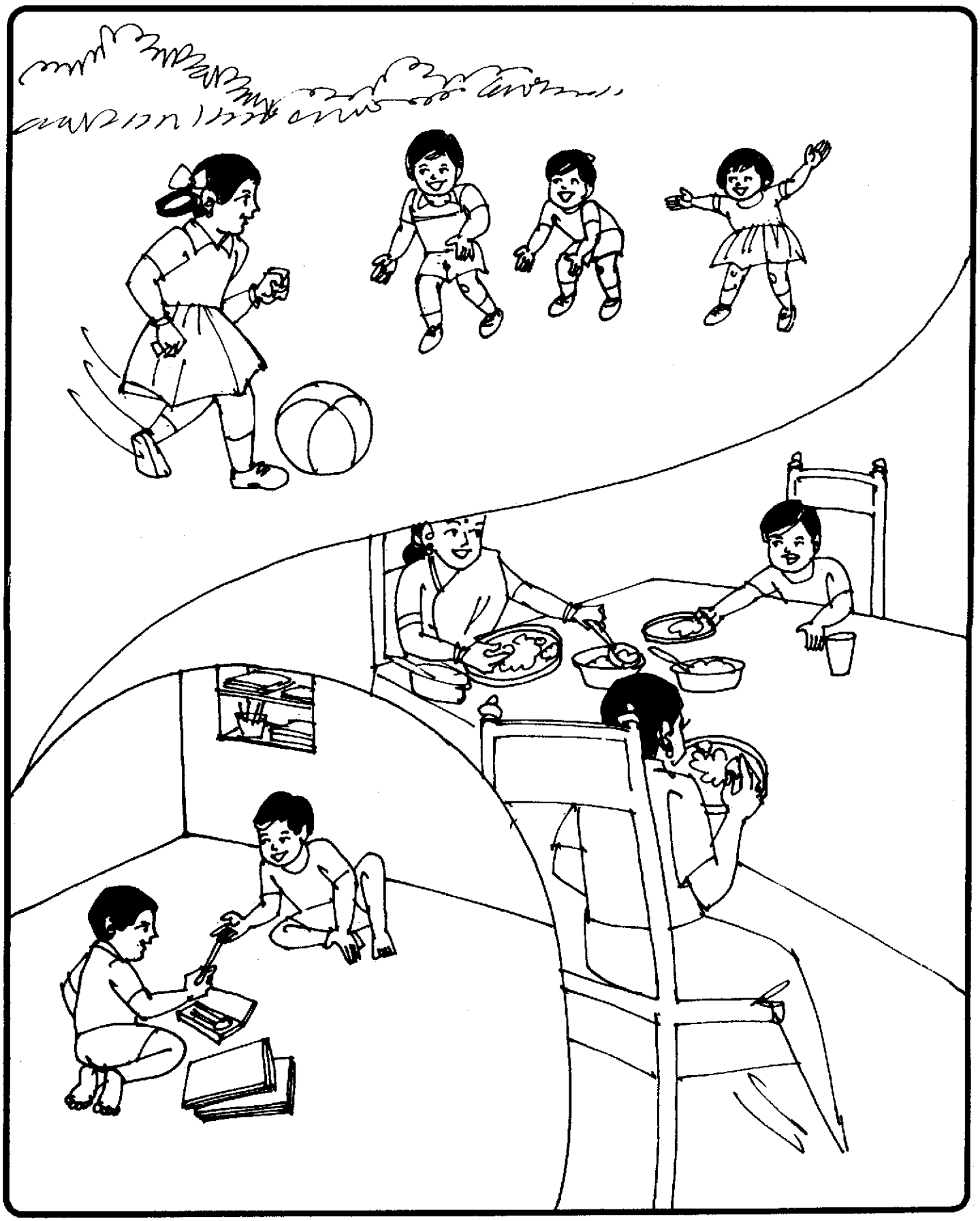
3. धीरे–धीरे स्वांग रचते हुए/वास्तविक स्थिति के अनुसार प्रतीक्षा करने की अवधि बढ़ाएं ।

4. अंततः उसे वास्तविक स्थिति में खेलते समय, खाने के समय, बातचीत के समय, खरीददारी करते समय प्रतीक्षा करना सिखाएं ।

ऐसा करते समय उसे मैत्रीपूर्ण भाव से समझाएं कि, आप किसी अन्य काम में व्यस्त हैं और आप उसकी आवश्यकताओं को शीघ्र पूरा करेंगे । यह सुनिश्चित कर लें कि, वह आपकी बात समझ गया है । जब आप उसका काम करने लगें तो उसके द्वारा प्रतीक्षा किए जाने के लिए उसकी प्रशंसा करें । इससे बच्चे के व्यवहार में मजबूती आएगी और यह भी संभव है कि, वह इस स्थिति को स्वीकार कर ले और अगली आवश्यकता पैदा होने पर उसे पूरा किए जाने के लिए प्रतीक्षा करे ।

क्रियाकलापों की सूची :

- खेल के समय : जब कोई अन्य बच्चा झूला झूल रहा हो तो इसके खाली होने की प्रतीक्षा करना ।
- खाने के समय : जब माँ व्यस्त हो तो खाना परोसे जाने तक प्रतीक्षा करना।
- बातचीत : सामूहिक बातचीत के दौरान अपने बोलने की बारी की प्रतीक्षा करना।
- दरवाजा खटखटा कर जवाब की प्रतीक्षा करना ।
- खरीददारी के समय : दुकानदार द्वारा आपसे पहले वाले ग्राहक का हिसाब–किताब करने तक प्रतीक्षा करना ।



6. चीजों को आपस में बांट अपने साथियों में खेलना

ऐसे कार्यो की सूची बनाएं जिसमें बच्चे को आपस में अपनी चीजों को बांटना पडता है ।

खेलने का समय : जब बच्चा गेंद के साथ खेल रहा हो, तब एक अन्य बच्चे को उसके साथ खेलने के लिए और बारी-बारी गेंद लेने-देने के लिए भेंज दें और मिल कर खेलने के लिए कहें ।

जब बच्चा ब्लॉक निर्माण तथा मोतियों के साथ खेल रहा हो तब दूसरे बच्चों को उसका साथ देने और उसके साथ खेलने दें और बच्चे को मिल कर खेलने को कहें ।

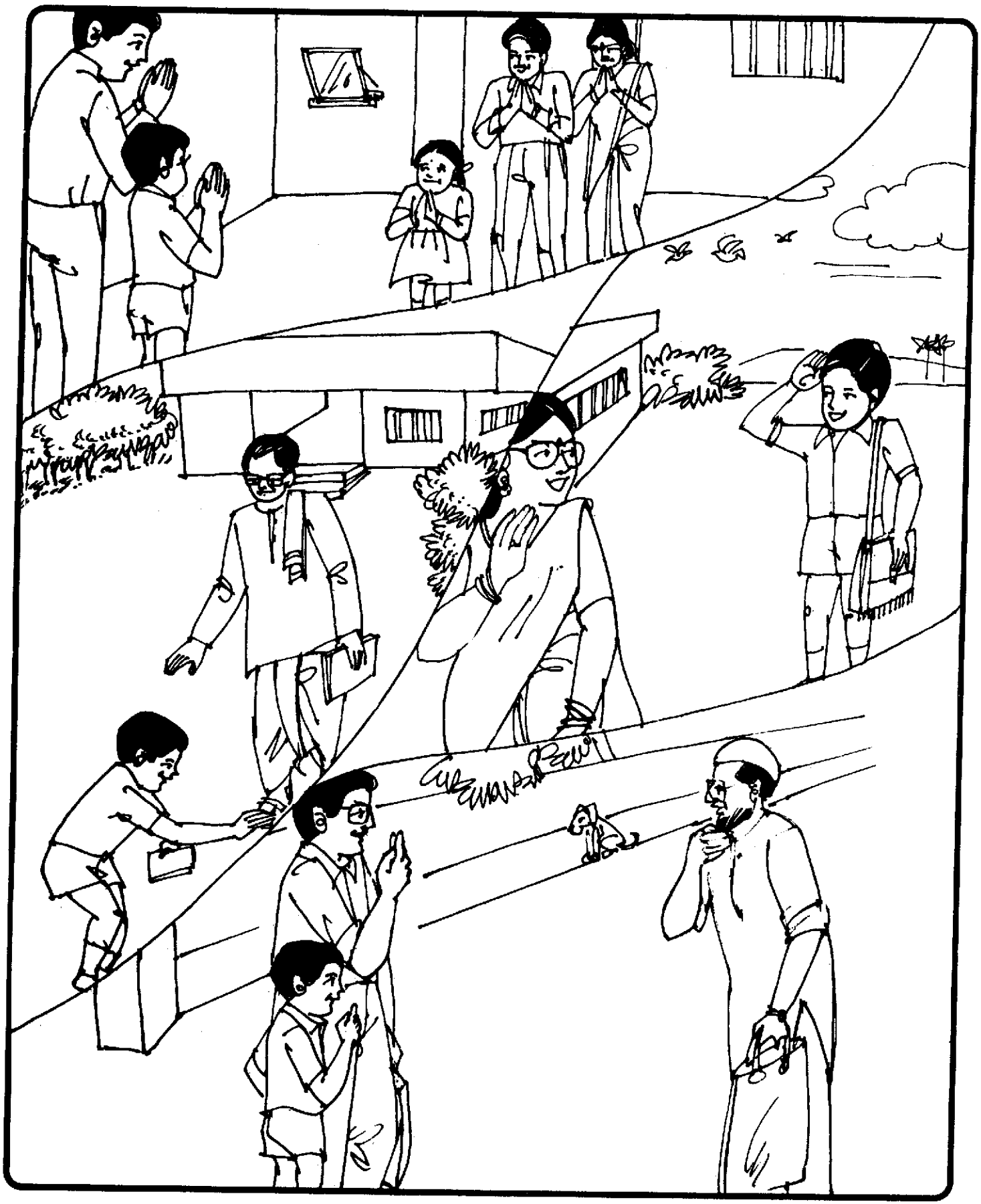
खाने का समय : उसे अपना खाना / नाश्ता अन्य परिवारजनों/मित्रों के साथ बाँट कर खाने के अवसर दें ।

