

मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

समग्र
प्रेरणा
कौशल



प्रशिक्षकों के लिए पैकेज



राष्ट्रीय मानसिक विकलांग
संस्थान

स्वावलम्बन श्रृंखला-1

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

समग्र प्रेरणा कौशल

(युनीसेफ द्वारा वित्तिय सहायता प्राप्त)

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

मनोविकास नगर

सिकन्दराबाद-500 009.

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

सहयोगी

जयन्ती नारायण

एम एस (स्पै.एजु.) पी एच डी, डी एस एजु.
परियोजना समन्वयक

ए टी थेसिया कुट्टी

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

अनुवादक : केन्द्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली

कला की अन्य विषयों पर पुस्तकें

- * उत्तम प्रेरणा कौशल
- * भोजन करने संबंधी कौशल
- * शौचनिवृत्ति प्रशिक्षण
- * ब्रश से दांत साफ करना
- * स्नान करना
- * कपड़े बहनना
- * बनना-संवरना
- * सामाजिक कौशल
- * चित्रकार के. नागेश्वर राव

चित्रकार : के. नागेश्वर राव

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

पुस्तक के संबंध में दो शब्द

यह पुस्तक मानसिक रूप से अशक्त और उन बच्चों के माता-पिता और प्रशिक्षकों की सहायता के लिए जिनका बौद्धिक विकास देर से होता तैयार की गई पुस्तकों की श्रृंखला में एक कड़ी है। वे क्रियाकलाप जिनमें इन बच्चों को स्वावलम्बी जीवन जीने के लिए प्रशिक्षित किया जाना है, बहुत अधिक हैं इनके अंतर्गत भोजन करना, टॉयलेट जाना, ब्रश करना, बनना-संवरना, स्नान करना, कपड़े पहनना, समग्र तथा उत्कृष्ट क्रियाकलाप तथा सामाजिक आचार-व्यवहार का निर्वाह करना आदि कुछ मूलभूत तथा महत्वपूर्ण कौशल आते हैं। पुस्तकों की इस श्रृंखला में बच्चों के विकास में हुई देरी या कमी का पता लगाने की प्रक्रिया और उन्हें आचार-व्यवहार में प्रशिक्षित करने के सोपान-दर-सोपान तरीके दिए गए हैं। इसमें सरल भाषा और उपयुक्त चित्रों 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, सुचीबद्ध किए गए कार्यकलाप मूलभूत, क्रियाकलापों में केवल कुछ ही हैं। बच्चे के कौशल को बढ़ाने में प्रशिक्षकों की सामान्य समझ तथा उनकी कल्पनाशक्ति अत्यधिक सहायक सिद्ध होगी। हम आशा करते हैं कि, ये पुस्तकाएं प्रशिक्षकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

आभार

इस परियोजना की टीम इस परियोजना के लिए निधि प्रदान करने के लिए "युनीसेफ" का हार्दिक धन्यवाद करती है। परियोजना कार्यक्रम के दौरान परियोजना सलाहकार समिति के निम्नलिखित सदस्यों द्वारा समय पर जो सलाह दी गई और मार्गदर्शन किया गया उसके लिए हम उनके विशेष आभारी हैं।

परियोजना सलाहकार समिति

डॉ. बी. कुमारेच्या

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. जांगीरा

प्रोफेसर (विशेष शिक्षा)

एन.सी.ई.आर.टी.नई दिल्ली.

श्रीमती गिरिजा देवी

सहायक सम्प्रेषण विकास अधिकारी

युनीसेफ हैदराबाद

संस्था सदस्य

डॉ. डी.के.मेनन

निर्देशक

डॉ.टी. माधवन

सहायक प्रोफेसर (मनोरोग चिकित्सा)

श्री टी.ए. सुब्बाराव

प्राध्यापक वाकू 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 विशेष रूप से उनके आभारी हैं। हम श्री ए. बेंकटेश्वर राव द्वारा परियोजना अधिक के दौरान प्रारूपों के टंकण में की गई कुशल सचिवीय सहायता का विशेष उल्लेख करते हैं और उनके प्रति अत्यधिक आभार व्यक्त करते हैं। श्री टी. पिचैया, श्री बी. 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 जिन्होंने कौशल प्रशिक्षण पैकेजों के क्षेत्रीय प्रयोग के लिए हमारे साथ सहयोग किया तथा उसमें संशोधन के लिए सुझाव दिए जिन्हें समुचित रूप से पुस्तिका में सम्मिलित किया गया है।

विषय-सूची	पृष्ठ	
परिचय	...	1
जांच सूची- समग्र प्रेरणा कौशल	...	3
समग्र प्रेरणा विकास में देरी के कारण	...	6
कब प्रशिक्षण दिया जाए?	...	8
कैसे प्रशिक्षण किया जाए?	...	8
चरण दर - चरण प्रशिक्षण	...	9

परिचय

एक नवजात शिशु को देखें वह अपनी टांगों तथों हाथों से कुछ क्रियाएं करता है जब वह मास पेशियों पर नियंत्रण करना सीख लेता है तब क्या होता है ?

धीरे धीरे वह निम्नलिखित बातें सीखता है :-

- अपने सिर को उठाना (सीधा करना)
- करवट बदलना
- बैठना
- घुटनों के बल रेगना (सरकना)
- चलना
- दौड़ना
- फेकना
- चढ़ना
- कूदना
- उछलना

शरीर की बड़ी मांस पेशियों में समन्वय प्राप्त करना ऊपर उल्लिखित क्रिया कलापों को पूरा करने के लिए आवश्यक है जिसे अन्यथा समग्र प्रेरणा विकास के रूप में जाना जाता है।

इस पुस्तिका में समग्र प्रेरणा कौशल, जिसमें शरीर की बड़ी मांस पेशियों में समन्वय शामिल होता है, उस में प्रशिक्षण देने के संबंध में बताया गया है।

महत्वपूर्ण :

प्रभस्तिवक्रीय पक्षाधात से पीड़ित मंदबुद्धि बच्चों में से कुछ को विभिन्न अवस्थाओं में शारीरिक अंगों में समन्वय करने में कठिनाई आएगी। समग्र प्रेरणा समन्वय के संबंध में उनकी प्रशिक्षण देने से पहले चिकित्सिय सलाह लेना तथा उन्हें चिकित्सकों द्वारा निर्धारित विशिष्ट अभ्यास करना पूर्णतः आवश्यक होता है।

जांच सूची समग्र प्रेरणा कौशल -

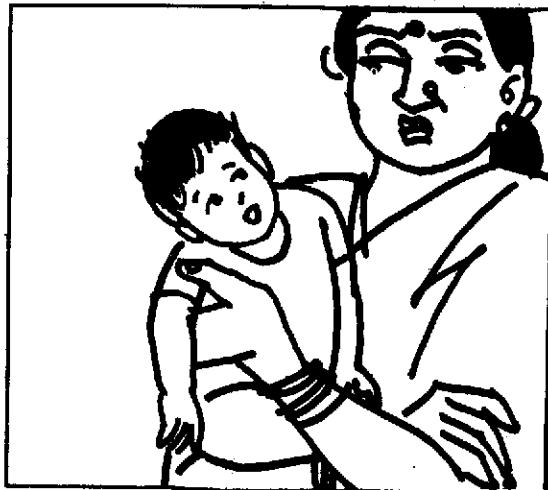
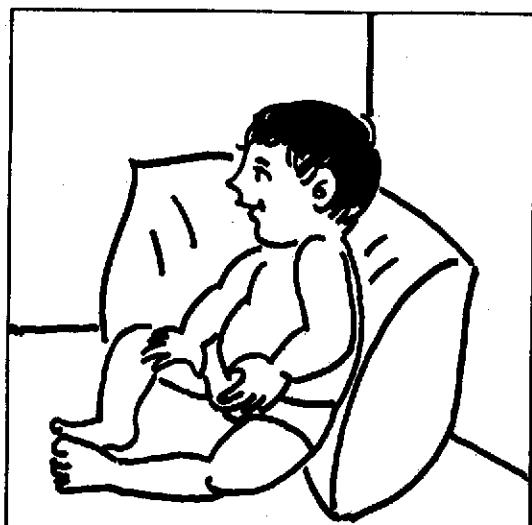
समग्र प्रेरणा विकास में देरी का पता लगाने के लिए निम्नलिखित जांच सूची का उपयोग करें :-

आयु	क्रम. समग्र प्रेरणा कौशल सं.	हाँ	नहीं	उपलब्धि का माह/वर्ष अभ्युक्तियां
0-1 वर्ष	1. क्या सिर को उठा (सीधा) सकता है ? 2. क्या करवट ले सकता है ? 3. क्या सहारा देने पर बैठ सकता है ? 4. क्या अपने आप बैठ सकता है ? 5. क्या घुटनों के बल रेंग (सरक) सकता है 6. क्या सहारा देने पर खड़ा हो सकता है 7. क्या अपने आप खड़ा हो सकता है ? 8. क्या खड़े होकर फिर स्वयं बैठ सकता है ? 9. क्या बैठकर स्वयं खड़ा हो सकता है ? 10. क्या सहायता करने पर कुछ कदम चल सकता है ?			
1-2 वर्ष	11. क्या अपने आप चल सकता है ? 12. क्या अपने आप कुर्सी पर बैठ सकता है ? 13. क्या पालथी मारकर बैठ सकता है तथा फिर खड़ा हो सकता है ? 14. सहायता करने पर सीढ़ियां चढ़ सकता है ? 15. क्या वस्तुओं को कमर झुकाकर उठा सकता है?			

आयु	क्रम. समग्र प्रेरणा कौशल सं.	हॉ	नहीं	उपलब्धि का माह/वर्ष अभ्युक्तियां
	16. क्या दोनों पैरों को एक साथ मिलाकर उछल सकता है ?			
	17. एक-एक पैर रखते हुए सीढ़ी चढ़ सकता है ?			
	18. क्या बड़ी गेद को फेंक सकता है ?			
3-4 वर्ष	19. क्या दस फुट तक दौड़ सकता है ?			
	20. क्या गेद को लात (किक) मार सकता है ?			
	21. क्या झूला झूल सकता है ?			
4-5 वर्ष	22. क्या एक पैर पर बिना सहारे के 4 से 8 सेकंड खड़ा हो सकता है ?			
	23. क्या बिना गिरे आगे कूद सकता है ?			
5-6 वर्ष	24. क्या उछल सकता है ?			
	25. क्या दस फुट ऊचे जीने/सीढ़ी पर चढ़ सकता है ?			

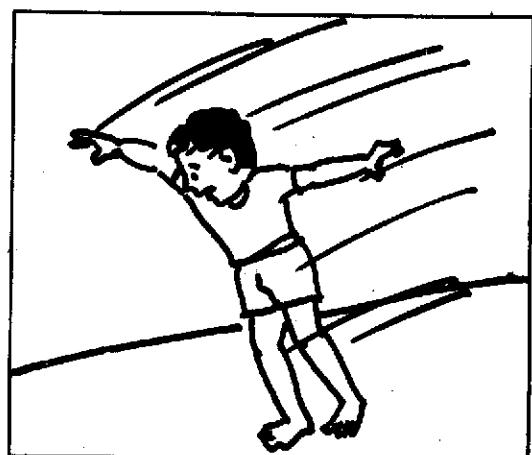
यदि कोई दो वर्ष का बच्चा 2 वर्ष की आयु तक के सूचीबद्ध क्रिया कलाओं में से अधिकांश को नहीं कर पाता है तो इससे पता चलता है कि, उसका समग्र प्रेरणा विकास देरी से हो रहा है ।

उदाहरण के लिए यदि एक वर्ष का बच्चा अपना सिर नहीं उठा पाता तो उसका समस्त प्रेरणा विकास देरी से हो रहा है ।



कोई दो वर्ष का बच्चा जो केवल सहारा दिए जाने पर ही बैठ सकता है उसका समग्र प्रेरणा विकास भी देरी से हो रहा है ।

एक चार वर्ष का बच्चा, जो चलने के समय शरीर का सन्तुलन न बना सकने के कारण गिर जाता है, उसे अपने आप चलना सिखाने की उसे ज़रूरत होती है ।

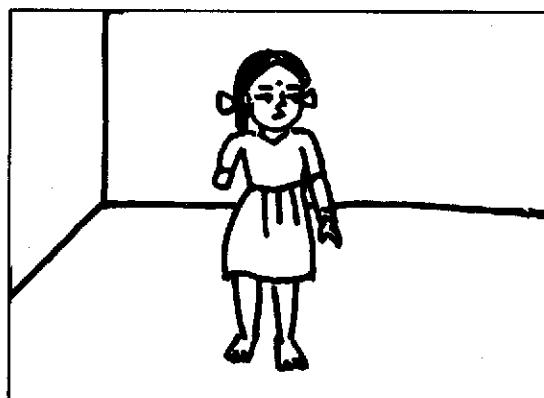


जाच सूची का उपयोग करें तथा बच्चे के समग्र प्रेरणा विकास के स्तर का पता लगाएं

समग्र प्रेरणा विकास में आने वाली कठिनाइयों के कारण

मंदबुद्धि

मंदबुद्धि समग्र प्रेरणा विकास को प्रभावित करती है। मंदबुद्धि बच्चे की समग्र प्रेरणा विकास में देरी मंदबुद्धि के स्तर पर निर्भर होती है।



शारीरिक विकलांगता

एक सामान्य बच्चे में जन्मजात शारीरिक विकलांगता हो सकती है निचले तथा ऊपरी शरीर के अंगों में किसी प्रकार की अशक्तता होने पर बच्चे का समग्र प्रेरणा विकास प्रभावित होता है।

समय पूर्व जन्म :

यदि किसी बच्चे का जन्म गर्भावस्था के नौ महीने पूरे होने से पहले होता है तो उसके समग्र प्रेरणा विकास में देरी हो सकती है।

