



अध्याय ८

दैनिक क्रियाकलापबारे शिक्षण

तपाईंको बच्चा अहिले सानै छ, तर एक दिन उ ठूलो हुनेछ। आँखा देख्न नसक्ने वा राम्रोसँग देख्न नसक्ने बच्चा पनि योग्य, समुदाय र परिवारका लागि योगदान दिने व्यक्ति बन्न सक्छ। यसकारण उसले पनि अरु बच्चाहरूले जस्तै दैनिक क्रियाकलापहरू कसरी संचालन गर्ने भनेर सिक्नैपर्छ। खासगरी निम्न क्रियाकलापहरूबारे उसले सिक्नै पर्दछ :

- आफ्नो हेरचाह आफै गर्ने
- परिवारको काममा सहयोगी हुने
- आत्मनिर्भर हुने
- सदाचारी हुने।

आफ्नो हेरचाह आफै गर्नसक्ने हुनु

दैनिक गरिनुपर्ने कार्यहरू भनेका खाने, लाउने, दिशापिसाव गर्ने र सरसफाइ जस्ता दिनहुँ गरिने कार्यहरू हुन्। राम्रोसँग देख्न नसक्ने बच्चाले यी सबै सीपहरू सिक्नु आवश्यक हुन्छ, जसले गर्दा उसले आफ्नो हेरचाह आफै गर्न सक्छ। उसले आफ्नो हेरचाह आफै गर्न सक्छ भने उ ठूलो भएपछि, उसलाई विद्यालय जान र जीवन धान्ने काम गर्न धेरै सजिलो हुनेछ।

आ अम्बिकालाई आफै कपडा लगाउन र खाउन सिकाउन धेरै समय लाग्ला जस्तो छ। सिकाइराख्न भ्याइदैन, बरु ती कामहरू मै नै गरिदिन्छु।

हो, अहिले सिकाउन कठिन पर्छ, तर, अम्बिकाले आफै खान र लाउन जानी भने त पछि प्रत्येक विहान गर्नुपर्ने सबै कामहरू गर्न तपाईं धेरै समय पाउनुहुन्छ।

मेरो आमा, आशा, लगभग पूरै अन्धो हुनुहुन्छ। सायद वहाँले तपाईंको कामलाई सजिलो बनाउन सक्ने केही कुराहरू बताउन सक्नु हुन्छ।

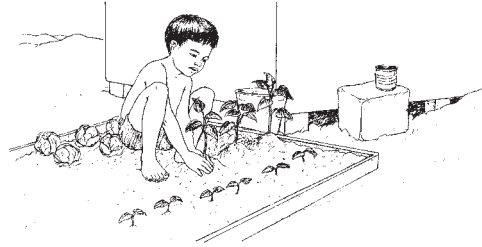


विचार गर्नुहोस्, अम्बिकाले आफै कपडा लगाउन सक्दा तपाईं कति खुशी हुनुहुनेछ। उनी तरुणी भएपछि पनि कपडा लगाइदिन तपाईंलाई मन त छैन होला।

