

शिशुओं और बच्चों में दृष्टि प्रेरक कार्यक्रम

माता-पिता तथा रखपालों के लिए मार्गदर्शिका

पर्यावरण के प्रति जागरूकता
आँख और हाथ का समन्वयन
दृष्टि विचलन
अनुकरण
स्व-जागरूकता
नेत्र संपर्क
ट्रेकिंग
स्थान निर्धारण
लक्ष्य बंधन



राष्ट्रीय मानसिक
विकलांग संस्थान

शिशुओं और बच्चों में दृष्टि प्रेरक कार्यक्रमलाप

माता-पिता तथा रखपालों के लिए मार्गदर्शिका

डॉ. अमर ज्योति परशा
सुश्री के.आर. नव्वी



राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार)

मनोविकास नगर, सिकंदराबाद - 500 009. आन्ध्रप्रदेश, भारत.

तार : MANOVIKAS दूरभाष : 040-27751741 फ़ैक्स : 040-27750198

ई-मेल : hyd1_nimhdhk@sancharnet.in वेबसाईट : www.nimhindia.org

शिशुओं और बच्चों में दृष्टि प्रेरक कार्यकलाप

लेखकगण : डॉ. अमर ज्योति परशा
सुश्री के.आर. नव्वी

कापीराइट © 2004
राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान
सिकंदराबाद - 500 009.

सर्वाधिकार सुरक्षित.

ISBN 81 89001 04 3

अभिकल्पना : रमणा येचूरि, रमेश येचूरि, रामास्वामी, सिकंदराबाद - 500 003 दूरभाषा : 040-55762484
मुद्रक : श्री रमणा प्रासेस प्राईवेट लिमिटेड, सिकंदराबाद. 500 003 दूरभाष : 040-27811750.

विषय-सूची

प्राक्कथन

आमुख

आभार प्रदर्शन

पुस्तक के बारे में

अध्याय - I भूमिका 13

अध्याय - II विकास के विभिन्न क्षेत्रों में दृष्टि का महत्व 17

अध्याय - III मध्यस्थता के लिए प्रारंभिक कार्यकलाप 23

अध्याय - IV विकासात्मक कार्यकलाप 27

यूनिट - I लक्ष्य बंधन 29

यूनिट - II स्थान निर्धारण 35

यूनिट - III ट्रेकिंग 39

यूनिट - IV नेत्र संपर्क 45

यूनिट - V स्व-जागरूकता 51

यूनिट - VI अनुकरण 57

यूनिट - VII दृष्टि विचलन 61

यूनिट - VIII आँख और हाथ का समन्वयन 65

यूनिट - IX पर्यावरण के प्रति जागरूकता 73

अध्याय - V दृष्टि क्षति से ग्रस्त शिशु के लिए
खेल सामग्री का चयन करते समय ध्यान देने की बातें। 77

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 and Empowerment,
Government of India)



प्रस्तावना

यह पुस्तक, "दृष्टि क्षतिग्रस्त शिशुओं और बच्चों के लिए प्रेरणा का विकास" नामक शीर्षक की परियोजना का परिणाम है। अध्ययनों से पता चलता है कि हर वर्ष दृष्टि समस्या से ग्रस्त छह लाख बच्चे पैदा होते हैं, जिनमें से 80 प्रतिशत के लगभग बच्चों में अवशिष्ट दृष्टि क्षमता होती है।

दृष्टि प्रणाली पर्यावरण के संबंध में विविध प्रकार की सूचना प्रदान करती है, जो दैनिक जीवन जीने के लिए कौशलों को सीखने और हासिल करने के लिए आवश्यक है। आँखें मस्तिष्क की अपवृद्धि होते हैं और वे जीवन के प्रथम कुछ महीनों में मस्तिष्क के विकास और वर्धन की समान्तरता बनाये रखती हैं। दृष्टि समस्याओं की प्रारंभिक पहचान और सामयिक मध्यस्थता बच्चे को अपने शेष जीवन में दृष्टि को अर्थपूर्ण ढंग से प्रयोग करने में महान सहायक होंगी। दृष्टि, चूँकि बच्चे के समग्र विकास में सहायता प्रदान करती है, इसलिए दृष्टि कौशलों को प्राप्त करने में किसी भी प्रकार की देरी अन्य उपलब्धियों को हासिल करने में भी देरी करेगी। अतः प्रारंभिक दृष्टि प्रेरणा विकास पर दृष्टि क्षति को न्यूनतम करने के द्वारा बच्चे को सहायता प्रदान करती है।

सभी बच्चे विशेष होते हैं। हर बच्चा प्रकृति के वरदान प्राप्त कर पैदा होता है। चूँकि, इन बच्चों की विशेष आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए माता-पिता, रखपाल एवं व्यावसायिकगण कार्य कर रहे हैं। इसलिए इन क्षमताओं को तीव्रतर बनाना हमारा नैतिक उत्तरदायित्व है। यह पुस्तक बच्चे की अवशिष्ट दृष्टि को सुधारने के लिए घर पर ही रखपालों द्वारा किये जाने वाले कुछ कार्यकलापों का वर्णन करती है। यह पुस्तक भारत की ग्रामीण जनता को दृष्टिगत रखकर ढेर सारे उदाहरण प्रस्तुत करती है और कदम दर कदम प्रेरणा कार्यकलापों का पालन करने की सूचना प्रदान करती है।

(डॉ. एल. गोविंद राव)

आमुख

“दृष्टि क्षतिग्रस्त शिशुओं और बच्चों के लिए प्रेरणा कार्यकलापों का विकास” शीर्षक वाली परियोजना का प्रतिफल ही यह पुस्तक है। प्रति बच्चे के विकास में पहले के तीन वर्ष का जीवन बहुत ही संकटकालीन होता है। अनुसंधान से पता चलता है कि शिशु के जीवन के आरंभिक महीनों में उसका वर्धन तेज गति से होता है और उसके बाद के जीवन के आरंभिक वर्षों में हुआ विकास उसके भावी विकास के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण होता है।

संवेदी क्षतिग्रस्तताओं के लिए ये आरंभिक वर्ष विशेष महत्व के होते हैं। इन शिशुओं पर किये गये अनुसंधान ये बताते हैं कि संवेदी क्षति के परिणाम जोखिमों में वृद्धि करते हैं और इस संवेदी हानि के साथ द्वितीयक प्रभाव भी जुड़े होते हैं। अनुसंधान से यह भी पता चला है कि प्रारंभिक रोग निरूपण और मध्यस्थता समर्थन इन बच्चों के लिए अधिक सकारात्मक विकासीय परिणाम उत्पन्न कर सकते हैं।

दृष्टि प्राथमिक संवेदी प्रणाली है। यह सभी संवेदनों में प्रमुख है। दृष्टि, विकास के सभी क्षेत्रों में सहायता करती है। और सबसे अधिक यह कि ज्ञानात्मक विकास बौद्धिक क्रिया है जो आँखों के द्वारा होने वाला प्रारंभिक संवेदी निवेशों का परिणाम है।

विगत 25 वर्षों के पहले तक यह समझा जाता था कि बच्चा थोड़ा-थोड़ा देख सकता है, परंतु अब यह मालूम हो गया है कि शिशुओं की दृष्टि प्रणाली जन्म के समय से ही परिपक्व होती है और प्रसवोपरांत के आरंभिक वर्षों में यह तेजी के साथ विकसित होती है।

शिशुओं को अपनी दृष्टि का उपयोग करने हेतु प्रोत्साहन देने के दिनभर में कई अवसर आते हैं। शिशुओं के लिए दृष्टि द्वारा संसार को देखने और जानने में बड़ा आनंद आता है। माता-पिता और अन्य रखवालों या देखरेख करने वालों को चाहिए कि दुनिया में देखने के लिए जो जो भी है उसे शिशु को दिखाने उत्सुक रहें, देखने के लिए उन्हें दिलचस्प चीजें दें और उसे जाँचने-परखने, उलटने-पुलटने के लिए पर्याप्त समय भी दें। शिशुओं में दृष्टि के विभिन्न कौशलों का उपयोग कराने हेतु तरह-तरह की वस्तुएँ और स्थान खोज निकालें। वस्तुओं को देखने, उन्हें पा लेने, या उन्हें अदलने-बदलने के समय ध्यान से देखने दें और वस्तुओं को उठाने या प्रतिदिन के कार्यकलापों के समय उनकी ओर इशारा भी किया जा सकता है।

सामान्य दृष्टि विकास प्रक्रिया में किसी भी प्रकार के दोष को आरंभ में ही मालूम करके उसका इलाज करवा लेना चाहिए। बच्चे के जन्म के समय और उसकी आयु के पहले छह माह के दौरान दृष्टि की स्क्रीनिंग करवा लेनी चाहिए, क्योंकि दृष्टि के लिए खतरनाक महत्वपूर्ण अवधि वही होती है। यदि बच्चा इस आयु में दृष्टि कौशलों को नहीं सीखेगा तो संभव है अन्य बातों में अभिवृद्धि हासिल करने में उसे समस्याओं का सामना करना पड़े।

कुछ बच्चों में कुछ अवशिष्ट दृष्टि हो सकती है। यदि आरंभ में ही इसकी पहचान हो जाए तो इस अवशिष्ट दृष्टि के अधिकतम उपयोग के अवसर बढ़ाने के लिए कई रास्ते अपनाये जा सकते हैं। जितनी

जल्दी मध्यस्थता या हस्तक्षेप किया जाएगा, आपके बच्चे की अवशिष्ट दृष्टि को उतना ही बेहतर ढंग से दृष्टि की क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। यह पुस्तक उन तमाम कार्यकलापों को विस्तृत रूप से बताती है कि किस प्रकार बच्चे की अवशिष्ट दृष्टि को अर्थपूर्ण ढंग से उपयोग करने में बच्चे की मदद की जा सकती है। माता-पिता शारीरिक एवं भावात्मक रूप से बच्चे के अत्यंत निकट होते हैं, अतः उनके द्वारा ही वास्तविक जीवन में अधिकांश कार्यकलाप किये जाते हैं।

आप जब इस पुस्तक को पढ़ेंगे तो आप ही जान जाएँगे कि आपके बच्चे की पसंद के कार्यकलाप क्या हैं और जो अन्यो को पसंद नहीं। आप ऐसे कुछ कार्यकलापों को चुनिए जो आपके बच्चे को पसंद आते हैं और जिन्हें वह बिना बड़ी कठिनाई के कर पाये। और तब आप सोचें कि उन कार्यकलापों को किस तरह उसके दैनंदिन कार्यकलापों में शामिल किया जाए ताकि आप अपना अतिरिक्त समय दिये बिना ही उससे उन्हें करवा पाएँ।

अपने शिशु के दृष्टि कौशलों को सुधारने में सहायता देने के लिए सामग्रियों तथा कार्यकलापों को अपनाने, पर्यावरण में तरमीम करने के कुछ सुझाव माता-पिता को दिये जाते हैं।

इस पुस्तक में, हमने विकास की अवस्थाओं की अपेक्षा दृष्टि विकास के घटकों के बारे में ही वर्णन किया है। यह इसलिए किया गया है कि विकास की किसी भी अवस्था में एक ही साथ दृष्टि के कई घटकों का विकास हो जाता है। विकास की निरंतरता का एहसास कराने हेतु ही हमने प्रत्येक विकास को अलग-अलग दर्शाया है।

बच्चे में किसी भी अवस्था में एक साथ ही दृष्टि कौशलों के विभिन्न घटकों का विकास होता रहेगा, अतः माता-पिता एक ही समय में एक से अधिक अध्यायों से कार्यकलापों को चुनने में उनकी उपयोगिता का अनुभव करेंगे।

“भूमिका” शीर्षक के पहले अध्याय में आपके बच्चे की दृष्टि समस्या की पहचान करने के लिए “जाँच सूची” दी गयी है। और दूसरे अध्याय में विकास के अन्य क्षेत्रों में दृष्टि के महत्व पर प्रकाश डाला गया है। तीसरे अध्याय में कार्यकलापों की तैयारी के बारे में लिखा गया है।

हम, पाठकों से अनुरोध करते हैं कि वे इन तीनों अध्यायों को पढ़ना न छोड़ें, अन्यथा किसी भी महत्वपूर्ण पक्ष से वे अनभिज्ञ रह जाएँगे। चौथे अध्याय में दृष्टि विकास के विभिन्न कौशलों और प्रशिक्षण पद्धतियों को आसानी से पढ़ा व समझा जाकर बाद में पाठक द्वारा उन पर अमल किया जा सकता है। अंतिम अध्याय में दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए कुछ युक्तियाँ दी गयी हैं।

“दृष्टि सीखी गयी प्रक्रिया है, इसलिए ये दृष्टि कौशल बच्चे के बौद्धिक ज्ञान के विकास को बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं।”

डॉ. अमर ज्योति परशा
सुश्री के.आर. नवी

आभार - प्रदर्शन

डॉ. एल. गोविंद राव, निदेशक महोदय द्वारा निरंतर दिये जा रहे प्रोत्साहन और समर्थन के लिए हम उन्हें हृदयपूर्वक धन्यवाद समर्पित करते हैं।

इस पुस्तक की रचना में जिन-जिन लोगों ने अपना व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक सहायता का सहयोग प्रदान किया है उनके प्रति भी हम धन्यवाद प्रकट करते हैं।

हम उन तमाम बच्चों और उनके जनकों के प्रति भी अपना आभार व्यक्त करते हैं जिनके कारण इस पुस्तक का लेखन संभव हो पाया है।

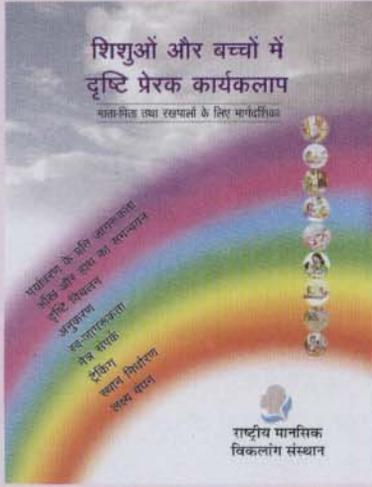
हम अपने कई सहयोगियों के प्रति अपना आभार प्रकट करते हैं, जिनकी जीवंत चर्चाओं और टीका-टिप्पणियों ने इस पुस्तक की रचना में सहायता प्रदान की है।

हम, विभिन्न संगठनों के तमाम व्यावसायिकों के प्रति भी अपना आभार व्यक्त करते हैं, जिन्होंने मन से अपनी विशेषज्ञ महत्वपूर्ण टीका-टिप्पणियाँ देकर इस पुस्तक को और अर्थवान बनाया है।

हम, राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान के प्रशासनिक विभाग के समस्त स्टाफ सदस्यों को उनके द्वारा दी गयी सामयिक सहायता के लिए धन्यवाद देते हैं।

जीवंत उदाहरणों और चित्रों के लिए हम चेपूरि बंधुओं और इस पुस्तक के मुद्रण व प्रकाशन में हमारी सहायता करने के लिए श्री रमणा प्रासेस को विशेष मान्यता प्रदान करते हुए धन्यवाद समर्पित करते हैं।

डॉ. अमर ज्योति परशा
सुश्री एन.आर. नवी



पुस्तक के बारे में

दृष्टि ऐसी संवेदी रूपात्मकता है जो हमें अपने अतराफ के पर्यावरण के बारे में सूचना प्रदान करती है। हमें उस समय बड़ा आश्चर्य है जब शिशुगण अपने अतराफ के पर्यावरण को देखने, समझने, खोजने अपनी दृष्टि का उपयोग करते हैं। बच्चे को अपनी ओर देखते हुए मुस्कुराने पर माता-पिता भाव-विभोर हो जाते हैं। खुशी और आनंद के सागर में डूब जाते हैं। उनके आनंद की सीमा नहीं होती। परंतु जब बच्चा उनके साथ आँख से आँख नहीं मिलाता या उनके उसे देखकर मुस्कुराने पर प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं करता तब माता-पिता को संदेह हो जाता है कि उनके बच्चे की दृष्टि में कुछ समस्या है। जब माता-पिता यह सच्चाई जान जाते हैं कि उनके बच्चे की दृष्टि में कोई समस्या है तो उनमें से अधिकांश यह समझ बैठते हैं कि अब उनकी ओर से उस समस्या को सुलझाने कुछ नहीं किया जा सकता है और बहुतायत में वह अव्यावसायिक सहायता पर ही आश्रित रहता है। चूँकि, देखना सीखा हुआ व्यवहार है और जब दृष्टि परिपक्वता में देरी होती है तो बच्चे को पर्यावरण से मिलने वाली सक्रिय प्रेरणा अनुक्रिया को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अतः बच्चे की दृष्टि योग्यता को सुधारने में माता-पिता को महत्वपूर्ण भूमिका निभानी पड़ती है। यह पुस्तक दृष्टिक्षति से ग्रस्त बच्चों के माता-पिता की मदद के लिए ही लिखी गयी है।