व्यक्तिगत चीजों को बाँट कर काम लेना

- यदि उसके भाई/बहन और साथी उससे कोई चीज (पेंसिल, रबड़...) लेकर प्रयोग करना चाहें तो उसे ऐसी चीजें देकर दूसरों की मदद करना और उनके प्रयोग के बाद उन्हें वापस लेना सिखाऐं ।

- जब कोई मित्र और रिश्तेदार उसके घर आते हैं तो ऐसी स्थिति पैदा करें कि, वह बच्चा अपनी चीजों का उनके साथ मिल कर प्रयोग करे ।

- ऐसी स्थितियाँ भी पैदा करें जिनमें वह दूसरे बच्चों से उनकी चीजों को उसी प्रकार लेकर प्रयोग करे जैसे उन्हें अपनी चीजें प्रयोग करने के लिए देता है ।



7. अभिवादन करना

घर में

1. बच्चों को ऐसे अवसर दें जब वे परिवार के सदस्यों को दूसरों को अभिवादन करते हुए देखें । बच्चों को भी ऐसा करने को कहें ।
2. अभिवादन के लिए जिन शब्दों का प्रयोग होता है, वे उसे सिखाएं जैसे नमस्ते, वनक्कम, गुड मार्निंग, गुड आफटर नून, गुड इवनिंग ।
3. अभिवादन करते समय उसके उपयुक्त शारीरिक हाव–भाव प्रकट करना भी सिखाएं।

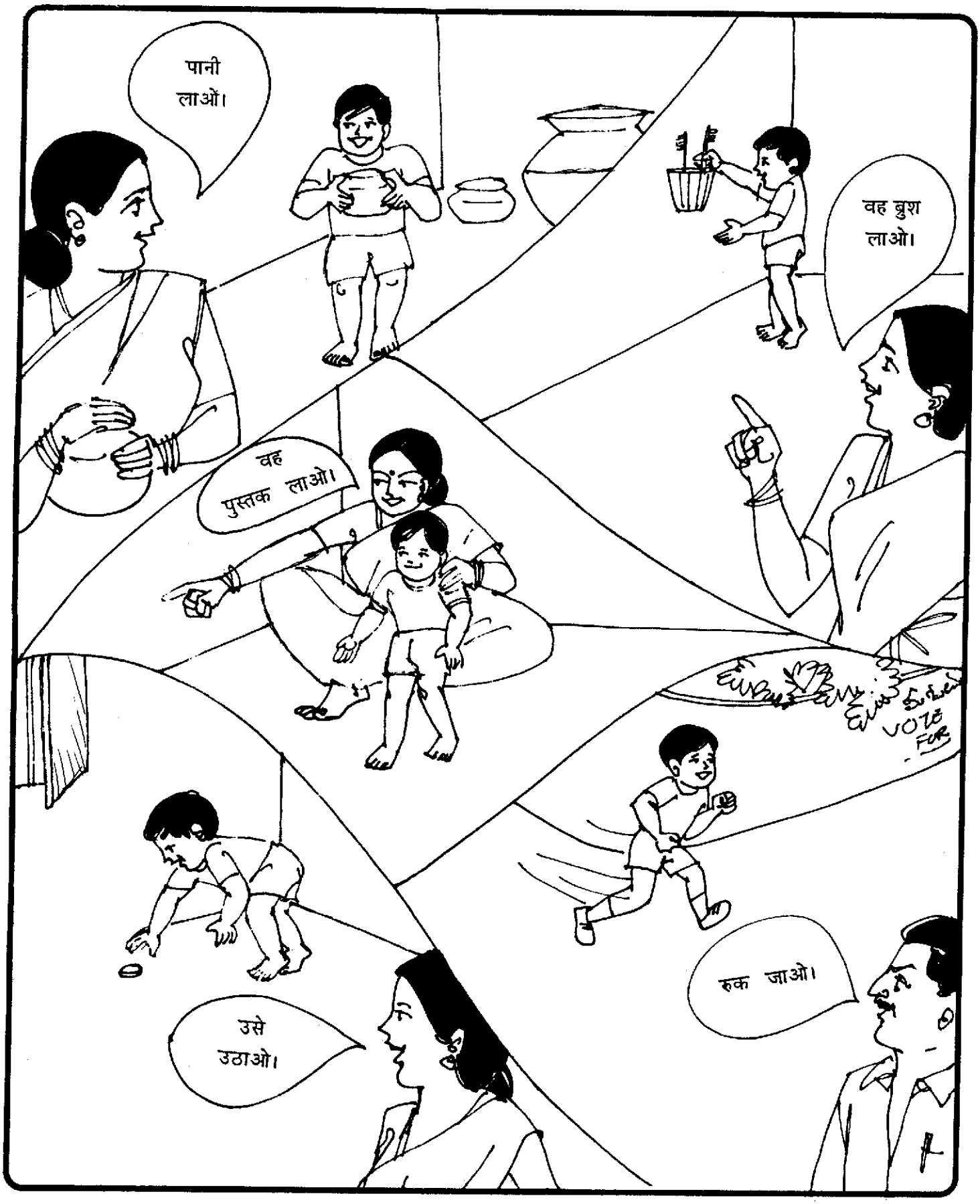
विद्यालय में

4. यदि बच्चा विद्यालय में जाता है तो उसे अपने मित्रों से मिलते समय अभिवादन करना सिखाएं ।
5. उसे अध्यापक/अध्यापिका के पास ले जाएं और उसे ऐसा करके दिखाएं कि, जब वह सुबह सबसे पहले उनसे मिलेगा तो किस प्रकार से उनका अभिवादन करेगा ।
6. उसे विद्यालय में अन्य अध्यापकों तथा बड़ों का अभिवादन करना सिखाएं।

   सामान्यतः बच्चे विद्यालय में अभिवादन करना सीखते हैं, क्योंकि, वे दूसरे सभी बच्चों को ऐसा करते देखते हैं और वे दूसरों का अनुकरण करते हैं। उसे दूसरों को अभिवादन करते हुए देखने और अनुकरण करने का मौका दें।

समाज में

7. जब आप बच्चे को घर से बाहर घुमाने ले जाएं, उसे देखने दें कि, दूसरों का आप किस प्रकार से अभिवादन करते हैं । रास्ते में उसे मिलने वाले बड़े व्यक्तियों और मित्रों का अभिवादन सिखाने के लिए भी समय दें ।
8. जब वह मित्रों तथा रिश्तेदारों के यहाँ जाए तो उसे बताएं कि, उनके घरों में प्रवेश करते समय उन्हें किस प्रकार अभिवादन किया जाता है।
9. यदि वह अभिवादन करना भूल जाए, तो पहले आप अभिवादन करें ताकि उसे ऐसा करना याद आ जाए । बच्चे द्वारा कोई क्रियाकलाप न किए जाने पर उसे डांटने की बजाए उसे इस प्रकार इशारे से समझाना वेहतर होगा ।


पानी लाओं।
वह ब्रुश लाओ।
वह पुस्तक लाओ।
VOTE FOR
रुक जाओ।
उसे उठाओ।

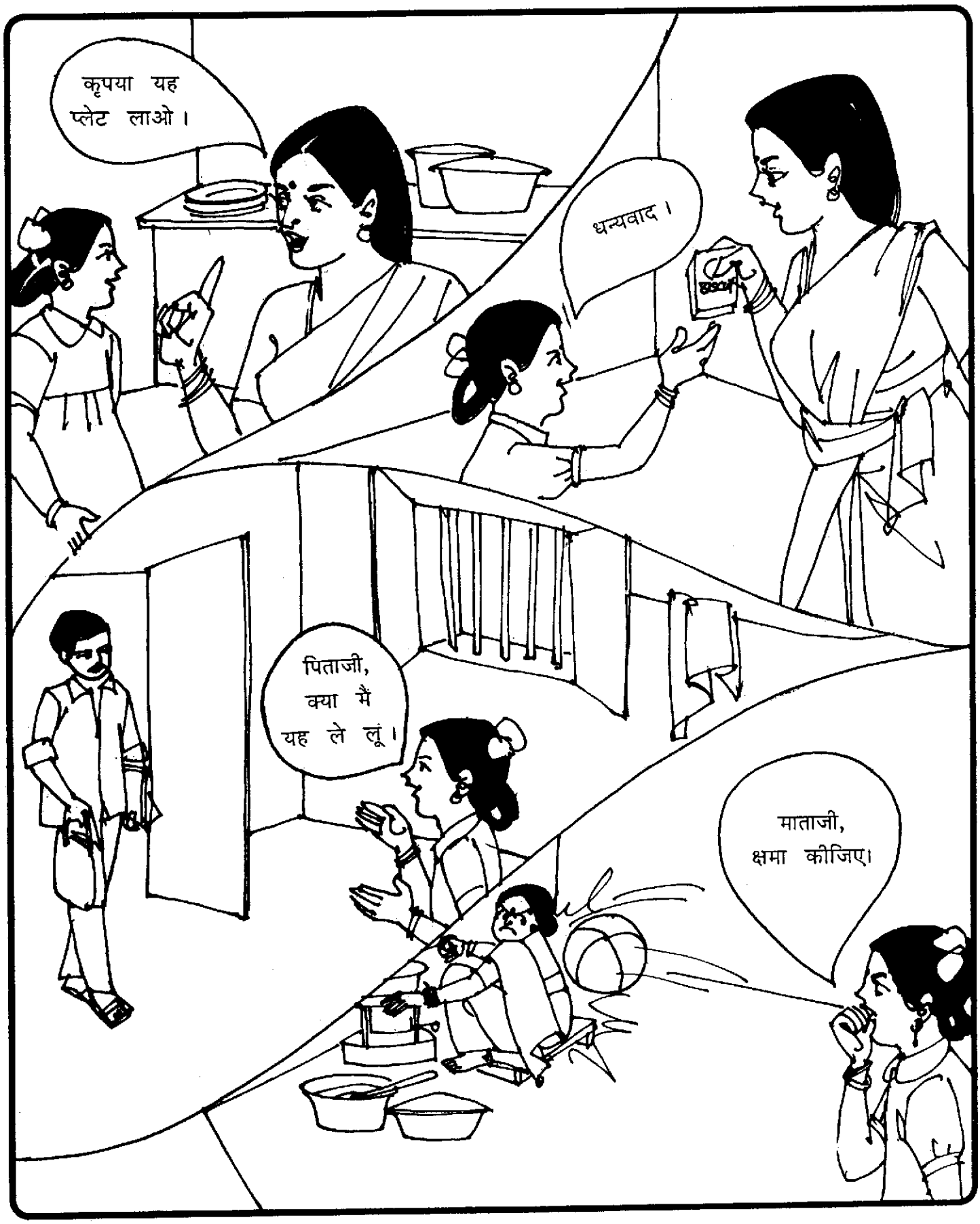
8. आदेशों को मानना

1. जब बच्चा अनुदेशों का अनुकरण सीख जाए, तब उसे अपने परिवारजनों का कहना मानना सिखाएं । प्रारम्भ में सरल आदेश दें, जिन्हें बच्चा खुशी-खुशी करना पसंद करें । (किसी खिलौने से खेलना, कोई ऐसी चीज लाना, जिसे वह पसंद करता हो,.....) ।