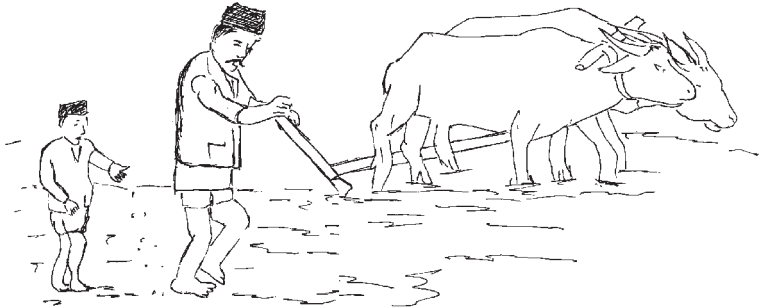
परिवारको काममा सहयोगी हुने

आँखा देख्न नसक्ने वा राम्रोसँग देख्न नसक्ने बच्चाका लागि आँखा देख्न बच्चालाई जस्तै परिवारको काममा सहयोगी हुन सिकन सुरुसुरुमा उसलाई अरुको थोरबहुत सहयोगको आवश्यकता पर्दछ। शुरुमा उसलाई सजिलो काम दिनुहोस्, यसोभएमा उसलाई आफूले काम गर्नसक्ने रहेछु भन्ने विश्वास बढ्छ। त्यसपछि, उसले जतिजति अरु सीपहरू विकास गर्दैजान्छ, सो अनुसार उसलाई अप्ठ्यारा कामहरू गर्न दिनुहोस्। यसले तपाईंको कामको बोझ पनि घट्छ र उसलाई आफु पनि परिवारको एउटा महत्वपूर्ण सदस्य भएको थाहा दिन्छ। यसले उसको हिम्मत बढाउनेछ, र उसलाई भविष्यप्रति आशा जगाउनेछ।

बच्चाले बिऊ छर्ने र विरूवा उम्रेपछि त्यसको हेरचाह गर्ने कुरा सिकेपछि खेतीपाति बारेमा सिक्न सक्छ।



पछि गएर, उ उसका आमाबाबालाई बिऊ छर्न मद्दत गर्न सक्छ। उसका खुट्टाहरूले हलोलै बनाएको डोबलाई टेकेर पछ्याउन सक्छन्।

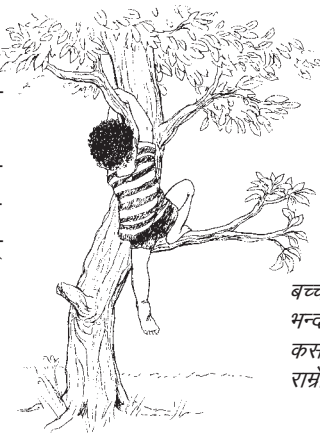


कामको पुरै प्रक्रियाका बारे उसलाई बुझाउन मद्दत गर्नुहोस्। जस्तै, भोजनका बारेमा बुझाउँदा खाद्यसामग्री कहाँबाट आउँछ, कसरी त्यसलाई भोजन बनाइन्छ, भाडाकुँडाहरू कहाँ राख्ने, खाना खाइसकेपछि त्यसलाई कसरी सफा गर्ने आदि।



आत्मनिर्भर हुने

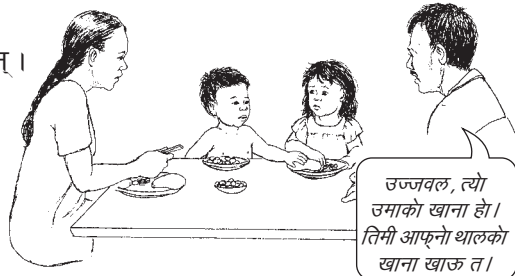
आत्मनिर्भर हुने भन्नुको अर्थ बच्चालाई कुनै पनि काम अरुको सहयोग नलिई आफै गर्नसक्ने अवस्था हो। अभिभावकहरू आफ्नो अन्धो बच्चाको स्वास्थ्यको चिन्ता गरेर उसलाई अति नै स्याहार गर्ने गर्दछन्। यसो गर्नाले उ ठूलो भएपछि उसलाई आफैले कसरी स्याहार गर्नेबारे थाहा नहुन सक्छ।



बच्चालाई नयाँ काम गर्न नदिनु भन्दा ती कामहरू सुरक्षित साथ कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिकाउनु राम्रो हुन्छ।

सदाचार हुने

अरु बच्चालाई जस्तै देख्न नसक्ने वा राम्रोसँग देख्न नसक्ने बच्चाहरूलाई पनि दृढ मायालु अनुशासनमा राखिनु पर्दछ। तर कहिलेकाही अभिभावकहरूले अन्धो बच्चाहरूप्रति ज्यादै चिन्तित भएर उनीहरूलाई अरु बच्चाहरूलाई जसरी निश्चित व्यवहार गर्नुपर्दछ भनी तोकिदिदैनन्। आफ्ना सबै बच्चाहरूलाई एउटै नियम बनाउने कोशिश गर्नुहोस्।