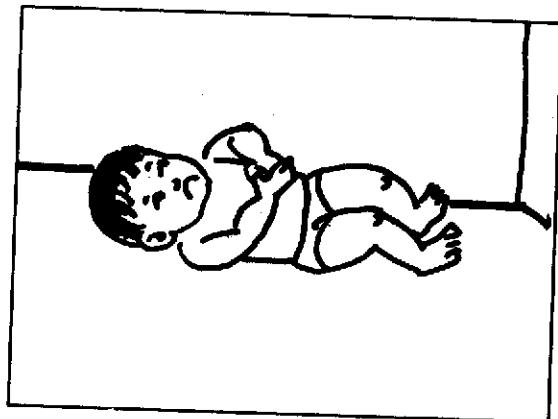


पोषण की कमी :

गर्भावस्था के दौरान तथा बच्चे के जन्म के बाद समुचित आहार की कमी होने से नवजात बच्चे के विकास पर प्रभाव पड़ता है। एक नवजात शिशु को सामान्य वृद्धि तथा विकास के लिए समुचित मात्रा में पौष्टिक आहार मिलना चाहिए।

प्रेरणा की कमी

शेशवावस्था के दौरान, यदि किसी बच्चे का समुचित ध्यान नहीं रखा जाता तथा संवेदी प्रेरणा नहीं दिया जाता है तो इससे बच्चे के समग्र प्रेरणा विकास पर प्रभाव पड़ता है।



बच्चे को कब सिखाए

बच्चे के विकास में देरी का पता चलते ही यथाशीघ्र प्रशिक्षण प्रदान करना शुरू करें।

प्रशिक्षण शुरू करने से पहले चिकित्सीय सलाह लें।

कैसे सिखाए

समग्र प्रेरणा कौशल जाँच सूची का उपयोग करते हुए बच्चे के विकास के विद्यमान स्तर का पता लगाएं उदाहरण के लिए, यदि वह सहारा देने पर बैठ सकता है तो

उसे बिना सहारे के बैठना सिखाएं।

जब बच्चा आपकी तरफ देखता है तो स्वयं शारीरिक क्रियाकलाप करके दिखायें क्रियाकलाप करने के लिए बच्चे को प्रेरित करें।

शुरू में क्रियाकलाप करने के लिए बच्चे की शारीरिक रूप से सहायता करें।

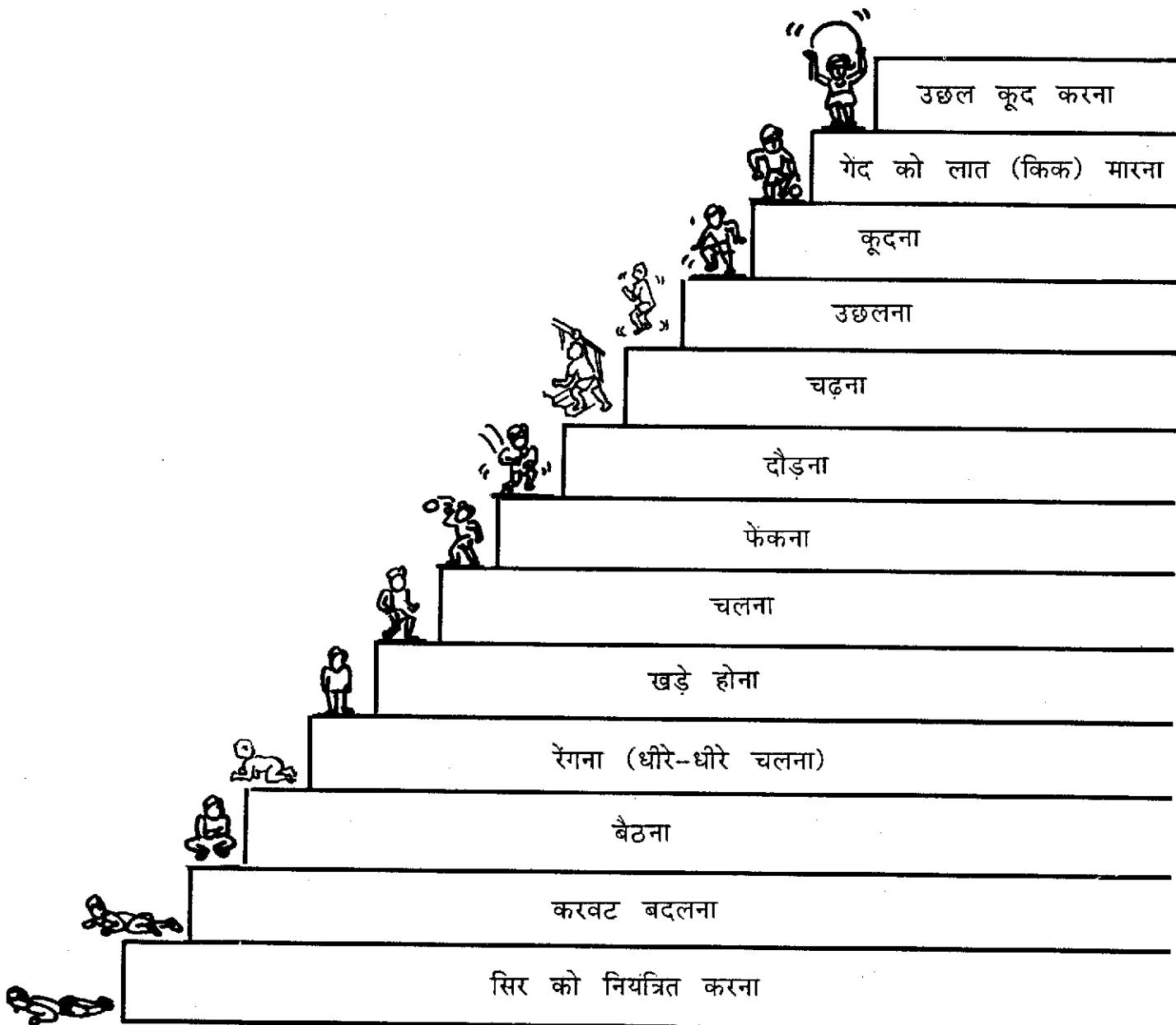
धीरे-धीरे शारीरिक सहायता देना कम करें तथा बच्चे को स्वयं बैसा करने के लिए सिखाएं।

हरसोपान पर उसके प्रयास की सराहना करें।

उसको तब तक क्रियाकलाप को दुहराने का मौका देते रहें जब तक वह उसमें कौशल प्राप्त नहीं कर लेता।

बच्चे को उस कौशल का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें जो वह प्रतिदिन के जीवन, स्कूल, घर तथा समुदाय में सीखता है।

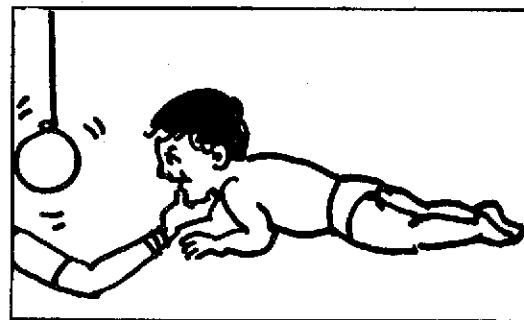
सोपान-दर सोपान प्रशिक्षण



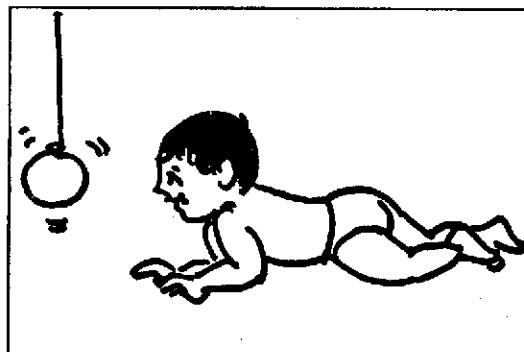
1. बच्चे का सिर उठाना

कार्य-विधि

- बच्चे को उसके पेट के बल लिटाएं उसके सिर को आख़ तर पर सिर के ऊपर या रखे खिलौने की तरफ उठाएं। उसकी कुहनियों को जमीन पर न ब्बे अंश के कोण पर इस प्रकार रखें जिससे वह अपने सिर को उठा सके।



- बच्चे को खिलौने की ओर देखने के लिए स्वयं अपने सिर को उठाने के लिए प्रेरित करें।



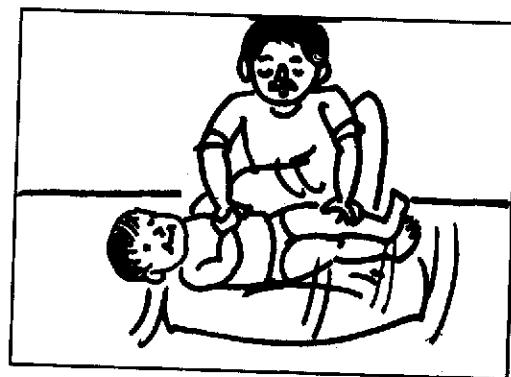
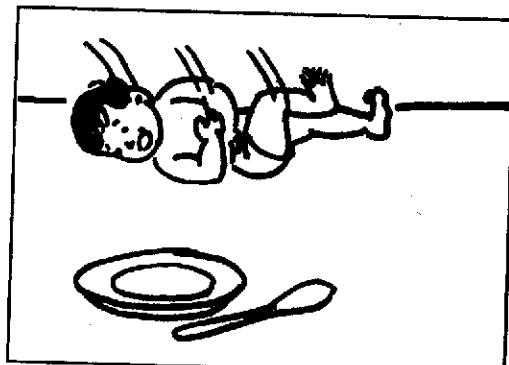
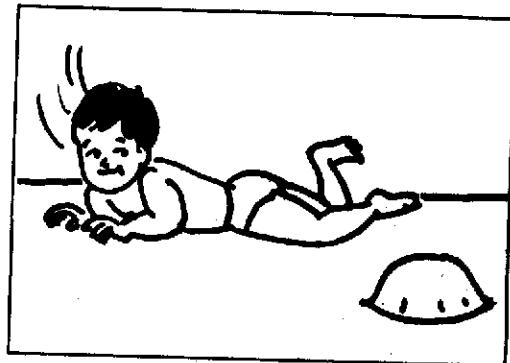
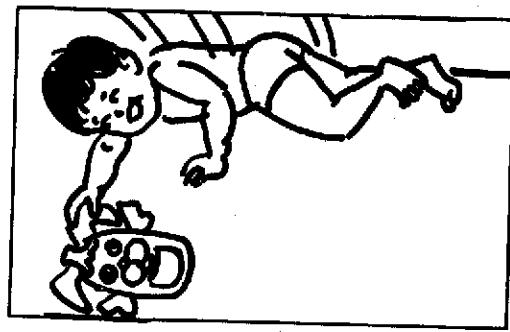
- हाथों से ताली बजाए या थोड़ी दूरी से उसको आवाज लगाए तथा जब वह पेट के बल लेटा हो तो उसे अपने सिर को उठाने दे।



2. करवट बदलना

कार्यविधि

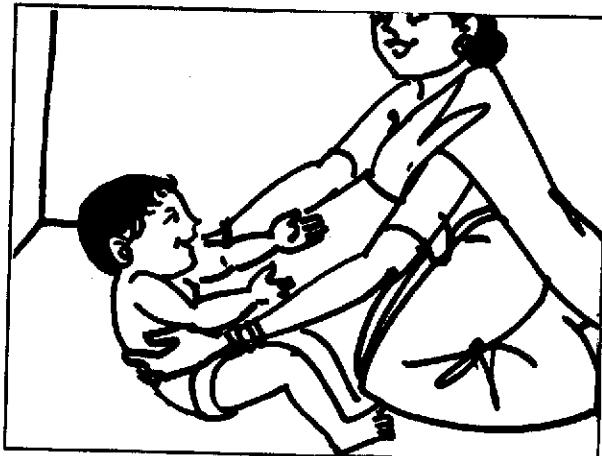
1. बच्चे को पेट के बल लिटाएं उसे पेट के दूसरी तरफ, लुढ़कना सिखाएं। उसे खिलौना देकर प्रेरित करें।
2. उसे पेट के बल लिटाएं तथा उसे इस तरह पुकारें कि, वह खिलौने को देखने के लिए पीछे मुड़े उसे अच्छे लगने वाले खिलौने दें। उसको करवट बदलना सिखाएं।
3. बच्चे को पीठ से एक तरफ करवट बदलना : उसे पीठ के बल जमीन पर लिटाएं किसी वस्तु को उसके नजदीक रखें उसे मुड़कर वस्तु को पकड़ने के लिए प्रेरित करें।
4. पीठ से पेट के बल करवट लेना : उसे पीठ के बल लिटाएं उसके पास बैठे तथा उसे अपने तरफ करवट बदलाएं उसकी पीठ को सहारा देते हुए बगल में तकिया रखें।



टिप्पणी : बच्चे का ध्यान खींचने के लिए प्लेट, कप चम्मच तथा रोजमरा की ऐसी ही चीजों को काम में लाया जा सकता है।

3. बच्चे का सहारा देने पर बैठना कार्यविधि

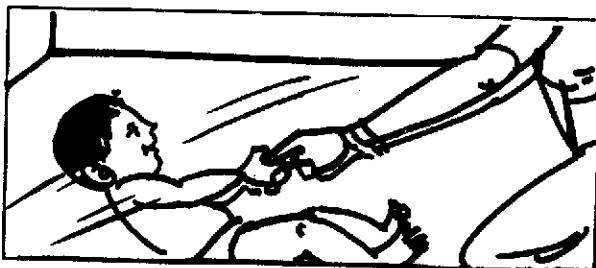
1. बच्चे की कमर / कन्धे पकड़कर उसे बैठाएं जैसे ही वह सहारा लेकर बैठने का संतुलन प्राप्त कर ले उसे कमरे के कोने में दीवार के साथ ही तकिए लगाकर अपनी गोद में और इसी प्रकार से सहारा देकर कई बार बैठाएं। उसके प्रयासों की सराहना करें। जब वह बैठा हो तो उसे खेलने के लिए खिलौने दें।



