मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

सूक्ष्म पेशीय कौशल

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

स्वावलम्बन श्रृंखला–2

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

स्वावलम्बन की ओर श्रृंखला–2

मानसिक विकलांग व्यक्तियों के लिए कौशल संबंधी प्रशिक्षण

प्रशिक्षकों के लिए पैकेज

सूक्ष्म पेशीय

(युनीसेफ द्वारा वितिय 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.
अनुसंधान अधिकारी

अनुवादक : केन्द्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली

इस सिरीज में अन्य प्रकाशन :

- सूक्ष्म पेशीय
- खाना–खाने का कौशल
- टॉयलेट प्रशिक्षण
- दांत साफ करना
- नहाना
- कपड़े पहनना
- सजना–संवरना (ग्रूमिंग)
- सामाजिक कौशल

चित्रकार : के. नागेश्वर राव
मुद्रक : जी.ए. ग्राफिक्स हैदराबाद–4, फोनः3312202, 226681

प्राक्कथन

यह पुस्तक मंद बुद्धि तथा ऐसे बच्चों, जिनका मानसिक विकास देर से हुआ है, के अभिभावकों और प्रशिक्षकों के लाभ के लिए तैयार की गई पुस्तकों की श्रृंखला की एक कड़ी है । ऐसे बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए ऐसे अनेकों कार्यकलाप है जिनमें इन्हें प्रशिक्षित करने की आवश्यकता होती है । इनमें से कुछ मूलभूत और महत्वपूर्ण कौशल हैं भोजन करना, शौचालय जाना, दांत साफ करना, सजना-संवरना, नहाना, कपड़े पहनना, स्थूल और सुक्ष्म पेशीय कार्यकलाप और बच्चो के साथ घुल-मिलकर रहना इत्यादि । पुस्तको की इस श्रृंखला में बच्चे में देरी से विकास अथवा उसमें कमी का पता लगाने की प्रक्रिया और उनको सिखाने के तरीके चरणबद्ध रीति से दिए गए हैं । उपयुक्त उदाहरण देते हुए सरल भाषा का इस्तेमाल किया गया है ताकि, अभिभावक और प्रशिक्षक प्रक्रिया को आसानी से अपना सकें । ध्यान रहे कि, ये कार्यकलाप कुछ मूलभूत कार्यकलापों में से कुछेक क्रियाकलाप हैं । प्रशिक्षकों के सामान्य ज्ञान और कल्पना शक्ति से बच्चे में कुशलता बढ़ाने में काफी सहायता मिलेगी । हम आशा करते है कि, ये पुस्तिकाएं प्रशिक्षकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी ।

आभार

इस परियोजना दल इस परियोजना के वित्त पोषण के लिए संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय बाल आपात निधि का हुदय से आभार प्रकट करता है । परियोजना सलाहकार समिति के निम्नलिखित सदस्यों द्वारा परियोजना के दौरान समय-समय पर दी गई सलाह और मार्गदर्शन के लिए हम बहुत कृतज्ञ हैं ।

परियोजना सलाहकार समिति

डॉ वी कुमारैय्या
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

संस्थान के सदस्य

डॉ डी.के.मेनन
निदेशक

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 को मार्गदर्शन और सुझावों के लिए हम उनके विशेष रूप से आभारी हैं । हम श्री ए. वेंकटेश्वर राव द्वारा परियोजना के दौरान मसौदों के टंकण मे दी गई कुशल लिपिकीय सहायता के लिए हम उनके बहुत आभारी है । श्री टी. पिच्चैया, श्री वी.राम मोहन राव और श्री के.एस.आर.सी. मूर्ति द्वारा दिया गया प्रशासनिक सहयोग वस्तुत : सहाहनीय है । अंत में हम मानसिक मंद बालको के अभिभावकों के भी कृतज्ञ है जिन्होंने कौशल प्रसिक्षण पैकेज के क्षेत्रीय परीक्षण में अपना सहयोग दिया और इसमें संशोधन के लिए अपने सुझाव दिए जिन्हें उपयुक्त रूप से शामिल कर लिया गया है ।

विषय–सूची

पृष्ठ

प्रस्तावना	...	1
सुक्ष्म पेशीय कार्यकलाप	...	2
सूक्ष्म पेशीय में देरी से विकास के कारण	...	7
विकास में होने वाली देरी की स्थिति में सुझाव	...	9
सूक्ष्म पेशीय विकास जांच सूची	...	10
कार्यकलापों की सूची	...	11
कैसे प्रशिक्षित किया जाए ?	...	12

प्रस्तावना

आत्मनिर्भरता के लिए किए गए कार्यकलापों में अंगुलियों, हाथों और बाजुओं के बीच तालमेल महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । छोटी-छोटी मांस-पेशियों के विकास से रोजमर्रा के कार्य करने में उचित तालमेल बैठना सहज हो जाता है ।

खाना खाना, कपड़े पहनना, खिलौनों और अन्य खेल की वस्तुओं को चलाना और बर्तनों और औजारों का इस्तेमाल करना जैसे कार्य व्यापक रूप से हाथों के तालमेल पर आधारित हैं ।

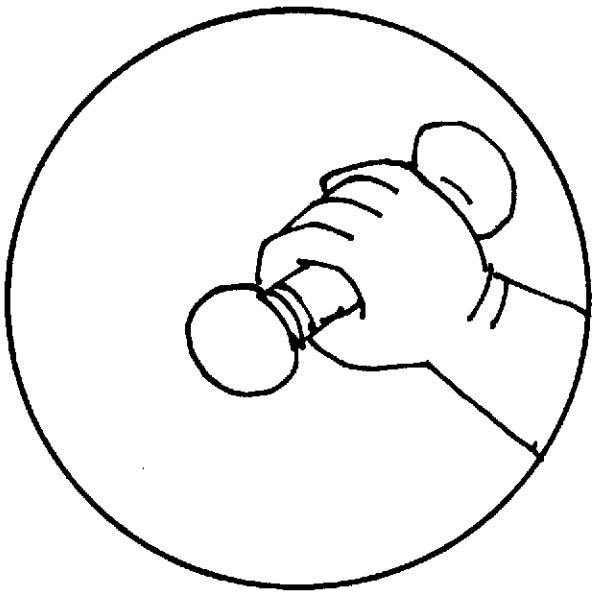
प्राय : सभी खिलौनों और खेलों के लिए हाथों और बाजुओं का इस्तेमाल करने की आवश्यकता पड़ती है । इन खेल कार्यकलापों से न केवल खाली समय का उचित रूप से उपयोग करने में सहायता मिलती है बल्कि, कई रोजमर्रा के कार्यों के लिए सूक्ष्म पेशीय कौशल विकसित करने में भी मदद मिसती है ।

प्राग्यव्यवसाय प्रशिक्षण और जॉब प्लेसमेंट के लिए अंगों के बीच उचित तालमेल अनिवार्य हैं । मानसिक रूप से विकलांग बच्चों के मामले में सूक्ष्म पेशीय कौशल में देर से अथवा असामान्य विकास हो सकता है । यदि शुरू में ही देरी से विकास का पता चल जाता हैं तो व्यावसायिक मार्गदर्शन से बच्चे में विभिन्न प्रकार के सूक्ष्म पेशीय कार्यकलापों में सुधार लाने में सहायता मिलेगी । इस पैकेज में बच्चे में सूक्ष्म पेशीय कौशल बढ़ाने के लिए कार्यकलापों का उल्लेख किया गया है इससे बच्चे को रोजमर्रा के कार्य करने में आत्मनिर्भर बनाने में सहायता मिलती हैं ।

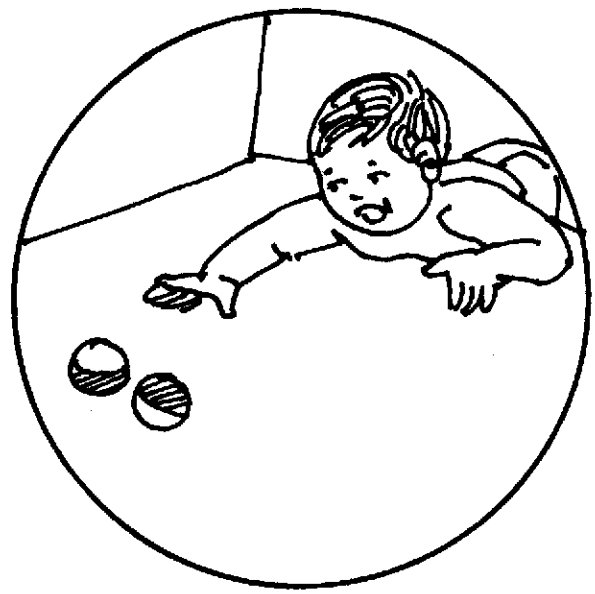
निजी
सामाजिक और
व्यावसायिक क्षेत्र

सूक्ष्म पेशीय कार्यकलाप

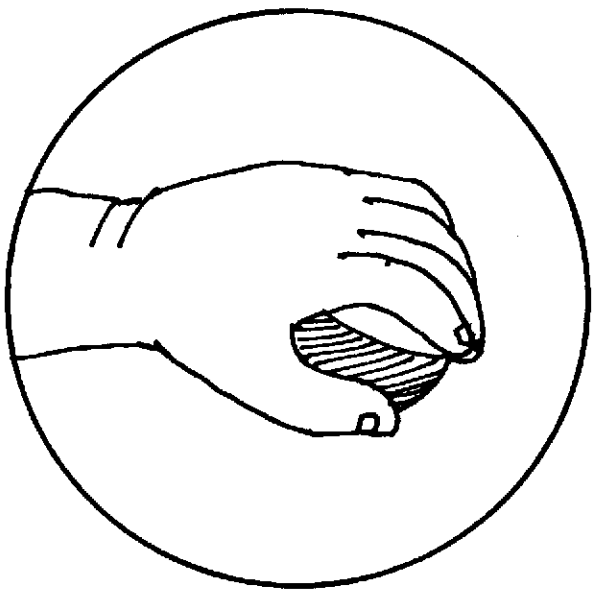
मानव के शरीर मे छोटी-छोटी मांसपेशियों का विकास उसके जीवन की प्रारंभिक अवस्था से ही शुरू हो जाता है । बच्चा धीरे-धीरे निम्ननिखित कार्यकलाप करने लगता है :-