अरु बच्चालाई सिकाए जसरी नै उसलाई पनि त्यस्तै चालचलन र तरिका सिकाउनु होस्। यद्यपि अरु बच्चाको भन्दा अन्धो बच्चाको खाना खाने बानीमा केही फरक हुन सक्छ, जस्तै खाना कहाँ र के छ थाहा पाउन उसले आफ्नो खाना छुने गर्दछ। तर, उसले समुदायमा प्रचलित खाना खाने बानीबेहोरा सिक्नै पर्छ। यसो गरेमा मात्र उसको परिवारलाई लज्जित नवनाई उसले अरु व्यक्तिहरूसँग बसेर खान सक्छ।

क्रियाकलापहरू

बच्चाले अलि अलि देख्न सक्छ भने, बाँकी भएको दृष्टिलाई राम्ररी सदुपयोग गर्न यी क्रियाकलापहरू अनुकूल बनाउन सकिनेमा यकिन गर्नुहोस्। (अध्याय ४ हेर्नुहोस्)

खाना खानु

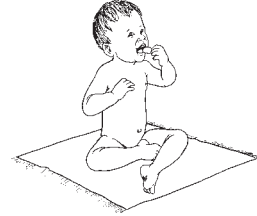
अन्धा बच्चाहरूले पनि आँखा देख्ने बच्चाहरूले सिकने समयमा नै खाना खाने सीपहरू सिक्न सक्छन्। समुदायमा तपाईंको बच्चा कै उमेरका बच्चाहरूले गर्नसक्ने काम तपाईंको बच्चाले पनि गर्न सक्छ भने कुरामा आशा गर्नुहोस्। कृन उमेरमा के सिक्छन् भन्ने कुरा समुदाय समुदायविच फरक हुने गर्दछन्। तर धेरै बच्चाहरूले निम्न उमेरमा निम्न खाना खाने सीपहरू सिक्न सक्छन्।



जन्मे देखि ४ महिनामा : बच्चाले दुध चुस्छ र त्यसलाई निल्छ। यसैगरी अरु खाना खानका लागि आँ गर्न पनि सिक्छ।



६ महिना भन्दा माथिका : आमाको दूध संगसंगै, उसले नरम खाना, मिचेको खाना जस्तै: लिटो, अथवा भात खान शुरू गर्छ। उसले कपबाट पिउन शुरू गर्न सक्छ।



६ देखि १२ महिना: आफ्नै हातले सानो सानो गाँस खान शुरू गर्छ उसले चाहेको बेलामा उसलाई दूध चुसाइ रहने पर्छ।



९ महिना देखि १ वर्ष : उसले मिचेको खाना खान र खाना खान चम्चा जस्ता सामान प्रयोग गर्न सक्ने हुन्छ।



१ देखि ३ वर्ष : उसले थाल र कपबाट राम्ररी खान सक्छ।



३ वर्ष : उसले ठूलोले कै खाना खान सक्छ।

राम्रोसँग देख्न नसक्ने बच्चाले पनि सधैँ एउटै समयमा, एउटै ठाउँमा, र अरु व्यक्तिहरूसँग बसेर खाना खाने गर्छ भने, उसले धेरै छिट्टै खाना खान सिक्नेछ। यस्तो अवस्थामा उसलाई खाना निश्चित तरिकाले खाइन्छ भन्ने कुरा सिक्न मद्दत मिल्छ। परिवारका सबै सदस्यले एउटै खानालाई एउटै नामले उच्चारण गरे भने, उसले खानाहरूको नाम पनि धेरै छिटो जान्नेछ।

► बच्चालाई आफैँ खाना खान सक्ने बनाउनुहोस् ।

बच्चालाई आफैँ खानसक्ने बनाउनका लागि तपाईंले यी सीपहरू सिकाएर सहयोग गर्न सक्नु हुनेछ :



बच्चालाई स्याहार गर्ने क्रममा, तपाईंले उसलाई दुध खुवाउन लाग्नु भएको छ भन्ने कुरा उसलाई थाहा दिन कुनै संकेत दिनुहोस्, जस्तै उसको गालामा छुने । जब उसले दूध चुस्न थाल्छ, उसको हात तपाईंको स्तनमा राख्ने गर्नुहोस् । यसो गर्दा उसलाई दूध कहाँबाट आउँछ भन्ने कुरा सिक्न मद्दत मिल्छ ।

