

सकल कला बढ़ाना



सकल कला बढ़ाना....

स्वतंत्रता की ओर - सीरीज़ - 1)

(युग्मित्रेक छात्र चिठ्ठी नमूदःशास्त्र प्राप्ति)

१०८

राष्ट्रीय मानसिक विकाश अस्थान

(भारत सरकार सोसाइटी, कलालय गैरिला)

मनोविकास नगर

सिकन्द्राबाद - 500 009

सकल कला बढ़ाना....

स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 1

(युनिसेफ द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त)

Rs. 10-00

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(भारत सरकार सोसाइटी, कल्याण मंत्रालय)

मनोविकास नगर

सिकन्द्राबाद - 500 009

कॉपीराइट © राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, 1990

सभी अधिकार आरक्षित।

इस सिरीस की अन्य पुस्तकें :

सूक्ष्म मोटर कला

अपने आप भोजन करना

मलमूत्र प्रशिक्षण

दैत साफ करना सिखाना

बच्चे को नहाना सिखाइए

हम अपने आप कपड़े पहन सकते हैं

बनाव शृंगार की कला सिखाना

बुनियादी सामाजिक कला सिखाना

कलाकार : श्री के. नागेश्वर राव

मुद्रक : जी ए ग्राफिक्स, हैदराबाद-4 फोन. 36394, 226681

सकल मोटर क्रिया का सकेत उन क्रियाओं से है, जिसके लिए ज्यादा बाहुबल क्रिया जरूरी हो, जैसे रेंगना, चलना, दौड़ना, सीढ़ी चढ़ना, कूदना आदि। सामान्य विकास वृद्धि में विलम्ब के कारण मानसिक विकलांग बच्चे ज्यादातर सकल मोटर कला में धीरे विकसित होते हैं। इस कला में हमें उनकी मदद करना चाहिए, क्योंकि रोज-मर्दा जिन्दगी में ज्यादातर मोटर कला ही शामिल होती है।

नोट : शिक्षा देने से पहले, चिकित्सीय सहायता ले ।

विकास अनुक्रम उदा : 1



सिर व औंखों का नियंत्रण



हाथ व कंधे का नियंत्रण



शरीर का नियंत्रण



पैरों का नियंत्रण

आवश्यक :

मोटर कला का विकास विशेष क्रमानुसार होता है ।

कोई कला सिखाने से पहले यह पक्का कर लें कि बच्चा उस कला को सीखने के लिए तैयार है । उदा : जो बच्चा गर्दन सीधी नहीं रख सकता, उसे बैठना सिखाने की आशा नहीं रखना । तब आपका प्रयास बच्चे को गर्दन सीधी रखने में शिक्षा देना चाहिए ।

विकास अनुक्रम उदा : 2



जब बैठने की स्थिति में
लाए तो बैठता है ।



कंधों से सहारा लेकर
बैठता है ।



बिना सहारे के बैठता है

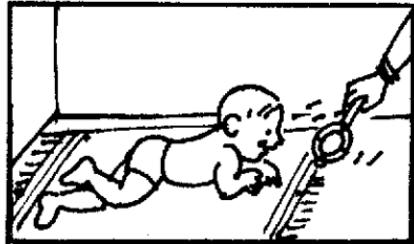


अपने आप बैठने की
स्थिति में आता है ।

सकल मोटर कला को बढ़ावा देने के तरीके.....

रोज की जिन्दगी में जो बुनियादी कला काम आती है, इस किताब में उसी पर मुख्य जोर दिया गया है ।

सिर व गर्दन पर नियन्त्रण रखना



बच्चे को पेट के बल कुहनी जमीन पर टिकाते हुए लेटने में मदद करें । उसकी पसंद की चीज बच्चे के समाने धुमाते हुए अपना सिर उठाकर धुमाने में मदद करें ।

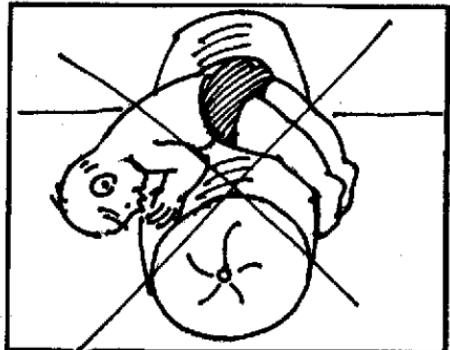
बच्चे को औंधा लेटते समय सिर उठाने में अगर तकलीफ होती हो, उसे गोदी में सीधा करके लें । बच्चे से बात करें जिससे कि वो सिर उठाकर आपकी तरफ देखने की कोशिश करें ।