2. अपनी टांगों को फैलाकर बैठें। अपनी गोद में उसको लिटाकर अपने घुटनों के आगे उसका सिर रखें। उसके हाथों को पकड़कर उसे बैठाएं। बाद में अपनी तर्जनी ऊंगली उसको पकड़ाएं तथा धीरे-धीरे बैठने की स्थिति में खीचें।



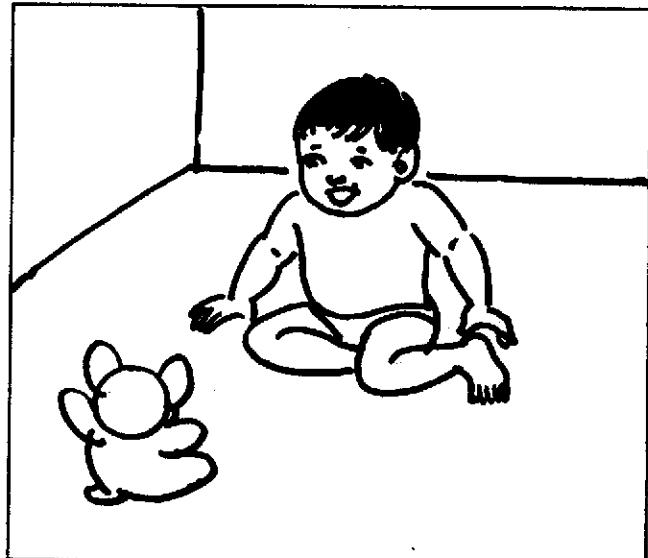
3. बच्चे को उसकी पीठ के सहरे फर्श पर लिटाएं उसे अपनी ऊंगलियां पकड़नी सिखाएं तथा उसको बैठने की स्थिति में खीचें।



टिप्पणी : पीठ के लिए तकिए के साथ एक बाजू वाली कुर्सी मुहैया कराएं तथा बच्चे के बैठने तथा खेलने के लिए कुर्सी के हत्थों पर बोर्ड लगाएं। बच्चे की सुरक्षा की ज़रूरत के लिए कुर्सी में बोल्ट लगाएं।

4. बच्चे का बिना सहारे के बैठना

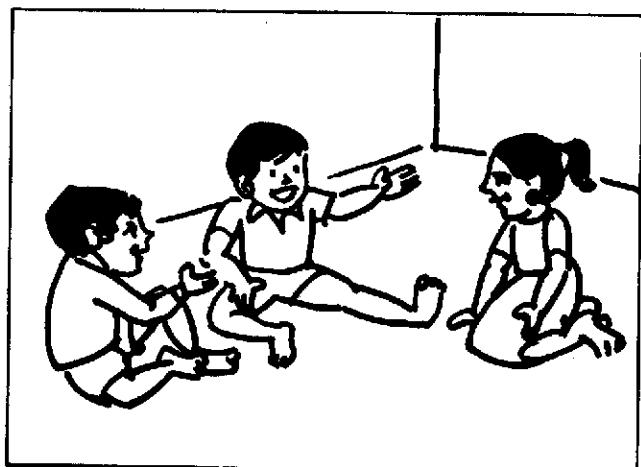
- बच्चे को फर्श पर बिठाएं उसे अपने हाथों का सहारा लेने दें। उसके सामने एक खिलौना रखें तथा उसे उठाने के लिए फर्श से हाथ उठाने के लिए बच्चे को प्रेरित करें। यदि आवश्यक हो तो उसे संतुलन बनाने के लिए धीरे से पकड़ें। धीरे-धीरे उसे छोड़े जब तक कि स्वयं बैठने का संतुलन नहीं बना लेता।



- खेलने के समय का उसको बिना सहारे के बैठना, सिखाने के लिए उपयोग करें। शुरू में बच्चा फर्श पर अपनी हथेलियों को टिका कर बैठेगा। धीरे-धीरे वह बैठने में संतुलन बना लेगा।



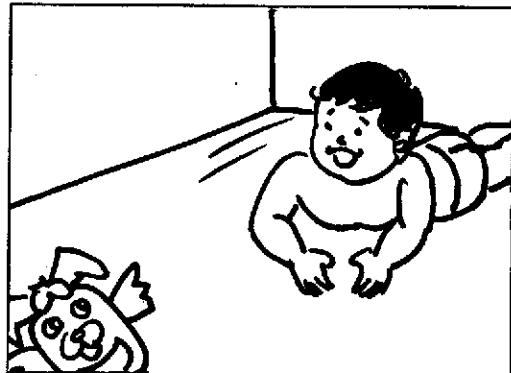
- जैसे ही वह स्वयं बैठने लगे, उसे खेलने के लिए दूसरे बच्चों के साथ बैठने के लिए प्रोत्साहित करें।



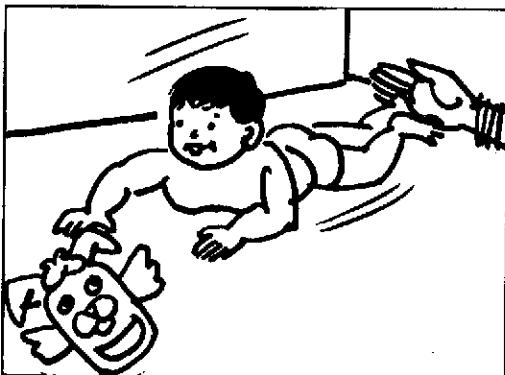
टिप्पणी : शुरू में बच्चे को ज्यादा देर तक न बैठाएं। धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। यदि बच्चा नहीं बैठता तो उस पर दबाव न डालें।

5. कमरे में किसी चीज को पकड़ने के लिए बच्चे को रेगना (सरकना) कार्यविधि

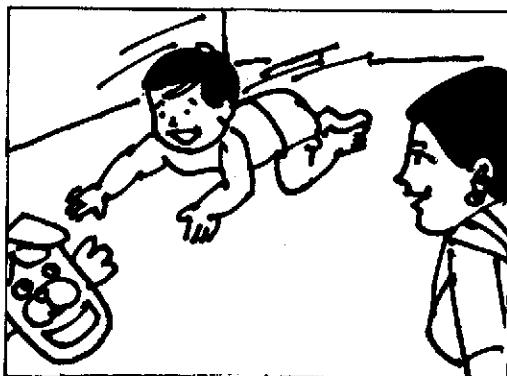
- बच्चे को पेट के बल लिटाएं तथा शुरू में उसकी पसन्द के खिलौने को थोड़ी दूरी पर रखें जिसे वह सिर्फ हाथ फैलाकर आसानी से उठा सके धीरे-धीरे कुछ इंचों की दूरी बढ़ाएं।



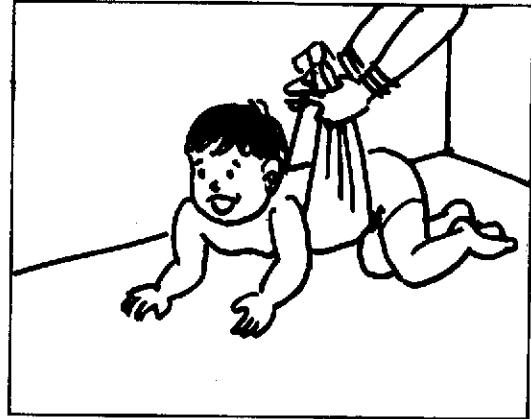
- जब वह खिलौने को देखने के लिए अपना सिर उठाएं तो उसको आगे सरका कर खिलौने से खेलने में सहायता करें। जब वह खिलौने के पास चला जाए तो उसकी प्रशंसा करें। अपने हाथों को उसके पैरों के तलवें पर लगाएं तथा उसे आपके हाथों के अपने पैरों से धकेलकर न आगे को सरका दें अपने हाथों को उसके तलवों के नीचे मजबूती से रखें ताकि वह अपने पैरों से आपके हाथों को धकेलते हुए ठीक तरह से आगे को सरक सके।



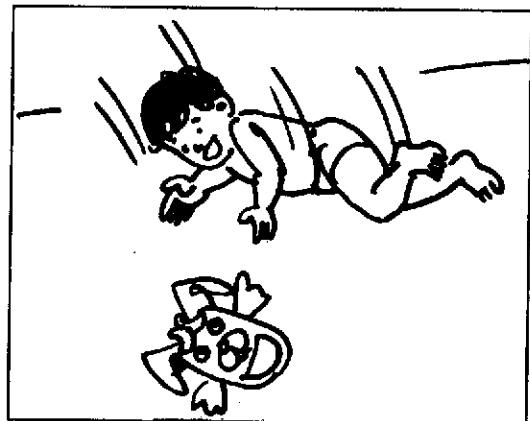
- उसे अपनी बाजुओं पर अपने शरीर का बजन संभालना सिखाएं। उसके पेट को फर्श से ऊपर रखें।



4. फर्श से उसका धड़ उठाने तथा हथेलियों और घुटनों के बल बैठाने के लिए तौलिए का उपयोग किया जा सकता है। तौलिए को बच्चे की छाती तथा पेट के नीचे लगाया जाता है तथा उसके दोनों सिरे कमर की तरफ से पकड़कर बच्चे को धीरे से उठाया जाता है उसके सामने पड़ा खिलौना उसे सरकने के लिए प्रेरित करेगा।



5. बच्चे की पसन्द के खिलौने को कमरे में रखे जैसा ऊपर बताया गया है, बच्चे को खिलौने की तरफ रेंगकर उससे खेलने में उसकी सहायता करें। भोजन के तुरन्त बाद में अभ्यास न कराए।



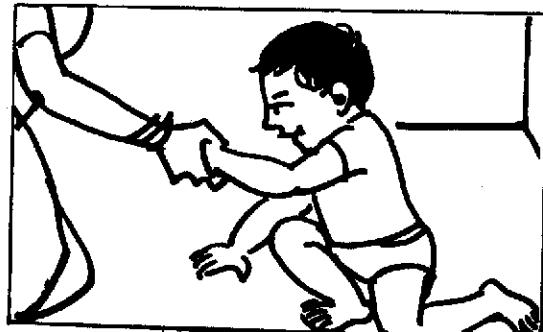
अपनी मातृभाषा में तुकान्त बातें कहें जो बच्चे के प्रेरणा क्रिया कलापों में सहायता होगी ।



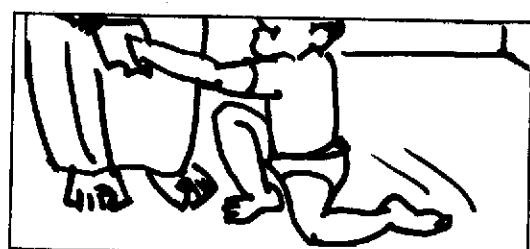
- | | |
|----------------------|---|
| बच्चा क्या करता है - | रेगता है, रेगता है, रेगता है |
| बच्चा क्या करता है - | थपथपाता है, थपथपाता है, थपथपाता है |
| बच्चा क्या करता है - | रेगता है, रेगता है, रेगता है |
| बच्चा क्या करता है - | ताली बजाता है, ताली बजाता है, ताली बजाता है |

6. सहारा लेकर बच्चे का खड़ा होना : कार्यविधि

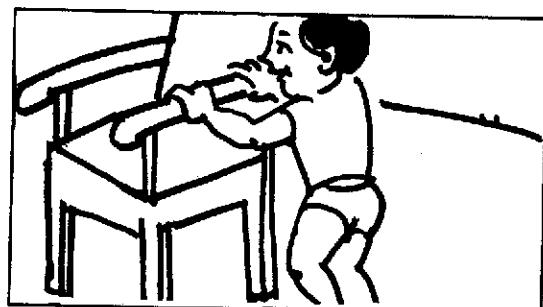
- जब बच्चा बैठा हो तो उसके सामने खड़े हो जाएं तथा उसके हाथों को पकड़े । धीरे-धीरे उसके हाथों को इस तरह उठाएं कि वह खड़े होने की स्थिति में आ जाए ।



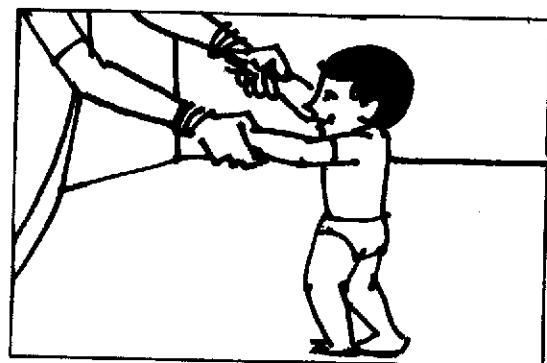
- उसे आपके पकड़ने दें तथा उसके हाथों को छोड़ें ।



- उसको कुर्सी/दीवार की तरफ लाएं तथा कुर्सी/दीवार को पकड़ कर उसे खड़ा होने दे/कुर्सी पर कोई खिलौना, बिस्कुट या कोई अन्य अच्छी सी चीज रख दे जिसे वह देख सकता है ताकि वह उसे उठाने के लिए खड़े होने की कोशिश करें ।

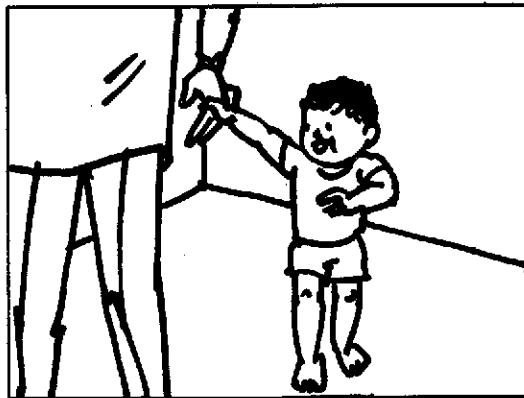


- जब बच्चा अपने शरीर के अधिकांश अंगों को सनुलित कर सके तो दी गई सहायता को हटा लीजिए । उसके सामने खड़े हो जाएं तथा उसको सनुलन और कम से कम सहारा देने के लिए उसकी दोनों भुजाओं को पकड़े ।