बच्चालाई नरम खाना खुवाउन सुरु गरेपछि उसको मुखमा राख्नेवेलामा आँ गर्न भन्नुहोस् । उसलाई कचौरा छुन दिनुहोस् र उसको मुखमा खाना लैजादा उसको हात तपाईंको हातमा राख्नु होस् । उसलाई उसले के खाइरहेको छ र कस्तो स्वाद छ बताउनुहोस्, । उसलाई खाना छुन र सुँघ्न लगाउने गर्नुहोस् । उसले खाना थुक्यो भनेपनि खुवाउने कोशिश गरिरहनु होस् । उसलाई दुध चुस्ने तरिका भन्दा अरु तरिकाले खाना खाने बानी बसाल्नु आवश्यक हुन्छ ।



बच्चालाई विभिन्न प्रकारका खाना खान प्रोत्साहन गर्नुहोस् । जब उसले मिचेको खाना खान सक्छ भने उसलाई ठूला व्यक्तिले खाने जस्तै खाना खुवाउनु होस् । त्यसपछि उ ठूलो हुँदै गएपछि उसलाई यी खानाहरू खान बढी रुची लाग्छ । उसलाई विभिन्न प्रकारका खानाहरूमा रुची नभएपनि खुवाउन प्रयाश गरिरहनुहोस् । भिन्नभिन्न प्रकारका खानाहरू खाने गर्नाले उसले राम्रोसँग खाना निलन सिकनेछ ।



बच्चालाई खाना खुवाउनु भन्दा पहिले खाना छुन दिनुहोस् ।

तपाईंको बच्चाले टाउको उठाउन सक्दैन, भने, उसलाई काखमा राख्नु होस् र उसको टाउकोलाई हातले थाम्नु होस् । उसको घाँटीको मांसपेशी बलियो बनाउन सहयोगी कुराहरूका लागि पृष्ठ ३७ हेर्नुहोस् ।

► बच्चालाई आफै खाना खान सिक्न मद्दत गर्नुहोस्

बच्चाले कपबाट पिउन सिकिरहेको छ भने, पहिले उसलाई कप र त्यसभित्रको खाना (तातो या चिसो) कस्तो छ अनुभव गर्न दिनुहोस्। त्यसपछि कप समात्न र कपलाई मुखमा पुऱ्याउनेवेलामा सो तरल पदार्थ सुँघ्न लगाउनु होस्। तरल पदार्थ घटघट पिउनु भन्दा अलिअलि गरेर पिउन सिकाउनु होस्। अन्त्यमा कपलाई पहिले जहाँ राखिएको थियो सोही स्थानमा राख्न उसलाई सहयोग गर्नुहोस्।



तिम्रो मुख कहाँ छ ? मिनर्भा,
खाना सिधै तिम्रो मुखमा
जान्छ



बच्चा सिधा गरेर बसेको छ भने उसले राम्ररी खाना खानेछ।

बच्चाले खाना आफ्नै हातले खानेभएपछि उसलाई खाना सुँघ्न र अनुभव गर्न दिनुहोस्। शुरुमा खाना उसको मुखसम्म पुऱ्याउन उसलाई सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ, तर विस्तारै उसले आफैले सक्छ।

समुदायमा प्रचलित खाना खाने साधनहरू चलाउन बच्चाहरूलाई सिक्न सहयोग गर्नुहोस् जस्तै चम्चा, चपस्टिक या औलाहरू। उसलाई त्यो साधन कसरी समाउने, त्यसमा कसरी खाना राख्ने र उठाउने तथा कसरी उसको मुखमा पुऱ्याउने भन्ने कुरा सिकाउनुहोस्। उसको पछाडि बसेर उसको हातलाई सहारा दिएर सहयोग गर्नुहोस्। विस्तारै यस्तो सहयोगलाई कम गर्दै लगनुहोस्। धैर्य राख्नुहोस्। शुरुमा तपाईंको बच्चा फोहोरी हुनेछ। यी सीपहरूमा सिपालु हुन बच्चालाई धेरै जसो एक वर्ष वा त्यो भन्दा बढी समय लाग्न सक्छ।

