हम अपने
आप कपडे
पहन सकते हैं!

हम अपने आप कपडे पहन सकते हैं।

स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 7

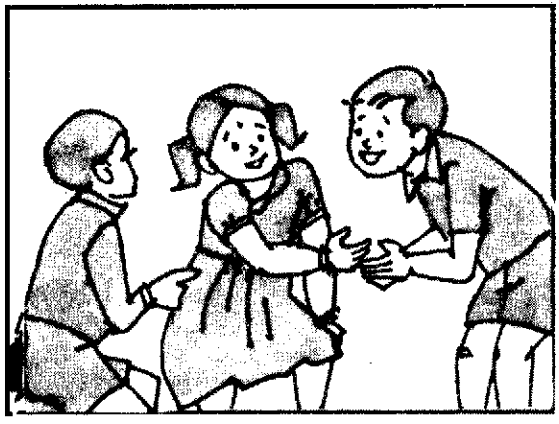
(युनिसेफ द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त)

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

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

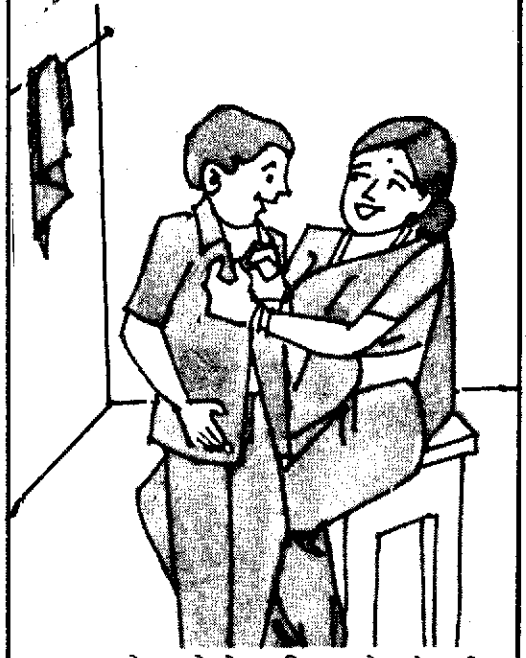
कलाकार : श्री के. नागेश्वर राव
मुद्रक : जी ए ग्राफिक्स, हैदराबाद-4 फोन. 36394, 226681

सामाजिक स्वीकृति के लिए उत्तम बाह्याकृतिक होना आवश्यक है। वह कैसा दिखाई देता है, ये उसके कपडे पहनने की योग्यता पर निर्भर होता है ।



जिस बच्चे का विकास धीमा होता हो, हो सकता है कपडे पहनने की कुशलता में भी धीमा हो ।