2. जब वह दाँतों की सफाई, शौचनिवृत्ति, स्नान, कपडे पहनना तथा बनाव-श्रंगार जैसी अपनी निजी आवश्यकताओं को पूरा करना सीख लें तब उसे उसकी दैनिक-क्रिया से सम्बन्धित आदेश दें ताकि, वह इन्हें समय पर करने की आदत बना ले ।

3. अगले चरण के रुप में उसके घरेलू क्रियाकलापों से सम्बन्धित अनुदेश दें। यदि उसे समझने में कोई परेशानी हो तो उसे वैसा करके दिखाएं और उसे कहें कि, वह आपको देखते हुए वैसा करे । कुछ-कुछ ठीक प्रयास किए जाने पर भी उसकी प्रसंशा करें ।

4. धीरे-धीरे उसे उपयुक्त सामाजिक व्यवहार से सम्बन्धित आदेश देने प्रारंभ करें। उदाहरणार्थ, यदि वह अनावश्यक रुप से चिल्लाए, भागे, मुस्कराए तो उसे ऐसा करने से रोकें । यदि वह कहना न माने तो इसे अनदेखा कर दें, लेकिन उसकी मांगों को न मानें । जब उसे अनदेखा करें तो पहले यह सुनिश्चित कर लें कि, उसके पास ऐसी कोई वस्तु न हो जिससे उसे चोट पहुँचे । यदि सतत् रूप से यह प्रक्रिया अपनाई जाती है तो इससे बच्चे में आज्ञापालन करने की भावना के विकास में मदद मिलती है ।


कृपया यह प्लेट लाओ।
धन्यवाद।
पिताजी, क्या मैं यह ले लूं।
माताजी, क्षमा कीजिए।

9. "कृपया", "धन्यवाद" तथा "क्षमा कीजिए" शब्दों का प्रयोग

जब बच्चा अनुदेशों का पालन करने लगे और अपनी जरुरतों को व्यक्त करने लगे, तो यही समय है जब उसे "कृपया", "धन्यवाद" तथा "क्षमा कीजिए" शब्दों का प्रयोग सिखाया जाए । ये तीन शब्द "जादुई शब्द" कहलाते हैं, क्योंकि, इनका प्रयोग दूसरों द्वारा तुरन्त ग्राहय होता है ।

"कृपया" का प्रयोग

1. जब आप बच्चे या किसी अन्य व्यक्ति से अपना कुछ काम कराएं तो 'कृपया' शब्द का प्रयोग करें । उदाहरण के लिए "कृपया वह प्लेट लाएं", कृपया सब्जियाँ काट दें", "कृपया एक मिनट रुकें" आदि ।

2. उसे "कृपया" शब्द का प्रयोग करने का मौका दें । यदि वह बोल न पाता हो तो उसे हाव-भाव से इसे प्रकट करना सिखाएं । जब कभी वह अपना काम कराना चाहे तो काम करने से पहले उसे 'कृपया' कहने या हाव-भाव से उसे प्रकट करने पर बल दें ।

"धन्यवाद" शब्द का प्रयोग

3. जब कभी आप 'धन्यवाद' शब्द का प्रयोग करें, उसे अप्रत्यक्ष रुप से बच्चे को दर्शाएं तथा सुनाएं । ऐसी स्थितियाँ पैदा करें कि, जब बच्चा दूसरों से कोई वस्तु या सहायता ले तो 'धन्यवाद' शब्द का प्रयोग करे या हाव-भाव से उसे प्रकट करे ।

"क्षमा कीजिए" शब्द का प्रयोग

4. "क्षमा कीजिए" का भाव बच्चों को तभी समझाना चाहिए जब बच्चा यह समझने के योग्य हो जाए कि, उसने कुछ गलत कार्य कर दिया है । जब कभी बच्चा दुर्व्यवहार करे या वह कार्य करना भूल जाए तो उसे करने के लिए कहा गया था अथवा वह जाने अनजाने दूसरों को चोट पहुँचाए तो उसे "क्षमा कीजिए" शब्द का भाव स्पष्ट करना और कहना सिखाएं ।

जब वह ठीक ढंग से कृपया, धन्यवाद तथा क्षमा कीजिए शब्दों का प्रयोग करे तो इस बात के लिए उसकी प्रसंशा करें । जब बच्चा उक्त शब्दों का प्रयोग करना भूल जाए तो उसे वह "जादुई शब्द कहाँ गया?" कह कर याद दिलाएं ।

शाबाश

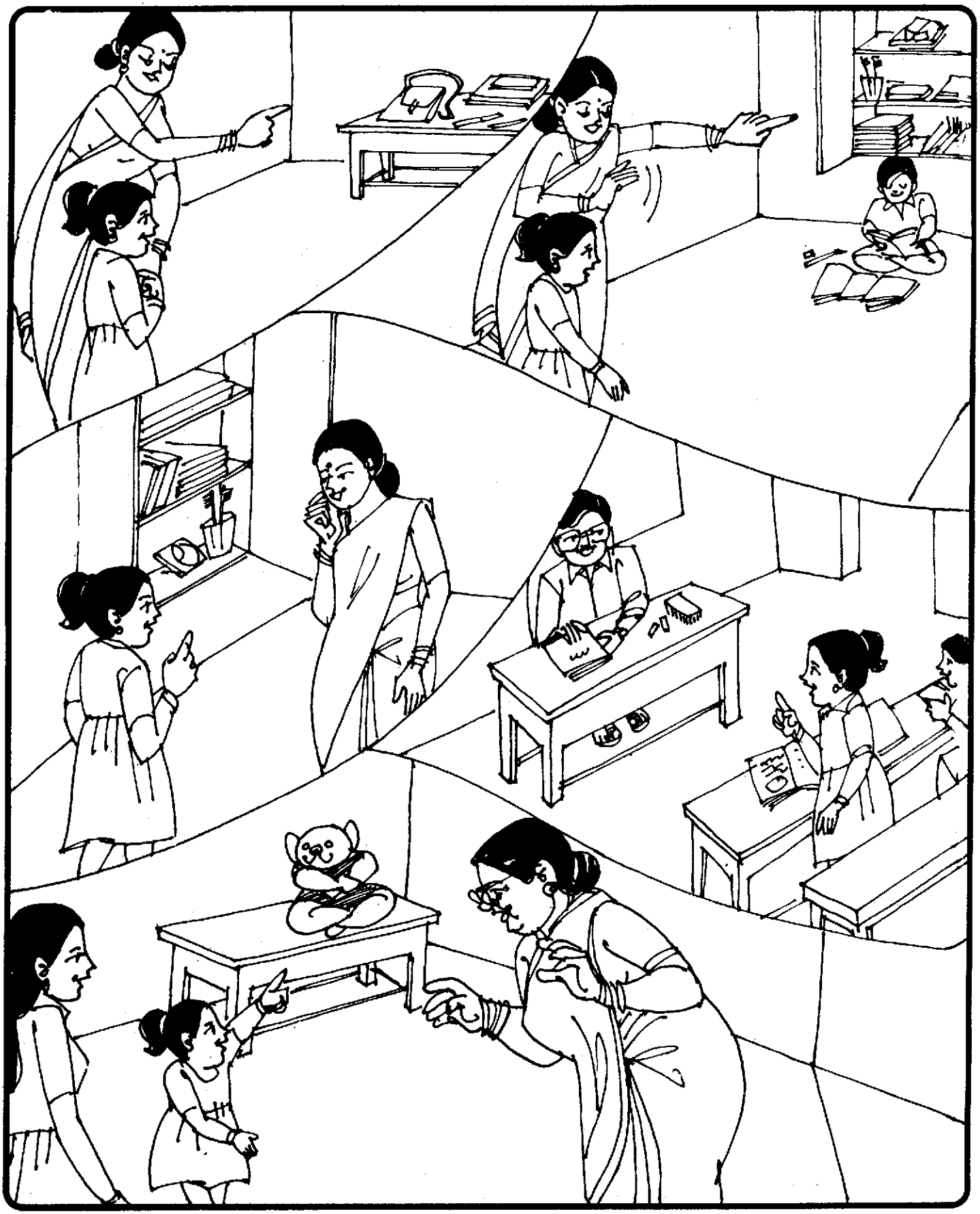
10. घरेलू कार्यों में माता-पिता की सहायता करना

1. प्रारम्भ में बच्चे को देखने दें, जब घर के सदस्य भिन्न-भिन्न घरेलू कार्यों में लगे हों, उसे प्रेरित करें कि, वह आपका हाथ बटाए । उसकी इच्छा और प्रयासों की सराहना कीजिए ।

2. बच्चे की आयु और योग्यता स्तर के आधार पर कुछ ऐसे घरेलू क्रियाकलापों की सूची बनाएं जिनमें वह परिवार के सदस्यों की मदद कर सकता है : पानी लाना, बरतनों को धोना, सुखाने और व्यवस्थित ढंग से रखने में मदद करना, कपड़ो को अलमारी में रखने में मदद करना, सब्जियों को साफ करना, पौधों को पानी देना, बिस्तर बिछाना आदि । प्रारम्भ में उससे कम से कम सहयोग लिया जाना चाहिए और उसे सरल काम ही सौंपे जाने चाहिए । उसके द्वारा सहायता किए जाने पर उसकी प्रसंशा करें । धीरे-धीरे कामों की अवधि और जटिलता बढाएं ।

3. जब वह यह सब सीख जाए, कुछ ऐसे क्रियाकलापों की सूची बनाएं जिनमें नियमित रुप से परिवार के सदस्यों की मदद कर सके । यह बात सुनिश्चित कर ले कि, आप उसकी योग्यता से अधिक कठिन या अत्याधिक सरल और नीरस कार्यो का चयन नहीं कर रहे ।