दृष्टि का विकास विशेष सिलसिलेवार होता है। पुस्तक दृष्टि विकास के विभिन्न घटकों और कार्यकलापों के बारे में पाठक को जानकारी प्रदान करती है जो उस विशेष क्षेत्र के विकास को सुधारने के लिए अपनाये जा सकते हैं। पुस्तक में एक जाँच सूची भी है जो माता-पिता या देखरेख करने वाले या रखपाल द्वारा घर पर ही बच्चे की दृष्टि योग्यता की जाँच करने के लिए उपयोग में लायी जा सकती है।

इस पुस्तक में पाँच अध्याय हैं। पहले अध्याय में सामान्य दृष्टि विकास की भूमिका है जबकि दूसरे अध्याय में यह बताया गया है कि दृष्टि विकास किस प्रकार चालक, सामाजिक, संज्ञानात्मक, वाणी, भाषा और खेल जैसे अन्य विकास क्षेत्रों को प्रभावित करता है। तीसरे अध्याय में यह बताया गया है कि माता-पिता और देखरेख करने वालों द्वारा मध्यस्थता करने

के लिए प्रारंभिक कार्यकलाप क्या हैं। चौथे अध्याय में 9 इकाइयाँ हैं और प्रत्येक इकाई में एक-एक प्रकार के दृष्टि विकास कौशल के बारे में लिखा गया है। प्रत्येक इकाई में निम्न पक्षों जैसे-भूमिका, विशेष दृष्टि कौशल के विकास का महत्व, और उस विशेष दृष्टि कौशल के विकास में सुधार लाने वाले कार्यकलापों के बारे में बताया गया है। ये कार्यकलाप 0-3 वर्षों की उम्र के बच्चों, जिनकी दृष्टि कम हो, या जिनके दृष्टि विकास में देरी हुई हो, के लिए बड़े सहायक होंगे। फिर भी, जब देरी संबद्ध परिस्थितियों और दृष्टि क्षति के साथ-साथ हो तो कुछ बातों को अपनाने की आवश्यकता होती है, जिसके लिए आपको व्यावसायिक या प्रारंभिक मध्यस्थता के क्षेत्र के विशेषज्ञ से परामर्श करना चाहिए। पाँचवें अध्याय में दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चों के लिए खेल सामग्रियों के चयन के लिए मौलिक मार्गदर्शक सिद्धांत दिये हुए हैं।

पुस्तक की अभिकल्पना उपयोगकर्ता - मैत्री पैटर्न पर की गयी है :

- 👁️ इसमें शिक्षित और अशिक्षित दोनों ही प्रकार के जनकों के लिए आसानी से समझ में आने के पर्याप्त उदाहरण हैं।
- 👁️ सरल एवं स्पष्ट भाषा का प्रयोग किया गया है।
- 👁️ माता-पिताओं के द्वारा किये जाने वाले पर्याप्त कार्यकलापों का सुझाव दिया गया है, जिन्हें दैनिक कार्यकलापों को करने के दौरान ही कार्यान्वित किया जा सकता है।
- 👁️ दर्शाये गये कार्यकलाप और उदाहरण ग्रामीण जनता के सांस्कृतिक तथा पारंपरिक विधियों से मेल खाते हुए हैं।
- 👁️ सुझाये गये कार्यकलाप विकासीय अनुक्रम में हैं।

इस पुस्तक का उपयोग निम्न द्वारा भी किया जा सकता है।

- 👁️ दृष्टि क्षति समस्याओं से पीड़ित बच्चों के माता-पिता और रखपाल या देखरेख करने वाले।
- 👁️ व्यावसायिकगण या व्यावसायिकेतर कार्मिक जो प्रारंभिक मध्यस्थता व्यवस्था और चिकित्सीय व्यवस्थाओं में शिशुओं और बच्चों के साथ जुड़े कार्य में लगे हैं।
- 👁️ सामुदायिक स्तर के कार्यकर्ताओं और माता-पिताओं को प्रशिक्षण प्रदान करने वाले व्यावसायिकगणों द्वारा।

पूरी पुस्तक में बच्चे को पुल्लिंग और स्त्रीलिंग दोनों पे संबोधित किया गया है। कई स्थानों पर “आप” से तात्पर्य माता-पिता या रखपाल से है। माता-पिता को हिदायत है कि कार्यकलाप आरंभ करने से पूर्व दृष्टि का पुनर्वास करने वाले विशेषज्ञरत नेत्र चिकित्सक से अवश्य परामर्श कर लेना चाहिए। क्योंकि कुछ बच्चों में अन्य तत्संबंधी विकलांगताएँ या जो दृष्टि प्रेरणा के प्रति संवेदनशील होते हैं उनके लिए कार्यकलापों में विभिन्नता की जरूरत होती है।

भूमिका

हम, यद्यपि अपनी दृष्टि द्वारा प्राप्त सूचना के आधार पर ही कार्य करते हैं, फिर भी, बहुत ही कम संदर्भों में हम देखने की प्रक्रिया को महत्व देते हैं। दृष्टि तथा श्रवण को दूरस्थ संवेदन कहा जाता है। रुचि और स्पर्श अपने शरीर के संवेदन महसूस करते हैं, परंतु दृष्टि संवेदन हमें अपने शरीर से बाहर की सूचनाएँ प्रदान करता है।

दृष्टि, निम्न में सहायता प्रदान करती है :

- 👁️ पर्यावरण में मौजूद सहायता करने वालों के साथ-साथ खतरनाक तत्वों से हमें सतर्क करती है;
- 👁️ वस्तुओं को देखकर सीखा जाता है ;
- 👁️ अपने पर्यावरण में मुक्त रूप से चलने-फिरने में ;
- 👁️ ध्वनि के स्रोत को ढूँढ़ निकालने में ;
- 👁️ वस्तुओं तक पहुँचाने में ;
- 👁️ वस्तुओं के आकारों, रंगों और कार्यों को मिला देने में ।

दृष्टि सभी संवेदनों से प्रमुख है। इस संवेदन के द्वारा प्राप्त होने वाली सूचना की किस्म अतुलनीय होती है। विकास के प्रत्येक क्षेत्र के भीतर स्वतंत्र रूप से कार्य करने और अधिकांश व्यवहारों को करने के लिए दृष्टि का उपयोग करने की योग्यता बहुत महत्वपूर्ण होती है। वस्तुओं को पकड़ने, उनकी ओर देखने और रखपाल की ओर देखकर मुस्कुराने, खिलौने के साथ खेलने, छिपे खिलौनों या वस्तुओं को तलाशने, सहयोगियों के साथ खेलने आदि जैसी बातें दृष्टि क्षति के कारण प्रभावित हो जाती हैं। दृष्टि एक सतत या सिलसिलेवार या निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है, जबकि अन्य संवेदी प्रेरणाएँ क्षणिक और तरंगी होती हैं। दृष्टि अन्य संवेदनाओं के लिए शिक्षक की तरह काम करती है।

जब बच्चा पैदा होता है तो उसकी दृष्टि क्षमता बहुत ही सीमित होती है। यद्यपि भ्रूण के जीवनकाल में सबसे पहले बनने वाला संवेदी अंग यही है, फिर भी जन्म के समय का सबसे कम विकसित दृष्टि संवेदन ही होता है।

दृष्टि कौशलों का विकास सुव्यवस्थित सिलसिला है। जन्म के समय दृष्टि व्यवहार प्राथमिक रूप से परावर्ती होते हैं और बच्चे की दृष्टि प्रौढ़ व्यक्ति की दृष्टि की तरह तेज नहीं होती। सामान्य दृष्टि विकास होने के लिए, शरीरिक और दैहिक प्रक्रियाओं का घटना जरूरी है। यह माना जाता है कि ये प्रक्रियाएँ आरंभिक दृष्टि अनुभवों और साथ ही साथ तंत्रिका परिपक्वण पर आश्रित होती हैं।

दृष्टि सीखी हुई प्रक्रिया होती है जो, जिसे देखा जाता है उसे अर्थ प्रदान करती है। आरंभ में, बच्चा हल्के प्रेरकों पर ध्यान देने योग्य होता है और बाद में वह प्रकाश का अनुसरण करना सीख जाता है। यद्यपि लगता है कि बच्चा, अपने आरंभिक जीवन में अपनी माँ का चेहरा देख रहा है, परंतु सच्चाई यह है कि 3 महीनों की आयु में पहुँचने के बाद ही वह चेहरों को साफतौर से पहचानने का कौशल हासिल कर पाता है।

ये आरंभिक कौशल ही परिपक्व दृष्टि कौशलों के विकास जैसे — दृष्टि मार्गदर्शित पहुंच, माता-पिता के चेहरों की आकृतियों या अभिव्यक्तियों की नकल करने, गुड़िया, खिलौने आदि के साथ खेलने के लिए प्रगति का आधार बनता है।

दृष्टि शक्ति में कमी सह संबंध निम्न से होता है :

- 👁️ पर्यावरण के साथ तालमेल बनाने में कमी, खिलौनों से खेलता है और समकक्ष के साथ पारस्परिक प्रक्रिया आरंभ करता है।
- 👁️ शारीरिक और सामाजिक अलगाव की प्रवृत्ति।
- 👁️ आत्म गौरव के विकास के प्रति उदासीनता।
- 👁️ मितभाषी और सामाजिक कौशलों की कमी।
- 👁️ चिंता की भावना।
- 👁️ वे नियंत्रित बने रहना, कम आराम करना और जोखिमों को उठाने के प्रति कम उत्सुक बने रहने का अनुभव करते हैं।
- 👁️ अनुभवीय और पर्यावरणीय वंचन।

अपने बच्चे की दृष्टि की जाँच करने के लिए निम्नलिखित चार्ट का उपयोग करें। यह बच्चे की आयु के अनुसार दृष्टि कौशलों को दर्शाता है :

क्षेत्र	क्र.सं.	मद	आयु
लक्ष्य बंधन	1	प्रकाश की ओर घूरता है	1 माह
लक्ष्य बंधन	2	व्यक्ति की ओर क्षणिक नजर	1 माह
खोज / ट्रैकिंग	3	आंखों से चलने-फिरने वाले व्यक्ति का पीछा करता है	2 माह
स्थान निर्धारण	4	ध्वनि के स्रोत की ओर देखता है	2 माह
स्थान निर्धारण	5	प्रकाश की दिशा की ओर देखता है	2 माह
खोज / ट्रैकिंग	6	प्रकाश का आड़ा पीछा करता है	2 माह
नेत्र संपर्क	7	आदमियों के चहरे देखकर मुस्कुराता है (सामाजिक मुस्कुराहट)	3 माह
आत्म जागरूकता	8	स्वयं के हाथों को देखता है	3 माह
ट्रैकिंग	9	प्रकाश का खड़ी दिशा में पीछा	4 माह
ई.एच.सी. +	10	पहुँचने का प्रयास	4 माह
ईएचसी +	11	मुँह में दृष्टि; लक्ष्यों को रखता है (मुँह बाकर देखना)	4 माह
ट्रैकिंग / खोज	12	प्रकाश का आड़े, खड़े और रास्ते पर पीछा	4 माह
ईएचसी +	13	दीखने वाले लक्ष्यों तक सफलता से पहुँच उन्हें पकड़ लेता है	5 माह
पर्यावरण के प्रति जागरूकता	14	मनकों जैसी छोटी चीजों को देखता है	5 माह
दृष्टि बदलना	15	एक से दूसरी वस्तु को देखने योग्य	6 माह
पर्यावरण के प्रति जागरूकता	16	6 फीट के अंतर से ही एक जैसे चेहरों को पहचानता है	6 माह
स्व-जागरूकता	17	आईने में प्रति छाया को देखकर मुस्कुराता है	6 माह

क्षेत्र	क्र.सं.	मद	आयु
ईएचसी +	18	एक हाथ से दूसरे हाथ में वस्तुओं को बदलता है	6 माह
ईएचसी +	19	मनकों जैसी चीजों को उठा लेता है	7 माह
ईएचसी +	20	वस्तु को हाथ में लेकर और विवरणों के लिए देखता है	7 माह
संपर्क	21	माँ के चेहरे के गुस्सा, खुशी आदि भावों के प्रति प्रतिक्रिया	8 माह
ईएचसी +	22	लिखने पर दिलचस्पी दिखाता है	8 माह
अनुसरण	23	अन्यों की मुस्कान, क्रोध आदि भावों की नकल करता है	9 माह
पर्यावरण के प्रति जागरूकता	24	फर्नीचर के नीचे गुम खिलौनों को ढूँढ़ता है	10 माह
ईएचसी +	25	आज्ञा देने पर क्यूबों को कप में रख सकता है	10 माह
ईएचसी +	26	पेपर के टुकड़े या अनाज के दानों जैसी छोटी वस्तुओं को उठा लेने में रुचि दिखाता है।	11 माह
अनुसरण	27	बॉय-बॉय, गुड मार्निंग जैसी क्रियाओं की नकल करता है	11 माह
ईएचसी + ट्रेकिंग दृष्टि विचलन	28	वस्तुओं के एक हाथ से निकाल दूसरी तरफ ले जाने पर एक तरफ से दूसरी तरफ देखता है	12 माह
घूरना	29	बारी-बारी से नजदीक और दूर की वस्तुओं को देखता है	12 माह
ईएचसी +	30	क्रेयान से लिखता है	14 माह
पर्यावरण के प्रति जागरूकता	31	चित्रों की पुस्तकों में दिलचस्पी	14 माह
ईएचसी +	32	तीन क्यूबों से सरल संरचना बनाता है	18 माह
ईएचसी +	33	आड़ी-खड़ी रेखाओं को दोहराता है	24 माह
पर्यावरण के प्रति जागरूकता	34	छिपी वस्तुओं को नजरों से ढूँढ़ता है	24 माह
ईएचसी +	35	8 क्यूबों से टावर बनाता है	27 माह
ईएचसी +	36	वृत्त और त्रिकोण जैसे सरल आकारों का मिलान करता है	36 माह
ईएचसी +	37	वृत्त की नकल कर सकता है	36 माह

ईएचसी + : आँख, हाथ का समन्वयन ।

इस जाँच सूची में बच्चे के कौशल करने की क्षमता के साथ जिस क्षेत्र और आयु में वह उन्हें करता है, दर्शाया गया है, जो उसे सामान्य रूप में हासिल हो जाते हैं। यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा अपनी आयु के अनुसार उक्त कार्यकलाप नहीं करता है, तो आप अपने बच्चे की पसंद के आवश्यक कार्यकलाप खोजने के लिए विकासीय कार्यकलापों के सुदृश एकक में जाएँ।

यदि आप निम्न में से कोई भी व्यवहार अपने बच्चे में देखें तो तत्काल नेत्र चिकित्सक / डाक्टर से संपर्क कर उनका परामर्श लें।

यदि निम्न में से कोई हो तो दृष्टि समस्या का संदेह करें।

-  3 महीनों की आयु में आँख से आँख न मिलाता हो।
-  3 महीनों की आयु के उपरांत कमजोर लक्ष्य बंधन।
-  6 महीनों की उम्र में पहुँचने के बाद भी अपर्याप्त परिशुद्धता।

समस्या इंगित करते दृष्टि व्यवहार

क्र.सं.	व्यवहार
1.	आँख की पुतली का अत्यधिक तेज गति से घूमना;
2.	आँख की पुतली अंदर / ऊपर / नीचे या एक-दूसरे से भिन्न घूमती हों ;
3.	आँखों को अत्यधिक मलना।
4.	एक आँख का बंद रहना या पलक का आवरण पड़ा रहना।
5.	नजदीक से काम करते समय चेहरे की नसों का तनना।
6.	नजदीक से काम करते समय तिरछा देखना/पलक झपकते रहना/भौंहे चढ़ाना/चेहरे की आकृति को बिगाड़ना।
7.	अत्यधिक भद्दा
8.	देखते समय सिर को झुकाना या आगे लाकर धंसाना।
9.	दृष्टि परीक्षण के लिए वस्तुओं को आँखों के काफी नजदीक लाकर पकड़ता हो।
10.	आँखों को लगातार तिरछा रखना या दोनों आँखों को एक साथ घुमाने में असफल होना।
11.	तेज प्रकाश की प्रतिक्रिया में बेचैनी जाहिर करता है (फोटोफोबिया)
12.	चलते समय चीजों से टकरा जाता है
13.	सुपरिचित चेहरों को देखकर भी प्रतिक्रिया नहीं करता
14.	वस्तुओं तक सीधे पहुँचने में योग्य नहीं
15.	सूर्यास्त के बाद देखने में कठिनाई।