उसको प्रशिक्षण देने में, अपने आप करना शायद आसान है ।



पर, इससे बच्चे के विकास में और भी देर हो जाएगी ।

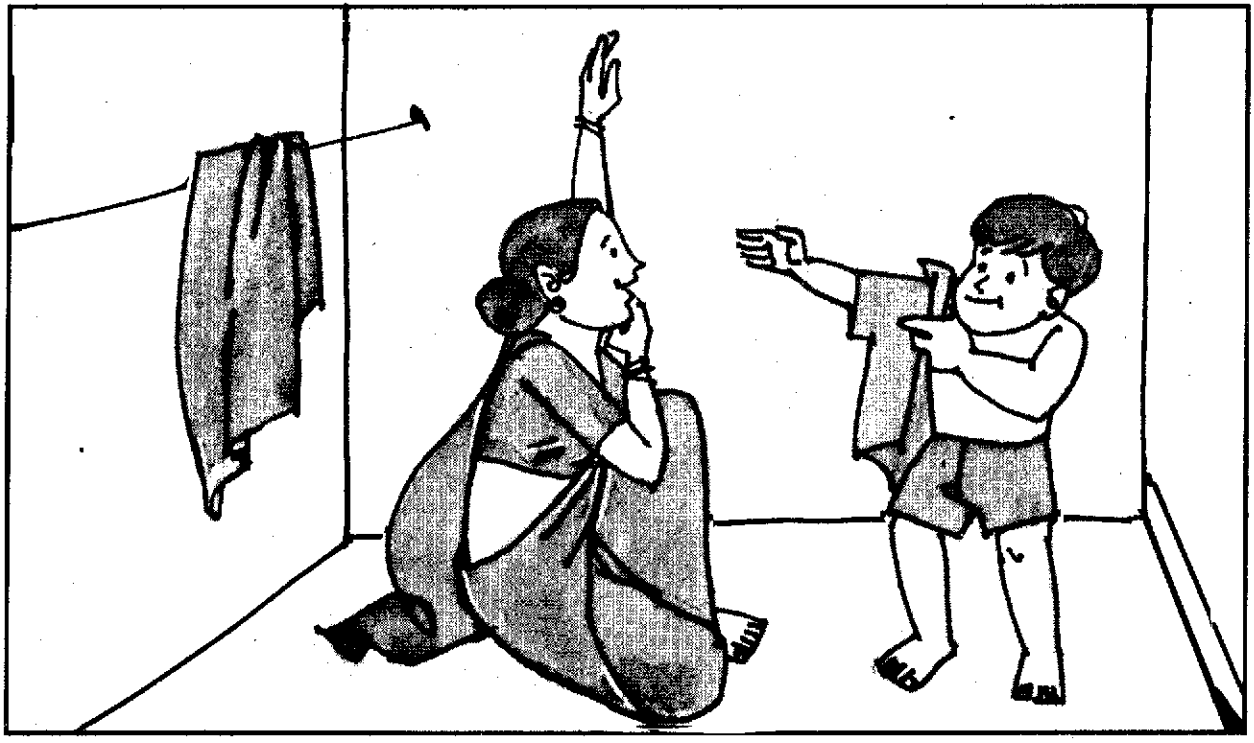
कपड़े पहनने के प्रशिक्षण से....

- दैनिक जीवन में वह अधिक स्वतंत्र होगा ।
- बच्चा सफल होने का संतोष तथा गर्व महसूस करता है ।
- पालक का कार्य हल्का हो जाएगा ।

इसलिए प्रशिक्षण आवश्यक है ।

मार्ग दर्शन

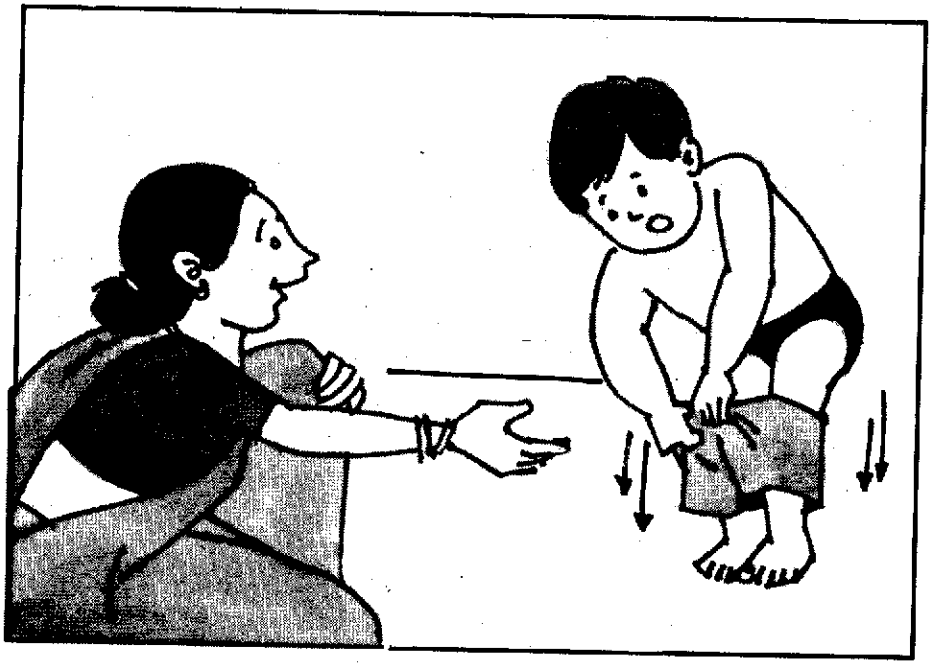
ठीक अवसर पर कपड़े पहनना व उतारना सिखाइए .....



