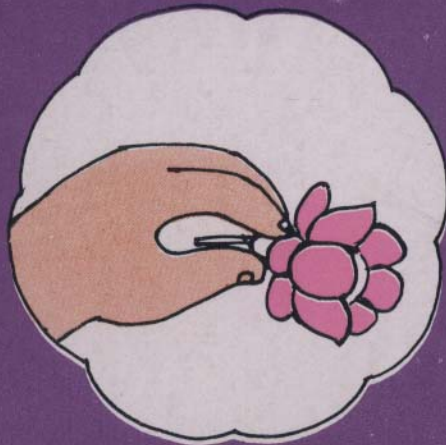


सूक्ष्म मोटर कला



सूक्ष्म मोटर कला

स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 2

(युनिसेफ द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त)

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(भारत सरकार सोसाइटी, कल्याण मंत्रालय)

मनोविकास नगर

सिकन्द्राबाद - 500 009

कॉपीराईट © राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, 1991
सभी अधिकार आरक्षित.

कलाकार : श्री के. नागेश्वर राव

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

सूक्ष्म मोटर कला का अर्थ क्या है ?

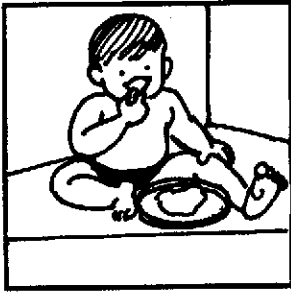
क्रिया जिसमें हाथों व उंगलियों का काम शामिल हो,
उसे सूक्ष्म मोटर कला कहते हैं ।

वह आवश्यक क्यों है ?

हर क्रिया जो हम करते हैं उससे मोटर गति शामिल है ।
इसीलिए रोज की जिन्दगी की विभिन्न क्रियाओं के जरिए
मोटर कला का विकास जरूरी है।

आगे पृष्ठों पर रोज की जिन्दगी में सूक्ष्म मोटर क्रिया को बढ़ावा
देने के लिए । कुछ राय है ।

कुछ क्रिया जिनमें सूक्ष्म मोटर कला का काम शामिल है, वो इस प्रकार है



खाना...



कपड़े पहनना...



टट्टी करने के बाद धोना...



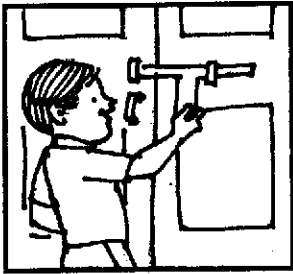
दौत मौजना...



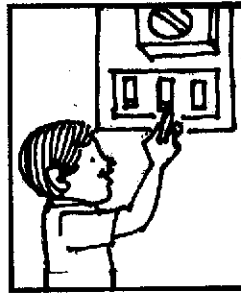
नहाना...



बनाव श्रृंगार...



दरवाजा खोलना



गोल खोलना / बंद करना



कपड़े तबाना



पैकट खोलना



खिलौने खेलना



कला और कारीगरी की क्रिया...
कई और....

साधारण बच्चे सूक्ष्म मोटर कौशल अपने प्राकृतिक विकास दिशा में सीख लेते हैं ।

मंदबुद्धि बच्चों में विलम्बित मोटर कला दिखाई देता है । इसीलिए ऐसे बच्चों में सूक्ष्म मोटर कला के विकास के लिए विशेष, सचेतन तथा नियमित प्रयास की आवश्यकता है।

महत्वपूर्ण :

विकास क्रम से प्राप्त किया जाता है ।

सूक्ष्म मोटर विकास का क्रम कुछ इस प्रकार होता है :

वस्तुओं तक पहुँचने, वस्तुओं को पकड़ना, वस्तुओं को उठाना उनको छोड़ना,
एक साथ दोनों हातों का उपयोग करना आदी ।

बच्चा वर्तमान में क्या कर सकता है यह निश्चित करे,
फिर एक के बाद एक पहति में आगे बढ़े ।

