बाल-क्रीडा

सीखने की राह

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार)

मनोविकासनगर, सिकन्द्राबाद – 500 009. आँध्रप्रदेश, भारत.

बाल-क्रीडा

सीखने की राह

लेखकगण

डॉ. अमर ज्योति पर्शा

डॉ. मार्था डेविड

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार)

मनोविकासनगर, सिकन्द्राबाद - 500'009. आँध्रप्रदेश, भारत,

तार : मनोविकास दूरभाष : 040-27751741 फैक्स : 040-27750198

ई-मेइल : hyd1_nimhldhk@sancharnet.in वेबसैट : www.nimhindia.org

KIDS PLAY

Language : Hindi

बाल-क्रीडा
सीखने की राह

लेखकगण : डॉ. अमर ज्योति पर्शा, डॉ. मार्था डेविड

कापीराइट © एन.आई.एम.एच. - 2005
राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान,
मनोविकासनगर, सिकंदराबाद-500 009

यह पुस्तक इस शर्त के साथ वितरित की जाती है कि इसे प्रकाशक की पूर्व लिखित सहमति के बिना किसी भी रूप में अर्थात् जिल्द बंद या आवरण के जिस रूप में प्रकाशित किया गया है और इसी प्रकार की शर्त, जिसमें बाद के क्रेता पर भी यह शर्त लागू करते हुए और आरक्षित कॉपीराइट के अंतर्गत अधिकार बिना सीमित किये इस प्रकाशन के उपरोक्त किसी भी अंश को पुनर्प्रकाशित, भंडारित या सुधार प्रणाली के अंतर्गत किसी भी रूप में संचारित या किसी भी साधन (इलेक्ट्रानिक, यांत्रिक, फोटोकापीइंग, रिकार्डिंग या अन्यथा) के रूप में राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, मनोविकासनगर, सिकंदराबाद-500009 की पूर्व लिखित उधार, पुनर्विक्रय या भाड़े पर या अन्यथा न दिया जाए और प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना परिचालित नहीं किया जाना चाहिए।

सर्वाधिकार सुरक्षित

ISBN 81-89001-18-3

अधिकल्पना : एम. सत्यनारायण, सिकंदराबाद.
मुद्रण : श्री रमणा प्रासेस प्रा. लि. सिकंदरबाद, फोन : 040-27811750

विषय- सूची

प्रस्तावना

आभार प्रदर्शन

भूमिका

1.	खेल	11
2.	खेल सीखने में सहायता प्रदान करता है	12
3.	खेल का महत्व	14
4.	खेल के प्रकार	15
5.	शिशुओं और बच्चों के खेल अनुभव	18
6.	परिवार एवं बच्चे खेल	19
7.	बच्चों के खेल की अवस्थाएँ	20
8.	एकाकी खेल	22
9.	समानान्तर खेल	23
10.	सहचारी खेल	24
11.	बच्चे की उम्र के साथ मेल करने वाला सरल चार्ट	25
12.	शिशुओं और बच्चों में खेल प्रोत्साहन के क्रियाकलाप	36
13.	शिशुओं के लिए खिलौने	38
14.	बच्चों के लिए खिलौने	39
15.	बच्चों के लिए सही किस्म का खिलौना चुनें	40
16.	बच्चों के खेल के लिए सावधानियाँ	41

17.	खेल का पर्यावरण	42
18.	बच्चों के लिए हानिकारक खिलौने	44
19.	खेल के समय की समस्याएं	45
20.	विकासीय विलंब ग्रस्त बच्चों में समस्याएं	47
21.	विकासीय विलंबो से ग्रस्त बच्चों में खेल	48
22.	चालक/प्रेरक विलंबों से ग्रस्त बच्चों में खेल	49
23.	चालक विलंबों से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल क्रियाकलाप	51
24.	चालक विकास की सुविधा प्रदान करना	52
25.	चालक विलंबों / समस्याओं से ग्रस्त बच्चों के लिए सिफारिश की गयी खेल सामग्रियाँ	53
26.	संज्ञानात्मक विलंबों से ग्रस्त बच्चों में खेल	54
27.	संज्ञानात्मक विलंबों से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल क्रियाकलाप	55
28.	दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चों में खेल	56
29.	दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल क्रियाकलाप	57
30.	दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल सामग्रियाँ	59
31.	श्रवण क्षति से ग्रस्त बच्चों में खेल	60
32.	श्रवण क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल क्रियाकलाप	61
33.	श्रवण क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल सामग्रियाँ	62
34.	विकासीय विलंबों से ग्रस्त बच्चों की पहचान करने के लिए माध्यम के रूप में खेल	63
35.	वाणी की समस्याओं से ग्रस्त बच्चे	65
36.	अप्रेरित बच्चे	66
37.	ज्ञानात्मक कमियों वाले बच्चे	67
38.	समापन	68

प्रस्तावना

समाज में हाल ही में परिवार की संकल्पना, परंपराओं और सामाजिक-सांस्कृतिक जीवनशैली में तेज गति से हुए परिवर्तनों के कारण उपेक्षित खेल/क्रीडा के संबंध में आज लोगों ने स्पष्ट रूप से अनुभव कर लिया है कि बच्चों के विकास में खेल का महत्व और उसकी भूमिका कितनी महान है।

यह पुस्तक खेल से संबंधित निर्णायक पक्षों का लेखा-जोखा दर्शाती है और माता-पिता को विशिष्ट सूचना देती है कि किस प्रकार बच्चों के खेल को प्रोत्साहित किया जाए। इस पुस्तक में दिये गये तमाम सुझावों को रेखांकित करने के साथ-साथ इस बात को भी समझाया गया है कि खेल के द्वारा बच्चों के सीखने की प्रक्रिया में परिवार महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

बच्चे के जीवन के प्रथम तीन वर्षों के दौरान निस्संदेह ही माता-पिता अति महत्वपूर्ण व्यक्ति होते हैं। बच्चे का प्रथम पर्यावरण-घर तथा परिवार- होता है, जो उसके मन-मस्तिष्क और तदनंतर शारीरिक विकास के वर्धन में भारी योगदान प्रदान करता है। बाल्टियों, प्लेटों, डिब्बों और डोरियों जैसी साधारण वस्तुओं के काल्पनिक खेल द्वारा बच्चा अपने 'बड़ा होने' के बारे में सीखता है।

बच्चा अपनी चिर-परिचित वस्तुओं से नयी वस्तुओं के अंतर को पहचानता है। वह जगह के बारे में सीखता है अर्थात् अपने स्वयं और अन्य चीजों के संबंध के बारे में सीखता है कि कौन वस्तु कहाँ पर है, इत्यादि।

अक्सर यह देखा गया है कि अधिकांश परिवार इस बात पर ध्यान नहीं देते कि कैसे अर्थपूर्ण कार्य भी विकास को प्रोत्साहित कर सकते हैं। छोटे बच्चों को जब वास्तविक कार्य के संसार में, जो उनके अतराफ होता है प्रवेश अनुमत किया जाता है तो खिलौनों को उठाने से लेकर घरेलू कार्यों में वे माँ की मदद करते हुए फलते-फूलते हैं। यदि बच्चों के समस्त प्रकार के क्रिया-कलापों को 'खेल' की संज्ञा के स्थान पर 'काम' का नाम देकर रोका जाए तो उनके विकास के तमाम अवसरों पर प्रतिबंध लग जाता है। अधिकांश माता-पिता अर्थपूर्ण ढंग से अपने बच्चों के पर्यावरण को समृद्ध बनाने में अनभिज्ञ रहते है। यह पुस्तक ऐसे माता-पिता तथा देखभालकर्ताओं को यह बताने का प्रयास करती है कि खेल में ऐसे काम किये जा सकते हैं, जो बच्चों को कौशल सिखाते हैं और उसी समय उन्हें अपनी अधिकतम क्षमताओं/संभावनाओं तक विकसित होने में सहायता भी प्रदान करते हैं।

विकास की हर अवस्था में बच्चों को खेल में प्रतिभागिता लेने की जरूरत है। खेल, बच्चे के लिए केवल क्रियाकलाप न होकर गंभीर व्यापार/कार्य है। इसका महत्व इस तथ्य में छिपा है कि बच्चे खेल के माध्यम से बहुत सी संकल्पनाओं के बारे में भी सीखते हैं जो विकास के लिए विवेचनात्मक होते हैं। खेल के दौरान बच्चा अपने कौशलों के 'अंशों' को नये

'पूरो' के साथ मिला देता है और यह जान लेता है कि इससे क्या होता है और यह कैसे काम करता है। इसके द्वारा बच्चे न केवल अपने आप आनंदित होते हैं, बल्कि अपनी समस्याओं को सुलझाने के लिए स्वतंत्रता और योग्यता को भी विकसित कर लेते हैं।

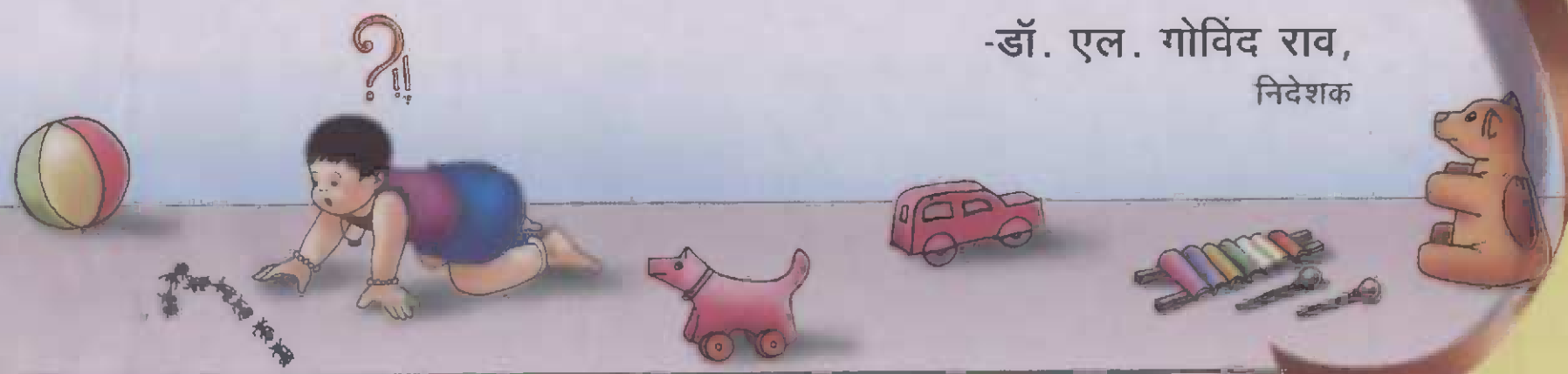
बच्चे पूरी तरह से किसी भी जगह अपने आपसे या प्रौढ़ों या अन्य बच्चों के साथ खेलने के अवसरों का उपयोग कर लेते हैं। घड़ों और तवों पर चमचों से बार-बार बजाते हुए, पानी में अपने हाथ चलाते हुए कागज और दीवारों पर कलमों से कुछ न कुछ घसीटे लगाते हुए, अपने अंतहीन संपन्न दिमागों और शरीरों द्वारा उक्त कसरतें करते हुए, जो सब उनके खेल के अंग है, अनगिनत घंटे बिता देते हैं।

खेल, हर बच्चे के लिए सीखने का माध्यम है। सामान्य विकास वाले बच्चों के लिए खेल प्राकृतिक उपलब्धि है और इसलिए वे सरलतापूर्वक अपने विकासीय क्षमताओं तक पहुंच जाते हैं। परंतु विकासीय विलंबों से ग्रस्त बच्चों के साथ ऐसा नहीं होता। विकासीय विलंबों से ग्रस्त बच्चों के लिए उनकी अपनी सीमाओं को ध्यान में रखते हुए खेल को प्रदान करना पड़ता है। अतः यह पुस्तक सामान्य तथा विकासीय विलंबों से ग्रस्त दोनों प्रकार के बच्चों के साथ व्यवहार करने वाले माता-पिता तथा व्यावसायिकों को खेल के अनुभव प्रदान करने में मदद करने का एक विनीत प्रयास मात्र है, जो बदले में सीखने और विकास में वृद्धि करते हैं।

अनुसंधान के साक्ष्य यह संकेत देते हैं कि मनुष्यों को लंबा बचपन / शिशुत्व मिला हुआ है और इससे उन्हें खेलने के लिए लंबा समय मिलता है ताकि वे अपने परिष्कृत कौशलों को विकसित कर सके। यह संभव है कि खेल जिज्ञासा और छानबीन की प्रेरणा प्रदान करता है। अतः खेल कहा जाने वाला यह महत्वपूर्ण पक्ष अतिरिक्त ध्यान की माँग करता है।

मैं आशा करता हूँ कि यह पुस्तक उन सभी लोगों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी, जिन्हें बाल विकास की चिंता है। हमारे भावी प्रकाशनों में सुधार लाने के लिए हमें आपके पुनर्निवेशन प्राप्त कर खुशी होगी।

-डॉ. एल. गोविंद राव,
निदेशक



आभार प्रदर्शन

हमारा धन्यवाद उन बच्चों को समर्पित है, जिन्होंने हमारी योग्यताओं को चुनौती दी और हमारे मनों में ज्वाला भड़कायी कि हम उनके लिए यह पुस्तक तैयार करें।

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान के हमारे निदेशक महोदय डॉ. एल.गोविंद राव के प्रति हम विशेष आभार व्यक्त करते हैं कि इस पुस्तिका को मूर्त रूप देने के लिए उन्होंने हमें न केवल सुविधाएँ और आवश्यक संरचना ही प्रदान की, बल्कि हमारे इस कार्य की संपूर्ण प्रक्रिया के दौरान हमें समर्थन, प्रोत्साहन और मार्गदर्शन भी प्रदान किया।