कपडे पहनाते समय बताये गये आदेश पर बच्चे को हाथ-पैर हिलाना सिखाएँ।

कपड़े पहनाते समय बच्चे का सहयोग ले.....

कपडे पहनाते समय उस कपडे की 'अस्तीन' पकड़कर उस बालक के शरीर के पास रखें । बच्चे को हाथ पैर विवर में डालने के लिए प्रोत्साहित कीजिए ।

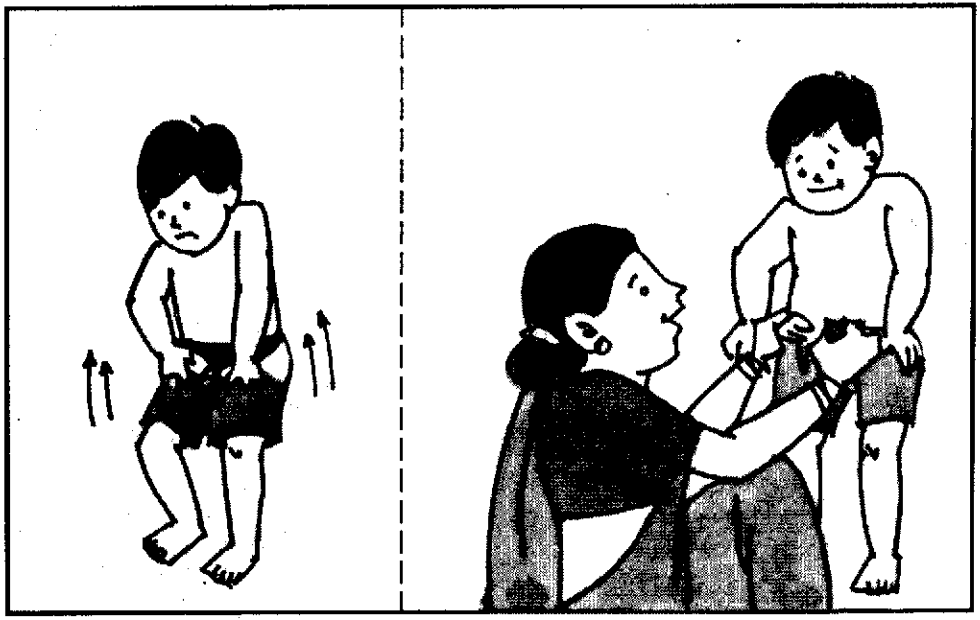


कपडे उतारना पहनने से आसान है ।

बटन निकालना बटन लगाने से आसान है ।

सीखने की प्रक्रिया सरल से जटिल की ओर बढ़ती है।

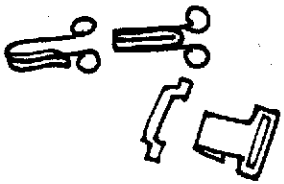
कपडे पहनना और उतारना सिखाते समय कसनी या बाँधने का कार्य स्वयं करें ।



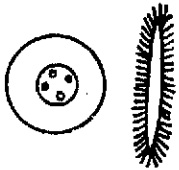
कसनी या बंधनी ऐसे उपाय हैं जो कपडे उतारने या सही स्थान पर कपडे को शरीर पर पकडने के काम आता है।

