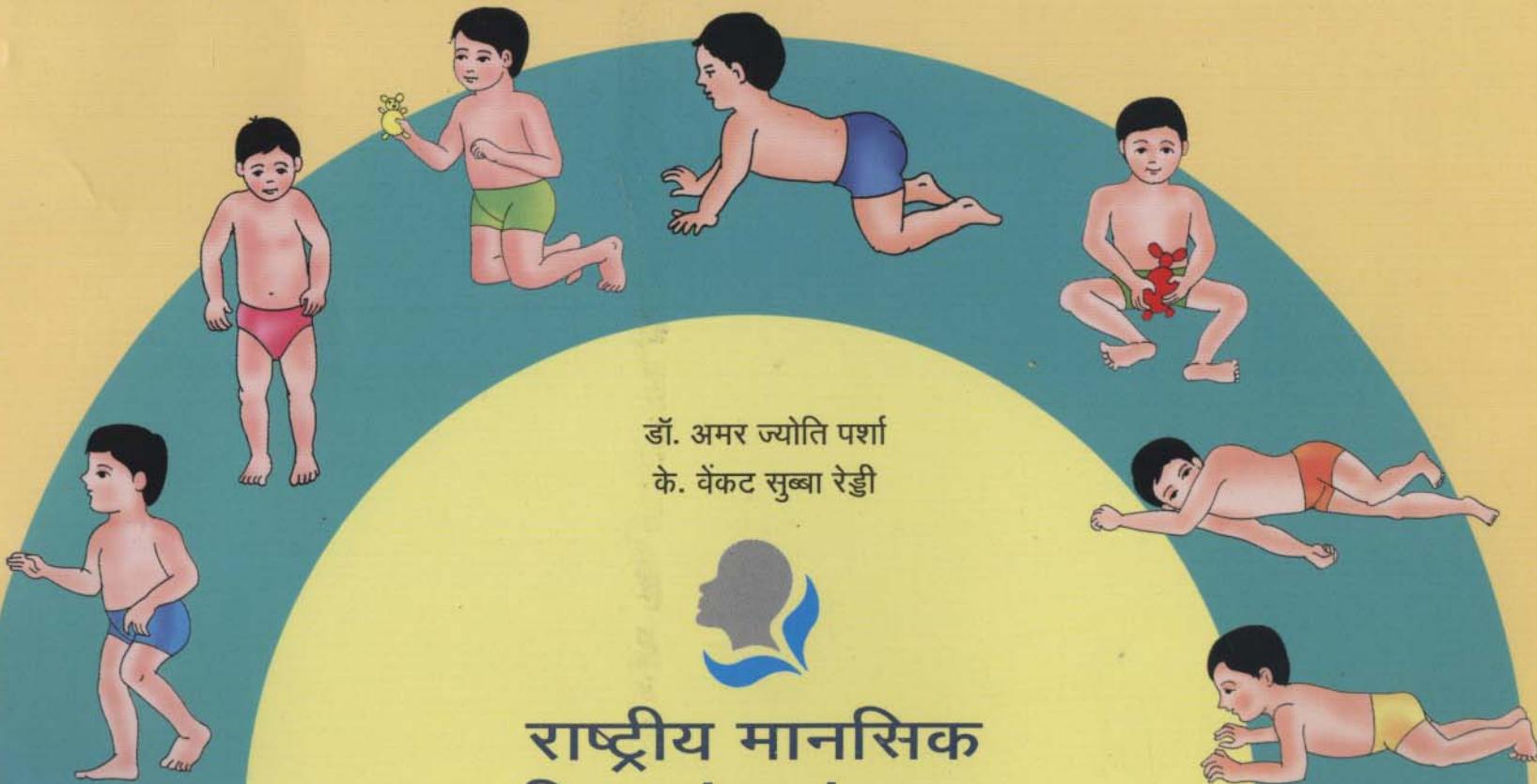


प्रेरक समस्याओं से ग्रस्त शिशुओं तथा छोटे बच्चों

के लिए स्थितिकता एवं प्रेरणा क्रियाकलाप



डॉ. अमर ज्योति पश्चा
के. वेंकट सुब्बा रेड्डी



राष्ट्रीय मानसिक
विकलांग संस्थान

प्रेरक समस्याओं से ग्रस्त शिशुओं तथा छोटे बच्चों के लिए स्थितिकता एवं प्रेरणा क्रियाकलाप



राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार)
मनोविकास नगर, सिंकंदराबाद - 500 009, औंध प्रदेश, भारत
दूरभाष : 040 - 27751741, फैक्स : 040 - 27750198

ई-मेल : dirnimh@hd2.vsnl.net.in वेबसाइट : www.nimhindia.org

प्रेरक समस्याओं से ग्रस्त शिशुओं तथा छोटे बच्चों के लिए स्थितिकता एवं प्रेरणा क्रियाकलाप

कापी राइट © 2003

सर्वाधिकार सुरक्षित

लेखकगण :

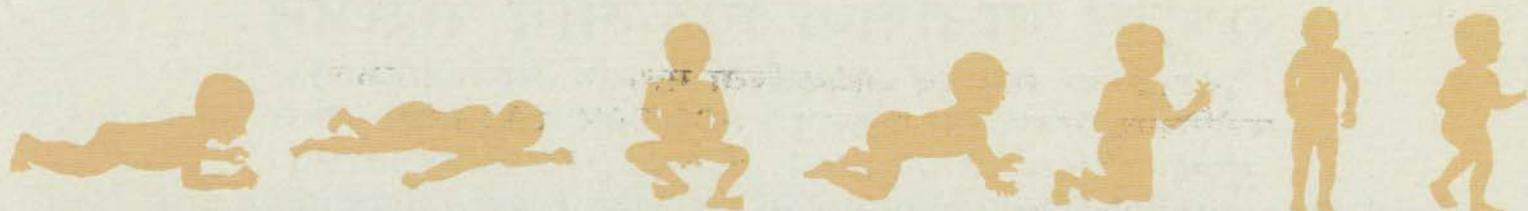
डॉ. अमर ज्योति पर्शा

के. वेंकट सुब्रा रेड्डी

ISBN 81 86594 92 2

अभिकल्पना : आनंद आर्ट स्टुडियो, सिंकंदराबाद | फोन : 040-27646246

मुद्रण : श्री रमणा प्रासेस प्रा. लि, सिंकंदराबाद | फोन : 040-27811750



विषय सूची

प्राक्कथन
भूमिका
आभार-प्रदर्शन
इस पुस्तक के बारे में
परिचय

सिर नियंत्रण	13
लुढ़कना	25
बैठना	33
रँगना	51
घुटनों के बल बैठना	59
खड़ा होना	65
चलना	85



डॉ. एल. गोविन्द राव
निदेशक

Dr. L. GOVINDA RAO
Director

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार)

NATIONAL INSTITUTE FOR THE MENTALLY HANDICAPPED

(Ministry of Social Justice & Empowerment,
Government of India)



24 जून, 2003

प्राक्कथन

विकलांगताओं से ग्रस्त बच्चों के विकास के लिए माता-पिताओं के लिए विकलांगता तथा पुनर्वास पर जागरूकता अति महत्वपूर्ण विषय है। जागरूकता के साथ-साथ माता-पिताओं के लिए यह भी आवश्यक है कि वे विकासीय विकलांगताओं से ग्रस्त बच्चों के पालन हेतु उन पारंपरिक प्रथाओं की भी पहचान करें जो बच्चों के लिए हानिकारक हैं। परंतु, इसका यह भी अर्थ नहीं कि सभी पारंपरिक शिशुपालन प्रथाएँ उपयोगी नहीं हैं। राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान में हम “प्रबुद्ध अभिभावक” का नारा सुनिश्चित करने के लिए अपने मूल्यों के अनुसरण के प्रति सतत प्रयत्नशील रहे हैं। इस दिशा में हम विकलांगताओं से ग्रस्त बच्चों के विकास के लिए तैयार किये गये प्रतिमानों और सामग्रियों का स्व-मूल्यांकन सतत रूप से करते आ रहे हैं। अति शैशवास्था के दौरान बच्चों की गलत स्थितिकता, और संभालने के गलत तरीके से संबंधित निराशाजनक क्षेत्रों में से यह एक है।

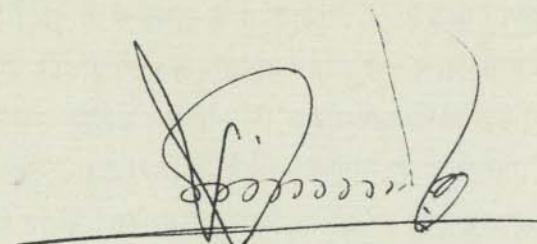
विकासीय विकलांगताओं से ग्रस्त बच्चों में सबसे प्रमुख चिंता का विषय प्रेरक समस्या है। इन बच्चों द्वारा सामना की जाने वाली अधिकांश प्रेरक समस्याओं का कारण अति शैशवास्था के दौरान उनके शरीर की गलत स्थितिकता और गलत ढंग से उन्हें संभालना है। कड़ी माँसपेशियों या शिथिल शरीर वाले बच्चे की शारीरिक स्थितिकता ही शरीर की छवि को सामान्य बनाये रखने में सहायता प्रदान करती है। शरीर की छवि की सामान्यता बच्चे में आसानी से शरीर को हिलाने-

Contd.....

झुलाने, उसका संतुलन बनाने और नये कौशलों को सीखने में सहायता प्रदान करती है। अतः प्रेरक समस्याओं से पीड़ित बच्चों के शरीर की सही स्थितिकता बनाये रखने और उसे संभालने की कला जानना महत्वपूर्ण है।

यह पुस्तिका असामान्य स्थितिकताओं और उनके समुचित सुधारों को दर्शाती है। इसमें दिये गये उदाहरणों को देखकर माता अपने बच्चे की समस्याओं को पहचान सकती है। इस पुस्तक में शरीर की सही स्थितिकताओं को सरल भाषा तथा चरणों में इस तरह स्पष्ट किया गया है कि उन्हें सरलता से समझा व व्यवहार में लाया जा सकता है।

अतः यह कहना समुचित होगा कि इस पुस्तिका ने ग्रामीण शिशुओं के लिए स्थितिकता तथा प्रेरणा क्रियाकलापों को विकसित करने की पद्धतियाँ तैयार की हैं। यह पुस्तिका अभिभावकों, शिक्षकों, सामुदायिक स्तर के कार्यकर्ताओं तथा अन्य व्यावसायिकों, जिनका संबंध प्रेरक समस्याओं से पीड़ित बच्चों की सहायता में अपना योगदान देना है, को उच्चतम संभाव्यता तक विकसित करती है।



डॉ. ए.ल. गोविंद राव

आमुख

शिशुओं तथा छोटे बच्चों के लिए चेष्टा एवं खेल के अनुभव उन्हें प्रेरक, संवेदी, बोधात्मक, ज्ञानात्मक, भाषा तथा सामाजिक कौशलों के विकास के लिए नींव प्रदान करते हैं। ऐसे शिशु या छोटे बच्चे के लिए जो शारीरिक या अन्य विकासीय विलंबों से ग्रस्त हैं, ये अनुभव बहुत ही उपयोगी होते हैं। इसीलिए, ये बच्चे खेल तथा प्रेरणा के लिए वयस्कों की सहायता पर निर्भर होते हैं। इससे तात्पर्य है कि प्रारंभिक अवस्था में ही अभिभावकों और व्यावसायिकगणों को एक टीम की तरह साथ मिलकर चेष्टा तथा खेल के अवसरों को पैदा करना आवश्यक होता है। स्थितिकता प्रदान करने का उद्देश्य बच्चे को अच्छा व सीधा साधा हुआ शरीर प्रदान करना है जो सरल तरीके से चेष्टा कर पाए। इससे बच्चे को अपने आस-पास के पर्यावरण को समझने में सहायता मिलेगी और सीखने की प्रक्रिया में वृद्धि होगी। इसीलिए अभिभावकों के समक्ष स्थितिकता के महत्व को प्रदर्शित करना तथा उन्हें व्यक्तिगत स्थितियों में विशेष प्रेरक क्रियाकलाप प्रदान करना सिखाना है। ये सब खेल के जरिए सीखने के अवसर प्रदान करेंगे।

विकासीय विलंबों से पीड़ित बच्चों के अभिभावक कई बार अनुभव करते रहते हैं कि उनके बच्चों को प्रेरणा क्रियाकलापों को प्रदान करने के लिए वे अपर्याप्त हैं। उनके कौशलों को बढ़ाने के उद्देश्य से विभिन्न क्रियाकलापों के समेकन में भिन्न-भिन्न स्थितिकताओं को प्रस्तावित करते हैं। ये क्रियाकलाप सामान्य हैं तथा उन्हें बहुत सारे उदाहरणों के साथ समझना बहुत आसान है जो अभिभावकों की सक्षमताओं को बढ़ावा देंगी।

मैन्युअल की उपयोगिता : कई बार ऐसा होता है कि अभिभावक सामान्य विकास की ओर ध्यान नहीं देते, जिसके परिणामस्वरूप वे बच्चे के विकास में हो रहे विलंब को पहचानने में असफल रह जाते हैं। जब एक बार समस्या का सामना हो जाता है तब वे महसूस कर लेते हैं कि बच्चे को संभालने में वे अपर्याप्त हैं या वे बच्चे के सामान्य विकास को प्रोत्तर करने में असफल रह गये हैं। अपनी पहुँच के भीतर व्यावसायिक सहायता की अनुपलब्धता से अभिभावकों में निराशा बढ़ती ही जाती है। अभिभावकों द्वारा सामना की जा रही समस्याओं को हल्का करने तथा उन्हें सहायता पहुँचाने और बच्चे के विकास को बढ़ाने के उद्देश्य से इस पुस्तिका की रचना की गयी है। यह अभिभावकों या मूल स्तर के कार्यकर्ताओं को, बच्चे की स्थितिकता प्रदान करने तथा बच्चों को खेल तथा प्रेरणा क्रियाकलापों में शामिल करने, तथा बच्चे को विकास की उच्चतम संभाव्यता हासिल करने में सहायता प्रदान करेगी।

यह पुस्तिका अभिभावकों को सरल तकनीकियाँ प्रदान करेंगी जिनका प्रयोग वे अपने दिन-प्रति-दिन के घरेलू वातावरण में भी कर सकते हैं। यह न केवल विकास को वृद्धि प्रदान करती है बल्कि परोक्ष प्रेरक तथा सीखने की समस्याओं (जैसे गलत मुद्रा, सिकुड़कर बैठना तथा विकृतियाँ) के अवसरों में कमी लाती है। इसे गृह आधारित क्रियाकलापों में मार्गदर्शक के रूप में प्रयोग में लाया जा सकता है जो लागत प्रभावी भी होगी। इसीलिए इस पुस्तिका की रचना की गई है। यह पुस्तिका अभिभावकों तथा मौलिक स्तर के कार्यकर्ताओं के उपयोग के उद्देश्य से ही लिखी गयी है।

डॉ. अमर ज्योति पश्च

आभार प्रदर्शन

हम उन सभी महानुभावों के आभारी हैं जिनकी सहायता के बिना इस पुस्तिका का लिखना संभव नहीं हो पाता ।

डॉ. एल. गोविन्दराव, पी.एच.डी., निदेशक, राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, को इस परियोजना को हाथ में लेने तथा इस पुस्तिका के विकास में उनके द्वारा प्रदत्त सतत समर्थन व प्रोत्साहन के प्रति हम उनके प्रति अपना हार्दिक आभार व धन्यवाद समर्पित करते हैं ।

हमारे प्रयासों के फोकस बच्चों को हमारा विशेष धन्यवाद । जिनके सक्रिय सहयोग के बिना यह पुस्तिका अर्थपूर्ण न हो पाती ।

प्रशासन विभाग, रा.मा.वि.संस्थान, को उनके द्वारा दिये गये तमाम समर्थनों के लिए हमारा धन्यवाद ।

हम इस पुस्तिका की अभिकल्पना करने वाले कलाकारों तथा इस पुस्तिका के मुद्रकों के प्रति भी अपना आभार व धन्यवाद व्यक्त करते हैं ।

डॉ. अमर ज्योति पश्चा
के. वेंकट सुब्बा रेड्डी

पुस्तिका के बारे में

- इस पुस्तिका की अभिकल्पना, अभिभावकों तथा मूल स्तर के कार्यकर्ताओं के लिए की गयी है।
- इसमें प्रयुक्त भाषा सरल है।
- प्रत्येक सामान्य व असामान्य मुद्राओं के लिए दिये गये चित्र साफ और स्वतः स्पष्ट हैं।
- परिचय खंड प्रेरक समस्याओं तथा उनके वर्गीकरण से संबंधित है।
- माँसपेशी तनाव के सामान्यीकरण की सरल पद्धतियाँ सूचीबद्ध की गयी हैं।
- विषय-वस्तु का गठन, मोटर (प्रेरक) विकास के चरणों के अनुसार किया गया है।
 - सिर का नियंत्रण
 - लुढ़कना
 - बैठना
 - रेंगना
 - घुटनों के बल बैठना
 - खड़ा होना
 - चलना
- प्रत्येक शीर्ष को निम्न प्रकार से आयोजित किया गया है :-
 - सामान्य मुद्रा - वर्णन तथा चित्र द्वारा प्रदर्शित है
 - असामान्य मुद्रा - वर्णन तथा चित्र द्वारा प्रदर्शित है