हिजोअस्ति जस्तै दाल
दायाँतिर र भात बायाँ
तिर छ



बच्चाले चम्चाले खान थालेको छ भने पनि, उसलाई के खाना हो र ती खाना उसको थालमा कहाँ नेर राखेको छ भन्ने कुरा थाहा पाउन उसलाई खाना छुन दिनुहोस्। यसले खाना खाने वेलामा उसको खाना र पिउने कप एउटै ठाउँमा राख्न तपाईंलाई सहयोग पनि गर्छ।

वच्चालाई परिवारका अरु सदस्यहरूसँग बसेर खान दिनुहोस् । जसले गर्दा उसले खाना खानु भनेको सामाजिक समय हो भन्ने कुरा सिक्छ । त्यहाँ भइरहेको कुराहरुमा उसलाई पनि समावेश गर्न सबैलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

अनिता, त्यो हल्ला तिमी दाजुले
उसको दुध पोखाएको आवाज थियो



वच्चालाई अगाडिका दाँतले खानालाई सानो टुक्रा पार्ने र उसको पछाडिका दाँतले त्यसले पारेका साना टुक्रालाई चपाउनका लागि हो भन्ने कुरा सिकाउनु होस् । तपाइले चपाएको वेला उसको हात तपाईंको बंगारातिर राखिदिएर के चपाउने हो थाहा दिनुहोस् । यदि उसले तपाईंले दिएको उदाहरण बुझ्न सकेन भने, बिस्तारै उसको तलको बंगारालाई तल र माथि चलाएर कसरी चपाइन्छ भन्ने कुरा उसलाई बुझाउनुहोस् ।

छाम त, आरती कसरी मेरो
मुख चल्छ । यसरी म
खाना चपाउँछु



आरती तिमी औलाले पानी छोएपछि
पानी हाल्न रोक



जब वच्चाले जग वा सुराही बोक्न सक्छ,
उसलाई पानी आफै हाल्न सिकाउनु होस् ।
कपको टुप्पातिर औला राख्दा पानी भरिएको
कुरा उसलाई थाहा हुनेछ । यो तपाईं आफैले
आँखा बन्द गरेर कोशिश गर्नुहोस् ।

कपडा लगाउनु

स्थानिय रितिरिवाज अनुसार बच्चाहरूले विभिन्न उमेरहरूमा लुगा लगाउन सिक्छन् । धेरै बच्चाहरू निम्न उमेरहरूमा लुगा लगाउने सीपहरू सिक्छन् ।

१ वर्ष भन्दा कम उमेर :
बच्चाले कुनै मतलव
राख्दैन ।



१ वर्ष :
बच्चाले कपडा लगाउने
बेलामा हातखुट्टा दिएर
सजिलो पार्छ ।



२ वर्ष :
बच्चाले खुकुलो लुगा
आफै फुकाएछ ।



३ वर्ष :
बच्चाले खुकुलो कपडा
लगाउँछ ।



४ वर्ष :
बच्चाले ठूलो
ठूलो टाक
लगाउन सक्छ ।



५ वर्ष :
बच्चाले एकलै
लुगा लगाउन
सक्छ ।



अन्धो बच्चाले सधैं एउटै ठाउँमा बसेर लुगा लगाउने गरेकोछ भने उसले पनि आफै लुगा लगाउन धेरै छिटो सिक्नेछ । परिवारका सदस्यहरूले एउटै किसिमको लुगालाई एउटै शब्दले प्रयोग गरे भने तथा उनीहरूले प्रत्येक पटक एउटै तरिकाले एकै किसिमका निर्देशन दिने गरे भने उसलाई यसले पनि सहयोग गर्छ । जब तपाईंको बच्चाले लुगा लगाउन सहयोग मागेको बेला (जस्तै नुहाउन जाने समयमा लुगा फुकाउनु वा बाहिर जानका लागि लुगा लगाउने बेला) उसलाई लुगा लगाउने तरिकाहरू सिकाउनु राम्रो हुन्छ । यसले उसलाई लुगा उसले किन फुकाल्यो र लगायो भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत मिल्छ ।

