

१ ख : मुलांना जागं करणे आणि शांत करण्यासाठी काही उपक्रम

मुलं जेव्हा शांत आणि सावध असतात तेव्हाच यांचे जेवण नीट होऊ शकते. सर्व वयोगटातल्या मुलांना रोजच्या आहाराच्या वेळेला आणि एरवीही शांत आणि जागं ठेवण्यासाठी इथे काही उपाय देत आहोत.

शांत करण्याचे उपाय: सहसा अतिसंवेदनशील मुलांसाठी वापरले जातात.

जागं/सावध ठेवण्याचे उपाय: कमी संवेदनशील मुलांसाठी वापरले जातात.

शांत करण्याचे उपाय

- जेवणाच्या आधी मूल जास्त उत्साही झाले असेल तर त्याला शांत करण्यासाठी हे उपाय वापरा.
- ① लयबद्ध हालचाली, स्पर्श आणि आवाज सातत्याने करा.
 - ⇒ मुलाच्या पाठीवर किंवा बैठकीवर थोपटत रहा.
 - ⇒ शु. . . . असा आवाज करत रहा.
 - ⇒ त्याला एका लयीत हलके हलके उडवत रहा.
 - ⇒ कुशीत किंवा खुर्चीत डोलवत रहा.
 - ⇒ हातावर घेऊन झुलवत रहा.
 - ⇒ गाणे म्हणा.
 - ⇒ शांत करणारे किंवा ठेक्याचे संगीत ऐकवा.
 - ⇒ शरीराला लयबद्ध मालिश करा.
- ② वयाला योग्य अशा गोष्टी जेवणापूर्वी आणि नंतर चोखायला द्या
 - ⇒ चोखणी / टीथर
 - ⇒ तोंडाच्या क्षमता वाढवणाऱ्या गोष्टी-चघळणी
 - ⇒ मुलाचा हात किंवा बोटेही चालतील
- ③ नाराज झालेल्या मुलाला शांत करण्यासाठी जेवायच्या आधी, जेवताना आणि नंतरही शांत, मंद प्रकाश आणि कमी आवाज असलेल्या खोलीत ठेवा.
- ④ अतिशय कमी आवाज असलेल्या शांत जागी भरवा.
- ⑤ तुमच्या हालचाली सावकाश असू दे आणि शांत गोड आणि नेहमीच्या आवाजात बोला..
 - रोजची कामे आणि दिनचर्या सातत्याने चालू ठेवा. त्यामुळे म्हणजे मुलाला काय करायचे ते. समजेल आणि ताण कमी होऊन शांतता मिळेल.
 - मुलाला कपडे घालून, दुपट्यात गुंडाळून जवळ घ्या.

जागं/सावध ठेवण्याचे उपाय

- मूल निरुत्साही असेल तर जेवणाच्या आधी त्याला जागं करण्यासाठी हे उपाय वापरा.
- ① बाळ झोपलेलं असेल तर त्याला जागं करण्यासाठी काही गोष्टी हळूवारपणे करा. :
 - ⇒ लंगोट बदला
 - ⇒ कपडे बदला
 - ⇒ पायाला हळूहळू थापट्या मारा
 - ⇒ उचलून घेऊन बोला
 - ⇒ सावकाश उडवा
 - ⇒ मुलाच्या पाठीवर किंवा बैठकीवर थोपटत रहा.
 - ⇒ ढेकर काढा
- ② मुलाला उठवण्यासाठी वयानुसार कृती करा:
 - ⇒ चेहऱ्याला किंवा शरीराला मालिश
 - ⇒ टूथब्रश (विविध प्रकारचे)
 - ⇒ टीथर
 - ⇒ चोखणी द्या
- ③ झोपाळू मुलाला जागं ठेवण्यासाठी त्याला स्वच्छ भरपूर प्रकाश आणि आवाज असलेल्या खोलीत ठेवा. .
- ④ विशिष्ट आवाज करणाऱ्या चमच्याने भरवा. .
- ⑤ भरभर हालचाली करून मोठ्या आवाजात बोलून नकला करून त्याला जागं ठेवा. .
- ⑥ रोजची कामे आणि दिनचर्या सातत्याने चालू ठेवा. त्यामुळे म्हणजे मुलाला काय करायचे ते. समजेल आणि ताण कमी होऊन मूल जेवणासाठी तयार असेल.
 - बाळाच्या संपूर्ण शरीराला आधार मिळेल अशी बैठक स्थिती घ्या.

प्रकरण ९।९ ख : मुलांना जागं करणे आणि शांत करण्यासाठी काही उपक्रम