असामान्य मुद्राओं को और श्रेणीबद्ध करना

1. कड़े शरीरवाला बच्चा : वर्णन तथा चित्र द्वारा प्रदर्शन, सामने वाले पृष्ठ पर संशुद्धि पद्धतियाँ चित्र द्वारा चरणबद्ध ढंग से प्रदर्शित की गयी हैं ।
 2. शिथिल शरीरवाला बच्चा : वर्णन तथा चित्र द्वारा प्रदर्शन, सुधार पद्धतियाँ सामने वाले पृष्ठ पर चित्र प्रदर्शन द्वारा चरणबद्ध रूप में दर्शायी गयी हैं ।
- असामान्य मुद्राओं को बढ़ाने और श्रेणीकरण के लिए रंगीन कोड में दिया गया है ।
 - कड़े शरीर वाले बच्चे के चित्र लाल रंग में हैं
 - शिथिल शरीर वाले बच्चे के चित्र आसमानी रंग में हैं
 - सुधारात्मक पद्धतियाँ - बहुरंगी हैं
 - असामान्यताओं और सुधारों को पहली नजर में पहचान लेने के लिए असामान्य मुद्राओं पर X तथा सुधारे गये चित्रों पर ✓ के चिह्न अंकित किये गये हैं ।
 - प्रेरणा के लिए क्रियाकलाप शीर्षक के अंतर्गत प्रत्येक उप-खंड के अंत में उस मुद्रा के लिए समुचित संवेदिक दिये गये हैं, जैसे:
 - दृश्य
 - श्रव्य
 - स्पृश्य

लेखकगण



परिचय

मर्सिष्क की चोट बच्चे में विलंबीय और असामान्य विकास के रूप में परिणत हो सकती है। प्रेरक क्षेत्र में असामान्यताओं को देखकर जल्दी ही उनकी पहचान की जा सकती है। इन बच्चों में निम्न समस्याएँ होंगी :

- शरीर के अंगों की चेष्टा
- संचलन (एक जगह से दूसरी जगह जाना)
- शरीर की मुद्राओं की देखरेख
- शरीर के संतुलन की देखरेख

सामान्यतया, प्रेरक समस्याओं से ग्रस्त इन बच्चों को दो बड़े वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है :

1. कड़े शरीर वाला बच्चा

इस प्रकार के बच्चों में निम्न में से कोई भी एक संकेत होगा :

- माँसपेशियों में बढ़ा हुआ तनाव
- शरीर के विभिन्न भागों में कड़ापन
- धड़ को झुकाना और सिर को पीछे की ओर ढीला छोड़ देना
- कूल्हों तथा घुटनों का बढ़ा हुआ तथा कड़ा होना
- हाथों का शरीर से बहुत ही सटा होना
- शरीर में चेष्टा या संतुलन की अत्यंत कमी

कुछ बच्चों में शरीर के कुछ ही भागों में कड़ापन होना :

उदाहरण :

- चारों अंगों (पैरों व हाथों) तथा शरीर
- शरीर का आधा भाग
- निचले अंगों (पैरों) में ऊपरी अंगों (हाथों) की अपेक्षा ज्यादा कड़ापन

2. शिथिल शरीर वाला बच्चा

इन बच्चों में :

- माँसपेशियों में कम तनाव (टोन)
- ढीली माँसपेशियाँ और जोड़
- सहारे का अधिक आधार
- कमजोर क्रियाशीलता
- कमजोर चेष्टा एवं संतुलन

माँसपेशियों में असामान्य तनाव के कारण मौलिक समस्याएँ पैदा होती हैं, जिसके कारण असामान्य मुद्राएँ बन जाती हैं और परिणामस्वरूप चेष्टाओं में कठिनाई हो जाती है। यदि माँसपेशी के तनाव को सामान्य बनाया जाए तो चेष्टा में सुधार होता है जो बच्चे के विकास और सीखने की प्रक्रिया में सहायक होता है। तनाव को सामान्य बनाने की विभिन्न पद्धतियाँ हैं :

1. कड़ी माँसपेशियों के लिए शिथिलता या नरमी
2. शरीर की सही स्थितिकता
3. शिथिल शरीर के लिए प्रेरणा

कड़े शरीर वाले बच्चे की माँसपेशियों में कड़ेपन को कम करने के लिए शिथिलता के क्रियाकलाप :

जिन बच्चों में बढ़ा हुआ तनाव होता है, अधिकांश समयों में वे अपने शरीर को कड़ा रखते हैं। उनकी शारीरिक स्थितिकता के लिए किसी प्रकार की क्रिया करने से पूर्व उन्हें शिथिलता के क्रियाकलापों की आवश्यकता होती है।

बच्चों में तनाव को कम करने या शिथिलता लाने में सहायता प्रदान करने वाले कुछ क्रियाकलाप निम्नानुसार हैं :

- धीमी गति से, निरंतर झूला झुलाना
- धीमा, नियमित, मधुर संगीत / लोरी सुनाना
- तन को धीरे से छूना और उसे नजाकत के साथ संभालना
- दलारे पर बहुत ही धीरे-धीरे झुलाते रहना
- रुई, मखमल जैसी मृदु सामग्रियों से शरीर पर हल्के से थपकना
- बच्चे को माता-पिता अपने शरीर से चिपकाकर अधिक सुरक्षित और आरामदायक स्थितिकता में संभालें / उठाये रखें
- कोई भी नाजुक, धीमे माधुर्यपूर्ण क्रियाकलाप (जैसे श्रवण, दृश्य, स्पृश्य तथा प्रधाणीय / कर्ण प्रिय) जो बच्चे के कड़ेपन में कमी लाएँगे तथा बच्चे को चिकित्सा के प्रति अधिक ग्रहणशील बनाएँ
- कुछ स्थितिकताओं की तरह जैसे बैठने की मुद्रा लाने के लिए उसके साथ शिथिलता के किसी अन्य क्रियाकलाप को जोड़ लें।
- खड़ी स्थिति में उठाकर धीरे-धीरे चक्र की तरह धुमाना
- वाटर बेड तथा बीजों की थैली का खेल खिलाना

शिथिल शरीरवाले बच्चे में तनाव पैदा करने (तनाव बढ़ाने) के क्रियाकलाप :

जिन बच्चों के शरीर शिथिल या कम तनाव के होते हैं उनकी समस्या शरीर की स्थितिकता को बनाये रखने की अयोग्यता है क्योंकि गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध अपने शरीर को थामे रखने की क्षमता उन में बहुत ही कम होती है। बच्चे के शरीर में तनाव लाने के लिए निम्न कुछ क्रियाकलाप सहायता प्रदान करेंगे :

- तेज, प्रबल झूला झुलाना
- तेज, प्रबल, चक्रण तथा दोलन
- तेज, धमाकेदार संगीत (मृदुलता की अपेक्षा ढोल / तबले की थाप जैसे)
- बच्चे को ऊपर-नीचे उछालकर उसके साथ खेल
- बच्चे को दिये जाने वाले प्रेरणा क्रियाकलापों की मात्रा में वृद्धि करें
- द्राघोलीन पर कूदना
- हवा में कूदना / उछलना
- उछल-कूद का खेल
- बाल-पूल क्रियाकलाप
- प्रबल मालिश

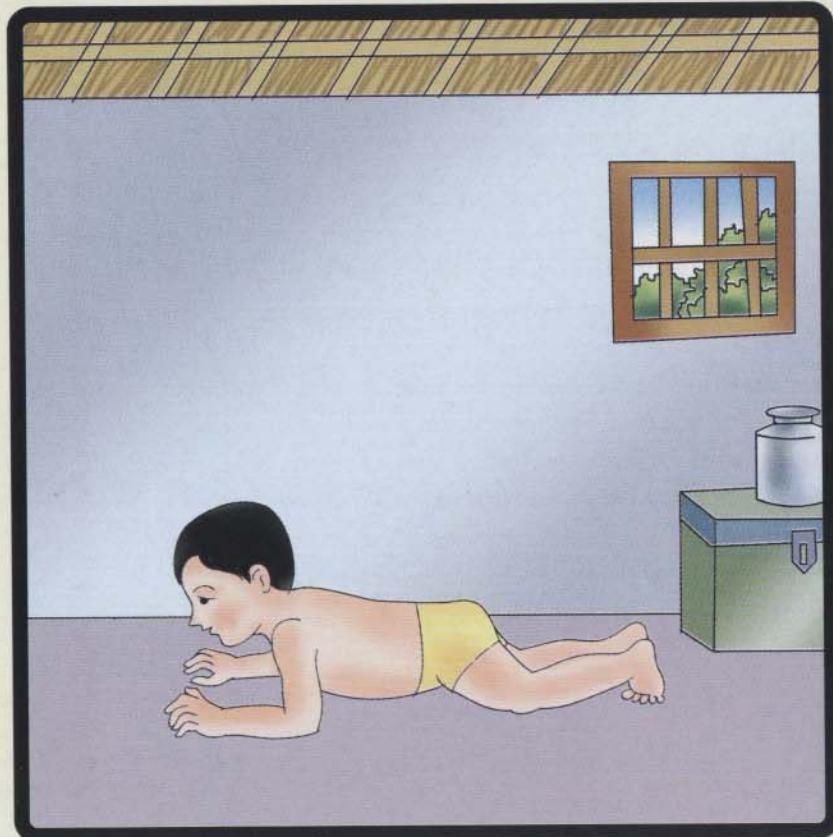
सिर का नियंत्रण

सामान्य बच्चे के सिर का नियंत्रण

सिर के सामान्य नियंत्रण से बच्चा निम्न के योग्य होता है :-

- ❖ सिर को मध्य रेखा में संभाले रखना
- ❖ सिर को आजु-बाजु और ऊपर-नीचे घुमाना
- ❖ सिर को ऊपर-सीधे में उठाये रखना

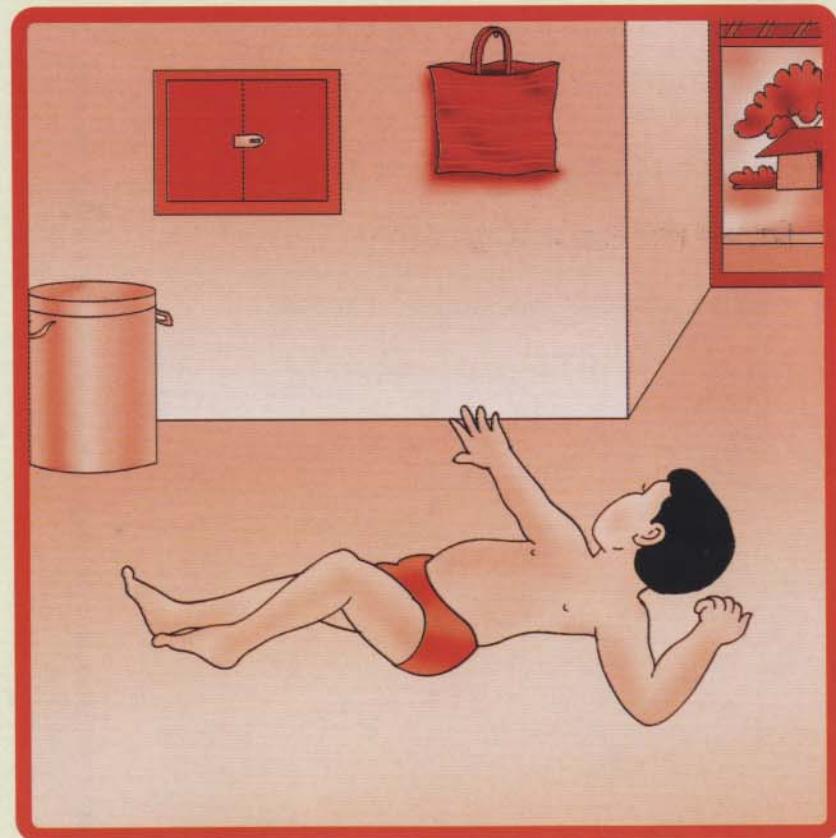
यदि इसमें विलंब या असामान्यता प्रतीत होती हो तो व्यावसायिकी मदद लें ।



सिर का नियंत्रण

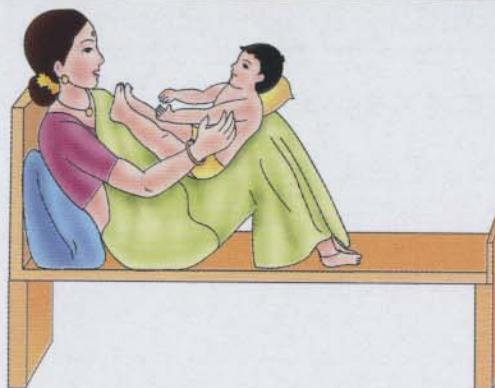
असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चे का सिर प्रबल रूप से एक ही ओर मुड़ा होता है ।
- ❖ जिस भुजा और पाँव की ओर चेहरा मुड़ा हो उस ओर चेहरा सीधा तथा आगे बढ़ा हुआ होता है ।
- ❖ विपरीत दिशा का हाथ मुड़ा और मुट्ठी बंद होती है और पैर झुका हुआ और शरीर से सटा होता है ।
- ❖ बच्चे को, सिर को मध्य रेखा में संभाले रखने में कठिनाई होती है ।
- ❖ बच्चे को सिर घुमाने में कठिनाई होती है ।
- ❖ सिर और भुजाएँ पीछे की ओर खिंची हुई और पीठ कमान की तरह झुकी होती है ।



सुधार

- ❖ रखवाला मुड़े हुए कूल्हों और घुटनों पर पीठ के सहारे बैठता है।
- ❖ बच्चे को रखवाले की गोद में बैठाया जाता है।
- ❖ बच्चे और रखवाले के चेहरे आमने-सामने होते हैं।
- ❖ बच्चे के पैरों को सीधे पसारकर रखवाले की छाती पर रखना होता है।
- ❖ बच्चे की पीठ को रखवाले के पैरों का सहारा होता है।
- ❖ बच्चे को झूले या दोलन में जिसके दोनों बाजू दो खंभों से या पलंग के दोनों पायतों से बंधे हों, में सुलाया जाता है।
- ❖ बच्चा उसमें सो या खेल भी सकता है।
- ❖ सिर को ऊँचा उठाकर आगे की ओर मुड़ा रखने से वह पीछे की ओर लुढ़कने से बचा रहता है।
- ❖ पीठ गोल बनकर रह जाती है। यह पीठ को कमान की तरह बनने से बचाव करता है।



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

सिर का नियंत्रण

सामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

बच्चे को निम्न मुद्राओं में नहीं उठाना चाहिए :

- ❖ सिर पीछे की ओर लटकता हुआ और धड़ पीछे की ओर कमान की तरह झुका रखकर
- ❖ कूल्हों और घुटनों को बढ़ाकर



सुधार

बच्चे को निम्न प्रकार उठाना चाहिए :

- ❖ चेहरा आगे की ओर बढ़ाकर और छाती को रखवाले के हाथ का सहारा देकर
- ❖ पीठ को सीधे रखकर और रखवाले की छाती का सहारा देकर
- ❖ कूल्हों और घुटनों को मोड़कर तथा जाँघ को रखवाले के हाथ का सहारा देकर

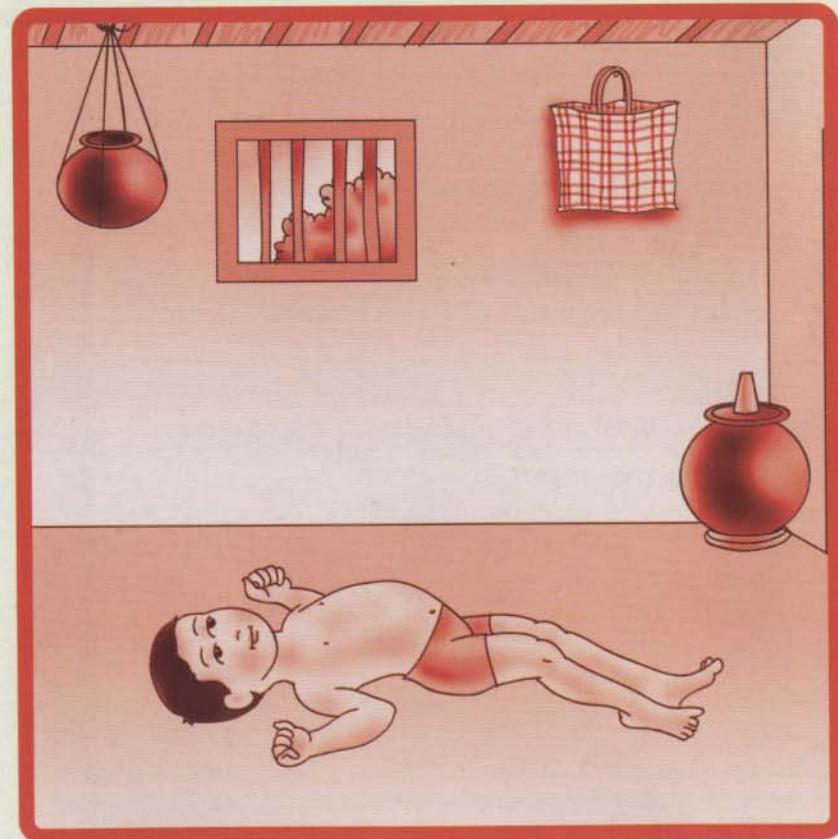


शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

सिर का नियंत्रण

असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ लेटे रहने की स्थिति में बच्चे की पीठ कमान रूप में और हाथ चौड़े खुले एक दूसरे से अलग होते हैं
- ❖ बाजुओं की ओर मुड़ने में मुश्किल