► बच्चालाई लुगा लगाउन र लुगा फुकाउन मान्ने बनाउने ।

बच्चालाई कुन लुगा लगाइदिन खोज्नु भएको हो छुन दिनुहोस् । यसो गरेमा उसले लगाउन लागेको लुगा कस्तो छ (खस्रो वा चिप्लो) महसुस गर्न र उसले लुगा लगाउन भन्दा पहिले त्यसको आकार कस्तो छ भन्ने कुरा उसले थाहा पाउने छ । लुगा र त्यसको रंगकाबारे बताइदिनु होस् ।

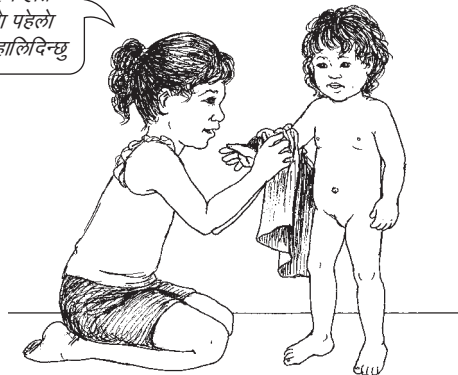


ल अब रातो कमिज तिम्रो टाउकोबाट लगाइदिन्छु है



बच्चालाई लुगा लगाइदिने गर्दा उसलाई लुगाको नाम र त्यसलाई कसरी लगाइ दिँदै हुनुहुन्छ बताउने गर्नुहोस् ।

मीना, तिम्रो दाहिने हात उचाल त म तिम्रो पहेलो कमिजको बाहुला हालिदिन्छु



बच्चालाई लुगा लगाई दिने बेलामा उसलाई सहयोग गर भन्नु होस् । यसले उसलाई लुगा लगाउँदा आफू पनि त्यसमा सहभागी हुने कुरा सिक्न सहयोग पुग्छ ।

► बच्चालाई आफैँ लुगा लगाउन र फुकालन सक्ने बनाउने

बच्चालाई लुगाको पछाडि केही (छाम्दा थाहा पाइने) चिन्ह जस्तै गाँठो पारेर, टाँक या सो जस्तो सानो वस्तु उनेर राखिदिनुहोस् । यसो गर्दा उसले लुगाको अगाडि र पछाडिको छुट्याउन सक्छ । यस्तै उसको एउटा जुत्तामा पनि जसले गर्दा उसले दायाँ जुत्ता र बायाँ भनेर छुट्याउन सक्छ ।



बच्चालाई लुगा लगाउन भन्दा लुगा फुकालन सजिलो हुन्छ । त्यसकारण पहिला उसलाई लुगा फुकालन सिकाउनुहोस् ।

उमा, पहिला प्यान्ट अलिकति तल झार ...



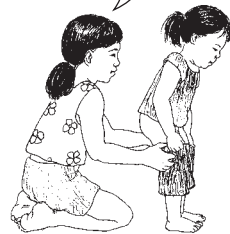
...ल अब बसेर प्यान्टलाई खुट्टा बाहिर निकाल त



बच्चालाई प्यान्ट लगाउन सिकाउनका लागि, पहिले प्यान्टको अघिल्लो भाग फेला पार्न लगाउनु होस् । त्यसपछि त्यसलाई लगाउन सहयोग गर्नुहोस् ।



अब प्यान्ट माथि तान



बच्चालाई कमिज लगाउन सहयोग गर्नुहोस् । कमिजमा तीनवटा प्वालहरू हुन्छन् जसमा सबभन्दा ठूलो प्वालमा टाउको छिराउनका लागि हो भनेर बताउनु होस् । त्यसपछि :

कमिजको तल्लो भागबाट माथिल्लो भागसम्म खुम्च्याउन मद्दत गर्नुहोस् यसो गर्दा उसले ठूलो प्वालबाट टाउको छिराउन सक्छ ...