समस्याओं की ओर इंगित करते दृष्टि संकेत

क्र. सं.	दृष्टि संकेत
1.	आँखों में लाली
2.	आँखों से अत्यधिक मात्रा में पानी रिसना
3.	पपोटों पर या बरौनियों में पपड़ियाँ बनना
4.	आँख की पुतलियों का असमान आकार
5.	अंजनहारी का बार-बार होना, सूजी पलकें
6.	शिथिल पलकें
7.	सूखी, झुर्रीदार या गँदली आखें
8.	एक / दोनों पुतलियों का भूरा / सफेद होना
9.	आकृति, आकार या बनावट में आँखों में अनियमितताओं का होना

अब आपको ज्ञात हो गया कि दृष्टि का महत्व क्या है और आपके बच्चे की किसी भी दृष्टि समस्या का कैसे पता लगाया जाए। हम दृष्टि विकास के विभिन्न क्षेत्रों में दृष्टि के महत्व पर संक्षिप्त में चर्चा करेंगे।

विकास के विभिन्न क्षेत्रों में दृष्टि का महत्व



1. चालक विकास

- यद्यपि चालक विकास में दृष्टि की अर्थपूर्ण भूमिका है, दृष्टि समस्या से ग्रस्त बच्चे, अन्य शिशुओं की ही तरह लगभग उसी समय और उसी अनुक्रम में चालक विकास की कुछ उपलब्धियों को हासिल करने के प्रति प्रवृत्त होते हैं।
- ये बच्चे न देखने वाले अपने हाथों की ओर देखते हैं, अकेले बैठना शुरू करते हैं, लुढ़कना चलते समय पैर उठा-उठाकर चलते हैं, हाथों और घुटनों के बल उठते हैं तथा सामान्य शिशुओं की ही तरह उसी आयु में अकेले खड़े होते हैं। फिर भी, उनमें स्वयं आरंभ की गयी चालकता हासिल करने और चीजों के लिए उन तक पहुँचने में पर्याप्त देरी दिखाते हैं।
- उनमें आँधा (पेट के बल) लेटने के अनुभव की कमी होती है, इसलिए वे प्रसारक (पीठ की माँसपेशियों की शक्ति) का विकास करने के योग्य नहीं होते। इससे द्विपार्श्वी कार्यकलापों के लिए हाथों का उपयोग भी निषेध हो जाता है। परंतु बच्चे में मध्य रेखा अभिमुखीकरण (हाथों को शरीर के बीच में लाना) और चित्त (पीठ के बल लेटना) लेटने की स्थिति में हाथ पर दृष्टि डालने में कमी हो जाती है।
- पर्यावरण में मौजूद वस्तुओं तक पहुँचने और उनका स्थान निर्धारण करने में दृष्टि समस्या वाले बच्चे में कमी होती है, और यदि यह गुण होता भी हो तो उसका अंदाजा सही नहीं होता और बच्चा अस्त-व्यस्त या भ्रमित रहता है।
- बच्चा स्वयं आरंभ की गयी चालकता खोज लेता है और एक स्थिति से दूसरी स्थिति में बदलाव अत्यंत ही चुनौती भरा होता है।
- कारण और प्रभाव की संकल्पना में देरी होती है क्योंकि, उनका नियंत्रण अपने पर्यावरण पर नहीं होता और चालकता आरंभ करने, उनमें प्रोत्साहन नहीं होता।

2. संज्ञानात्मक विकास

- बच्चे के जीवन के पहले दो वर्षों में बहुत सारी संकल्पनाओं के विकास के लिए संसार को देखकर जानने के लिए उसकी योग्यता बहुत महत्वपूर्ण होती है।
- वस्तु स्थायित्व मान्यता देने की योग्यता है कि वस्तु तो मौजूद है यद्यपि न तो उसे देखा, छुआ या सुना जा सकता है।
- बच्चे का भाषा में विकास और व्यावहारिक विचार बड़ी सीमा तक वस्तु स्थायित्व के विकास पर आश्रित होता है। इसके अलावा, वस्तुओं को ढूंढने और उन्हें खोज निकालने भी इस बात के संकेत हैं कि याददाश्त और ध्यान देना दोनों भी संवाज्ञानात्मकता के लिए महत्वपूर्ण हैं (समझने, सोचने और कारण की योग्यता)
- स्थानिक संबंध, स्थानिक अभिमुखीकरण, मौखिक और संकेत भाषा, आकार, आकृति, रंग का अंतर करना और वस्तुओं को पहचानना ऐसी संकल्पनाएँ हैं, जो दृष्टि की सहायता से विकसित, तीव्रगतिमान बनते हैं।



3. सामाजिक विकास

- सामाजिक कौशलों को हासिल करना और अपने अतराफ के लोगों के साथ पारस्परिक प्रभाव डालने की योग्यता शैशव में ही विकसित होती है और बचपन में भी विकसित होना जारी रहता है।
- शिशु आँख से आँख मिलाना, मुस्कुराना और उचित ढंग से छूने, खेलते बच्चों के पास तक पहुँचने, अपने समकक्षों का सीधे ध्यान आकर्षित कराने, खेलने और मित्रता बनाने और कायम रखने आदि बातें दृष्टि के उपयोग के कारण करता है।
- दृष्टि-क्षतिग्रस्त शिशुओं और बच्चों में बहुत ही अधिक अपरिपक्व सामाजिक व्यवहार तथा खेल और पारस्परिक प्रभाव के बेढंगे पैटर्न आदि होते हैं, इसलिए वे आसानी से बहुत कम मित्र बना पाते हैं।
- अपने समकक्षों के साथ नकारात्मक अनुभवों और माता-पिता द्वारा जतायी जा रही अति सुरक्षा के कारण दृष्टि क्षतिग्रस्त बच्चों में सामाजिक मेलजोल के गुण को घटा देती है।
- प्रभावशाली अंतर्व्यक्तिगत कौशलों की कमी फुर्सत के समय किये जाने वाले कार्यकलापों और नौकरी या वृत्तिपरक कार्यों पर आजीवन गहरा प्रभाव छोड़ती है।



4. खेल विकास

अनुसंधान से पता चलता है कि दृष्टि क्षति ग्रस्त बच्चों और सामान्य दृष्टि वाले बच्चों के खेल में 3 प्रमुख अंतर होते हैं।



- दृष्टि क्षतिग्रस्त बच्चों को अपने आसपास के वातावरण एवं वस्तुओं को जानने-पहचानने में विलंब होता है।
- वे दिन-प्रतिदिन खेले जाने वाले खेलों में कम ही लगे रहते हैं।
- वे क्रियाओं की नकल करते हैं और बाद में विकासीय प्रक्रिया में भूमिका-निर्वाह में व्यस्त / लगे रहते हैं।

दृष्टि क्षतिग्रस्त बच्चों खेल के अन्य गुण :

- वस्तुओं तक पहुँचने में अपने हाथों का उपयोग करने और वस्तुओं को जानने-पहचानने में असफलता।
- क्रियाओं की नकल और खेल दिनचर्याओं में बाद में विकास
- अलग-थलग रहकर खेलते हैं या अकेले ही खेलते हैं
- शारीरिक उपयोग द्वारा और श्रवणीय प्रेरणा से खेलना पसंद करते हैं
- अभिनय या स्वांग खेल (जैसे डाक्टर की तरह स्वांग रचकर खेलना) और गुडिया खेल विकसित नहीं होते।

5. वाणी एवं भाषा विकास

- सामान्यतः दृष्टि क्षतिग्रस्त बच्चों में भाषा सीखने की प्रवृत्ति प्रभावित नहीं होती। परंतु कुछ मामलों में इसमें देरी देखी जा सकती है।
- संकेतिक और मौखिक दोनों ही भाषाओं की नकल करना प्रभावित होती है, लेकिन संकेतिक भाषा विशेष रूप से प्रभावित होती है।

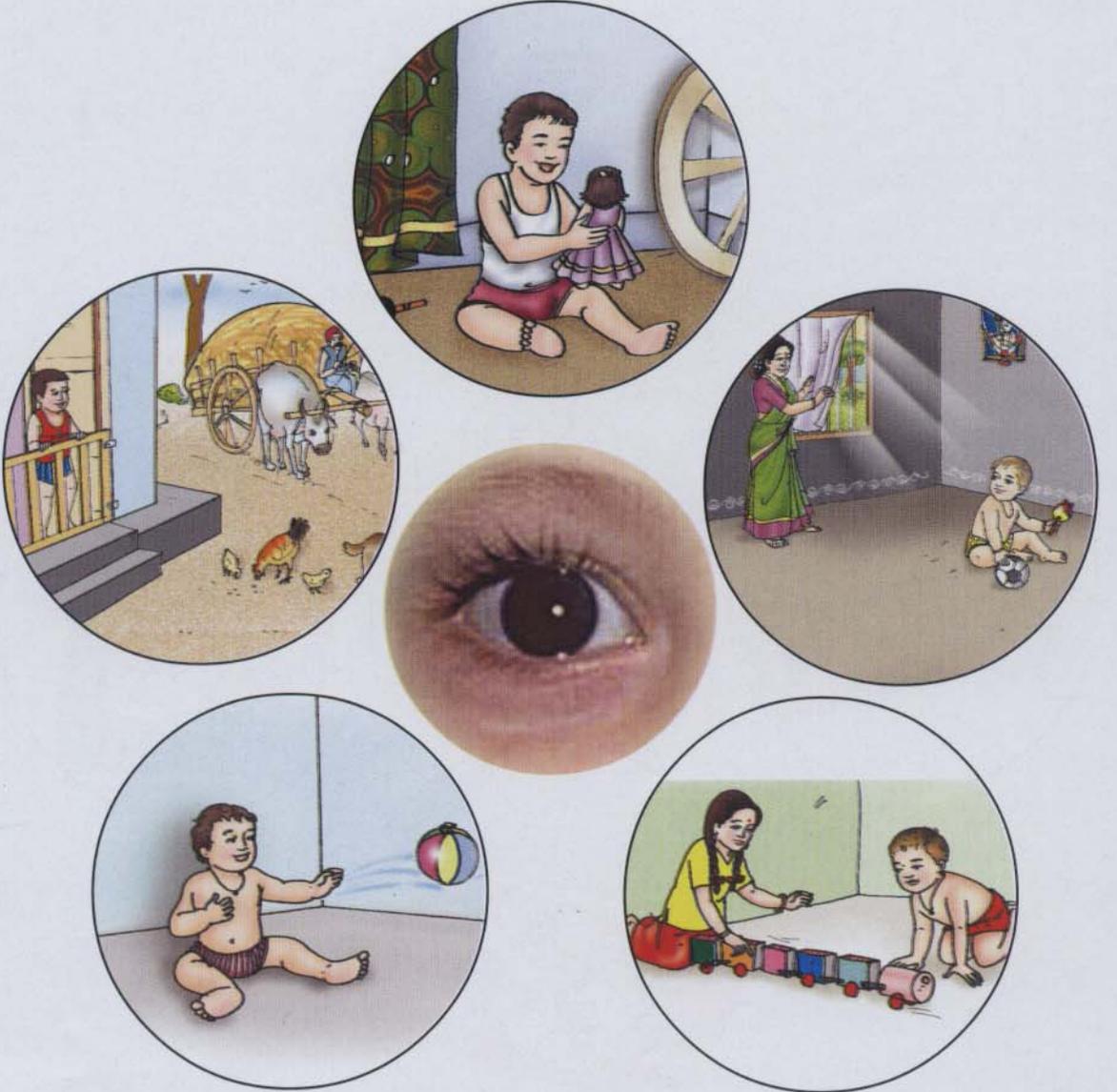


- संकल्पना विकास और सामान्य सोच दोनों ही प्रभावित होते हैं।
- कुछ बच्चों में उच्चारण की समस्याएँ देखी जाती हैं, क्योंकि होठों को चलाने की प्रक्रिया उनके लिए बहुत मुश्किल होती है।

दृष्टि विकास के घटक

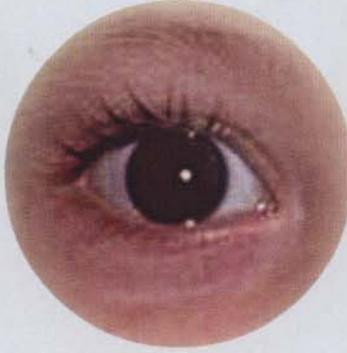
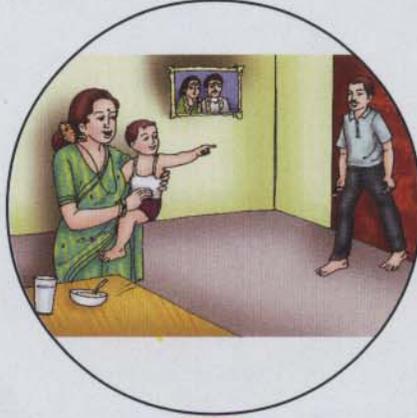
दृष्टि विशेष अनुक्रम में विकसित होती है और अगले अध्यायों में प्रत्येक विकास के विस्तृत ब्यौरे के साथ वे कार्यकलाप भी हैं जो बच्चे के दृष्टि कौशलों को प्रेरित करने के लिए दिये जा सकते हैं :

- 👁 लक्ष्य बंधन
- 👁 स्थान - निर्धारण
- 👁 खोज / ट्रैकिंग



इन दृष्टि कौशलों का प्रशिक्षण देने के कौशल हैं :

- 👁 नेत्र संपर्क
- 👁 दृष्टि विचलन
- 👁 स्व-जागरुकता
- 👁 अनुकरण
- 👁 आँख-हाथ - समन्वयन
- 👁 पर्यावरण के प्रति जागरुकता



मध्यस्थता के लिए उपक्रमात्मक या प्रारंभिक कार्यकलाप

ऐसी कुछ बातें हैं जिन कार्यकलापों को आरंभ करने से पूर्व ध्यान में रखना चाहिए। इनमें से कुछ प्रारंभिक या उपक्रमात्मक कार्यकलापों की सूची नीचे दी जाती है :

- 👁️ कार्यकलाप आरंभ करने से पूर्व बच्चे और रखपाल दोनों को तैयार और निश्चित रहना चाहिए।
- 👁️ कमरे में प्रवेश करते समय या उधर से गुजरते समय बच्चे को नाम से संबोधित करें या उससे जब किसी विशिष्ट प्रतिक्रिया की जरूरत हो तो भी नाम से ही बुलाएँ।



- 👁️ बच्चे के साथ इस कार्यकलाप को करने वाला ऐसा व्यक्ति हो जिसे बच्चा अच्छी तरह जानता हो और उसके साथ उसकी घनिष्ठता हो जो आमतौर से माता-पिता ही हो सकते हैं।
- 👁️ जब बच्चे के साथ कार्यकलाप करते हों तो विकर्षणों को यानी दूसरी ओर ध्यान लगाना न्यूनतम करें।
- 👁️ बच्चे के साथ उपयोग में आने वाली तमाम सामग्रियों की संरक्षा और साफ-सफाई सुनिश्चित करें।
- 👁️ सभी कार्यकलाप दैनिक दिनचर्याओं के साथ करें। इससे समय बचता है और बच्चा अधिक अर्थवान संदर्भ के द्वारा सीखता है।

- बच्चे पर प्रतिभागी बनने के लिए जोर-जबर्दस्ती न करें। बच्चे का सहयोग जरूरी है ताकि बच्चा कार्यकलाप से लाभान्वित हो।
- पहले कुछ प्रयासों में यदि बच्चा किसी प्रकार का कार्यकलाप करने में यदि दिलचस्पी जाहिर करता हो तो निराश मत होइए या दिल छोटा न करें।
- यदि बच्चा आपको समझने का प्रयास न करे तो भी उसे बताते जाइए कि कार्यकलाप क्या है और आरंभ करने से पूर्व उसे यह सूचित करें



- बच्चे के कौशलों को विकसित करने के लिए कुछ कार्यकलापों को बार-बार दोहराने की आवश्यकता होती है। बच्चे की आयु और उसकी क्षति का स्तर निश्चय करेगा कि किस हिसाब से वह हिसाब करता है।
- ये कार्यकलाप ऐसे समय करने का प्रयास करें जब बच्चा और आप (बच्चा और रखपाल) दोनों भी एकदम सतर्क हों।
- बच्चे की प्रतिक्रियाओं के प्रति संवेदनशील रहें। प्रत्येक बच्चे में अपनी पसंद और नापसंद को व्यक्त करने के अलग-अलग तरीके हो सकते हैं।

