स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 8

बनाव
श्रृंगार की कला सिखाना

बनाव श्रृंगार की कला सिखाना

स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 8

(युनिसेफ द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त)

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान
(भारत सरकार सोसाइटी, कल्याण मंत्रालय)
मनोविकास नगर
सिकन्द्राबाद - 500 009

कॉपीराईट © राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, 1990
सभी अधिकार आरक्षित.

इस सिरीस की अन्य पुस्तके :

सकल कला बढ़ाना
सूक्ष्म मोटर कला
अपने आप भोजन करना
मलमूत्र प्रशिक्षण
दाँत साफ करना सिखाना
बच्चे को नहाना सिखाइए
हम अपने आप कपड़े पहन सकते है
बुनियादी सामाजिक कला सिखाना

कलाकार : श्री के. नागेश्वर राव
मुद्रक : जी ए ग्राफिक्स, हैदराबाद-4 फोन. 36394, 226681

बनाव-श्रृंगार का संकेत हम विभिन्न काम जो करते है, साफ व अच्छे दिखने के लिए, उससे है - जैसे मुँह में पाउडर लगाना, बालों में कंघी करना आदि ।

कोई ऐसा है जो रूप - रंग के लिए चैतन्य न हो

उसका उचित उत्तर "नही" में है क्योंकि सभी लोग साफ व सुंदर दिखना चाहते हैं ।

मानसिक विकलांग बच्चे कोई असाधारण नहीं है ।

अपनी कोशिश व सहनशीलता से मानसिक विकलांग बच्चों को बनाव - श्रृंगार की शिक्षा देना संभव है ।

बनाव-श्रृंगार की प्रशिक्षण देने से.....

- बच्चे में संतोष व गर्व का भाव आता है ।
- वो जैसा दिखना चाहता है, उसके योग्य बनाता है ।
- उसे स्वतंत्रता की ओर प्रेरित करता है ।
- सामाजिक स्वीकृति बढ़ाता है ।
- रखवाला का काम-बोझ कम होता है ।

अब देखें हम मानसिक विकलांग बच्चे की 'बनाव श्रंगार' में कितनी अधिक से अधिक मदद कर सकते हैं ।

मुँह धोना

रोज सुबह शाम बच्चों के मुँह धोने का नित्यक्रम बना दें ।

- उसे ये जाँचने की शिक्षा दे कि साबुन, तौलिया, पानी की बाल्टी, मग उसके पहुँच में हो ।

- आप अपना मुँह धोते समय बच्चा ध्यान से आपको देखें ।

- उसे हाथों में पानी भरकर मुँह पर मारने को कहें ।

- उसे साबुन लेकर हथेलियों में तथा पीछे रगड़कर झाग निकालकर मुँह में लगाने को कहें ।

शिक्षा देते समय इस बात का महत्व दें, कि आँखे बंद करके मुँह में साबुन लगाने से पहले बच्चा पानी का मग अपने पास रखें।

- उसे हाथों मे पानी भर कर मुँह पर मारने को कहें जब तक कि सारा झाग धुलकर साफ न हो जाए ।

- उसे मुँह पोंछना सिखाएँ ।

उसकी प्रशंसा करें कि वह कितनी साफ व चुस्त लगती है।

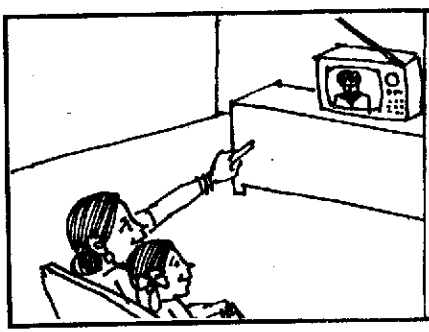
प्रशिक्षण धीरे-धीरे क्रमानुसार बताएँ । सारे क्रम एक ही बार में बताने की कोशिश न करें ।

पाउडर लगाना

- उसे पफ से पाउडर लगाना दिखाएँ ।

- उसे आइने में देखकर लगाने को कहें ।

- *उसके प्रयासों की तारीफ करें ये कह कर कि उसके पास से कितनी अच्छी खुशबू आ रही है।



बच्चे का ध्यान टेलकम पाउडर संबन्धी विज्ञापन की ओर ले जाएँ, जो टी.वी. रेडियो व पत्रिका में आते हैं। इससे बच्चे की रूचि इस क्रिया की ओर बढेगी ।