हम अपने सहकर्मियों को जिन्होंने अपने अमूल्य समय और विशेषज्ञता के योगदान द्वारा इस पुस्तिका में निहित सामग्री को परिष्कृत करके इसे प्रकाशन की स्थिति तक पहुंचाने में जो सहायता प्रदान की, उसके प्रति हम हृदय से उनका आभार व्यक्त करते हैं।

हम श्री एम. सत्यनारायण, चित्रकार को उनके इस प्रशंसनीय कलाखंड में आवेष्टन के प्रति धन्यवाद व्यक्त करते हैं।

हम श्री विवेकर को समस्त सचिवालयीन कार्य में उनके समर्थन के प्रति धन्यवाद ज्ञापित करते हैं।

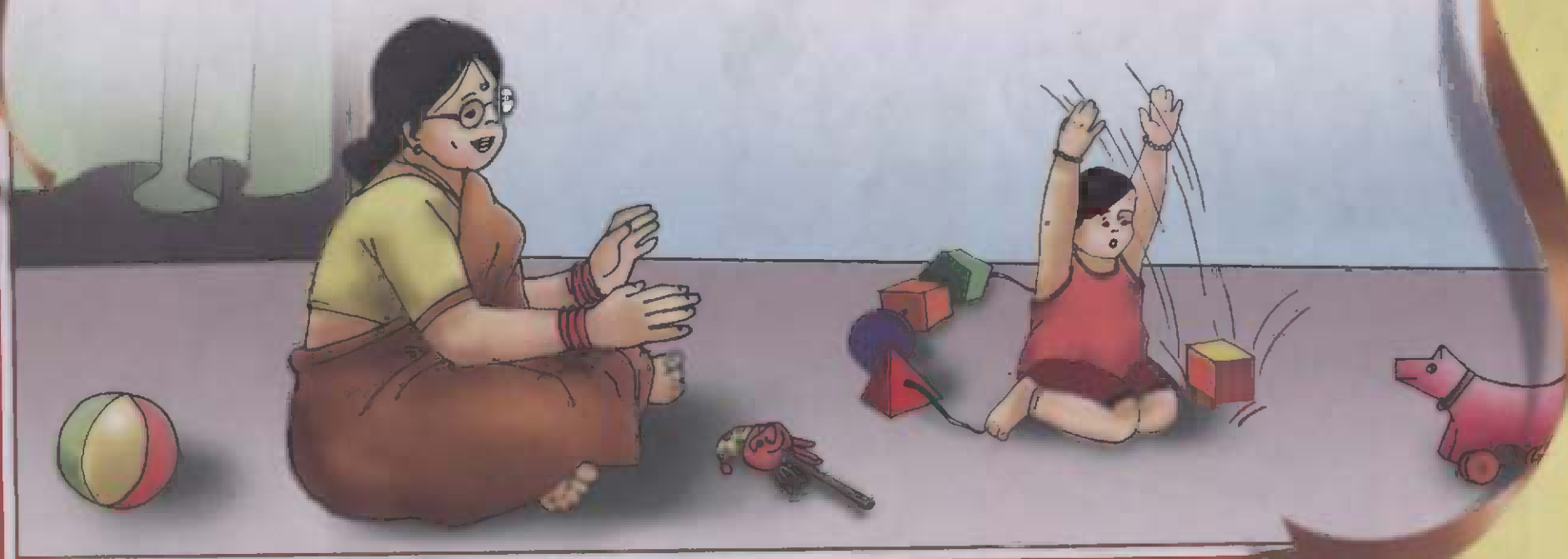
इस पुस्तिका में विकलांगता के क्षेत्र में कार्यरत व्यावसायिकों द्वारा दिये गये पराकाष्टित उपायों और सुझावों का योगदान है।

लेखकगण

भूमिका

खेल ही ऐसा प्राथमिक मार्ग है, जिसके द्वारा बच्चे सीखते हैं। खेल के द्वारा बच्चे अपने शरीरों, अपने माता-पिता और अपने समकक्ष व्यक्तियों तथा अपने चारों ओर की दुनिया के साथ अपने संबंधों की छानबीन करते हैं। जो बच्चा अपने हाथों से किसी लकड़ी के टुकड़े को बार-बार गिराता है, तो वह न केवल उसके साथ खेल रहा होता है, बल्कि उसके साथ प्रयोग करते हुए उसका विवेचन करने का प्रयास कर रहा होता है। नीचे गिरे हुए कुन्दे का क्या होगा ? क्या वह गायब हो जाएगा या वहीं रहेगा ? क्या मेरी माँ उस कुन्दे को उठा लेगी ? क्या मेरी माँ इसे देख मुस्कुराएगी या नाराज होगी ? जैसे विचार उसके मन में उठते रहते हैं।

बच्चे को, अपने खेल के साथियों के साथ बातचीत करने के अतिरिक्त उसे छानबीन करने में प्रोत्साहन और अपने संबंधों को विकसित करने का अवसर मिलेगा। खेल बच्चों की वाक् शक्ति के साथ-साथ सोचने के कौशलों को भी विकसित करता है। बच्चों के मौज-मस्ती के खेल उन्हें नयी संभावनाओं और उनके द्वारा देखी गयी उनकी अपनी



आदर्श भूमिकाओं का अनुसंधान करने में मदद करते हैं, उदाः किसी गुड़िया की निगरानी करना जैसे कि वह कोई जीता-जागता शिशु हो। यदि माता-पिता अपने बच्चे के खेल में सक्रिय भूमिका निभाएं तो इससे वे बच्चे के आत्माभिमान का निर्माण करते हैं। जब माता-पिता बच्चे के चहकने के प्रति समान प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, तो बच्चा यह सीख लेता है कि वह जो कुछ कर रहा वह दिलचस्प है और इससे उसके अतराफ फैली दुनिया का मनोरंजन हो रहा है। तात्पर्य यह कि बच्चे की चेष्टाओं के प्रति यदि माता-पिता या देखभाल करने वाले सकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त करते हों तो इससे बच्चों में और अधिक उच्चतर आत्माभिमान जागृत होगा। सामान्य बच्चों में खेल के प्रति जो समझ है वह खेल को समझने में ऐसे बच्चों की सहायता करेगी, जो शारीरिक, दृष्टि, श्रवण या संज्ञानात्मक क्षेत्र की समस्या से ग्रस्त बच्चों के अपेक्षानुसार विकसित न होने के कारणों को समझने में सहायक होगी।

खेल

- खेल बच्चों का प्राकृतिक क्रियाकलाप है।
- खेल वह स्वाभाविक आचरण है, जो बच्चों को भावी प्रौढ़ों के आचरणों का अभ्यास करने का अवसर देता है।
- खेल वह बहुसंवेदनीय अनुभूति है, जिससे देखने, सुनने और छूने के साथ-साथ पेचीदा क्रिया-कलापों या गतिविधियों को करने की अनुभूतियाँ जुड़ी होती हैं।
- खेल, बच्चों के स्व-अभिव्यक्त करने का नैसर्गिक माध्यम है।
- खेल, आपसी संबंधों को बनाने में सहायता देता है।
- खेल, बच्चों को अपने भीतर दबे मनोभावों को उजागर करने में मदद करता है।
- खेल, पर्यावरण पर नियंत्रण करने में सहायता देता है।
- खेल, सीखने की प्रक्रिया के रूप में सेवा प्रदान करता है।
- खेल शरीर को हल्का करने व आराम पहुंचाने का माध्यम है।

खेल सीखने में सहायता प्रदान करता है

शिशुओं को अत्यंत गहरे, यानी संपूर्ण व निरंतर पर्यवेक्षण की आवश्यकता होती है। इसके अलावा जब बच्चे और माता-पिता अपने घरेलू कामों में जुटे होते हैं, तो बच्चे परिवार को अपना अर्थपूर्ण योगदान प्रदान करते हैं और इससे उनमें उद्देश्य की भावना जागृत होकर वे अपने आपको परिवार का एक बहुत बड़ा हिस्सा समझने लगते हैं। बच्चे स्व-अनुसंधान की कठिन प्रक्रिया में लग जाते हैं और देखने, सुनने, चबाने, सूंघने और आत्मसात करने आदि के द्वारा अपनी नयी दुनिया के साथ अपना संपर्क बनाते रहते हैं।

बच्चों के सीखने की बड़ी मात्रा खेल ही के जरिए प्राप्त होती है। खेल केवल तमाशा या मनोरंजन नहीं है। बच्चों का खेल उनके दिमागों में हो रही प्रतिक्रियाओं का प्रतिनिधित्व करता है। अपने मधुर और कटु अनुभवों की पुनरावृत्ति के लिए वे खेल का उपयोग करते हैं और कामों को करने के लिए विभिन्न मार्गों का प्रयास करते हैं। खेल उन्हें वस्तुओं, घटनाओं और उनकी अपनी जानकारियों को सुधारने में मदद देता है।

शिशु अपने जीवन की किसी भी अवधि की अपेक्षा अपने जीवन के प्रथम वर्ष के दौरान बहुत शीघ्रता से सीखते हैं। हर खेल का क्रिया-कलाप चाहे जितना भी सरल हो विकास की पेचीदा कड़ी में संपर्क स्थापित करता है। वह चाहे श्रवण के कौशलों के लिए आवाज करने वाला खिलौना हो या स्पर्श ज्ञान (छूने का ज्ञान) के लिए रूआँमय वस्तु या दृष्टि के लिए चलता-फिरता खिलौना। खिलौने सीखने के लिए बच्चों के आवश्यक साधन होते हैं। खेल, जिसमें छाती से लगाने गुदगुदाने या गोद में लेकर डुलाने जैसी क्रियाएँ होती हैं, बच्चों को अपने आपके बारे में तथा अन्य लोगों के बारे में सीखने में मदद देता है।

खेल का महत्व

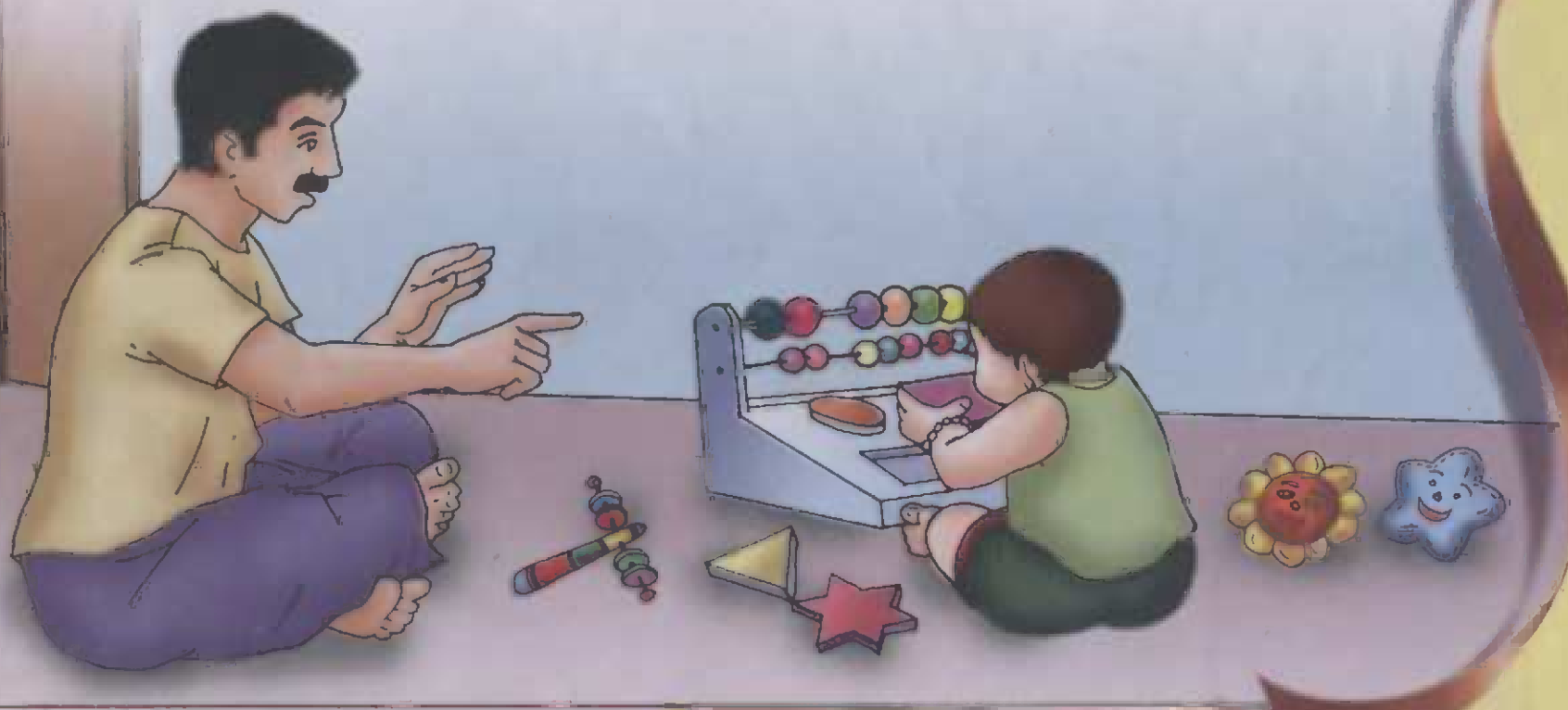
- खेल शारीरिक विकास में मदद देता है। क्रियात्मक खेल के द्वारा शरीर के सभी अंगों की कसरत होता है और शक्ति खर्च होती है।
- खेल बच्चों को भाषा सीखने व बोलने में सहायता करता है।
- खेल बच्चों में सीखने और बुद्धि के विकास में मदद देता है।
- खेल बच्चों के सामाजीकरण में मदद देता है।
- खेल बच्चों की भावप्रवणता को विकसित करने में मदद करता है। यह भावात्मक ऊर्जा को बाहर निकालने में मदद देता है।
- खेल भय को मिटाने और अपने अतराफ की दुनिया से परिचित होने के साधन के रूप में मदद देता है।