- 👁️ बच्चे की पसंद और नापसंद का पूरा ध्यान रखें।
- 👁️ जब भी बच्चा कार्यकलाप के प्रति अच्छी प्रतिक्रिया व्यक्त करे या आप से बात करे उसे हर बार प्रोत्साहित करें।
- 👁️ कोई भी कार्यकलाप बच्चे के बोर हो जाने की हद तक न करें।
- 👁️ कार्यकलाप उसी समय तक जारी रखें जब तक बच्चा उसमें दिलचस्पी ले रहा हो या उसका आनंद उठा रहा हो। यह ध्यान रखें कि कार्यकलापों में वैराइटी लाएँ ताकि कार्यकलाप में बच्चा मगन हो जाए।
- 👁️ शारीरिक समस्या वाले बच्चे को शारीरिक सहायता दें। व्यावसायिक की मदद लें कि विशेष समस्या से पीड़ित बच्चे को किस अवस्थिति में रखें।
- 👁️ बच्चे को उठाने या छूने से पहले उससे मधुर या नम्र भाषा में बात करें।
- 👁️ बच्चे द्वारा सकारात्मक प्रतिक्रिया पाने के लिए उसके पूरे शरीर का परीक्षण करें, केवल आँखों का नहीं।
- 👁️ बच्चे के साथ विशेषकर नजाकत से व्यवहार करें, क्योंकि उसके पास दृष्टि की कमी है, अन्यथा होने वाले सम्पर्क में वह उसकी मदद कर सकती थी।
- 👁️ कार्यकलाप आरंभ करने से पहले उपयोग में लायी जाने वाली हर सामग्री को उसे छूने और जानने दें।
- 👁️ वातावरण में मौजूद हर वस्तु के बारे में बच्चे को बार-बार बताते जाएँ।
- 👁️ बच्चे को एक कमरे से दूसरे कमरे में ले जाते समय या एक स्थान से दूसरे स्थान को ले जाते समय रास्ते के बारे में बताते जाएँ ताकि वह उसे याद रख सके।
- 👁️ यदि बच्चा दृष्टि प्रेरणा के प्रति संवेदनशील हो या उसे ऐंठन आदि की बीमारी हो तो कार्यकलाप आरंभ करने से पहले व्यावसायिकों की राय लें।

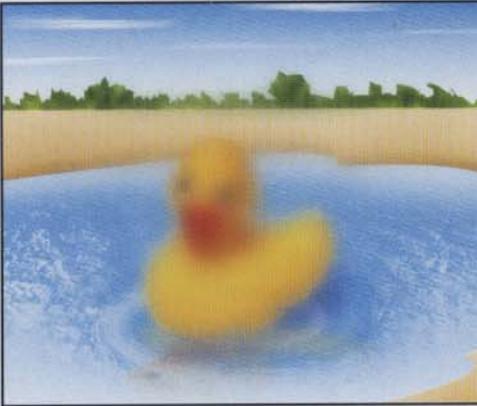
दृष्टि क्षति का प्रकार

दृष्टि क्षति के प्रकार के आधार पर कार्यकलापों में अंतर हो सकता है।
दृष्टि क्षति के 3 प्रकार हैं :-

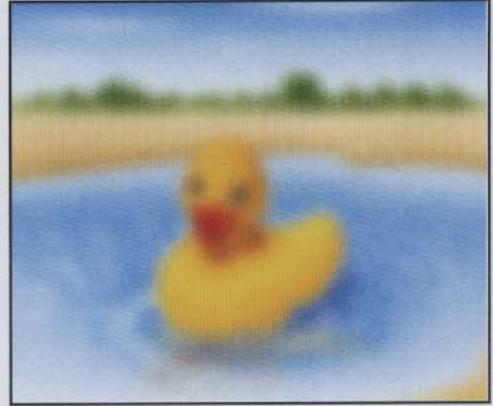
पेरिफेरल दृष्टि



केंद्रीय दृष्टि



धुँधली दृष्टि



पेरिफेरल दृष्टि क्षति - केंद्रीय दृष्टि हानि - धुँधली दृष्टि हानि के प्रकार के अनुसार उसके कार्यकलाप भी भिन्न-भिन्न होंगे, अतः नेत्र चिकित्सक / दृष्टि पुनर्वास व्यावसायिक / डाक्टर / चिकित्सा केंद्र / प्राइमरी स्वास्थ्य केअर केन्द्रों से, कार्यकलाप आरंभ करने से पहले संपर्क करें।

यूनिट - I लक्ष्य बंधन



यूनिट - II स्थान निर्धारण



यूनिट - III ट्रैकिंग / खोज



यूनिट - IV नेत्र संपर्क



यूनिट - V स्व-जागरूकता



यूनिट - VI अनुसरण



यूनिट - VII दृष्टि विचलन

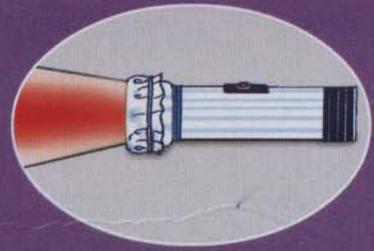


यूनिट - VIII आँख - हाथ का समन्वयन



यूनिट - IX पर्यावरण के प्रति जागरूकता





लक्ष्य बंधन



लक्ष्य बंधन

भूमिका

दृष्टि विकास में सबसे पहला कौशल वस्तु पर नजर ठहराना या लक्ष्य बंधन है। लक्ष्य बंधन की योग्यता सिलसिलेवार घटती है। बच्चा पहले प्रकाश को देखता है, बाद में मानव चेहरों की ओर देखता है और अंत में उस वस्तु को। बच्चा पैदा होने के साथ ही प्रकाश पर फोकस करने योग्य होता है। जन्म के समय बच्चे की योग्यता केवल दृष्टि फोकसिंग पर ही होती है। प्रकाश पर दृष्टि फोकस करने की योग्यता का लोप सूचित करता है कि दृष्टि कौशल हासिल करने में देरी होगी। बच्चे के फोकसिंग में समस्याएँ होने के कई कारण हो सकते हैं।



लक्ष्य बंधन का महत्व

- 👁️ यह प्राथमिक दृष्टि कौशल है।
- 👁️ यह बच्चे को वस्तुओं के गुणों को समझने में काफी हद तक सहायता करता है।
- 👁️ यह बच्चे में ध्यान केंद्रीकृत करने / बच्चे में लंबे समय तक ध्यान देने का गुण पैदा करने में मदद देता है।
- 👁️ यह दृष्टि के मील का पत्थर है और बाद में आने वाले गुणों जैसे खोज, नेत्र संपर्क आदि के विकास में सहायता प्रदान करता है।



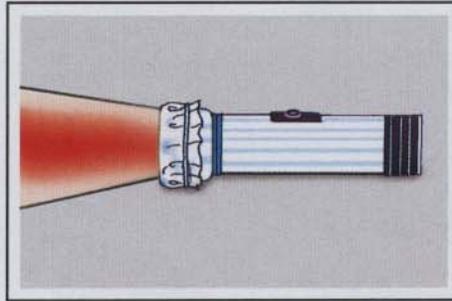
सामान्य मद

- 👁 जितनी देर तक संभव हो उतनी देर तक बच्चे का ध्यान किसी वस्तु पर टिकने देने का प्रयत्न करें।
- 👁 जब बच्चा कभी-कभार घूरने लगता हो तो उसे बहुत अधिक धक्का न दें। यह आम बात है कि ये किसी विशिष्ट वस्तु को लंबे समय तक देखा जाता रहे तो बेजारी आ जाना स्वाभाविक है।
- 👁 बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए तरह-तरह की चीजें रखें, क्योंकि एक ही वस्तु को देखते-देखते वह आसानी से बेजार हो जाता है।
- 👁 यदि बच्चा वस्तु से अधिक चेहरे को ही देखने में ज्यादा दिलचस्पी लेता हो तो उससे लगातार बात करना जारी रखें और वस्तु को चेहरे के पास ले जाएँ, और तब बच्चे की दृष्टि क्षेत्र से अपने चेहरे को थोड़ा सा नीचे झुका लें।

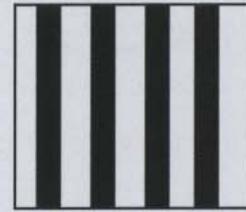
लक्ष्य बंधन में सुधार के कार्यकलाप

आरंभ करें

- 👁 अंधेरे कमरे में इन कार्यकलापों को आरंभ करने का प्रयास करें, जब बच्चा अपना ध्यान फोकस कर पाता है तब कार्यकलाप हल्के प्रकाश वाले कमरे में करें और तब अंत में सामान्य प्रकाश में।



रंगीन कागज से आवरित टार्च



- 👁 परस्पर विरोधी रंग जैसे नीला और पीला, सफेद एवं काला बच्चे के ध्यान को हल्के रंगों की अपेक्षा ज्यादा आकर्षित करते हैं। अतः तब बच्चे के सभी कार्यकलापों में जैसे बेड शीट्स, फ्लोर मैट्स, वाल पेपर्स, बर्तन और यहाँ तक कि बच्चे के कपड़ों के रंग भी गहरे परस्पर विरोधी रंगों के हों।



- बच्चे को हल्के रंग के खिलौने पर या चमकदार हल्के रंग की वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने दें, खिलौने को पारस्परिक विरोधी रंग की पृष्ठभूमि के विपरीत प्रस्तुत करें। यदि खिलौना चमकदार लाल रंग का हो तब बैक ग्राउंड शेड की तरह सफेद या हल्के पेस्टल शेडों का उपयोग करें।
- बच्चों में दिलचस्पी पैदा करने वाले रंगों की जोड़ी सफेद और काला कांबिनेशन होता है। बेड कवर्स बिल्कुल सफेद और उस पर सजने वाली अन्य वस्तुएँ चमकदार काले रंग की हों। यहाँ तक कि बाथरूम और किचन में भी ऐसे टाइलों को लगाएँ जो परस्पर विरोधी रंगों के हों।
- सादे बैक ग्राउंड या ऐसी दीवार चुनें जिस पर चमकदार रंगों के चित्र / पोस्टर्स आदि टंगाये जा सकें।
- कुछ बच्चे अपने काम करने की जगह के उस क्षेत्र को बहुत पसंद करेंगे यदि वह खूब प्रकाशवान और रंग-बिरंगे लाइटों से सजा हो, बनिस्पत कमरे की अन्य जगहों के।



इनमें से कोई एक कार्यकलाप का प्रयास करें :

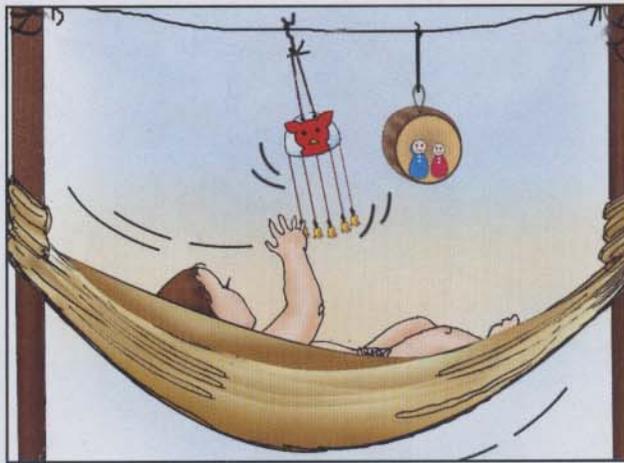
- बच्चे के सामने झिलमिलाता रंगीन टार्च लाइट रखें
- पहले दो प्राथमिक रंगों काले और सफेद रंग का प्रयोग करें और तब कई रंगों के कांबिनेशन का।
- जब बच्चा टार्च लाइट की ओर देखता हो तो उसके चेहरे, हाथों और पैरों पर रोशनी फेंके।



- उपर्युक्त कार्यकलाप के अनुक्रम में दीवार पर रोशनी डालें और तब रोशनी आड़ी और खड़ी घुमाएँ। (रामू : लाइट देखो)



- तेज रोशनी के आसानी से उपलब्ध स्रोत बाइसिकल रिफ्लेक्टर्स हैं और विभिन्न रंगों के ग्लोस पेपर दिखाते हुए इन्हें और भी दिलचस्प बनाया जा सकता है।
- बच्चे के चेहरे के पास लगभग एक हाथ की दूरी पर आकर्षक दीखने वाले खिलौने को पकड़ रखें और धीरे-धीरे उसे बाजुओं की ओर घुमाएँ।
- बच्चे को बैठाकर उसके सामने एक आईना रख दें।
- दलारे में एक चमकदार रंग का खड़खड़ा जो आवाज करता हो और इधर-उधर घूमता हो, लटका दें।

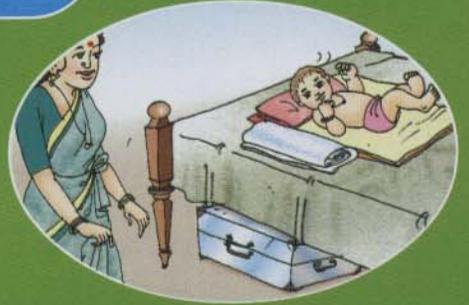


- 👁️ घर की खिड़कियों पर सेलोफेन या एसिटेट के कागज चिपका दें।
- 👁️ बच्चे के सोने की जगह पर छत में चाँद-तारों की शकल में फ्लोरेसेंट चिपकाया जा सकता है।
- 👁️ बच्चे के अतराफ नियॉन लेसें लगायी जाएँ ताकि बच्चे का ध्यान बना रह सके।
- 👁️ टार्च की जगह पर घर में उपलब्ध मोमबत्तियों, लालटेन और मटका दीयों का उपयोग किया जा सकता है। लेकिन, इस कार्यकलाप को आरंभ करने से पहले सभी सुरक्षा उपायों का प्रबंध कर लिया जाना चाहिए।
- 👁️ कार्यकलाप आरंभ करने से पहले बच्चे के बिस्तर के आर-पार इलास्टिक की डोरी बाँध कर रंगीन कागजों, सजावटी पेपरों, खड़खड़ों, न टूटने वाले आइनों को लटका दें।
- 👁️ इलास्टिक की डोरी पर फ्लोरेसेंट गोलों को बाँधा जा सकता है।
- 👁️ सीपियों से बनाये गये चमकदार रंगीन खिलौने और चमकदार रंगीन वस्तुओं का भी प्रयोग किया जा सकता है।
- 👁️ बच्चे का ध्यान आकर्षित करने का प्रयत्न करते समय, सादे डिजाइनों के बड़े खिलौनों और बाद में छोटी वस्तुओं का प्रयोग किया जा सकता है।
- 👁️ कार्यकलाप पर बच्चे का ध्यान केंद्रित करवाने के लिए हाथ की बड़ी और चमकदार कठपुतलियाँ बहुत उपयोगी होती हैं।





स्थान निर्धारण



स्थान निर्धारण

भूमिका

प्रेरक स्रोत की अवस्थिति का पता लगाने की योग्यता ही स्थान निर्धारण कहलाता है। यहाँ दृष्टि स्थान - निर्धारण प्रेरक की दृष्टिगत अवस्थिति की योग्यता है। दृष्टि विकास में यह मौलिक कौशलों में से एक है। सामान्य रूप से बढ़ते शिशुओं में लगभग 2-3 माह की आयु में इसका विकास आरंभ होता है। एक माह की आयु तक बच्चा नाममात्र के लिए प्रेरक के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करता है, परंतु जैसे-जैसे बुद्धि परिपक्व होती जाती



है बच्चा प्रकाश की दिशा में आँखें और सिर घुमाने लगता है। चूँकि बच्चे के 2 - 2 1/2 महीनों की आयु में अपने सिर की चेष्टाओं के बीच काफी समन्वयन हो जाता है। फोकसिंग या लक्ष्य बंधन के नाम से जाने जाने वाले किसी दृष्टि प्रेरक या प्रकाश की ओर घूरना, एक कौशल है जो रखपाल से कहती है कि देखो, बच्चा अपने पर्यावरण में प्रेरक के प्रति जागरुक है। जब बच्चा प्रकाश के स्रोत की ओर घूम रहा होता है तो हम जान जाते हैं कि वह पर्यावरण में दिलचस्पी रखता है। वह अपने चारों ओर होने वाली घटनाओं में भाग लेना चाहता है।