सुधार

- ❖ रखवाले पैर लंबे पसार कर बैठने की स्थिति में हो
- ❖ बच्चे को इस तरह लिटाया जाए कि उसका चेहरा रखवाले के सामने हो
- ❖ सिर रखवाले के पादों के सहारे लिटा रखा हो
- ❖ बच्चे के पैर घुटनों के पास से मुड़े हों।
- ❖ बच्चे को लिटाया जाए और उसके सिर के नीचे तकिये का सहारा हो
- ❖ कूल्हे तथा घुटने मुड़े हुए तथा गोल लपेटे कंबल के सहारे रखे हों।
- ❖ बच्चे को हवा भरे ट्यूब पर लिटाया जाए
- ❖ पैर, घुटनों और कूल्हों के पास से मुड़े हुए हों।



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

सिर का नियंत्रण

असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा अपने पेट के बल लेटता है । सिर और भुजाएँ जमीन से सटी दबी हों ।
- बाजू शरीर के नीचे दबे हों । सिर पीठ और भुजाएँ ऊपर न उठा पाने की स्थिति में हों ।
- हाथों को उनपर भार लेने के लिए आगे बढ़ा नहीं सकता ।



सुधार

- ❖ रखवाले को पीठ के बल लेटना है
- ❖ सिर को सहारा देने के लिए तकिये का प्रयोग करें
- ❖ बच्चे को रखवाले की छाती पर इस प्रकार लिटाएँ कि उनके चेहरे आमने-सामने हों
- ❖ बच्चे के हाथों को उसकी छाती के नीचे रखकर पकड़े रखें
- ❖ बच्चे को रखवाले के चेहरे की ओर देखने के लिए प्रोत्साहित करें
- ❖ बच्चे को अपना सिर उठाकर संभाले रखने के लिए प्रोत्साहित करें



तनाव पैदा करने के लिए क्रियाकलाप का प्रयोग करें

सिर का नियंत्रण

असामान्य स्थिति(शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- ❖ ऐसे शिथिल शरीरवाला बच्चा जिसके सिर या धड़ पर नियंत्रण न हो उसे उठाने का गलत तरीका
- ❖ छाती पर गिरता हुआ सिर
- ❖ पीछे की ओर लुढ़कता सिर
- ❖ आगे की ओर झुका हुआ धड़
- ❖ गोलाकार पीठ
- ❖ पैर एक दूसरे से अलग पसारे हुए या नीचे की ओर लटकते हुए



सुधार

- ❖ शिथिल शरीरवाले बच्चे को उठाने का सही तरीका है उसके पैर मुड़े हुए और एक साथ थामे हुए हों ।
- ❖ कूल्हों के पास मजबूत सहारा दिया गया हो ।
- ❖ यह क्रिया बच्चे को अपना सिर और पीठ बढ़ाने में मदद करती है ।



तनाव पैदा करने के लिए क्रियाकलाप का प्रयोग करें

सिर का नियंत्रण

प्रेरणा प्रदान करने के लिए क्रियाकलाप :

दृश्य : बच्चे को अपना सिर ऊपर उठाने की प्रेरणा दें। वह अपनी माँ का चेहरा या चमकदार रंगीन खिलौनों की ओर देखे। बच्चे को अपना सिर ऊपर उठाकर अपना चेहरा, सिर से ऊपर रखे आईने में देखने की प्रेरणा दें। इस स्थिति में बच्चा अपने सामने के लोगों और उनके चेहरों, ट्रैक खिलौनों या एक ओर से दूसरी ओर तक रखी चीजों और अपने स्वयं के चेहरे को आईने में देख पाए।

श्रव्य : श्रव्य प्रेरणा के लिए जितना संभव हो उतना उसके सामने गाएँ या उससे बातचीत करते रहें। संगीतमय खिलौने, अलार्म घड़ी जैसी वस्तुओं का प्रयोग श्रव्य प्रेरणा के लिए किया जा सकता है। ये वस्तुएँ बच्चे को ध्वनि, ट्रैक ध्वनियों उसे बुलाने की आवाज की ओर अपना सिर धुमाने में सहायता प्रदान करती हैं। ये क्रियाकलाप सिर को ऊपर-नीचे और एक ओर से दूसरी ओर धुमाने की चेष्टा करने में सहायता प्रदान करते हैं।

स्पृश्य : बच्चे को अपनी माँ के चेहरे की ओर देखने के लिए प्रेरित कर उसकी गर्दन पर हल्की चूँटी लें। अपनी गर्दन के लिए पिछले भाग को सहलाने की प्रक्रिया में उसे गर्दन ऊपर उठाने में मदद मिलेगी।

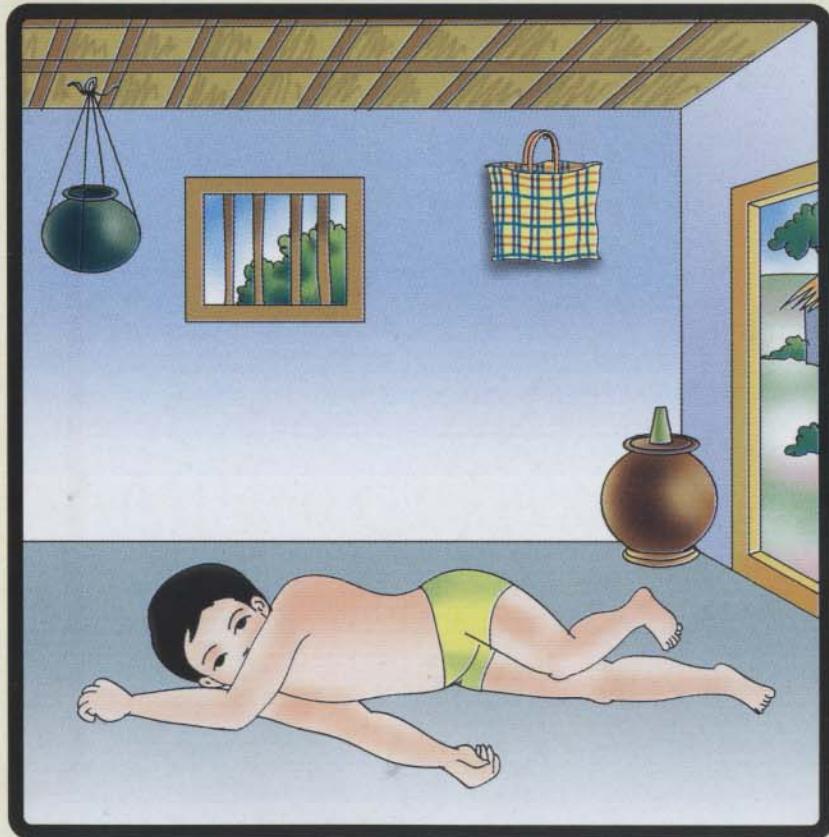


लुढ़कना

सामान्य बच्चे का लुढ़कना

- ❖ सामान्य बच्चा अपनी पीठ की ओर से पेट पर लुढ़कता है।
- ❖ भुजाओं और कूलहों के बीच चक्रण और मोड़ने की चेष्टा होती है।
- ❖ सिर को बाजु मोड़ते हुए भुजाओं, धड़, कूलहों और पैरों के द्वारा चेष्टा शुरू होती है।

यदि इस क्रियाकलाप में विलंब होता हो या असामान्यता प्रतीत होती हो तो व्यावसायिकी सहायता लें।



लुढ़कना

असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

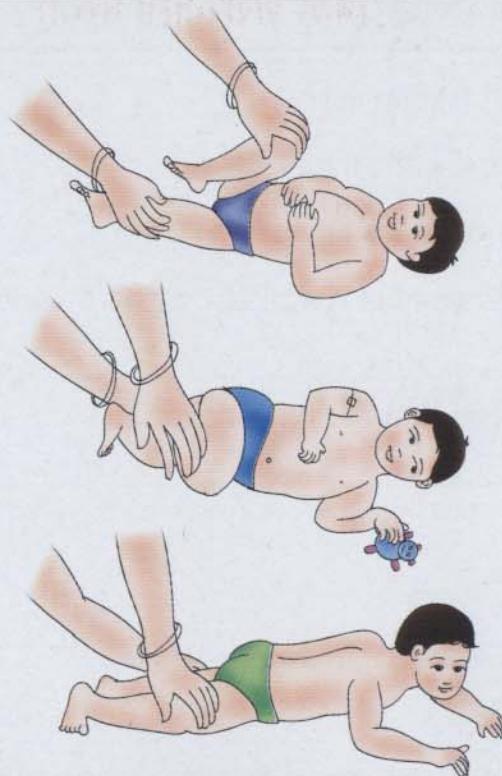
- ❖ बच्चे के पैर बढ़े हुए होते हैं
- ❖ घुटने एक दूसरे से छूते रहते हैं
- ❖ कूल्हे कुछ-कुछ मुड़े हुए होते हैं
- ❖ जब वह लुढ़कता है तो भुजाओं और धड़ में कोई चक्रण नहीं होता
- ❖ कड़ेपन के साथ लुढ़कना दिखाई देता है



सुधार

बच्चे को बाईं ओर लुढ़काने के लिए

- ❖ रखवाल को बच्चे के दोनों निचले पैरों को पकड़कर दाँहें पैर को मोड़कर और बाँहें पैर को फैलाकर पकड़कर रखना होगा ।
- ❖ दोनों पैर पकड़कर बच्चे को बायीं ओर घुमाना होगा । बच्चे को बायीं ओर लेटने की स्थिति में लाया जाएगा ।
- ❖ बच्चे को बायीं ओर से लिटाकर पेट पर लेटने की स्थिति में घुमाना होगा ।
- ❖ इसी तरह उसे दायीं ओर विपरीत दिशा में लुढ़काना होगा ।



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

लुढ़कना

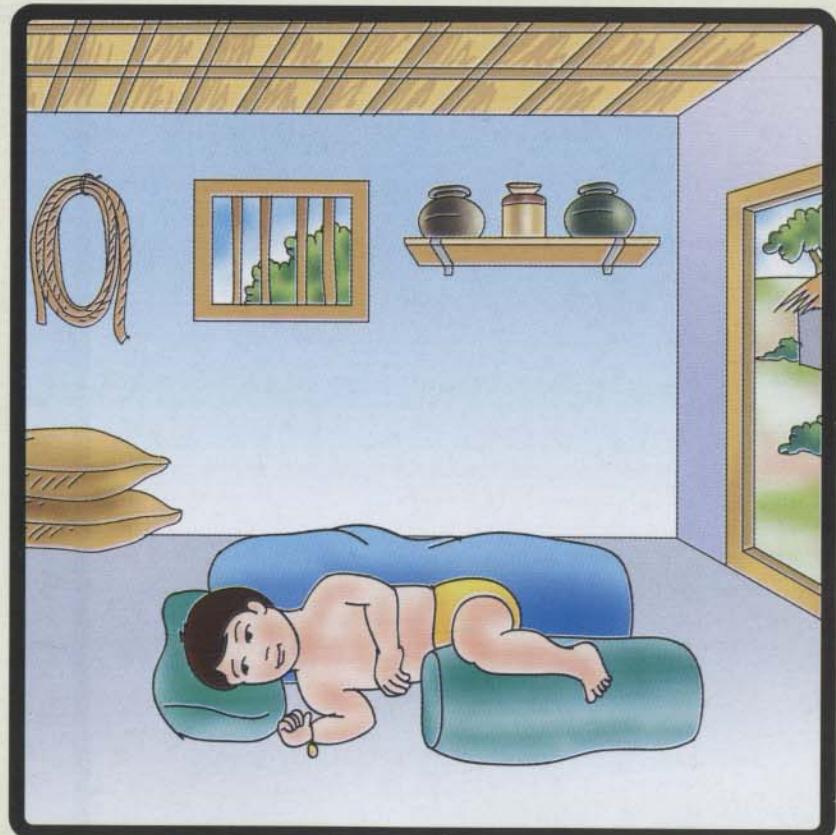
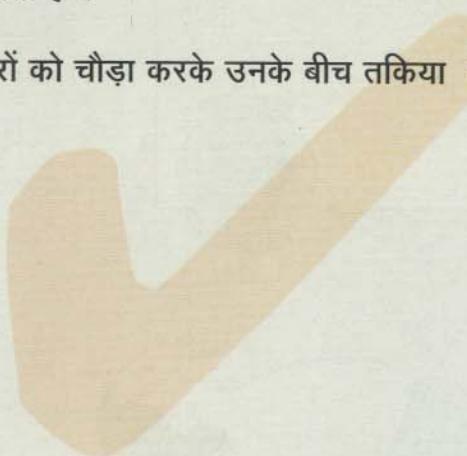
असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चे के पैरों को लंबा करें
- ❖ घुटने आपस में एक दूसरे को छूते रहें
- ❖ कूल्हे हल्के से मुड़े हुए हों
- ❖ जब वह लुढ़कता हो तो भुजाओं और धड़ का चक्रण न हो
- ❖ कड़ाई के साथ लुढ़कना देखा जा सकता है ।



सुधार

- ❖ पीठ के सहारे बच्चे को एक बाजु की ओर लिटवाया जाता है।
- ❖ पैरों को चौड़ा करके उनके बीच तकिया रखें।

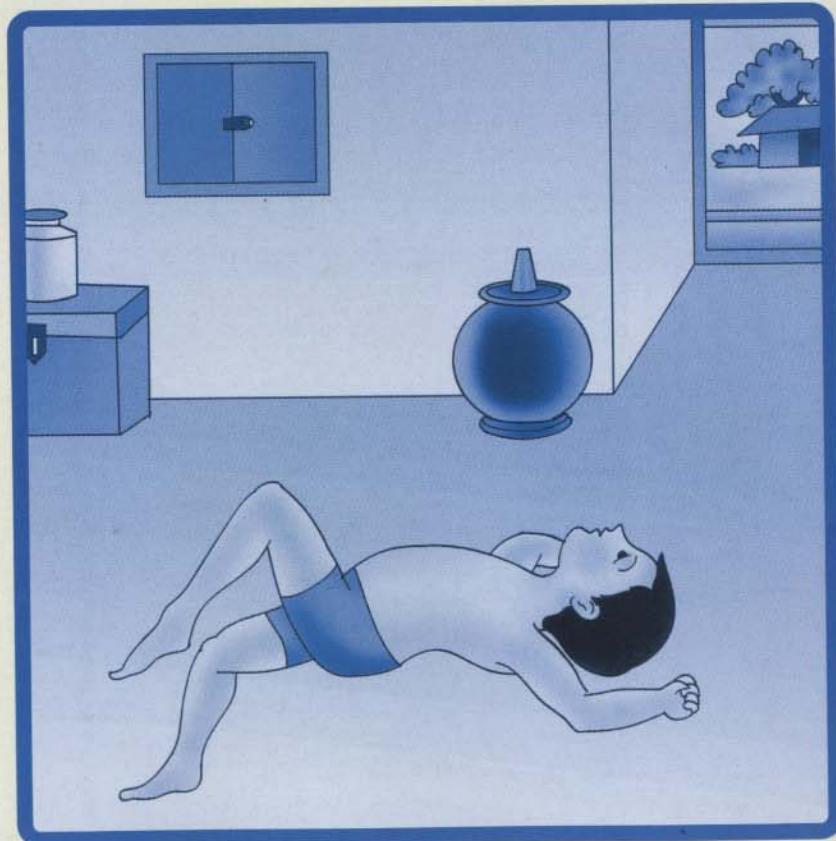
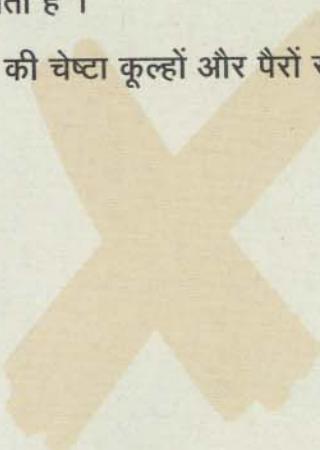


शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

लुढ़कना

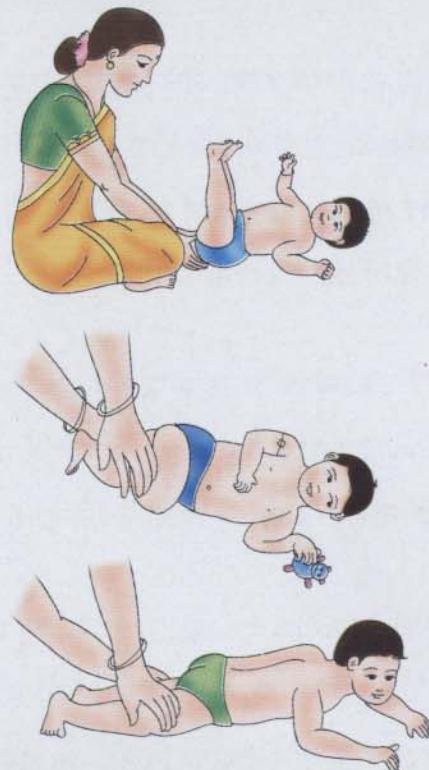
असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- जब बच्चा लुढ़कता हो तो सिर व भुजाएँ पीछे की ओर चली जाती हैं।
- लुढ़कने की चेष्टा कूलहों और पैरों से शुरू होती है।