उसके द्वारा किए गए प्रयासों और फिर प्राप्त असफलता की सराहना कीजिए और उसे पुरस्कार दीजिए । जब घर के सब सदस्य मौजूद हों, उसके द्वारा की गई सहायता का उल्लेख करें । इससे उसे आगे भविष्य में आपकी सहायता करने की प्रेरणा मिलेगी ।



11. अनुमति प्राप्त करना

घर में

1. घर में बच्चे की चीजें उसे दर्शाएं : कपड़े, पुस्तकें, बैग, टूथब्रश, स्लीपर आदि । उसे बताएं कि, ये चीजें उसकी हैं ।

2. इसी प्रकार, दूसरों की चीजें भी उसे दिखाएं और उसे बताएं कि, ये चीजें अमुक–अमुक की हैं ।

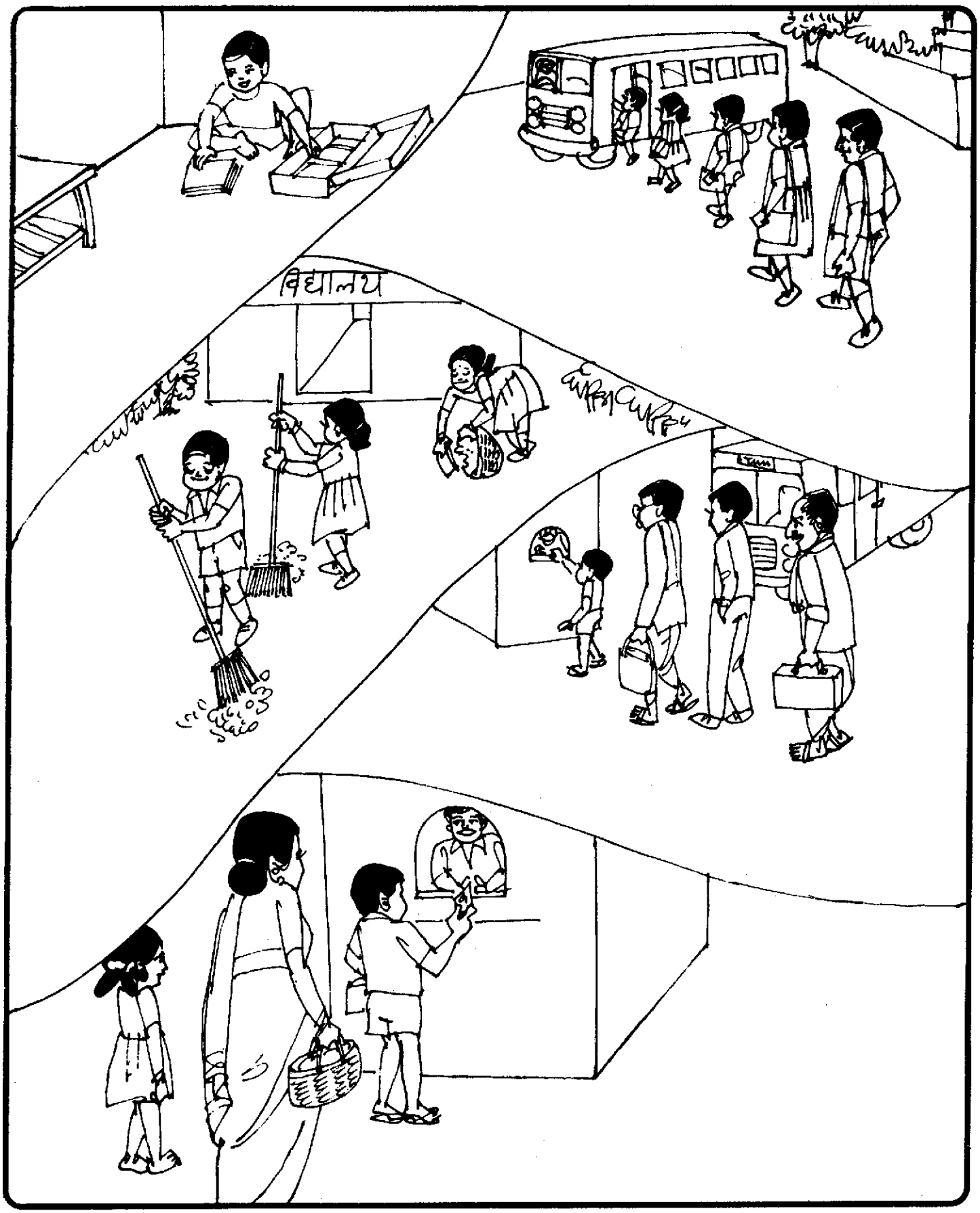
3. यदि वह उस वस्तु का प्रयोग करना चाहे, जो उसकी नहीं है, उसे बताएं कि, वह उस वस्तु का प्रयोग करने के लिए उस व्यक्ति से अनुमति प्राप्त कर ले जिसकी वह वस्तु है । जब आप बच्चे की चीजों सहित दूसरों की चीजें प्रयोग करें, तो उनसे अनुमति प्राप्त करें और ऐसा बच्चे के सामने करें । परिवार के सभी सदस्यों को भी ऐसा करने के लिए कहें ताकि, बच्चा भी ऐसा ही करे और अनुमति प्राप्त करना सीख ले । क्या हमारे लिए भी यह अच्छी आदत नहीं है ?

विद्यालय में

4. यदि बच्चा विद्यालय जाता हो तो उसे अनुमति प्राप्त करने के अवसर दें। उदाहरणार्थ, यदि वह कोई खिलौना / पेंसिल मांगना चाहे तो उसे अनुमति लेने के लिए नम्रता से बोलना सिखाएं और "कृपया" तथा "धन्यवाद" शब्दों का उपयुक्त प्रयोग सिखाएं ।

समाज में

5. जब बच्चा मित्रों तथा रिश्तेदारों के यहाँ जाए तो यह सुनिश्चित करें कि, वह बिना अनुमति के कोई वस्तु न उठाए । उसे खेलने के लिए कोई खिलौना लेने के लिए, देखने के लिए, एलबम लेने आदि के लिए अनुमति प्राप्त करने के लिए प्रेरित करें । मित्रों और रिश्तेदारों को स्पष्ट कर दें कि, उस बच्चे को अनुमति प्राप्त करना सिखाया जा रहा है, ताकि, वे भी इस प्रशिक्षण में सहयोग और सहायता कर सकें ।


विद्यालय

12. बारी की प्रतीक्षा

ऐसे अवसरों की सूची बनाएं जिनमें उसे बारी की प्रतीक्षा करनी होगी ।

1. घर में

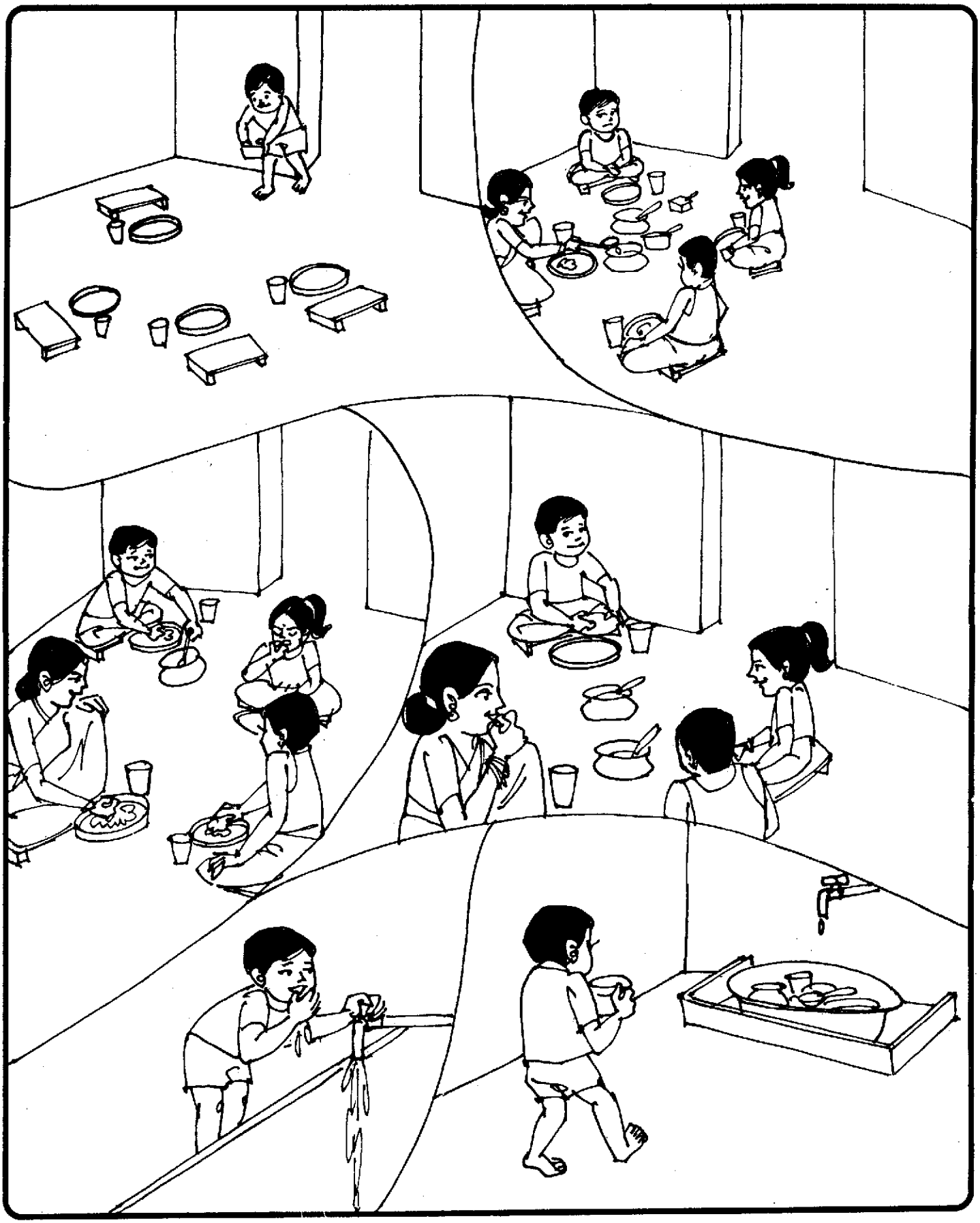
- परिवार / के सदस्यों को काम सौंपें । उसकी बारी आने पर उसे काम करने को कहें, – स्नान के लिए स्नानगृह के खाली होने की प्रतीक्षा करना, ब्रुश करने के लिए बॉश बेसिन या हाथ मुँह आदि धोने के स्थान का प्रयोग करने के लिए प्रतीक्षा करना, और इसी प्रकार अन्य कार्य करना ।

