स्वतंत्रता

स्वयं की मदद करना

लोगों को ज़्यादा से ज़्यादा कार्य करने के अवसर देना, ज़रूरत पड़ने पर मदद करना उनकी स्वतंत्रता को बढ़ावा देता है।

आवश्यकतत्व

1. स्वयंसे काम करने वाले व्यक्ति को हर समय मदद की ज़रूरत नहीं होती है।
2. स्मरण-शक्ति और स्वतंत्रता को सहायता देने के लिए तकनीकों का प्रयोग करें।
3. व्यक्तिके लिए चुनाव करके नहीं, बल्कि उन्हें स्वयं कुछ कार्य करने में सहायता करके उनकी विकलांगता को रोका जा सकता है।

स्मृति-क्षीणता, विकलांगता और वृद्धावस्था के लिए मॉंटेसरी

मुख्य सिद्धांतों केमाध्यमसेस्वास्थ्यमेंमददकरना : आत्म-सम्मान, स्वतंत्रता, चयन, सार्थकजुड़ाव।

स्मृति-क्षीणता, विकलांगता और वृद्धों के लिए यह मॉंटेसरी के चार सिद्धांत एक व्यक्ति के आत्म-सम्मान और स्वतंत्रता तथा अपने समाज में चुनाव करने और सार्थक योगदान देने की क्षमता में सहायता करते हैं। ये चार सिद्धांत विशेषकर स्मृति-क्षीण या दूसरी विकलांगताओं वाले लोगों, साथ ही उनके परिवार वालों, देखभाल करने वाले साथियों और समाज का जीवन जीने का तरीका ही बदल देते हैं।

Association Montessori Internationale © 2026

दिशा-निर्देश

1 तैयार पर्यावरण

रुकावटों को कम करने और आसानी से एक जगह से दूसरी जगह पहुँचने के लिए पर्यावरण को बदलें, जिससे कार्य करने में आनंद आए। स्पष्ट संकेतों और लेबल का प्रयोग करें। पर्यावरण गरिमापूर्ण व सम्मानजनक हो। पर्यावरण की खूबसूरती पर ध्यान दें और हर जगह स्पष्ट दिखे, इस पर ध्यान दें।

2 कार्य विभाजन

किसी भी बड़े काम को छोटे-छोटे, प्रबंधन-योग्य हिस्सों में बाँटें ताकि उस काम को आसानी से कदम-दर-कदम पूरा किया जा सके। इस कार्य में आप चित्रों की सहायता या आसान निर्देशों की सहायता ले सकते हैं।

3 व्यावहारिक जीवन की गतिविधियाँ

ऐसे कार्य दिए जाएँ जिनसे स्थूल एवं सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल का अभ्यास हो सके। इससे व्यक्ति सक्रिय रहता है और योजना बनाने के कार्य स्वतंत्रता से कर सकता है, जैसे- पौधों में पानी डालना, बर्तन से खाना निकालना और कपड़े निचोड़ना। ये कार्य गति में संतुलन, समन्वय और सामंजस्य बनाए रखते हैं और बढ़ाते हैं। इनसे व्यक्ति अपनी देखभाल करना, रसोई का काम करना और दूसरे ज़रूरी कार्य करने में स्वतंत्र होता है।

4 दृश्य समय-सूची

रोज़ के कार्यों को बताने के लिए तस्वीरों की सूची का प्रयोग करें, इससे समझ बढ़ती है।

5 व्यायाम और दिनचर्या

अनुमानित दिनचर्या की स्थापना करें, जैसे- खाना, व्यायाम और आराम, जिससे स्वतंत्रता को बढ़ावा मिले और स्थिरता आए। यह सही प्रतिक्रियाशील व्यवहार को कम करने और पूरे दिन स्वतंत्रता एवं संयम की भावना को बढ़ावा देने में मदद करता है।

6 न्यूनतम सहायता

जितनी ज़रूरत हो उतनी ही सहायता करें ताकि व्यक्ति जहाँ तक संभव हो सके अपना काम स्वतंत्रता से कर सके।

7 अभ्यास से स्मृति और स्वतंत्रता बढ़ाएँ

स्मृति और स्वतंत्रता को मज़बूत करने के लिए बार-बार होने वाले, जाने-पहचाने कार्यों का प्रयोग करें, जैसे- वीडियो देखना, मोज़ों के जोड़ों को साथ रखना या चीज़ों को अलग-अलग करना।

8 पर्यावरणीय संकेत

पर्यावरण को ख़ुद से देखने के लिए मोंटेसरी में स्पष्ट संकेत, तस्वीरें और दृश्य-संकेतों का प्रयोग करें, जैसे- दरवाज़ों पर लेबल और रास्तों पर अलग-अलग रंग।

ASSOCIATION MONTESSORI INTERNATIONALE AMI

mdda.montessori-ami.org

Association Montessori Internationale © 2026