सुधार

- ❖ बच्चे को पीठ के सहारे लिटाकर पैरों को कूलहों के पास से सीधे उठाना और रखवाले की मदद से ऐसा करना होगा ।
- ❖ बच्चे को कूलहे और मुड़े हुए घुटने के साथ एक ओर को सहारा देकर मोड़ना होगा ।
- ❖ बाजु में लेटते हुए बच्चे को उसके पेट पर लुढ़काना होगा ।
- ❖ सिर ऊपर की ओर उठा हुआ होकर शरीर का भार कोहनियों पर डालना होगा ।



तनाव को बढ़ाने के लिए क्रियाकलाप का प्रयोग करें

प्रेरणा के लिए क्रियाकलाप :

दृश्य प्रेरणा : बच्चा जिस ओर लेटा हो या उसे घुमाना हो उस ओर की कलाई पर चमकदार रंगों या काले या सफेद मनकों की पट्टी बाँध दें। बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह दूसरे हाथ पर बँधे मनकों तक पहुँचे और इस तरह उसे लुढ़कने की क्रिया करने का मार्गदर्शन दें।

श्रव्य प्रेरणा : बच्चे के बगल में जमीन पर एक प्लेट रख दें। खाली हाथ में चम्मच थमा दें और बच्चे से कहें कि वह चम्मच से प्लेट को पीटे। इस क्रियाकलाप की प्रक्रिया के दौरान बच्चे को लुढ़कने की क्रिया का मार्गदर्शन दें।

स्पृश्य प्रेरणा : जमीन पर टेह्नी बेर या मुलायम सा खिलौना रख दें और बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह अपने खाली हाथ से उसे पकड़ने का प्रयास करे। इसी तरह गेंद या खिलौना भिन्न-भिन्न दिशाओं में रखें ताकि बच्चा उस चीज तक पहुँचे, यह क्रिया लुढ़कने में सहायता करती है।



बैठना

सामान्य बच्चे का बैठना :

कुर्सी पर बैठना

- ❖ पीठ और सिर खड़े व सीधे हों
- ❖ कूल्हे तथा घुटने मुड़े हुए हों (चित्र में दिखाये गए अनुसार)
- ❖ चरण जमीन पर समतल रखे हों

जमीन पर बैठना

- ❖ पीठ और सिर सीधे रखे जाएँ
- ❖ कूल्हे और घुटने मुड़े हों (चित्र में दर्शाये गये अनुसार)
- ❖ जाँघ का बाहरी भाग जमीन को छूता हुआ हो

यदि बैठने की क्रिया में विलंब या असामान्यता प्रतीत होती हो तो व्यावसायिकी सहायता लें ।



कुर्सी पर बैठना



जमीन पर बैठना

असामान्य स्थिति(कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चे का सिर और भुजाएँ पीछे की ओर गिरी होती हैं
- ❖ पीठ कमाननुमा होती है
- ❖ चूतड़ों को नीचे की ओर दबाता है
- ❖ कूलहों, घुटनों और टखनों को सीधा रखता है
- ❖ पंजे नीचे की ओर झुके होते हैं



सुधार

- ❖ बच्चे को कुर्सी पर बिठाएँ (चित्र में दिखाये गये अनुसार) सामने की ओर कुर्सी की ऊँचाई अधिक हो ।
- ❖ सिर तथा धड़ को सहारा देकर सीधा खड़ा रखें । यदि आवश्यक हो तो छाती के स्तर तक पट्टी बाँधें ।
- ❖ चित्र में बताये गये अनुसार सहारा देकर कूल्हों तथा घुटनों को मोड़ कर रखें ।
- ❖ पादों को सतह पर समतल टिकाना चाहिए ।
- ❖ यदि आवश्यकता हो तो पट्टी का सहारा लें



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

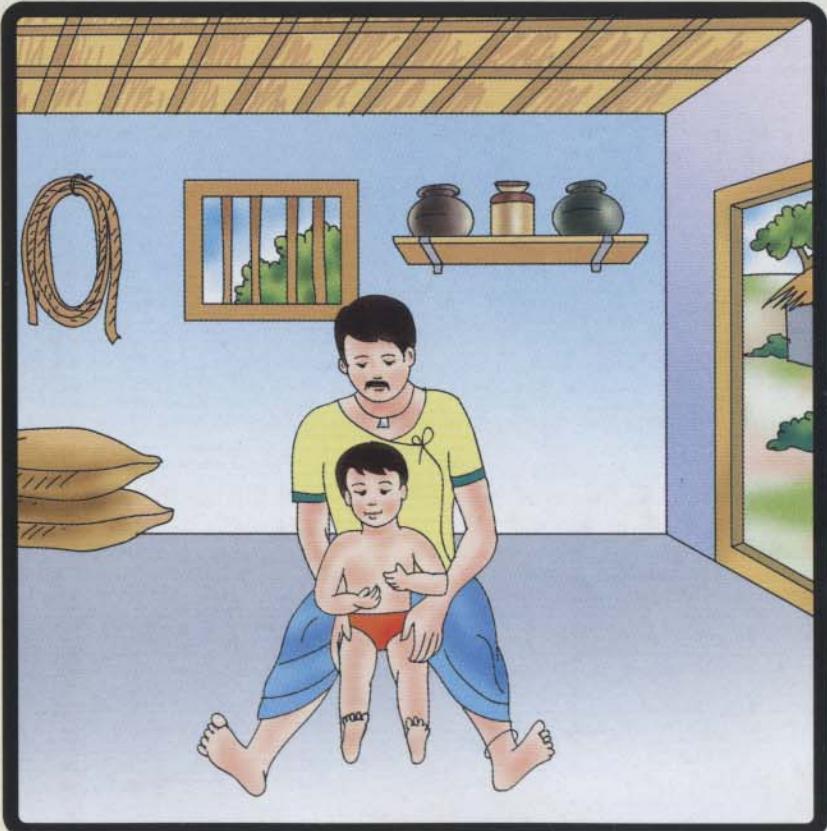
असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ निचले अंगों में अधिक कड़ापन
- ❖ बच्चा अपनी जाँघों के नीचे पैरों को मोड़कर बैठता है और उसकी एड़ियाँ चूतड़ों को छूती होती हैं। (बैठने के समय)



सुधार

- ❖ रखवाले के फैलाये और सीधे किये पैरों के बीच में बच्चे को बिठाएँ ।
- ❖ बच्चे के सिर और पीठ को तना हुआ रखकर रखवाले के सहारे से बिठाएँ ।
- ❖ बच्चे के हाथों को खुला रखें ताकि वह खेल सके तथा उन्हें चला सके ।
- ❖ यह सुनिश्चित करें कि रखवाले के पैर फैले हुए हों और बच्चे की जाँघें सटी हुई हों ।



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

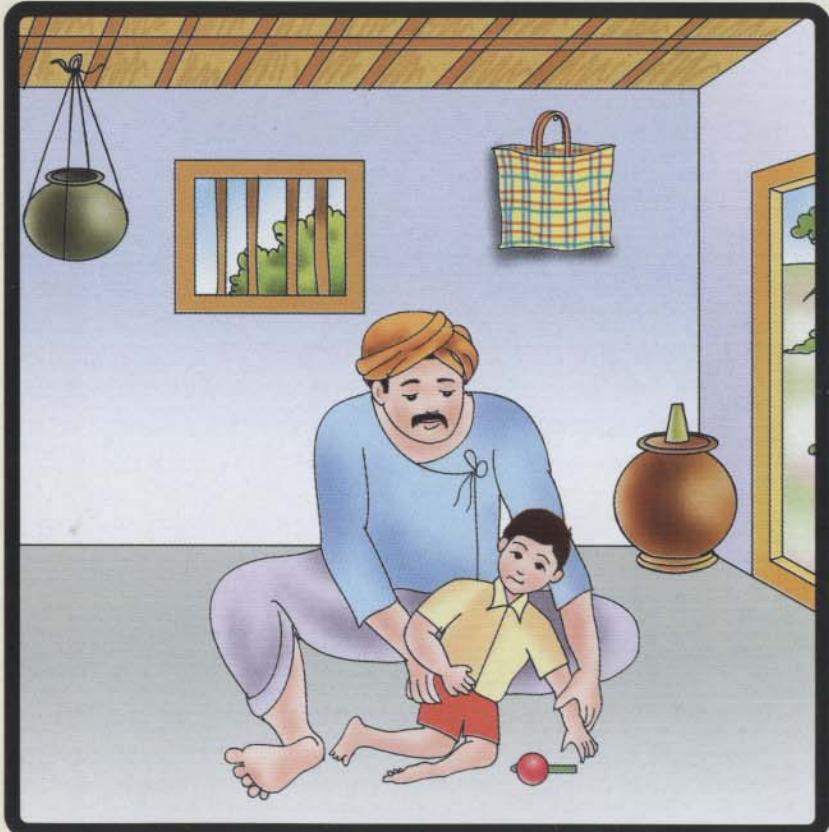
असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ शरीर के आधे भाग में कड़ापन है
- ❖ बच्चा शरीर के आधे सामान्य भाग का ही उपयोग करता है
- ❖ शेष आधा शरीर कड़ा है
- ❖ बच्चा प्रभावित भाग की ओर एक पैर मोड़कर बैठता है और दूसरे पैर को सामान्य रूप से रखता है ।
- ❖ प्रभावित हाथ मुड़ा हुआ और छाती के साथ सटा हुआ होता है ।



सुधार

- ❖ जमीन पर हथेली टिकाते हुए प्रभावित बाजू पर बच्चे को सहारा लेने दें
- ❖ घुटने इस तरह मुड़े हुए होने चाहिए कि बच्चा प्रभावित भाग पर बाजू में बैठने की स्थिति में हो



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चे की भुजाएँ और सिर पीछे की ओर गिरे होते हैं
- ❖ पीठ कमाननुमा हो जाती है
- ❖ चूतड़ों को नीचे की ओर दबाता है
- ❖ कूलहों, घुटनों और टखनों को सीधा रखता है
- ❖ पंजे नीचे की ओर झुके होते हैं



सुधार

- * बच्चे को इस प्रकार उठाना चाहिए कि उसका सिर आगे की ओर हो, छाती को सहारा दें, पैरों तथा हाथों को रखवाले के हाथों से फैलाकर अलग-अलग चौड़ा करके रखें। (चित्र - 1)
- * बच्चे को माँ की कमर तक, माँ के हाथों से उसके धड़ को सहारा देकर, उसके पैरों को अलग-अलग चौड़ा फैलाकर, उठाना चाहिए। (चित्र - 2)
- * यदि बायाँ शरीर प्रभावित हो तो रखवाले को चाहिए कि वह उसे अपने बायीं ओर और यदि शरीर का दायाँ भाग प्रभावित हो तो उसे अपनी दायीं ओर उठाना चाहिए। (चित्र - 2)



(चित्र-1)

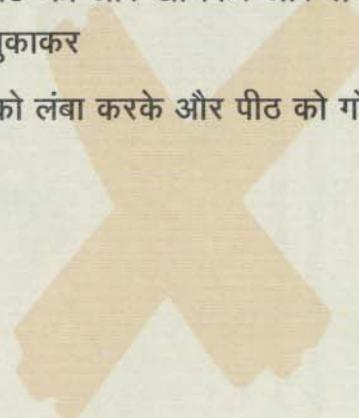


(चित्र-2)

शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चा पैरों को मोड़कर और हाथ जोड़कर बैठता है
- ❖ सिर पीछे की ओर खींचकर और शरीर को आगे की ओर झुकाकर
- ❖ गर्दन को लंबा करके और पीठ को गोलाकार करके



सुधार

- ❖ बच्चे को कुर्सी पर बिठाएँ (चित्र में दिये गये अनुसार). कुर्सी के पिछले भाग को अगले भाग की अपेक्षा ऊपर उठाकर रखें
- ❖ सिर तथा धड़ को सीधा करके सहारा देकर रखें। यदि आवश्यक हुआ तो छाती के स्तर तक एक पट्टी बाँध दें।
- ❖ चित्र में बताये गये अनुसार कूलहों और घुटनों को सहारे की मदद से मोड़े रखें
- ❖ चरणों को सतह पर समतल रखना चाहिए
- ❖ आवश्यकता होने पर पट्टी का सहारा लें



तनाव बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चे का शरीर शिथिल है और माँसपेशियाँ बहुत ही ढीली-ढाली हैं
- ❖ बच्चा टाँगों को दूर-दूर रख कर जमीन पर बैठता है
- ❖ हाथों का सहारा लेकर बैठता है
- ❖ पीठ गोलाकार बनी होती है



सुधार

- ❖ बच्चे को माँ की जाँघों पर बिठाएँ
- ❖ पीठ सीधी और सहारे के साथ रखें
- ❖ कूल्हों के ऊपर सहारा दें
- ❖ अपनी चेष्टा में सुधार लाने के लिए उसे सहारे का कम आधार दें



तनाव बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

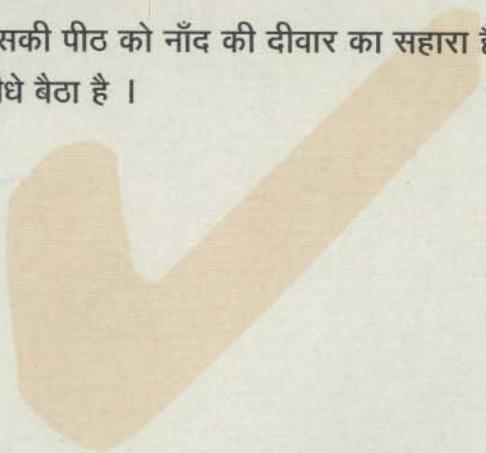
असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चा बाहर की ओर फैलाये पैरों और मुड़े हुए तथा खुले हाथों से बैठता है।
- ❖ बच्चे के शरीर के ऊपरी अंग सिकुड़े हुए हैं जिस कारण खेलने के लिए वह अपने हाथ आगे नहीं लाता है।
- ❖ बच्चा अपनी स्थिति से बाहर चेष्टा करके नहीं निकलता है, इसलिए खेल नहीं पाता है।
- ❖ बच्चा गिरने के डर से भयभीत रहता है।



सुधार

- ❖ बच्चे के घुटने मोड़कर और नाँद से सटाकर नाँद में बिठलाया गया है।
- ❖ उसकी पीठ को नाँद की दीवार का सहारा है और वह सीधे बैठा है।



तनाव को बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- ❖ शिथिल शरीरवाला बच्चा जिसका सिर व धड़ नियंत्रण में नहीं है उसे उठाने का गलत तरीका ।
- ❖ इस स्थिति में बच्चा पर्यावरण को नहीं देख सकता ।
- ❖ बच्चा वर्धन के प्रति खुला नहीं है क्योंकि उसे झुकी हुई स्थिति में उठाया जाता है ।
- ❖ बच्चे को उसके पैरों को छौड़ा व अलग-अलग फैलाकर पकड़े रखा जाता है ।
- ❖ सिर पीछे या बाजुओं की ओर गिरता हुआ होता है ।



सुधार

शिथिल शरीरवाले बच्चों को उठाने का सही तरीका ।

- ❖ उसके पैर मुड़े और परस्पर सटे हुए हों
- ❖ कूल्हों के पास उसे मजबूत सहारा दिया जाता है
- ❖ यह बच्चे को अपना सिर और पीठ आगे बढ़ाने में सहायता देता है
- ❖ पीठ माँ के शरीर के सहारे सटी होती है ।



तनाव के बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

प्रेरणा के लिए क्रियाकलाप

दृश्य प्रेरणा :

- ❖ बच्चे के सामने डोरी से बँधा हुआ एक चमकदार रंगोंवाला खिलौना लटका दें, इससे वस्तुओं पर नजर टिकाने या नजर जमाने की प्रेरणा मिलती है। खिलौने को एक ओर से दूसरी ओर सरकाते रहिए और बच्चे को उस वस्तु को खोजने के लिए प्रोत्साहित करते रहिए।
- ❖ बच्चे के सामने मेज पर आकर्षित खिलौने रखिए। उसे उन तक पहुँचने और उन्हें हासिल करने तथा उनसे खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ❖ बच्चे को कपड़ा ओढ़ाकर इधर-उधर धूमते हुए माँ उसे भिन्न-भिन्न वस्तुएँ, चित्र आदि दिखाए।

श्रव्य प्रेरणा :

- ❖ बच्चे के सामने आवाज करने वाले खिलौनों को डोरी से लटकाएँ। बच्चे को उन तक पहुँचने, उन्हें पकड़ने तथा खींचने या उनपर मार करने वें जिससे कि वे ध्वनियाँ पैदा कर सकें।
- ❖ खड़खड़े या संगीतमय खिलौने बच्चे के सामने रखें ताकि बच्चा उन तक पहुँच उन्हें पकड़े और उन्हें ठोकें कि उनमें से मधुर ध्वनि निकले और बच्चा उनका आनंद उठाये।
- ❖ बच्चे के सामने एक थाली और एक चम्मच रख दें। जब बच्चा चम्मच के साथ खेलते हुए थाली को पीटेगा तो उससे उत्पन्न ध्वनि से, खेल द्वारा बच्चा प्रेरणा प्राप्त करेगा।

स्पृश्य प्रेरणा :

- ❖ कपास और नारियल जटा से बने विभिन्न खिलौने बच्चे के सामने लटकाकर रखें। जब बच्चा उन्हें छूता या पकड़ता हो तो भिन्न-भिन्न सतहों को छूने की संवेदना उसे होती है।
- ❖ बच्चे के सामने सतह पर भिन्न-भिन्न प्रकार के कोमल सतह के खिलौने रखें। जब बच्चा उनके पास पहुँचकर उन्हें छूने और उनकी कोमलता का उसे अनुभव होता है। स्पृश्य प्रेरणा पाने में बड़े आकार के कोमल खिलौने सहायता प्रदान करते हैं और बच्चा उनके द्वारा आनंद उठाता है।



सामान्य बच्चे का रेंगना :

- ❖ अपने शरीर के अंगों की बारी-बारी से चेष्टाएँ करता है
- ❖ धड़ को आवश्यकतानुसार छोटा और बड़ा करता है
- ❖ सिर को धड़ की सीधी रेखा में रखा जाता है

यदि इसमें विलंब या असामान्यता प्रतीत होती हो तो व्यावसायिकी सहायता लें.