2. विद्यालय में

- विद्यालय की गाड़ी में चढ़ने के लिए उसे लाइन बनाना और उसकी बारी की प्रतीक्षा करना सिखाएँ ।
- बच्चों को कुछ काम सौंपें । जैसे सफाई करना, सामान व्यवस्थित ढंग से रखना, संदेश प्राप्त करना आदि । जब उसकी बारी आए तो उसे बताएं और जिस प्रकार काम किया जाना है, समझाएं ।
- दोपहर के भोजन में, गाना गाने में, सामूहिक खेल की स्थितियों में और ऐसे ही अन्य क्रियाकलापों में उसे अपनी बारी की प्रतीक्षा करने के लिए प्रोत्साहित करें ।

3. समाज में

- बस स्टैंड पर, जहाँ उसे टिकट लेने के लिए और बस में चढ़ने के लिए लाइन में खड़ा होना पड़ेगा, इस सम्बन्ध में उसे वास्तविक अनुभव करवाएं।
- सार्वजनिक दूध के डिपो पर उसे दिखाएं कि, किस प्रकार लोग प्रतीक्षा कर रहे हैं और बारी आने पर दूध ले रहे हैं । उसे भी बारी की प्रतीक्षा करने का मौका दें ।
- उसे अपने साथ बैंकों, रेल्वे स्टेशनों, सिनेमा घरों और ऐसी दूसरी जगहों पर ले जाएं, जहाँ पर अपनी बारी की प्रतीक्षा करनी पड़ती हो ।



13. भोजन के समय उपयुक्त रुप से काम करना

मेज ठीक करना

मेज को ठीक करने और / या पारिवारिक परम्पराओं के अनुसार उस पर भोजन लगाने में बच्चे से सहायता लें ।

परिवार के सदस्यों की संख्या के आधार पर उसे पर्याप्त प्लेटें और गिलास लाने के लिए कहें । उसे रसोई घर से ऐसी चीजें लाने और मेज / खाने के स्थान पर रखने के लिए कहें जो गर्म न हों, जैसे पानी, दही तथा अचार । प्रारम्भ में उसकी मदद करें ताकि, कोई चीज गिर न जाऐं ।

परिवार के सदस्यों को खाना परोसना

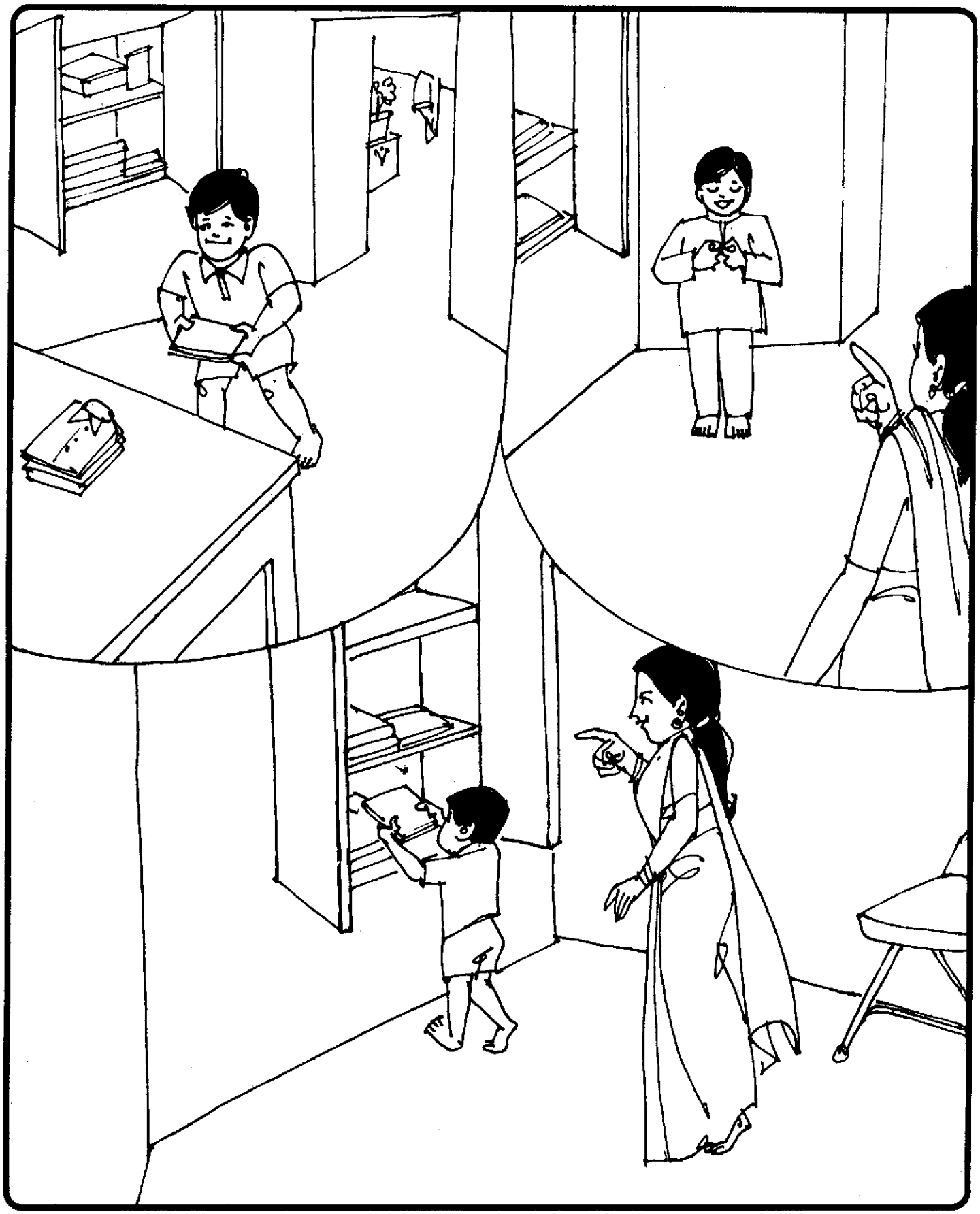
- बच्चे को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ उपयुक्त स्थान पर बिठाएं।
- उसे खाने को बिना बिखराए अपने लिए और दूसरों के लिए परोसने का प्रशिक्षण दें । आरम्भ में उसे पापड़, जो कि, गिर नहीं सकता, जैसी चीजें परोसने के लिए दें । धीरे-धीरे ठोस आहार और अंततः तरल एवं चिपचिपे पदार्थों का परोसना सिखाएं ।
- उसे करके सिखाएं कि, इच्छा होने पर खाना कैसे माँगा जाता है ।

खाने के बाद संबद्ध धुलाई और सफाई के काम करना

- बच्चे को बताएं कि, सब व्यक्तियों के द्वारा खाना समाप्त करके उठने/ मेज से हटने की प्रतीक्षा करे ।
- ध्यान रखें कि, वह हाथ और मुँह भली प्रकार धोए ।
- उसे मेज / खाने का स्थान साफ करने का मौका दें ।
- बच्चे को अपने बरतन साफ करने और उचित स्थान पर रखने के लिए प्रेरित करें ।

जब आप उसे रेस्तरां तथा सामाजिक उत्सवों में ले जाएं तो उसे उपयुक्त व्यवहार का निर्वाह करने का मौका दें और ध्यान दें कि, वह इन सभी बातों को सही ढंग से निभाए । सकारात्मक प्रतिक्रिया पर उसकी सराहना करें ।

इस सम्बन्ध में प्रशिक्षण उसकी समझ और शारीरिक योग्यता पर आधारित होना चहिए । उसके योग्यता स्तर पर आधारित कुछ क्रियाकलापों में उसे भाग लेने के लिए मौके देने चाहिए ।



14. स्थितियोंके अनुसार उपयुक्त ढंग से कपड़े पहनना और सजना-संवरना

समाज में उठने-बैठने के लिए उपयुक्त रूप से कपड़े पहनना और सजने-संवरने का कौशल आवश्यक है । प्रत्येक व्यक्ति को स्थिति के अनुसार कपड़ों का चुनाव करना और उनका प्रयोग करना आवश्यक है ।

1. **घर में**

अलमारी में बच्चे को अपने ऐसे कपड़े अलग से रखने की जगह दें जिन्हें वह घर के कामकाज/खेल के दौरान पहनता हो ।

