# **কী কী কৌশল অবলম্বন করলে আমার শিশু নিজেই নিজের জামা পরতে শিখবে?**

* যখনই আপনি আপনার মেয়েকে জামা পরাবেন বা খুলবেন তখনই তাকে তার জামা-কাপড়, কাপড়ের রং, দেহের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সম্পর্কে বলুন।
* জামা পরানোর আগে জামা কেমন হয় সেটি বোঝার জন্য জামাটি তার হাতে দিন। তাকে জামার সামনের অংশ ও পেছনের অংশের পার্থক্য বোঝান। তাকে জামার বোতাম, পকেট বা এ ধরনের জিনিসের সাথে পরিচিত করান যাতে সে জামা কেমন হয় সেটি বুঝতে পারে।
* শিশুকে জামা পরানোর জন্য একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতি অনুসরণ করুন যাতে শিশু বুঝতে পারে জামা পরানোর সময় আপনি কোন কাজটির পর কোন কাজটি করবেন।
* আপনি যখন প্রথম আপনার শিশুকে পোশাক কীভাবে পরাতে বা খুলতে হয় সেটি শেখাবেন তখন তাকে বলুন আপনি কি করতে যাচ্ছেন। যেমন বলুন 'তুমি এখন হাত উঁচু কর, আমি তোমাকে জামা পরাব'। যখন শিশুর পোশাক পরানো বা খোলা হবে তখন তাকে দিয়ে সবকিছু করানোর পরিবর্তে ছোটখাটো কোন কাজ করান।
* ধীরে ধীরে শিশুকে নিজেই নিজের পোশাক পরিধান করতে উৎসাহিত করুন । এক্ষেত্রে আপনি নিজে না করে শিশুকে পরামর্শ দিন। শিশু যদি নিজেই নিজের পোশাক পরিধান করা শিখে যায় তবে সে পোশাক খুলতেও পারবে। কেননা পোশাক পরার থেকে খোলা সহজ।
* যখন শিশু কোন পোশাক পরিধান করবে তখন তাকে সেই পোশাকটিকে কি বলা হয় তা বলুন এবং পোশাকের বিভিন্ন অংশ, যেমন- কলার, হাতা ইত্যাদির সাথে পরিচিত করান। তবে শিশুর জন্য এমন পোশাক নির্বাচন করুন যা সহজে পরা ও খোলা যায়।
* যেসব পোশাকে ইলাস্টিক, ফিতা বা চেইন দিয়ে আটকানো যায় শিশুকে সেসব পোশাক পরান। কারণ এসব পোশাক তাকে পরানো সহজ হয়।