असामान्य स्थिति(कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चा कोहनियों और घुटनों के बल रेंगता है
- ❖ अदक्ष की तरह रेंगने वाले हाथों और पैरों को शरीर से सटाकर रखता है
- ❖ शारीरिक चेष्टाओं को बार-बार दोहराने में कमजोरी
- ❖ बच्चे का सिर नीचे की ओर झुका होता है
- ❖ भार वहन में अदल-बदल नहीं होता है



सुधार

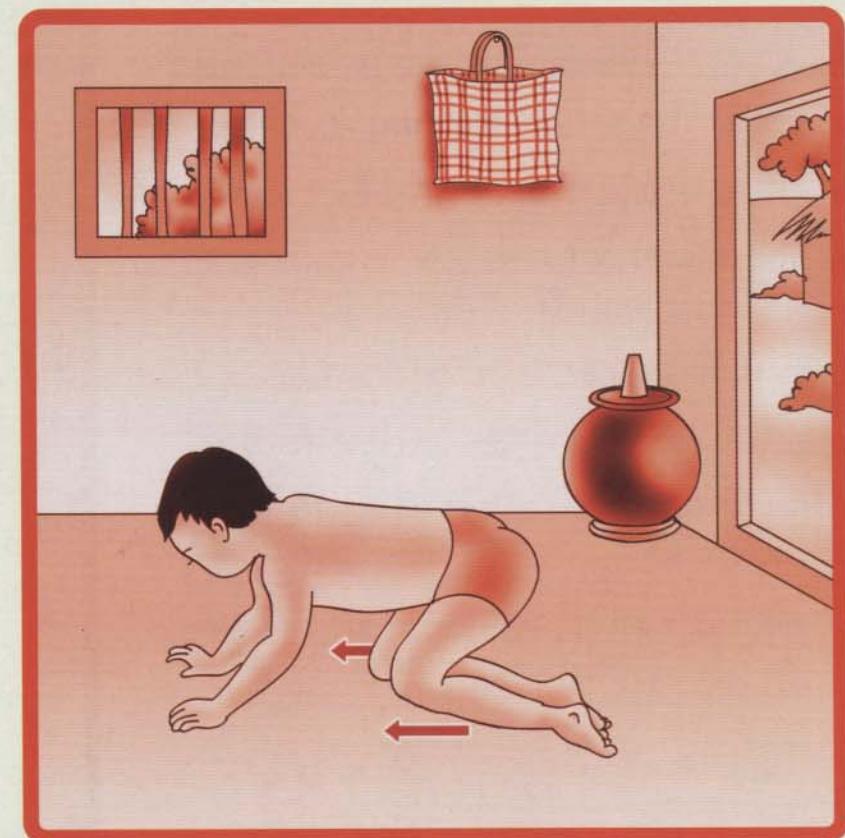
- ❖ बच्चे को रेंगने की स्थिति (सभी चार) में रखें
- ❖ रखवाले की जाँघ से धड़ को सहारा दें
- ❖ बच्चे को अपने हाथों और घुटनों पर शरीर का भार लेने के लिए तैयार करें
- ❖ कूलहों पर सहारा दें
- ❖ शरीर के भार को आगे-पीछे, आजू-बाजू बदलते रहें
- ❖ भार को बदलकर बच्चे को आगे की ओर रेंगने के लिए प्रोत्साहित करें
- ❖ बाद में बच्चे को स्वयं बारी-बारी से भार वहन करना और आगे बढ़ना चाहिए



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चा अपने दोनों पैरों को एक साथ और एक ही समय में जोड़कर आगे की ओर रेंगता है। (जैसे खरगोश फुदकता है)
- ❖ यह विधि आमतौर से उन बच्चों में देखी जाती है जिनके निचले अंगों में अधिक कड़ापन होता है।



सुधार

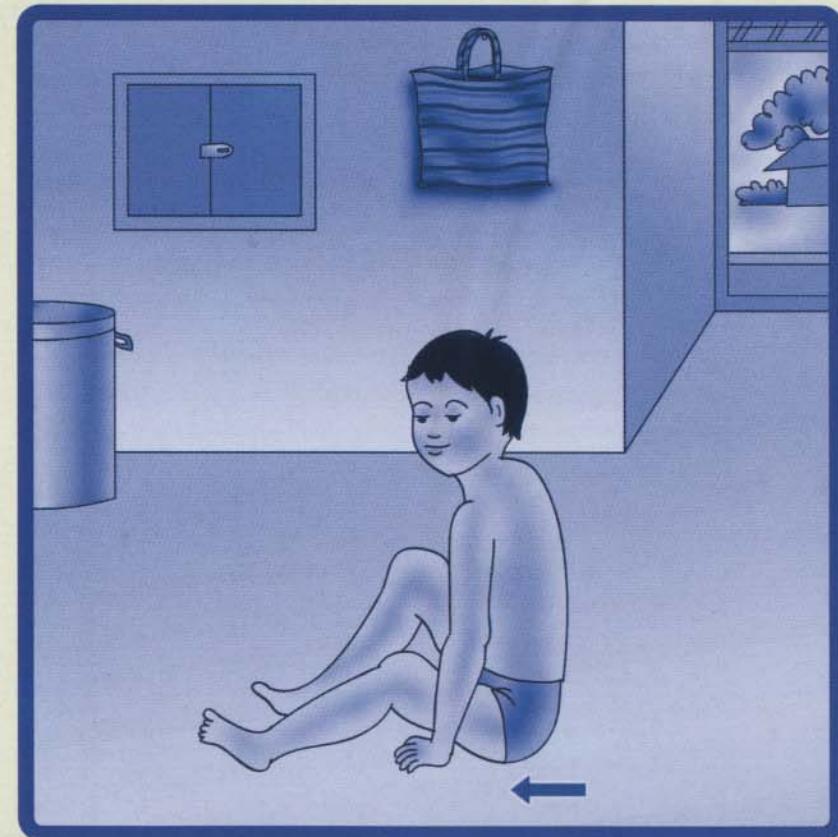
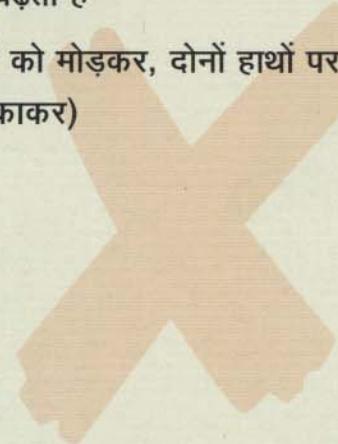
- ❖ बच्चे को रेंगने की स्थिति में रखें
- ❖ पैरों को घुटनों के थोड़ा नीचे से पकड़ कर रखें
- ❖ जब भी बच्चा आगे बढ़ रहा होता हो तो बारी-बारी से कोशिश (चेष्टाएँ) करने के लिए उसे प्रोत्साहन दें।



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

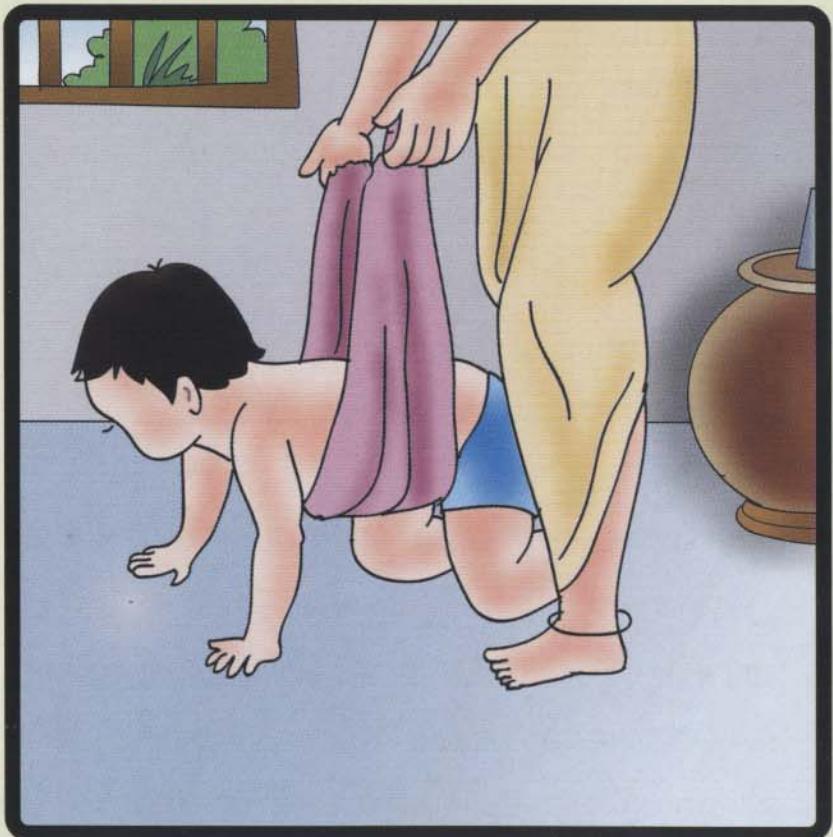
असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चा अपने चूतों पर भार देकर बैठने की मुद्रा में आगे बढ़ता है
- ❖ घुटनों को मोड़कर, दोनों हाथों पर भार लेता है (पेंदा खिसकाकर)



सुधार

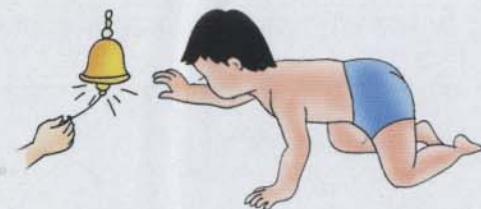
- ❖ बच्चे को रेंगने की स्थिति में रखें
- ❖ चित्र में बताये गये अनुसार उसकी कमर के अंतराफ़ तौलिया लपेटकर पकड़ रखें
- ❖ बच्चे के भार को आगे-पीछे, आजू-बाजू बदलते रहें
- ❖ भार को बारी-बारी से बदलकर आगे बढ़ते रहने के लिए बच्चे को प्रोत्साहन दें



तनाव बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

प्रेरणा के लिए क्रियाकलाप :

दृश्य प्रेरणा : बच्चे से थोड़ी दूर पर चमकदार रंगों वाले खिलौने को पकड़ रखें। खिलौनों तक पहुँचने के लिए बच्चे को प्रोत्साहन दें।



श्रव्य प्रेरणा : बच्चे से लगभग एक फीट की दूरी पर एक घंटी लटका रखें और उससे ध्वनियाँ निकालते हुए उस तक पहुँचने के लिए बच्चे को रेंगने को प्रोत्साहित करें।

स्पृश्य प्रेरणा : बिस्तर पर सन, सैटिन, डेनिस से बुने विभिन्न प्रकार की पट्टियाँ ढाँप कर रखें। बच्चे को बिस्तर पर रेंगने में मदद दें। जब बच्चा रेंगता रहता हो तो उसका शरीर विभिन्न सामग्रियों के संपर्क में आकर उसे स्पृश्य प्रेरणा देगा। मस्तिष्क संस्तंभन से आक्रांत बच्चों के लिए मृदु तथा नर्म सामग्रियों का तथा शिथिल शरीरवाले बच्चों के लिए खुर्दरी, कठोर सामग्रियों का उपयोग करें।

घुटनों के बल बैठना

सामान्य बच्चे का घुटनों के बल बैठना

- ❖ सिर और धड़ एक सीध में होते हैं
- ❖ कमर को कमान बनाए बिना कूल्हा सीधा रखता है
- ❖ दोनों घुटनों के ऊपर भार डालता है
- ❖ खेल या अन्य क्रियाकलापों में दोनों हाथों का प्रयोग होता है

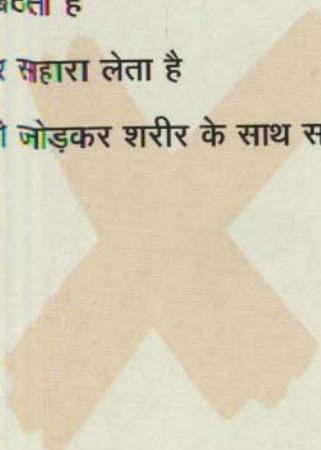
यदि इसमें विलंब या असामान्यतया प्रतीत होती हो तो व्यासायिकी सहायता लें।



घुटनों के बल बैठना

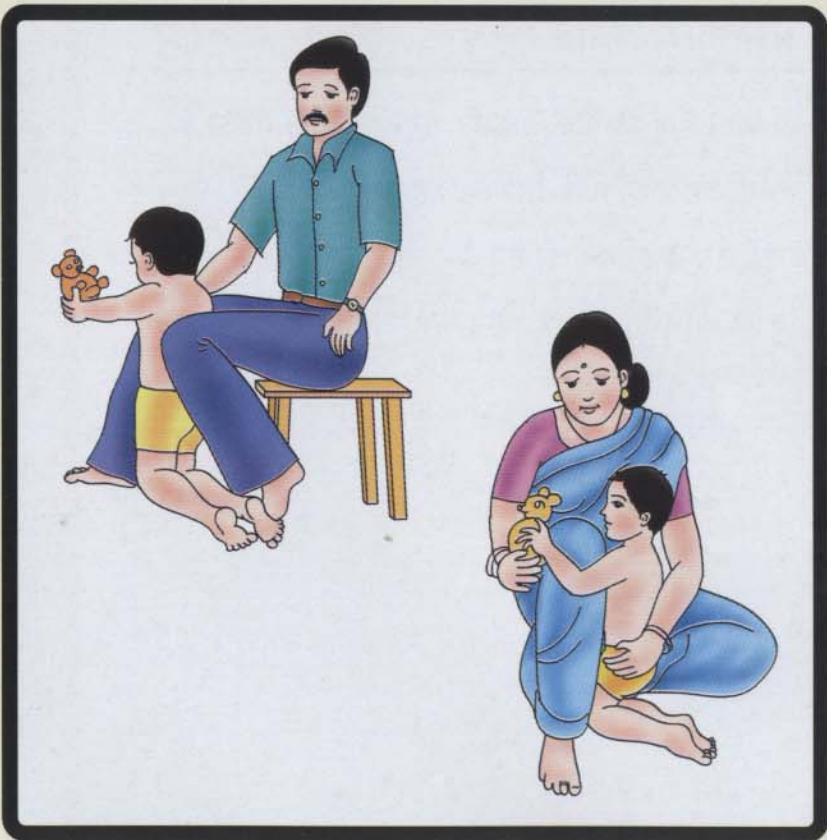
असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा धाढ़ और सिर आगे की ओर झुकाकर घुटनों के बल बैठता है
- हाथों पर सहारा लेता है
- हाथों की जोड़कर शरीर के साथ सटाकर रखता है



सुधार

- ❖ बच्चे को रखवाले के पैरों के बीच धड़ को सहारा देकर बिठाएँ
- ❖ बच्चे के साथ इस प्रकार खेलें कि वह अपने भार का अदल-बदल करे
- ❖ टेढ़े घुटने होने पर बच्चे के घुटनों के बीच तकिया रखें
- ❖ बच्चे को माँ के पैरों के सहारे घुटने के बल बिठाएँ
- ❖ मुँडे घुटनों पर भार वहन के लिए प्रोत्साहन दें
- ❖ प्रत्येक बाजू की ओर से खिलौने देते हुए बारी-बारी से भार की अदला-बदली करने के लिये प्रोत्साहित करें।



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

घुटनों के बल बैठना

असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा हाथों को पीछे रखकर घुटनों के बल बैठता है
- छाती आगे की ओर निकली हुई होती है
- शरीर कड़ेपन को दर्शाता है
- कूल्हे को सीधा रखने की बजाय बच्चा पीठ को कमान की तरह बनाता है



सुधार

- ❖ सामने से सहारा देकर बच्चे को घुटने के बल बैठने की स्थिति में लाएँ (स्टूल या बैंच)
- ❖ रखवाले के दोनों हाथों से बच्चे के दोनों ओर के कूलहों को सहारा दें
- ❖ हाथों को आगे बढ़ाकर उसे खेलने के लिए प्रोत्साहन दें