वस्तुएं पकड़ना

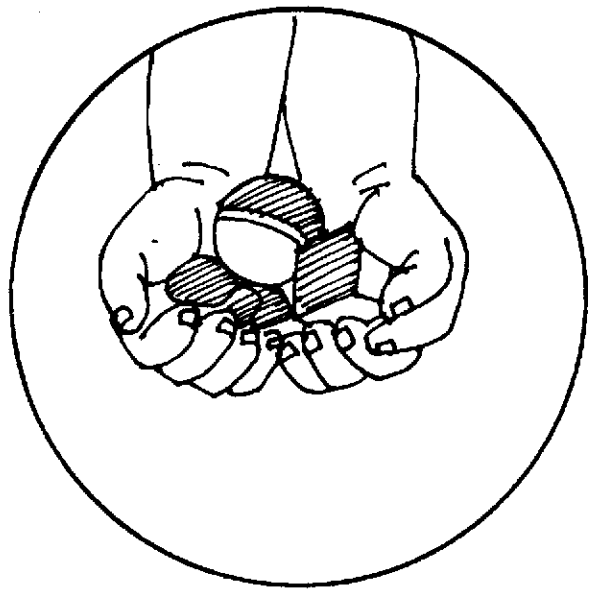


वस्तुओं तक पहुचना

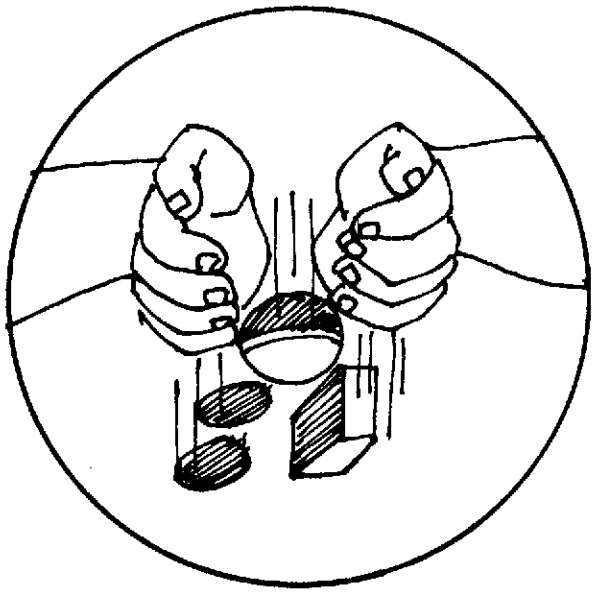


वस्तुओं को पूरे हाथ से पकड़ना

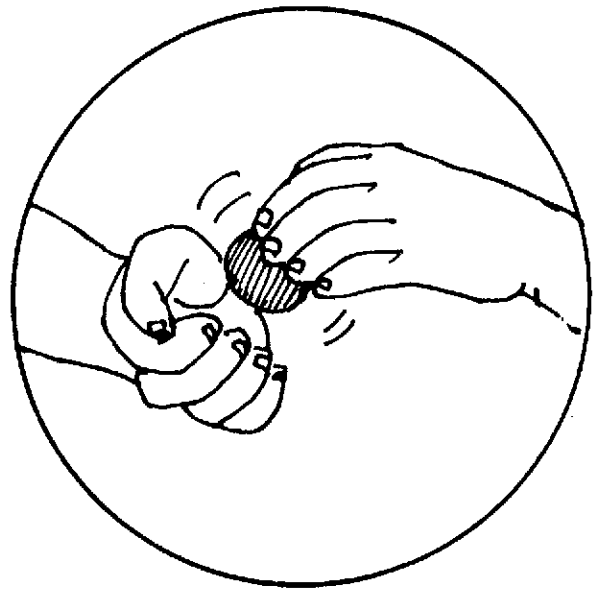
दोनों हाथों से वस्तुएं पकड़ना

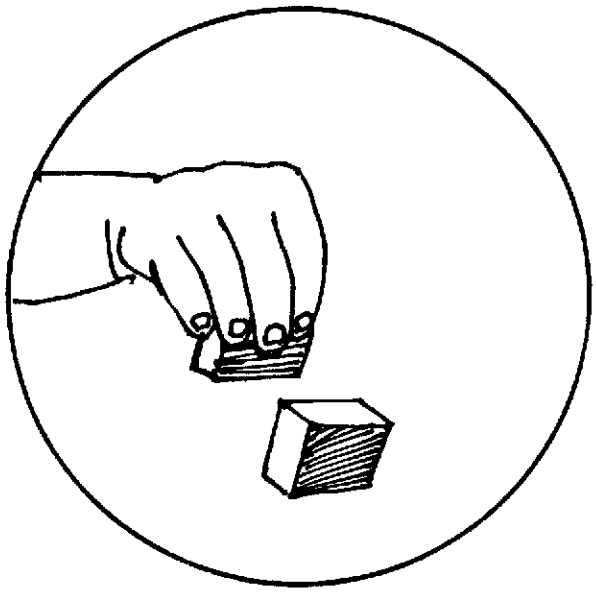


वस्तुआ का छाड़ देना



वस्तु को एक हाथ से दूसरे
हाथ मे रखना

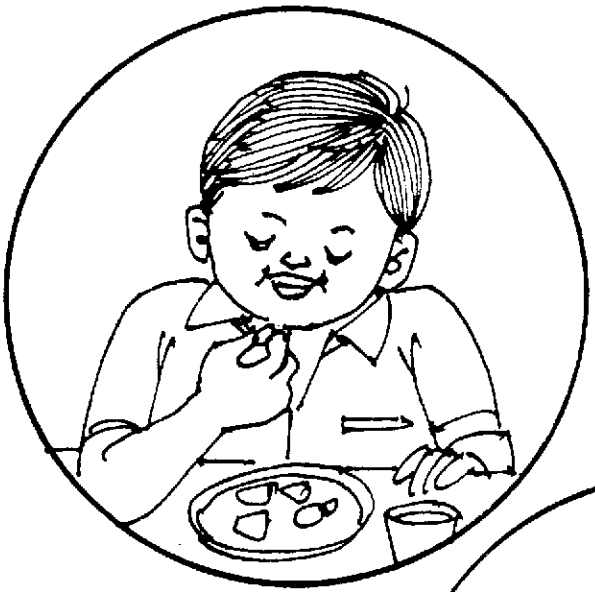




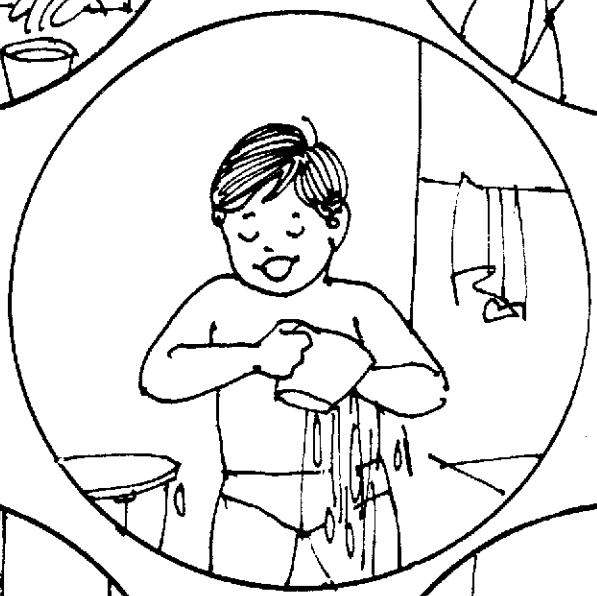
अंगुठे और अगुलियों का इस्तेमाल
करते हुए वस्तु को पकड़ना

जैसे ही बच्चा वस्तुओ को हाथ और अंगुलियों से पकड़ना, रखना और एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना सीख लेता है, वह इन कौशलों को अपने रोजमर्रा के काम में इस्तेमाल करने लगता है जैसे :-

भोजन करना

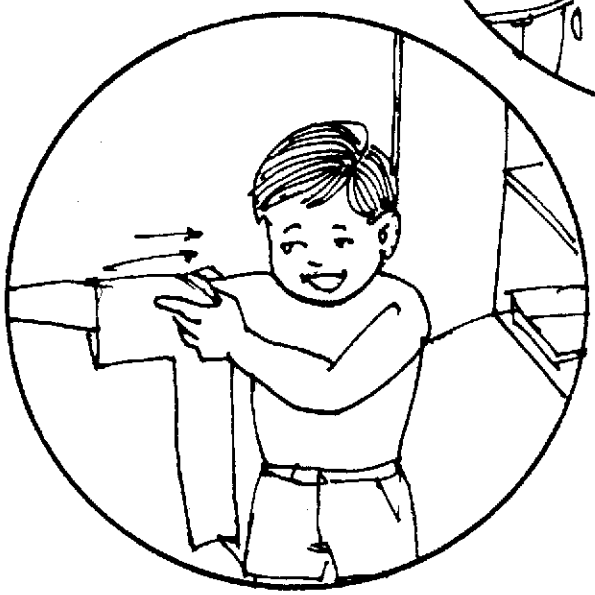


दांत साफ करना



नहाना

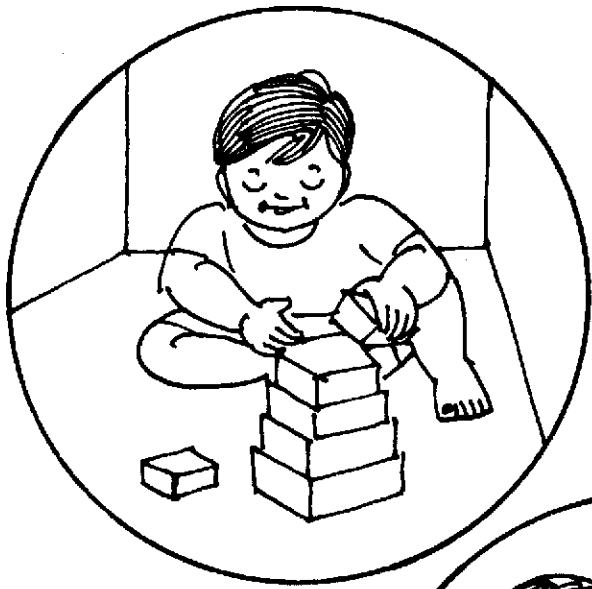
कपड़े पहनना



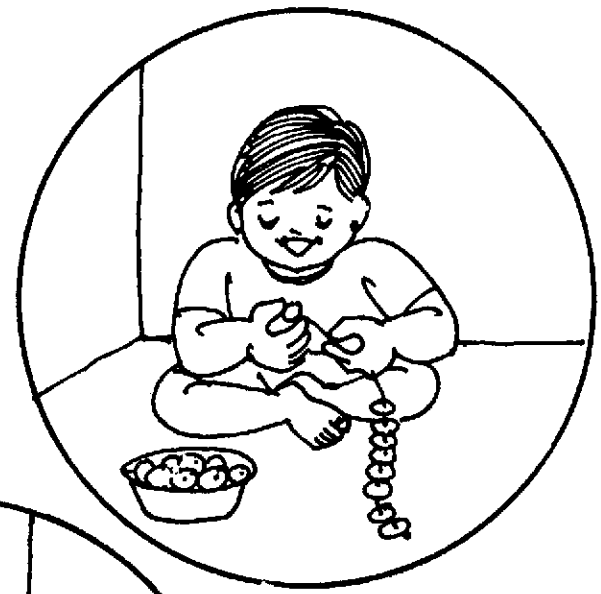
शौच के बाद धोना

अपनी देखभाल के अतिरिक्त वह खेल कार्यकलापों और अन्य घरेलु काम में लग जाता है जैसे :-

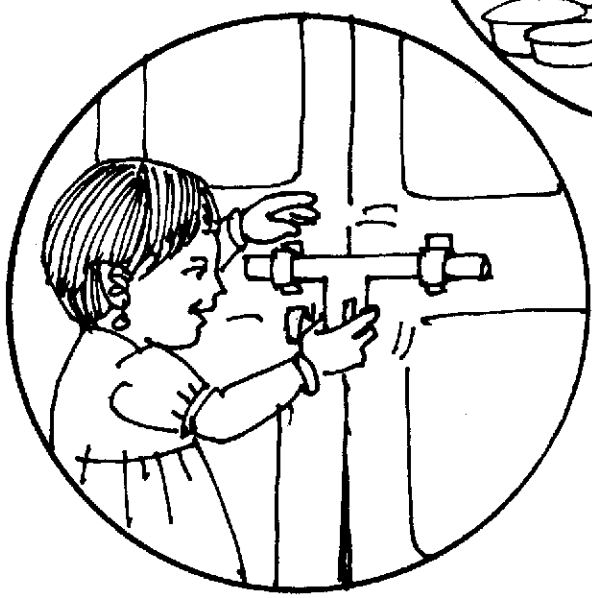
ब्लॉक का इस्तेमाल करके मीनार बनाना



मनकों से माला बनाना



बर्तनों का चट्टा लगाना



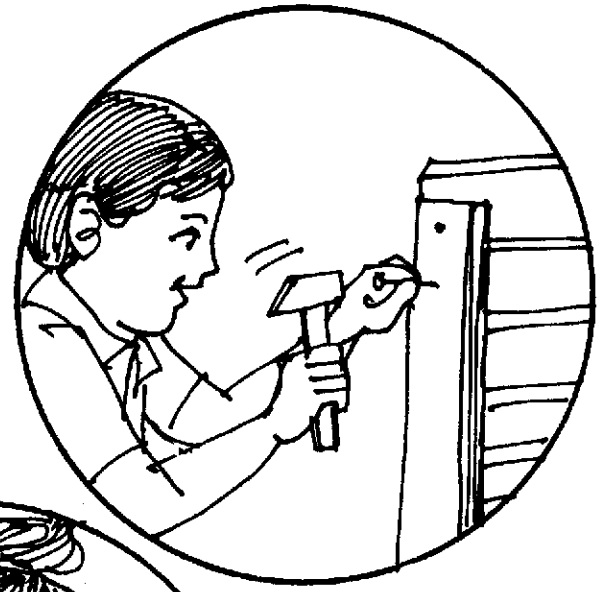
दरवाजे की कुंडी/चिटकनी खोलना

पेच लगाना और खोलना

बच्चा जैसे-जैसे बड़ा होता है, सूक्ष्म रेशीय कौशल का और अधिक जटिल कार्यो के लिए इस्तेमाल करता है .....