खेल बच्चों के समग्र विकास में सहायता प्रदान करता है।

खेल के प्रकार

- अनुसंधानात्मक खेल
- व्यवहार कौशल खेल
- सम्मिश्र खेल
- प्रतीकवादी खेल
- स्वांग/ढोंग रचने का खेल
- निर्माणात्मक खेल

जैसे-जैसे बच्चे विकसित होते हैं व जिस ढंग से वे सामग्रियों का उपयोग करते हैं, वैसे-वैसे ही वे अनुसंधानात्मक से व्यवहार कुशल, कार्यकारी से निर्माणात्मक और तब नाटकीय में परिवर्तित होकर अंत में नियमों के साथ खेलों को सीखते हैं।



अनुसंधानात्मक या खोजबीन करने वाले खेलों में बच्चे वस्तुओं को मुँह में रखकर, स्पर्श द्वारा और उन्हें महसूस करते हुए उनके गुणों के बारे में सीखते हैं। अनुसंधानात्मक खेल के द्वारा बच्चे यह सीखते हैं कि कुछ वस्तुएँ नरम होती हैं, जबकि अन्य नहीं। इसी तरह से कुछ वस्तुओं को उठाया जा सकता है, जबकि अन्यों को नहीं।

व्यवहारात्मक खेलों में बच्चे हर प्रकार के व्यावहारिक खिलौनों जैसे- ब्लाक्स बनाना या टावर्स बनाने के लिए कार्ड बोर्ड के टुकड़ों जैसी तमाम चीजों के उपयोग से वे आनंद उठाते हैं। बच्चे सहज रूप से ही सृजनात्मक निर्माता होते हैं। बच्चों के स्वस्थ विकास के लिए यह आवश्यक है कि उन्हें सुरक्षित और प्रेरणात्मक वातावरण में व्यवहारात्मक खिलौनों से खेलने के अवसर प्रदान किये जाने चाहिए। इन क्रिया-कलापों के दौरान हाथ और उंगलियों की मांसपेशियों के नियंत्रित उपयोग द्वारा उत्कृष्ट मोटर विकास होता है, जिसमें आँख-हाथ समन्वयन का विकास होता है। जैसे-जैसे बच्चे ब्लाकों के निर्माण का प्रयोग करते जाते हैं वे गुरुत्वाकर्षण और स्थिरता जैसी महत्वपूर्ण संकल्पनाओं के बारे में भी सीखते जाते हैं।

सम्मिश्रात्मक खेल में बच्चे वस्तुओं को एक-दूसरे से संबंधित कर देते हैं, जैसे कि ट्रक पर ईंट लादना। बच्चे खिलौनों के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं, जैसे कि वे प्राणवान हों, उदाहरणार्थ गुड़िया को इस तरह दूध पिलाना जैसा कि वह जीता-जागता बच्चा हो।

प्रतीकवादी खेल में बच्चे किसी वस्तु को दूसरी वस्तु की तरह उपयोग में लाते हैं, जैसे कि बड़े मनके की जगह प्रतीक के रूप में टाफी का प्रयोग।

स्वांग के खेल में बच्चे ऐसा स्वांग रचते हैं जैसे कि वस्तुओं में प्राण है और इसे नाटकीय बना देते हैं जैसे कि गुड़िया को खिलाना-पिलाना।

निर्माणात्मक खेल में बच्चे चीजों का निर्माण उपयोग के उद्देश्य से नहीं करते, बल्कि उनके बनाने से वे आनंद की अनुभूति करते हैं, जैसे मिट्टी के केक आदि बनाना।

शिशुओं और बच्चों के खेल अनुभव

छोटे बच्चों के ध्यानाकर्षण की अवधि बहुत कम होती है, यानी वे अधिक समय तक किसी वस्तु पर ध्यान टिका नहीं सकते। इसलिए माता-पिता द्वारा सरल, दोहराया जाने वाला और संवेदनशील खेल और समुचित प्रतिक्रियाएँ व्यक्त करना सर्वोत्तम है, क्योंकि वे ध्यानाकर्षण को लंबी अवधि वाला और गुणात्मक बनाने में सुधार कर सकते हैं। शिशुओं को नये पर्यावरण पर नियंत्रण पाने की जरूरत होती है। खेल के अनुभव इन चीजों के घटन द्वारा बच्चों को प्रोत्साहित करते हैं। इससे बच्चों में आत्मविश्वास और विश्वास का मजबूत आधार बनेगा। जब बच्चे के हाथों से गेंद छूटकर गिर जाती है या वह चींचीं करने वाले खिलौने को दबाता है तो क्या होता है उसकी अपेक्षा करना वह सीखता है। बच्चों को माँ-बाप द्वारा किसी चीज को बार-बार कराने में खुशी हासिल होती है। जैसे कि उसके हाथ से छूटे खिलौने को वे बार-बार उठाकर देते हैं।

जब बच्चे एक वर्ष की आयु पार कर लेते हैं तो वे अपने अतराफ की हर चीज की छानबीन करते हैं। वे हर चीज का कौतूहल या जिज्ञासा के साथ अन्वेषण करते हैं और लगातार यह जानने का प्रयास करते हैं कि खिलौना कैसे बना है और उसे फेंकने से क्या होता है।

यद्यपि बच्चों को पर्यवेक्षण की अत्यंत जरूरत होती है, फिर भी उन्हें खुशी के साथ अकेले ही खेलने की आवश्यकता भी होती है।

परिवार एवं बच्चे का खेल

बच्चों के खेल के साथी अधिकांशतः उनके परिवार के सदस्य ही होते हैं। बच्चे अपने देखभालकर्ताओं/प्रौढ़ों के साथ खेल का आनंद उठाते हैं और पकाने या बागबानी करने जैसे क्रियाकलापों की नकल करते रहते हैं। परिवार के सदस्यगण ही बच्चों का पहला पर्यावरण तथा उनके प्रारंभिक विकास वर्षों के दौरान वे ही अत्यंत महत्वपूर्ण व्यक्ति होते हैं।

बच्चों के खेल की अवस्थाएँ

- एकाकी खेल
- समान्तर खेल
- सहचारी/सामूहिक खेल

कभी-कभी यह जानना कठिन हो जाता है कि बच्चों के लिए किस प्रकार के खेल की अपेक्षा की जा सकती है। बच्चे को प्रौढ़ों की तरह बोलने की क्षमता प्राप्त करने से पूर्व कूजने और तुतलाने जैसी वाक्पूर्ण स्वरोच्चारण की कई अवस्थाओं से गुजरते हैं उसी प्रकार अपने विकास के दौरान वे खेल की विभिन्न अवस्थाओं से भी गुजरते हैं।

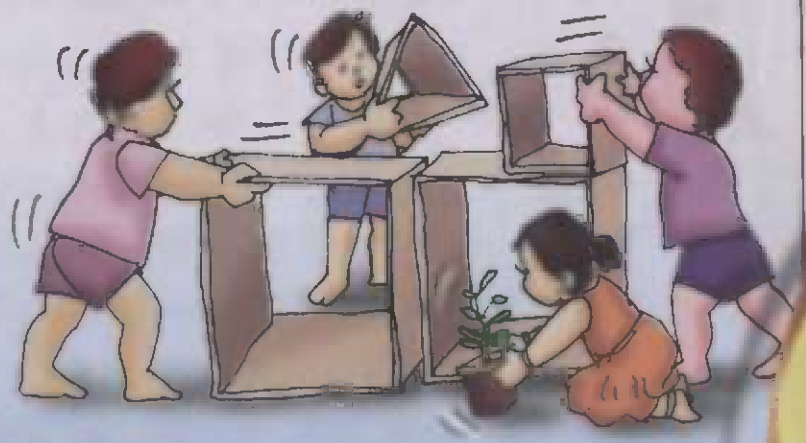
खेल की जिन अवस्थाओं से होकर बच्चों को गुजरना पड़ता है वे आयु संबंधी होती हैं। अतः देखा जा सकता है कि बच्चे एकाकी खेल की अवस्था से प्रगति करते हुए समानान्तर खेल और तत्पश्चात सहचारी / सामूहिक खेल की अवस्था में पहुंच जाते हैं।

जब बच्चे एकाकी, समानांतर, सहचारी / सामूहिक खेल में लगे रहते हैं, तब विभिन्न सामाजिक पारस्परिक क्रियाएँ घटित होती हैं।

छोटे बच्चे अधिकांशतः एकाकी खेल में लगे रहते हैं। बड़े बच्चे अपने स्वयं के सोच-विचार और उपायों के विकास के अल्पावधि समयों के लिए संभवतः अकेले ही खेलना पसंद करते होंगे।

समानांतर खेल में बच्चे आस पास बैठकर खेलते हैं, पर एक दूसरे से नहीं।

सहचारी खेल में बच्चे आपस में सामग्रियाँ बांटकर खेलते हैं।



सहचारी / सामूहिक खेल

समानांतर खेल

एकाकी खेल

एकाकी खेल

एकाकी खेल से तात्पर्य है ऐसा खेल जिसमें पहले छोटे बच्चे ही लगे रहते हैं। यह सबसे कम परिपक्व खेल का प्रकार है। जैसे कि नाम से ही पता चलता है, इस अवस्था में बच्चे अपने आप से ही खेलते हैं।

एकाकी खेल के दौरान के क्रियाकलाप

- सरल, अक्सर दोहराने की क्रियाएँ, कभी-कभार किसी वस्तु के साथ और कभी-कभार बिना किसी वस्तु के ही।
- वस्तुओं को उठाता है, नीचे रख देता है, तड़ातड़ मारता है या बर्तनों को भरकर रख देता है।

मामला चाहे जो भी हो, हमें चाहिए कि बच्चों को सीखने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए उन्हें विभिन्न प्रकार की सामग्रियाँ प्रदान की जानी चाहिए ताकि बच्चे अपने आप ही इन सामग्रियों के प्रति आसक्त हो जाएँ। खिलौनों को प्रदान करने के अतिरिक्त यह भी आवश्यक है कि इन खिलौनों के प्रदान करने के साथ-साथ खेलने के लिए बच्चों को समय भी प्रदान किया जाए।

अपने विकास की अवधि के दौरान जिस अगले चरण से बच्चे गुजरते हैं वह है समानांतर अवस्था।

समानान्तर खेल

समानान्तर खेल चित्ताकर्षक आभास है। समानांतर खेल में अक्सर दो ही बच्चे लगे रहते हैं, जो आपस में एक-दूसरे के साथ ही खेलते हैं। दो वर्ष की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते बच्चे समानांतर खेल की अवस्था में पहुँच जाते हैं। जब कोई यह देखने का प्रयास करता है कि वहाँ क्या हो रहा है, तब उसे पता चलता है कि वहाँ हर बच्चा भिन्न खेल खेल रहा है। बच्चे एक-दूसरे के साथ बातचीत करने के स्थान पर अपने आप से ही बात करते पाये जाएँगे।

समानांतर खेल के दौरान के क्रिया-कलाप

- आरंभ में बच्चा दूसरे बच्चों के पास खेलता है और केवल खेल की वस्तुओं या सामग्रियों को उलट-पुलट करता है।
- बाद में अन्य बच्चों के बाजू, उन्हीं सामग्रियों से खेलता है, परंतु भिन्न खेल खेल रहा होता है।
- अन्त में नाटकीय या काल्पनिक खेल में शामिल होकर एक से अधिक बच्चे के साथ खेलता है, परंतु हर बच्चा अपना स्वतंत्र खेल खेलता है।
- समानांतर खेल से बच्चा अति परिपक्व किस्म के खेल यानी सामूहिक / सहचारी खेल में भाग लेने लगता है।

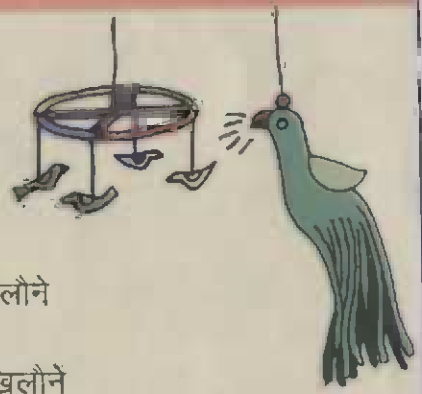
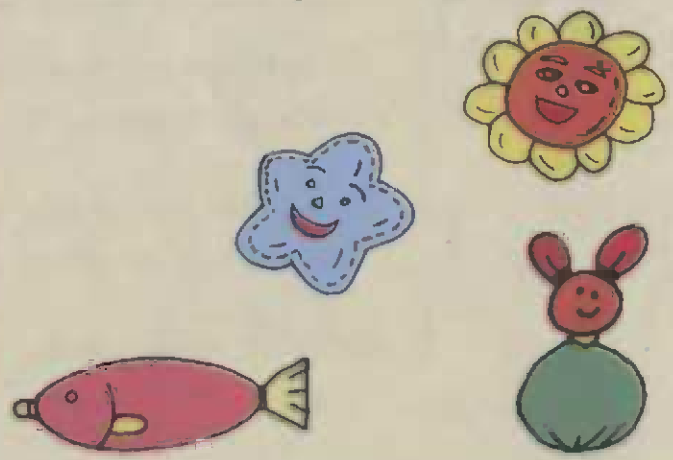
सहचारी खेल

सहचारी/सामूहिक खेल बच्चों के समूह को किसी चीज के निर्माण, सृजन करने या काल्पनिक नाटक में स्वैच्छिक भूमिकाएँ जैसे डाक्टर / शिक्षक आदि निभाने के लिए एक जगह लाता है। जैसे-जैसे उनकी उम्र बढ़ती है यह आवश्यक हो जाता है कि बच्चे खेल की इन अवस्थाओं से गुजरें। सहचारी/सामूहिक खेल न केवल बच्चों के समाजीकरण (एक-दूसरे के साथ घुलने-मिलने) में मदद करता है, बल्कि बुद्धि, मनोभावनाओं, भाषा आदि जैसे अन्य क्षेत्रों में बच्चों के विकास के लिए भी जिम्मेदार होता है।