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

घुटनों के बल बैठना

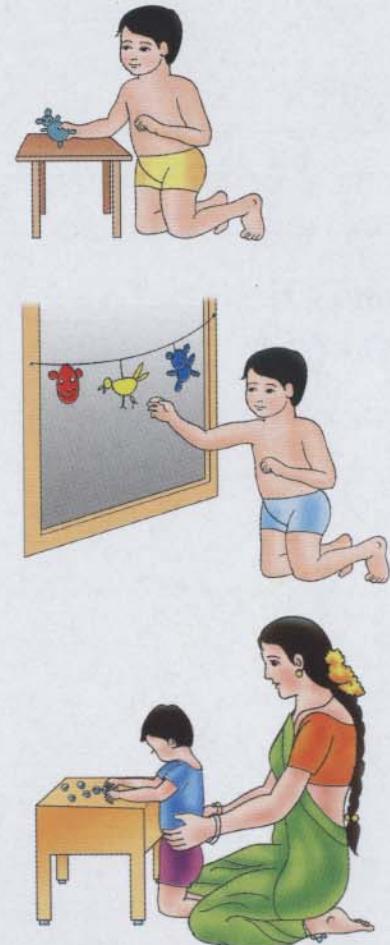
प्रेरणा के लिए क्रियाकलाप

दृश्य प्रेरणा : बच्चे को घुटनों के बल बैठने की स्थिति में रखने के लिए उसके सामने छोटा टेबल रखें जिसपर कुछ चमकदार रंगों के खिलौने, चौकोर आदि हों ।

श्रव्य प्रेरणा : खिड़की की गिलों पर झूमते आवाज पैदा करने वाले खिलौने या ऊँची टेबल के पैरों के बीच डोरी से लटकते खिलौने और धनि पैदा करने वाले खिलौने बाँधें जो बच्चे को श्रव्य प्रेरणा प्रदान करते हैं । जब बच्चा रेंगने की स्थिति में हो, आवाज करने वाले खिलौनों को हिलाएँ ताकि बच्चा अपने खुले हाथों से उन खिलौनों को पकड़ने का प्रयास करे । इस प्रोत्साहन से बच्चा ऊँचें स्तर तक उठकर घुटनों के बल बैठने की स्थिति में आ जाएगा ।

स्पृश्य प्रेरणा : बच्चे को अपने अपने घुटनों के बीच में सहारा देते हुए इस प्रकार मदद करें कि वह घुटनों पर बैठने की स्थिति में आ जाये । उसे खेल में इस तरह व्यस्त रखें कि वह घुटनों के बल बैठने की स्थिति में कुछ देर तक रह सके ।

टिप्पणी : ये तमाम क्रियाकलाप इस प्रकार के होने चाहिए कि बच्चा घुटनों के बल बैठने की स्थिति में लाया जाए और अपने मुड़े घुटनों पर सारा भार ले ।



खड़ा होना

सामान्य बच्चे का खड़ा होना

- * सिर और धड़ एक सीधे में होते हैं
- * कूल्हे और घुटने सीधे होते हैं और पांव उनपर उचित भार लेते हैं

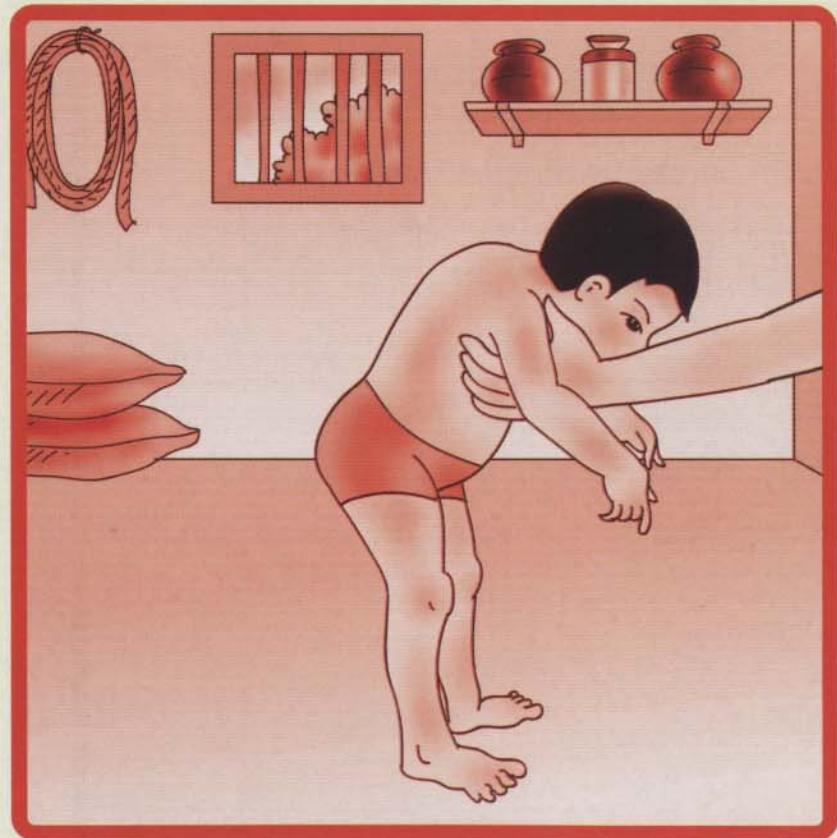
यदि इसमें विलंब हो या असामान्यता प्रतीत हो तो व्यावसायिकी सहायता लें।



खड़ा होना

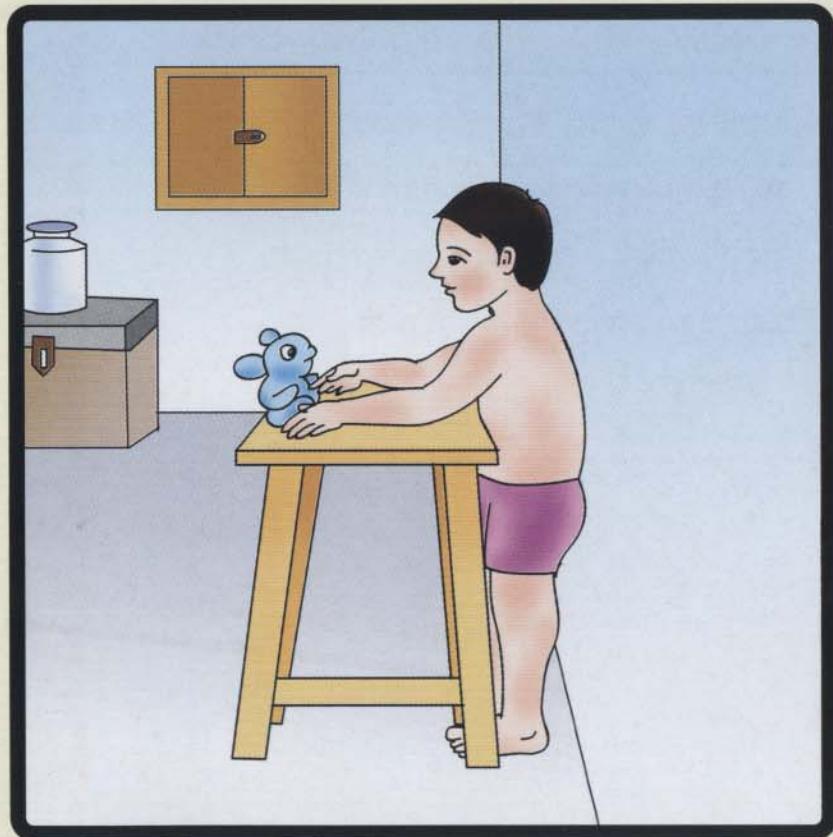
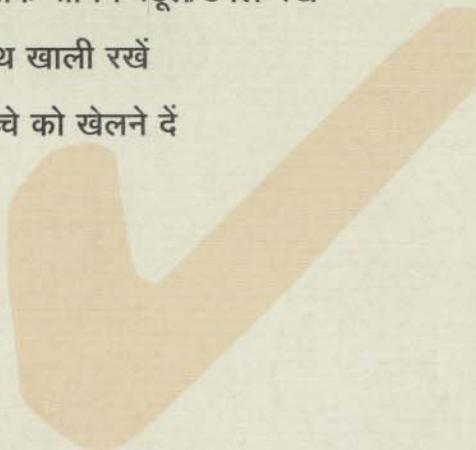
असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा आगे की ओर सिर झुकाकर खड़ा रहता है
- बच्चे के हाथों और पीठ में कड़ापन होता है
- बच्चा अपने कूलहों को सीधा नहीं रख सकता



सुधार

- ❖ बच्चे को दीवार के सहारे पीठ रखकर सीधा खड़ा रखें
- ❖ उसके सामने स्टूल/टेबल रखें
- ❖ हाथ खाली रखें
- ❖ बच्चे को खेलने दें



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

खड़ा होना

असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चा सिर आगे की ओर झुकाकर खड़ा रहता है
- ❖ बच्चे के हाथों और पीठ में कड़ापन होता है
- ❖ भार की उचित अदला-बदली नहीं होती
- ❖ बच्चा अपने दोनों हाथों से नहीं खेलता



सुधार

- * बच्चे को रखवाले के सहारे खड़ा रखें
- * बच्चे के कूलहों और पीठ को रखवाले के पैरों का सहारा मिलता रहे
- * अपने से ऊपर रखे खिलौनों को देखने के लिए बच्चे को तैयार किया जाता है



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

खड़ा होना

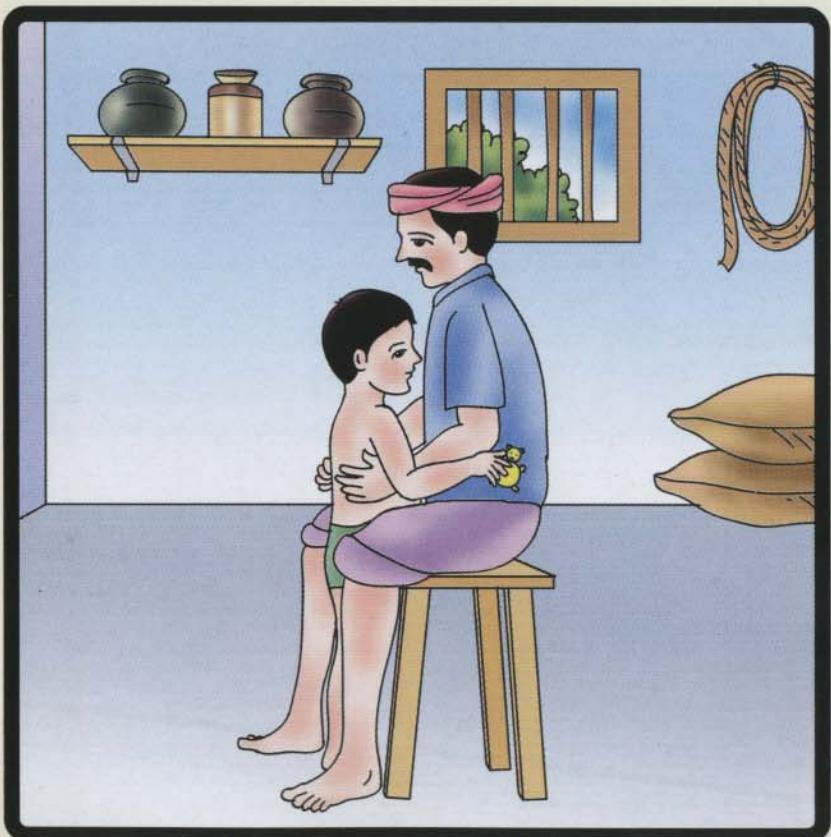
असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा कड़े और एक दूसरे पर धरे हाथों तथा गर्दन में कड़ापन लिये हुए होता है.
- बच्चे के घुटने मुड़े होते हैं
- उसके हाथों की मुट्ठियाँ बँधी होती हैं



सुधार

- ❖ बच्चे को रखवाल के पैरों के बीच में इस तरह खड़ा करना चाहिए कि रखवाल बच्चे के कूलहों को अपने घुटनों का सहारा देता रहे ।
- ❖ हाथों को खोलने और उँगलियों को सीधा करने की सुविधा प्रदान करें
- ❖ बच्चे के हाथों को खोल देना चाहिए और उसे वस्तुओं को पकड़े रहने देना चाहिए

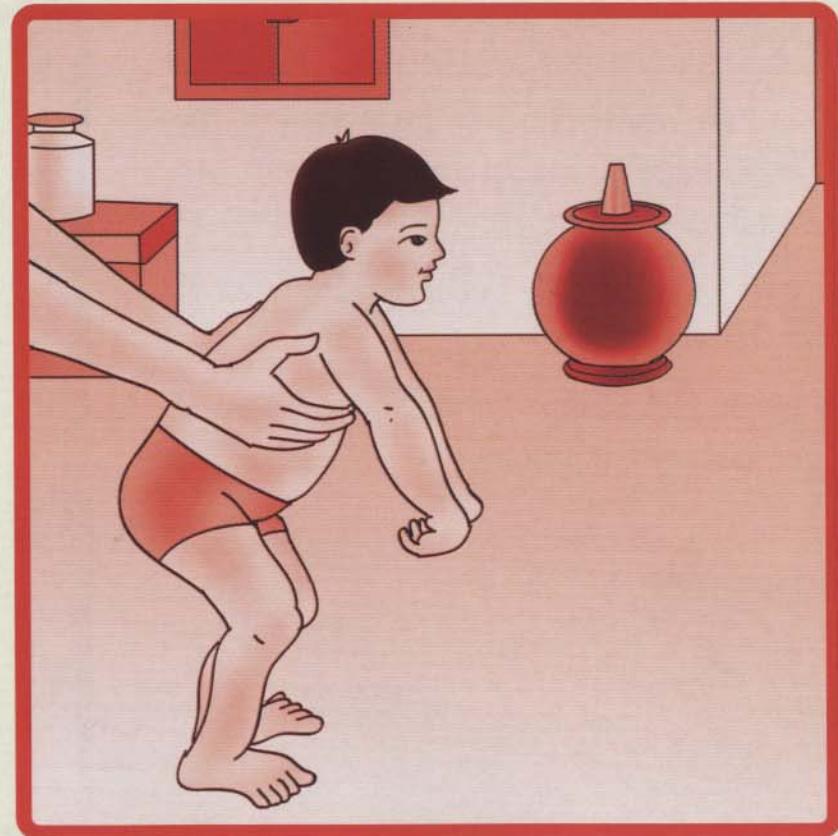


शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

खड़ा होना

असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा हाथों और पैरों में कड़ापन लिये खड़ा है
- शरीर आगे की ओर झुका हुआ है



सुधार

- ❖ बच्चे को सीधा खड़े रखना चाहिए
- ❖ रखवाले के हाथों से बच्चे के कूलहों को सहारा दें
- ❖ रखवाले के जाँघों के बीच बच्चे के घुटनों को सीधा रखें
- ❖ बच्चे को कोहनी के स्तर तक खेलने दें

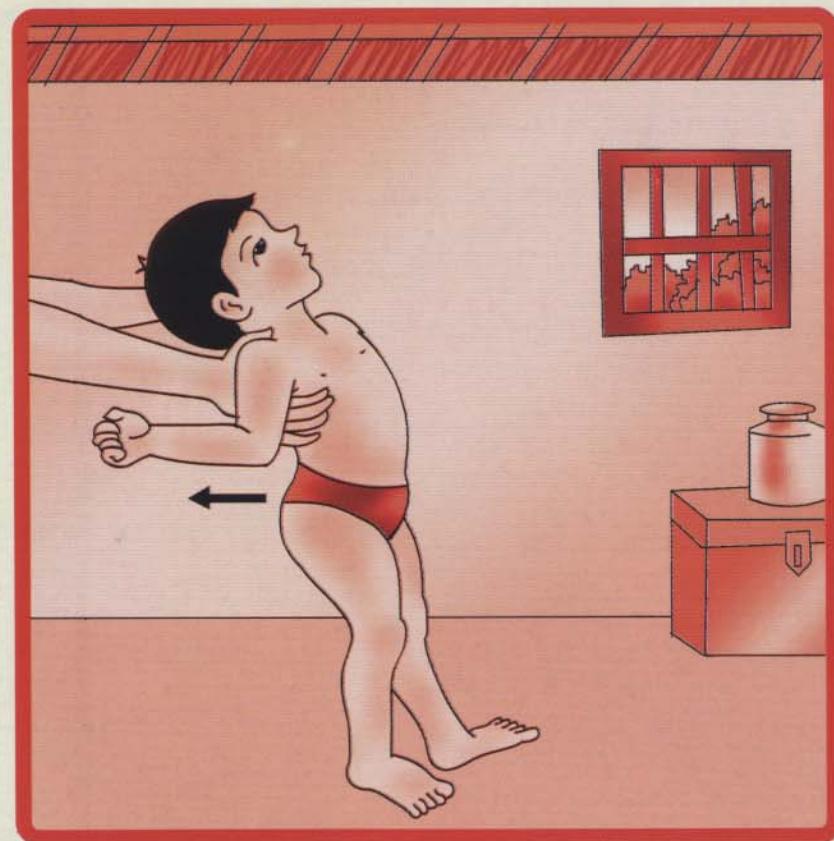


शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

खड़ा होना

असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा पीठ, हाथों और गर्दन को आगे बढ़ाकर खड़ा है
- बच्चे की मुट्ठियाँ बँधी हैं



सुधार

- ❖ बच्चे को इस तरह खड़ा रखना चाहिए कि उसके घुटनों तथा पीठ को रखवाले के हाथों का सहारा मिलता रहे
- ❖ बच्चे की पीठ और सिर को सहारा दें जो सिर को पीछे की ओर मुड़ने और पीठ को कमान बनने से रोकता है