2. **विद्यालय में**

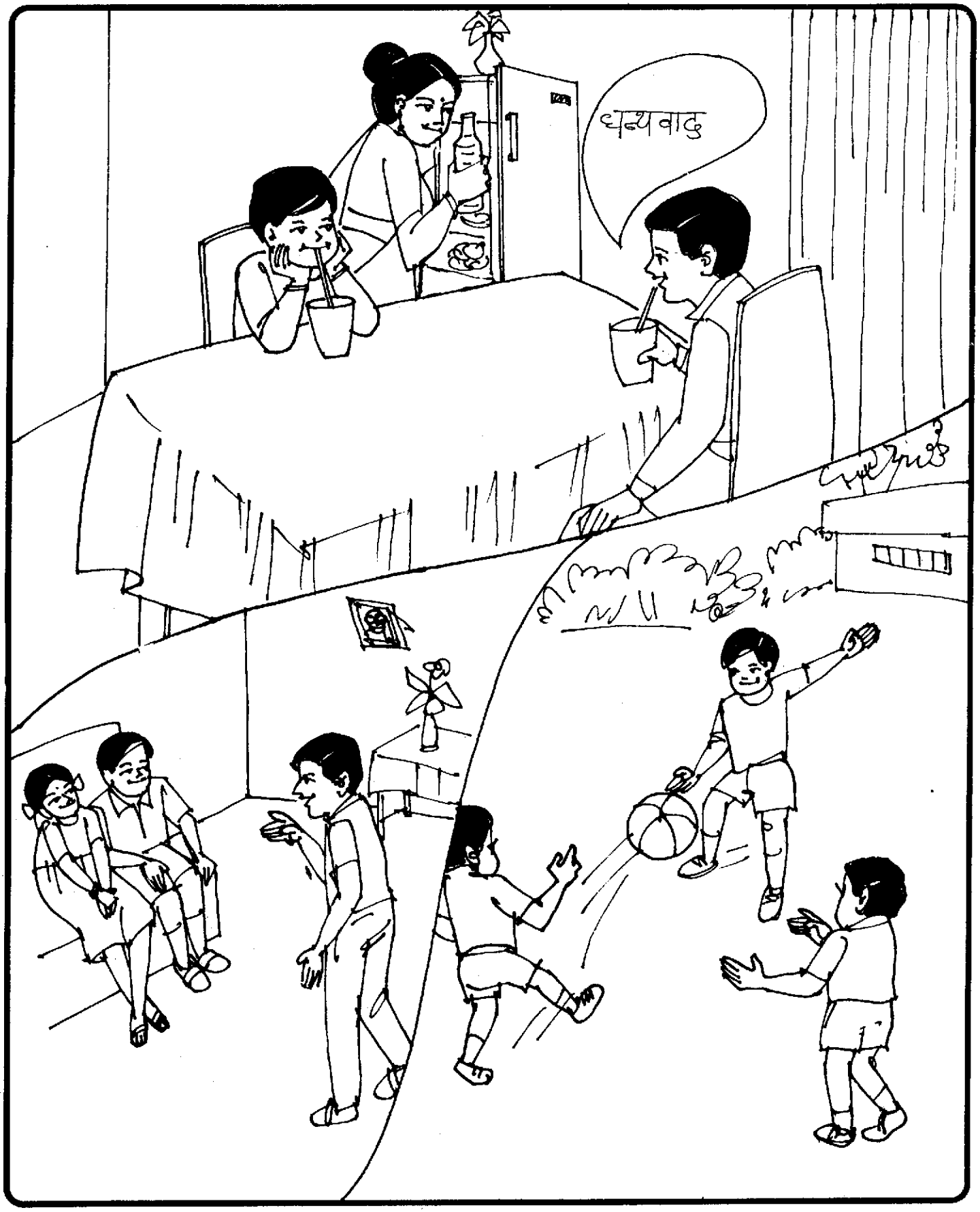
यदि विद्यालय जाते समय वह यूनिफार्म पहनता है तो उसे इस प्रयोजन के लिए इसकी आवश्यकता और रख-रखाव की जानकारी दें । जैसे ही वह विद्यालय से घर आए, उसे यूनिफार्म उतार कर घर के कपड़े पहनने की याद दिलाएं । उसकी आयु और योग्यता के आधार पर उसे कपड़ों का रख-रखाव करना भी सिखाया जा सकता है ।

3. **विभिन्न समारोह**

अधिकतर घरों में समारोहों के लिए कपड़े एक स्थान पर सुरक्षित रखे जाते हैं । बच्चे को भी अपने कपड़े रखने के लिए वहाँ अलग से स्थान दें। उसे बताएं कि, ये महंगे कपड़े हैं, आसानी से नहीं धुलते और इसीलिए इन्हें पहनने और रखते समय सावधानी बरतनी आवश्यक है । उनके सावधानीपूर्वक रख-रखाव में उसे भी शामिल करें ।

4. **विभिन्न मौसम**

वर्ष में आने वाले भिन्न-भिन्न मौसमों पर चर्चा करें । चित्रों और दूरदर्शन द्वारा उसे मौसम की जानकारी दें। उसे सर्दियों में गर्म कपड़े तथा गरमियों में हल्के कपड़े पहनने की आवश्यकता समझाएं । उसे भिन्न-भिन्न कपड़े पहनना और उनका रखरखाव करना सिखाएं ।


धन्यवाद

15. रिश्तेदारों और मित्रों के यहाँ जाना और उन्हें आमंत्रित करना

रिश्तेदारों और मित्रों के यहां जाना

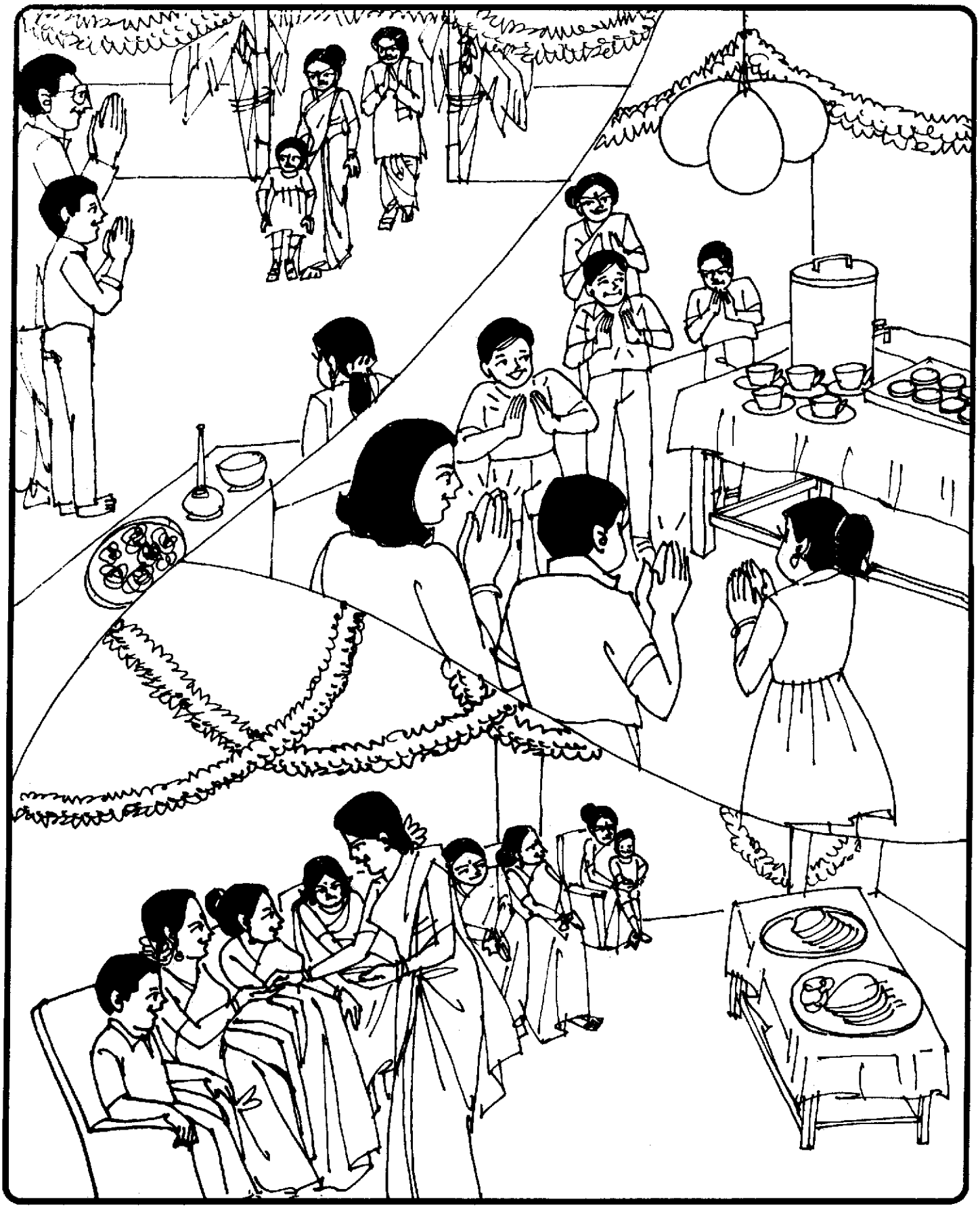
जब कभी परिवार के सदस्य रिश्तेदारों और मित्रों के यहां जाएं तो बच्चे को साथ ले जाने से न हिचकिचाएं । उसे उपयुक्त ढंग से अभिवादन करने, नम्र भाषा प्रयोग करने, आवश्यकतानुसार "कृपया" और "धन्यवाद" जैसे शब्दों का प्रयोग करने और अच्छा व्यवहार दर्शाने के अवसर दें ।

बच्चे की काम करने की योग्यता और रिश्तेदार के घर की दूरी के आधार पर उसे स्वयं वहां आने-जाने का प्रशिक्षण दें ।

रिश्तेदारों और मित्रों को आमंत्रित करना

जब बच्चा रिश्तेदारों और मित्रों के यहाँ जाए, उसके सामने उन्हें अपने घर आने के लिए आमंत्रित करें । उसे अपने माता-पिता की अनुमति लेकर अपने मित्रों / रिश्तेदारों को अपने घर आमंत्रित करने का मौका दें । उसे समझाएं कि, जब वे घर आएं तो उनका किस प्रकार स्वागत किया जाए, उनसे किस प्रकार बात की जाए, किस प्रकार उनके साथ खेला जाए और किस प्रकार उनके साथ खाना खाया जायें । बच्चे के साथ रहें और इन क्रियाकलापों को उसके सामने करें ताकि, वह उनका अनुसरण कर सके । धीरे-धीरे सहायता कम करते जाएं और उसे अपने मित्रों और रिश्तेदारों का स्वागत करना सिखाएं।

अपने बच्चों का दूसरों से परिचय कराने में शर्म महसूस न करें। वह आपके परिवार का एक सदस्य है और पारिवारिक सम्मेलनों में भाग लेने का हकदार है ।



16. पार्टियों में भाग लेना

घर में

घर के समारोहो में बच्चे को परिवार के सदस्य की तरह शामिल करें । उसे प्रवन्ध व्यवस्था तथा अतिथियो की आवभगत मे हिस्सा लेने दें । पार्टियों के दौरान उसे परिवार के सदस्यों और अतिथियो के साथ बैठने का मौका दें ।

विद्यालय में

सामान्यत : विद्यालयों में, अध्यापक समारोहों का आयोजन करते हैं और प्रत्येक बच्चे के माता–पिता को सूचित करते हुए उन्हें (बच्चों को) विशिष्ट जिम्मेदारियाँ सौपते हैं । पार्टियों या समारोहों में बच्चे द्वारा प्रभावी रुप से भाग लेने में मदद करने के लिएअध्यापकों को सहयोग दीजिए ।