स्थान - निर्धारण का महत्व

- यह पहला संकेत है कि बच्चा अपने वातावरण में दिलचस्पी दिखा रहा है।
- यह बच्चे के खिलौने तक पहुँचने और उसे कसकर पकड़ लेने के लिए प्रारंभिक पहल है।
- स्थान निर्धारण उन उपलब्धताओं में से एक है जो एक ही समय में दृश्य, श्रव्य और स्पर्शी संवेदनों की सक्रिय प्रतिभागिता की माँग करता है।

सामान्य मद

- प्रयत्न करें कि बच्चा स्थान-निर्धारण में सक्रिय रूप से भाग ले। अगर वह कुछ कठिनाई महसूस कर रहा हो तो उसे कुछ शारीरिक मार्गदर्शन दें।
- खाद्य पदार्थों, निप्पल, बोतल आदि वस्तुओं का स्थान निर्धारण खाने-पीने के दौरान किया जा सकता है।
- यह देखें कि कार्यकलाप करते-करते बच्चा बेजार या बोर न हो जाये। कार्यकलापों में भिन्नता लाने का प्रयत्न करें।



स्थान निर्धारण में सुधार लाने के लिए कार्यकलाप

- विभिन्न दिशाओं और कोणों से बच्चे की ओर जलती हुई रंगीन टार्च फेंकने का प्रयत्न करें।
- ऊपर का कार्यकलाप करते समय बच्चे के साथ बातचीत जारी रखें, क्योंकि इससे बच्चा रोशनी की दिशा को बेहतर ढंग से समझेगा। जब भी वह रोशनी का स्रोत जानने का प्रयास करें हर बार उसे प्रोत्साहित करें।
- विभिन्न दिशाओं में ध्वनि पैदा करने के लिए खिलौनों, खड़खड़ों, और घंटियों आदि का उपयोग करें और ध्वनि का स्रोत जानने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करें।
- पहले इन कार्यकलापों को बच्चे के बाजूओं की ओर से तथा बाद में ऊपर और नीचे तथा अंत में विभिन्न दिशाओं और दूरियों से शुरू करने का प्रयत्न करें। बच्चा खड़ी खोज से पहले बाजू से बाजू की खोज का ज्ञान हासिल कर लेगा।
- जब बच्चे को उठाकर कमरे में जाएँ तो पहले बिजली जलाएँ और उससे ऊपर देखने के लिए कहकर बिजली के स्रोत की ओर देखने कहें।
- बच्चे को अंधेरे में खेलने दें। अचानक खिड़की या दरवाजे पर लगे पर्दे को उठा दें और उससे पूछें कि रोशनी किस दिशा से आ रही है।





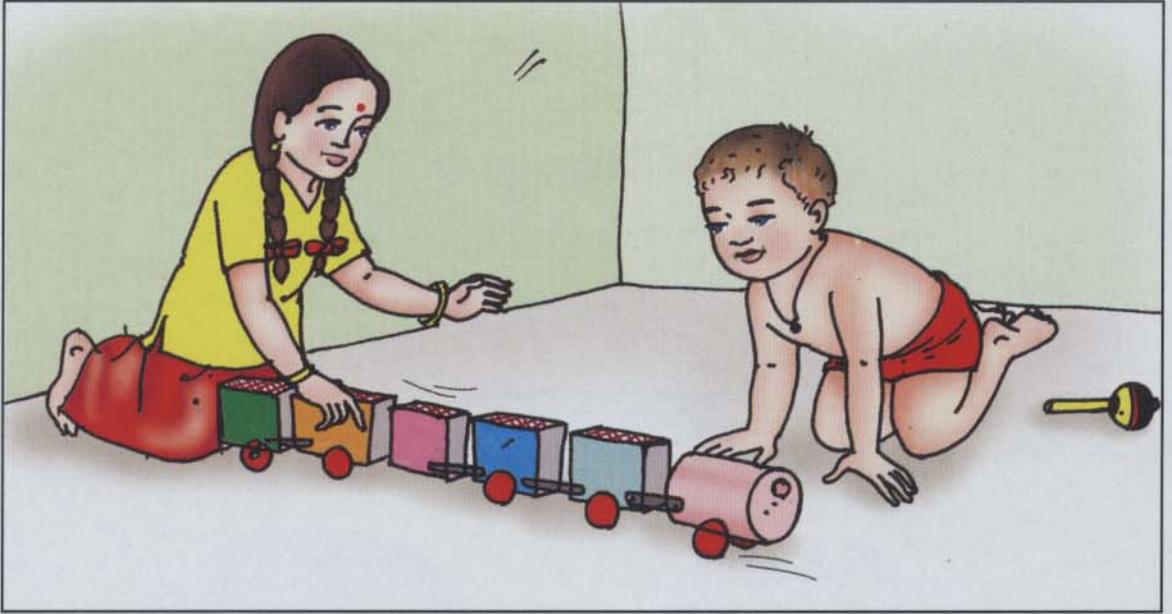
ट्रैकिंग / खोज



ट्रेकिंग / खोज

भूमिका

ट्रेकिंग या खोज से तात्पर्य है किसी वस्तु का दोनों ही घूमती आँखों से पीछा करना। ट्रेकिंग के कौशल को हासिल करने के लिए बच्चे में दो और अन्य कौशलों में प्रवीणता होनी चाहिए। ये कौशल हैं सिर का नियंत्रण और अच्छा दृष्टि लक्ष्य-बंधन। बच्चे को गतिमान खिलौने या वस्तु को देखते रहने में दिलचस्पी होनी चाहिए। जब बच्चे की दृष्टि को परिपक्वता हासिल हो जाती है, पहले वह गतिमान वस्तुओं को आड़ी रेखा में और फिर खड़ी रेखा में, और अंत में वृत्ताकार पथ में देखने के काबिल हो जाता है। बच्चे को ये सब योग्यताएँ क्रमशः 2, 3 और 4 माह



की उम्र में हासिल कर लेनी चाहिए। खोज या ट्रेक की यह योग्यता बच्चे को ऐसे पर्यावरण को खोजने के लिए अवसर प्रदान करती है जो तत्काल उसकी दृष्टि के सामने उपलब्ध नहीं है। और गतिमान मनुष्य का पीछा करने तथा मानव चेहरों पर नजर रखने की योग्यता बच्चे के संचार और सामाजिक पारस्परिक क्रिया की पहली सीढ़ी की ओर इंगित करती है। प्रौढ़ लोगों के साथ उसका नेत्र संपर्क भी साथ ही साथ विकसित होता है। संभवतः बच्चा फोकसिंग और सिर ठहराने के मौलिक कौशलों के अभाव से ग्रस्त हो तो वह वस्तुओं को खोज नहीं पाएगा।



खोज / ट्रैकिंग का महत्व

- यह बच्चे की दोनों आँखों के समन्वित विकास में मदद करता है।
- यह बच्चे को अपने अतराफ घटने वाली बातों को समझने तथा उनकी अपेक्षा करने में सहायता प्रदान करता है।
- यह स्वयं की गति या चाल तथा खुले में रखी वस्तुओं के महत्व को समझने में सहायता प्रदान करता है।
- यह समझौते के कौशलों का विकास करता है।

सामान्य बातें

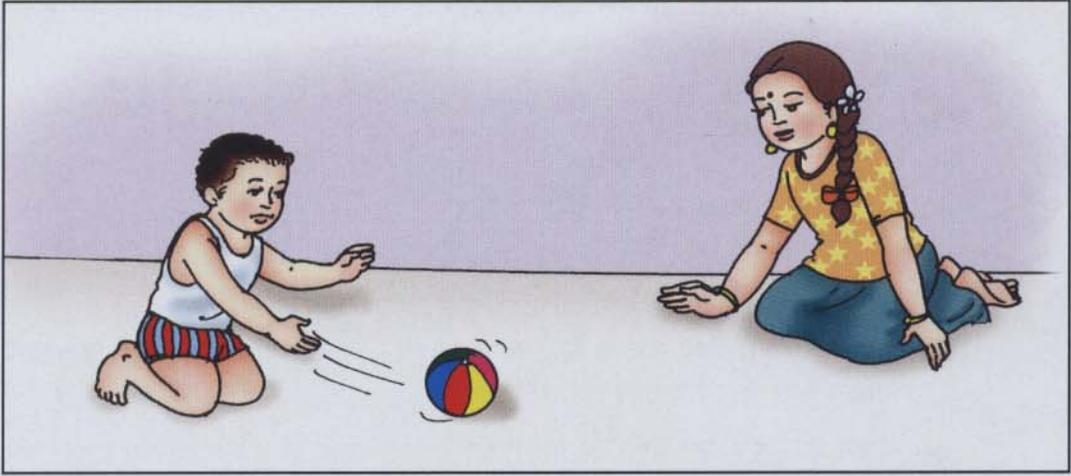
- जब बच्चा कुछ क्षणों तक के लिए भी लक्ष्य बंधन निभाने के योग्य नहीं हो जाता तब तक ट्रैकिंग / खोज कार्यकलाप नहीं किये जाएँ।
- कदम दर कदम आगे बढ़ने का प्रयास करें क्योंकि पहले बच्चा एक ओर से दूसरी ओर तक और तब ऊपर-नीचे ट्रैकिंग करना सीखता है।

ट्रैकिंग सुधारने के कार्यकलाप

- थोड़े से तरकीब के साथ फोकसिंग के तमाम कार्यकलापों को अमल में लाया जा सकता है ताकि बच्चा खोज करना सीखे। जब बच्चा टार्च की किरण पर या किसी अन्य प्रकाश स्रोत पर दृष्टि ठहराने के काबिल हो जाता है तब धीरे-धीरे वस्तु को बाएँ और दाएँ बाजुओं में घुमाएँ।
- खिड़की की सिल पर सीरियल लैंपों की एक लड़ी लगाएँ, जिसमें लैंप एक दूसरे के बाद क्रम से जलते हैं, ताकि बच्चा रोशनी की ट्रैक के प्रति प्रोत्साहित हो।
- जब माँ कमरे में इधर-उधर फिरती हो तो उसे बच्चे को लगातार आवाज देना या उसके साथ बातचीत करते रहना चाहिए, ताकि बच्चा घूमती हुई माँ का पीछा करने में दिलचस्पी ले।
- फ्लोरोसेंट लाइट और साउंड सिस्टम की खिलौना-कारें, बच्चे को पीछा करने में प्रोत्साहित करती है जो बहुत ही प्रभावशाली कदम है।



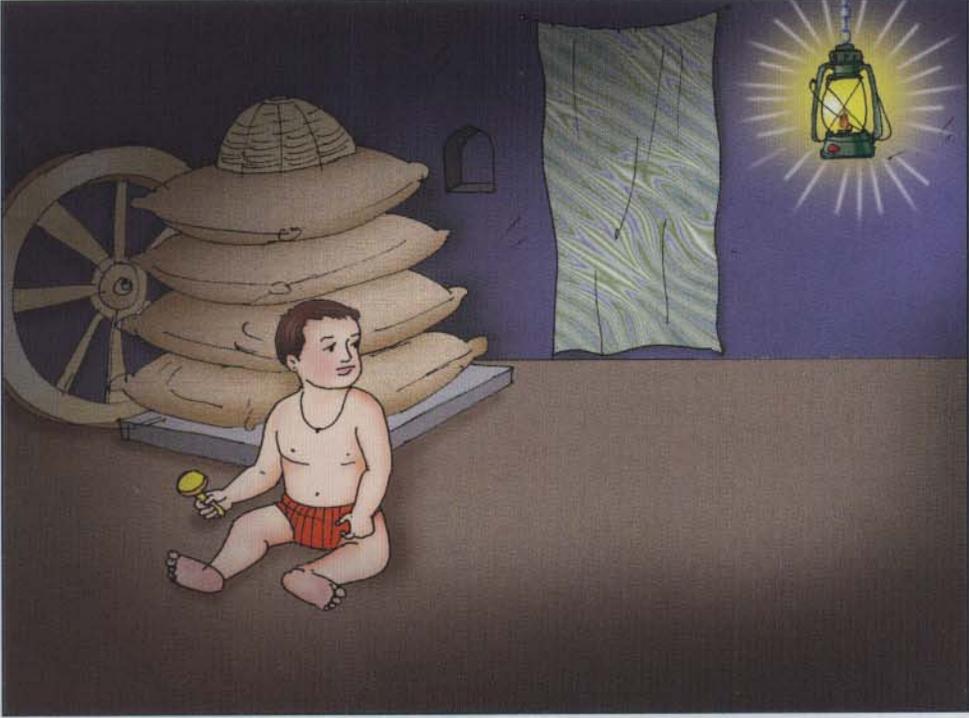
- एक सिक्का या चमकदार रंगों वाला गोला कमरे में लुढ़काइए ताकि बच्चा अपनी नजरों से उसका पीछा करे।



- काँच की गोलियाँ जो रंग-बिरंगी होती हैं उन्हें कमरे के भीतर फैलाएँ ताकि बच्चा उनकी आवाज और रंग से उनका पीछा कर सके।
- साबुन के पानी से बुलबुले फूँके ताकि बच्चा उन्हें पकड़ने में दिलचस्पी ले। यह कार्यकलाप दिन के उजाले में करें, क्योंकि बुलबुला प्रकाश या रोशनी को परावर्तित करता है।
- दूसरा रुचिकर कार्यकलाप है - एक एलास्टिक के साथ डिस्कोबाल को लटका दें और एक चमकदार किरण इस गोले के ऊपर फेंके ताकि बच्चा गोले की दिशा का पीछा कर सके।



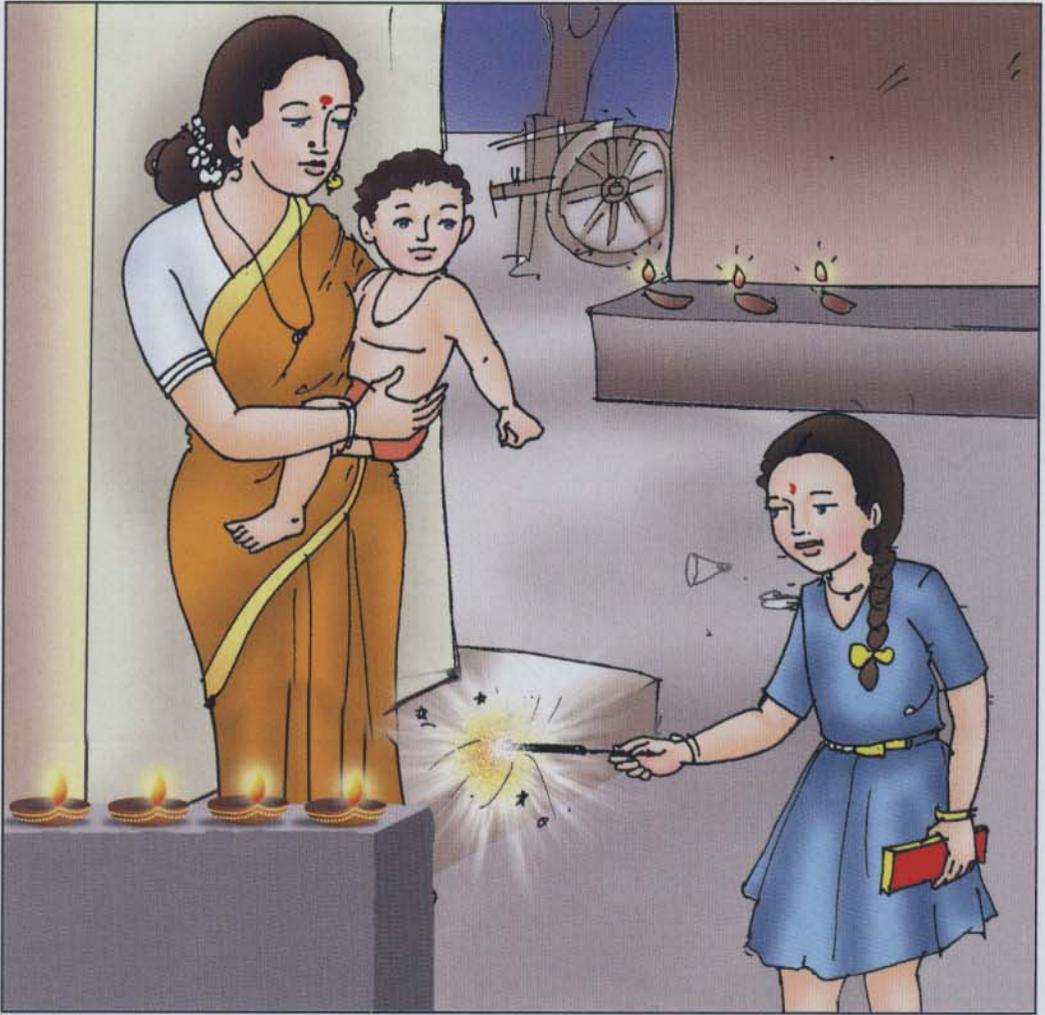
- "खींचने वाला खिलौना" या "डोरी से खींचने वाली रेल" इस उद्देश्य में सहायता दे सकते हैं।
- दुकानों में उपलब्ध जादुई छड़ी (फाइबर ऑप्टिक्स से बनी) मद्धम प्रकाश वाले कमरे में चलाए जा सकते हैं, ताकि बच्चा ट्रैकिंग में दिलचस्पी लें।
- पटाखों तथा फुलझड़ियों को गोल-गोल घुमाएँ ताकि उसके प्रकाश आदि को देखने में बच्चा दिलचस्पी ले।