सहचारी/सामूहिक खेल के दौरान के क्रियाकलाप

- आपस में एक-दूसरे के साथ मिलकर बच्चे सामूहिक खेल खेलते हैं और अन्य बच्चों के साथ सहभागी बनते हैं।
- मौज और प्रतीकात्मक खेल
- सृजनात्मक खेल

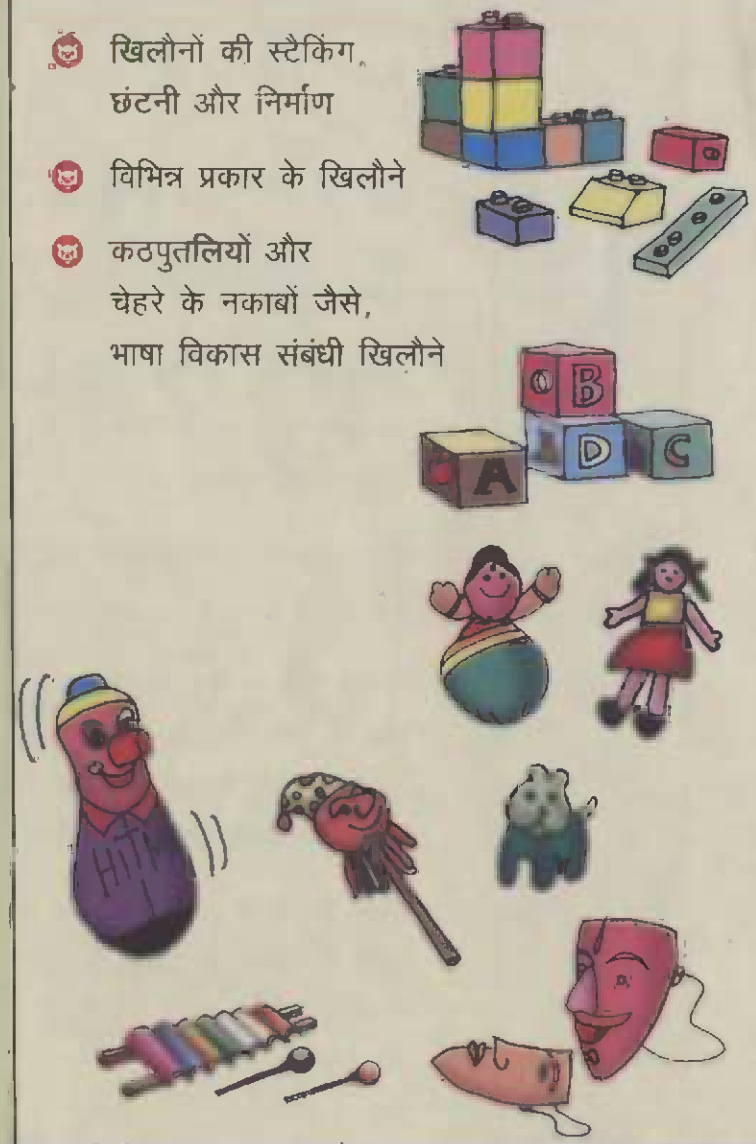
बच्चे की उम्र के साथ मेल करने वाला सरल चार्ट

आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
1 माह	8-10 इंचों की दूरी पर रखी वस्तुओं पर ध्यान का केंद्रीकरण करता है आंखों से वस्तु का पीछा करता है। उससे बात करने वाले को जानबूझकर देखता है और उसके चेहरे के भावों की नकल करता है। तेज/अचानक ध्वनियों से घबरा जाता है धीमी/ध्वनियों से शांत हो जाता है	झूले की लटकन चलती-फिरती बिजली की रोशनी नरम व भरे हुए खिलौने गाने व संगीतमय खिलौने  

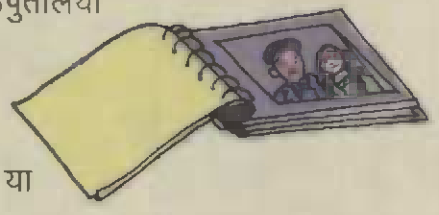
आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
2 माह	उत्तेजित होने पर लात मारता और हाथ हिलाता है लोगों की ओर देख मुस्कुराता है अपने सामने की ध्वनि का उद्गम स्थल का स्थान निर्धारण करता है।	रोशनी की चमक शारीरिक क्रियाकलाप को प्रोत्साहित करने वाले खिलौने जैसे लात मारना यदि वह आवाज सुनता हो तो सही दिशा में घूम जाता है उच्च विषम रेखागणितीय अभिकल्पनाओं के खिलौने गाने और संगीतमय खिलौने
3 माह	चेहरे देखने में दिलचस्पी लेता है और माँ को पहचानता है बात करने वाले को ध्यान से देखता है और ध्वनि की ओर घूम जाता है वस्तुओं को पकड़कर थाम सकता है।	खड़खड़ा रिंगों के खिलौने आईने दबाने वाले खिलौने संगीतमय खिलौने चेहरों के नकाब

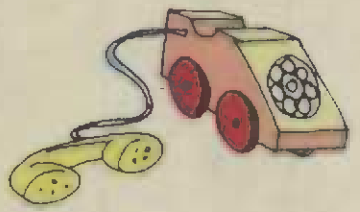
आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
4 माह	उत्तेजना से तड़पता है किलकारी भरता व हँसता है अपने हाथों को खुद ही देखता है उसे पेश की गयी वस्तुओं को हथेलियों से पकड़ता है	विभिन्न प्रकार की ध्वनियों, चमकदार रंगों व रोशनियों के खिलौने चेहरे के नकाब खड़खड़े झूमाझूमी कपड़े की पुस्तकें भूसा भरी गुडियाँ / खिलौने आवाज पैदा करने वाले खिलौने
5 माह	वस्तुओं की छानबीन करने मुँह का उपयोग करता है। अगर खिलौने हाजिर किये जाएँ तो आगे-पीछे देखेगा । अन्य शिशुओं को देख मुस्कुराता है और विशेषकर आईने में देखकर ।	मार करने वाले खिलौने हाथ में पकड़ रखे जाने वाले संगीतमय खिलौने दबाये जाने वाले खिलौने पैमायशी चम्मचें दर्पण

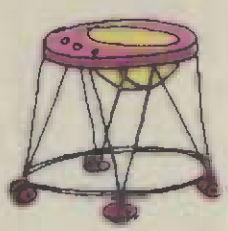
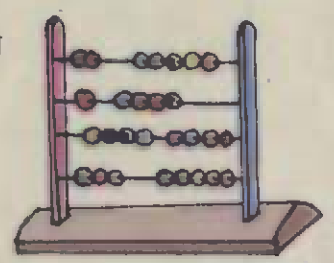
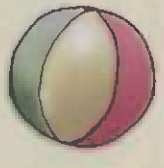
आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
6 माह	खड़खड़ा बजाकर उसी समय चीखता है अपने द्वारा गिरायी गयी वस्तुओं को देखता है तुतलाना शुरू हो जाता है	रेंगने को प्रोत्साहन देने वाले खिलौने क्रिया/प्रतिक्रिया करने वाले खिलौने भूसा भरे खिलौने आगे-पीछे ढकेलने वाले खिलौने रुई/कपड़े की गेंद गाने व संगीत मापक चम्मच
7 माह	पेचीदा वस्तुओं को देखना पसंद करता है ध्वनियों को पहचानता और नाम से बुलाने पर प्रतिक्रिया करता है वस्तु को दोनों पंजों में पूरी तरह पकड़कर लेता है छूने के लिए अपनी आँखों की मदद लेता है और अपने हाथ की स्थिति को नजर के नियंत्रण से ठीक करता है	शेप सार्टस ध्वनि पैदा करने वाले खिलौने भूसा भरना, नेस्टिंग व खिलौने बनाना चीजों से बर्तनों, कटोरों को भरना और खाली करना

आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
8 माह	बिना सहारे बैठ सकता है अंगूठे व छोटी उंगली से चीजों को उठा सकता है एक बार में एक ही खिलौने पर ध्यान देता है चीजों के चिपकने को समझता है दो अक्षरवाली ध्वनियाँ पैदा करता है चेहरे के भावों की नकल करता है अपना नाम सुनकर प्रतिक्रिया करता है उसे उठा लेने के लिए हाथों से इशारा करता है	खिलौनों की स्टैकिंग, छंटनी और निर्माण विभिन्न प्रकार के खिलौने कठपुतलियों और चेहरे के नकाबों जैसे, भाषा विकास संबंधी खिलौने 

आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
9 माह	फर्नीचर आदि पकड़कर अपने आपको ऊपर खींचकर खड़ा होता है खुद से नीचे बैठता है और बिना लुढ़के खिलौने तक पहुँचने अपने को फैलाता है। लटकती वस्तु को पकड़ सकता है या उस तक लुढ़कायी गयी गेंद को सीधे पकड़ सकता है एक हाथ से दूसरे हाथ में खिलौना बदलता है। अपनी भुजाओं को फैलाकर उसे गोद में उठा लेने के लिए इशारा करता है और खाना मंगाने के लिए चम्मच से ध्वनि पैदा करता है नजर का पीछा करता है और उसी दिशा में देखता है जिधर आपकी नजर जाती है	खिलौनों का स्टैकिंग, छँटनी और निर्माण रेंगने और चलने की क्रिया को प्रोत्साहित करने व शारीरिक विकास के लिए खिलौने बटनों के खिलौने भाषा विकास के लिए गुड़ियों, कठपुतलियों जैसे खिलौन बड़े-बड़े चित्रों वाली पुस्तकें संकेत करने या बातचीत करने के लिए परिवार की फोटो अल्बम भूमिका निर्वाह को प्रोत्साहित करने खिलौना टेलीफोन जैसे खिलौने

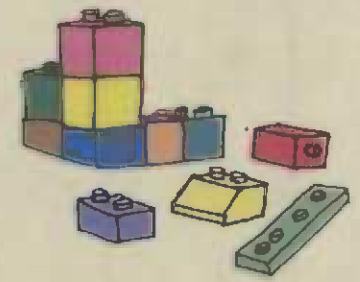
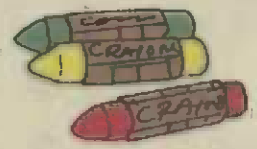
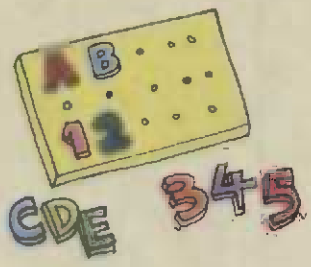




आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
10 माह	अगर दोनों हाथ बंधे हो तो भी चल सकता है अपनी गिरायी चीजें ढूंढ़ता है गेंने में अचरज की घटना की अपेक्षा कर सकता है हाथों से ढकेलता, कोंचता तथा अन्वेषण करता है। लुका-छुपी खेलना पसंद करता है चेष्टाओं को देखता व नकल करता है भाषा में सुनी गयी ध्वनियाँ और बोल के प्रति रुचि दिखाना शुरू करता है	शारीरिक विकास जैसे रेंगने और चलने को प्रोत्साहन **देने** के खिलौने  ढांचों, चित्रों व जानवरों के बारे में सीखना प्रोत्साहित करने के खिलौने  समझने के लिए लकीरों वाली बड़ी गेंदें। स्वांग जैसे खिलौने जो जल्दी भूमिका निर्वाह कराएँ प्लास्टिक के बड़े मनके 

आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
11 माह	एक हाथ के सहारे से खड़े होकर फर्नीचर के साथ चलता है जानता है कि छोटी वस्तुएँ बड़ी वस्तुओं में समा जाती हैं	शारीरिक विकास को प्रोत्साहित करने के खिलौने जुड़नार, अलग कर फिर से जोड़ने की सुविधावाले खिलौने हाथ-आँख का समन्वयन प्रोत्साहित करने वाले स्टैकिंग खिलौने मैदानी खिलौने जैसे झूला आगे-पीछे ढकेलने की गाड़ी-खिलौना खिलौना टेलीफोन, नरम जानवर या कपड़े की गेंदें या खिलौने
12 माह	दूसरे बच्चों को चाहता है परंतु उनके साथ नहीं खेलता फोन पर बात करने, झाड़ू लगाने, बुहारने, सफाई करने जैसी क्रियाओं की नक्ल करता है दूसरी वस्तु तक पहुंचने के लिए पहली वस्तु का उपयोग करता है गले से चिपटकर, चुम्मा लेकर, थपथपाकर, मुस्कुराहट के जरिए अपनत्व/प्यार जताता है	शारीरिक विकास और समन्वयन को बढ़ाने के लिए खिलौने । संगीतमय खिलौने गुडिया-जानवरों से खेल गाड़ी खिलौने

आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
12-18 माह	अधिक उद्देश्यपूर्ण वस्तुओं की छानबीन समुचित ढंग से वस्तुओं के प्रति व्यवहार करता है, जैसे टेड्डी बेअर से पहले शब्द कुत्ता, बिल्ली, बस आदि से ही शुरू	आगे-पीछे ढकेलने का खिलौना खेल सेटों जैसे बिल्डिंग या खेल सेटों का निर्माण भूसा/रुई भरे जानवर संगीतमय वाद्य यंत्र गट्टियों और बड़े टुकड़े के पहेली खेल
18-24 माह	बच्चा बहुत गतिशील होकर चल व दौड़ सकता है डोरी से बंधा खिलौना खींच सकता है साइकिल पर बैठ पैर चला सकता है सार्टर में कोई भी आकार रख सकता है एक ब्लाक के ऊपर दूसरा ब्लाक टिका सकता है घसीटता है मिट्टी/लोई से खेलता है सरल निर्देशों का पालन करता है	आँख-हाथ के समन्वयन में शुद्धता लाने में मदद करने के खिलौने जैसे लटकाने के लिए बड़े मनके कार, ट्रक, ट्रेन आदि औजार रखने का खिलौना-घर आदि गुड़ियाँ और गुड़िया के सामान (कंघी, ड्रेस आदि) अलग-अलग बनावट की किताबें नरम कपड़ा जूट (सन) रेक्जीन आदि। बड़े क्रेयान्स मिट्टी के लौंदों से खेल बच्चों के आकार के अनुसार कुर्सियां व मेज

आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
24-30 माह	सीढ़ियों पर एक पैर से उछलता, कूदता नीचे-ऊपर चलता है अन्य बच्चों के साथ खेलना पसंद करता है आँख-हाथ के बीच अच्छा समन्वयन होता है और 6-8 ब्लाकों से टावर बना सकता है कुछ शब्दों के अर्थ समझ सकता है जैसे भीतर, बाहर आदि अन्यों के खिलौने दूर रख सकता है	खिलौना गाड़ियाँ रोल-प्ले खिलौने खेल के खिलौने-बल्ला और गेंद  भूसा भरे जानवर भवन के ब्लाक्स, किताबें क्रेयान्स  सरल पहेलियाँ पानी में खेल के खिलौने मूक गिनती और अंकों के खिलौने 

आयु (महीनों में)	क्रियाकलाप	खेल सामग्री
30-36 माह	दौड़ता है घसीटता है अपने काम की तारीफ की अपेक्षा करता है सरल पहेलियों को सुलझाता है नयी सामग्रियों और पद्धतियों का आनंद उठाता है, चिकनी मिट्टी रंगों और ब्रशों का उपयोग करता है। लड़का-लड़की का अंतर कर सकता है। लड़कियाँ माँ का अनुसरण करना चाहती है	चढ़ने-उतरने के खेल, सीढ़ी पर चढ़ना फिसलना चित्रों की पुस्तकें तख्ता/सी-सा लकड़ी के झूमते घोड़े, बैरल संगीत के खेल-संगीत की धुन पर दौड़ना सरल पहेलियाँ खेल की लोई गैर-नशीले रंग ब्रश

बच्चों के खेलों में क्रियाकलाप आयु के अनुसार भिन्न होते हैं।
शिशुओं के खेल क्रियाकलाप बच्चों के खेलों से भिन्न होते हैं

शिशुओं और बच्चों में खेल प्रोत्साहन के क्रियाकलाप

खेल के लिए बच्चे का मूड बनाना :

- बच्चे को हल्का महसूस करने दें
- बच्चे के लिए गाएँ : लोरी सुनाना
- शिशु को डुलाएँ

शारीरिक विकास के प्रोत्साहन के लिए :

- आयु के अनुसार शारीरिक क्रियाकलापों के लिए प्रोत्साहित करें।
- हाथों और पैरों के उपयोग के लिए बहुत सारे खिलौने दें
- बच्चे के साथ चेष्टा वाले खेल खेलें
- बच्चे को उछलने के लिए प्रोत्साहित कीजिए
- बच्चे को तिपहिया साइकिल चलाने में मदद दें
- घसीटने के क्रिया-कलाप करवाएँ ।

वाणी और भाषा विकास के लिए प्रोत्साहित करना :

- बच्चे से बातचीत करें
- शिशु से स्पष्ट व साफ आवाज में बातचीत करें
- शिशु को नाम लेकर बुलाएँ
- वस्तुएँ और चित्र दिखाएँ
- क्रियाकलापों को व्यक्त करते हुए बच्चे से बातचीत करें
- बच्चे को तुकान्त शब्द/बातें बोलने दें
- बच्चे के सामने कहानियाँ पढ़ें।

संज्ञानात्मक विकास के लिए प्रोत्साहन :

- अपने अतराफ के खिलौनों, चीजों से खेलने के अवसर दें
- छानबीन और व्यवहारिक किस्मों के खिलौने और वस्तुएँ दें: जैसे पहेलियाँ, नेस्टिंग के खिलौने, आगे-पीछे ढकलने के खिलौने दें
- विभिन्न संकल्पनाओं के बारे में बच्चे को सिखाएँ : जैसे आकार, आकृति, रंग

सामाजिक विकास के लिए प्रोत्साहन

- बच्चे से बातचीत करें
- बच्चे को भिन्न-भिन्न स्थानों पर ले जाएँ
- बच्चे को अन्यों के साथ घुलने-मिलने की प्रेरणा दें
- उन्हें अभिवादन आदि के समुचित संकेत सिखाएँ
- बच्चे को सरल आदेशों का पालन करने में मदद दें

खेल के अवसर प्रदान करने के लिए प्रेरणात्मक वातावरण प्रदान करना भी आवश्यक है।

प्रेरणात्मक वातावरण प्रदान करना :

- खेल के मौके पैदा करें
- खेल के क्रियाकलाप शुरू करने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करें
- क्रियाकलापों में विविधताएँ लाएँ
- खेल में सफल प्रयासों के लिए बच्चे को सराहें ताकि उसमें नया जोश भर जाए
- पर्यावरण/आसपास के वातावरण को सुरक्षित बनाएं

यद्यपि शिशु और बच्चे एक ही प्रकार की सामान्य सामग्रियों से खेलते हैं, फिर भी जिस ढंग से वे खेलते हैं शिशुत्व और बचपन और लड़कपन में विविधता होती है

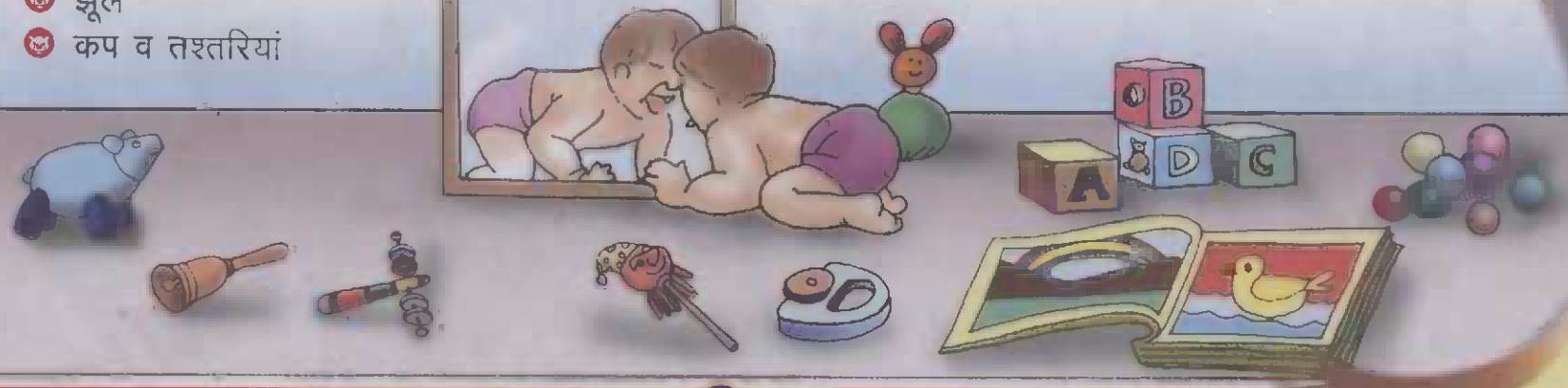
शिशुओं के लिए खिलौने

बच्चे के जीवन में खेल का समय अत्यंत ही आनंद उठाने वाला होता है। खेल के क्रियाकलापों में खिलौने बड़ी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और ये खिलौने सिर्फ नाममात्र के लिए खेल की वस्तुएँ नहीं होतीं। बल्कि वे बच्चे के जीवन के कार्यों की पूर्ति करते हैं। विभिन्न उद्देश्यों के लिए बड़ी संख्या में भिन्न-भिन्न प्रकार के खिलौने उपलब्ध होते हैं। ये खिलौने बच्चे के अपने छोटे से संसार का सृजन करने में सहायता देते हैं, जो विविध प्रकार के व्यक्तियों, व्यवसायों और क्रियाकलापों में बाहर की बड़ी दुनिया को प्रतिबिंबित करते हैं, जिसमें प्रौढ़ व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में व्यस्त लगे रहते हैं। इसलिए, बच्चों के विकास के लिए सही किस्म के खिलौने का चयन बहुत महत्वपूर्ण होता है।

बच्चों के खेल क्रियाकलापों को प्रोत्साहित करने के लिए उनकी आयु और विकास के अनुसार समुचित खेल सामग्री का चयन करना अनिवार्य है।

(0-1 वर्ष) के शिशुओं के लिए सिफारिश किये गये खिलौने :

- झूलने वाले खिलौने
- चमकदार रंगों के गतिशील खिलौने
- रंग-बिरंगे वाल पोस्टर्स
- अटूट आइने
- शिशु शैया पर लगाने वाले खिलौने
- घंटियां
- खड़खड़े
- प्लास्टिक के बड़े रिंग्स
- भूसा भरे जानवरों के खिलौने
- झूले
- कप व तश्तरियां
- दांतवाले खिलौने
- आगे-पीछे धकेलने वाले खिलौने
- नरम खिलौने
- रंग-बिरंगी गेंदें
- प्लास्टिक के हल्के ब्लाक्स
- कपड़े के बने क्यूब्स
- संगीतमय खिलौने
- दबाये जाने वाले खिलौने
- रंग-बिरंगे चित्रों वाली पुस्तकें
- भिन्न-भिन्न प्रकार के कपड़ों से बने खिलौने ।



बच्चों के लिए खिलौने

- रिंग्स
- बडे नेसलिंग ब्लाक्स
- जुगाली पशु-खिलौने
- बड़ी नरम गेंदें
- अटूट धोने योग्य गुडियां
- गोल हैंडलों वाली धक्का गाडी
- सरल संगीतमय वाद्य
- अटूट खिलौने
- पानी के खिलौने
- ग्लोब-कठपुतलियाँ
- 2/3 पीस सरल पहेलियां
- नकल की जाने वाली चीजें
  जैसे-छोटा किचन सेट या खिलौना फोन
- रंगीन चित्रों वाली पुस्तकें
- गैर-विषैले खिलौने
- सैंड बाक्स और खिलौने

बच्चों के लिए सही किस्म का खिलौना चुनें

- बच्चो को दिये जाने वाले खिलौने उनकी आयु के अनुरूप व समुचित होने चाहिए।
- ये खिलौने बच्चे को न तो निरुत्साहित करें और न उनसे बेजार होने दें। (एकदम पेचीदा या एकदम सरल, नीरस या उनकी आयु के लिए अनुचित)
- सरल खिलौने सर्वोत्तम होते हैं। वे बच्चे में सृजनात्मकता पैदा करते हैं और कल्पनाशक्ति का विकास करते हैं।
- खिलौने रंग-बिरंगे और आकर्षक होने चाहिए, क्योंकि वे ध्यानाकर्षण और दिलचस्पी में वृद्धि करते हैं।

यह सलाह दी जाती है कि खिलौने कम खर्चीले, कम लागतवाले परंतु अर्थवान् हों। इस प्रकार के खिलौने माता-पिता को विविध प्रकार के खिलौने प्रदान करने में मदद करते हैं। घर में बनाये गये खिलौने बच्चों के खेलने के लिए सुलभ होते हैं। जब माता-पिता ही अपने बच्चों के लिए खिलौने बनाते हों तो उनमें भावात्मकता का घटक अधिक होता है। माता-पिता अपने द्वारा तैयार किये गये खिलौनों के साथ अपने बच्चों को खेलते देखकर अधिक आनंदित होते हैं और बच्चे के खेल में अभिभावकों का और अधिक शामिल होना भी आनंददायी होता है। बदले में बच्चों में बेहतर सामाजिक और भावनात्मक विकास बढ़ाने में मदद मिलती है। इसके अलावा घर में ही बने होने के कारण ये खिलौने लागत पर अच्छा प्रभाव डालकर माता-पिता बच्चों के खेल को और सुविधाजनक बनाने और अधिक सृजनात्मक बनाने में सहायता प्रदान करते हैं।

अक्सर वही खिलौना उम्र के विभिन्न स्तरों पर उपयोग में लाया जा सकता है और विभिन्न मार्गों द्वारा विविध प्रकार की भावनाओं को प्रेरणा प्रदान करता है।

बच्चों के खेल के लिए सावधानियाँ

बच्चा शिशु हो या बच्चा, माता-पिता के लिए यह सलाह है कि वे बच्चे के ऊपर गहरी नजर रखे। अपने बच्चों को खेलता हुआ देखने के अति उत्साह में अक्सर माता-पिता कुछ अन्होने खतरों से बेखबर रहते हैं, जो खेल के दौरान घटित हो सकते हैं। अतः बच्चों के लिए खेल के समय को सुरक्षित एवं आनंददायक बनाने के लिए आवश्यक सावधानियों का बरतना अत्यंत अनिवार्य है।

- बच्चों को रसोईघर, स्टोव, हीटरों, बायलरों, ज्वलनशील सामग्रियों और आग लगने के संभाव्य क्षेत्रों से दूर रखें, क्योंकि इनसे आग लगने की दुर्घटनाएं घट सकती हैं।
- बच्चों को दम-घोंटू और धुंधले व मलिन स्थानों पर खेलने न दें, क्योंकि वहाँ दम घुटने का खतरा हो सकता है।
- बच्चों को बाल्टियों, पोखरों और पानी के टबों से दूर रखें, क्योंकि वहां उनके पानी में गिरकर डूबने का खतरा रहता है।
- बच्चों को खुली बावडियों, खुली मोरियों, भीगे फर्श, छतों के ऊपर खेलने से रोकें, क्योंकि वे स्थल खतरे से खाली नहीं होते।

बच्चों के खेल के क्षेत्र को सुरक्षित रखें और कम से कम प्रतिबंध लगाते हुए उन्हें अधिकतम छानबीन करने दें।