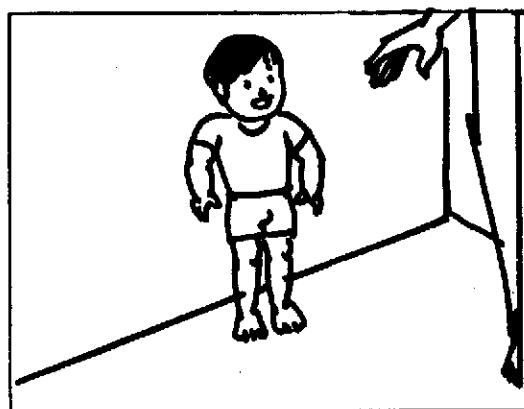


7. बिना सहारे के बच्चे का खड़े होना : कार्यविधि

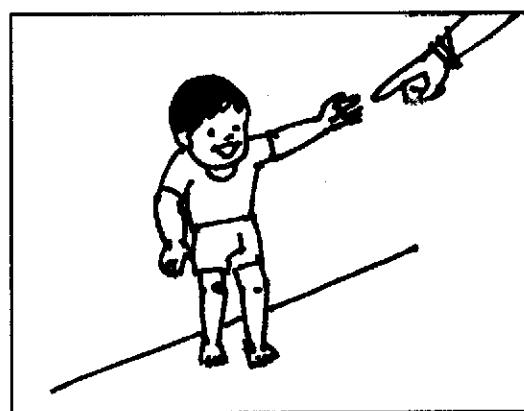
- बच्चे को अपने हाथ के सहारे खड़ा करें ।
उसको दीवार के तरफ ले जाने तथा दीवार
के साथ खड़ा करें ।



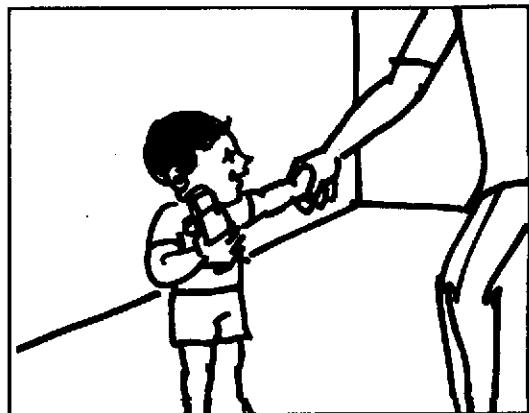
- जब वह दीवार के सहरे खड़ा होता है, धीरे-धीरे
से अपने हाथों को हटाएं तथा उसे स्वयं खड़ा
होने दें । उसके पास खड़े हो जाएं ताकि,
गिरने पर उसको पकड़ा जा सके ।



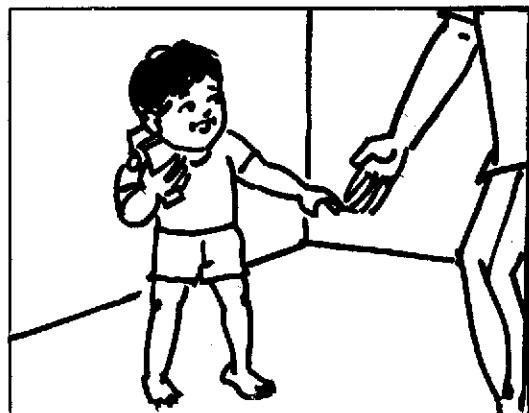
- जब वह दीवार के साथ कम से कम सहारे
से खड़ा हो जाए तो उसे दीवार के सामने
लगभग दो इंच की दूरी पर कुछ सैकंड के
लिए खड़ा रहने दें । यदि वह गिरने को होता
है तो अपनी तर्जनी उंगली उसे पकड़ा दें ।



4. खिलौने से खेलते समय जब बच्चा आपको आवाज देता है तो उनके पास जाएं अपने हाथों से पकड़ कर उसको धीरे से खड़ा करें, उसे खिलौने दे तथा उसके कन्धे को पकड़े धीरे-धीरे सहायता देना कम करें तथा कम से कम सहारे के उसको खड़ा होने दें।



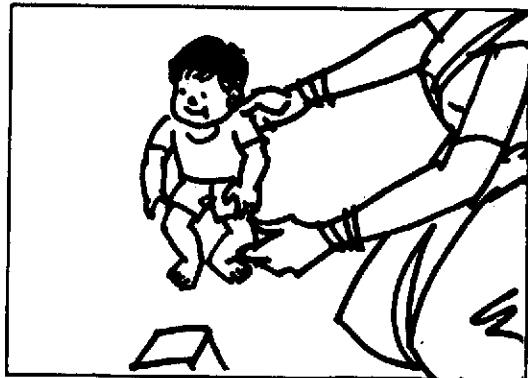
5. क्रियाकलापों को तब तक दुहराएं जब तक वह बिना सहारे के खड़ा नहीं हो पाता।



8. खड़े होकर बच्चे द्वारा स्वयं बैठना

कार्यविधि

1. उसकी पसन्द के खिलौने को उसके सामने फर्श पर रखे। उसके घुटने मोड़कर उकड़ू में सहायता करें जब तक वह स्वयं नहीं बैठा पाता तब तक उसे सिखाते रहना उपयोगी रहेगा।



2. बच्चे को खड़ा होकर स्वयं बैठने के लिए स्थितियां पैदा करें। (उदाहरण के लिए, जब वह चीजों को गिराता है तो उन चीजों को उसे फर्श से स्वयं उठाने दें।

उसे बैठकर चीजों को उठाना सिखाएं।

टिप्पणी : प्रायः बच्चे जब स्टूल कुर्सी, चारपाई या सोफा को पकड़कर खड़े होते हैं तो वे धीरे से बैठ जाते हैं। यदि वह डरता है तो उसके पास खड़े हो तथा उसको धीरे से इस प्रकार पकड़े जिससे वह विश्वासपूर्वक बैठने की कोशिश कर सके।

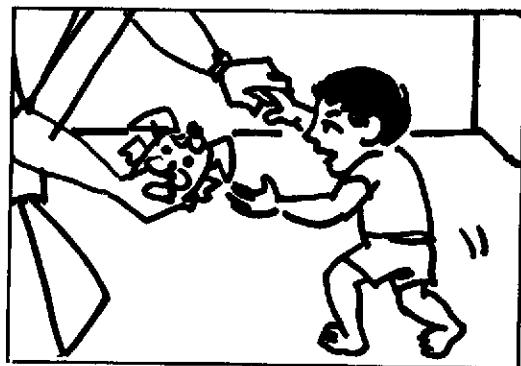
9. बच्चे का बैठकर स्वयं खड़ा होना ।

कार्यविधि

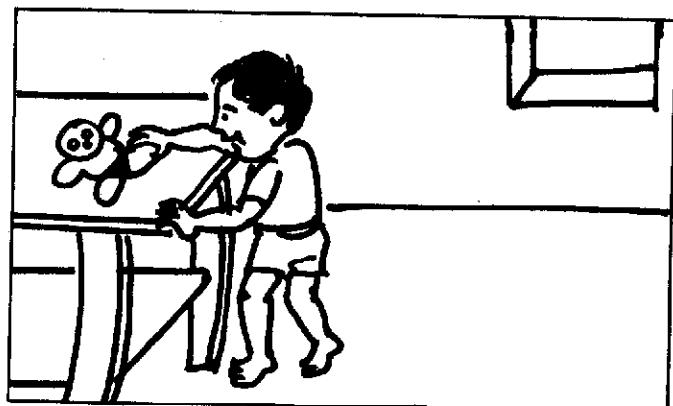
बच्चे व्यक्ति या फर्नीचर या दीवार या दरवाजे को पकड़कर खड़े होते हैं। उन्हें ऐसा करने के अवसर दें।

1. उक्त बच्चा बैठकर खेलता है तो उसे उसकी पसन्द की कोई चीज दिखाएं ताकि, उसे लेने के लिए उसे खड़ा होना पड़े।

उसकी उंगली को पकड़े तथा उसको खड़ा होने में सहायता करें और उसे खिलौना दें।



2. जब बच्चा बैठा हो तो उसे खड़ा करने के लिए वैसी स्थितियां पैदा करें। उदाहरण के लिए उसकी पसन्द के खिलौने/चीजों को इतनी ऊचाई पर रखें जिससे उनको पकड़ने के लिए उसे खड़ा होना पड़े।



बच्चे द्वारा किए गए प्रत्येक प्रयास के लिए उसको कभी -2 गले मिलाएं तथा मौखिक रूप से उसकी प्रशंसा करें ।

उपलब्ध बोध से बच्चे को सोपन-दर-सोपान सीखने के लिए प्रेरित करें ।

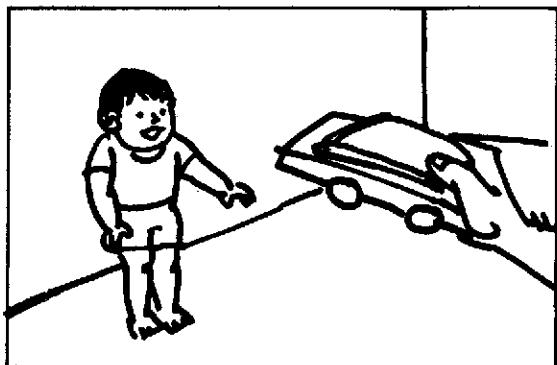
बार-2 कोई कार्य न कर पाने से बच्चा किसी कार्य को करने का प्रयास नहीं करेगा ।

बच्चे के सामने उपलब्धियों के अवसरों को दुहराकर उनके आत्मविश्वास को बढ़ाएं ।

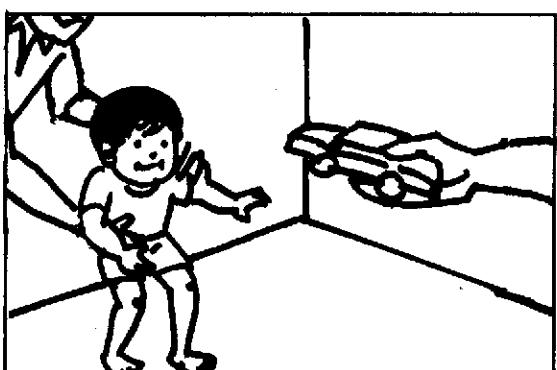
10. बच्चे द्वारा बिना सहारे के कुछ कदम उठाना चलना

कार्यविधि

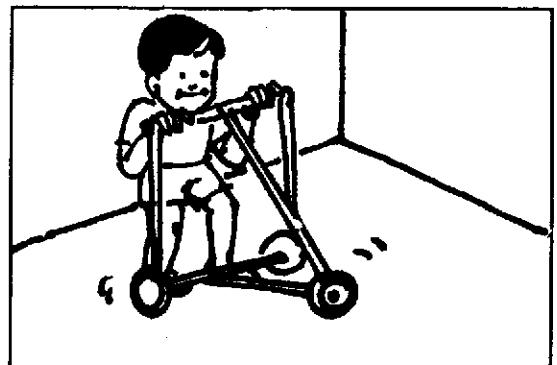
1. बच्चे को दीवार के सहारे खड़ा कर दें उनकी पसन्द की कोई चीज़ लेकर उनसे थोड़ी दूर खड़े हो जाएं।



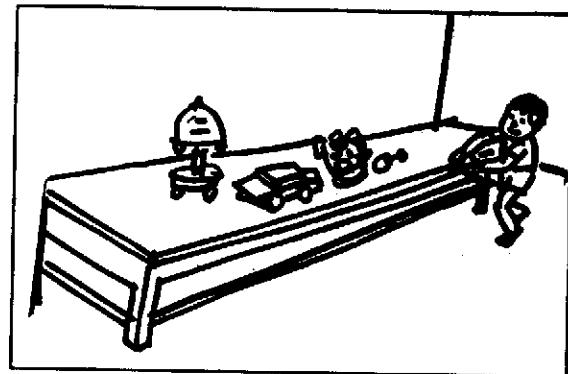
2. उसको कन्धे/कुल्हे से पकड़ने तथा पैरों कुछ कदम आपकी तरफ चलाने के लिए किसी दूसरे व्यक्ति की सहायता ले ताकि, वह चीज़ को पकड़ सके।



3. यदि संभव हो तो वॉकर से चलने में उसकी सहायता करें। आमतौर पर तीन पहियों वाले साधारण लकड़ी के वॉकर उपयोग में लाए जाते हैं तथा ये ग्रामीण क्षेत्रों में भी उपलब्ध होते हैं।

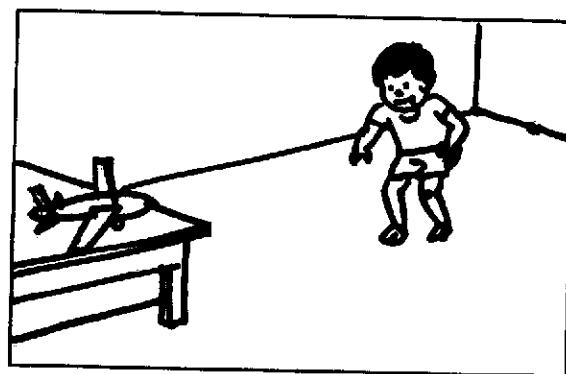


4. एक लम्बी बेच ले जिसे बच्चा आसानी से पकड़कर खड़ा हो सके । बैच पर उसकी पसन्द की किसी चीज को उससे एक फुट की दूरी पर रखें । उसे चीज की तरफ जाना तथा बेच को पकड़कर उसे उठाना सिखाएं ।