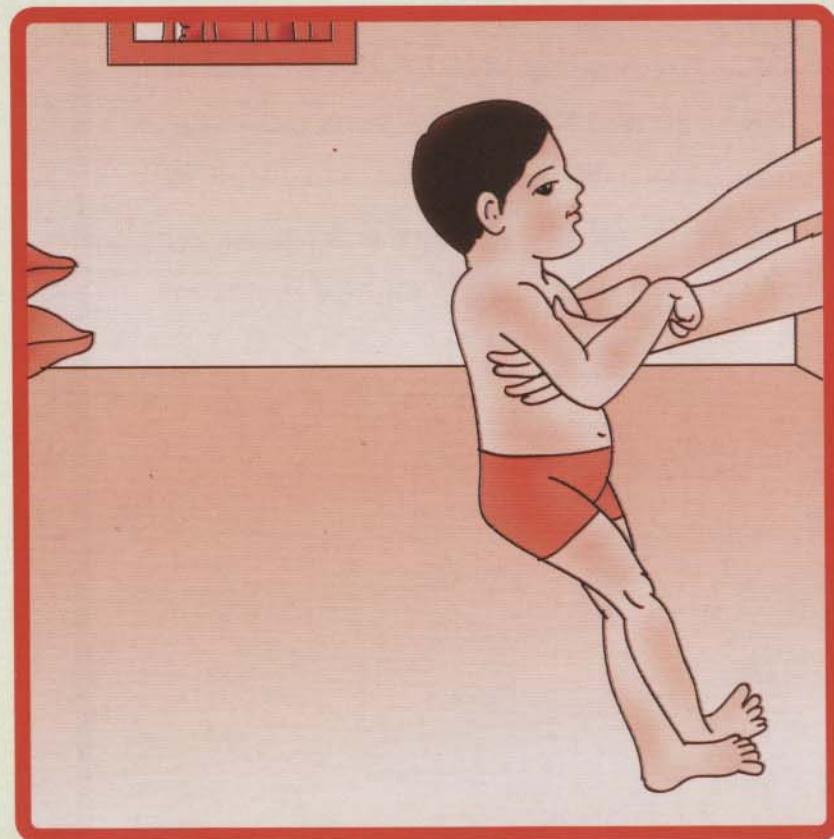
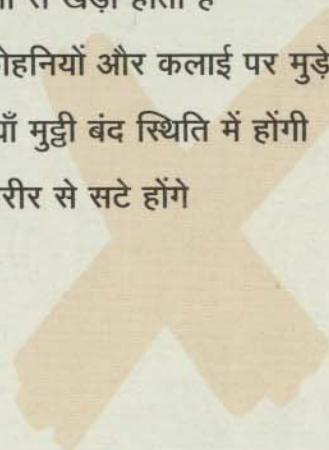


शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

खड़ा होना

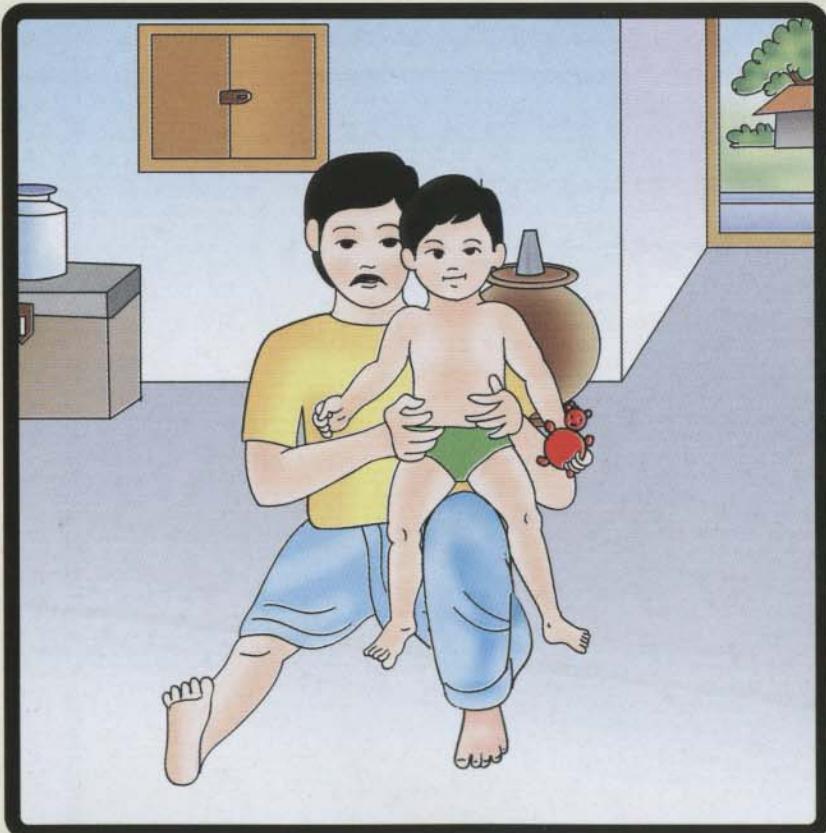
असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा अपने पैरों को एक दूसरे के आड़े रखकर उसकी सहायता से खड़ा होता है
- हाथ कोहनियाँ और कलाई पर मुड़े होते हैं
- हथेलियाँ मुट्ठी बंद स्थिति में होंगी
- हाथ शरीर से सटे होंगे



सुधार

- ❖ बच्चे को उसके पैरों को एक दूसरे से हटाकर खड़ा रखना चाहिए इसके लिए रखवाले के जाँघ को बच्चे के पैरों के बीच में रखा जा सकता है
- ❖ बच्चे की भुजाओं को शरीर से अलग पकड़े रखना चाहिए। कोहनियाँ और कलाई सीधी स्थिति में होनी चाहिए
- ❖ वस्तुओं को पकड़े रहने के लिए बच्चे की मुट्ठियों को खोल देना चाहिए.



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

खड़ा होना

असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चा सहारे की मदद से खड़ा होता है
- ❖ पैर एक दूसरे से दूर एवं अस्थिर होते हैं
- ❖ हाथ बाजुओं की ओर ढीले-ढाले पड़े होते हैं
- ❖ बच्चे का सिर आगे की ओर या पीछे की ओर गिरा हुआ होता है



सुधार

- ❖ बच्चे को दीवार से सटाकर और रखवाले द्वारा दिये गये सहारे के साथ खड़ा रखना चाहिए
- ❖ भुजाओं को सहारा देना चाहिए और सिर को सीधी स्थिति में पकड़े रहना चाहिए
- ❖ हाथों को शरीर के साथ सटे हुए होना चाहिए
- ❖ पैरों को सीधे रखना चाहिए
- ❖ पांवों को जमीन के समतल मजबूती से रखना चाहिए

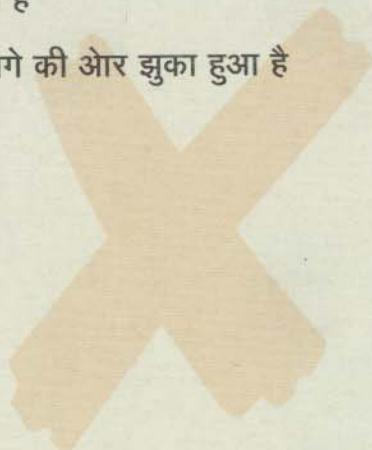


तनाव को बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

खड़ा होना

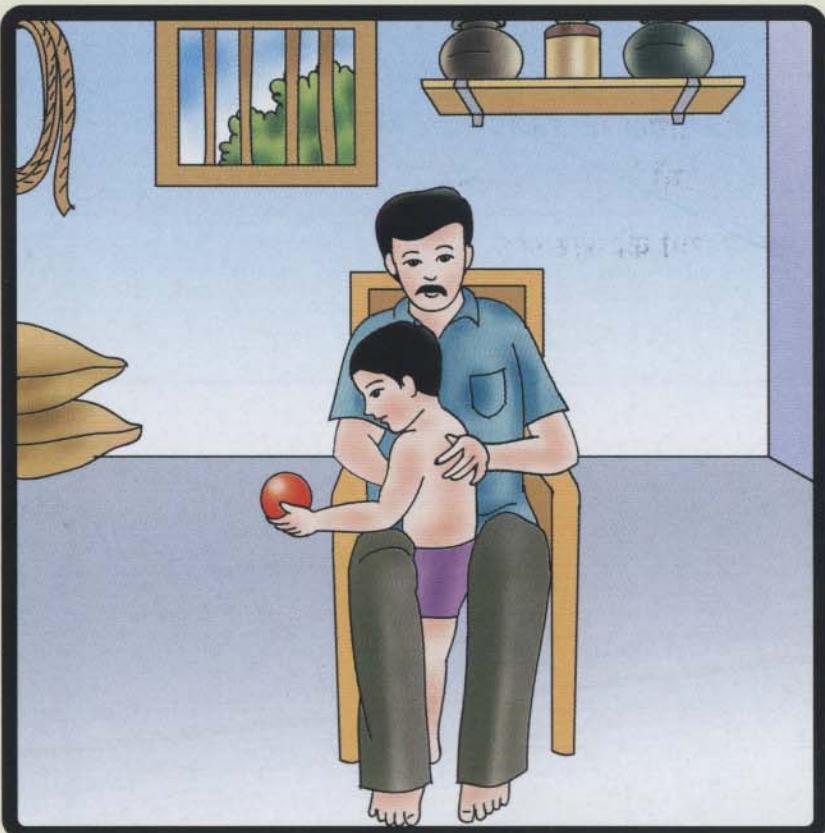
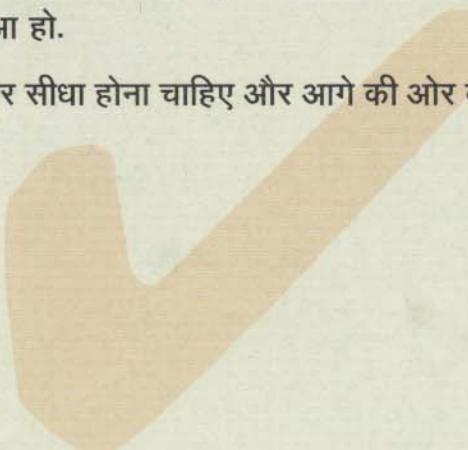
असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा शिथिल माँसपेशियों, मुँडे पैरों और लटकते हाथों से खड़ा है
- सिर आगे की ओर झुका हुआ है



सुधार

- ❖ बच्चे को अपने माता-पिता के पैरों के बीच खड़ा रखना चाहिए और उसके घुटनों तथा धड़ को सहारा दिया हुआ हो।
- ❖ सिर सीधा होना चाहिए और आगे की ओर देखता हुआ हो

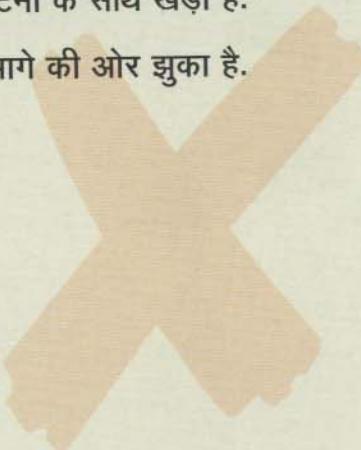


तनाव को बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

खड़ा होना

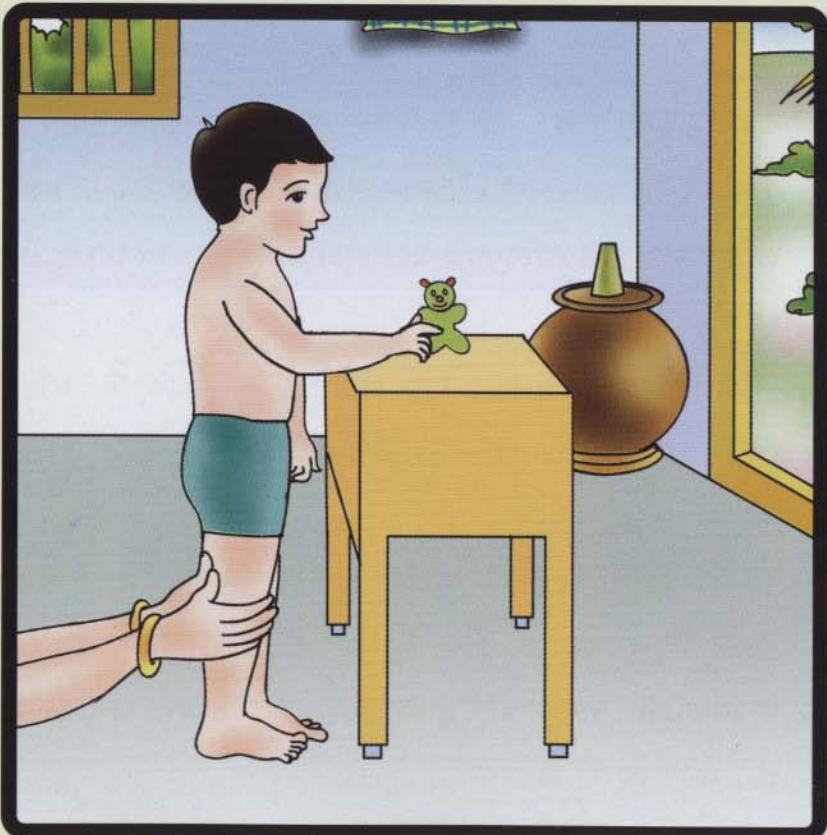
असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा शिथिल माँसपेशियों और पीछे की ओर कमान रूपी घटनों के साथ खड़ा है।
- बच्चा आगे की ओर झुका है।



सुधार

- बच्चे के घुटनों को मजबूत सहारे के साथ, सिर और धड़ को सीधी स्थिति में रखकर खड़ा रखा जाना चाहिए.



तनाव को बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

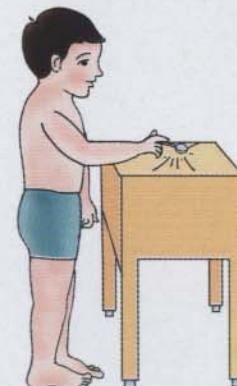
खड़ा होना

प्रेरणा के लिए क्रियाकलाप

दृश्य प्रेरणा : बच्चे को छोटी मेज या कुर्सी के सामने खड़ा रखें। मेज या कुर्सी पर चमकदार रंगीन खिलौने जैसे घन या प्लास्टिक के बर्तन रखें। बच्चे को इन घनों या प्लास्टिक के बर्तनों को पकड़कर नीचे गिराने में मदद करें।

श्रव्य प्रेरणा : मेज पर पड़े हुए चम्मच के साथ बच्चे को खेलने दें और खड़े-खड़े इस क्रियाकलाप का आनंद लेने दें।

स्पृश्य प्रेरणा : एक रद्दी का बड़ा गत्ते का डिब्बा लें जिसके हर बाजु पर भिन्न प्रकार की बनावटें हों। बच्चे को डिब्बे में रखकर डिब्बे में देखते हुए उससे बातचीत करें। आपकी बात सुनकर बच्चा डिब्बे के एक बाजु को पकड़कर खड़ा होने में दिलचस्पी दिखायेगा।

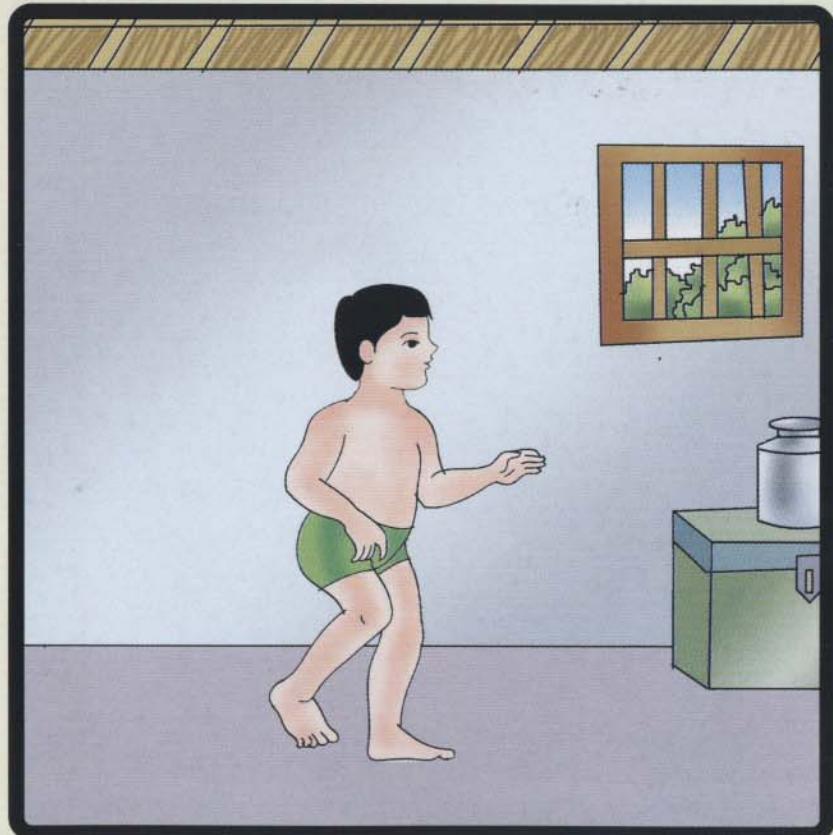


चलना

सामान्य बच्चे का चलना :