- * बच्चा सिर उठाकर किसी चीज को देखना सीख जाए, तो उस चीज को उसके सामने ऊपर-नीचे धुमाए । एक बार वो सिर ऊपर-नीचे करने लगे, तब चीज को दाँ-बाँ धुमाए, जिससे कि वह तिरछी तरफ देखना सीखे।



- * बच्चे के पेट के बल गोल तकिया / गाव तकिये पर लेटने दें और उसे ध्यान से उसके सामने की रंगीन चीज़ों / गतिशील वस्तुओं को देखने दें, ऐसा करने से बच्चा अपनी गर्दन ज्यादा देर तक टिका सकेगा, तथा अपने आस-पास की चीजें देखेगा।



सावधानी : इस क्रिया को तभी अपनाएँ जब बच्चा सिर उठाकर कुछ सेकंड के लिए देख सकता है, नहीं तो बच्चे की गर्दन गाव तकिये पर झुक जाएगी ।

लुढ़कना :



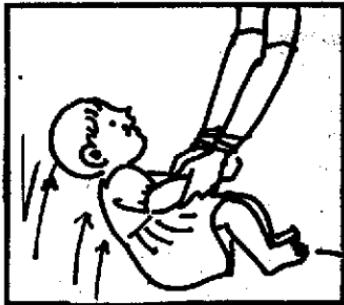
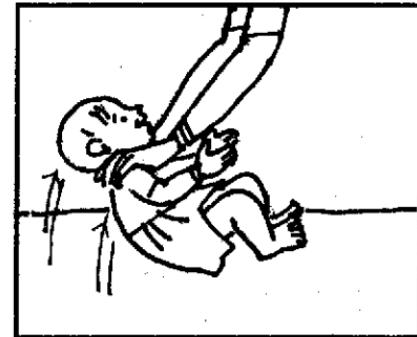
जमीन पर कंबल बिछा दें, बच्चे को करवट पर लेटा दें, देखें कि पैर जो जमीन को छू रहा है, वो सीधा है। बच्चे का दूसरा पैर पकड़कर उसे लुढ़कने में मदद करें, उस पैर को ऊपर उठाए, जमीन पर नीचे रखें, उसकी पसंद के खिलौने कंबल के दूसरे कोने पर रखें जिससे कि वो लुढ़कते हुए उन तक पहुँच सके। ध्यान से ये देख लें कि उसे किस तरफ लुढ़कने में आसानी होती है, उसी का उसे प्रशिक्षण दें।

इसी तरह जब तक वो अपने आप न लुढ़कने लगे, अभ्यास कराते जाए ।

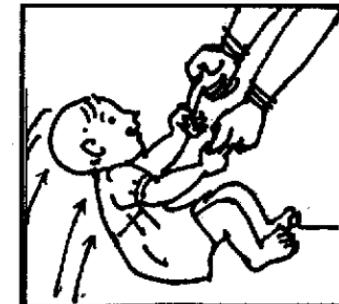
सावधानी : जब बच्चा लुढ़कना सीख लेता है, उसे पलंग पर अकेला न छोड़ें। बच्चे के गिरने का निवारण करें।

बैठना :

अगर बच्चा आप की तरफ मुँह करके लेटा हो, तो उसे कंधों से पकड़कर बैठने की स्थिति में उठाए ।



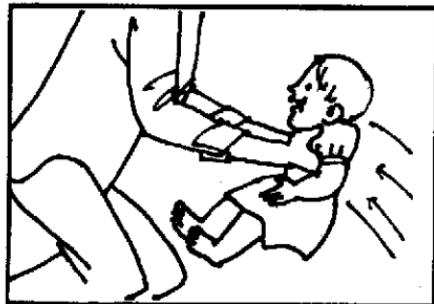
बच्चे के कंधों का सहारा कुहनी पकड़ कर दें और फिर उगलियाँ पकड़ा कर, उससे मीठी बातें करती जाए ।



सावधानी: बच्चे को किसी एक अवस्था में ज्यादा देर न छोड़े,
अवस्था प्रायः बदलती जाएँ ।