- अक्वेरियम में घूमती मछलियों या बच्चे के बाथ टब में घूमती नकली मछली खिलौने बच्चे को उन्हें देखने या उन्हें पकड़ने के लिए प्रेरित करते हैं वह उन तक पहुँचता है।
- एक कागज पर बड़े ब्रश के साथ एक रंगीन लकीर खींचें ताकि बच्चा उसे समझ सके।
- अपने हाथों को रंग-बिरंगे रंगों से रंग दें और उन्हें बच्चे के सामने चलाएँ ताकि बच्चा उंगलियों की गति को ट्रैक करे।



- ❖ बच्चे से ट्रैकिंग करवाने के लिए यो - यो घर में बनाएँ या बने बनाये यो - यो बाजार से खरीदकर उन्हें रंग-बिरंगे चमकदार रंगीन कागजों के अंदर लपेट दें और ऊपर नीचे चलाएँ।
- ❖ गोले को बाउंसिंग या नीचे-ऊपर फेंकें ताकि यह एक दिलचस्प कार्यकलाप बन जाए।





नेत्र संपर्क



नेत्र - संपर्क

भूमिका

सामाजीकरण में मौलिक कौशल संचार है। सक्रिय और प्रभावी संचार के लिए दो व्यक्तियों, जो आपस में परस्पर संचार कर रहे हों, के बीच में नेत्र संपर्क स्थापित होना चाहिए। बच्चे का अपनी माँ के साथ सक्रिय पारस्परिक क्रिया के लिए नेत्र संपर्क स्थापित होना पहला कदम है। माँ की मुस्कुराहट बच्चे पर प्रबलक की तरह काम करती है और इस तरह यह इसी परिस्थिति में बच्चे की प्रतिक्रियों को निश्चित करती हैं।



नेत्र संपर्क का महत्व

- 👁️ यह मौलिक संचार कौशलों को सीखने में मदद करता है।
- 👁️ यह लोगों का साथ अर्थपूर्ण बातचीत करने में मदद करता है।
- 👁️ यह दूसरों का ध्यान आकर्षित करने में मदद करता है।
- 👁️ यह नकल और अपनी पहचान बनाने के कौशलों के विकास में मदद करता है जो मित्र बनाने और अच्छे सामाजिक कौशलों के विकास के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है।
- 👁️ यह पुनर्निवेशन प्रौढ़ों तथा अतराफ के अन्य लोगों से प्रतिक्रियाएँ करवाने के आधार पर कौशलों को सुधारने में भी मदद करता है।
- 👁️ यह बच्चे को अपने रखपाल के साथ गहरे सामाजिक और संवेदनशील बंधन को स्थापित करने में सहायता करता है जो बच्चे को उसके भावी जीवन के व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है।





सामान्य मर्दें

- आरंभ में बच्चा लंबे अरसे तक दृष्टि संपर्क करने योग्य नहीं होता। यदि बच्चा समय-समय पर नजर इधर-उधर करता हो या दूर तक देखता हो तो यह सामान्य बात ही है।
- यदि बच्चा आपके चेहरे के अलावा किसी अन्य चीज को देखना चाहता हो तो उसके साथ अंतर्वाता/बातचीत आरंभ करने से पहले अपने चेहरे के पास उस वस्तु को रखने का प्रयास करें।
- किये जाने वाले कार्यकलापों को दिन-प्रतिदिन किये जाने वाले कार्यकलापों के साथ मिलाकर करें जैसे खाना खिलाते समय या स्नान करवाते समय।



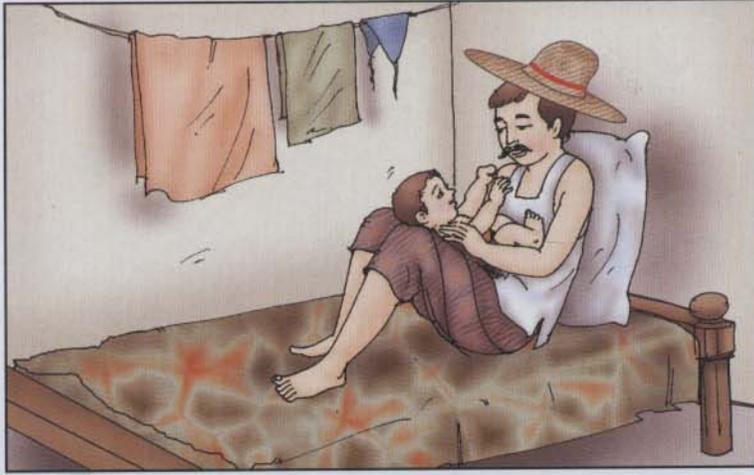
- बच्चे को बेकार या सुस्ताता हुआ बैठने न दें। उसके जागते रहने की सारी अवधि के दौरान कुछ न कुछ कार्यकलाप करते रहें। उसे पर्याप्त रूप से प्रेरणा प्रदान करते रहें।
- यदि आपको कुछ काम करना हो तो बच्चे को ऐसे स्थान पर बैठाएँ, जहाँ से वह आपको देख सके और यह सुनिश्चित कर लें कि आप जो कुछ काम कर रहे हैं उसे बच्चे को समझाते भी जा रहे हैं।

नेत्र संपर्क सुधारने के

कार्यकलाप :

- बच्चे को ऐसी स्थिति में लिटाएँ या बैठाएँ जहाँ पर अन्य पर्यावरणात्मक प्रेरक उसे विचलित न कर सकें। बेहतर यही प्रयास करें कि बच्चा बैठने की स्थिति में ही रहे।
- बच्चे के सिर की स्थिति सीधी रखने का ही प्रयास करें।





- बच्चे के चेहरे को अपने चेहरे के करीब ले आएँ ।
- बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए बहुत सारे मौखिक संकेत दें।

इन कार्यकलापों में से अब एक पर प्रयत्न करें -

- अपने बच्चे के साथ बातचीत करते समय बड़ी चमकदार लाल बिंदी लगाएँ, चमकदार रंग की लिपस्टिक लगाएँ और आँखों की गहराई को बढ़ाने के लिए काजल लगाएँ।
- चमकदार कार्टून मुखौटा पहनकर बच्चे के साथ छुपा-छुपी के खेल खेलें



- बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए अपने चेहरे को चमकदार और आकर्षक रंगों से सजाएँ।
- बच्चे से बातचीत करते समय अलग-अलग आवाजों में बातचीत करें और चेहरे पर भिन्न-भिन्न भाव जाहिर करें।



- सर्कस के जोकर की तरह बड़ी लाल नाक लगाएँ।
- रंगीन फैन्सी बड़े फ्रेम का चशमा पहने जो स्थानीय मेलों में मिलते हैं।
- पंखों, चमकदार फैन्सी घास-फूस या रंग-बिरंगे नकली बालों को पहनें।
- कुछ चमकदार पाउडर अपने चेहरे पर छिड़कें। ऐसी दिशा में बैठें कि आपके चेहरे पर रोशनी पड़ती रहे, जिससे झिलमिल चमक हो।
- जब बच्चा आपके चेहरे की ओर देखने लगता है तो धीरे से अपने सिर को मौखिक संकेत देते हुए बाजुओं की ओर बढ़ाएँ ताकि बच्चा फिर भी आपके चेहरे को ही ताकता रहे।



- बच्चे को अपनी गोद में बिठाकर खेल के समय को और भी दिलचस्प बनाएँ। बच्चे को अपनी गोद में ऐसा बिठाएँ कि उसके व रखपाल के एक-दूसरे के चेहरे आमने-सामने हों और बच्चे के हाथों को पकड़ रखे या उसे गले लगाकर गोलगोल घुमाएँ। जब वह आपसे नजरें दूर उठाता है तो उसे नीचे उतार देने का स्वांग भरें। नर्सरी के कुछ गाने गाएँ और बच्चे को गाने की धुन के साथ घुमाते रहें।
- यदि आपके बाल लंबे हों तो उनसे अपना चेहरा ढंपें तथा अपनी आँखों और चेहरे को उंगलियों से छिपाएँ।
- बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए मुस्कुराते हुए उससे बातचीत करते रहें। बातचीत करते समय बीच-बीच में कुछ अंतराल दें परंतु लंबे समय तक नहीं, क्योंकि प्राकृतिक कौतूहल उसे ध्वनि प्रेरक की ओर देखने के लिए प्रेरणा प्रदान करें जो कि अकस्मात् ही रुक गई है।

प्रयास जारी रखें -

- हमेशा बच्चे को ऐसी स्थिति में रखें कि रखपाल और बच्चे की आँखें एक दूसरे के समकक्ष हो।
- ऐसा प्रोत्साहन दें कि क्षण भर के लिए भी बच्चा रखपाल के चेहरे से हट न पाए।
- बच्चा कार्यकलाप के प्रति सुसंगत रूप से प्रतिक्रिया न कर पाये।
- हो सकता है कि पहले प्रयास में बच्चा कार्यकलाप के प्रति सम्मत प्रतिक्रिया व्यक्त न करे, इसलिए कार्यकलाप को बार-बार दोहराते जाएँ।





स्व-जागरुकता



स्व-जागरुकता

भूमिका

स्व-जागरुकता अपने आप का बोध या अपने शरीर की जागरुकता है। शरीर का प्रतीक हमारी स्व-जागरुकता का अंश होता है। जब बच्चा अपने शरीर के अंगों जैसे : उंगलियों और पोरों के बारे में जानने लगता है तब वह स्वजागरुकता को हासिल करना आरंभ करता है। उसे यह अनुभूति करनी पड़ती है कि उसके शरीर में विभिन्न अंग हैं और उनका एक-दूसरे के साथ संबंध है तथा यह कि खिलौनों और अन्य व्यक्तियों की तरह वे गुम नहीं होते। जब बच्चा अपने शरीर के अंगों की ओर देखना शुरू करता है उसे यह बोध होने लगता है कि वह उनका, विभिन्न उद्देश्यपूर्ण कार्यकलापों के लिए उपयोग कर सकता है। सामान्य बच्चा तीन महीनों की आयु में ही अपने हाथों की ओर देख सकता है, जो स्व-जागरुकता के विकास का पहला मील का पत्थर, उपलब्धि पड़ाव होता है। जब बच्चा स्वतंत्र रूप से इन कार्यकलापों को दृष्टि क्षति के कारण, करने योग्य नहीं होता तब वह अपने आप को और पर्यावरण को सफलतापूर्वक जान नहीं पाता। बच्चा न तो अपने आप खेलने में रुचि दिखाता है और न ही अन्य बच्चों के वर्ग के साथ खेलने में दिलचस्पी दिखाता है।



स्व-जागरुकता का महत्व :

यह निम्न बातों की जागरुकता में मदद करता है :

- उसका अपना शरीर और उसके विभिन्न अंग ।
- उसके शरीर के अंग एक-दूसरे के प्रति जानने में मदद करती है।
- विभिन्न प्रकार से चलते-फिरते समय वह अपने शरीर से क्या कर सकता है।



- उसका शरीर अन्यो से अलग हो।
- अन्य बातों का एक-दूसरे के साथ संबंध कैसा है।
- अन्य लोग कैसे हैं और उसके बारे में वे क्या महसूस करते हैं।
- वह रोते, बातचीत करते या अपने हाथों का प्रयोग करते हुए संसार के लोगों या वहाँ की चीजों को कैसे प्रभावित कर सकता है।

सामान्य मर्दें

- बच्चे को उठाकर घर भर में घुमाते रहिए और उसे भिन्न-भिन्न परिस्थितियों का अनुभव उठाने दें।
- तुकबंदी के गीत या गाने गाते हुए उसके साथ खेलें। उसे उछालते हुए या गोद में उठाकर घुमाते हुए गाने दोहराते रहें।

स्व-जागरुकता सुधारने के कार्यकलाप :

- उसके पैरों, हाथों पर हवा फूँके ताकि वह अपने शरीर के अंगों के बारे में जागरुकता विकसित कर सके।



- अपनी उँगलियों से उसके सारे शरीर में गुदगुदी करें।
- स्नान कराते, कपड़े पहनाते, खाना खिलाते आदि समयों में मौखिक हिदायतें देते रहें।
- बेबी ब्रशों, रूई रोल, घर में उपलब्ध विभिन्न सामग्रियों जैसे मखमल, सिल्क, ऊन आदि नरम चीजों से उसके सारे शरीर पर ब्रश करते रहें।
- खेल-खेल में बच्चे के पंजों को, हाथों, मुँह आदि तक ले जाएँ ताकि बच्चा अपने स्वयं के शरीर को महसूस करे।
- उसके अपने हाथों से उसके शरीर के अंगों को छुआते और साथ-ही-साथ शरीर पर घुमाते रहें।
- बच्चे के शरीर पर सुगंधित बेबी तेल या बेबी टाक से मसाज करें ताकि वह दबाव का अंतर जान ले।



- 👁️ उसके हाथों और पैरों में रंगीन रिबन और पाजेब बांधें।
- 👁️ उसे चमकदार और रंग-बिरंगे व परस्पर विरोधी रंगों की चूड़ियाँ, पहुँची, कंगन पहनाएँ।
- 👁️ उसके पैरों की उँगलियों के बीच टार्च की रोशनी डालें।
- 👁️ बच्ची का हाथ अपने हाथ के पास रखें और कहें कि तुम्हारे नन्हें हाथ बहुत सुंदर हैं और अचानक अपने हाथों के अंदर उसके हाथों को बंद करके पूछें कि उसके हाथ कहाँ हैं।
- 👁️ उसे कपड़े पहनाते समय बताते जाएँ कि शर्ट / पैंट के अंदर उसका कौन-सा अंग है।
- 👁️ बच्ची का चेहरा ढंक दें या उसके पैरों को ब्लैकेट से ढंक दें और आवरण हटाकर बताएँ कि उसके अंग का कौन-सा अंग ओढ़े हैं, इस बात का बतंगड़ बनाएँ। जब बच्ची आईने के सामने खड़ी होकर अपनी ओर देख रही हो इसी कार्यक्रमलाप को पुनः दोहराएँ।
- 👁️ बच्ची के चेहरे गहरे मेक-अप से सँवारें या अन्य चमकदार हैट, बड़े रिमवाले चश्मे, बड़ी और चमकदार रिबन, रबड़ बैंड या हेअर-बैंड या तमाम मदों का उपयोग करते हुए उसे आईने के सामने बिठाएँ। उन वस्तुओं का नाम लेते हुए उसके गालों और पेट को सहलाएँ।



- शरीर के कुछ अंग पर पानी छिड़कें और इस क्रिया के बाद उसकी प्रतिक्रिया देखें। यदि वह इससे आनंदित होता हो तो उसके शरीर के अन्य अंगों पर भी पानी छिड़कते रहें, यदि उसे यह पसंद नहीं तो कार्यकलाप रोक दें।
- स्नान करवाते समय साबुन, तेल, पानी आदि लगाते समय शरीर के अंगों के नाम लें।
- बच्चे के सामने, उसके खाते, खेलते, बनाव-सिंगार और अन्य नेमी कार्यकलाप करते समय एक दर्पण लटका दें। दर्पण में देखने के लिए उसे मौखिक आदेश दें।



टिप्पणी : अपने हाथों के प्रति जागरूक होने और उनका उपयोग स्व:जागरूकता के विकास के लिए करते समय और आँख और हाथ के लिए समन्वयन अगले अध्याय में इस पर विस्तार से चर्चा होगी।