र बाहुलामा दुवै हात हालेर कमिजलाई तल तान्न सहयोग गर्नुहोस् ।



बच्चालाई टाँक खोल्न सिकाउनुहोस् । वयस्क व्यक्तिको लुगामा टाँकहरू ठूला हुने भएकाले सुरुसुरुमा उनीहरूका लुगाका टाँक खोल्ने अभ्यास गराउनु सजिलो हुन्छ । जब उसले टाँकहरू खोल्न सक्छ त्यसपछि उसलाई टाँक लगाउन सिकाउनु होस् ।



बच्चालाई उसका कपडाहरू प्रत्येक दिन एउटै ठाउँमा राख्न सिकाउनु होस् । यसरी उसले त्यसलाई सजिलै भेटाउन सक्छ र उसलाई सहयोगको कम आवश्यकता हुनेछ ।

उषा, मैले लुगा धोइसकेपछि घाममा सुकाउन डेरीमा झुन्ड्याउछु



बच्चालाई लुगा कसरी धुने र सुकाउने बारे सिकाउनुहोस् ।

शौचालयसम्बन्धी तालिम

‘शौचालयसम्बन्धी तालिम’ को अर्थ बच्चालाई सफा र ओभानो राख्नुहोस् । बच्चालाई शौचालयसम्बन्धी तालिमप्राप्त हुन्छ, जब उसले निम्न कुरा जानेको हुन्छ :

- शौचालय जानुपर्ने अवस्था र आफ्ना कपडा वा भुँडै फोहोर हुन नदिन दिसापिसाव रोक्नुपर्ने कुरा जान्दछ ।
- शौचालय आफै जाने, आफ्नो सफाइका लागि, लुगा लगाउन र (आवश्यकता भएमा) दिशापिसाव फाल्न सहयोग माग्नु सक्छ ।

बच्चाले शौचालयसम्बन्धी तालिमप्राप्त हुने उमेर बच्चा पिच्छे फरक फरक हुन्छ । यो स्थानीय रितिरिवाजमा पनि भर पर्ने भएकाले पनि स्थानपिच्छे फरक फरक हुन्छ । सहयोगद्वारा दुई-अढाई वर्षका अधिकांश केटाकेटीहरू दिशापिसाव आएको थाहा पाउने र केही क्षण रोक्नसक्ने हुन्छन् । अन्धा बच्चाहरूलाई शौचालयसम्बन्धी तालिमप्राप्त हुनका लागि आँखा देख्ने बच्चालाई भन्दा केही बढी समय लाग्न सक्छ ।

बच्चालाई लगभग २ घण्टासम्म पिसाव नगरी बस्नसक्ने भएपछि उसले शौचालय जानुपर्ने आवश्यकता महसुस गर्न सक्छ । यही अवस्था शौचालयसम्बन्धी तालिम शुरु गर्ने समय हो ।

► शौचालय प्रयोग गर्नुपर्ने कुरा सिक्न बच्चालाई तयार गर्ने

हरेका पटक उसको थाङ्गो फेर्दा चिसो र सुख्खा थाङ्गोका भिन्नताबारे बताउँदा एउटै शब्द प्रयोग गर्नुहोस् । उसलाई ती (चिसा र सुख्खा) थाङ्गोहरूका (भिन्नताबारे) अनुभव गर्न दिने गर्नुहोस् ।



शौचालय जानको लागि एउटै बाटो प्रयोग गर्नुहोस्, यसो भएमा तपाईंको बच्चाले शौचालय जाने बाटो थहा पाउनेछ ।



बच्चालाई तपाईंसँगै शौचालय लैजानु होस् र के के भइरहेको छ, बताउने गर्नुहोस् । प्रत्येक पटक त्यही शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस् । परिवारका सबैलाई त्यही शब्दहरू प्रयोग गर्न लगाउनु होस् ।