खेल का पर्यावरण

किसी भी व्यक्ति के लिए घर के भीतर और बाहर पर्यावरण की गुणता बहुत ही महत्वपूर्ण होती है। फिर भी, शिशुओं और बच्चों के लिए घर के भीतर का पर्यावरण अधिक संवेदनशील होता है, क्योंकि घर के बाहरी पर्यावरण में प्रवेश करने से बहुत पहले ही वे इस पर्यावरण में पले-बढ़े हुए होते हैं। अतः घर का पर्यावरण बच्चे की विकासीय स्थितियों से सीधे ही जुड़ा हुआ होता है। घर का अनुकूल पर्यावरण सीखने के बेहतर अनुभवों और प्रेरणा को प्रोत्साहित करता है, जो बच्चे के विकास में योगदान प्रदान करता है।

- बच्चे को सीमा से अधिक उत्तेजक न होने दें। जब बच्चा रोता है या देखता हो तो बच्चे के संकेतों के प्रति संवेदनशील बनें। समझ लें कि बच्चा उस विशेष क्रियाकलाप का आनंद नहीं ले पा रहा है या उसके मन में उस खेल के प्रति अब कोई दिलचस्पी नहीं रही है।
- बच्चे की आयु और योग्यता के अनुसार खिलौनों का चयन सुनिश्चित कर लें। उदाहरणः बच्चे को यदि बड़े बच्चों के लिए डिजाइन किये गये खिलौने प्रदान करेंगे तो वह चुनौती स्वीकार करने के स्थान पर असहाय महसूस करेगा।
- अपने बच्चे के खेल का मूल्यांकन करें। यह समझ लें कि यह बच्चे के सीखने का एक साधन है और पर्यावरण से परिचय प्राप्त कर रहा है।
- बच्चे को विविध प्रकार के खिलौने दें।
- बच्चों के लिए ऐसे ही खिलौने प्रदान करें जो उनकी कल्पना शक्ति में सुधार करेंगे। उदाहरणः गुड़िया को नहलाने या खिलाने-पिलाने का स्वांग रचें।
- बच्चे के खेल के प्रति प्रोत्साहन देने प्रतिक्रिया जताएं। इससे बच्चे को अपने खेल पर गर्व करने में मदद मिलेगी और उसे और अधिक खेलने की प्रेरणा प्राप्त होगी।

खेल बच्चों के बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक और सृजनात्मकता के विकास को प्रोत्साहन प्रदान करेगा, जब बच्चे खेल के जरिए अपने अतराफ के वातावरण की छानबीन करते हैं, ये बच्चों के केन्द्रीय स्नायु प्रणाली के स्तरों को अधिकतम उत्थान कर उसे बनाये रखने में मदद करते हैं। चूंकि तमाम बच्चे नैसर्गिक रूप से खेल के द्वारा ही सीखते हैं, अतः ऐसा पर्यावरण जो अवसरों से भरा पड़ा हो, वह उनमें सक्षमताओं का निर्माण करने में मदद करेगा।

यह पर्यावरण भौतिक पर्यावरण भी हो सकता है, जिसमें खिलौने, **फर्नीचर** आदि शामिल है; भावात्मक पर्यावरण वह है जिसमें प्यार, अपनत्व, खुशी आदि शामिल हैं ; सामाजिक पर्यावरण वह है, जिसमें माता-पिता, भाई-बहन, दादा-दादी आदि शामिल हैं और बच्चा इन तमाम से चिढा हुआ होता है। ये तमाम पर्यावरण बच्चे के खेल के अनुभवों पर सीधे या प्रत्यक्ष प्रभाव डालते हैं, इसलिए खेल के अनुभवों को समृद्धता प्रदान करने के द्वारा यह प्रेरक पर्यावरण सीखने का वर्धन करेगा। परंतु यदि खेल क्रियाकलाप बहुत ही अधिक आसान हो तो बहुत जल्दी ही असहनीय हो जाता है; यदि यह बहुत अधिक कठिन हो तो बहुत जल्दी ही यह कुंठित करने वाला हो जाता है यदि माता-पिता इसे देखने के लिए समय निकालें, तो बच्चे आमतौर से उन्हें यह बताएंगे कि वे कौन से क्रियाकलाप है, जिन्हें वे दिलचस्पी भरे और समुचित रूप से चुनौतीपूर्ण पाते हैं। उचित प्रेरणा के अभाव वाले पर्यावरण व्यक्ति के भीतर ऊब/उकताहट पैदा कर देते हैं, जबकि पर्यावरण से सीमा से अधिक प्रेरणा प्राप्त होती है जो अनिश्चितता और अव्यवस्था पैदा कर देती है।

खेल का पर्यावरण बच्चों में आत्मविश्वास, आत्म निर्भरता, आत्म गौरव को विकसित करना चाहिए और इसके साथ-साथ उनकी दुनिया के पक्षों पर अधिकार पाने में उनकी मदद करे।

बच्चों के लिए हानिकारक खिलौने

खिलौने महंगे और पेचीदा नहीं होने चाहिए। कृपया यह याद रखें कि उन्हें दिये गये हर खिलौने को शिशु चुभाएंगे, पीटेंगे, खींचेंगे, मरोडेंगे तथा उन्हें चूसेंगे। अतः यह सुझाव है कि ऐसे खिलौनों को बच्चों से दूर ही रखें जो उनके लिए घातक साबित हो सकते हैं, ऐसे खिलौने हैं :-

- तेज धार, नोकदार और किरचदार
- इनमें सीसा होता है, सीसा आधारित पेंट्स होते है।
- जो गोलियों, छोटे मनकों या बीज, आधारित स्प्रिंगों और कोरों से भरे होते हैं, जो उंगलियों में चुभ और धारदार टुकड़ों में टूट सकते हैं।
- जो ढंके नहीं है, उंगलियों, को काट सकते हैं।
- पूरी तरह से सपाट न किये गये धातु के कोने
- लंबी डोरियां, रस्सियां और धागे
- जो प्लास्टिक के बने हों।
- इनके छोटे अंगों में बच्चा रुंध सकता है, उदाहरण - स्प्रिंग्स और/या कोर आदि।
- जो बच्चे के लिए बहुत भारी हो।

खेल के समय की समस्याएं

खेल कुछ बच्चों के लिए नैसर्गिक गुण होता है, तो अन्यों के लिए इसे शुरू करना और प्रोत्साहित करना पड़ता है। खेल बच्चों के लिए नैसर्गिक क्रियाकलाप होता है और जब वे इस नैसर्गिक क्रियाकलाप का प्रदर्शन नहीं करते, तब यह चिंता का विषय बन जाता है। इससे यह पता चलता है कि कहीं न कहीं समस्या है।

समस्या विकास के किसी भी क्षेत्र में हो सकती है, चाहे वह शारीरिक, दृष्टि, मानसिक या वाणी, भाषा या संचार संबंधी ही क्यों न हो।

इसका कारण यह हो सकता है कि बच्चा अपने जीवन की उस आयु में अपेक्षित संपूर्ण अंतःशक्ति को हासिल नहीं कर पाया है या फिर उसके विकास में देरी हुई है। जब बच्चे में उसके एक या दो मील के पत्थरों की उपलब्धियो में देरी हुई हो तो वहाँ पर विकासीय देरी होती है। यह बच्चे की वाणी और भाषा, उत्तम और सकल प्रेरक/चालक कौशलों, व्यक्तिगत और/या सामाजिक कौशलों को प्रभावित कर सकता है।

विकलांगता से ग्रसित बच्चों में विकासीय देरी होती है। अतः ऐसे बच्चों को विकासीय देरी वाले बच्चे कहा जाता है। कुछ बच्चों को गर्भधारण के समय जोखिम लग जाता है और उनका जन्म मानवीय अस्तित्व की हानियों से भरा और उस पर्यावरण के अनुसार होता है, जिसमें वे रहते हैं। बच्चों को उस समय जोखिम में पड़े समझा जाता है, जब वे कुछ विपरीत जननीय, पूर्व प्रसव, प्रसव तथा प्रसवोपरांत या पर्यावरणीय स्थितियों से गुजरते हैं, जिन्हें त्रुटियों का कारक माना जाता है और जिनका गहरा संबंध बाद में आने वाली असाधारणताओं के उजागर होने पर महसूस किया जाता है।

विकासीय देरियों के कारण बच्चों का जीवन जोखिम भरा होता है।

समस्या की प्रकृति चाहे किसी भी प्रकार की हो, किसी भी बच्चे को खेल के अनुभव से वंचित नहीं किया जा सकता।

खेल ऐसा माध्यम है, जिसके द्वारा बच्चे सीखते और आनंदित होते हैं, इसलिए किसी भी बच्चे को खेल से वंचित नहीं किया जाना चाहिए।

विकासीय देरी वाले बच्चों के खेल की जरूरतों को पूरा करने के लिए माता-पिता और देखभालकर्ताओं को चाहिए कि वे उनकी निगरानी करें और उन्हें सचेत करें ताकि वे अपनी सीमाओं में रहकर मन से सभी प्रकार के खेल क्रियाकलापों में भाग ले सके।

इन बच्चों को उनकी विकलांगता के अनुरूप छानबीन करने और पर्यावरण के साथ संपर्क करने में कठिनाई होगी। हालांकि विकासीय विलंब से ग्रस्त कुछ बच्चे अपनी सीमाओं के अनुरूप अनुकूल बनते हैं और अपनी कठिनाइयों की प्रतिपूर्ति कर लेते हैं, फिर भी यह उनके विकास के लिए देखभाल करने के पर्याप्त प्रयास की मांग करता है।

विकासीय विलंब ग्रस्त बच्चों में समस्याएं

- प्रेरक या चालक समस्यावाले
- संज्ञानात्मक समस्याओं से ग्रस्त बच्चे
- श्रवण समस्याओं से ग्रस्त बच्चे
- दृष्टि संबंधी समस्याओं से ग्रस्त बच्चे
- वाणी एवं भाषा संबंधी समस्याओं से ग्रस्त बच्चे ।

विशिष्ट समस्याओं या बहुविध समस्याओं से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल क्रियाकलापों की योजना बनाते समय इस बात पर ध्यान दिया जाना चाहिए कि इन क्रियाकलापों का उपयोग उनमें मौजूद ज्ञानेंद्रियों की योग्यताओं को अनुकूलतम बनाने के लिए किया जाए, ताकि अन्य ज्ञानेंद्रियों की कमियों या सीमाओं को पाटा जा सके।

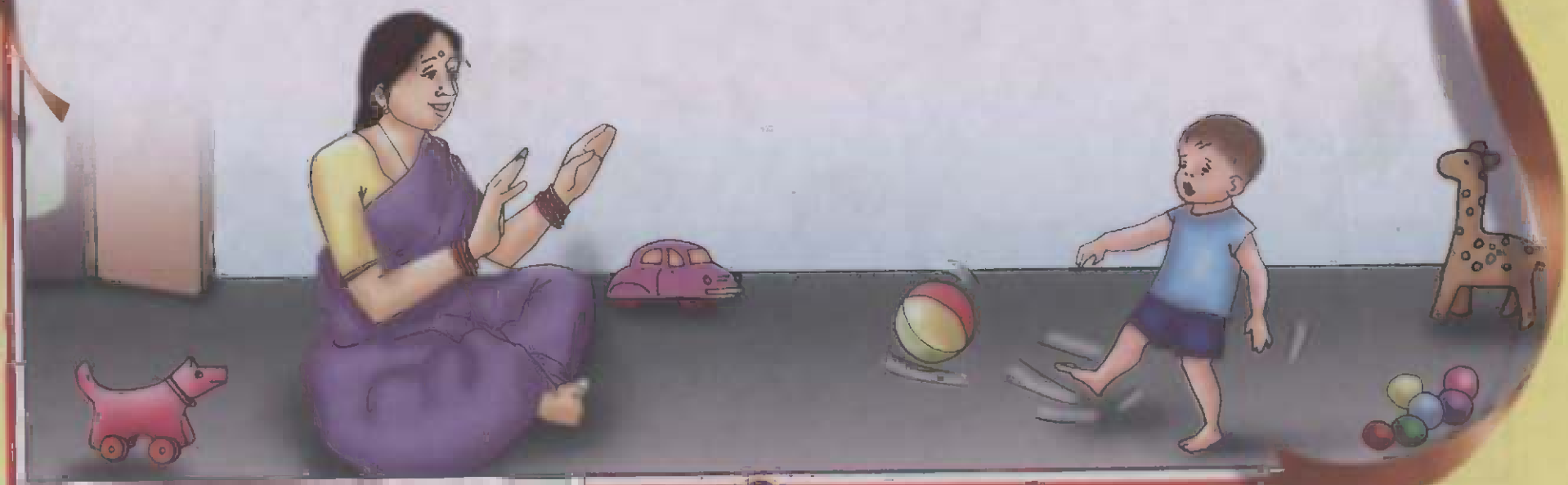
विकासीय विलंबों से ग्रस्त बच्चों के साथ व्यवहार करने से पूर्व आपको निम्न की जानकारी की आवश्यकता होती है।

- विकलांगता के प्रत्येक क्षेत्र की सीमा का प्रकार बच्चे पर निर्भर होगा।
- बच्चे में मौजूद योग्यताओं को किस प्रकार प्रोन्नत किया जाए।
- खेल और खेल में प्रयुक्त होने वाली सामग्रियों में किस प्रकार के तरमीम किये जाएं।