अनुसरण



अनुकरण का महत्व

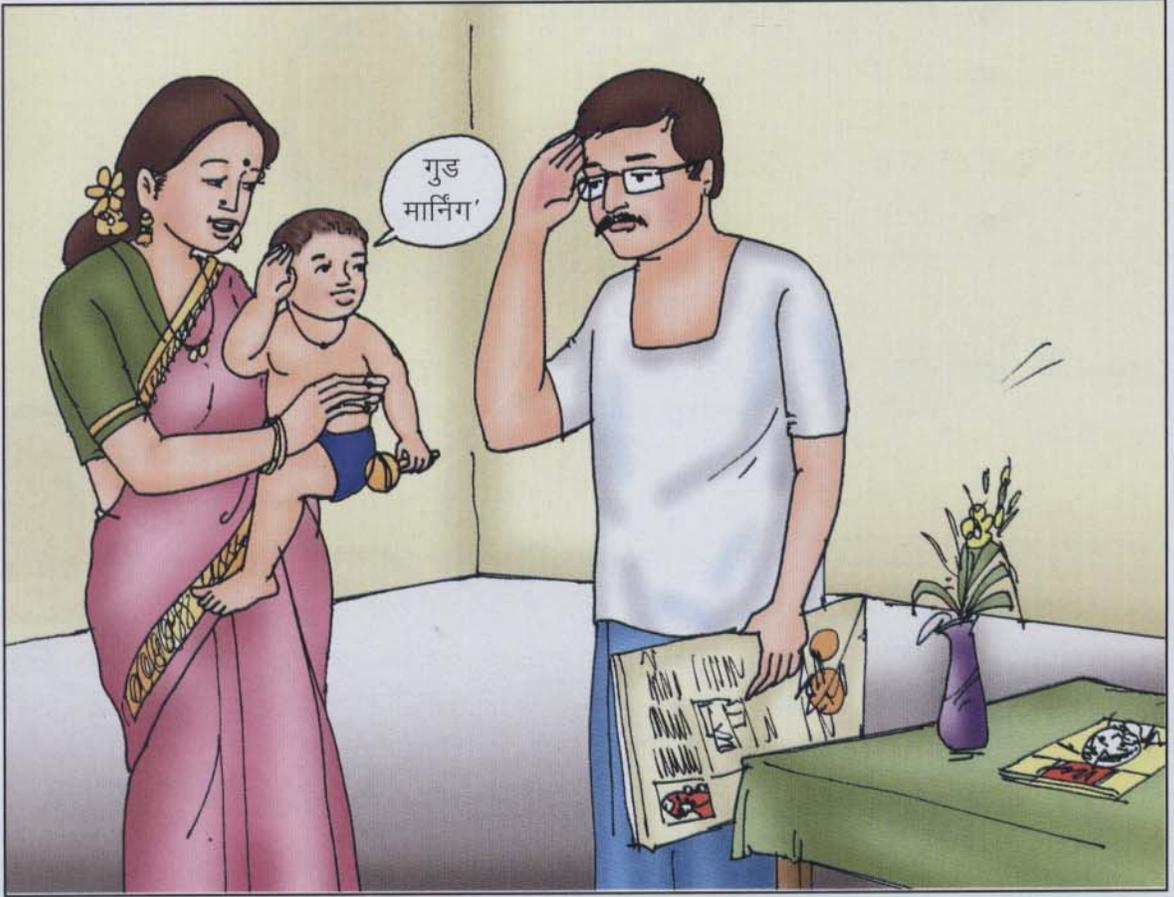
- अनुकरण बच्चे को प्रभावशाली रूप से बातचीत के लिए सहायता प्रदान करता है।
- यह बच्चे को स्वीकृत सामाजिक चेष्टाओं को सीखने और उनका अर्थ जानने में मदद करता है।
- यह बच्चे को पर्यावरण / वातावरण से निपटने के कुछ उपाय सीखने में मदद करता है।
- यह भाषा विकास का मूलाधार है।

अनुकरण कौशलों को सुधारने के लिए कार्यकलाप :

- आपके कृत्यों का अनुकरण करने के लिए बच्चे को प्रोत्साहन मिलना चाहिए, अतः बच्चे को अपने करीब यानी अपनी गोद में इस प्रकार बिठाएँ कि आप दोनों के चेहरे आमने-सामने हों और तब चेहरे पर विभिन्न भाव ले आएँ। बच्चे से दिलचस्प बातचीत जारी रखें।
- कहानी सुनाना या पढ़कर कहानी सुनाना और पशु-पक्षियों की आवाजें निकालने का प्रयत्न करना और प्रत्येक मनोभाव के लिए उचित मुखाकृतियाँ बनाना बहुत ही उपयोगी हो सकते हैं। बीच-बीच में रुककर बच्चे से पूछें कि शेर कैसे दहाड़ता है या पक्षी कैसे उड़ गया, आदि।
- गाना गाते हुए क्रियाएँ या चेष्टाएँ करने से बच्चा सरल रूप से अनुकरण को सीख व समझ जाता है।
- आईने के सामने खड़े होकर किये जाने वाले कार्यकलाप बच्चे के लिए बहुत ही लाभदायक होते हैं, क्योंकि आपके भावों के अनुकरण का प्रयास वह स्वयं करता है, अतः बच्चे के लिए इससे बढ़कर अन्य कोई उपाय नहीं है।
- बच्चा जब भूखा या प्यासा हो तो उससे चेष्टा करते हुए और जबरनी तौर से पूछें कि वह क्या खाना या पीना चाहता है।



आप घर में प्रवेश करते समय हर बार बच्चे को "गुड मॉर्निंग" या "हैलो" या नमस्ते करें कि वह भी आपका अनुकरण करे। उसके "गुड मॉर्निंग" कहने के हर प्रयास को प्रोत्साहित करें।





दृष्टि विचलन



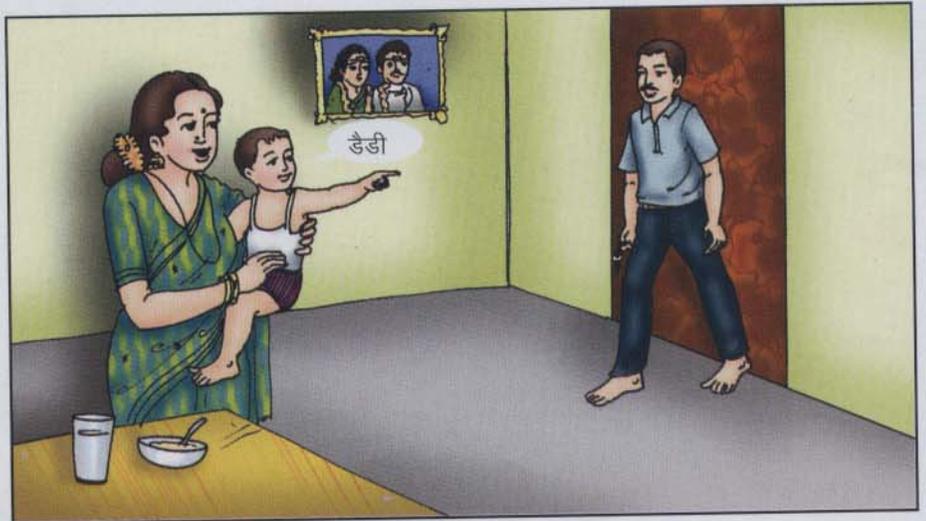
दृष्टि विचलन

भूमिका

एक वस्तु को देखने और फिर अपना ध्यान दूसरी वस्तु पर लगाकर उसे देखने की क्रिया या योग्यता को ही दृष्टि बदलना कहते हैं। जिस बच्चे के लक्ष्य बंधन, ट्रैकिंग और नेत्र संपर्क अच्छे हों आमतौर से इस दृष्टि बदलने के इस कौशल को आसानी से हासिल कर लेता है। परंतु ऐसे बच्चे जिन्हें इस योग्यता को हासिल करने में समस्याएँ



आयी थीं उन्हें दृष्टि बदलने में समस्या हो सकती है। बड़ों के साथ बातचीत या संप्रेषण करने और वातावरण में तत्काल होने वाले परिवर्तनों को समझने के लिए दृष्टि बदलने का कौशल बच्चे के लिए महत्वपूर्ण है। बच्चे को एक वस्तु से दूसरी वस्तु पर नजर हटाने जो केवल एक ही दृष्टि क्षेत्र में नहीं, बल्कि दूर से पास की वस्तु पर भी नजर डालनी होती हैं। नजर उठाकर देखने या दृष्टि बदलना हासिल करने के लिए स्कैनिंग और ट्रैकिंग मौलिक कौशल हैं।



दृष्टि विचलन का महत्व

- ❶ किसी की आँख में देखते हुए बातचीत करना, बातचीत को बोरिंग बना देता है, इसीलिए बातचीत करते समय व्यक्ति के शरीर के एक भाग से दूसरे भाग पर हमारी दृष्टि जाती है या हम एक व्यक्ति को देखते हुए स्वतः ही दूसरे व्यक्ति को भी देखने लगते हैं।
- ❷ देखना और अर्थपूर्ण हो जाता है।
- ❸ दृष्टि विचलन के द्वारा दो वस्तुओं की तुलना भी की जाती है।
- ❹ दृष्टि विचलन की क्रिया हमें वातावरण के प्रति सजग और जागरूक व सतर्क बनाती है और परिवर्तनों को तत्काल देखने के लिए प्रेरित करती है जिससे कि हम क्रिया करने तैयार हो जाते हैं।
- ❺ यह बच्चे को चित्र से बैकग्राउंड में अंतर समझने में मदद करता है। यह गहरे प्रत्यक्ष बोध के आरंभिक विकास को सूचित करता है।

दृष्टि विचलन की क्रिया में सुधार

- ❶ ऐसे कार्यकलाप से शुरू करें जिसमें बच्चे को आराम हो, ऐसा खिलौना लें जिसमें बच्चे की दिलचस्पी हो। खिलौने को अपने चेहरे के पास रखकर खिलौने के बारे में बच्चे से बातचीत करें और जब वह आपके चेहरे और खिलौने की ओर देखने लगता हो तो धीरे-धीरे खिलौने को दूर हटाते जाएँ परंतु बच्चे की देखने की गति पर नजर रखें, न तो एकदम बहुत ही धीरे जाएँ और न बहुत तेज। आप में बच्चे की दिलचस्पी बढ़ाने के लिए खिलौने का वर्णन करते समय और जब उसे आप अपने चेहरे के पास से दूर हटाते जाते हों तो अपनी उंगली का उपयोग करें।
- ❷ बच्चे के हाथ लेकर पहले एक हाथ से और बाद में दोनों हाथों से ड्रम बजाएँ। धीरे-धीरे उसका एक हाथ ड्रम पर से हटाकर घंटी की ओर ले जाएँ और बदल-बदलकर घंटी और ड्रम बजाने के लिए कहें। माता / पिता भी यही कार्यकलाप कर सकते हैं। मुँह से आवाजें निकालते हुए बच्चे को बारी-बारी से घंटी और ड्रम की ओर देखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ❸ जब बच्चे के साथ दो लोग बात कर रहे हों तो त्रिकोणीय आकार में बैठने की व्यवस्था करें ताकि बच्चा अन्य दोनों को आसानी से देख सके। जब आप दोनों बच्चे से बात कर रहे हों तो उसे शारीरिक और मौखिक रूप से तत्पर रहने और बारी-बारी से आप दोनों को देखते रहने कहें।



- एक से दूसरे व्यक्ति की ओर गेंद फेंकने या "फेंको और पकड़ो" का खेल इस तरह खेलें कि बच्चा निरंतर दृष्टि बदलता रहे।
- दीवार के किसी बिंदु पर टार्च जलाएँ और बाद में दूसरे बिंदु पर और देखें कि क्या बच्चा एक स्थान से दूसरे स्थान पर परिवर्तित होती लाइट को देखता है। इसी उद्देश्य के लिए दो टार्चों का उपयोग भी किया जा सकता है।



- दो कार्डों पर दो चित्र बनाएँ और एक कार्ड को बच्चे के पास और दूसरे को दीवार पर लगाकर बच्चे से उन दोनों की तुलना करने और उन्हें देखने के लिए कहें।
- कमरे में बत्ती बुझा दें और अपने चेहरे के पास एक टार्च जलाएँ। टार्च स्विच ऑफ करने के बाद बिजली की बत्ती जलाएँ। इस कार्यकलाप को लगातार करते रहें ताकि बच्चा प्रेरक को बारी-बारी से देखना सीखेगा और अपनी दृष्टि को एक से दूसरे की ओर बदलता रहेगा।





आँख - हाथ का
समन्वयन



आँख - हाथ समन्वयन

भूमिका

यह आँखों और हाथों को समन्वयात्मक रूप से उपयोग में लाने की योग्यता है। सबसे पूर्व का कौशल था किसी वस्तु की ओर देखते हुए उसके पास तक हाथ द्वारा पहुँचना। बच्चे में वस्तु पर फोकस, ट्रैक करने की और गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध अपना हाथ बढ़ाने की योग्यता होनी चाहिए। आँख-हाथ समन्वयन एक पेचीदा कौशल है, जिसके संघटक वस्तु की ओर, उस तक पहुँचने, उसे पकड़ लेने के लिए देखते रहते हैं। बच्चे को चार महीनों की आयु तक हाथों को हिलाते रहने की प्रक्रिया के साथ वस्तु तक पहुँच ही जाना चाहिए। इस कार्यकलाप की नींव उसके लगभग तीन महीने की आयु हासिल हो जाने के साथ ही डाल दी जाती है जब वह अपने हाथों की ओर देखने लगती है।



आँख - हाथ समन्वयन का महत्व :

- 👁️ यह कार्यकलाप बच्चे को अपने भावी जीवन में कई दैनंदिन कार्यों को करने में स्वयं सहायता कौशलों की तरह मदद प्रदान करता है।
- 👁️ वस्तुओं तक पहुँच और उन्हें पकड़कर वे उसकी बनावट, तापक्रम और अन्य भौतिक गुणों की अनुभूति हासिल करते हैं।
- 👁️ यह बेहतरीन चालक कौशलों के विकास में सहायता करता है (विभिन्न कार्यकलापों के लिए हाथों और उंगलियों का प्रयोग करते हुए)
- 👁️ यह संज्ञानात्मक विकास के लिए अग्रगामी है।



सामान्य मद



👁 इस खंड को दो उपखंडों में बाँटा गया है। पहुँचने और पकड़ने के विकास से पहले जैसे हाथों की जागरूकता हासिल करनी होती है, उन्हें क्रम दिया जाता है। परंतु कार्यकलाप साथ-साथ ही शुरू किये जा सकते हैं।

आँख - हाथ समन्वयन पर टिप्पणी :

आँख - हाथ समन्वयन बच्चे के विकास के संवेदनशील चालक पैटर्न का एक ज्वलंत उदाहरण है। विशिष्ट चालक प्रतिक्रिया को कार्यान्वित करने यह संपूर्ण संवेदनशील प्रणाली के महत्व पर जोर देता है।

आँख - हाथ समन्वयन में विभिन्न संघटक होते हैं, जिनके नाम निम्नानुसार हैं :

- 👁 हाथ की जागरूकता
- 👁 पहुँच
- 👁 पकड़ना
- 👁 छोड़ना
- 👁 द्विपक्षीय हाथ समन्वयन

मनुष्य के दैनिक जीवन के लगभग सभी कार्यकलापों को करने के लिए आँख-हाथ समन्वयन की आवश्यकता होती है। उदाहरणार्थ, सजने-सँवरने के लिए, बटन लगाने, जूतों की डोरियाँ बाँधने, पैंट-शर्ट को नीचे-ऊपर खींचने, कंधी करने, पैंट की जिपिंग आदि करने जैसे कार्यकलापों को करने के लिए हमें अच्छे आँख-हाथ समन्वयन की आवश्यकता होती है।

खेल और फुर्सत के कार्यकलापों में से कुछ प्रारंभिक कौशल जो आँख-हाथ समन्वयन का आधार बनती हैं, बेहतर चालक गति के कौशल होते हैं जैसे- गेंद फेंकना हाथ मिलाना, ठोकना, गिरा देना, निचोड़ना, इशारा करना, मुँह चलाना, अकड़ कर चलना, उंगली चूसते रहना, घसीटे मारना, बर्तनों को भरना व खाली करना आदि।