5. जैसे ही वह चीज को पकड़ लेता है तो उस चीज को थोड़ी और दूर खिसका दें जब तक कि, वह बेच के एक कोने से दूसरे कोने पर आने में सक्षम नहीं हो पाता ।

6. उसे वाछित वस्तु से थोड़ी दूर खड़ा करें तथा उसको वस्तु की तरफ कुछ कदम उठाने के लिए प्रोत्साहित करें ।



7. प्रत्येक कदम उठाने पर उसकी प्रशंसा करें । शुरू में उसे यह महसूस कराएं कि, जरूरत पड़ने पर उसकी सहायता के लिए आप उसके पास खड़े हैं ।

11. अपने आप चलना :

कार्यविधि

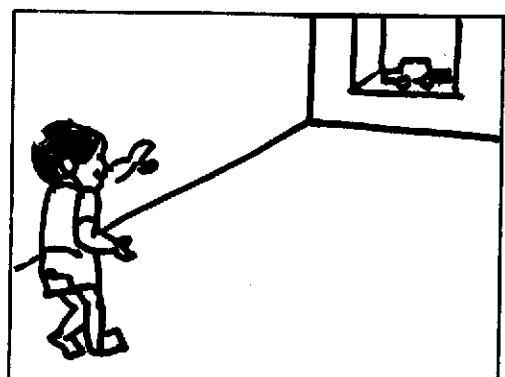
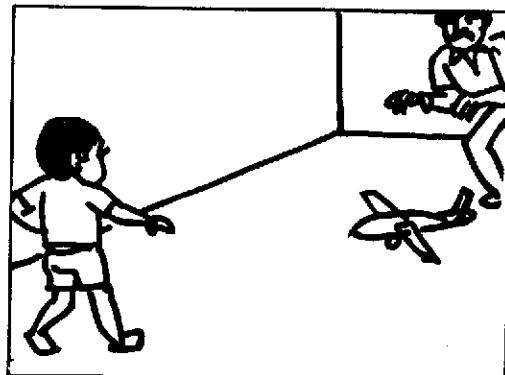
1. जब बच्चा स्वयं कुछ कदम उठाने (चलने) में सक्षम हो जाता है तो उसे और अधिक चलने के अवसर दें। उसके सामने थोड़ी दूरी पर खड़े हो जाएं द्युककर उसकी तरफ अपने हाथ फैला कर अपनी मातृभाषा में उसको आओ “आओ” कहकर पुकारें।

2. जब वह आगे कदम बढ़ाने की कोशिश कर तो उसे दोनों हाथों से पकड़कर उसके साथ हसें। थोड़ी दूरी बढ़ाएं तथा उसे चलने के लिए प्रेरित करें।

3. बच्चे से कहें कि, वह जाकर दूसरे कमरे में बैठे परिवार के सदस्यों की चीजें दो।

4. जब बच्चा कोई चीज मांगे तो ऐसे अवसर पैदा करें कि, वह स्वयं उस स्थान पर जाकर चीज को उठाए जहाँ पर वह रखी गई है।

5. उसे अपने साथ उस स्थान पर चलने के लिए प्रेरित करे जहाँ वह जाना चाहता है।



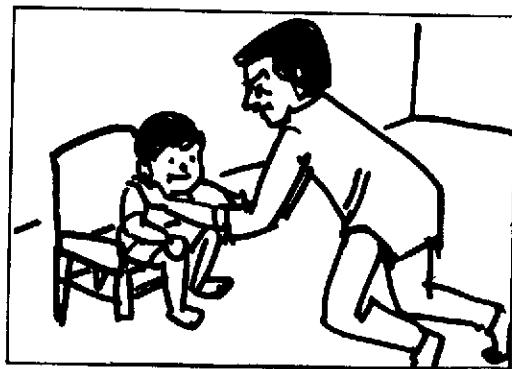
दो छोटे हाथ ताली बजाते हैं।
दो नन्हे पैरों पर वह चलता है।

12. बच्चे का कुर्सी / बेच पर बैठना :

कार्यविधि

- जैसे ही बच्चा स्वयं चलना शुरू करे, तभी उसको कुर्सी/बेच पर बैठना सिखाने लगे।

- उसे एक छोटी कुर्सी/बेच के सामने खड़ा करे। उसके कन्धों को पकड़े तथा नीचे झुक कर बैठना सिखाएं जैसे ही वह स्वयं बैठना सीख जाए तो उसे पकड़ना छोड़ दें।



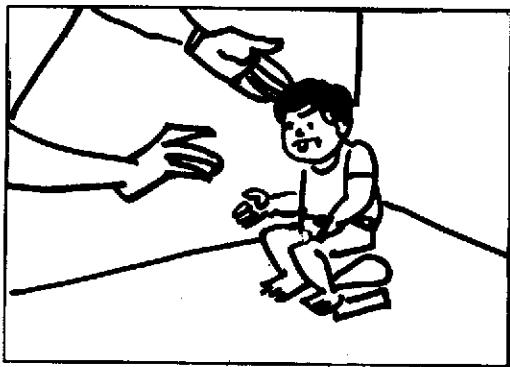
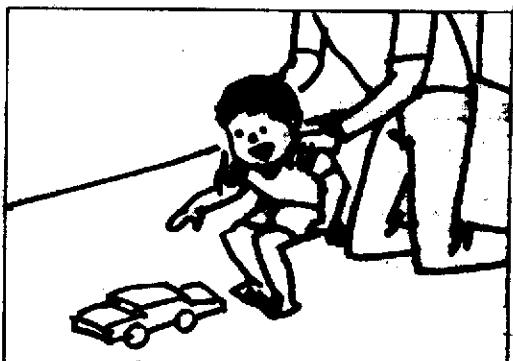
- भोजन के समय यदि परिवार के सदस्य कुर्सियों पर बैठते हैं तो उसे खाने के लिए स्वयं कुर्सी पर बैठने दें उसे सीखाने के लिए ऐसी कुर्सी का उपयोग करें जो उसकी आयु एवं शारीरिक विकास के अनुकूल हो।



- विश्राम/दूसरों से मिलने के समय बच्चे को कुर्सी पर स्वयं बैठाने के अवसर दें।

13. बच्चे का उकडू बैठना तथा फिर स्वयं खड़े होना : कार्यविधि

1. उसके हाथों को पकड़े तथा उसके साथ बैठना, उठना, बैठना उठना खेलें। यह केवल उसके साथ साथ करें। अन्य बच्चे भी खेल को खेल सकते हैं जिससे उसकी इसे सीखने में रुचि बनी रहेगी धीरे-धीरे अपने हाथों को उसके कन्धों से हटाएं तथा उसको स्वयं बैठने और खड़ा होने दें।
2. यदि आवश्यकता हो तो उसके हाथों को पकड़े तथा उकडू बैठने के लिए घुटने मोड़ना सिखाएं उसे फर्श से वस्तु उठाने को कहें।
3. फिर उसे अपने हाथ पकड़कर खड़े होना सिखाएं। धीरे-धीरे हाथ छोड़ दें उसको स्वयं उकडू बैठने तथा फिर खड़ा होने दें।
4. विशेषत : अपने आप पेशाब / शौच आदि करने के लिए उकडू बैठना तथा खड़ा होना अवश्य आना चाहिए।



'सिट अ सिट, सिट अ स्टेन्ड'

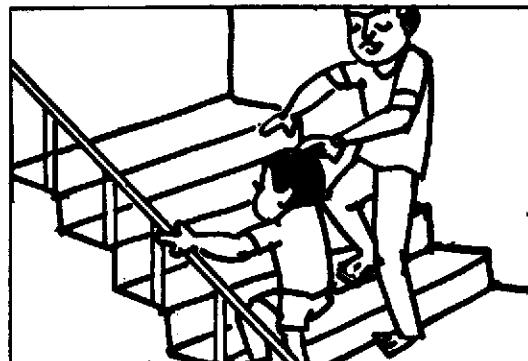
3 से 5 बच्चों को एक घेरे में खड़ा होने के लिए कहें। बच्चों को बताएं कि जब आप/उसका लीडर 'सिट' कहें तो वे उकडू बैठ जाएं/'स्टेन्ड' कहें तो खड़े हो जाएं। जो बच्चा इस खेल को गलत खेलेगा उसे बाहर कर दिया जाएगा।

शुरू में, बच्चे को दूसरे बच्चों को उकडू बैठने तथा खड़े होते देखने दें। अगली बार, बच्चे को समूह में शामिल करें, उसका हाथ पकड़े तथा उकडू बैठने और खड़े होने में उसकी सहायता करें।

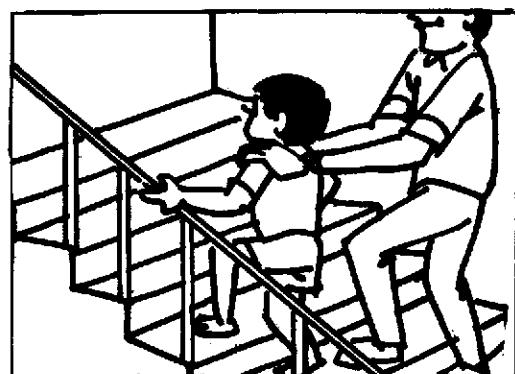
इस खेल से बच्चे को उकडू बैठने तथा सिर खड़ा होना सीखने में सहायता मिलेगी।

14. सहायता करने पर बच्चे का सीढ़ियाँ चढ़ना : कार्यविधि

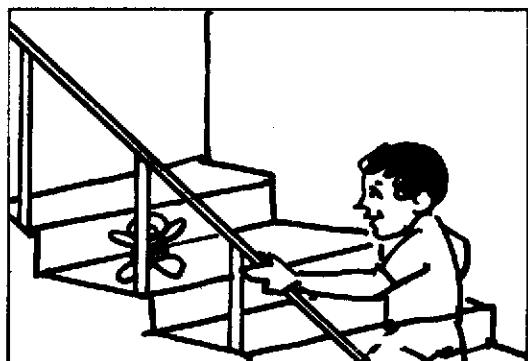
- बच्चे के साथ फर्श पर पहली सीढ़ी के पास खड़े हों। उसे रेलिंग/अपना हाथ पकड़कर दाहिनी टांग की उठाकर पहली सीढ़ी पर अपना पांव रखना सिखाएं।



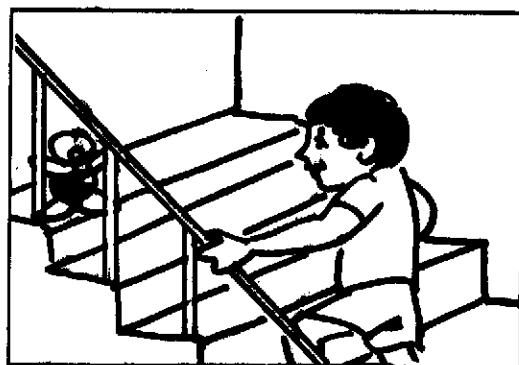
- उसे रेलिंग/अपने हाथ को पकड़वाकर कर बाया पैर भी उठा कर पहली सीढ़ी पर रखने में मदद करें।



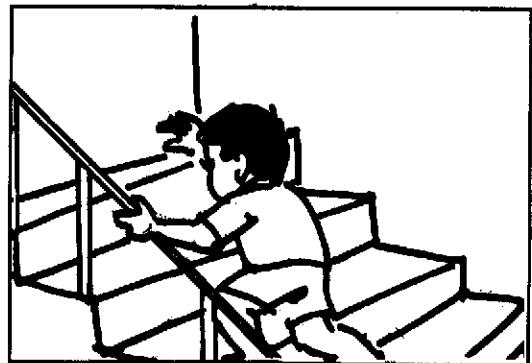
- उसकी पसन्द की कोई वस्तु दूसरी या तीसरी सीढ़ी पर रखे तथा उसे ऊपर चढ़कर छिलौने को उठाने के लिए प्रेरित करें।



4. शुरू में उसे प्रत्येक सीढ़ी पर एक के बाद दूसरा पैर रख कर दोनों पैरों से ऊपर चढ़ने दें।



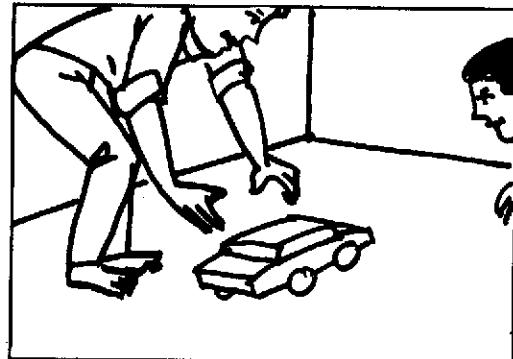
5. यदि बच्चा सीढ़िया चढ़ते में डरता है तो उसे ऊपर वाली सीढ़ी पर हाथ रखकर चढ़ने दें।



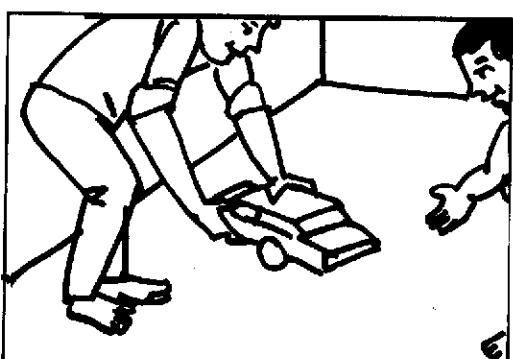
15. खड़ा होकर झुकना

कार्यविधि

- जब बच्चा ठीक से खड़ा होने लगे तथा अपने आप कुछ कदम चलने लगे तो उसे झुककर वस्तुओं को उठाना सिखाए।



- उसकी पसन्द की किसी वस्तु को उसके सामने रखे तथा झुककर उसे उठाने के लिए प्रेरित करें।