विकासीय विलंबों से ग्रस्त बच्चों में खेल

विकलांगताओं से ग्रस्त बच्चों में विकलांगता की किस्म के आधार पर खेल में सीमाएं होती हैं। खेल में प्रेरक/चालक (हाथों-पैरों), संज्ञानात्मक (सोच, तर्कणा), ज्ञानेंद्रिय (दृष्टि, श्रवण), स्पर्श (छूने), घ्राणेन्द्रिय (सूंघने) गतिबोधक (चलना-फिरना और संतुलन) जो सामाजिक और उत्तेजनात्मक संघटक हैं, का उपयोग होता है। इन संघटकों का या तो अलग से उपयोग होता है या सबका सम्मिलित/ उदाहरणार्थ : गेंद के खेलों में दृष्टि योग्यता जरूरी है, क्योंकि इनसे गेंद किस दिशा में जा रही है, जानने के लिए दृष्टि उसका पीछा करती है, वैसे ही चालक योग्यता गेंद को पकड़ने या फेंकने, मानसिक योग्यता की जरूरत खेल को समझने के लिए होती है। अतः यह स्पष्ट है कि खेल कई ज्ञानेंद्रियों को एकीकृत करता है। संभवतः बच्चों को जब उन्हें देखते, सुनते, अनुभव करते, सूंघते या रुचि को महसूस करते समय जो कुछ कहा जाता है, बहुधा वे उसे सीखते और याद कर लेते हैं। सीखने की प्रक्रिया को उस समय बल मिलता है जब कई ज्ञानेंद्रियां एक ही प्रकार के संदेशों को मस्तिष्क को भेजती हैं।

जब बच्चे खेलते हैं तो वे अपने पर्यावरण की वस्तुओं और लोगों को देखने, सुनने, छूने और चलने-फिरने में लगे रहते हैं। खेल, उन्हें जो देखा, जो सुना, चखा और छुआ-इन सब के बीच संबंध जोड़ने का अनुभव प्रदान करता है। इससे बच्चों के ज्ञानेंद्रिय संबंधों को विकसित करने में यह मदद करता है, जो विकासशील मस्तिष्क को निवेश प्रदान करते हुए उनके संज्ञानात्मक, शारीरिक, चालक सामाजिक और उत्तेजनात्मक विकास को प्रभावित करता है।



चालक/प्रेरक विलंबों से ग्रस्त बच्चों में खेल

जब बच्चा अपनी आयु के समनुरूप चालक-कौशलों को विकसित नहीं कर पाता है तो मध्यस्थता करना आवश्यक हो जाता है। बच्चे के स्वतंत्र रूप से चलने-फिरने में व्यावसायिक और शारीरिक चिकित्सा महत्वपूर्ण संपर्क बन सकती है। बच्चों को इसके लिए निरंतर प्रेरणा की आवश्यकता होती है और घर पर खेल के जरिए गतिशीलता की सुविधा प्रदान करने के लिए चिकित्सक माता-पिता को सरल कसरत कराने का कार्यक्रम प्रदान करते हैं।

खेल न केवल मध्यस्थता के रूप में उपयोगी होता है, बल्कि बच्चों को आत्मविश्वास हासिल करने में भी मदद देता है। चालक समस्याओं से ग्रस्त बच्चों को हाइपोटोनिटी या हाईपरटोनि सिटी का इलाज करवा सकते हैं।

हाइपोटोनिया से ग्रस्त बच्चों में :

- चलने-फिरने की प्रतिरोधक शक्ति की कमी होती है।
- जोड़ ढीले-ढाले होते हैं।
- जोड़ों में हाईपर फ्लेक्जिबिलिटी ।
- नरम, कमजोर मांसपेशियाँ।

हाइपोटोनिया वाले बच्चों को प्रेरणा देना।

- झूले या दलारे पर तेज गति के द्वारा वेस्टीब्यूलर (संतुलन) की प्रेरणा दी जा सकती है।
- खुरदरे बुने कपड़े और टैपिंग के द्वारा स्पर्श प्रेरणा दें।
- श्रवण प्रेरणा प्रदान करने के लिए ढोल या तेज और भारी आवाज का संगीत।
- एकदम भड़कीले और तेज रंगों के द्वारा दृष्टि प्रेरणा प्रदान करें।

हाईपरटोनिया ग्रस्त बच्चे :

- गतिशीलता के प्रति बढ़ी हुई प्रतिरोध शक्ति ।
- जोड़ों में घटी हुई गतिशीलता ।
- गति आरंभ करने में समस्या/अयोग्यता

हाइपरटोनिया से ग्रस्त बच्चों को प्रेरणा देने के लिए झुले/दलारे द्वारा धीमे-धीमे झुलाकर या धीमी/हल्की गति से गति देकर वेस्टिब्यूलर प्रेरणा दी जा सकती है।

नरम कपड़ों या हल्के से टैपिंग का उपयोग करते हुए स्पर्श प्रेरणा प्रदान करें।

चालक विलंबों से ग्रस्त बच्चों द्वारा खेल के दौरान सामना की जाने वाली समस्याएँ :

चलने-फिरने, दौड़ने, रेंगने और उछलने-कूदने जैसे क्रिया-कलापों को करने शारीरिक बल की जरूरत होती है, परंतु हाथों-पैरों की कमजोरी के कारण उक्त क्रियाएं दुष्प्रभावित हो जाती हैं।

- भुजाओं की गति के प्रतिबंधित होने के कारण पहुंचने, ग्रहण करने, छानबीन करने जैसे क्रियाकलाप दुष्प्रभावित हो जाएंगे।
- उंगलियों के बीच कमजोर समन्वयन के कारण पकड़ रखने, मनका फिराने, फिक्सिंग आदि क्रियाकलाप दुष्प्रभावित रहेंगे।

चालक विलंबों से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल क्रियाकलाप

- हाथों-पैरों और उंगलियों की गतिशीलता को सुधारने के लिए बच्चों को ऐसे खिलौने दिये जाने चाहिए, जो उनकी बढ़ती शक्तियों को चुनौती दे सकें। खिलौने-जैसे कि खाली डब्बे जिनके ढक्कनों को आसानी से खोला या बंद किया जा सकता हो, चढ़ने-उतरने के लिए कार्टन के डिब्बे और संरचनाओं के निर्माण के लिए निर्माण बॉक्स बहुत ही उचित होते हैं।

- ऐसे खिलौने जो बड़ी मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करते हों, उनमें पहिए वाले खिलौने, बड़ी गेंदें, खाली डिब्बे खोखले बक्से आदि शामिल हैं।

चालक विकास की सुविधा प्रदान करना

- खेल के समय बच्चे की स्थिति को समुचित रखें ताकि खेल के दौरान उसे असमान्य गतिशीलता से रोका जाए (इससे सामान्य गतिशीलताओं को सुविधा होगी)
- यह सलाह दी जाती है कि बच्चे को खेल के विविध क्रियाकलाप प्रदान करें, जिससे उंगलियों का प्रयोग हो और जो बच्चे को अलग बनावट का एहसास होने दें।
- बच्चे को अपने पैरों का उपयोग कराने रेत में अपने पैरों के निशान बनाने की सलाह दें।
- यदि बच्चा अपने दोनों हाथों का उपयोग करने योग्य है तो उसे खेल के समय उनका प्रयोग करने कहें।
- ऐसे खेल क्रियाकलाप तैयार करें, जिसमें भुजाओं और पैरों का उपयोग हो।
- ऐसे बच्चों के लिए जो केवल एक ही हाथ का उपयोग कर सकते हैं या जिनका हाथ कमजोर, जिनके हाथों की गतिशीलता में समन्वयकता है, उन्हें शारीरिक मदद दें या खेल के लिए आवश्यक अनुकूल सामग्रियां दें।

चालक विलंबों / समस्याओं से ग्रस्त बच्चों के लिए सिफारिश की गयी खेल सामग्रियाँ

- हल्की गेंदें
- खड़खड़े
- दबाये जाने वाले खिलौने
- चलते-फिरते खिलौने
- पहियेदार खिलौने

* चालक विलंबों से ग्रस्त बच्चों को खेलने से पूर्व आर्थोपेडिस्ट या व्यावसायिक थेरपिस्ट या फिजियोथेरपिस्ट से परामर्श कर लें।

संज्ञानात्मक विलंबों से ग्रस्त बच्चों में खेल

- मौलिक संकल्पनाओं को सीखने के लिए लंबा समय लें।
- कौशलों के सामान्यीकरण में मुश्किल होगी।
- खेल में स्वेच्छा की कमी।
- सामग्रियों का प्रभावशाली ढंग से प्रयोग न करें।
- अन्यों को खेल में शामिल कराने या आपसी संपर्क बनाने के लिए आये अवसरों का उपयोग करने में असफलता।
- खेल के कौशलों का सीमित संग्रह होता है।
- तत्परता से क्रियाकलापों को बदलने में असफल होते हैं।
- खेल के दौरान लगातार घिसे-पिटे और दोहराने के कार्य क्रियाओं का प्रदर्शन करते हैं।
- स्वांग के खेल में कठिनाई होती है।

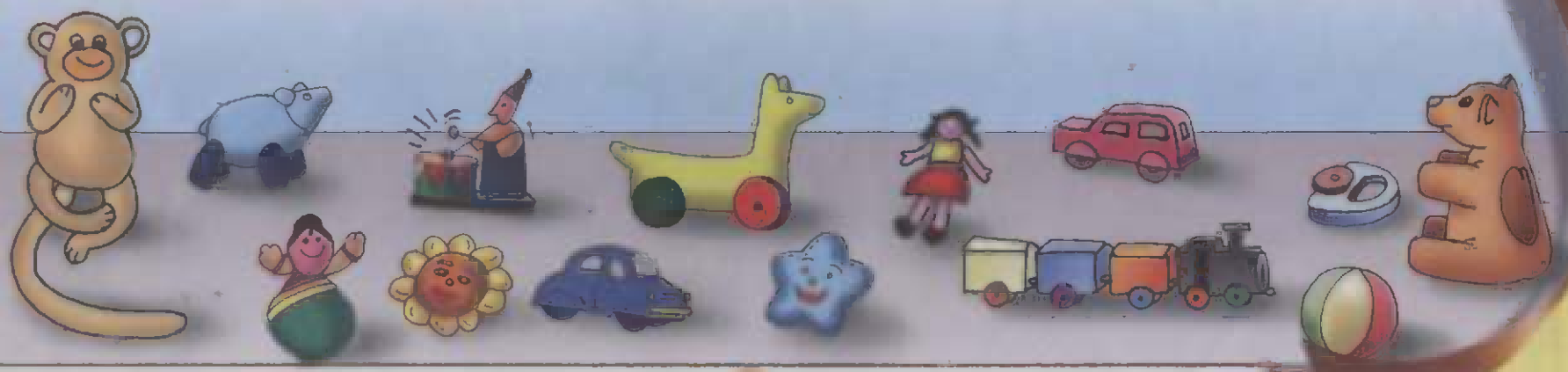
संज्ञानात्मक विलंबों से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल क्रियाकलाप

- बच्चे को भिन्न-भिन्न प्रकार के खिलौनों से खेलने के अवसर प्रदान करें, जो भिन्न-भिन्न और दिलचस्प ढंगों से उन्हीं कौशलों का दोहराना प्रदान करते हैं।
- खिलौने बच्चे को प्रेरणा प्रदान करने वाले तथा लाभप्रद करने वाले हों।

ज्ञानात्मक कमियों से पीड़ित बच्चों के लिए खेल सामग्रियाँ :

- झूलते/लटकते खिलौने
- झूले में चलने-फिरते खिलौने
- दबाये जाने वाले खिलौने
- नेस्टेड प्लास्टिक कप
- ढक्कनों सहित बक्से
- नरम गेंद
- भूसा भरे जानवर
- घड़े व तवे (आकार में छोटे वजन में हल्के)
- चित्रों की किताब (विशेषकर कपड़े/कार्डबोर्ड)
- गुडियां (विशेषकर बड़ी)
- खिलौना टेलीफोन
- पहेलियाँ (5-10 पीस)
- वाहन (कार, नाव, रेल)
- रेती का बक्सा, बाल्टी व ढोल
- पानी के खिलौने (कप व कीप आदि)

* **संज्ञानात्मक विलंबों से ग्रस्त बच्चों के लिए क्रियाकलाप किसी बाल विकास विशेषज्ञ के परामर्श से किये जाने चाहिए।**



दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चों में खेल

दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल में समस्याओं का होना स्पष्ट है, क्योंकि खेल के तमाम स्तरों में दृष्टि महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

- चेष्टाओं या अभिव्यक्तियों की नकल करने में अक्षमता।
- खेल की वस्तुओं के स्रोत या मूल को जानने में अक्षमता।
- खेल की वस्तुओं को देखने या उनका पीछा करने की अक्षमता।
- पर्यावरण और वस्तुओं की छानबीन में देरी।
- विशाल खेल क्रियाकलापों में भाग लेने की कम संभावना।
- उनके विकास में नकल के खेल तथा साहसिक खेलों का आगमन देर से हुआ।
- वस्तुओं तक पहुंचने और उनकी छानबीन करने उनके हाथों का उपयोग न करें।

चूंकि ये बच्चे कम दृष्टि निवेशों को प्राप्त करते हैं कि अन्य लोग किस तरह खेल रहे हैं, वे अकेलेपन में ही खेलेंगे, ऐसी संभावना है।

दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए
खेल क्रियाकलाप

- ऐसे खेलों को प्रोत्साहित करें, जो शारीरिक अभ्यास और श्रवण प्रेरणा प्रदान करते हैं।
- खेल सामग्री ऐसी होनी चाहिए कि वह ज्ञानेंद्रियों को पसंद आ जाए।
- रेत और जल के खेल के लिए नरम खिलौने, दबाये जाने वाले खिलौने शामिल करें।
- पर्यावरण में होने वाले क्रियाकलापों के बारे में बच्चे से बात करें।
- दृष्टि स्पेस से जुड़े अटपटे शब्दों के प्रयोग से बचें जैसे : 'खिलौना वहाँ पर है'
- इसके बदले में जानकारी पाना संदर्भ दें - जैसे 'गेंद मेज के नीचे है'
- सभी प्रकार के ध्वनि खेल खेलते हुए आवाजों और उन्हें ध्वनियों से सुनने, मान्यता देने और पहचानने में बच्चे की सहायता करें।