कुछ बंधक और कसनी के नमूने

(1) हुक



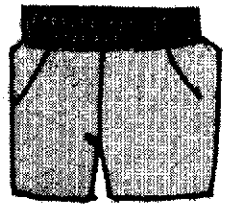
(2) बटन



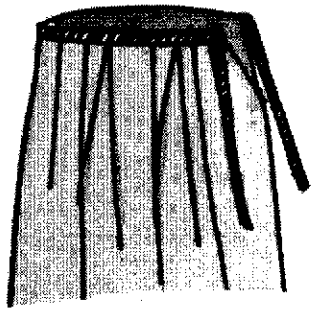
(3) प्रेस बटन

(4) जिप

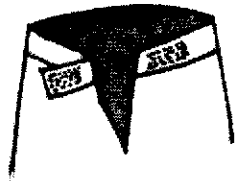
(5) लचीला

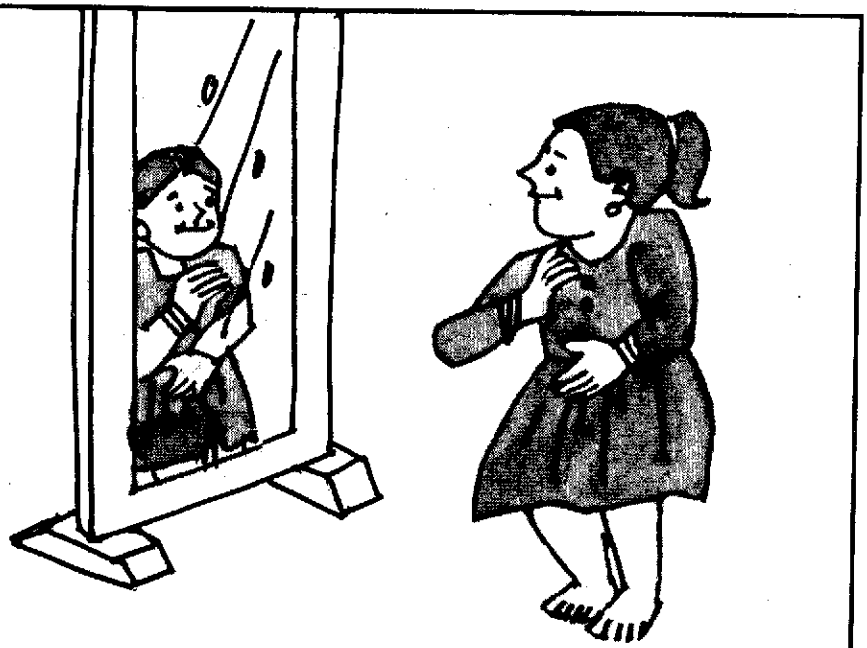


(6) नाड़ा



(7) वेल्क्रो





यदि बच्चे को बडा आइना दें तो वह कसनी या बधनी सही स्थान पर देख सकता है ।

हर कार्य को छोटे भागों में इस प्रकार बाँट सकते हैं

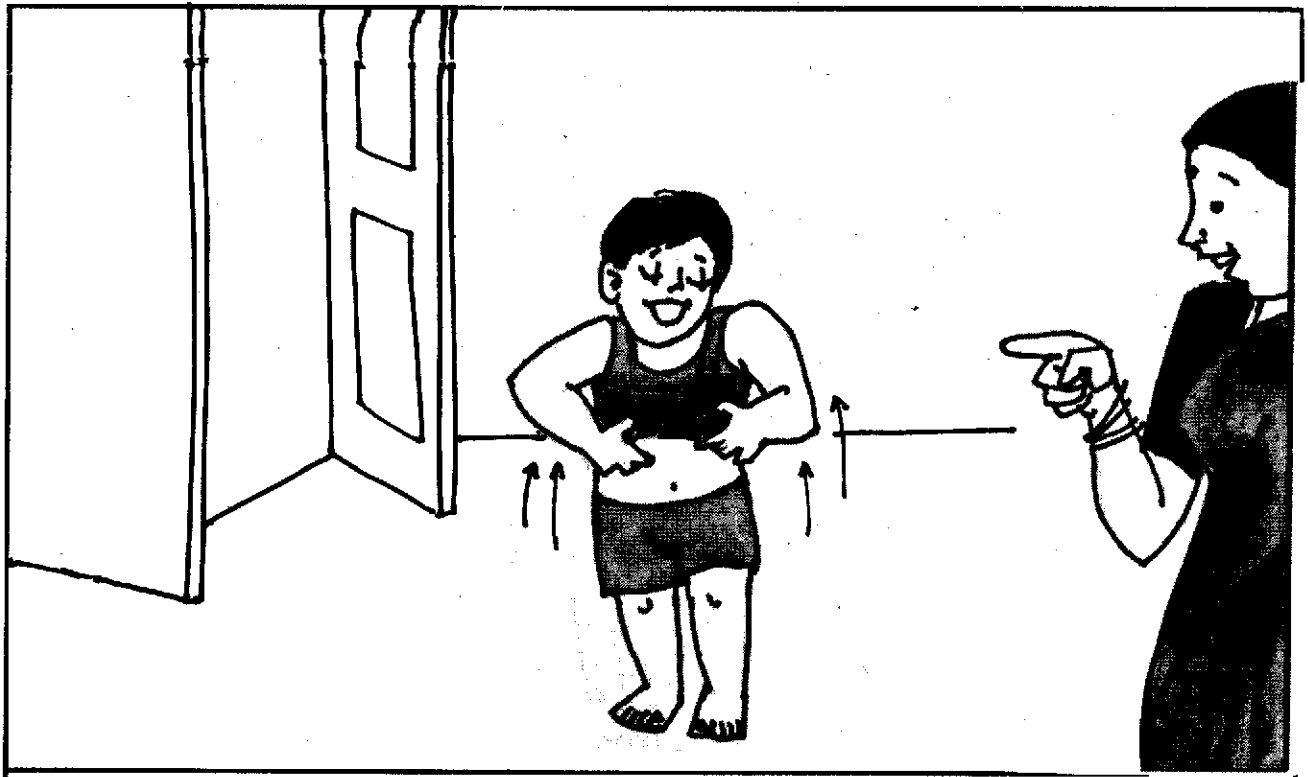
उदाहरण :

बटन निकालना

1. बटन का एक पौण हिस्सा छेद से बाहर निकालें ।
2. बटन का आधा हिस्सा छेद से बाहर निकालें ।
3. बटन का तीन पौण हिस्सा छेद से बाहर निकालें ।
4. बटन को छेद की तरफ दकेल दें ।
5. शर्ट के किनारे को एक हाथ की तर्जनी और अंगूठे सें पकडें ।
6. बटन को दूसरे हाथ की तर्जनी और अंगूठे सें पकडें ।
7. बटन को छेद से निकालें ।

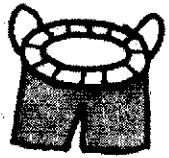
बटन लगाना

1. आधा हिस्सा छेद से दकलें ।
2. बटन को बटन के छेद में डालें ।
3. शर्ट का कोना पकडना सीखें ।
4. बटन को तर्जनी और अंगूठे से पकडना सीखें ।



यद्यपि आप उसे जल्दी तैयार कर सकती है, पर बच्चे को अपने आप काम करने दें ।

कपड़े पहनाना आसान बनाने के तरीके.....