वस्तुएं छांटना

हथोड़ा चिमटा इत्यादि
जैसे औजारों का इस्तेमाल करना



वस्तुएं लपेटना

जोड़ना

काटना और चिपकाना

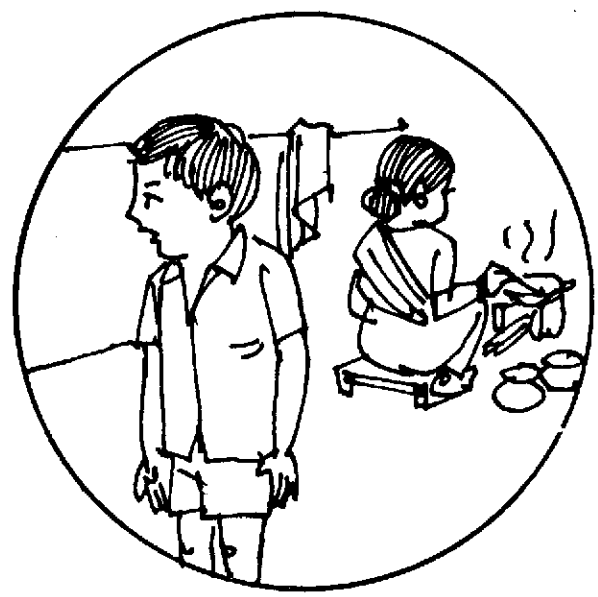
सूक्ष्म पेशीय कौशल में देरी से विकास होने के कारण

पौष्टिक आहार की कमी

गर्भावस्था के दौरान उचित भोजन की कमी से बच्चे का ठीक से विकास नहीं हो पाता । जन्म के समय बच्चे का कम भार होने का एक कारण यह भी है जिससे बच्चा चुस्त नहीं रहता और इस कारण सूक्ष्म पेशीयों का विकास भी देर से होता है ।

समय-पूर्व जन्म

जो बच्चे गर्भावस्था की पूरी अवधि समाप्त होने से पहले ही पैदा होते हैं, उनमें सूक्ष्म पेशीय कौशल देरी से विकसित होने की संभावना रहती है ।



प्रेरणा का अभाव

यदि बच्चे की ओर उचित ध्यान नहीं दिया जाता और उसे कार्य के लिए प्रेरित नही किया जाता तो सूक्ष्म पेशीय के विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है ।

जन्म के समय चोट

यंत्र की मदद से प्रसव के कारण जन्म के समय चोट लगने और ऐसे अन्य कारणों से अंगों के समन्वय पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है । इसके कारण जोड़ों में अकड़न हो सकती है और अंगों की मुक्त गति में बाधा उत्पन्न होती है ।

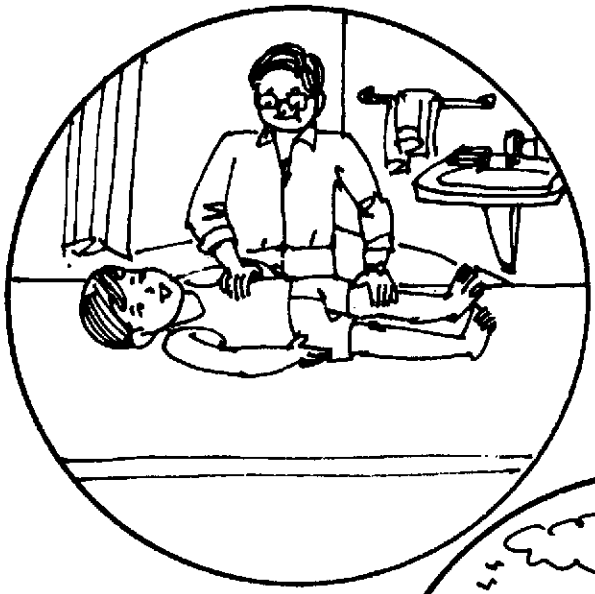
मानसिक मंद

सूक्ष्म पेशीयों में देरी से विकास प्राय : मानसिक मंद बालकों में देखा गया है ।

विकास में हुई देरी का शीघ्र पता लगाएं

देरी से विकास के मामले में सुझाव

चिकित्सा सहायता ले



भौतिक चिकित्सक/व्यवसाय चिकित्सक की मदद लें ।

कुपोषण और जन्म के समय कम भार के मामले में उचित भोजन दें। बाल रोग विशेषज्ञ से सलाह लें ।

वच्चे को खेलने के लिए उसकी रूचि के खिलौने देकर उसे प्रेरित करें ।

उसे वस्तु को मुट्ठी मे लेने, पकडने उठाने, एक हाथ से दूसरे हाथ में लेने और इसी तरह के अन्य कार्य करने का अवसर दें ।

सूक्ष्म पेशीय विकास संबंधी जांच-सूची

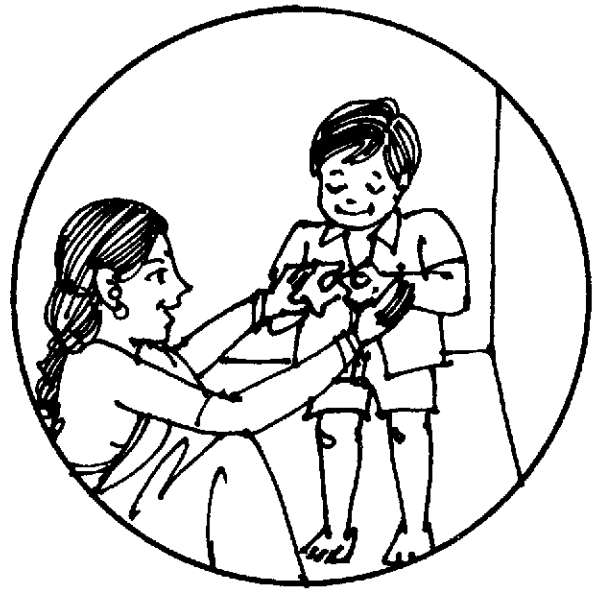
प्रशिक्षण शुरू करने के लिए प्रशिक्षक को यह पता लगाना होगा कि, बच्चा क्या कर सकता है । यदि बच्चा 5 वर्ष से कम आयु का है तो इस सुक्ष्म पेशीय विकास जांच सूची से प्रशिक्षक को देरी से विकास का पता लगाने में मदद मिलेगी ।

क्रम.सं.	कौशल	कौशल सीखने के लिए अनुमानित आयु
1.	वस्तु को पकड़कर रखना	2–4 महीने
2.	अपने एक हाथ से दूसरे हाथ को पकड़ना	$2^{1/2}$–4 महीने
3.	लटकी हुई/हिल रही वस्तुओं को पकड़ने की कोशिश करना	3–5 महीने
4.	वस्तु को पकड़ने की कोशिश करना	4–5 महीने
5.	पूरे हाथ से. (हथेली और अंगुली से) वस्तु को पकड़ने की कोशिश करना और उसे पकड़ना	5–6 महीने
6.	वस्तुओं को दोनों हाथों से पकड़ना	5–7 महीने
7.	मुट्ठी में कसकर पकड़ी हुई वस्तु को जानबूझकर छोड़ देना	5–8 महीने
8.	वस्तु को एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना	5–8 महीने
9.	अंगूठे और अंगुली के पोरों से वस्तु को पकड़ना	$7^{1/2}$–12 महीने
10.	दोनों हाथों से एक-एक वस्तु पकड़ना	7–10 महीने
11.	अंगूठे और तर्जनी, अंगुली से वस्तु को पकड़ना (चिमटी पकड़)	7–12 महीने
12.	छोटे मुंह के डिब्बे में वस्तुएं डालना	10–14 महीने
13.	वस्तुओं को एक डिब्बे से दूसरे डिब्बे में डालना	16–18 महीने
14.	बर्तन लगाना, बर्तन इकट्ठे करके रखना	15–21 महीने
15.	घुड़ी (नॉब) घुमाना	$1^{1/2}$ से 2 वर्ष
16.	किताब के एक-एक करके पन्ने पलटना	2 से $2^{1/2}$ वर्ष
17.	मनके पिरोना	$2^{1/2}$ वर्ष
18.	मर्तबान का ढक्कन खोलना और बन्द करना	$2^{1/2}$ – $3^{1/2}$ वर्ष
19.	कागज चिपकाना	$2^{1/2}$ – $3^{1/2}$ वर्ष
20.	वस्तुओं को पकड़ने के लिए चिमटे का इस्तेमाल	$2^{1/2}$ – $3^{1/2}$ वर्ष
21.	कैची से काटना	$2^{1/2}$ – $3^{1/2}$ वर्ष
22.	जूते के फीते बांधना	3–4 वर्ष

कार्यकलापों की सूची

1. वस्तुओं को पकड़ने की कोशिश करना ।
2. पूरे हाथ से पकड़ना (हथेली का इस्तेमाल करते हुए पकड़ना)
3. दोनो हाथों से पकड़ना ।
4. वस्तुओं को छोड़ना ।
5. वस्तु को एक हाथ से दूसरे हाथ में रखना ।
6. दोनो होथों में एक-एक वस्तु पकड़ना ।
7. अंगुलियों से पकड़ना ।
8. वस्तुओं का ढेर लगाना ।
9. दरवाजे की घुंडी घुमाना ।
10. पेंच लगाना और खोलना
11. पिरोना
12. कागज चिपकाना
13. औजारो का इस्तेमाल करना ।
14. एक वस्तु के अन्दर दूसरीवस्तु रखना ।
15. वस्तुओं को जोड़ना ।
16. सामग्री के गोले अलग-अलग करना ।
17. वस्तुओं को लपेटना
18. कैंची से काटना ।
19. चित्र बनाना और रंग भरना ।
20. सिलाई करना ।

कैसे प्रशिक्षत किया जाए ?



सूक्ष्म पेशीय कौशल हमेशा कार्यकलाप पर आधारित हो । बच्चे की आयु और क्षमता स्तर के आधार पर रोजमर्रा के कार्यकलाप चुने।

सूक्ष्म पेशीय विकास प्रक्रिया बचपन से ही शुरू हो जाती है । वस्तु तक पहुंचने और उसे पकड़ने के लिए अंगों की सक्रिय गतिविधि के लिए शिशु को प्रारंभिक अवस्था से ही प्रेरित करें ।

बच्चे को प्रेरित करने के लिए उसे दूसरे बच्चो को हाथ से खिलौने पकड़ते हुए और उनसे खेलते हुए देखने का अवसर दे ।

जैसे–जैसे बच्चा बड़ा होता है, उसे अपने हाथ से खाना खाने, दांत साफ करने, नहाने, खेलने देंऔर रोजमर्रा के कार्य में अपनी मां की मदद करने दें ।

यदि उसे खिलौनों से खेलनें, चित्र बनाने और रंग भरने जैसे मनबहलाव के कार्यकलापों के अधिक अवसर दिए जाते हैं तो उसे आसानी से प्रेरित किया जा सकता है ।

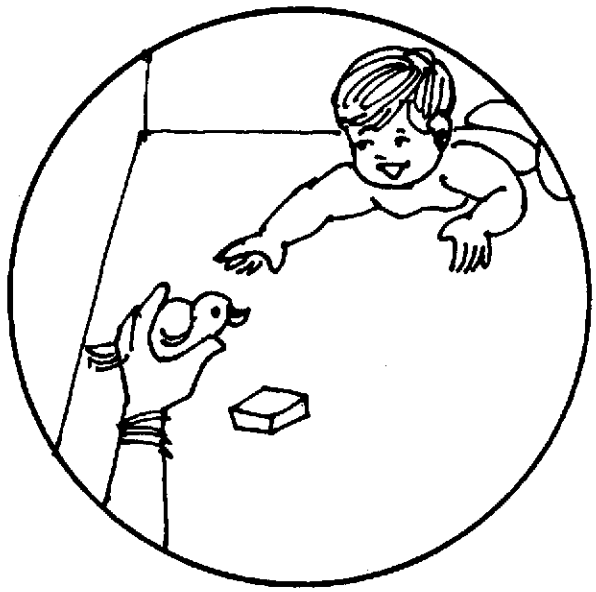
बच्चे को हमेशा उसके द्वारा किए गए प्रयास और सफलता के लिए इनाम दें ।

धीरे–धीरे प्राग्व्यवसाय और घरेलू कार्यों से सबंधित कौशल सिखाना शुरू करें । बच्चा बागवानी, पैकिंग, वस्तुएं जोड़ने, बढ़ईगिरी, स्प्रे–पेंटिंग, बर्तन साफ करने इत्यादि जैसे कार्यों को ध्यान से देखता हैं ।