निम्नलिखित तरीके अपनाकर, कुछ मिनट तक बैठी अवस्था में रहने के लिए उसकी सहायता करें। रोज कुछ देर इसका अभ्यास करें।

- १) बगल से पकड़कर उसे सहारा दें।



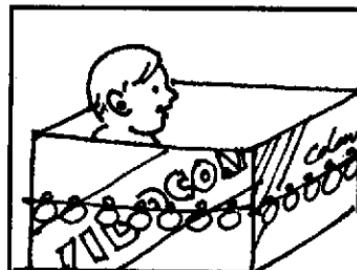
- २) बैठी अवस्था में उसे अपनी गोदी में लें।



- ३) पैर लबे करके नीचे बठ, तथा पैरों के बीच में बच्चे को बैठाएं।



- ४) तकिया का टेक देकर बैठाएं।

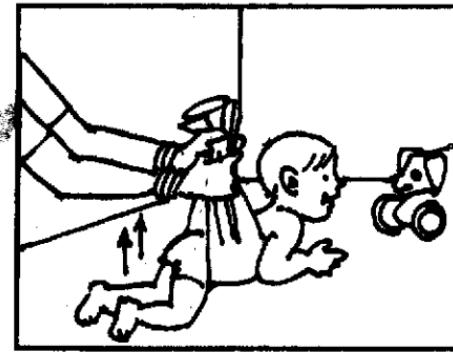


- ५) गते के डब्बे के एक कोने में उसे बैठाएं, जैसा कि टी. वी. का खाली डब्बा, डब्बे को बाहर से बौद्ध दें, जिससे कि वो मिरे नहीं।



- ६) बैठी अवस्था में उसे ताली बजाने और गाना गाने को प्रोत्साहन दें।

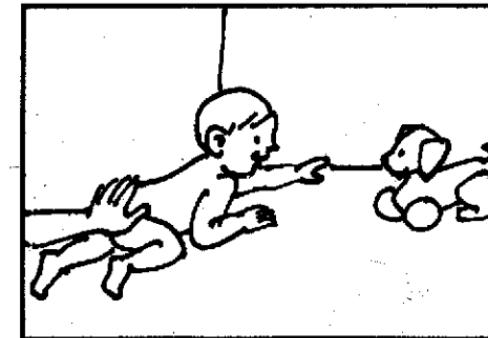
रेंगना और सरकना



* बच्चे की पसंद का खिलौना उससे कुछ दूर रख दें। बच्चे की छाती व पेट के नीचे से तौलिया डालकर ऊपर पकड़ लें। तौलिये के दोनों छोरों को इस तरह से पकड़ें कि बच्चा अपनी छाती उठा सके। उसे खिलौने की तरफ रेंगने दें।

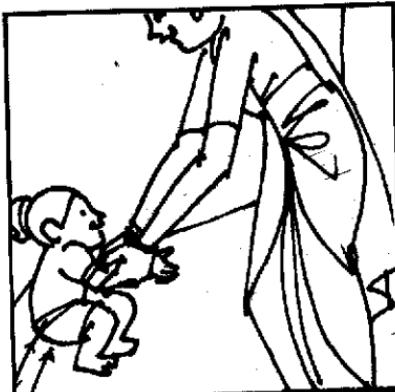
खिलौने की तरफ उसका ध्यान आकर्षित करते हुए, बिना तौलिये के सहारे रेंगने का उसे प्रोत्साहन दें।

आगे की तरफ थोड़ा धक्का दे जिससे उसे रेंगने की फ्रेणा मिले।

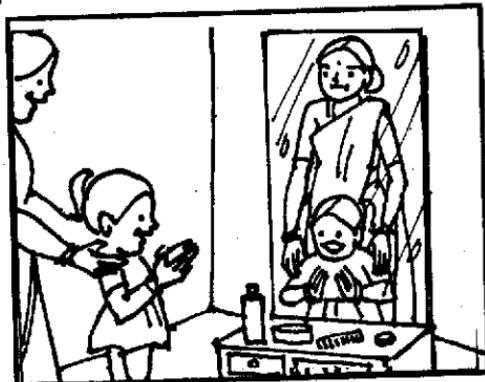


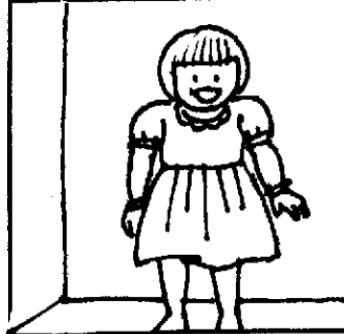
खड़े होना

बच्चे को खड़े होने के लिए कंधों से पकड़कर खींचते हुए उठाने में मदद करें, जैसा की बैठने में किया था, कंधे छोड़कर कुहनी पकड़कर मदद करे फिर उँगली पकड़कर।