बच्चे को किसी विशेष क्रियाकलाप से जुड़े कुछ क्रियाकलाप सिखाएँ - जैसे नहलाने से पहले उसे पानी और साबुन से खेलने दें। यह बच्चे को क्रियाकलाप के होने देने तैयार करेगा।

बच्चे के खेल में यहाँ यह महत्वपूर्ण पक्ष है कि अन्य ज्ञानेंद्रियों जैसे स्पर्श, घ्राण (सूंघना), चालक (प्रेरक) और श्रवण के शब्दों का उपयोग करना।

दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चे के साथ आप वैसा ही व्यवहार करें, जैसा कि नेत्रवान बच्चे के साथ किया जाता है। मौका दिये जाने पर इससे बच्चा अपनी कमियों के प्रति अनुकूल होगा या क्षति के कारण हुई सीमाओं को जान लेगा।

बच्चे को सीढ़ियों पर चढ़ने-उतरने में दवाइयों को ताले में रखें और टूटने वाली चीजें बच्चे की पहुंच से बाहर रखें (जैसा कि नेत्रवान बच्चे के बारे में किया जाता है) शिशु को अपने हृदय की खुशी के अनुसार रेंगने, खेलने और छानबीन करने दें।

- विविध दिलचस्प, भड़कीले रंगों, चमकदार बुनावटों, ध्वनियों और खुशबुओं का उपयोग करें।
- खेल के दौरान बच्चे को यह सीखने में मदद करें कि खिलौना या वस्तु मौजूद रहती है, जबकि वह नजर से दूर रहती है। बच्चे को नीचे गिरायी गयी गेंद या गुमशुदा खिलौने को ध्वनि द्वारा और शारीरिक रूप से उसकी भुजाओं को खिलौने की दिशा में निर्देशित करते हुए खिलौने को ढूंढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चे को विविध प्रकार के स्पर्श, दृष्टि, श्रवण और मौखिक प्रोत्साहन प्रदान करें। जितनी अधिक दृष्टियाँ, बुनावटों, गंधों और ध्वनियों से बच्चे को अवगत कराया जाता है वह उतना ही बेहतर होगा। यह उसे अपनी अन्य ज्ञानेंद्रियों का अत्यधिक उपयोग करने में मदद देगा और उसी समय उसके अपने अतराफ के संसार की छानबीन करने उसे प्रोत्साहन दें- उस संसार की जिसकी मौजूदगी से वह अनभिज्ञ रहता हो क्योंकि वह उसे देख नहीं सकता।
- अपने बच्चे को विशिष्ट वस्तुओं से कुछ कार्यकलाप संबंद्ध करना सिखाएं। उदाहरण के लिए नहलाने से पूर्व बच्चे को पानी और साबुन से खेलने दें। यह खेल बच्चे को अभी कुछ समय बाद घटने वाले क्रियाकलाप को जानने में तैयार करने में मदद करेगा।

दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल सामग्रियाँ

- आवाज करने वाल
- पहिएदार खिलौने
- पंखों के बने डस्टर्स
- भिन्न-भिन्न बनावट के खिलौने
- तीखे रंगों के खिलौने
- संगीतमय खिलौने
- रबड़ की गेंदें
- सी-सा
- झूले
- बीजों के बैग

यह सीखने के लिए आंखों के डॉक्टर से परामर्श करें :

- आपके बच्चे की दृष्टि कितनी है ।
- समय बीतने के अनुसार उसकी दृष्टि की स्थिति में कैसे परिवर्तन होगा।
- उसकी कोई विशेष आवश्यकताएं हैं।

श्रवण क्षति से ग्रस्त बच्चों में खेल

- श्रवण क्षति से ग्रस्त बच्चों के खेल व्यवहार सामान्य बच्चों के खेल से अलग होते हैं, विशेषकर सहयोगी खेल में।
- ये बच्चे अधिकांशतः एकाकी खेल विकसित करते हैं और अन्यों के साथ अपने आपका जोड़ने की कठिनाइयाँ झेलता है।

श्रवण क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल क्रियाकलाप

- खेल क्रियाकलाप जिसमें अधिकांश रूप से नकल शामिल है, में दृष्टि एवं स्पर्श के संकेतों को शामिल किया जाना चाहिए।
- बच्चे से बातचीत करने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि बच्चे का ध्यान आपकी ओर है।
- यह भी महत्वपूर्ण है कि आप बच्चे की आँख के स्तर पर हों ताकि वह बातचीत करने वाले का चेहरा देख सके।
- खेल क्रियाकलापों के दौरान आपसी बातचीत करने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करें।
- प्रतिक्रिया व्यक्त करने के लिए बच्चों को समय दें।

श्रवण क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल सामग्रियाँ

- कठपुतलियाँ - नकल में पुतलियाँ/कठपुतलियाँ जैसी सामग्री मदद करती है (शरीर एवं वाणी)
- बड़ी ध्वनि पैदा करने वाले खिलौने - विभिन्न पर्यावरणीय ध्वनियों की छानबीन कर उनके बारे में जानकारी सीख लें। ध्वनियों का अंतर जानने में सहायता मिलती है।
- प्रभावित करने वाले खिलौने-बेहतरीन चालक क्रियाकलापों और संकल्पना के बारे में सीखने में मदद करते हैं।

श्रवण क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए कान, नाक, गला विशेषज्ञ, वाणी चिकित्सक और श्रवण चिकित्सक से सलाह लें।

विकासीय विलंबों से ग्रस्त बच्चों की पहचान करने के लिए माध्यम के रूप में खेल

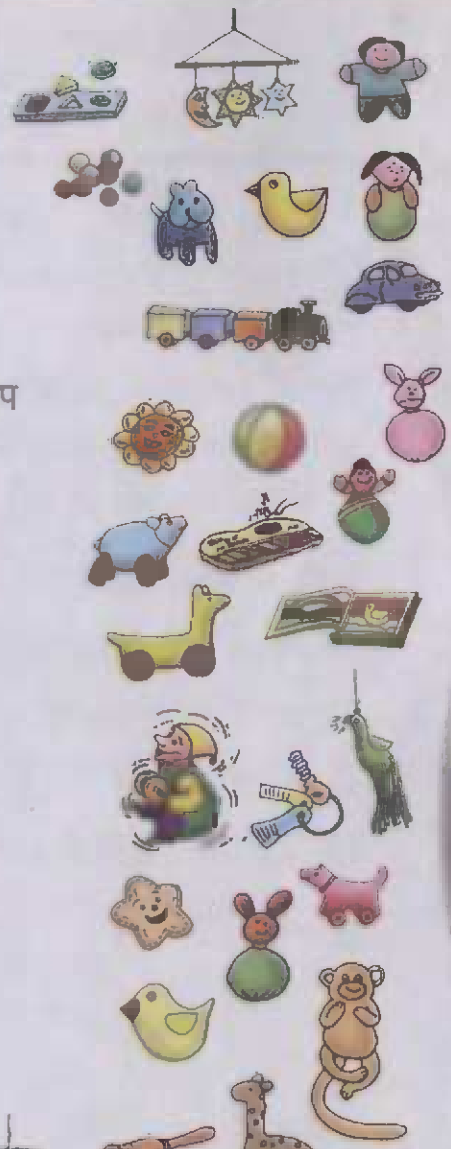
खेल, बच्चों के लिए सीखने का न केवल माध्यम ही है, बल्कि यह बच्चों में समस्याओं की पहचान करने के लिए औजार की तरह काम करता है। जिस प्रकार के खेल में बच्चा लगा है वह उसकी कालक्रम आयु और उसकी परिपक्वता के स्तर के अनुसार होना चाहिए। खेल, बच्चे के व्यवहार का केंद्रीय बिंदु है और बच्चे के खेल को ध्यानपूर्वक देखने से उसकी समस्याओं का पता लगाना संभव हो जाता है। खेल, बच्चे के विकासीय कौशलों के मूल्यांकन के लिए आधार बन जाता है। बच्चों के खेलों में किसी प्रकार के परिवर्तनों को भी नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए और इसे समुचित व सामयिक सहायता के लिए संदर्भित किया जाना चाहिए।

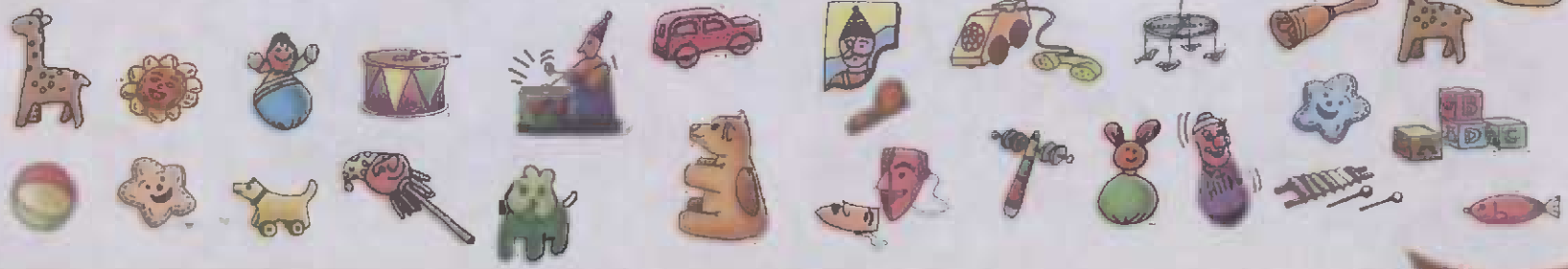
इनमें से कुछ बच्चे हैं :

- आत्म विमोही
- वाणी की समस्याओं वाले बच्चे
- अनप्रेरित बच्चे
- ज्ञानात्मक कमियों वाले बच्चे

आत्म विमोही बच्चे :

- एकाकी खेल में व्यस्त
- खिलौनों के अधिक पुनरावृत्ति उपयोग
- अतींद्रिय परिचालन
- सामान्य से अधिक आघातिक क्रियाकलाप
- अधिकतर स्पर्श वाले खेल-जो आमतौर से स्वनिर्देशित होते हैं, दृढ़, क्रियाकलाप
- बहुत कम बार मिले-जुले खिलौनों का प्रयोग सृजनात्मक ढंग से खिलौनों को मिला-जुला देने में असफल
- कार्य को पूरा करने के लिए कभी-कभार ही प्रौढ़ों से सहायता की प्रार्थना
- खेल के छोटे रंगपटल क्रियाकलाप
- खिलौने के साथ कम समय खेल
- अपरिपक्व खेल
- कुछ खिलौनों को ही चुनता है
- कुछ गंधों के प्रति आकर्षण/अपनत्व जैसे : पेट्रोल, टाल्कम पाउडर, क्रीम्स
- समूह में नहीं खेलता





वाणी की समस्याओं से ग्रस्त बच्चे

- उद्देश्यपूर्ण और समुचित खेल के लिए आवश्यक संगठनात्मक कौशलों की कमी
- अधिकतर एकाकी खेल
- सामाजिक खेल - कम
- काल्पनिक खेल - कम

अप्रेरित बच्चे

- ज्ञानेंद्रियों को संतुष्ट करने, दुहराने वाली गतियाँ जैसे शरीर को हिला देना, सिर पीटना, ट्राथ से थपथपाना व दांत पीसना
- छानबीन के खेलों की कमी
- अंतर-व्यक्तिगत संचार की कमी
- सामाजिक खेल कम
- स्व प्रेरणा में व्यस्त

ज्ञानात्मक कमियों वाले बच्चे

- दुहराये जाने वाले और घिसे-पिटे व्यवहारों में लगा रहना।
- सामाजिक खेल में कम भाग लेना ।
- खेल के क्रियाकलापों के आयोजन करने की अयोग्यता में कमी।
- खेल विकास की सामान्य कड़ी में धीमी गति।
- थामे रखने में ध्यान की कमी।
- वस्तुओं का विनाशात्मक या अनुचित उपयोग ।
- छानबीन करने के तंग तथा कठोर पद्धतियों की दृढ़ता।
- खेल में पहल करने की कमी।
- प्रौढ़ द्वारा प्रोत्साहित या प्रेरित करने पर ही खेलता है।

समापन

खेल बच्चे के जीवन स्तर की गुणता को उभारता है, क्योंकि यही उसको सर्वांगीण विकास प्रदान करता है। कोई ऐसा वर्ग नहीं है जो उन बच्चों से बढ़कर अधिक खेलना चाहता है, जिनका जन्म शारीरिक, मानसिक, भावात्मक या सामाजिक विकलांगताओं के साथ हुआ हो और जिन्होंने इन्हें हासिल किया हो। अतः उनके लिए जो सर्वोत्तम है उसका लाभ उन्हें मिलना ही चाहिए और इन्हें इनसे वंचित नहीं होने देना चाहिए।

इन सबसे ऊपर, बच्चों को विकसित होने के लिए खिलौनों से बढ़कर प्यार और अपनेपन की जरूरत होती है। शिशु के स्वस्थ विकास और हित के लिए माता-पिता का प्यार और देखभाल उनके लिए बहुत ही आवश्यक है। माता-पिता अपने बच्चों के साथ जो समय बिताते हैं उसकी मात्रा नहीं, बल्कि उसकी गुणता महत्वपूर्ण और लाभदायक होती है। वास्तव में, नवजात शिशु प्राणविहीन खिलौनों की अपेक्षा मानव चेहरों के प्रति अधिक आसक्त होते हैं। नरमी से और खेलते हुए गले लगाने, छूने और बात करना बच्चे के मन पर सर्वप्रथम प्रभावों के प्रति योगदान करते हैं अर्थात् उनके मन-मस्तिष्क पर अच्छा असर पड़ता है कि यह दुनिया अद्भुत व सुरक्षित है और निर्भीक होकर इसकी छानबीन की जा सकती है।

KIDS PLAY

Language : Hindi