यह याद रखे कि, कार्य करने के लिए बार–बार अवसर देने से बच्चा जल्दी सीखेगा । उपयुक्त इनाम देने से बच्चे कोसीखने में बढ़ावा मिलेगा।

1. वस्तुओं तक पहुंचना

प्रशिक्षण की प्रारंभिक अवस्था के दौरान, बच्चे की रूचि की वस्तुओं का इस्तेमाल करें । बच्चे को थोड़ी दूर से वस्तु दिखाकर प्रेरित करें ।



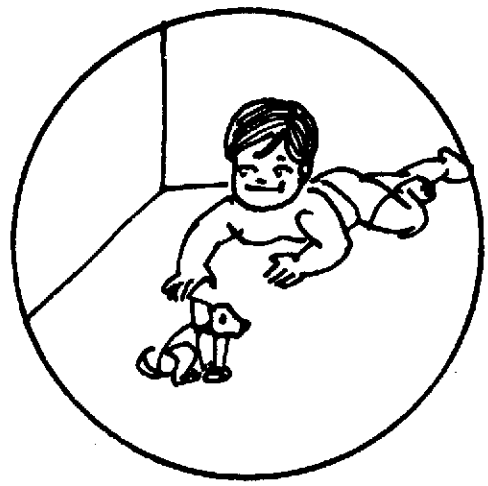
जैसे ही वह वस्तु की ओर अपना हाथ बढ़ाता है, उसे उसके निकट लाकर प्रोत्साहित करें । जब वह वस्तु तक पहुंच जाता है तो धीरे-धीरे दूरी बढ़ा दें । यदि आवश्यक हो तो उसकी रूचि बनाए रखने के लिए वस्तुएं बदल दें।

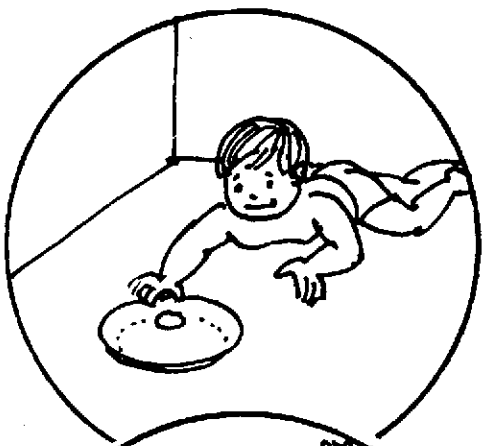
उसे लटकी हुई झूलने वाली वस्तु तक पहुंचने दें । उसका हाथ पकड़कर लटकी हुई वस्तु की ओर ले जाए और धीरे-धीरे अपना हाथ हटा लें तथा उसे लटकी हुई वस्तु को पकड़ने के लिए प्रेरित करें ।

जब बच्चा सरकना/घुटनो के बल चलना सीख जाता है तो उसे वस्तु की ओर जाने और उसकी ओर अपने हाथ बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करें।

वस्तुओं तक पहुँचने के लिए रोजमर्रा की जिन्दगी से जुड़ी स्थितियों का इस्तेमाल करें ।

उसे खाने की वस्तुओं तक पहुंचने दें।





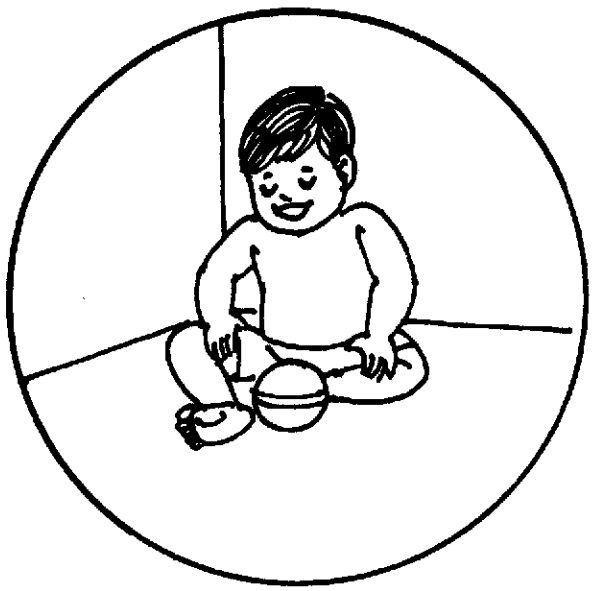
जिन खिलौने से वह खेलना चाहता है उसे उन खिलौनों तक पहुंचने दें ।

जब वस्तुएं प्राप्त करने के अवसर मिलें तो बच्चे को वस्तुएं लेने दें ।

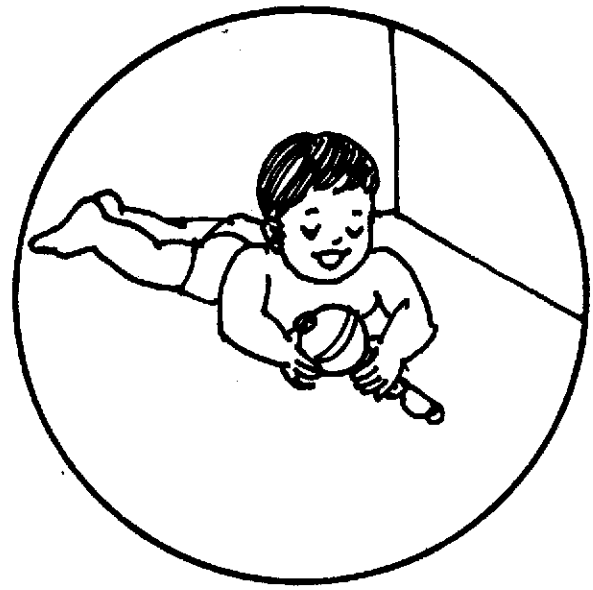
बच्चे को परिचित व्यक्तियों के पास जाने दें ।

2. पुरे हाथ से वस्तुएं उठाना

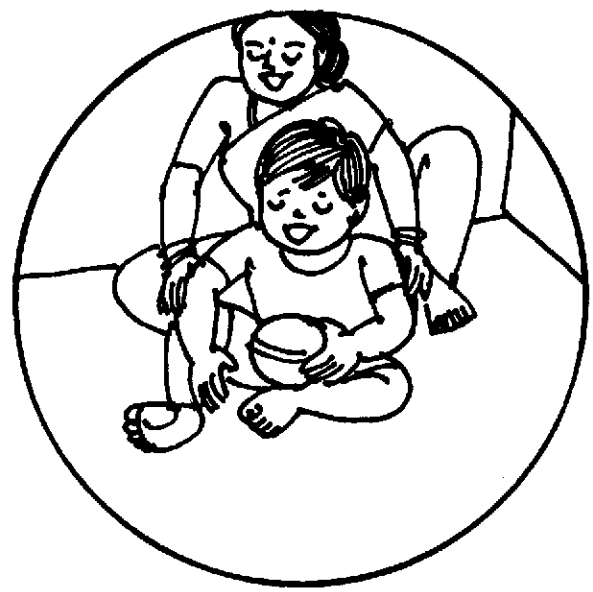
जब बच्चा वस्तु तक पहुंचना और उसे पकड़ना सीख जाता है तो उसे वस्तु को पूरे हाथ से उठाने दें । आमतौर पर, छः महीने की आयु में बच्चा वस्तुओं को उठाने के लिए पूरे हाथ का इस्तेमाल करने लगता है ।



उसका हाथ पकड़ें और दोनो हाथो से वस्तु को उठाने में उसकी मदद करें ।



छोटी गेंद अथवा इस तरह की कोई छोटी वस्तु रखें ।

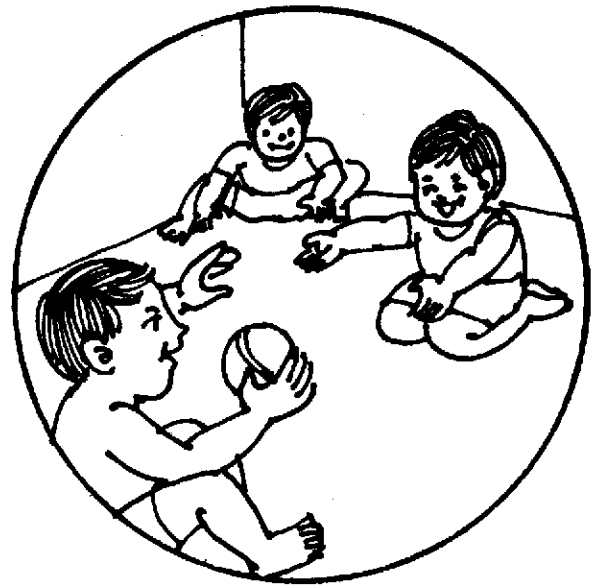


धीरे-धीरे उसकी मदद करना कम कर दें और उसका हाथ वस्तु की ओर करके उसे वस्तु को उठाने के लिए प्रेरितकरें/प्रशिक्षण देते समय आकर्षक वस्तुओं का इस्तेमाल करें।

रोजमर्रा की स्थितियों में पूरे हाथ से वस्तुएं उठाने के अवसर प्रदान करें ।

खेल

बच्चे को स्वयं खिलौना उठाकर उससे खेलने दें ।



बच्चे को रसोईघर के काम जैसे सब्जियां उठाने आदि का अवसर दें।

नहाते समय बच्चे को अपने हाथ से मग और साबुन उठाने, साबुन लगाने, छोटे-छोटे कपड़ों से पानी निचोड़ने और इसी तरह के अन्य कार्य करने का अवसर दें ।

3. दोनों हाथों से पकड़ना

जब बच्चा वस्तु पकड़ना, उस तक पहुंचना और वस्तु को पूरे हाथ से पकड़ना सीख जाता है तो उसे दोनों हाथों से वस्तु पकड़ना सिखाएं।

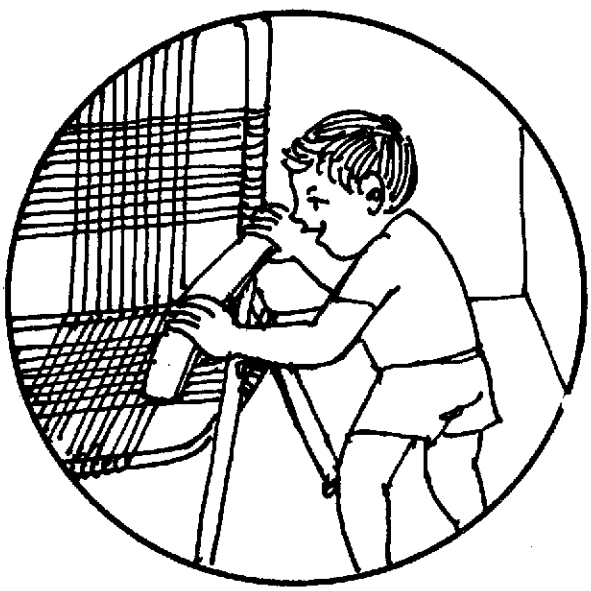
1. यदि बैठकर सीखना अधिक आरामदायक है तो उसे बैठकर सीखने दें ।

2. ऐसे खिलौनों का इस्तेमाल करें जिनको पकड़ने के लिए दोनों हाथों की जरूरत पड़ती है, जैसे गेंद, दबाने वाले खिलौनें, चलने वाले खिलौने, डब्बे और इसी तरह की अन्य वस्तुएं ।

3. प्रशिक्षण देते समय बच्चे की रूचि की वस्तुओं का इस्तेमाल करें । उनमें से एक वस्तु का चयन करें । उसे बच्चे के सामने रखें और बच्चे के हाथ वस्तु के पास ले जाएं ।

4. वस्तु को पकड़ने और उसे दोनों हाथों से उठाने में बच्चे की मदद करें । ऐसा करने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करें। धीरे-धीरे बच्चे की मदद करना कम कर दें ।

ऐसे खिलौने दें जिनको दोनों हाथों से पकड़ना पड़ता हो । तरह-तरह के खिलौने दें जिससे बच्चे में उकताहट न हो ।



