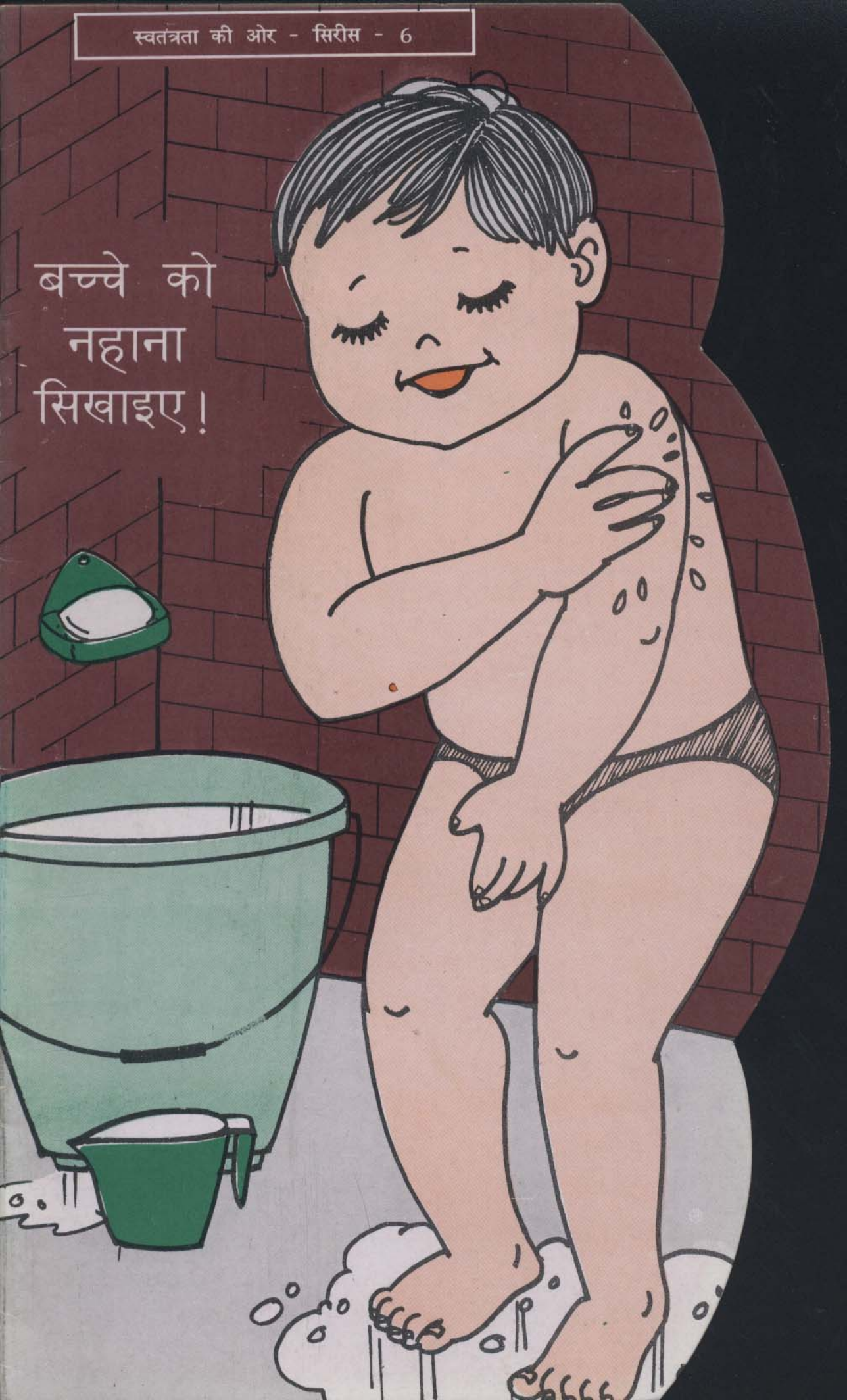
स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 6

बच्चे को नहाना सिखाइए!



बच्चे को नहाना सिखाइए!

स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 6

(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

इस सिरीस की अन्य पुस्तके :

सकल कला बढ़ाना

सूक्ष्म मोटर कला

अपने आप भोजन करना

मलमूत्र प्रशिक्षण

दाँत साफ करना सिखाना

हम अपने आप कपड़े पहन सकते है

बनाव श्रृंगार की कला सिखाना

बुनियादी सामाजिक कला सिखाना

रोज नहाने से गंदगी नहीं रहती

नहाने का प्रशिक्षण ....

अच्छे स्वास्थ तथा सफाई की एक सीढ़ी है

उसकी देखभाले करने वाले का बोझ हल्का करता है

अपने आप को साफ रखने की क्षमता देता है

सामाजिक स्वीकृति की और बढ़ावा देता है

स्वतंत्रता की ओर बढ़ावा देता है

प्रशिक्षण के लिए कुछ सुझाव

- नहाने की क्रिया को कुछ हिस्सों में बाँट दें।

बच्चे को नहलाते समय, उसे हर क्रम पर ध्यान देने दें

- बच्चा जितना कर सकता है , वहां से आरंभ कर और उसको आधिक करने में उसकी मदद करें, जब तक वो बिना किसी मदद के अपने आप नहाना सीखें।

आगे दिए पृष्टों के सुझाव अपनाइए,
जिससे प्रशिक्षण में आसानी हो ।

यह निर्धारित करें कि जरूरी चीजें उसके पहुँच तक हो

बच्चें को यह जांचने मे प्रशिक्षण दें कि पानी की बाल्टी, मग, साबुन, तौलिया तथा कपड़े उसकी पहुचैं में हो ।