लडकियों में बिन्दी लगाने की प्रथा है, उसके लिए चिपकने वाली बिन्दी का उपयोग करना आसान रहेगा । उसे बताएँ कि वह पाउडर तथा बिन्दी लगाकर कितनी अच्छी लगती है।

बालों में कंघी करना

- बच्चे को सिखाएँ कि वह अपने बालों में सुबह-शाम कंघी करें ।

- आप जब कंघी कर रहे हों, तब उसे ध्यान से देखने दें ।

उसका हाथ पकड़कर बालों के एक छोटे हिस्से में कंघी करना सिखाएँ। उसे कंघी करते समय आइने में देखने दें ।

- धीरे-धीरे कंघी करने का हिस्सा बढ़ाते जाएँ।

- धीरे-धीरे उसकी मदद करना छोड़ दे

उसकी प्रशंसा करें कि वह
कितना अच्छा लगता है ।

कंघी करने में .....

- कंघी करने से पहले उसे बालों की गुत्थी सुलझाने में मदद करें ।
- बच्चे को उसकी कंघी दें ।
- उसे बडी कंघी दें, जिसे पकड़ने में आसानी हो।

बालों की चोटी डालना

बाल खोलना

बाल खोलना चोटी डालने के पहले सीखा जाता है ।

- उसे अपनी बहन/ गुडिया के बाल खोलकर अभ्यास करने दें ।
- उसे अपनी बहन के पीछे खड़े होने दें । उसके हाथ पकड़कर उसे बाल खोलना सिखाएँ ।

- उसे बहुत बार अभ्यास करने दें।

- धीरे-धीरे मदद करना छोड़ दें ।

चोटी डालना

- कपड़े या रिबन की तीन लंबी पट्टी लें। तीनों को मिलाकर एक तरफ गांठ लगा दें, तथा किसी खिडकी के सीखचे से बाँध दें ।
- चोटी कैसे डाली जाती है उसे बताएँ ।
- उसके पीछे खडे होकर अपने हाथ उसके हाथों के ऊपर रखकर उसे सिखाएँ ।
- एक बार में थोडा सा हिस्सा ही करें।

- एक बार वो चोटी डालना सीख जाए तो उसे बालों में क्लिप लगाना सिखाएँ ।

- उसके बाद उसी की चोटी डालना उसे सिखाएँ ।

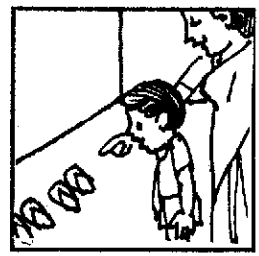
- थोडी चोटी आप डालकर फिर उसे डालने दें ।

- उसे अपने आप डालने दें ।

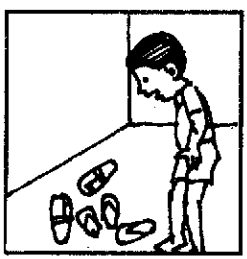
उसकी प्रयासों की प्रशंसा करते हुए उसे उसकी पसंद के क्लिप लगाने दें, बालों में फूल लगाने दें ।

शिक्षा देने के बाद भी, अगर उसे परेशानी होती हो चोटी डालने में, तो उसे बाल छोटे ही रखें तथा उसे क्लिप लगाकर पोनीटेल डालना सिखाएँ।

चप्पल पहनना

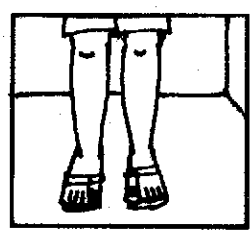


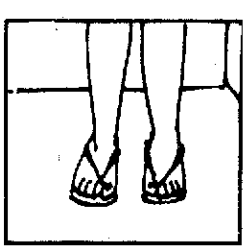
- हर चप्पल एक खास पैर के लिए होती है, बच्चे को सिखाइए ।



- चप्पलों को इस तरह मिलाकर रखें जिसमें कि बच्चा खुद निर्णय लें सके कौन सी चप्पल किस पैर की है ।

- अँगूठ वाले चप्पलें दें । बच्चे को बताएँ की अँगूठा उस छोटे से बने घेरे में जाना चाहिए । इस तरह से बिना उल्टा-सीधा बताए भी बच्चा सही चप्पलें पहनना सीख जाएगा ।