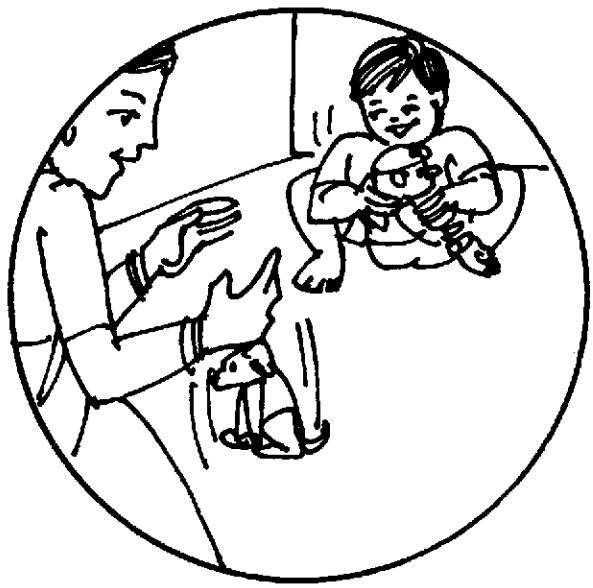
रोजमर्रा के कार्यकलाप चुने । पानी पीते समय यदि जरूरत हो तो बच्चे को प्लास्टिक अथवा स्टील का गिलास दोनों हाथों से पकड़ने दें । शुरू-शुरू में गिलास में थोड़ा सा तरल पदार्थ दें ताकि, वह छलके नहीं ।

खड़ा होना सिखाते समय बच्चे को दोनो हाथों से कोई स्थान, अथवा वस्तु, जैसे :- मेज, दरवाजा और कुर्सी पकड़ा दें ।

4. वस्तुओं को छोड़ना

1. कुछ बच्चों को वस्तु पकड़ने के बाद उनको छोड़ने में कठिनाई आती है । ऐसे मामलों में चिकित्सक की सहायता लें ।

2. 5 से 8 महीने की आयु तक बच्चा जानबुझकर वस्तुओं को छोड़ना शुरू कर देता है । यदि बच्चा वस्तु को पकड़ने के बाद स्वयं उसे नही छोड़ता तो उसकी कलाई पकड़कर उसके हाथ के पीछे से धकेलें और उसे वस्तु छोड़ने को कहें।



3. वस्तु पकड़ कर बच्चे का ध्यान आकर्षित करें और वस्तु को छोड़ दें । बच्चे को यह दिखाने के बाद कि, आप वस्तु को कैसे छोड़ते हैं बच्चे को भी स्वयं वस्तु छोड़ने दें ।

वस्तुओं को छोड़ना सिखाते समय यह दिखाएं कि, कांच की वस्तुओ और टूटने वाले खिलौनों जैसी वस्तुओं को हाथों से छोड़ने से पहले कैसे रखा जाता है ।

जिन बच्चों को वस्तुएं छोड़ने में कठिनाई आती है उन्हें जब स्पंज में से पानी निचोड़ने के लिए कहा जाता है तो वे अक्सर अच्छी प्रतिक्रिया दिखाते हैं । बच्चे को नहाने से पहले आराम से बिठा दें । टब में पानी डालें और उसमें स्पंज के दो टुकड़े डाल दें । पानी से स्पंज निकालने और उसे निचोडने में बच्चे की मदद करें । उसके बाद स्पंज को पानी में छोड़ दे । बच्चे को बारी-बारी से दोनों हाथों से स्पंज को निकालकर निचोड़ने दें । बच्चे की रूचि बनाए रखने के लिए पानी में रंग डाल दें अथवा पानी के तापमान में थोड़ा सा परिवर्तन कर दें । कई माता-पिता इस प्रक्रिया से बच्चे को सिखाने में सफल हुए हैं ।

यदि बच्चा किसी खिलौने को इसलिए पकड़े रहता है क्योंकि, वह उसे अच्छा लगता है और वह उसे छोड़ना नहीं चाहता तो उससे जोर-जबरदस्ती न करें ।

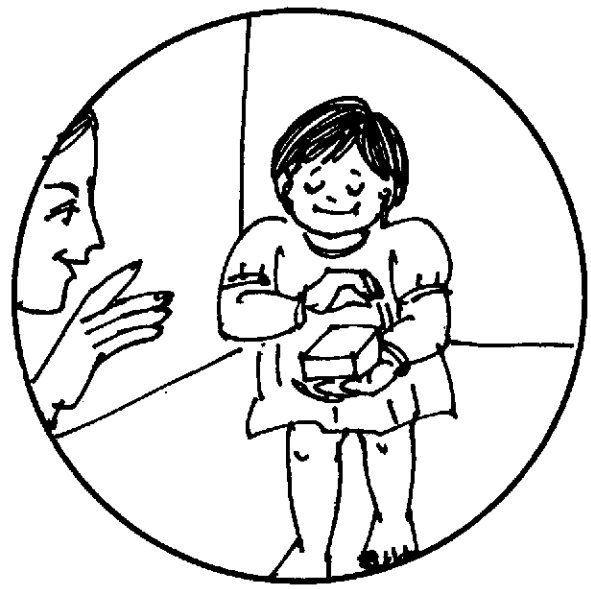
उसे उन वस्तुओं के बारे में बताएं जिन्हें यदि कुछ ऊंचाई से छोड़ दिया जाए तो वे टूट जाएंगी ।

5. वस्तु को एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना

1. वस्तु को एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना सिखाने के लिए बच्चे को पूरे हाथ से वस्तु पकड़ना, हाथो को आमने सामने लाना, और वस्तु को छोड़ना आता हो। बच्चे वस्तु को एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना अपने आप सीख जाते हैं । यदि वे नहीं सीख पाते तो ये निम्नलिखित क्रम अपनाएं ।

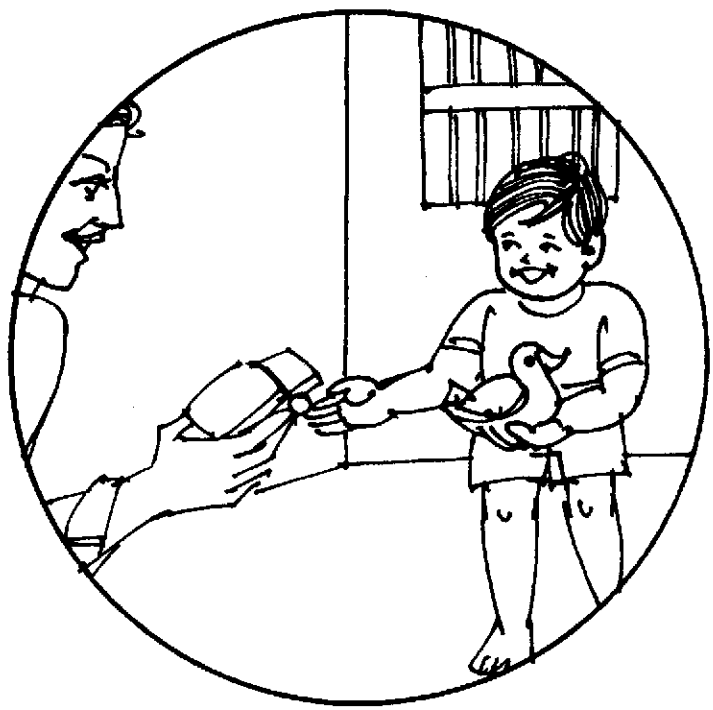
2. यदि वह एक हाथ से वस्तु पकड़ सकता है तो उसे वस्तु को दूसरे हाथ मे लेने के लिए कहें और उसके जिस हाथ में वस्तु है उस हाथ को दूसरे हाथ की ओर ले जाना सिखाएं और उसकी मदद करें ।

3. उसे वस्तु को एक हाथ से दूसरे हाथ में लेने में मदद करें । धीरे–धीरे हाथ से मदद करना कम कर दें और उसे बोलकर सकेत दें । उसके द्वारा किए गए प्रयत्न की तारीफ करें । प्रशिक्षण की प्रारंभिक अवस्था के दौरान उसकी रूचि की वस्तुओ का इस्तेमाल करें ।



4. बच्चे को यह खेल खेल में सिखाएं । बच्चे को अन्य बच्चों के साथ गोल दायरे में बैठा रहने दें । वस्तु को एक हाथ से दूसरे हाथ मे लेने और अगले बच्चे के हाथ में देने के लिए कोई खेल चुनें जैसे कोई पार्सल (फेर बदल करके) आगे देना । उसके द्वारा किए गए प्रयास और सफलता के लिए उसकी तारीफ करें ।

5. बच्चे को रोजमर्रा की स्थितियों में सिखाएं । जब बच्चे के दाएं हाथ में कोई वस्तु हो और यदि उसे किसी दूसरे व्यक्ति से कोई चीज लेनी हो तो उसे दाएं हाथ की वस्तु को बाएं हाथ में लेने और दाएं हाथ से नई वस्तु प्राप्त करने के लिए कहें ।



6. दोनों हाथों में एक-एक वस्तु पकड़ना :

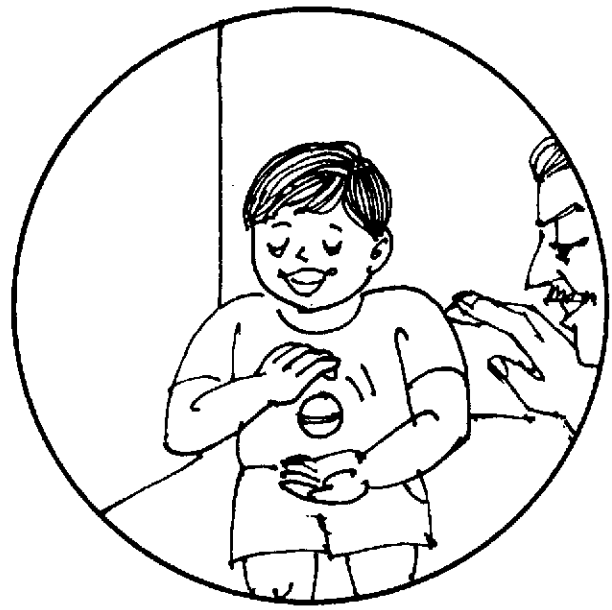
1. जब बच्चा वस्तु को मुट्ठी मे पकड़ना सीख जाता है तो उसे दोनों हाथों में एक-एक वस्तु पकड़ना सिखाएं ।

2. उसे दाएं हाथ से वस्तु पकड़ने का अवसर हें । यदि आवश्यक हो तो वस्तु को दाएं हाथ में पकड़ने अथवा रखने में उसकी मदद करें । उसे वस्तु को पकड़े रहने के लिए कहें ।

3. बच्चे को दाएं हाथ में वस्तु पकड़े हुए, बाएं हाथ से दूसरी वस्तु पकड़ने अथवा बाएं हाथ में दूसरी वस्तु रखने के लिए कहें । उसे वस्तु को पकड़े रहने के लिए कहें ।

4. जब वह दोनों हाथों में एक-एक वस्तु करीब एक मिनट तक पकड़े रखता है तो बच्चे को उन वस्तुओं को अपने हाथ सें छोड़ने के लिए कहें । सीखने पर बच्चे की तारीफ करें । बच्चे की रूचि बनाए रखने के लिए यह खेल की तरह करें ।

5. दाएं हाथ से छोटी वस्तुओं को पकड़ने और उसे दूसरे हाथ में लेने अथवा दूसरे हाथ में पकड़े हुए, डिब्बे में डालने के लिए खेल की व्यवस्था करें । बच्चे को वस्तु एक हाथ से दूसरे हाथ में लेने का अवसर दें ।

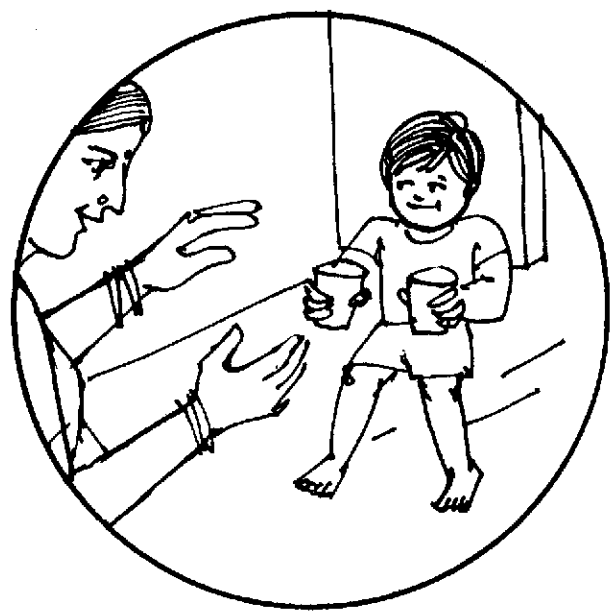


6. बच्चे की आयु के आधार पर और अधिक कार्यकलापों की सूची बनाएं । उदाहरण के लिए जब बच्चा दाएं हाथ में गिलास पकड़ता है तो उसे गिलास को बाएं हाथ में लेने और बाएं हाथ से बिस्कुट उठाकर खाने के लिए कहें ।