समाज में

जब वह घर में और विद्यालयों में पार्टियों में भाग लेना सीख जाए तब उसे सामाजिक उत्सवों में भाग लेने का अवसर दें । जब तक वह अपने मित्रों के साथ स्वतंत्र रुप से समारोहों में भाग लेने योग्य न हो जाए उसे अपने साथ ले जाएं और उसे शिष्टाचार सिखाएं जिनका वह पालन करें। हम बच्चे को जितने अधिक अवसर देंगे, बच्चे में उतनी अधिक योग्यता पैदा होगी ।

उसके सही व्यवहार पर उसकी प्रसंशा करें और पुरस्कार दें ।

17. विपरीत लिंग के व्यक्तियों के साथ उपयुक्त व्यवहार करना

घर में

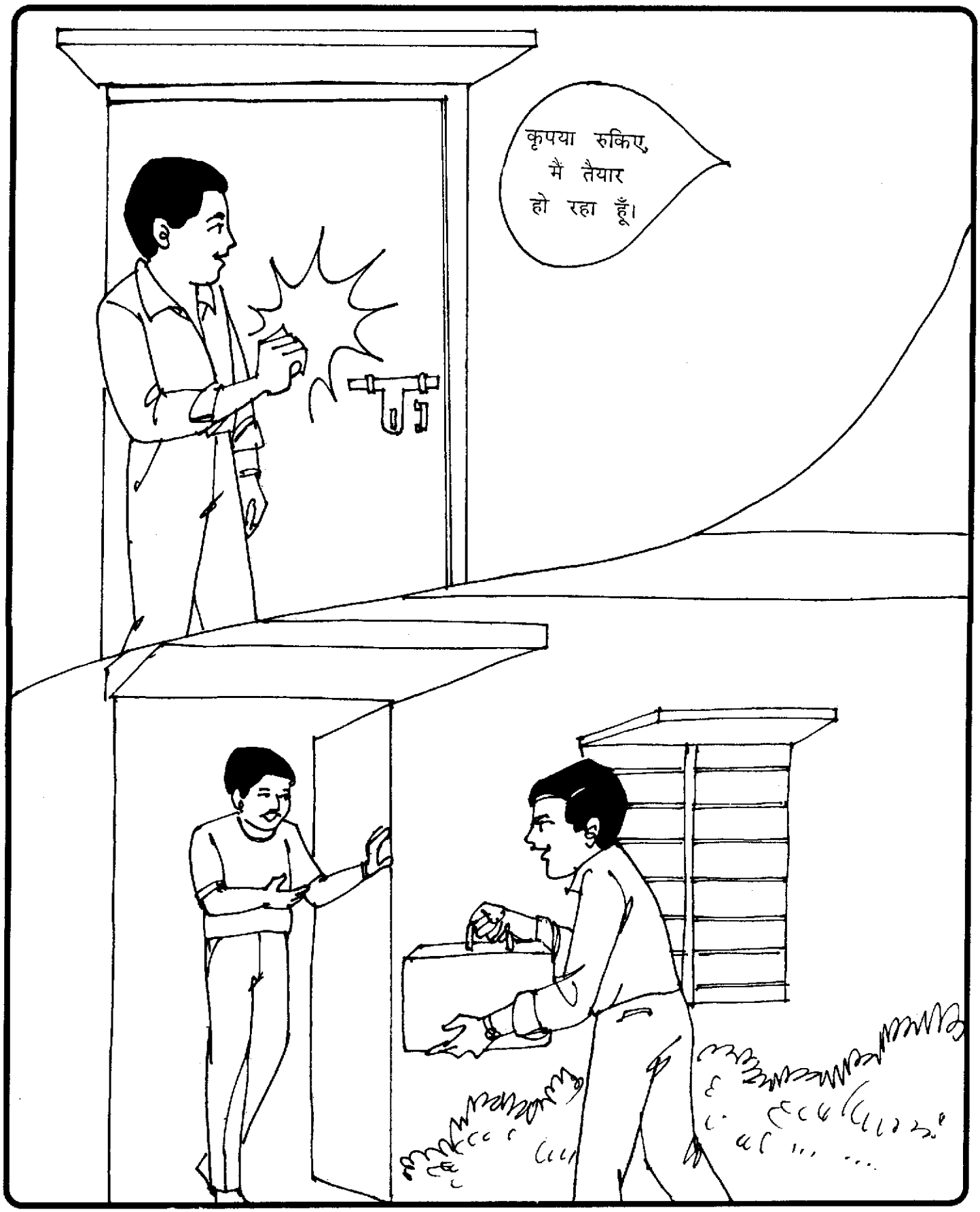
जैसे–जैसे बच्चा बड़ा होता है, उसे विपरीत लिंग के व्यक्तियो के साथ उपयुक्त व्यवहार करने के लिए प्रशिक्षत किया जाना आवश्यक है । घर में भाइयों/ बहनों के साथ उसके व्यवहार की जांच करें और उनके साथ उचित व्यवहार करना सिखाएं । हर संस्कृतियों में लड़के और लड़कियाँ होती हैं । उसे उपयुक्त ढग से प्रशिक्षित करें ।

जब मित्र/रिश्तेदार आपके घर आएं, प्रशिक्षु (बच्चा) यदि लड़का है, तब उसे लड़की का स्वागत करना और अभिवादन करना सिखाएं और इसी प्रकार विपरीत लिंग के व्यक्तियों के प्रति लड़की को प्रशिक्षित करें ।

विपरीत लिंग के व्यक्तियो से दूर रखने के बजाय पूरी देखभाल के अधीन उसे ऐसी परिस्थितियों का सामना करने दें ताकि, वह उपयुक्त शिष्टाचार को सीख सके । उसे समझाएं कि, जब कोई व्यक्ति विपरीत लिंग के किसी दूसरे व्यक्ति से बात करता है तो शारीरिक दूरी बनाए रखी जाती है।

समाज में

बच्चे को बाहर घुमाने और समारोहों में भी ले जाएं । उसे अपने हम उम्र लड़कों एवं लड़कियों से बात करने के मौके दें । पारस्परिक बातचीत के दौरान जब कभी आवश्यक हो, उस पर नजर रखें और उसकी सहायता करें । उसी समय उसे क्या करना है और क्या नहीं करना है, समझाएं ताकि, वह वैसी गलती पुनः न दोहराए ।


कृपया रुकिए,
मैं तैयार
हो रहा हूँ।

18. दूसरों की गोपनीयता और सम्पत्ति का ध्यान रखना

गोपनीयता का ध्यान

उसे कपड़े पहनते, स्नान करते और शौच करते समय गोपनीयता बनाए रखने का महत्व समझाएँ । उसे दिखाएँ कि, इन कार्यों को करते समय लोग दरवाजा बन्द कर लेते हैं । जब वह गोपनीयता का महत्व समझ जाए, तब उसे दूसरों की गोपनीयता का ध्यान रखने की आवश्यकता समझाएं ।

उसे समझाएं कि, जब कोई व्यक्ति कपड़े पहन रहा हो तब अंदर नहीं जाना चाहिए । यदि वह कमरे में बैठे किसी व्यक्ति से मिलना चाहता है जिसका दरवाजा बन्द है तो उसे दरवाजा खटखटाना चाहिए और कमरे में प्रवेश करने के लिए उत्तर की प्रतीक्षा करनी चाहिए । जब वह यह बातें समझ जाए, तब उसे ऐसा करने .के लिए कहें ।

दूसरों की सम्पत्ति का ध्यान रखना

उसे अपनी सम्पत्ति और दूसरों की सम्पत्ति का भेद करना बताएं । उसे बताएं कि, यदि कोई व्यक्ति बिना उसकी अनुमति के उसकी चीजें ले ले तो उसे यह अच्छा नहीं लगेगा । इसी प्रकार यदि किसी व्यक्ति को बिना बताएं उसकी चीजें ली जाएंगी तो उसे भी यह अच्छा नहीं लगेगा यदि किसी दूसरे व्यक्ति की चीजों का प्रयोग आवश्यक हो तो उसके लिए अनुमति लेने, उसका सावधानीपूर्वक प्रयोग करने तथा बिना कोई क्षति पहुँचाए उसे लौटाने की आवश्यकता के बारे में समझाएं । जब वह चीजें मांगे तो "कृपया" और जब लौटाए तो "धन्यवाद" जैसे जादुई शब्दों का प्रयोग करना उसे याद दिलाएं ।