वस्तुओं तक पहुंचना



बच्चे के सामने एक खिलौना रखें । उसका हाथ पकड़कर खिलौने की तरफ लाएँ

उसका हाथ छोड़ दें उसे खिलौने तक पहुँचने दें।

खिलौना बच्चे से कुछ दूर रख दें, उसे खिलौने तक पहुँचने दें।

ध्यान रखें कि खिलौना उसके पहुँच से ज्यादा दूर न हो ।



छोटे बच्चों को पीट के बल लेटाने से बेहतर है कि उसे फेट के बल लेटाएँ जिससे वह आस पास की वस्तुओं को आसानी से देख सके। उसे फेट के बल लेटने के लिए अधिक मौका दे।

यह बच्चे को विभिन्न वस्तुओं तक पहुँचने में अवसर देता है।

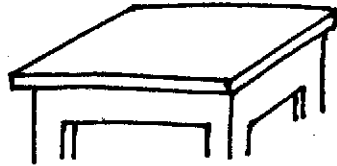


बच्चे को विभिन्न प्रकार आकार, तल के पदार्थ को छुने के लिए प्रेरित करे । यह सुझाव बच्चे को अपने आप ही अन्वेषण करने मे प्रलोभित करता हे ।

बच्चो को ऐसे वस्तुओ से अनावृत करे.....



.. चिकना



.... बड़ा छोटा



सख्त



नरम



नुकीला



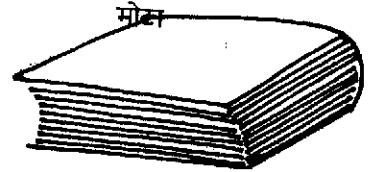
पतला



....ठण्डा



चिपकीला



मोटा

आदी

वस्तुओं को कस कर पकड़ना



पहले, बच्चे के पास या उसके हाथ में एक वस्तु को रखो, ताकि वह उसे महसूस करे, कैसे कर पकड़े तथा उसका अन्वेषण करे।

एक बिस्कुट/फल बच्चे के सामने पकड़े, उसे लेने के लिए प्रोत्साहन दें, ये कहकर कि "अगर तुम्हें चाहिए तो तुम ले लो"।

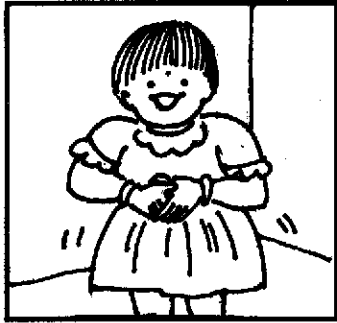
बच्चा जब खिलौने से खेल रहा हो तो उसके साथ खेलें। आपको खिलौना देने के लिए बच्चे से कहें, तथा उसे जो खिलौने देना हो वो आप पकड़ लें।

उसको कोशिश की तारीफ करें।

फिर, दोनों हाथों में एक-एक वस्तु पकड़ने दें।



जिनमें उँगलियों का मुड़ना शामिल हो ऐसे खेल और कविता गाएँ, जैसे कि



"दिस लिटिल पिग्गी वेंट टू मार्केट....."

"फाइव लिटिल क्लाउन्स स्टैंडिंग इन ए रो....."

"एनसी वेनसी स्पाइडर....."

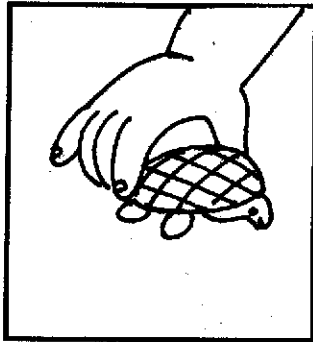
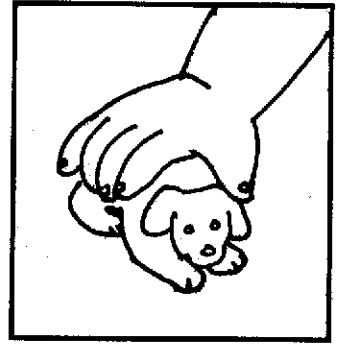
"वेयर इस थंबकिन....."