कार्यकलापों का चयन करें :

दोनों हाथो में एक-एक वस्तु पकड़कर किसी निश्चित स्थान तक चलकर अथवा दौड़ कर आना ।

दोनों हाथों में एक-एक कप अथवा फल पकड़कर लाना ।



7. अंगुलियों का इस्तेमाल करके वस्तुएं पकड़ना :

1. अंगूठे और अंगुलियों का इस्तेमाल करके वस्तुएं पकड़ने के लिए अंगुलियों के बीच अधिक तालमेल बैठाने की जरूरत पड़ती है । यदि बच्चे की अंगुलियों मे दोष अथवा विरूपता है तो किसी चिकित्सक की सलाह लें । चिकित्सक की सलाह के अनुसार भौतिक चिकित्सा की व्यवस्था करें ।

2. बच्चे का हाथ पकड़े और उसकी अंगुलियों के पोरों को मिला कर हाथ को वस्तु की ओर ले जाएं और अंगुलि के पोरों से वस्तु को पकड़ने में बच्चे की मदद करें । धीरे-धीरे मदद करना कम कर दे । बच्चे की रूचि की वस्तुओं का इस्तेमाल करें, याद रखें कोई भी कार्यकलाप बच्चे के सहयोग के बिना नहीं किया जा सकता ।

आजमाएं और देखें कि इससे कैसे मदद मिलती है :-

1. डिब्बे में वस्तुएं डालना और उसमें से निकालना ।
2. चुम्बक के पिन कंटेनर से क्लिप (जैमक्लिप) लेना ।
3. टंगे हुए कपड़ों से चिमटी (क्लिप) उतारना ।
4. चावल और दाल जैसी वस्तुओं में से कंकड़-पत्थर निकालकर उन्हें साफ करना ।
5. निर्धारित समय में छोटी-छोटी वस्तुएं उठाने के लिए समूह में खेल खेलना ।

8. वस्तुओं का चट्टा लगाना

1. जब बच्चा वस्तुओं को उठाना पकड़ना और अपनी मर्जी से छोड़ना सीख जाता है तो उसे इस कौशल को अपने रोजमर्रा के कार्यों में इस्तेमाल करने के लिए प्रशिक्षित करें। रोजमर्रा की जिंदगी की विभिन्न स्थितियों में वस्तुओं का चट्टा लगाने की अक्सर जरूरत पड़ती है ।

2. यदि संभव हो तो प्रशिक्षण की प्रारंभिक अवस्था के दौरान बच्चे को चट्टा लगाने के लिए खेल सामग्री दी जा सकती है। जैसे मीनार बनाने के लिए ब्लॉक, अंशकित सिलिड्रों और इसी तरह की अन्य सामग्री बाद में टीन, डिब्बा, पुस्तकों और ऐसी अन्य वस्तुओं का इस्तेमाल किया जा सकता है ।

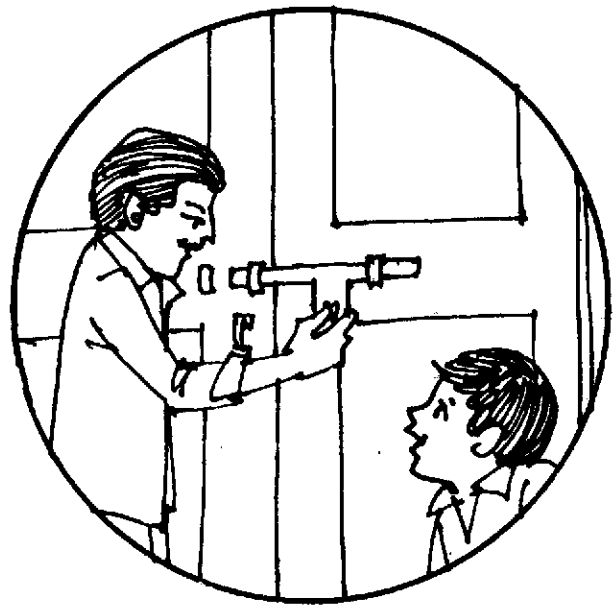
कार्यकलाप

1. पत्रिकाओं/समाचार पत्रों का गट्ठर बनाना ।
2. अपने कपड़ों को अलमारी में व्यवस्थित ढंग से रखना ।
3. टिफिन कैरियर में खाना/वस्तुएं रखने के बाद उसे बंद करना ।
4. डिब्बे, बर्तन और प्लेटें लगाने में रसोईघर में मदद करना ।

9. दरवाजे की घुंडी (नॉब)/चिटकनी/बोल्ट घुमाना ।

1. जैसे–जैसे बच्चा बड़ा होता है रोजमर्रा के कार्यों को करने को करने के लिए अंगुलियों का उचित तालमेल और हाथ का इस्तेमाल अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है ।

2. विभिन्न भवनों के दरवाजों में विभिन्न प्रकार की घुंडी/चिटकनी/बोल्ट का इस्तेमाल किया जाता है । घर में ही दरवाजे की चिटकनी खोलना और बंद करना सिखाना शुरू करें ।



3. जब बच्चा अपने घर के दरवाजों की कुंडी खोलना सीख जाता है तो उसे ऐसी विभिन्न प्रकार की कुंडियों/घुंडियों के बारे में बताना चाहिए, जो विभिन्न स्थानों पर देखने में आती हैं ।

4. दरवाजे खोलने और बंद करने का प्रशिक्षण देने के लिए वास्तविक स्थितियों का इस्तेमाल करें ।

5. जब बच्चे को रिश्तेदारों और दोस्तों के घर ले जाते हैं तो जरूरत पड़ने पर उसे ही दरवाजा खोलने और बंद करने दें ।

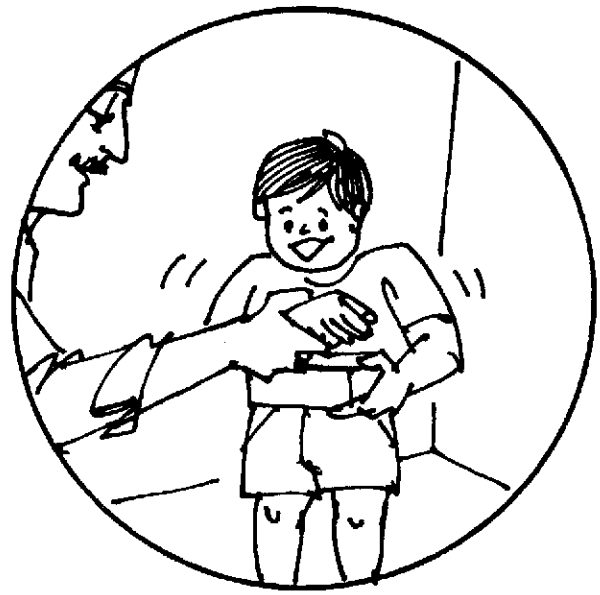
6. बच्चे को शौचालय के दरवाजे की कुंडी लगाना तथा खोलना सिखाना आवश्यक है ताकि, बच्चा शौचालय जाते समय दरवाजा बंद कर सके ।

यह सुनिश्चित करें कि, बच्चा स्वयं कमरे के अंदर बंद तो नहीं हो जाता। प्रशिक्षण आरंभ करने से पहले यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि, बच्चा भी इस ओर तत्पर हो ।

10. पेंच लगाना और खोलना

1. प्रशिक्षण शुरू करने से पहले बच्चे को प्रेरित करें । एक ढक्कनदार प्लास्टिक का पारदर्शी डिब्बा ले और उसमें बच्चे की रूचि की कोई चीज (खिलौना/मिठाई) रखकर बंद कर दें ।

2. बच्चे को डिब्बा दिखाएं । डिब्बा उसके बाएं हाथ में दें और उसके दाएं हाथ के उपर अपना हाथ रखकर ढक्कन घुमाकर खोलने में और उसके अंदर रखी वस्तु निकालने मे उसकी मदद करें । इसी तरह बच्चे को ढक्कन बंद करना सिखाएं ।



विभिन्न आकार की ढक्कनदार बोतलों, प्लास्टिक के नट और बौल्टों, फाउंटेन पेन और इसी तरह की अन्य वस्तुओं का इस्तेमाल करके इस कौशल को सिखाने के लिए विभिन्न प्रकार के कार्यकलाप उपलब्ध कराए जा सकते हैं ।

अवसर :

1. दांत साफ करते समय टूथ पेस्ट टॅयूब को खोंलने और बंद करने दें।
2. पेंसिल का ढक्कन खोलना जिस पर ढक्कन लगा हुआ है ।
3. रसोईघर में भोजन बनाते समय बच्चे को डिब्बा खोलने के लिए दें । यह सुनिश्चित कर लें कि मसाले का डिब्बा तो नही है।
4. तैयार होते समय बच्चे को पाउडर का डिब्बा, नेल पालिश की शीशे, तेल की शीशे खोलने और इसी तरह के अन्य कार्य करने।

11. मनके पिरोना

मनके पिरोने के लिए आंख और हाथ में तालमेल बैठाना पड़ता है । माला बनाने के लिए धोगे में मनके पिरोने की योग्यता और ऐसे कई अन्य कार्यकलाप मनोरंजक और उपयोगी हैं।

1. शुरू में, बड़े छिद्र बाले मनके/वस्तुएं चुनें । मनके/वस्तु के छेद के भीतर डोरी डालते समय बच्चे को देखने दें ।

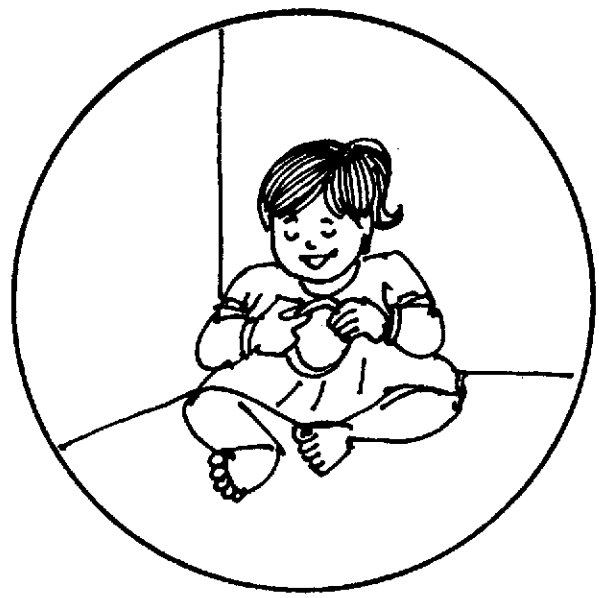
2. दाएं हाथ के अंगुठे और तर्जनी अंगुली के बीच डोरी का छोर पकड़ने और बाएं हाथ में छिद्रित मनका/वस्तु पकड़ने में उसकी मदद करें ।

3. उसे छिद्र देखते हुए डोरी को छिद्र की ओर ले जाते हुए उसके भीतर डालने और छिद्र के दूसरी ओर से डोरी खीचनें को कहे ।

इसे सरल बनाना .....