कृपया
अपना
छाता दीजिए।

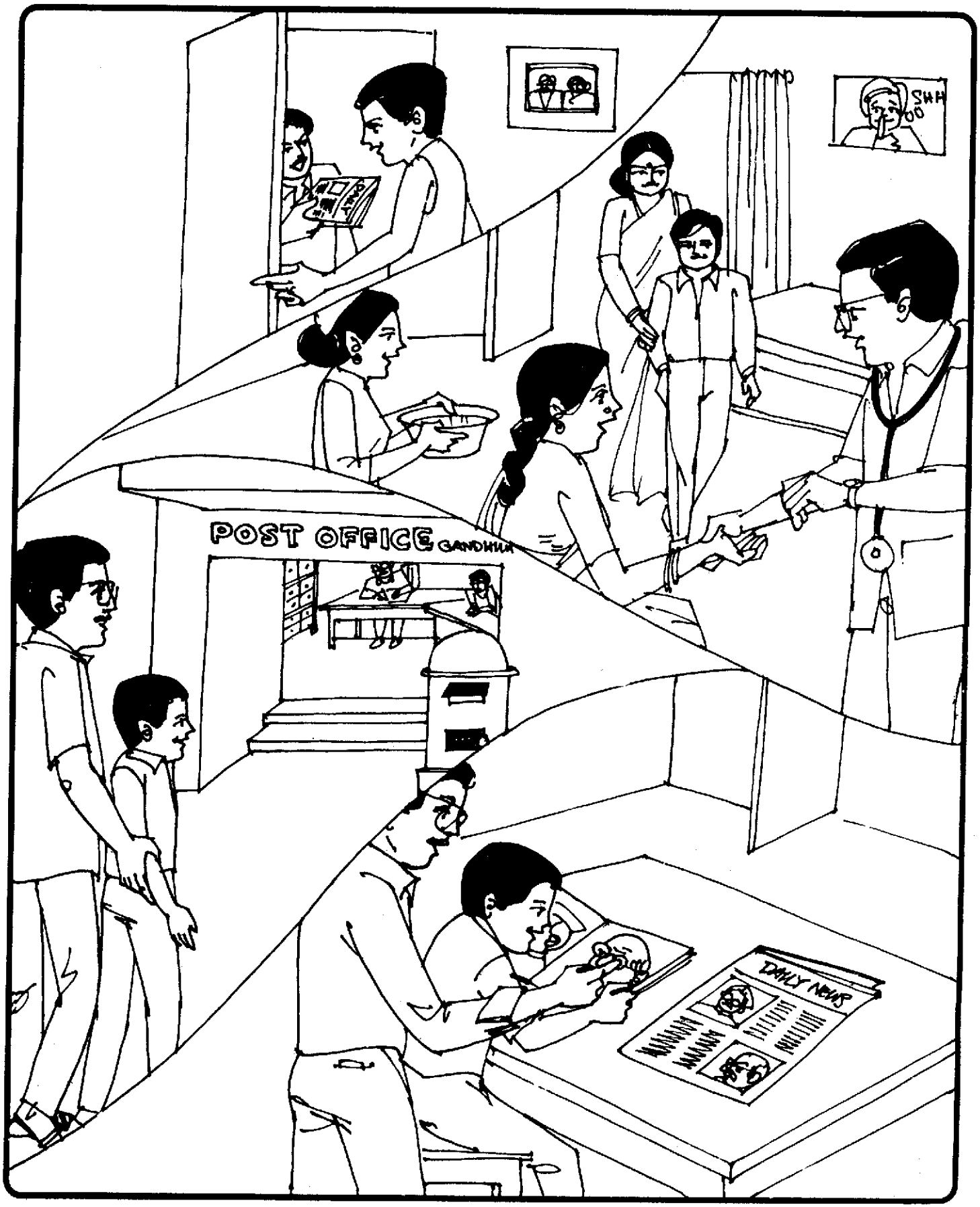
19. उधार लिया हुआ सामान लौटाना

1. आरम्भिक स्तर पर वैसी स्थितियाँ पैदा करें ताकि, बच्चा चीजें माग सके। प्रयोग के बाद उसे चीज को वापस करने के लिए कहें । यदि वह चीज वापस कर दे तो उसे पुरस्कार दें और यदि वह वापस करना भूल जाए तो उसे याद दिलाएं । उधार ली हुई चीजों को लौटाने के कौशल प्रशिक्षण के लिए उसे और अवसर दें । आप उससे चीजें उधार ले सकते हैं और उसे लौटा सकते हैं । उसको धन्यवाद देना याद रखें । वह आपकी बातों का अनुसरण करेगा ।

2. इस बात पर बल दें कि, उधार लिए हुए सामान का अत्यधिक सावधानी–पूर्वक प्रयोग किया जाए, ताकि, उसे कोई क्षति न पहुँचे । आवश्यकता पूरी होते ही उसे यथाशीघ्र उधार देने वाले को लौटा दिया जाना चाहिए ।

3. उसे बताएं कि, यदि उसे किसी दूसरे व्यक्ति से कोई वस्तु – पेंसिल, रबर, छाता या पुस्तक लेनी हो तो उसे नम्रता से मांगे और उस वस्तु को समय पर लौटा दें ।

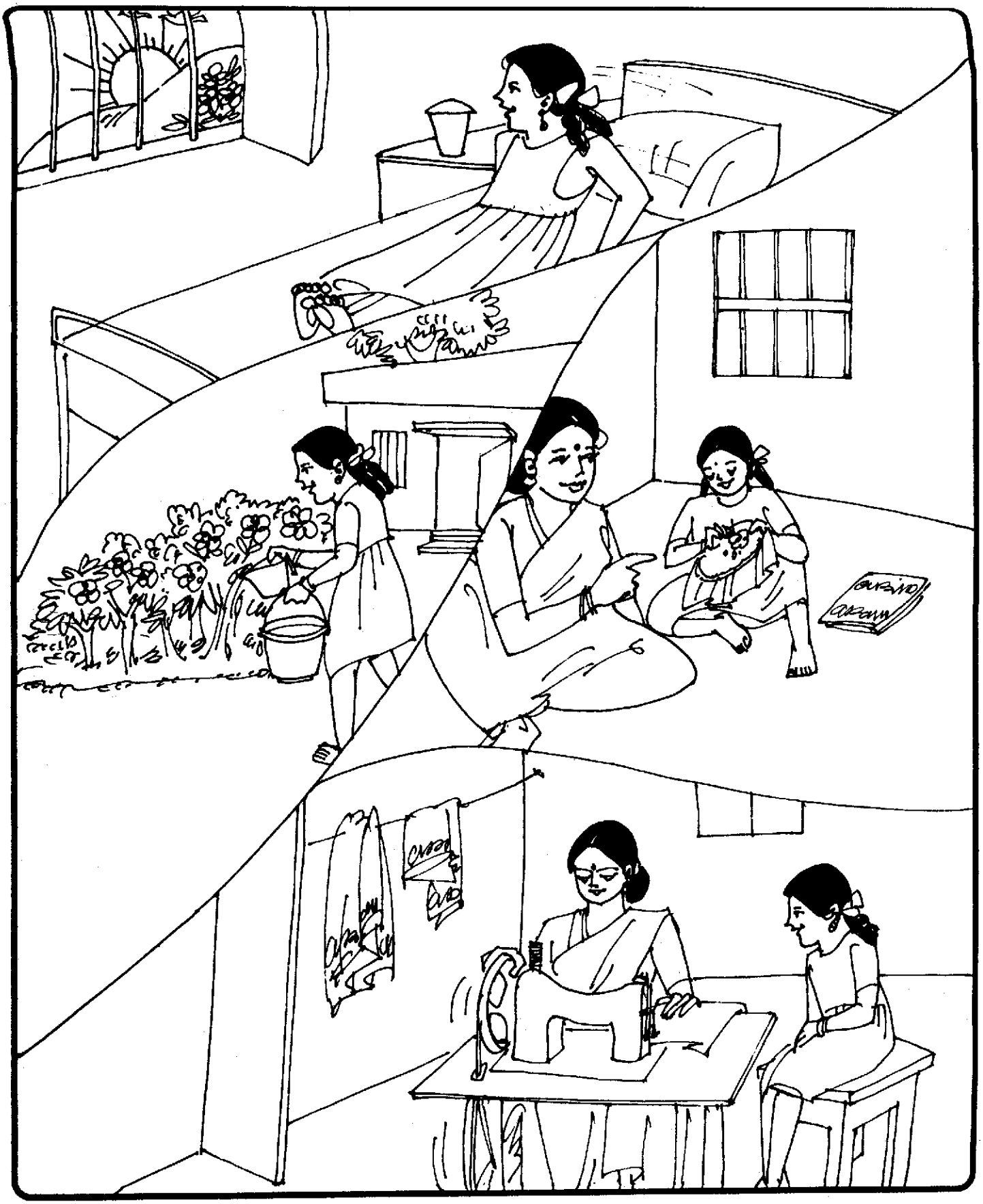
बच्चे को यह बताना न भूलें कि, जहां तक हो सके हमें दूसरों से चीजें उधार मांगने की अपेक्षा अपनी चीजों का ही प्रयोग करना चाहिए ।


SHH
POST OFFICE GANDHIJI
DAILY NEWS

20. मानव-सेवा करने वाले तथा समुदाय-सहायकों की पहचान

उसे उन व्यक्तियों को कार्य करते हुए दिखाएं जो समाचार-पत्र, दूध, गैस और ऐसी अन्य चीजें वितरित करते हैं ।

उसे पुलिस वाले, डॉकिये, डॉक्टर, बिजली बोर्ड के कर्मी, स्टेशन मास्टर और ऐसे व्यक्तियों, जिनके सम्पर्क में हम कभी-कभी आते हैं, जैसे अन्य समुदाय सहायकों के बारे में जानने का अवसर दें । जब आप इन लोगों के पास जाए तो उसे साथ ले जाएं और हमारा जीवन सरल बनाने में इन लोगों के योगदान को अच्छी तरह समझाएं । यदि सम्भव हो तो उसे उनके काम के बारे उनसे बात करने दें । उसे समाचार-पत्र और दूरदर्शन पर महत्वपूर्ण व्यक्तियों और घटनाओं की जानकारी दें ।



21. खाली समय में क्रियाकलापों में व्यस्त रहना

1. ऐसे क्रियाकलापों की एक दैनिक अनुसूची बनाकर रखना अच्छी बात है, जिन्बें बच्चा घर पर कर सकता है जैसे – सो कर उठने का समय, दैनिक प्रातः कालीन चर्चा, घरेलू कार्यों मे सहायता ..... ।

2. कुछ ऐसे क्रिया कलापों की सूची बनाएं, जिन्हें बच्चा खाली समय में कर सके, जैसे – सीना–पिरोना, बागवानी, संगीत सुनना, खेलना, निकटवर्ती रिश्तेदारों और मित्रों के यहाँ जाना, चित्रकारी, पेंटिंग..... ।

3. बच्चे के योग्यता स्तर के आधार पर बच्चे को फुरसत के समय में किए जाने वाले कुछ उपरोक्त क्रियाकलापों में प्रशिक्षित किया जा सकता है । प्रारम्भ में आप ये कार्य उसके साथ करें–उससे बातें करते हुए ताकि, वह उनमें रुचि बनाए रख सके । जब वह अच्छी तरह सीख जाए और स्वतन्त्र रुप से करने लगे तब उसकी प्रशंसा कीजिए, उसके द्वारा तैयार वस्तु दूसरों को दिखाएं और उसकी उपलब्धि की चर्चा कीजिए ।

इस बात पर ध्यान दें कि, वह अपना खाली समय लाभप्रद कामों में लगाए । यह याद रखें कि, "खाली दिमाग शैतान का घर होता है ।" जब बच्चे के पास करने के लिए कुछ नहीं होगा तो उसके अन्दर गलत व्यवहार पैदा हो सकते हैं । अपना समय उपयोगी ढंग से व्यतीत करने में उसकी मदद कीजिए ।

मंदबुद्धि व्यक्ति को क्रियाकलाप करने और सामाजिक स्थितियों के सम्पर्क में आने का बार-बार अवसर देने से उसे किसी भी स्थिति में उपयुक्त व्यवहार करने में सहायता मिलती है ।