पर लोकपु देवुडे (तिलुगु)आदि

वस्तुओं को उठाना

शुरू में, बच्चा सिर्फ बड़ी चीजें ही पकड़ सकता है, पूरे हात से।



जैसे जैसे विकास होता है, वो अंगूठे व उँगलियों से छोटी चीजें पकड़ सकता है ।

बच्चे को प्रोत्साहन दें छूने का, मेहसूस करने का तथा विभिन्न आकार और तल को स्पर्श करने का

क्रियाएँ जिनमें हाथों की गति शामिल है कुछ स्थिति में अच्छी होती है ।
आपके बच्चे को कौन सी स्थिति ज्यादा उचित लगती हो इसका पता लगाएँ।

ऐसी परिस्थिती करो कल्पना को जिसमे आपके बच्चे को गोलियों से भरे कटोरे में से एक गोली को निकालना है.....



शुरू की अवस्था में, उसकी शारीरिक मदद करें, उँगलियाँ खोलने में,



किसी चीज को उँगलियों से बंद करने में,



उसका हाथ उठाने में।

बच्चे को ऐसे क्षेत्र में ले जाएँ,
जहाँ से फूल तोड़े जा सके ।

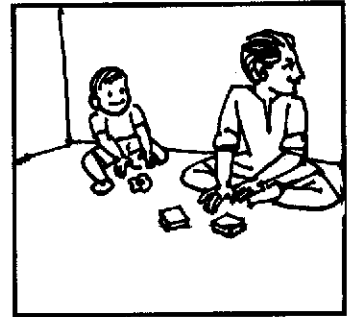


बच्चे को वस्तुएँ उठाने में प्रोत्साहन देने के लिए छोटे-छोटे खेल सिखाने की कोशिश करें । आपको बहुत सारी कल्पना की आवश्यकता पड़ेगी ।



'मेल खाने वाला खेल' खेलें, जिसमें चीजों का एक सेट आप के सामने हो और उसी तरह का दूसरा सेट बच्चे के सामने । उसमें से एक चीज उठाकर आप पकड़ें, और बच्चा भी उसी तरह की चीज उठाए ।

'चीज को छुपाना' खेलें, बच्चे के सामने कुछ चीजें रख दें, उससे कहें कि जब आप इधर-उधर देखें, वो एक चीज उठाकर अपने हाथ में छुपा लें, अब आप पहचानें कि उसके हाथ में क्या है ?



अगला कदम बच्चे को केवल निर्देश उँगली तथा अंगूठे से वस्तुओं को उठाना सिखाना है ।

बीज, गोली मोटे मोतियों को एक कटोरे में डालें । बच्चे से कहें कि कटोरी से एक - एक वस्तु को उठाएँ और दूसरे कटोरे में डालो

एक वस्तु को अंगूठे तथा निर्देश उँगली से पकड़ना उसे दिखाएँ ।



यह अभ्यास उसे वस्तुओं को छोड़ना सीखने में सहायक हो सकता है।

किसी क्रिया को एक ही बार करके दूसरी क्रिया शुरू करने से बेहतर है कि बच्चे को उसी क्रिया को बार बार करने दें । बच्चे की अभिरुचि का भी ध्यान रखें

दोनों हाथ एक साथ प्रयोग करना

बच्चे को अभ्यास करने दें.....



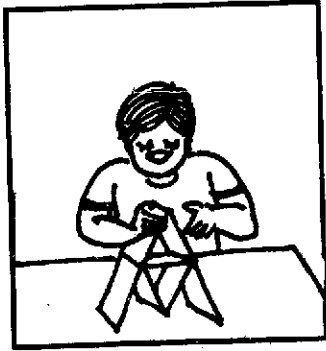
- i) किसी चीज को एक हाथ में पकड़ना,
जब कि दूसरे हाथ से काम लेना ।

उदा: कोई फल छीलना

- ii) किसी चीज को एक हाथ में पकड़ना,
जब कि दूसरी चीज दूसरे हाथ से
लेना ।

उदा : पुस्तक में से चित्र काटना ।





iii) एक ही चीज के लिए दोनों हाथों से साथ-साथ काम लेना ।

उदा. : किताबों/ डब्बों/कार्ड से मीनार बनाना

iv) दो अलग चीजों के लिए । दोनों हाथों का साथ-साथ काम ।

उदा: चीजें उठाकर गते के डब्बे में डालना, दोनों हाथों का साथ-साथ ईस्तेमाल करते हुए ।



बच्चे को विविध प्रकार के मौके दें, उसके आस - पास की चीजों को इस्तेमाल करने में जिनमें हाथों की गति शामिल हो

सुझावित क्रियाएँ:

रोज की जिन्दगी में होने वाली क्रियाएँ:



आटा गूँघना



सब्जियाँ अलग करना



सब्जियाँ काटना



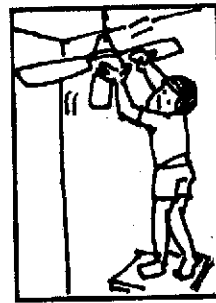
आटा छानना



कपड़े धोना



बरतन धोना



झटकना



साड़ना



पोछना



कपड़ों की खूँटी बाँधना



झाड़ों में पानी डालना



सीना

दूसरी क्रियाएँ -



रंग भरना



चित्र बनाना



चिपकाना



कागज़ को मोड़ना



मोती फ़िरोना



चिकनी मिट्टी से प्रतिरूपण



मिट्टी के गढ़ बनाना

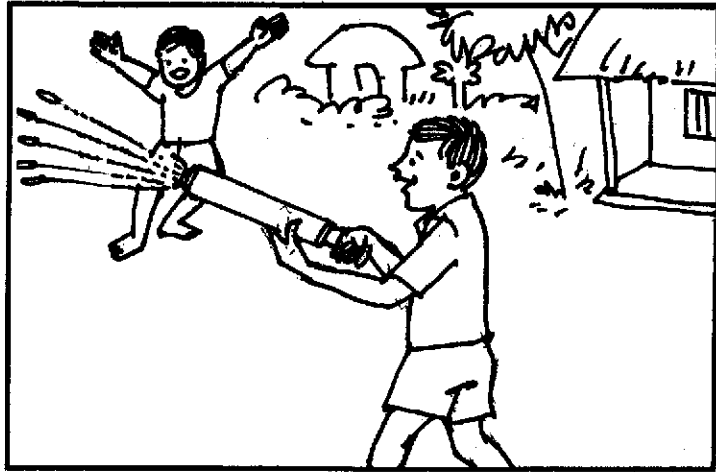


पतंग उड़ाना

बच्चे को त्योहार के समय के रिवाजों में शामिल होने दें, जिससे बच्चे का सूक्ष्म मोटर का विकास हो तथा उन क्रियाओं से वह आनन्द हो ।



रंगोली बनाना



... पिचकारी का प्रयोग करते हुए होली खेलना ...



.....क्रिसमस पेड़ को सजाना.....

लेखकगण

जयन्ती नारायण

एम. एल. (स्पे. एड्यु) पी. एच. डी. डी. एल. ई. डी.
प्रोजेक्ट समन्वयक

जन्धयाल शोभा

एम. एलसी (चाईल्ड डेव)
अनुसंधान सहायक

प्रोजेक्ट सलाह समिति

डा. वी. कुमरैया

असोसियेट प्रोफेसर (क्लि. साई)
निमहैन्स, बैंगलूर

डा. देशकीर्ति मेनन

निदेशक, एन.आई.एम.एच

सुश्री वी. विमला

वाईस प्रिन्सीपल
बाल विहार ट्रेनिंग स्कूल, मद्रास

डा. टी. माधवन

एसिस्टेन्ट प्रोफेसर आफ साईकियाट्री
एन.आई.एम.एच

प्रोफेसर के. सी. पण्डा

प्रिन्सीपल
रीजनल कालेज आफ एड्युकेशन
बुवनेश्वर

श्री. टी. ए. सुब्बा राव

लेक्चरर,
स्पीच पैथलजी व आडियालजी

डा. एन. के. जन्वीरा

प्रोफेसर (विशेष शिक्षा)
एन.सी.ई.आर.टी, नई दिल्ली

डा. रीता पेशावरिया

लेक्चरर, क्लिनिक साईकालजी
एन.आई.एम.एच

सुश्री गिरिजा देवी

एसिस्टेन्ट कम्युनिकेशन डेव. अफीसर
युनिसफ, हैद्राबाद

इस सिरीस की अन्य पुस्तके :

सकल कला बढाना

अपने आप भोजन करना

मलमूत्र प्रशिक्षण

दौत साफ करना सिखाना

बच्चे को नहाना सिखाइए

हम अपने आप कपडे पहन सकते है

बनाव श्रृंगार की कला सिखाना

बुनियादी सामाजिक कला सिखाना