खड़ी अवस्था में उसे आईने के सामने करें। "देखो तुम कैसे खड़ी हो" "खड़े होकर तुम लंबी लगती हो" आदि कहकर उसकी तारीफ करें।





खड़े होने की अवस्था का प्रारंभिक प्रशिक्षण पहले छोटे स्तूल से, फिर जमीन से दें ।

उसे दीवार के सहारे खड़े होने का प्रोत्साहन दें।

उसे मेज या कुर्सी के पास ढोड़े, जिससे कि वो उसे पकड़कर सहारा ले सके ।

उसकी रुचि की वस्तु बताएँ, उसको इतनी ऊँचाई पर पकड़े या रखे, कि उस वस्तु को लेने के लिए उसे उठना पड़े ।

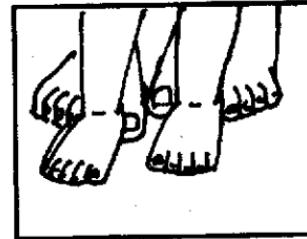


बच्चे के साथ "बैठें-खड़े" खेल में भाग ले जिससे कि बच्चा खड़े से नीचे बैठने तथा इसका विपरीत सीखे ।

चलना



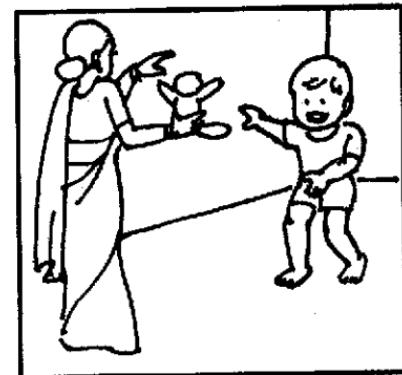
बच्चे को अपने पैरों के ऊपर खड़े रखकर चलें, जिससे कि वो जाल महसूस कर सके।



आपके पाजे बच्चे की छड़ी के पास रहें। एक के बाद एक ढकेलते जाएं जिससे वो आगे चल सके।

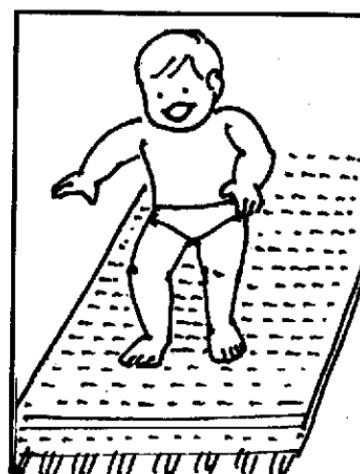
बच्चे की पसंद का खिलौना लेकर कुछ दूर खड़ी हो जाएं, उसे कुछ कदम आपकी तरफ चलने का प्रोत्साहन दें।

उसकी कोशिश की प्रशंसा करें।



सावधानी : अगर बच्चे के बैठने का संतुलन न हुआ हो, तो उसे चलने न दें। उसे बैठने में संतुलित होने दें।

जब वो अपने आप स्पाट तल पर चलना सीख जाए, उसे विभिन्न तलों पर चलने का प्रशिक्षण दें। जैसा



... मिट्टी पर ...

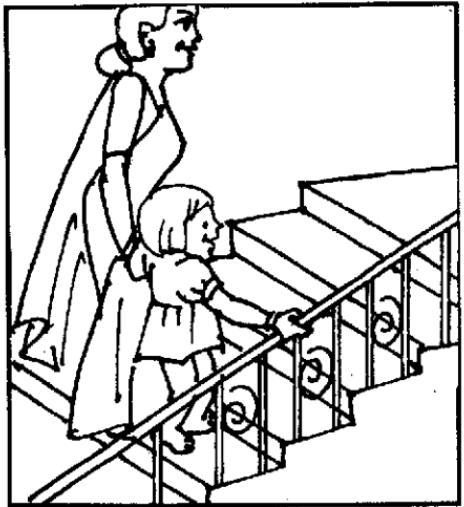
ऊबड़ खाबड
जमीन पर...