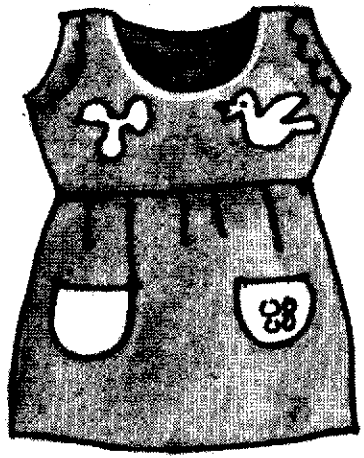
लचीला
कमर
फीता

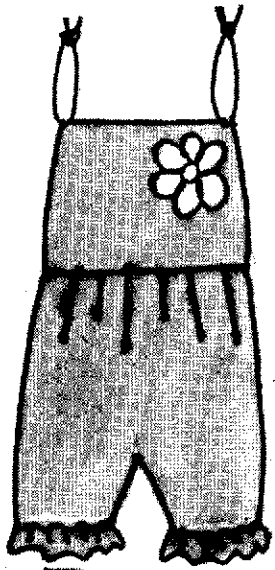
कपडे के
कंधे ऊपर
खींचने के
काम आयेगे

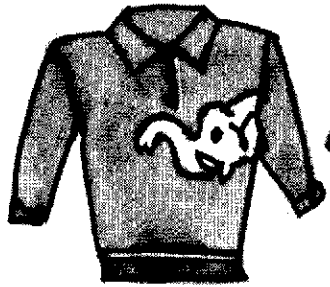
कम से कम
बटन लगाना

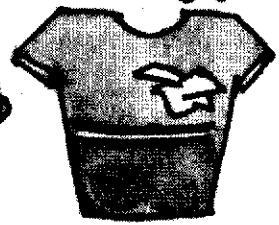
सामने
की तरफ
कसनी

बड़े बटन

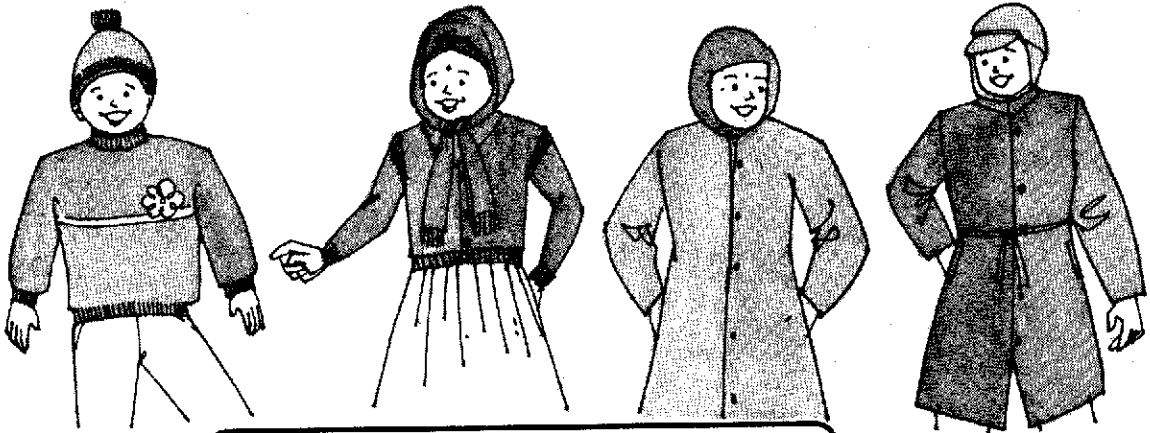








पहले, डिजाइन कपडे के एक ही ओर होने चाहिए, जिससे बच्चे आगे और पीछे का, तथा अंदर और बाहर का भाग पहचानने में सुविधा हो ।



समय या अवसर के अनुसार कपड़ो का चयन करें ।

अलग अलग अवसर पर
अलग अलग कपडे
पहनना सिखाएँ ।

शादी / विवाह / समुदाय — अच्छे कपड़े

बागवानी के कार्य — पुराने कपड़े

गर्मी के मौसम में — पतले कपड़े

सर्दी के मौसम में — गरम कपड़े

प्रशिक्षण में तीन तरीके अपनाइए ।

I

शारीरिक सहायता देते हुए मुँह से आदेश देना

II

केवल आदेश दें, शारीरिक सहायता न दें

III

दोनों भी न दें

अच्छे कार्य करने पर प्रशंसा करें ।
प्रशिक्षण की सफलता का यही
एक रास्ता है ।

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
एसिस्टेन्टे कम्युनिकेशन डेव. अफीसर
युनिसफ, हैद्राबाद