डोरी, जूते का फीता अथवा इसी तरह के सख्त छोर वाली डोरी होनी चाहिए । डोरी के छोर को पिछली हुई मोम लगाकर कड़ा किया जा सकता है । डोरी के दूसरे छोर को किसी मनके से बांध दें ताकि, पिरोए हुए मनके न निकलें ।

4. बच्चे को अलग-अलग तरह की वस्तु दें, जैसे : कागज के दोनों छोरों को चिपकाकर छल्ले बनाएं अथवा छिद्रित लकड़ी के टुकड़े ।



जब बच्चा डोरी में मनके पिरोना सीख जाता है तो उसे सुई-धागा दें । बच्चे को शुरू में मोटे छेद की सुई दें फिर धीरे-धीरे कपड़े सिलने की सुई दें ।

निम्नलिखित कार्य करने के अवसर दें

- जूते में फीते डालना
- फूलों की माला बनाना
- कागज की माला बनाना
- मोतियों की माला बनाना
- कपड़े सिलने के लिए धागा डालना
- बोर्ड पर नमूने लगाना ।

12. चिपकाना :

रोजमर्रा की जिंदगी में कई परिस्थितियों में वस्तुओं को चिपकाना अनिवार्य हो जाता है । इससे मनोरंजक और व्यावसायिक कार्यकलापों को करने में मदद मिलती है ।

1. वस्तुएं चिपकाने के लिए शीशी में तैयार गोंद मिलती है । चावल और मैदे से घर पर बनी गोंद का भी इस्तेमाल किया जाता है । कुछ स्थानों पर पेड़ के तने अथवा शाखाओं को काटकर सूखी गोंद तैयार की जाती है जिसे बाद में पानी में घोलकर वस्तुएं चिपकाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है ।

2. इस्तेमाल की जाने वाली गोंद के स्वरूप के आधार पर बच्चे को सुव्यवस्थित रूप से वस्तुएं चिपकाना सिखाएं । यदि गोंद लगाने के लिए कोई ब्रश उपलब्ध न हो तो एक पतली लकड़ी पर थोड़ी सी रूई लपेटकर ब्रश तैयार करें ।

3. शुरू में, उस स्थान पर पेंसिल से निशान लगा दें अथवा रेखा खींच दें, जहां गोंद लगाई जानी है । इसी तरह के निशान उस जगह पर लगाएं जहां पर कोई वस्तु गोंद से चिपकाई जानी है । निशान के ऊपर/वस्तु चिपकाने में बच्चे की मदद करें । शुरू में ऐसी वस्तु दें जिसे चिपकाना सरल हो फिर धीरे–धीरे ऐसी वस्तुएँ दें जो चिपकाने में जटिल हो।

कार्यकलाप

- खींची हुई रेखाओं पर कटी हुई आकृतियाँ/चित्र चिपकाना ।
- किसी दिए हुए रेखाचित्र पर फटे हुए कागज, पत्तियाँ, फूल, बुरादा, बालू चिपकाना ।
- लिफाफे के पार्श्वों को चिपकाना ।
- डिजाइन/आकृति बनाने के लिए कागज के टुकड़ों को चिपकाना।
- उपहार पर लपेटे गए कागज को चिपकाना ।
- एलबम बनाने के लिए चित्र/डाक/टिकट/पत्तियाँ चिपकाना ।

---

13. औजारों का इस्तेमाल

1. जब बच्चा हाथ की अंगुलियों में तालमेल बिठाना सीख जाता है तो हथौड़े, नेल क्लिपर, चाकू, कैंची, ब्लेड और पेंसिल शार्पनर जैसे औजारों के इस्तेमाल संबंधी कौशल सिखाना शुरू करें ।

सावधानी

यदि बच्चे को मिरगी का दौरा पड़ता है तो उसे चाकू और इस तरह के तेज धार वाले औजारों का इस्तेमाल न करने दें क्योंकि, औजार के इस्तेमाल के समय मिरगी का दौरा पड़ने से बच्चे को चोट लग सकती है । औजारों का इस्तेमाल किसी की देखरेख में किया जाना चाहिए ।

2. बच्चे को हथौड़े का इस्तेमाल करके दिखाएं। बच्चे को दिखाएं कि, लोग कील ठोकने और पत्थर तोड़ने जैसे विभिन्न कार्यों में इसका इस्तेमाल कैसे करते हैं । बच्चे को हथौड़े का इस्तेमाल करना सिखाने में बाजार में उपलब्ध पैगबोर्ड और हथोड़े से बहुत सहायता मिलती है । शुरू में लकड़ी के हथौड़े और लकड़ी की खूंटियों का इस्तेमाल किया जा सकता है ।

टिप्पणी : बच्चे को ये कौशल तभी सिखाएं जब वह इतना बड़ा हो जाए कि, दी गई हिदायत को समझ सके और दोनों हाथो में अच्छा तालमेल बिठा सके ।

3. नेल क्लिपर के इस्तेमाल के बारे में बताएं और उसका इस्तेमाल करके दिखाएं । यह भी दिखाएं कि, इसे कैसे खोला और बंद किया जाता है, नेल क्लिपर का स्तिेमाल करने में बच्चे की मदद करें ।

4. जब सब्जियां, लकड़ी (स्टिक) इत्यादि काटने जैसे विभिन्न प्रयोजनों के लिए चाकू का इस्तेमाल किया जाता है तो बच्चे को भी देखने दें । यदि चाकू का इस्तेमाल करते समय किसी की अंगूली कट जाती है तो उसी समय बच्चे को बताएं कि यदि इसका इस्तेमाल ठीक से नहीं किया जाता तो इससे हाथ कट सकता है इसलिए यह खतरनाक भी है । काटना सिखाते समय शुरू में भिंडी जैसी आसानी से कटने वाली सब्जियां काटना सिखाएं । फिर धीरे-धीरे मुश्किल से कटने वाली वस्तुएं काटना सिखाएं ।

5. जब बच्चा काटना सीख जाए तो उसे अपनी देखरेख में रोजमर्रा के कार्यो में चाकू का इस्तेमाल करने का अवसर दें जैसे सब्जियां काटना, डबलरोटी पर मक्खन और जैम लगाना और इसी तरह के अन्य कार्य ।

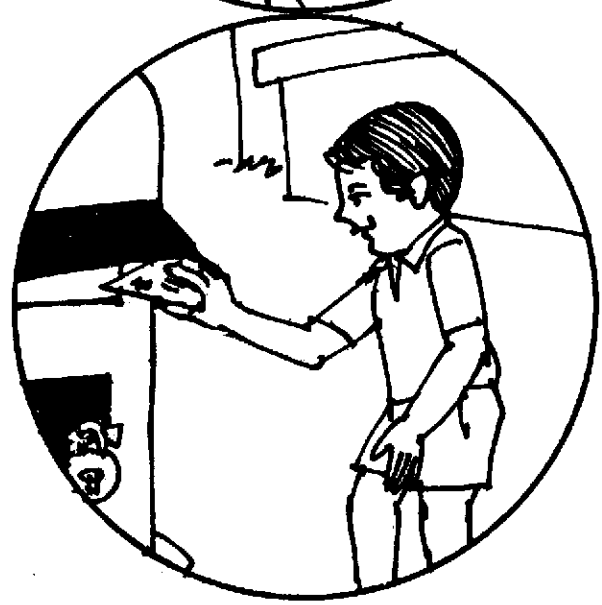
6. बच्चे शार्पनर से अपनी पेंसिलें छीलने में रूचि दिखाते हैं । बच्चे को दिखाएं कि, कैसे पेंसिल शार्पनर में घुसाकर घुमायी जाती है और कैसे छिलका निकाला जाता है । लगातार छीलने और पेंसिल का सिक्का टूटने के प्रति सावधान रहें ।

14. वस्तुएँ अंदर डालना

1. शुरू में कपड़े पहनते समय कमीज अंदर करना सिखाएं । बच्चे को करके दिखाएं कि कैसे कमीज/टॉप अंदर की जाती है कपड़े पहनते समय बच्चे को कमीज अंदर करने के लिए कहें और जब बच्चे की कमीज बाहर निकली हो तो उसे अंदर करने के लिए कहा जाए ।

2. पैंट के लूप में से बैल्ट डालना सिखाएं और बैल्ट कैसे सभी लूपों में डालकर लगाई जाती है, बच्चे को डालकर दिखाएं। जो लूप छुट गए है उनको ढूंढने में बच्चे की मदद करें ।

3. ऐसे कुछ अन्य कार्यकलापों की सूची बनाएं, जैसे पेपर बैग और लिफाफे में वस्तुएं डालना पोस्ट बॉक्स में चिट्ठी डालना और सार्वजनिक दूरभाष/मंदिर के दान पात्र में सिक्के डालना ।

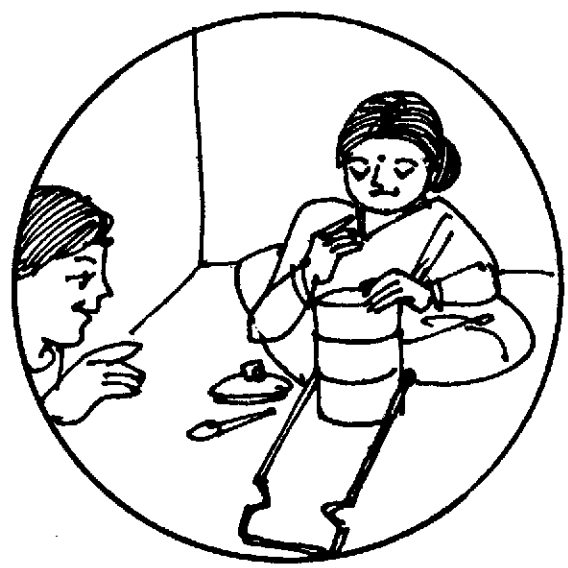


15. वस्तुएं जोड़ना

बच्चे की उम्र और योग्यता के स्तर के आधार पर खिलौनों, रोजमर्रा इस्तेमाल में आने वाले सामान, वर्कशाप में इस्तेमाल किए जाने वाले सामान और उसी तरह के अन्य सामान को जोड़ने के लिए वस्तुओं का चयन करें ।

1. शुरू में बच्चे को ऐसा खिलौना दें जिसे 2 से 5 भागों में अलग-अलग किया जा सके और फिर से जोड़ा जा सके । उदाहरण के लिए एक गुड़िया लें उसके अंगों को अलग-अलग कर दें और बच्चे को यह बताएं और करके दिखाएं कि, गुड़िया के हाथों और टांगों को कैसे जोड़ा जाता है और उन्हें फिर से जोड़ने में उसकी मदद करें । यह अवश्य देख लें कि इस प्रयोजनार्थ बच्चे को केवल वही खिलौने दिए हैं । जिन्हें कई भागों में अलग-अलग किया जा सकता है ।

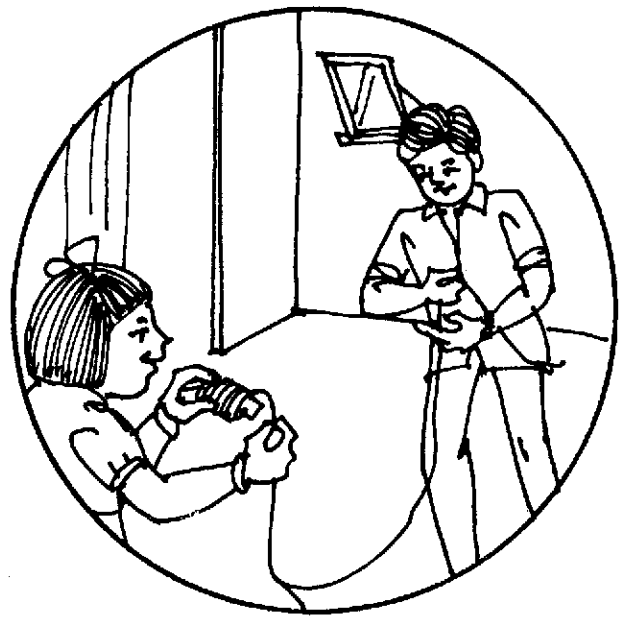
2. घर मे उपलब्ध ऐसी वस्तुओं का चयन करें जिनका इस कार्यकलाप के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है जैसे - टिफिन बाक्स और टिफिन कॅरियर ।



16. सामग्री के अविरत गोलों (रोल) से सामग्री अलग करना

1. बच्चों को सामग्री के अविरत गोलों (रोल) से सामग्री निकालते हुए देखने दें । उदारहण के लिए :–
   - धागे की रील में से धागा निकालना ।
   - कपड़े की दुकानों पर थान में से कपड़ा निकालना ।
   - गोले (रोल) से सेलोटेप निकालना।
   - रिबन के गोले से रिबन निकालना ।

2. जब आपको धागे की रील में से धागा निकालना हो तो धागे का एक छोर बच्चे के हाथ में दे दें । आप रील को पकड़े रहें और उसे धागा खीचंने को कहें जब धागा पर्याप्त लम्बाई में निकल जाए तो उसे रुकने को कहें ।



3. उसे एक हाथ में गोला (रोल) और दूसरे हाथ में धागे/डोरी का छोर पकड़कर धागा/डोरी निकालना सिखाए ।

4. उसे अपने हाथ से धागा घुमाने में मदद करें और पर्याप्त मात्रा में धागा/डोरी निकलने पर रुकने को कहें ।