► बच्चालाई आफैँ शौचालय प्रयोग गर्न सक्ने बनाउने

बच्चाले कुनवेला खासगरेर पिसाव गर्ने गर्छ, त्यो समय याद गर्नुहोस् र त्यसवेला बच्चालाई शौचालयमा लग्ने गर्नुहोस्। यस्तो काम जुन समयमा उसले दिशापिसाव गर्नेगर्छ, त्यसवेला नै गर्नुहोस्, जस्तै खाना खाएपछि, सुताउनु अघि र राती सुत्ने वेलामा।

बच्चालाई दिशापिसाव लागेको कुरा बताउनु पर्छ भन्ने कुरा सिकाउनु होस्। उसले कुनै निश्चित शब्द वा हाउभाउले बताउन सक्छ।



शौचालयमा कसरी बस्ने र आफैँ दिशा पुछ्ने भनेर सिकाउनु होस्। यो काम उसले राम्ररी गरेमा श्यावासी दिनुहोस्।



जहिलेसम्म उसले शौचालयको प्रयोग गरिरहेको वेलामा एकलै भएकोमा डराउन छोड्छ तहिलेसम्म तपाईँ पनि उ सँगसँगै बस्ने गर्नुहोस्। बारमा कसरी समात्ने र दुइटै खुट्टा भूँइँमा कसरी राख्ने भनेर बताउनुहोस्, यसो भएमा उसलाई त्यहाँ भित्र लड्ने डर हुने छैन।

बच्चाले शौचालय पुग्नु अघि नै दिशापिसाव गयो भने उसलाई शौचालय लैजानु होस् र त्यहीँ कपडा फेरिदिनु होस्। यस कुराले शौचालय गर्दा सुख्खा लुगा लगाउन पर्ने कुरा उसले सिकनेछ।



सरसफाई

अरु बच्चाले जस्तै अन्धो बच्चाले पनि हात धुन, नुहाउन, आफ्नो दाँत माफ्न र आफ्नो कपाल कोर्न सिक्नु आवश्यक हुन्छ ।

► बच्चालाई कसरी सफा बस्ने बारे सिकाउने

उसलाई सरसफाइबारे र यो किन महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा जान्न सहयोग गर्नुहोस् । जस्तै जब तपाईंले हात धुदाँ र पुच्छदा तपाईंले के गरिरहनु भएको छ र तपाईंले शरीरको कुन अङ्ग चलाइरहनु भएको छ सो को बारेमा बताउनु होस् । उसलाई तपाईंको चालबारे, पानी र तौलीया (ले के गर्दैहुनुहुन्छ) अनुभव गर्न दिनुहोस् ।

म फोहोर पखाल्न
हात धुँदैछु

म खानामा फोहोर
पर्न दिन्न



बच्चालाई आफै यी क्रियाकलापहरू गर्न सहयोग गर्नुहोस् । उसको पछाडि बसेर तथा तपाईंको हातले उसको हातलाई थामेर उसलाई मद्दत गर्नुहोस् । तपाईंले मद्दत गर्दा प्रत्येक पटक एउटै शब्दहरू र एउटै चाल प्रयोग गर्नुहोस् । उसले आफैले गर्न सिकेपछि तपाईंको सहयोगलाई कम गर्दै लानुहोस् ।



शिखर तिमीले प्रत्येक दिन
खाना खाई सकेपछि र सुत्न
जानु अघि दाँत माफ्नै भने,
तिम्रो दाँत स्वस्थ रहनेछ



यो क्रियाकलाप प्रत्येक दिन लगभग एउटै समयमा गर्नुहोस् । यसो भएमा तपाईंको बच्चाले यो क्रियाकलाप गर्न सम्भन सक्नेछ ।



भैले तौलिया यहाँ राखे
भने, अर्को पटक भैले यो
फेरि भेटाउनेछु

बच्चालाई चाहिने सामानहरू एउटै ठाउँमा राखिदिनु होस् र उसले काम सकेपछि त्यसलाई त्यही ठाउँमा राख्नका लागि सिकाउनुहोस् । उसले मात्र प्रयोग गर्न सामानहरूमा (जस्तै दाँत माफ्नै ब्रुस) विशेष चिन्ह लगाइदिनुहोस् ।