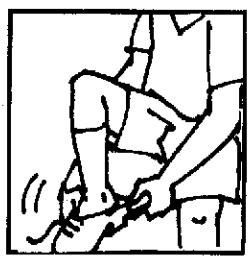




- आगर वो हवाइ चप्पलें है तो उसे बताएँ कि उसकी छोटी उँगली जमीन पर नहीं लगनी चाहिए । वो नीचे लगती हो तो गलत पहनी गई है ।

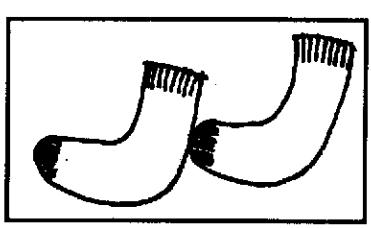
जूते पहनना

- मोजे पहनने से पहले उसे निकालना सिखाइए ।



- लेस खोलकर जूता निकालना सिखाइए ।

- मोजे पहनना बताइए ।

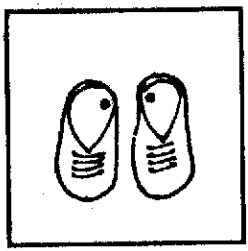


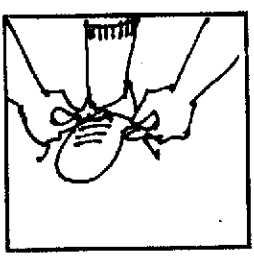
सामने सफेद लाइन या डिजाइन वाले मोजे खरीदें। अगर साधे हों तो उनमें निशान लगा दें ।

इससे उसे पहनने में आसानी होगी ।

- उसे जूते में पैर डालना, फिर एडी के पास से खींचकर पहनना सिखाइए ।

- सीधा या उल्टा जूता पहचानने के लिए उसकी एड़ी में अंदर के हिस्से में कुछ निशान लगा दें तथा उसे बता दें कि निशान हमेशा पैर के नीचे हो, बाहर नहीं ।





- फन्दा बाँधना सिखाइए । लेस के दोनों छोरों को दोनों हाथों में पकड़ना सिखाइए । लेस को उँगली पर लेकर पहला फन्दा बनाना सिखाइए । जब वो आ जाए तो दूसरा फन्दा बनाना बताएँ ।

बच्चे को फन्दे बनाने का अभ्यास कपड़ों पर करने दें । लड़कों के पायजामों में तथा लड़कियों को स्कर्ट में ।

लेस बाँधने की समस्या 'वेलक्रो जूतों' से दूर की जा सकती है ।

सैंड़ल

उसे बतलाएँ कि सैंडल के बक्कल पैर के बाहरी हिस्से में आए, तभी वह सही पहने जाएँगे ।

लेखकगण

जयन्ती नारायण
एम. एस. (स्पे. एड्यु) पी. एच. डी. डी. एस. ई. डी.
प्रोजेक्ट समन्वयक

जन्धयाल शोभा
एम. एस्सी (चाईल्ड डेव)
अनुसंधान सहायक

प्रोजेक्ट सलाह समिति

डा. वी. कुमरैया
असोसियेट प्रोफेसर (क्लि. साई)
निमहैन्स, बैगंल्र

डा. देशकीर्ति मेनन
निदेशक, एन.आई.एम.एच

सुश्री वी. विमला
वाईस प्रिन्सीपल
बाल विहार ट्रैनिंग स्कूल, मद्रास

डा. टी. माधवन
एसिस्टेन्ट प्रोफेसर आफ साईकियाट्री
एन.आई.एम.एच

प्रोफेसर के. सी. पण्डा
प्रिन्सीपल
रीजनल कालेज आफ एड्युकेशन
बुवनेश्वर

श्री. टी. ए. सुब्बा राव
लेक्चरर,
स्पीच पैथलजी व आडियालजी

डा. एन. के. जन्गीरा
प्रोफेसर (विशेष शिक्षा)
एन.सी.ई.आर.टी, नई दिल्ली

डा. रीता पेशावरिया
लेक्चरर, क्लिनिक साईकालजी
एन.आई.एम.एच

सुश्री गिरिजा देवी
एसिस्टेन्ट कम्युनिकेशन डेव. अफीसर
युनिसफ, हैद्राबाद