- जब आप झुककर किसी वस्तु को उठाते हैं तो उसे आपको ऐसा करते हुए देखने दें।

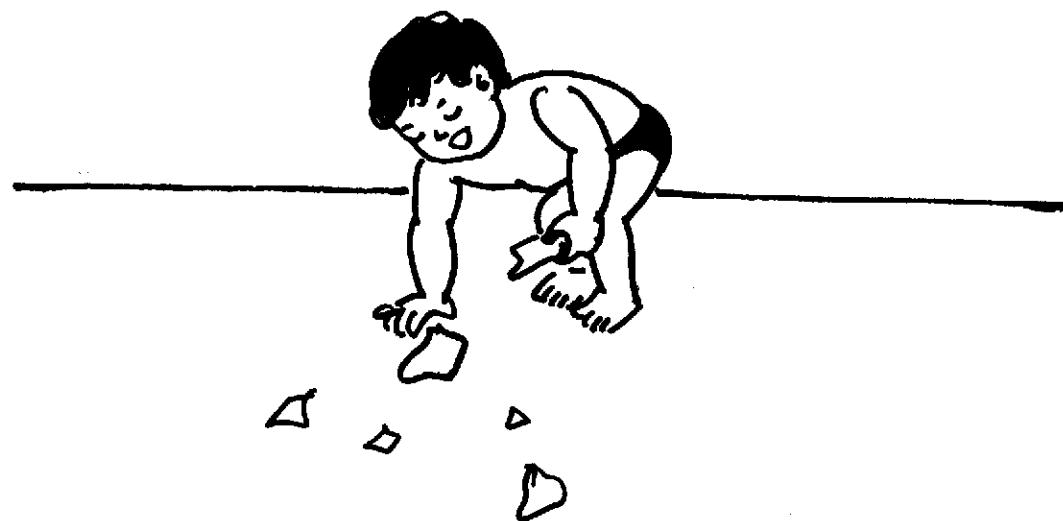


- उसके कन्धों तथा कमर को पकड़े और उसे वस्तु की तरफ झुकाना सिखाएं शुरू में वस्तु को 2 से 3 फीट की ऊँचाई पर रखा जा सकता है।

- धीरे-धीरे उसकी सहायता करना बंद करें तथा फर्श से झुककर वस्तु उठाने के लिए प्रोत्साहित करें। उसे झुककर वस्तुएं उठाना सिखाने के लिए स्थितियां बनाएं।

-
6. अन्य बच्चों के साथ तुकांत कविता बोल कर तथा झुककर वस्तुएं उठाने का अभ्यास कराने से इस अभ्यास में वृद्धि होगी ।

बच्चे को निम्नलिखित तुकांत कविता अन्य बच्चों के साथ मिलकर गाने दें ।

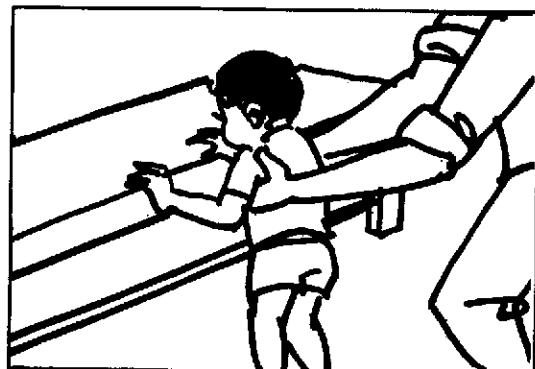


बिट्स ऑफ पेपर, बिट्स ऑफ पेपर
लाईग ऑन दि ग्राउंड
मेक्स दि प्लेस अनटाइडी
पिक देम अप पिक देम अप

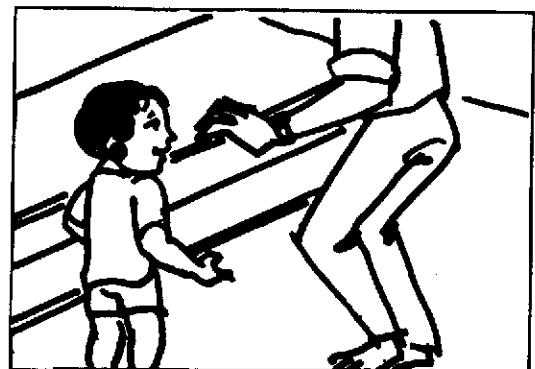
16. दोनों पैरों को एक साथ मिलाकर उछलना

कार्यविधि

- जैसे ही बच्चा अपने आप खड़ा होकर स्वतंत्र रूप से चलने लगे तो उसे उछलना सिखाए ।



- बच्चे को दीवार/मेज पेड़ के सामने खड़ा होने दे उसे सहारे के लिए चीजों को पकड़ने के लिए कहें उसे कन्धों के नीचे से पकड़ ले । उछलने में उसकी सहायता करें ।



- जब आप दोनों पैरों को उठाकर उछाले तो बच्चे को आपको ऐसा करते हुए देखने दे ।

- बच्चे को खेल खिलाने का प्रबंध करें तथा उसे दूसरे बच्चों के साथ मिलाकर उछलने के लिए प्रेरित करें ।

- खेल को बार-बार करते रहें जब तक बच्चा स्वयं न उछलने लगे ।

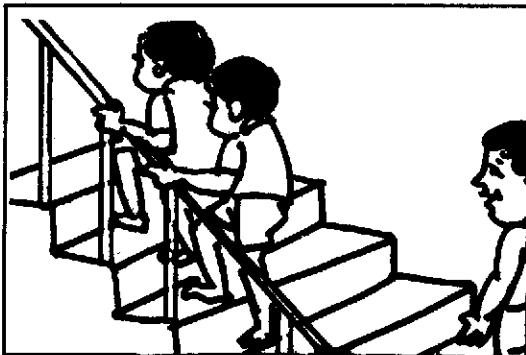
निम्नलिखित प्रकार की अभिनय-तुकांत कविता से सहायता मिलेगी -

रिंग अ -रिंग ओ रोजेस
ए पाकेट फुल ऑफ रोजेस
अशाशा भाशा.....(जम्प)
ऑल फालौं डाउन ।

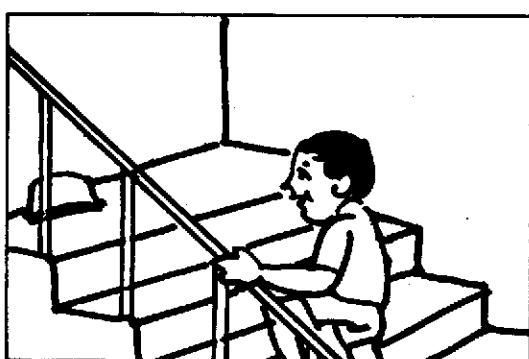
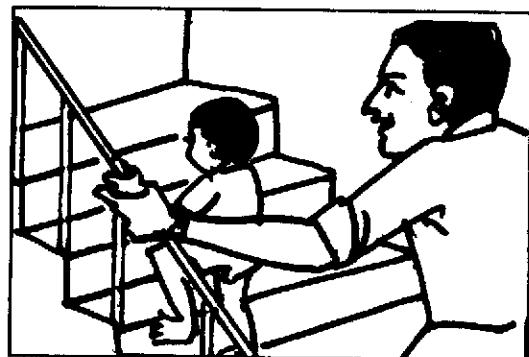
17. एक-एक पैर उठाकर सीढ़िया चढ़ना

ऐसा करना सिखाने के लिए यह सुनिश्चित करें कि, बच्चा प्रत्येक सीढ़ी पर दोनों पैरों से एक के बाद दूसरा पैर उठाकर चढ़ता है।

कार्यविधि



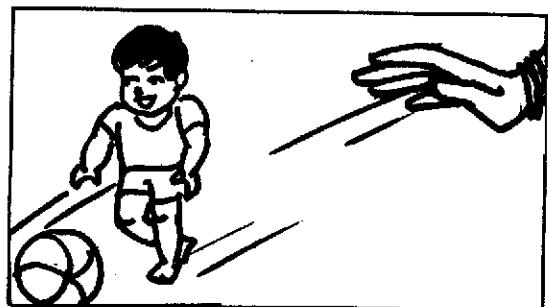
1. बच्चे को सीढ़ी के पास खड़ा करें तथा उसे दिखाएं कि, कैसे दूसरे बच्चे एक के बाद दूसरा पैर उठाकर सीढ़िया चढ़ते हैं।
2. शुरू में सीढ़िया चढ़ते समय उसे रेलिंग/अपना हाथ पकड़ने दें। उसे सीढ़ी के पास खड़ा करके दाया पैर उठाने में तथा पहली सीढ़ी पर मजबूती से रखने में उसकी सहायता करें।
3. और बाया पैर उठाकर मजबूती से दूसरी सीढ़ी पर रखना सिखाएं। इस प्रयास के लिए उसकी प्रशंसा करें यदि जरूरी हो तो उसे चढ़कर दिखाएं।
4. जब वह स्वयं सीढ़िया चढ़ना शुरू करे तो धीरे-धीरे सहायता करना बन्द करें उसका विश्वास बढ़ाने के लिए बच्चे की तरफ झुककर तीसरी सीढ़ी पर खड़े हों।



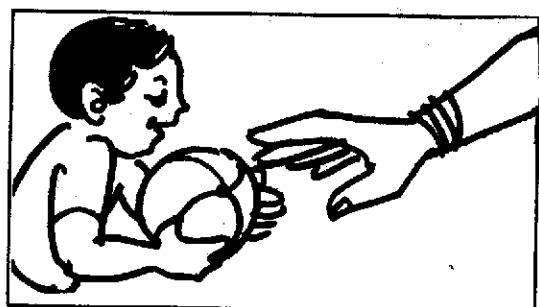
5. सिखाने की शुरू की अवस्था के दौरान कम उँचाई का उपयोग करें। प्रशिक्षण प्रदान करने के उद्देश्य के लिए घर/स्कूल खेल के मैदान में विभिन्न प्रकार की सीढ़ियों का उपयोग करें। बरामदे से आगन तक, पहली मजिल तक की सीढ़ियाँ, ढालू सीढ़ियाँ आदि।

18. बड़ी गेंद को बच्चे का दोनों हाथों से फेकना कार्यविधि

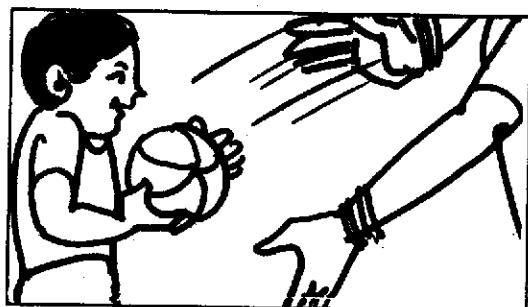
1. जब आप/दूसरे बच्चे गेंद फेकते हैं तो बच्चे को ऐसा करते हुए देखने दें।



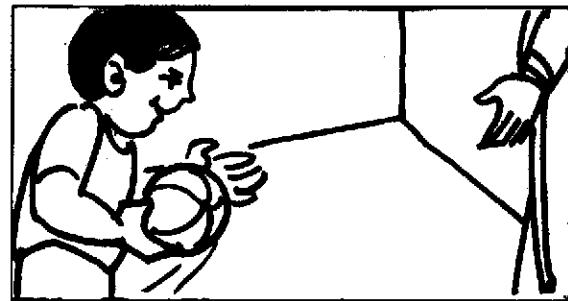
2. बच्चे को गेंद दे तथा दोनों हाथों से गेंद को पकड़ने में उसकी सहायता करें।



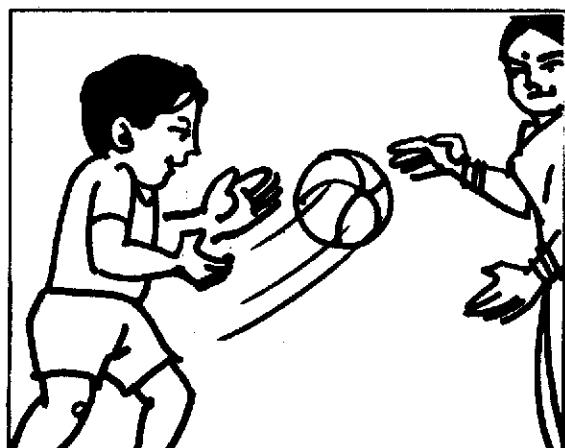
3. जब बच्चा दोनों हाथों से गेंद को पकड़ ले तो उसके पीछे खड़े होकर उसके दोनों हाथों को पकड़ लें। उसे गेंद को फेकना सिखाएं।



4. धीरे-धीरे उसकी सहायता करना बंद करें ताकि, वह स्वयं गेंद फेकने की कोशिश कर सके ।



5. बच्चे के सामने खड़े हो जाएं तथा उसे अपनी तरफ गेंद फेकने को कहें । ऐसी गेंद ले जिसे बच्चा आसानी से पकड़ तथा फेक सके ।



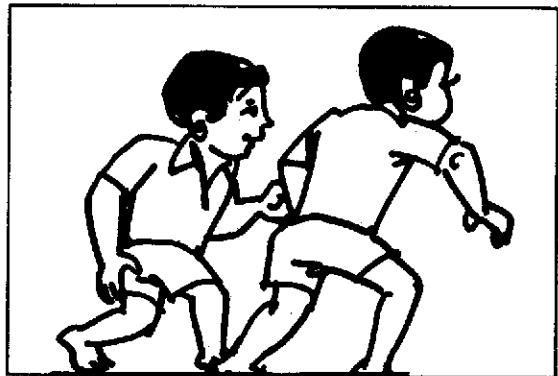
6. दूसरे बच्चों के साथ खेलने का मौका दें ।