... गद्दे पर ...

धांस
मैदान पर ...
आदी.....

सीढ़ी चढ़ना

चढ़ना



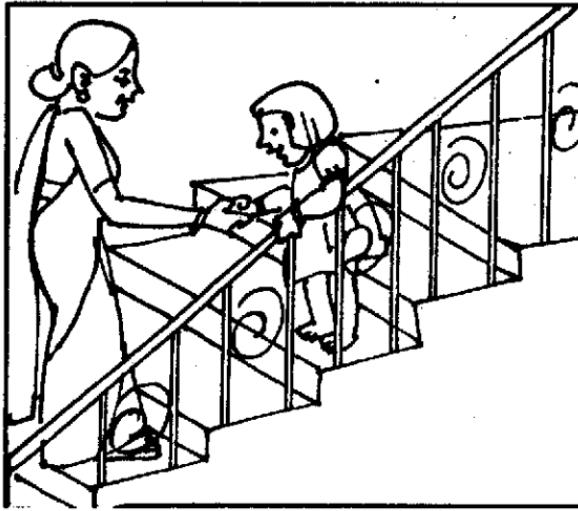
बच्चे का हथ पकड़कर पहले उसे एक सीढ़ी चढ़ना सिखाएं,
रेलिंग पकड़कर दोनों पैर एक ही सीढ़ी पर रखें ।

जब उसे योग्यता आती जाए दूसरे पैर से उसे चढ़ने में मदद
करें।

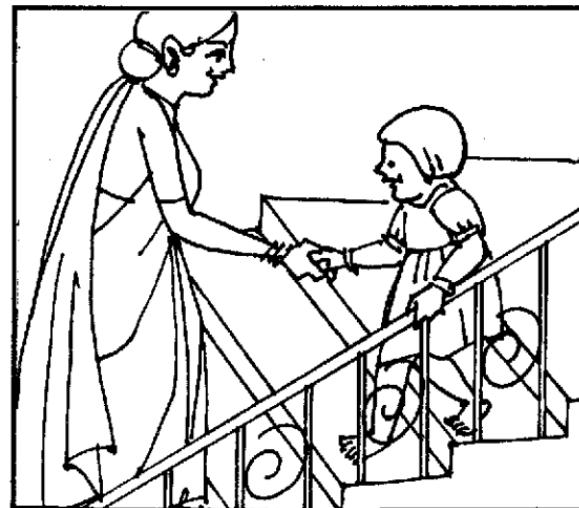
बच्चे की पसंद का खिलौना या उसके प्रिय व्यक्ति को ऊँचाई
पर खड़ा करना भी बच्चे को चढ़ने के लिए प्रेरित करेगा।



उत्तरना



बच्चे से एक सीढ़ी नीचे खड़े रहे और उसे अपने पास बुलाएं, उसके हाथ हल्के से पकड़े, यदि आवश्यकता हो तो ।



जैसा कि चढ़ने में किया था, पहले उसे एक ही सीढ़ी पर दोनों पैर रखकर उत्तरने का प्रशिक्षण दें । फिर पैर बदलने हुए सीढ़ी उत्तरना सिखाएं ।

बच्चे को गिरने का डर न रहे, इसीलिए उसके पास रहे, जिससे उसे सुरक्षा महसूस हो ।

एक बार बच्चा इन कलाओं में पड़ा हो जाए, उसे दूसरी कला सीखने का मौका दे, जैसे दौड़ना, उछलना, चलना, कूदना, रस्सी कूदना आदि। खेलों के आयोजन, गालों का अभिनय और प्रतियोगिता रखने से बच्चों को प्रोत्साहन मिलेगा ।



ध्यान दें

क्रिया कलापों को संतोष जनक बनाए !

यदि बच्चे को क्रिया पसंद हो तो वह उसे जल्दी सीखेगा।

बच्चे को प्रेरणा दें !

उसे आस पास के चीजों को देखने, पृहुँचने तथा अन्वेषण करने में मौका दें ।

अभ्यास जरुरी है !

क्रिया को सीखने के बाद उसे उस क्रिया को बार-बार करना जारी रखें ।

भिन्नता जीवन के लिए आवश्यक है !

क्रियाओं का फुलावर्तन न होने दे जिससे वे नीरस हो जाएं ।

वास्तविक रहें !