5. गोले (रोल) से सामग्री निकालने के अवसर दें ।

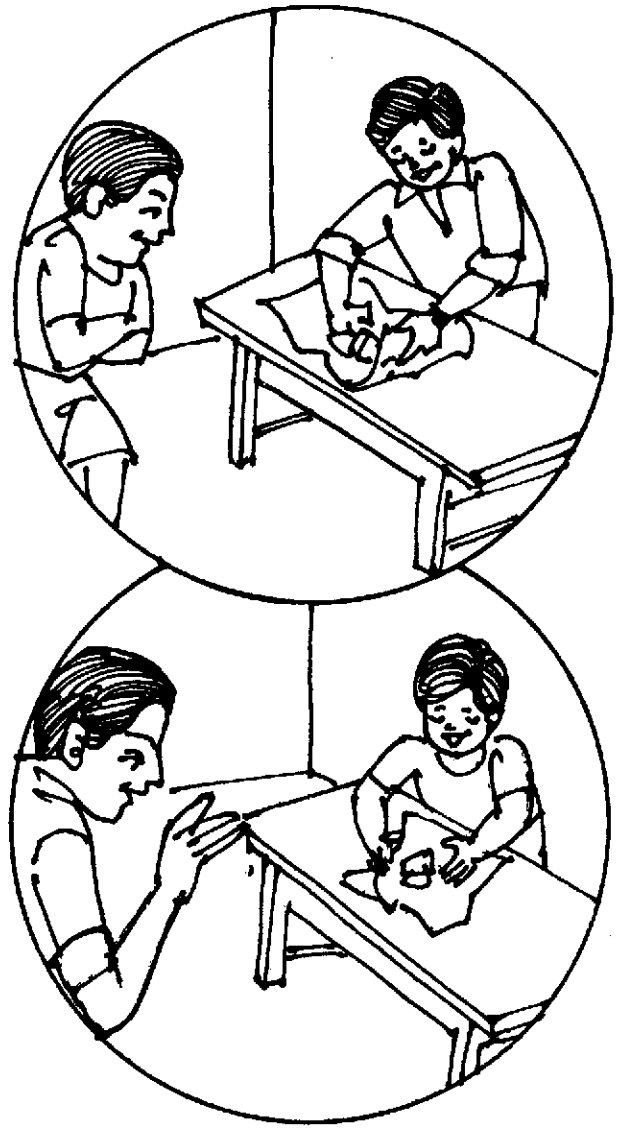
6. बच्चे की उम्र और योग्यता के स्तर के आधार पर उसे व्यावसायिक स्थितियों में सिखाएं। उदाहरण के लिए ऐसी फैक्टरियां, जहां लोग गोले (रोल) से सामग्री अलग करने का काम करते हैं ।

खेल संबंधी कार्यकलाप ....

1. पतंग उड़ाना ।
2. डोरी की चरखी अपने हाथ में रखें और बच्चे को डोरी का अगला छोर पकड़ कर पीछे की ओर चलने दें ।

17. वस्तुओं को कागज में लपेटना

उपहार के पैकेट और अन्य वस्तुओं को कागज में लपेटते हुए दिखाना, वस्तुओं को कागज में लपेटने की जरूरत के बारे में बताना और उसे वस्तुएं और उपहार कागज में लपेटना सिखाने के लिए प्रेरित करना । यह एक ऐसा कार्य है जो आम तौर पर हर व्यक्ति द्वारा घर में प्राय : नहीं किया जाता । तथापि, यदि बच्चे की इसमें रूचि है तो उसे सिखाया जा सकता है ।



1. जब आप वस्तुओं को लपेट रहे हों तो बच्चे को देखने दें ।

2. उसे लपेटने के लिए कागज दें । उसे कागज को अपने सामने रखने के लिए कहें और यदि डिजाइन वाला कागज है तो उसे बतायें कि डिजाइन वाला कागज है तो उसे बताएं कि डिजाइन वाले भाग को नीचे करके कागज को मेज पर कैसे रखना है ।

3. शुरू मे, निश्चित आकार की वस्तुओं जैसे छोटे डिब्बे, किताब और इसी तरह कीअन्य वस्तुओं को लपेटने के लिए पुराने कागज दें । जब बच्चा लपेटना सीख जाए तो उसे लपेटने का अच्छा कागज दें । जब बच्चा समान आकार की वस्तुओं को अच्छी तरह लपेटना सीख जाए तो उसे असमान आकार की वस्तुए दें।

4. मोड़े जाने वाले भागों पर क्रम से संख्या डाली जा सकती है ताकि, बच्चे को मोड़ने के लिए संकेत मिल सके ।

5. जब कभी वस्तु को लपेटने की आवश्यकता पड़े तो बच्चे को लपेटने दें । वस्तुओं को लपेटने के विभिन्न तरीके सिखाएं । बच्चें को दिखाएं कि, दुकानदार वस्तुओं को कैसे लपेटता है । बच्चे को फैक्टरियों और अन्य व्यावसायिक स्थापनाओं में दिखाएं कि, वहां लोग वस्तुओं को कैसे लफ्टते हैं अथवा भेजने के लिए पार्सल कैसे तैयार करते हैं ।

प्रशिक्षण ऐसा कार्यकलाप है जिसे आरंभ में शौक के रूप में सीखते हैं परतुं यही बाद में एक लाभप्रद व्यावसायिक कार्यकलाप भी हो सकता है ।

18. कैंची से काटना

1. प्रशिक्षण देने के लिए कम तेज धार की छोटे आकार की कैंची का इस्तेमाल करें। बच्चे को ठीक से कैंची पकड़ने दें और कैंची चलाने दें ।

2. प्रशिक्षण के प्रयोजन से रद्दी कागज का इस्तेमाल करें । उसका हाथ पकड़कर कागज काटने मे उसकीमदद करें । सीधी, रेखा में काटना शुरू करें । बच्चे की रूचि बनाए रखने के लिए विभिन्न रंगों की सीधी रेखाएं खीचे । उसे उन रेखाओं पर कैंची रखकर काटने दें ।

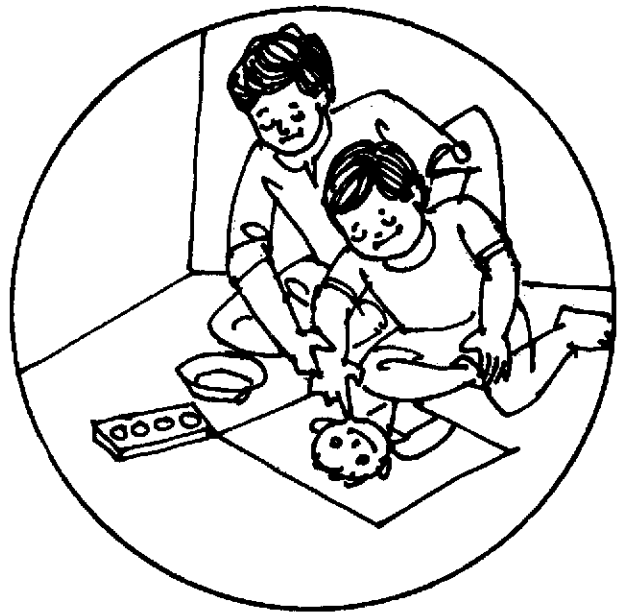
3. जब बच्चा स्वतंत्र रूप से काटना सीख जाता है तो उसे आसान डिजाइन काटने और चिपकाने के लिए दे । देखें कि, वह महत्वपूर्ण दस्तावेज, कपड़े और अन्य सामग्री तो नही काट रहा हैं ।

बच्चे को निम्ननिखित कार्यकलाप करने का अवसर दें

- कागज/कपड़ा काटना ।
- रस्सी/धागा/टेप काटना ।
- उचित आकारों में सामग्री काटना ।

19. चित्रकला

कुछ बच्चे चित्रकला मे रूचि रखते हैं । उनकी योग्यता और रूचि के आधार पर मनोरंजक और खाली समय में किए जाने वाले कार्य के रूप में चित्र बनाना और उसमें रंग भरना सिखाना शुरू करें ।



1. शुरू में अगुली से पेंटिंग करना सिखाएं। उसे दिखाएं कि, कैसे रंग में अंगुली हुबोकर डिजाइन बनाया जाता है । प्रशिक्षण देने के लिए पुराने अखबारो का इस्तेमाल किया जा सकताहै ।

टिप्पणी :

अंगुली से पेंटिंग करने के लिए सूखे रंग में पानी मिलाकर थोड़ा गाढ़ा रंग तैयार करें । रंग पाउडर जहरीला नहीं होना चाहिए और उससे कपड़े पर दाग नहीं पड़ने चाहिए ।

---

2. अगले चरण में, उसे/क्रेआन/स्कैच पेन दें, जिन्हें वह ड्राइंग और पेंटिंग के लिए इस्तेमाल कर सकता है । क्रेआन/स्कैचपैन से रंग भरने के लिए उसे डिजाइन दिया जा सकता है।

जब बच्चा क्रेआन, पेन अथवा ब्रुश पकड़ता है तो यह देख लें कि, वह उसे ठीक तरह से पकड़ता है । यदि वह गलत तरीक से पकड़ता है तो उसे ठीक से पकड़ना सिखाएं । शुरू में, यदि वह रंग दी गई रेखाओं के भीतर नहीं, भरता है तो उदास न हों क्योंकि, जब वह स्कैच पैन/क्रेआन इत्यादि पर नियंत्रण करना सीख जाएगा तो वह डिजाइन में ठीक से रंग भरेगा। रंग भरने के लिए चित्र देते समय उसे उपयुक्त रंग जैसे टमाटर इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि, उसमें की संकल्पना भी विकसित हो ।

3. चित्रकला के लिए ब्रुश का इस्तेमाल करके दिखाएं। रंग में पानी मिलाने और उसमे ब्रस डुबोकर पेंट करने में मदद करें।

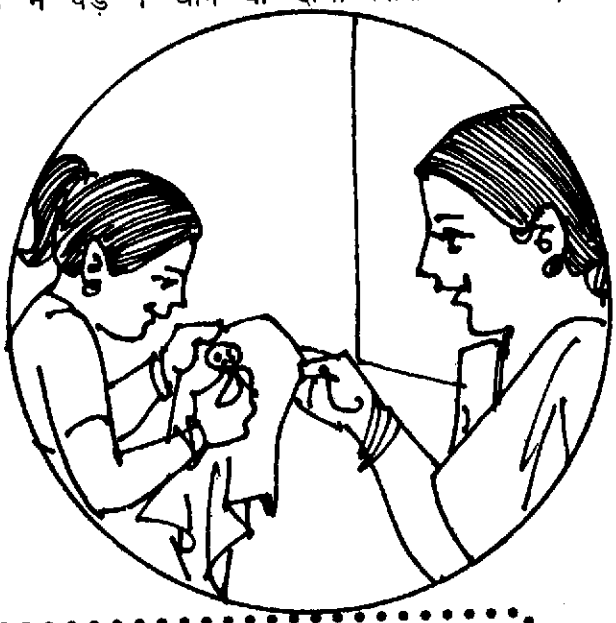
20. सिलाई

कपड़े सिलने के लिए सुई में धागा डालते समय आंख और हाथ में उचित तालमेल होना आवश्यक है । यह कौशल बटन टांकने, फटे हुए कपड़े सिलने और सामान्य कपड़े सिलने के लिए उपयोगी है ।

1. सुई में धागा डालना सिखाने की पद्धति का पहले ही वर्णन कर चुके हैं । जब बच्चा सुई में धागा डालना सीख जाता है तो उसे सिलाई करना सिखाया जाता है । पुराने फटे हुए कपड़े दिखाकर सिलने की जरूरत के बारे में बताएं । यदि बटन टूट जाते हैं तो उन्हें टांक कर दिखाएं।

2. शुरू में ऐसे कपड़े दें जो ढीले-ढीले बुने हो अथवा मैटी का कपड़ा दें । इस बात की ओर ध्यान दें कि, कपड़े के जिस ओर से सुई खींची गई है उसी ओर से सुई डालनी चाहिए ।

3. शुरू में धागा डालकर दे ताकि, धागे में गांठ न पड़े । धागे के दोनों सिरों को पकड़कर गांठ लगा दें ।



4. शुरू में कमीज के बड़े बटन लगाने के लिए दें ।

5. धीरे-धीरे सिलाई के जटिल कार्य करने के लिए दें । बच्चे की रूचि को ध्यान में रखें ।

सूक्ष्म पेशीय कार्य बहुत से है । बच्चे को सिखाने के लिए अपनी कल्पना शक्ति का इस्तेमाल करें । बच्चे की उपलब्धियों को उजागर करें ।