19. बच्चे का दस फुट दौड़ना

कार्यविधि

- जब बच्चा स्वयं चलने लगे तो उसे दौड़ना सिखाएं जिससे उसे खेलों में हिस्सा लेने में सहायता मिलेगी ।
- बच्चों के लिए “मुझे पकड़ो” खेल खिलाने का प्रबंध करें । शुरू में बच्चे को दूसरे बच्चों को दौड़कर खेलते हुए देखने दें ।
- बच्चे का हाथ पकड़े तथा धीरे-धीरे उसके साथ दौड़े । धीरे-धीरे गति बढ़ाएं तथा सहायता करना कम करें ।
- दौड़ने वाले खेल खिलाने का प्रबंध करें तथा बच्चे को अनुभव कराने के लिए दौड़ में सम्मिलित करें ।
- शुरू में, हरी / लॉन का उपयोग करें जिससे यदि वह गिरता है तो उसको चोट न लगे ।

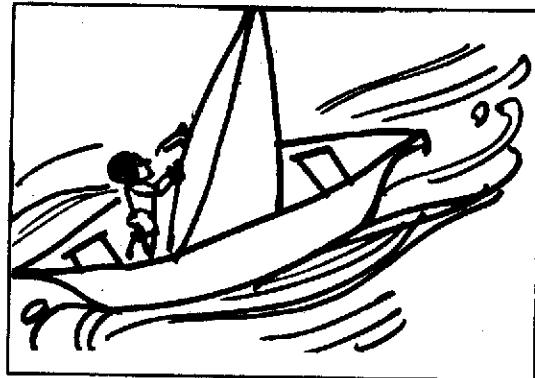


अभिनय - कविता

रन इन दि रिवर (एक स्थान पर दौड़े)
जम्प ओवर दि डिल्च (कूदे)
अवाइड दि ड्रेन (एक ओर हटे)
इन ए मिनियेट रिवर



सेल योर बोट (झुके और कश्ती चलाएं)
ऑर एनीथिंग यू नो विल फ्लो
दि रेन इन ओवर
दि वाटर विल फ्लो।

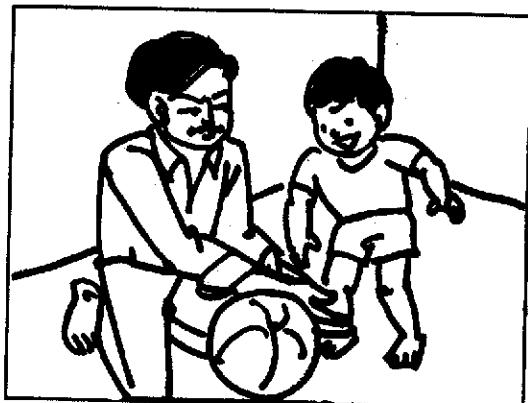


20. बच्चे का बड़ी गेंद को लात (किक) मारना :

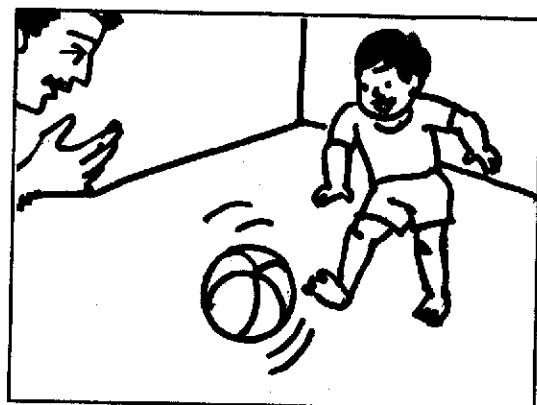
कार्यविधि

1. बच्चे को खेल के मैदान में ले जाएं तथा उसे दिखाएं कि, कैसे दूसरे बच्चे गेंद को लात (किक) मारते हैं।
2. जब आप गेंद को लात मारे तो उसे आपको ऐसा करते हुए देखने दें। कई बार इस क्रिया को करके दिखाएं तब बच्चे को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें।

3. गेंद को बच्चे के आगे रखें उसका पैर पकड़कर गेंद की तरफ धुमाये गेंद पर लात करते समय एक पैर पर खड़ा होने में उसकी सहायता करें।



4. उससे 3 फीट की दूरी पर खड़े हो जाएं तथा गेंद को उसकी तरफ लुढ़काएं गेंद को लात मारकर अपनी तरफ वापस करने के लिए उसे प्रोत्साहित करें। जब वह ऐसा करे तो उसकी प्रशंसा करें।



5. उसे दूसरे बच्चों के साथ गेंद खेलने के अवसर दें।

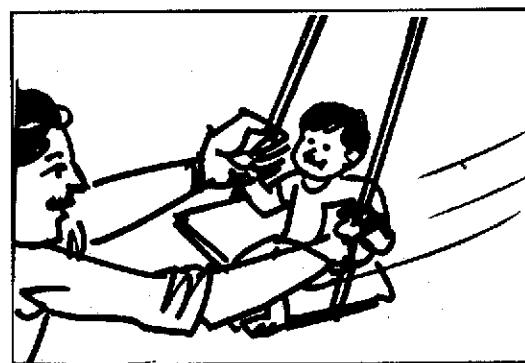
21. बच्चे का झूला-झूलना :

यह सुनिश्चित करें कि झूला पूरी तरह सुरक्षित है और उसका सतुलन सही है ।

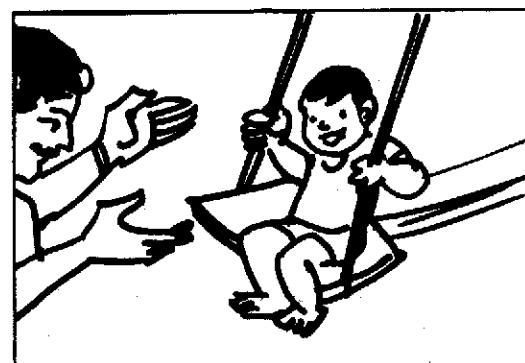
- बच्चे को खेल के मैदान में ले जाएं तथा उसे झूला दिखाएं यदि वहाँ कोई झूला न हो तो रस्सी कपड़े/लकड़ी का फट्टा लेकर झूला बनाएं । सिखाते समय झूला अधिक ऊचा नहीं रखना चाहिए । इसे जमीन से लगभग 1. 1/2 फीट ऊचा रखें ।



- जब आप झूला झूलें तो बच्चे को आपके ऐसा करते हुए देखने दें ।



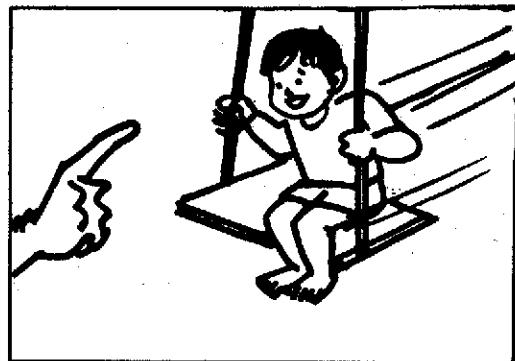
- झूले में बैठने तथा चेन/रस्सी को दोनों हाथों से पकड़ने में उसकी सहायता करें ।



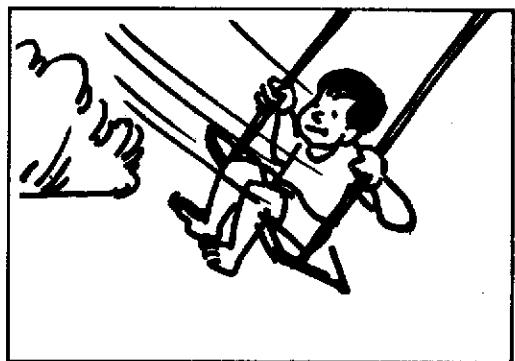
- रस्सी पर उसके हाथों के ऊपर अपने हाथ रखे तथा झूले को आगे - पीछे करें ।

- झूले को आगे धक्का देकर अपने हाथ हटा ले । जब झूला दुबारा आपकी तरफ आए तो उसे फिर आगे को धक्का दें ।

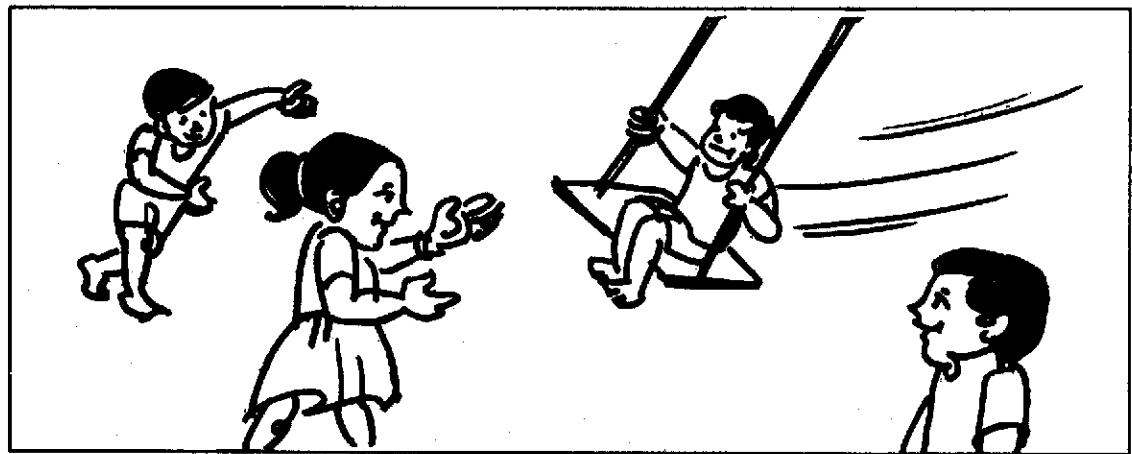
6. जब झूला आपकी तरफ आए तो प्रत्येक बार उसे धकेलना कम करें। बच्चे को अपने पैर पीछे आगे करके प्रत्येक बार झूल को धकेलना बताएं।



7. यह सुनिश्चित करें कि, झूला इतना नीचा हो कि पैर जमीन से छू सके। जैसे ही बच्चा अपने आप झूले पर बैठने लगे तो उसे स्वयं झूलने के लिए प्रोत्साहित करें।

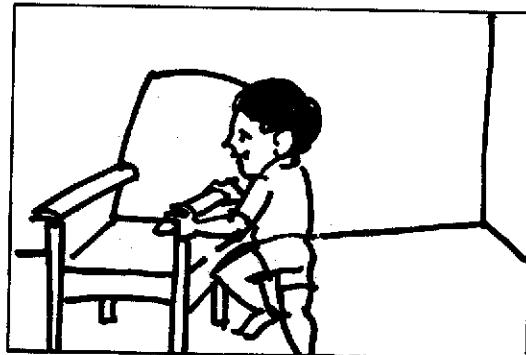


8. छुट्टी के दौरान दूसरे बच्चों को उसे खेल के मैदान में ले जाने तथा झूला झूलाने के लिए कहें जिससे वह फुरसत के समय का आनंद ले सके। जब दूसरे बच्चे झूल रहे हों तो उसकी बारी आने का इन्तजार करने के लिए कहें। कैसे इन्तजार करें तथा अपनी बारी ले - यह करके दिखाएं।

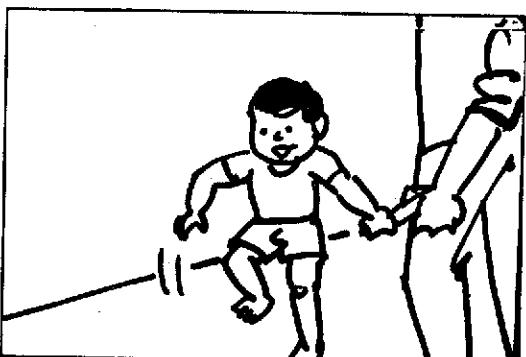


22. बच्चे का 4 से 8 सेकंड तक बिना सहायता के एक पैर पर खड़ा होना: कार्यविधि

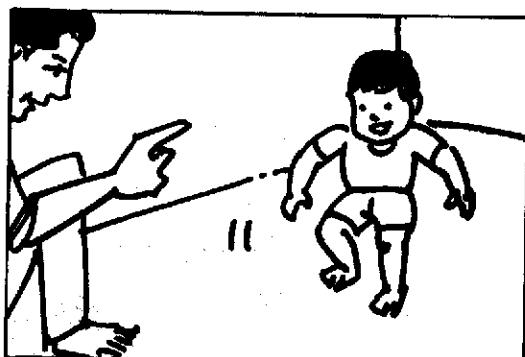
1. रोजाना के कुछ कार्यों के करने के लिए एक पैर पर खड़े होकर सन्तुलन बनाना आना आवश्यक है, जैसे सीढ़िया चढ़ना ।



2. बच्चे को दीवार की तरफ ले जाएं या उसे कुर्सी के पास खड़ा होने दें। उसे कुर्सी / दीवार को पकड़ कर एक पैर उठाने के लिए कहें।



3. जैसे ही वह सहायता करने पर एक पैर पर खड़ा होने का सन्तुलन बना ले, सहायता करना कम करें। कुर्सी को हटा दें तथा उसे अपनी ऊंगली पकड़ने के लिए दें।



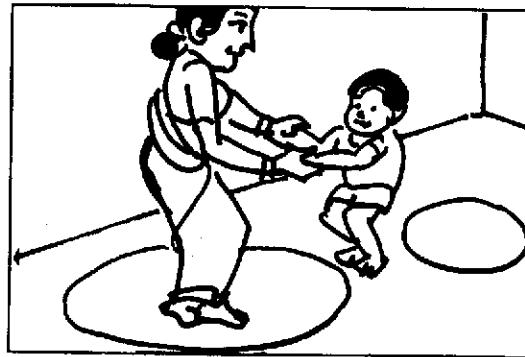
4. उसे बिना सहायता के खड़ा होने के लिए प्रोत्साहित करें। 5 तक गिनें तथा जब आप गिनती गिनें तो उसे एक पैर पर खड़ा होने को कहें।

5. धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। जब बच्चा गेंद को लात मारे, सीढ़िया चढ़े तथा इसी प्रकार के कार्य करे तो उसे एक पैर पर खड़ा होने का अभ्यास कराएं।

23. बच्चे का बिना गिरे दस बार आगे को उछलना (कूदना) :

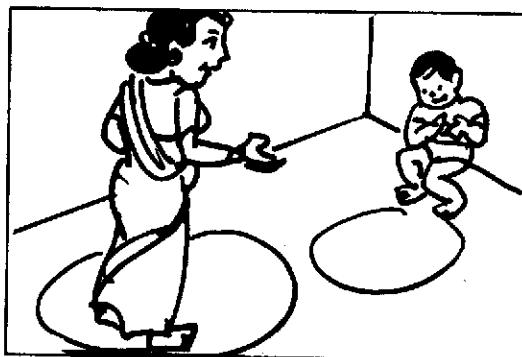
कार्यविधि

1. जब आप आगे को कूदते हैं तो बच्चे को आपको ऐसा करते हुए देखने दें।

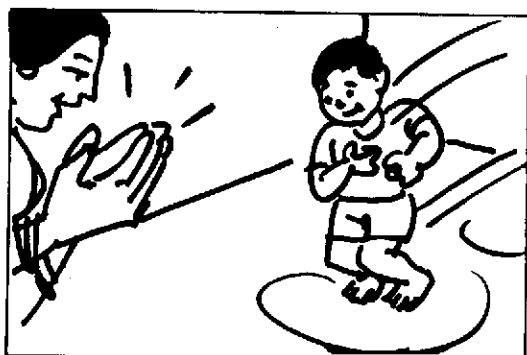


2. उसके हाथों को पकड़े, उछले तथा अपने साथ उसे भी उछलने दें।

3. जब आप ताली बजाएं तथा गिनती गिनें तो उसे दोनों पैरों से उछलने को कहें।



4. फर्श पर उसके सामने वृत्त खीच दें उसके सामने पहले वृत्त में खड़े हो जाएं तथा उसे अपनी तरफ कूदने के लिए कहें। एक एक करके दूसरे वृत्तों की तरफ बढ़े और बच्चे को अपनी तरफ कूदने के लिए कहें।



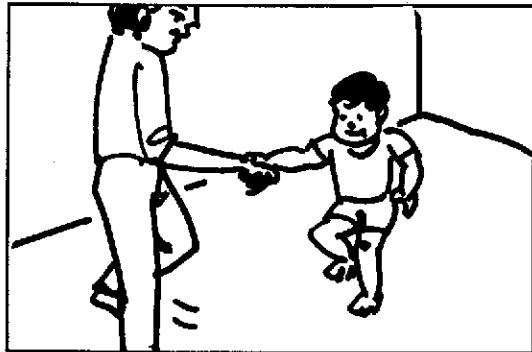
5. जब वह आगे को कूदे तो उसकी प्रशंसा करें।

6. बच्चों के लिए खेलों का आयोजन करें। तथा बच्चे को उनमें भाग लेने दें।

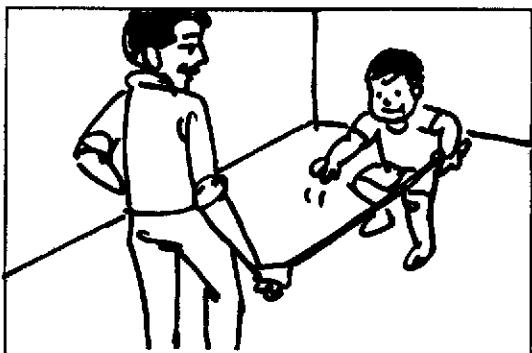
24. बच्चे का लगातार एक पैर पर खड़े होकर 5 बार कूदना।

कार्यविधि

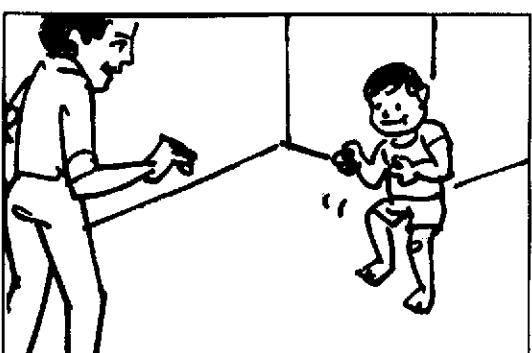
1. जब आप एक पैर पर कूदें तो बच्चे को आपको ऐसा करते हुए देखने दें।



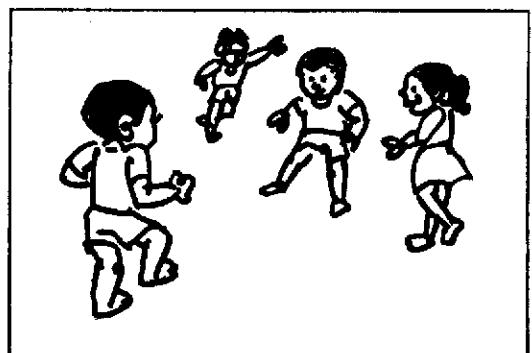
2. शुरू में सहारे के लिए उसे आपका हाथ पकड़ने दें उसके साथ कूदें।



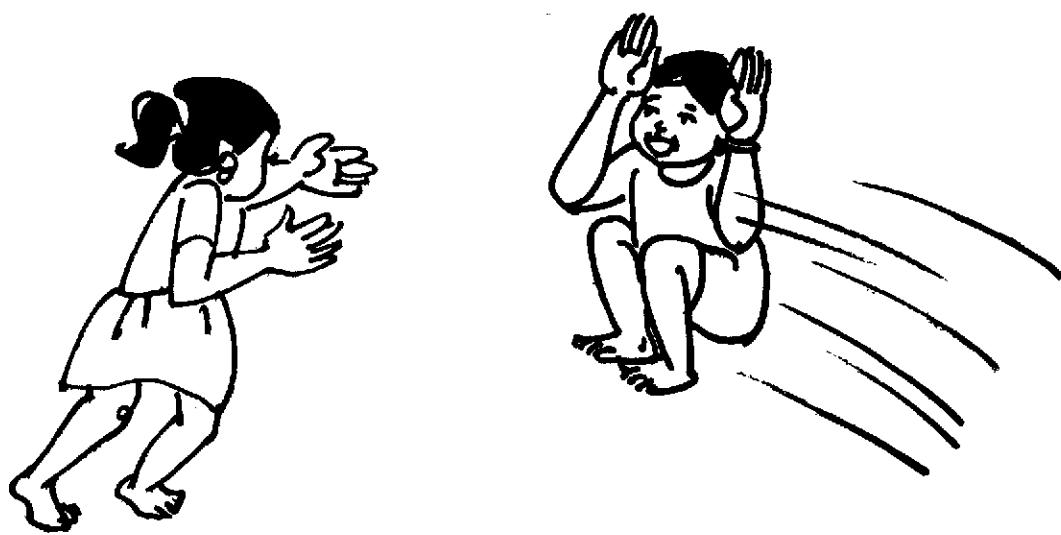
3. एक डंडा ले तथा उसके एक सिरे को पकड़ ले। बच्चे को दूसरा सिरा पकड़कर कूदने में लिए करें।



4. बच्चे से 2 फुट की दूरी पर खड़े हो जाएं तथा उसे अपनी तरफ कूदकर आने के लिए कहें। धीरे-धीरे दूरी बढ़ाएं कूदकर आने के प्रयास के लिए उसकी प्रशंसा करें।



5. बच्चों के लिए खेलों का प्रबंध करें जब दूसरे बच्चे दौड़ रहे हों तो एक बच्चे को कूदकर उन्हें पकड़ने दें जैसे ही बच्चे का आत्मविश्वास बढ़े तो उसे कूदने दें तथा दूसरे बच्चों को पकड़ने दें।



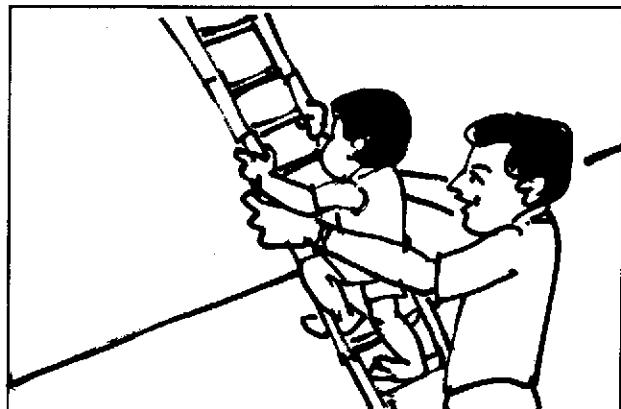
आई विश आई वर ए रेबिट,
 आई नो व्हाट आई बुड झू,
 आई बुड गो लाइक दिस - होप, होप, होप,
 आई बुड गो लाइक दिस - होप, होप, होप,
 एण्ड देट इज व्हाट आई बुड झू ।
 (काश में खंगोश होता मै जानता हूँ मै क्या करता
 मै इस तरह से चलता - उछलता, उछलता उछलता

 और मै ऐसा ही करूँगा)

बच्चे का दस ऊंची सीढ़ी पर चढ़ना :

कार्यविधि

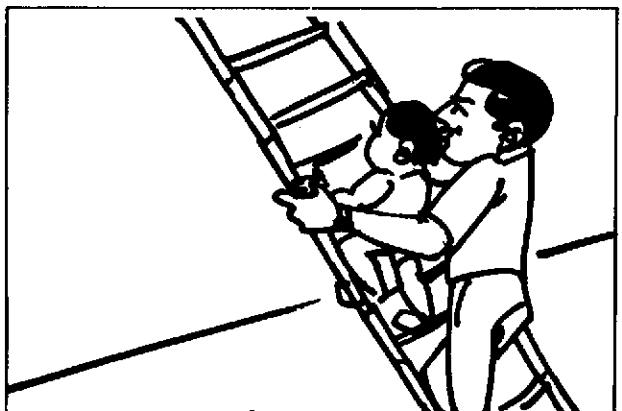
1. जब बच्चा ऊपर जाने लगे। अहाते से बरामदे में जाने के लिए सीढ़ियां चढ़ने लगे तो उसे लकड़ी की सीढ़ी या ढालू सीढ़ी पर चढ़ना सिखाएं यह सुनिश्चित करें कि, सीढ़ी संकुचित रूप से लगी है।



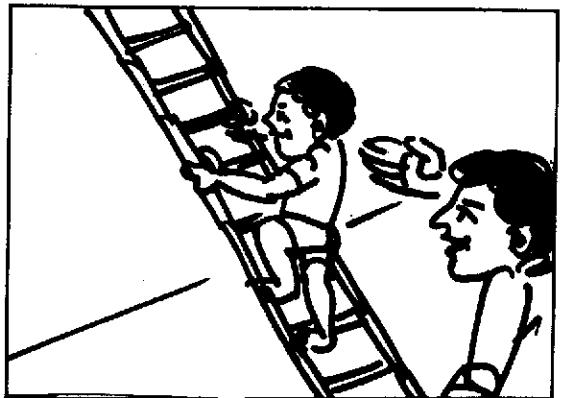
2. जब दूसरे बच्चे सीढ़ी पर चढ़े तथा उतरे तो बच्चे को उन्हें ऐसा करते हुए देखने दें।



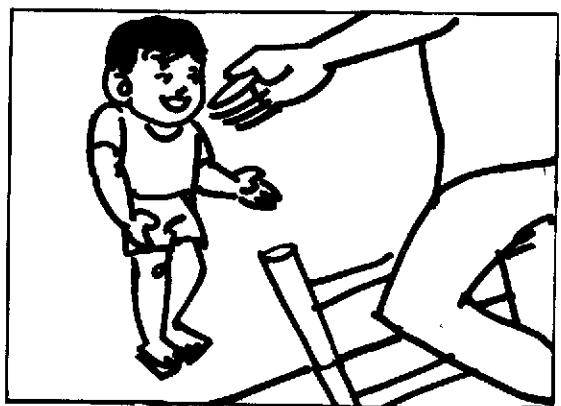
3. उसके हाथों को पकड़े उसके साथ सीढ़ी पर चढ़े तथा उतरे।



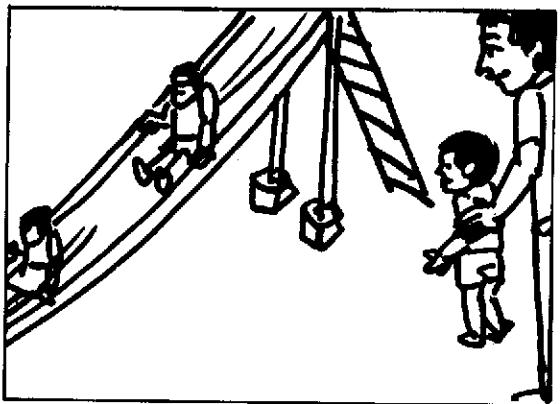
4. जब वह सीढ़ी के डंडे पर चढ़े तो उसे आश्वस्त करें कि, उसकी सहायता के लिए आप उसके पीछे खड़े हैं। उसे सीढ़ी पर अपने पैर मजबूती से रखने के लिए कहे तथा जब ऊपर को चढ़े तो सीढ़ी के दोनों तरफ बराबर से पकड़ने के लिए कहें।



5. जब वह सीढ़ी पर अपने आप चढ़ जाए तो उसे पुरस्कार देने के लिए ऊपर कोई चीज रखें/उसकी प्रशंशा करें।



6. खेल के समय, उसे खेल के मैदान में ले जाए तथा स्लाइड पर दूसरे बच्चों के साथ फिसलने के लिए प्रोत्साहित करें।



मंदबुद्धि बच्चों को सामान्य
बच्चों के साथ खेलने के अवसर दें ।