सारी क्रियाएं एक ही बार में सीखने की उम्मीद न रखें ।

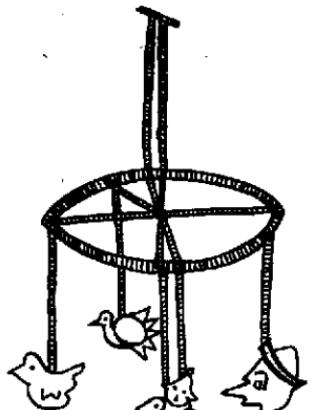
अभिव्यक्त रहें !

बच्चे यह पहचाने कि आप उसके प्रयास से खुश हैं ।

याद रखें : आप कितनी देर सिखाते हैं यह महत्व नहीं है बल्कि कितना अच्छा सिखाते हैं।

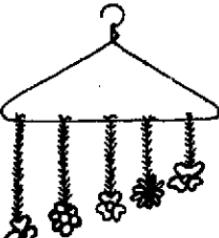
बकार चाजा से वस्तुएं बनाना....

कपड़े की गुड़ियों
से बना खिनौना



डूँगन से बना

राखी तथा कपड़े
से बना हेंगर

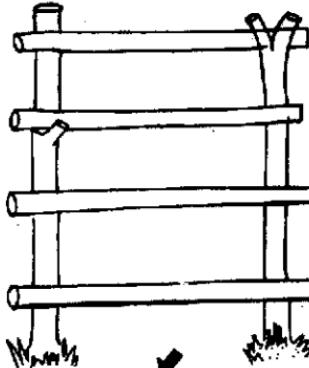


वस्तु को देखे
गर्वन पकड़े वस्तु तक
पहुँचने का प्रयास करे



पुराने पाउडर के
डब्बे से बना
संगीत साधन

लकड़ी से बनी
सीड़ी

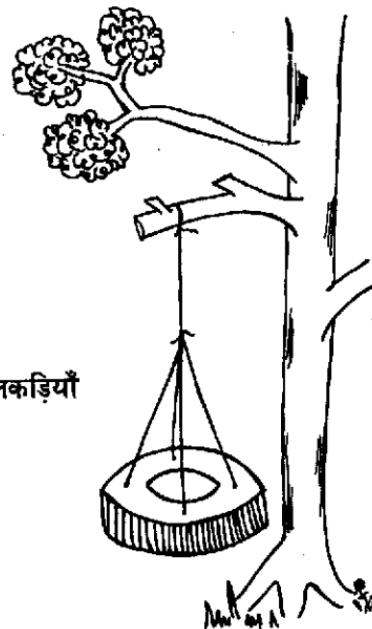


चढ़ाई
संतुलन



संगीत
साधन

पुराने टायर
से बना सूला



रंगी गई लकड़ियाँ

बैठने का
संतुलन

लेखकगण

जयन्ती नारायण

एम. एस. (से. इड्यू) पी. एच. डी. डी. एस. ई. डी.

प्रोजेक्ट समन्वयक

जन्धयाल शोभा

एम. एसी (बाईल्ड डेव)

अनुसंधान सहायक

प्रोजेक्ट सलाह समिति

डा. वी. कुमरैया

असोसियेट प्रोफेसर (किल. साई)

निमहैन्स, बैगलर

सुश्री वी. विमला

वाईस प्रिन्सीपल

बाल विहार ट्रैनिंग स्कूल, मद्रास

प्रोफेसर के. सी. पण्डा

प्रिन्सीपल

रीजनल कालेज आफ एड्युकेशन
बुवनेश्वर

डा. एन. के. जननीरा

प्रोफेसर (विशेष शिक्षा)

एन.सी.ई.आरटी, नई दिल्ली

सुश्री गिरिजा देवी

एसिस्टेन्ट कम्युनिकेशन डेव. अफीसर

युनिसफ, हैदराबाद

डा. देशकीर्ति मेनन

निदेशक, एन.आई.एम.एच

डा. टी. माधवन

एसिस्टेन्ट प्रोफेसर आफ साईकियाट्री

एन.आई.एम.एच

श्री. टी. ए. सुब्बा राव

लेक्चरर,

स्पीच पैथलजी व आडियालजी

डा. रीता पेशावरिया

लेक्चरर, विलिक साईकालजी

एन.आई.एम.एच