बाथरूम के अंदर एक रस्सी अथवा राड लगाइए, जिससे बच्चा अपने कपड़े व तौलिया उसमें टाँग सके ।

नहाते समय बच्चा दूसरी बहुत सी बातें सीख सकता है ।

उसे पानी का तापक्रम नहाने लायक है कि नहीं देखने दें

कपड़े उतारना

- उतारे कपड़ों के लिए एक टब व बाल्टी रखें ।

- आत्म सम्मान की दृष्टि से उसे बाथरूम बंद कर के कपड़े उतारना सिखाइए

शरीर के ऊपर पानी डालना

- हैंडल वाला मग लें, जिससे पकड़ने तथा संभालने में आसानी हो ।

- उसे बैठने / खड़ने को जो भी मुद्रा आसान लगे, अपनाने दें ।

उसे खेलते समय उसकी गुडिया नहलाने में प्रोत्साहित करें, नहलाना सीखने के लिए यह एक अच्छा अवसर है ।

हर कदम पर सिखाने के लिए एक सुनहरा नियम

बोलने के साथ-साथ पहले उसे शारीरिक मदद दें

उसके बाद सिर्फ बोलकर निर्देश देते जाएँ

उसकी मदद न करें, उसे अपने आप करने दें

साबुन लगाना

बच्चे को हथेलियों और हाथों के पीछे झाग बनाना और उसे शरीर पर इस क्रम से लगाना सिखाइए

- शरीर ।
- हाथ, हथेली उंगलियाँ ।
- पैर, तलवे, एडी ।
- पीठ सीधे हाथ से कमर का ऊपर उल्टा भाग तथा उल्टे हाथ से कमर का ऊपरी सीधा भाग रगड़ना ।
- कान, गरदन, मुँह।

बच्चा आँखें बंद कर मुहँ पर साबुन लगाते समय, उसे मग में पानी भरकर अपने पैर के पास रखने पर जोर दें।

धोना

- पहले उसे मुहँ धोने दें ।
- फिर उसके शरीर पर दो-तीन मग पानी डालकर, बिना साबुन लगाए, पूरी तरह से मलें ।
- एक बार फिर धोने के लिए पानी डालें ।

बच्चे पानी से खेलते खुश होते हैं । अगर वो शुरू में ज्यादा साबुन-पानी इस्तेमाल करते हैं तो चिन्ता न करें। व्यक्तिगत सफाई को बढावा देने वाले आनन्दमय कार्यों को सीखना उसके लिए जरूरी बात है ।

अगर बच्चा नहाने में ज्यादा टाइम लगाता हो तो उसे याद दिलाएँ कि "टी. वी. में सीरीयल आने वाला है ", "पापा को नहाना है", आदि ।

पोंछना

- ऐसे तौलिया का उपयोग करें जो बच्चा आसानी से पकड़कर पोंछ सके ।

- उसके तौलिये पर उसका नाम या प्रांशसिक अक्षर हो, तो इस्तेमाल करने में उसे प्रोत्साहन मिलेगा, तथा गर्व महसूस होगा कि तौलिया उसका है । उसे अपना नाम तथा चीजे पहचानने में भी आसानी होगी।

हर कदम पर उसकी कोशिश तथा सफलता की तारीफ करें ।

वाह! बहुत
जल्दी किया

कपड़े पहनना

- प्रशिक्षण के विस्तार पूर्वक ढंग के लिए " कपड़े पहनने की कला" किताब ध्यान से पढ़ें ।

नहाने में बच्चे के सहयोग का उसे इनाम दें, जैसे उसका मन पसंद ड्रेस पहनने दें, या उसे बताए कि नहाने से कितनी अच्छी खुश्बू आती है ।

बाल धोना

प्रशिक्षण का ढंग

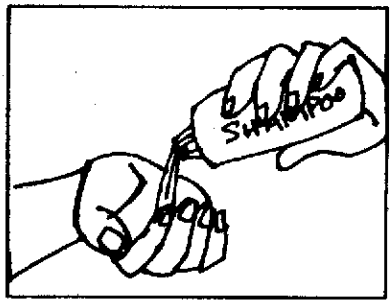
1. बच्चे को सिर झुकाकर बैठने / खडे होने दें

   अगर उसके लंबे बाल हो तो उन्हे सामने लाने में मदद करें।

गरदन झुकाकर बालों को धोना सुरक्षित है । ऐसा करने से शाम्पू आँखो तथा शरीर के अन्य भागो पर नहीं लगता ।

2. थोडा सा शाम्पू हाथ में लें ।

अगर शिकाकाई का रिवाज होतो उसे ही इस्तेमाल करें।



3. उसे सिर तथा बालों में लगाएँ ।

4. पानी डालकर धोएँ ।

5. एक बार और अच्छी तरह से धोएँ।

6. अगर लंबे बाल हो तो बालों में तौलिया लपेटने में मदद करें।

पूरे बाल धुलने तक उसे आँखें बंद रखने को कहें ।

बच्चे की सफलता पर उसकी तारीफ करना याद रखें ।

सफलता के लिए सात उपाय

प्रशिक्षण देना जल्दी आरंभ करें

बहलाने के समय को एक अच्छे सिखन के समय की तरह उपयोग करें

बच्चे का सहयोग महत्वपुर्ण है ।

प्रशिक्षण देने से पहले की योग्यताएं जानें

बच्चा जितना कर सकता है, उतना करने मे प्रोत्साहन दें

प्रत्येक कार्य एक-एक सोपान में सिखाएं

हर एक सफलता पर उसकी प्रशंसा करें ।

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

सिकन्द्राबाद

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान
सिकन्द्राबाद