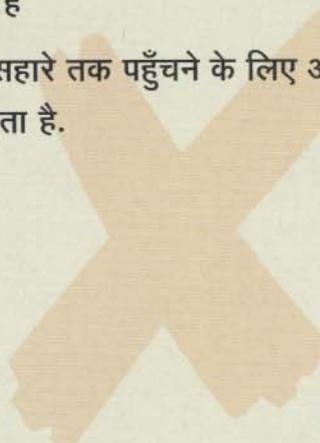
- ❖ सिर और धड़ एक सीध में होंगे
- ❖ उचित भार वहन के साथ पैर की चेष्टाएँ बारी-बारी से होंगी
- ❖ धड़ को घुमाते हुए हाथों को झुलाने की चेष्टाएँ बारी-बारी से होंगी

यदि इसमें विलंब हो या असामान्यता प्रतीत हो तो व्यावसायिकी सहायता लें।



असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ मुड़े घुटनों और आगे की ओर झुके धड़ के साथ बच्चा चलता है।
- ❖ बच्चा सहारे तक पहुँचने के लिए अपने हाथों की मदद से चलता है।



सुधार

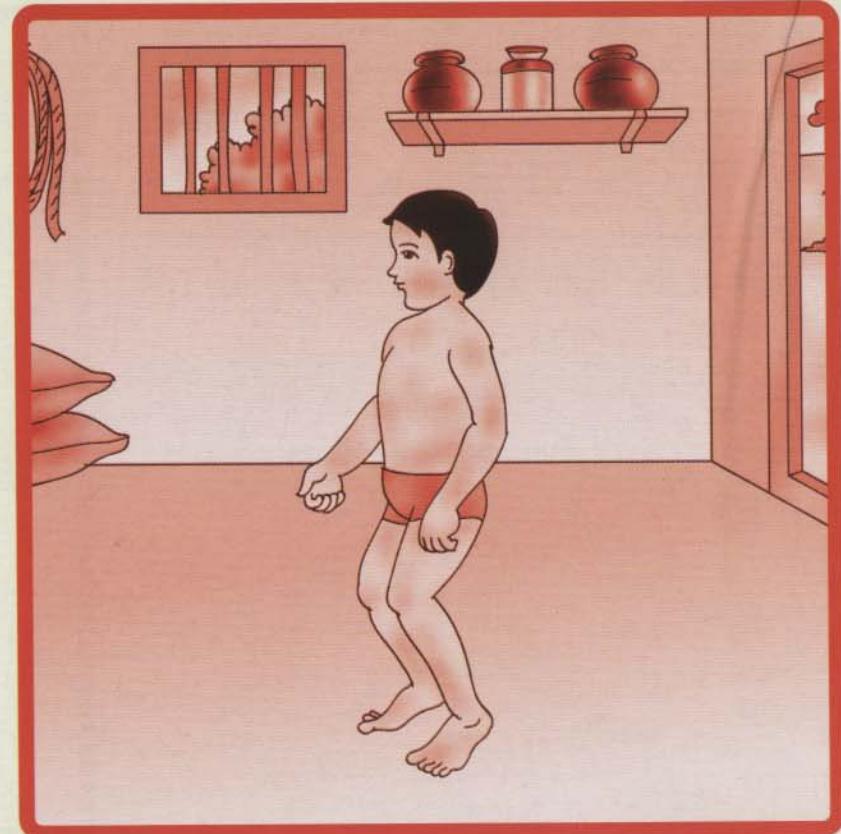
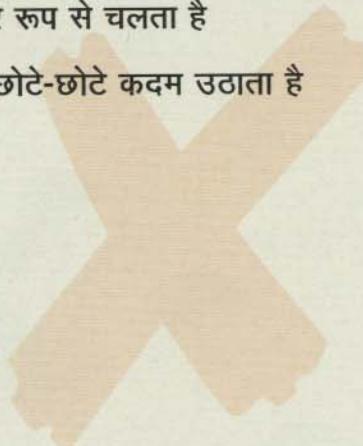
- ❖ बच्चे को अपना सिर और धड़ सीधा रखते हुए तिपहिये की मदद से चलने देना चाहिए
- ❖ बच्चे को अण्डाकार टब और अपनी माँ के अतिरिक्त सहारे के साथ चलने देना चाहिए और माँ बच्चे की कमर को पकड़े होती है।
- ❖ बच्चे को घुटने पर अतिरिक्त सहारे की जरूरत पड़ सकती है जिसके लिए व्यावसायिकी सहायता लेनी चाहिए।



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा मुड़े हुए कूलहों और घुटनों के साथ खड़ा होता है
- अस्थिर रूप से चलता है
- बच्चा छोटे-छोटे कदम उठाता है



सुधार

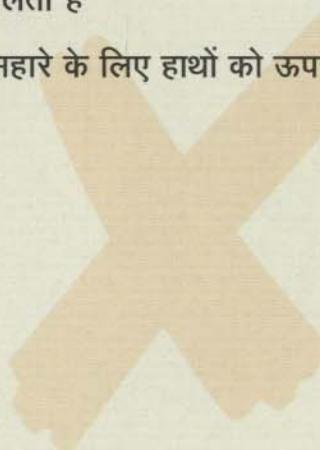
- * बच्चे को रखवाल के द्वारा आड़े पकड़े हुए छड़ी का सहारा लेकर चलने देना चाहिए



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

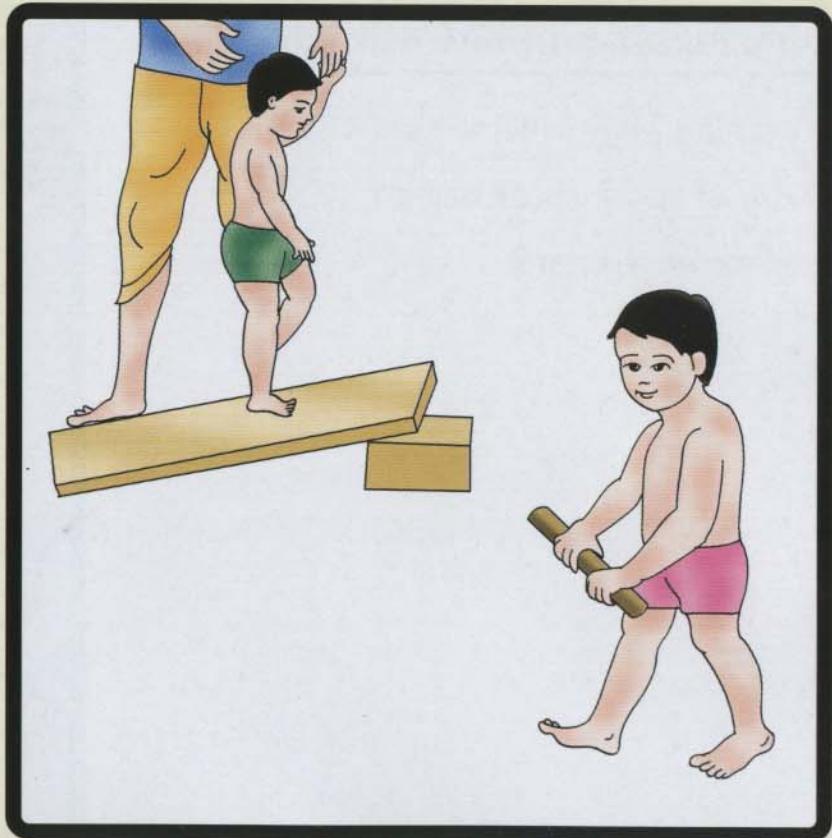
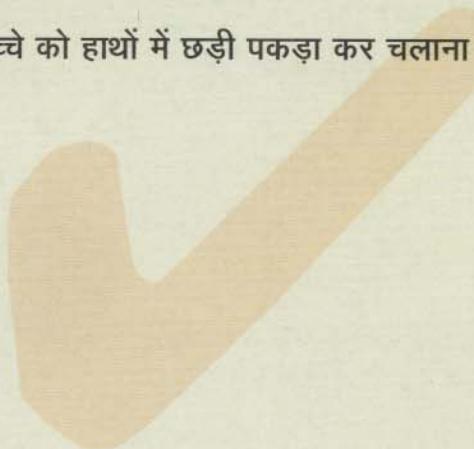
असामान्य स्थिति (कड़े शरीरवाला बच्चा)

- ❖ बच्चा मुड़े घुटनों और आगे की ओर झुके हुए धड़ के साथ चलता है
- ❖ बच्चा सहारे के लिए हाथों को ऊपर उठाये हुए चलता है



सुधार

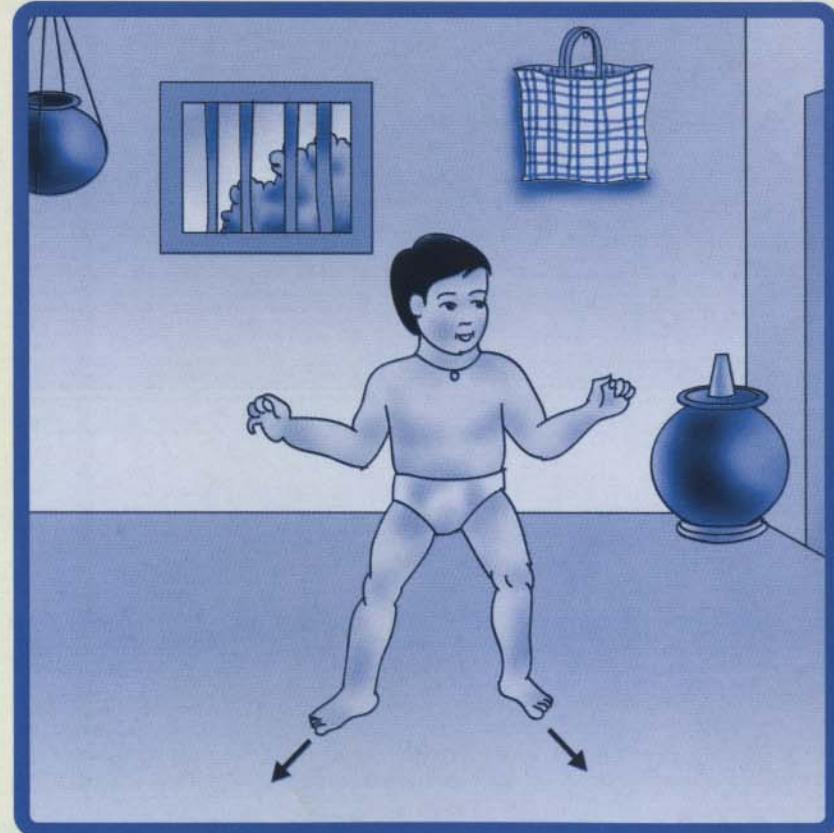
- ❖ बच्चे को एक हाथ का सहारा देकर पट्टी पर चलने देना चाहिए.
- ❖ बच्चे को हाथों में छड़ी पकड़ा कर चलाना चाहिए.



शिथिलता के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

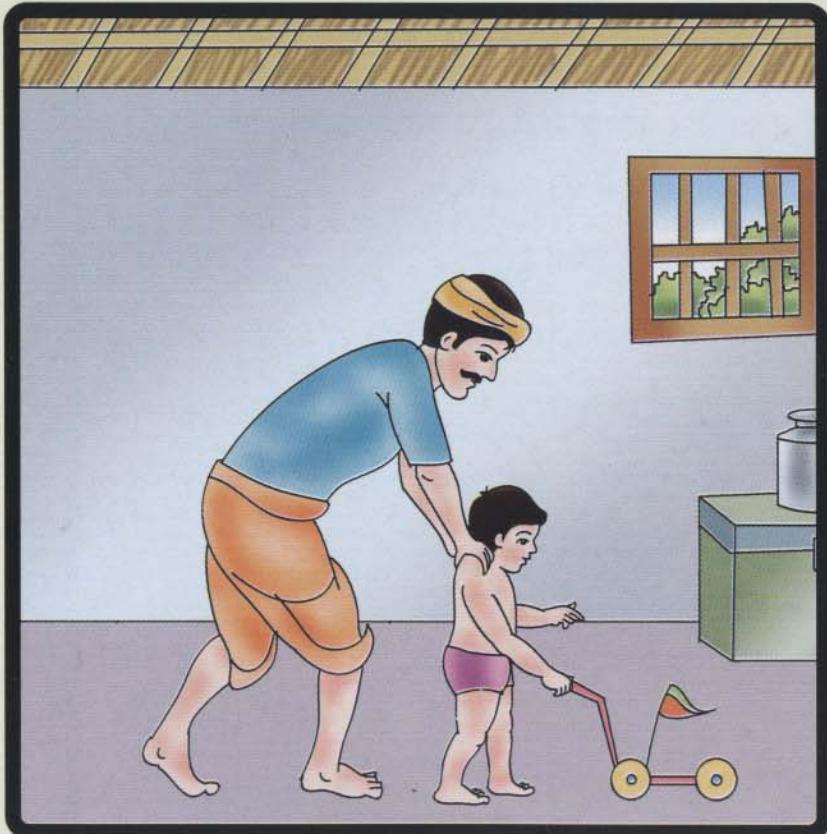
असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा चौड़े आधार के पैरों से चलता है और
- हाथों को बाजुओं की ओर फैलाता है
- अस्थिर रूप से चलता है



सुधार

- ❖ बच्चे को हाथों में खिलौनों को पकड़कर तंग किये गये रास्ते पर चलाना चाहिए.
- ❖ आगे की ओर झुकने से बचाने के लिए रखवाले को बच्चे की भुजाओं को सहारा देना चाहिए.



तनाव को बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

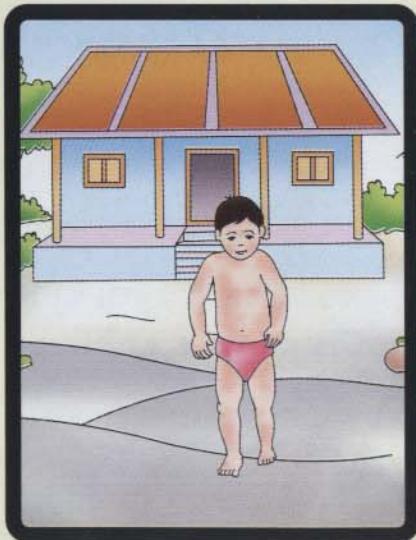
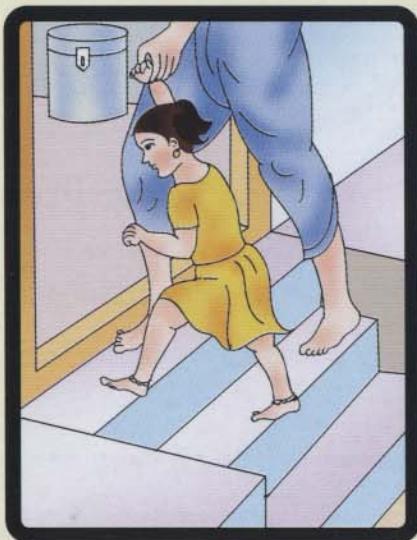
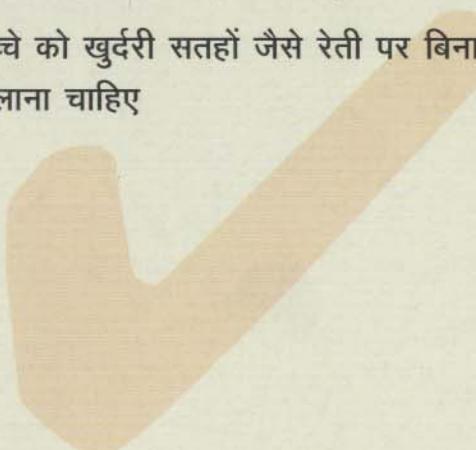
असामान्य स्थिति (शिथिल शरीरवाला बच्चा)

- बच्चा चौड़े आधार के पैरों के साथ चलता है और
- हाथों को बाजुओं की ओर फेलाता है
- अस्थिर चलता रहता है



सुधार

- ❖ बच्चे को अभिभावक उसके हाथों से पकड़कर अपने साथ सीढ़ियों पर चढ़ाना चाहिए.
- ❖ बच्चे को खुर्दरी सतहों जैसे रेती पर बिना सहारे के चलाना चाहिए



तनाव को बढ़ाने के लिए क्रियाकलापों का प्रयोग करें

प्रेरणा के लिए क्रियाकलाप

दृश्य प्रेरणा : बच्चे को कमरे के एक कोने में खड़ा रखकर अपने हाथों में चमकदार खिलौना या जलती मोमबत्ती या टार्च लेकर कमरे के दूसरे कोने में खड़े हो जायें। खिलौने या टार्च को पकड़ने के लिए आपकी ओर चलने के लिए बच्चे को प्रेरणा दें।



श्रव्य प्रेरणा : बच्चे को वाकर की सहायता से चलने के लिए प्रेरणा दें। वाकर के हैण्डल को एक धंटी बाँधें ताकि चलते समय बच्चा उसकी ध्वनि का आनंद उठाये।

स्पृश्य प्रेरणा : एक स्पृश्य बोर्ड बनाएँ जिसपर त्रिकोणीय या समकोणीय आकार के भिन्न-भिन्न बनावटों जैसे नारियल की जटा, मोटी रेत और धान के छिलके से बने मोटाई लिये आकार हों। बच्चे को उसपर अपने सहारे के साथ चलने दें, यदि वह स्वतंत्र रूप से न चल सकता हो।

इसमें उपयोग में लाई गई सामग्री मस्तिष्क सस्तंभन आक्रान्त बच्चों के लिए नरम और कोमल हो तथा शिथिल शरीर के बच्चे के लिए कठोर और ऊबड़-खाबड़ हो



Positioning and Stimulation activities for infants and young children with Motor problems

Language : Hindi