1. आँख-हाथ समन्वयन में सुधार के कार्यकलाप

- बच्चे के हाथों को तेल, या पाउडर या बेबी लोशन से मालिश करें।
- उसके हाथों पर हवा फूँके और इस तरह हवा की गति को उसे महसूस होने दें।
- जब आप उससे बात कर रहे हों या उसकी ओर देखकर मुस्कुरा रहे हों तो अपना चेहरे के पास अपने हाथ लाएँ। उसे आपके चेहरे की रूपरेखाओं को महसूस होने दें।
- विभिन्न आकृतियों, आकारों, साइजों, बनावटों और रंगों की वस्तुएँ उसके हाथों में देते रहने का प्रयत्न करते रहें।
- बच्चे के हाथों को चमकदार रंगीन रिबबन, चूड़ी, कगज, पहुँचियाँ आदि बाँधे।
- पहुँचियाँ बनाने के लिए सेलोफेन जैसी रंगीन अपरावर्ती सामग्रियों का प्रयोग करें।
- साधारण एक के बाद एक लगे काले और सफेद मनकों की पहुँची बच्चे में आकर्षण पैदा करती हैं।
- चमकदार नेल पेंट या पारंपरिक मेहंदी हाथों में लगाने से बच्चे में प्रेरणा पैदा होगी और वह अपने हाथों की ओर देखेगा।
- बच्चे की उँगलियों में खिलौने लगी अंगूठियाँ पहनाकर बच्चे के खेल के समय को अधिक दिलचस्प बनाया जा सकता है।
- बच्चे की हथेलियों पर मजेदार कार्टूनों की आकृतियाँ चमकदार पेंट से बनाएँ या स्केचेस खींचें।
- बच्चे के दोनों हाथों को उसकी आँखों के सामने ले जाएँ।
- उसे हाथों में फ्लोरेसेंट की हाथ-घड़ियाँ पहनाएँ या रेडियम के मनकों से बनी पहुँचियाँ पहनाएँ।
- घर में इस्तेमाल की हर वस्तु को उसे छूने व जानने दें।
- कार्यकलाप करते समय ही गाने गाएँ या हाथों और भुजाओं या बगलों में गुदगुदी करें।
- उसकी उँगलियों पर रंगीन टार्च की रोशनी डालें या उसकी उँगलियों को रोशनी के ऊपर रखकर उसकी दिलचस्पी का परीक्षण करें।
- घर पर ऊन या किसी अन्य सामग्री से बने चमकदार रंगों वाला ग्लोव उसके हाथों में देने का प्रयत्न करें।



- 👁️ गाना गाते समय दोनों हाथों से तालियाँ बजाना जरूर सिखाया जाना चाहिए।
- 👁️ गेंद या फुगगे पर उसके दोनों हाथ फेरें और अपने हाथों से गुजरते कपन को उसे महसूस करने दे।



2. पहुँचने, पकड़ने और हाथ से परिचालन में सुधार करने के कार्यकलाप :

- 👁️ बच्चे के झूले या खेल के कमरे में उसकी पहुँच के भीतर में चमकदार रंगीन सजावट के कागज लगाएँ।
- 👁️ बच्चे के झूले के पास रंग-बिरंगे और भिन्न-भिन्न आवाजें करने वाले खड़खड़े या खिलौने इलास्टिक की डोरी से बाँध कर रखें।
- 👁️ एक बड़ा प्लास्टिक का डिब्बा लेकर उसे विभिन्न रंगों के गोलों, विभिन्न आकारों के ब्लाक्स आदि से भर दें तो यह एक दिलचस्प स्पर्शनीय, श्रव्य तथा दृष्टि कार्यकलाप होगा।
- 👁️ बच्चे के कमरे को घंटादानों, छोटी कागजी पवन चक्कियों, घंटियों आदि से दिलचस्प बनाएँ, इन्हें डोर कर्टेनों, खिडकी के पटों के पास लटका कर देखें कि क्या वह उन तक पहुँचने के प्रयास करता है।



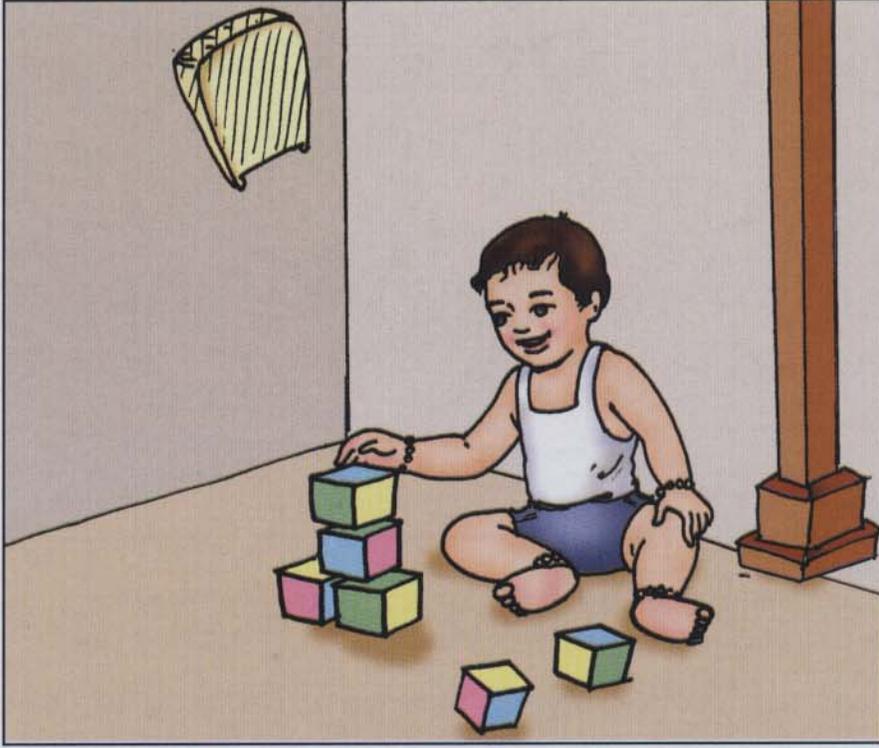
- 👁️ सभी उम्र के बच्चों के लिए विभिन्न रंगों, आकारों और आकृतियों के फुगगे (बलूनस) और गेंदें सबसे उत्तम खिलौने होते हैं। इनमें अनाज के दानों के टुकड़े या परावर्ती कागज के टुकड़े भरे जा सकते हैं ताकि, दूसरी दिशा से उन पर रोशनी डाली जाए तो वे और भी रंगीन और आकर्षक दिखाई दें।
- 👁️ साइकिल के हार्नों पर चमकदार कार्टून चित्र चिपकाकर उन्हें दिलचस्प बनाया जा सकता है। श्रव्य प्रेरणा के कारण बच्चे उन्हें बजाने के लिए उन तक पहुँचना पसंद करते हैं।
- 👁️ जाली वाली छोटी थैलियाँ लेकर उनमें सीपियाँ, सिक्के, घंटियाँ, गेंदें, गोलियाँ, रंगीन कागज आदि भरकर बच्चे की पहुँच के भीतर के स्थान पर लटका दें।



- 👁️ एक बड़ा कोट हेंगर लेकर उसे रंग-बिरंगी सामग्री से लपेट दें और चमकदार और रंग-बिरंगे तथा ध्वनि उत्पादक खिलौने जैसे घंटियाँ, घंटानाद आदि एलास्टिक की डोरी से लटका कर बच्चे के झूले या उसके कमरे में लटका दें।



- विभिन्न सामग्रियों के पैचेस कपबोर्डों और दरवाजों पर लगा दें ताकि बच्चा विभिन्न स्पर्शीय अनुभूतियों के बारे में सीखने योग्य हो जाए।



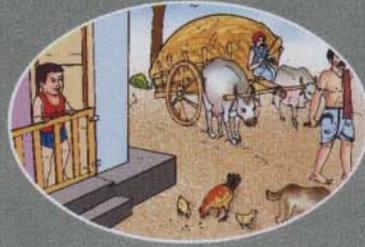
- बच्चे को स्कूदार ढक्कनों वाली बोटलें और बर्तन दें और देखें कि क्या वह उन्हें बंद या खोल सकता है।
- दरवाजों के नॉक्स और टैप्स बच्चों के पसंदीदा खेल हैं।
- मिट्टी के खेल, पानी के खेल, पानी में कपड़े डुबाना और उन्हें ऐंठना आदि तमाम पानी के खेल बच्चों के लिए अच्छे खेल होंगे।
- बच्चे से ब्लाकों को जमाने व गिराने कहें।
- बच्चे को पहले ऐसे कार्यकलाप करने दें, जो आपके लिए निरर्थक हों, जैसे - कागज को फाड़ना, मरोड़ना, कागजों के टुकड़े बनाकर हवा में फूँकने / उड़ाने दें। इन तमाम कार्यकलापों को करने से बच्चे खेल के द्वारा हाथ की क्रियाएँ सीखते हैं।





- बच्चे के घर के बर्तन, डिब्बे, पुरानी थैलियाँ, बिस्कुट के डिब्बों आदि के अंदर-बाहर देखने, खोजने दें।
- बच्चे को रंगीन पानी या पेंटों में हाथ डुबाकर अपनी नोट बुक पर छापा करने दें।





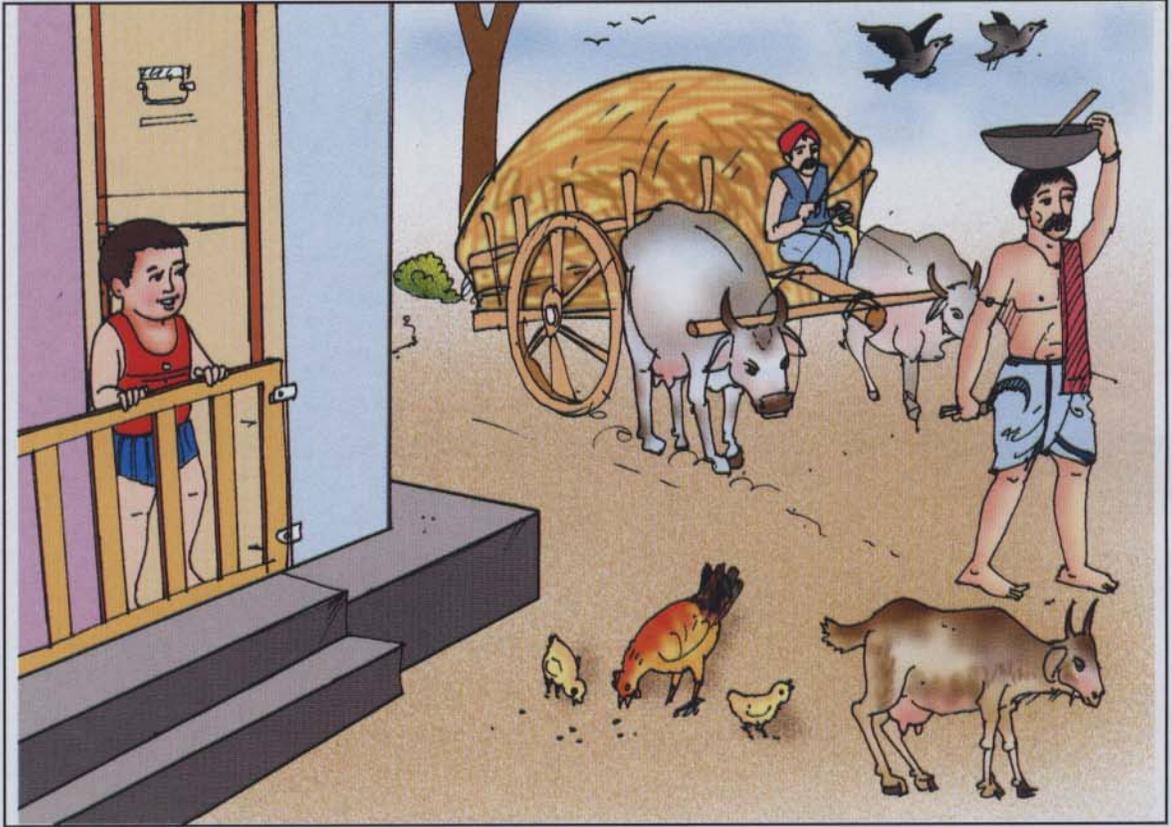
पर्यावरण के प्रति जागरूकता



पर्यावरण के प्रति जागरूकता

भूमिका

बच्चे के जीवन के प्रथम कुछ महीनों के दौरान उसके अतराफ का वातावरण वह तत्काल वातावरण है जो माँ की गरम प्रेम से लिपटकर या माता-पिता के नाजुक स्पर्श तक ही प्रतिबंधित रहता है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है वह भिन्न-भिन्न वातावरणीय घटकों के सम्मुख आ जाता है। माँ की सुरक्षित भुजाओं से आगे बच्चे को मधुर अनुभव होने चाहिए। तापक्रम, ध्वनि, बिजली, अंतरिक्ष, समुदाय के अन्य सदस्यगण, पशु-पक्षी, प्रकृति आदि



तमाम एक नया वातावरण प्रदान करते हैं। दृष्टि क्षति से ग्रस्त बच्चे को पर्यावरण को जानने के लिए अधिक समय की जरूरत होती है। बच्चा अपने परिचित वातावरण में अपने-आपको जितना सुरक्षित महसूस करता है उतना अपरिचित वातावरण में नहीं करता। माता-पिता को उसके अतराफ लोगों और पर्यावरण के साथ एक सकारात्मक संकल्पना स्थापित करने के लिए उसकी सहायता करने की आवश्यकता होती है।



पर्यावरण के प्रति जागरूकता का महत्व

- यह पर्यावरण को प्रभावशाली रूप से जानने में मदद करती है।
- यह बच्चे को उसके अतराफ की वस्तुओं के अर्थ जानने में मदद करती है।
- यह बच्चे को पर्यावरण के अतराफ निर्भयता से रहने के लिए मदद करती है।
- यह बच्चे को उसके अतराफ की चीजों के साथ अपने-आपके संबंध को स्थापित और दर्शाने में मदद करती है।



पर्यावरण के प्रति जागरूकता में सुधार के कार्यकलाप

- बच्चे को विभिन्न प्रकार के खिलौनों से खेलने दे। घर में उपलब्ध हर चीज बच्चे के लिए खिलौना हो सकती है।
- बच्चे को बाहों में उठाकर खुले वातावरण में खेलें। बच्चे को ऊपर-नीचे उछालें, गोद में लेकर उसे अपने शरीर से लिपटाएँ, बाहों में भरकर उसे गोल-गोल घुमाएँ। बच्चे को विभिन्न प्रकार के प्रेरकों का अनुभव होने दें।
- झूलों, दलारों, डोलनों आदि को खेल के समय के सर्वोत्तम कार्यकलाप समझें जो बच्चे को अपने अतराफ के खुले वातावरण के संबंध में अपने-आप के लिए संकल्पनाओं का निर्माण कर लेता है।



- 👁 बच्चे को कोमल, सख्त, सपाट, खुरदरा, चिपकू, सूखा, गीला जैसे विभिन्न बनावटों को छूने और अनुभव करने दें। ये सब बच्चे के द्वारा खाने, पीने, नहाने आदि के दौरान किये जा सकते हैं।
- 👁 बच्चे को पर्यावरण में उपस्थित छोटी और बड़ी वस्तुओं में दिलचस्पी लेने दें और उसे बड़ी गेंद / छोटी गेंद आदि का अंतर सिखाएँ।
- 👁 बच्चे को लगातार बाग-बगीचों और अन्य क्षेत्रों को ले जाएँ जहाँ बच्चों के मनोरंजन के ढेरों अवसर होते हैं।
- 👁 हाई-वे / राजमार्ग पर ले जाते समय बच्चे को तेज गति से चलती गाड़ियों को दिखाएँ।
- 👁 उसे ऊँचाइयों, सीढ़ियों, झूमा-झूमी, फिसलनों आदि का अनुभव कराएँ। ये बच्चे के साथ उसके अपने मन माफिक काम करने के सर्वोत्तम मार्ग हैं।
- 👁 जब बच्चा किसी चीज को गिरा देता है तो उससे कहें कि वही उसे ढूँढ़ निकाले।
- 👁 बच्चा घर पर ही हर चीज को सर्वोत्तम ढंग से ही करता है इसलिए उसे घर के वातावरण से बहुत अच्छी तरह परिचित कराएँ।



दृष्टि क्षतिग्रस्त शिशु के लिए खेल सामग्री का चयन करते समय ध्यान में रखी जाने वाली बातें



बहु-रंगी घड़ी

1. संरक्षा

- 👁️ खिलौनों के कोने तेज नहीं रहने चाहिए। सभी कोनों को गोल बना देना चाहिए।
- 👁️ ऐसे खिलौनों का चयन करें जिसे बच्चा दोनों हाथों या एक हाथ से खेल सके परंतु ये इतने भी छोटे न हों कि बच्चा बटन आदि की तरह उन्हें निगल जाए।
- 👁️ खिलौने गैर-नशीली सामग्रियों की बने हों।।
- 👁️ ऐसे खिलौने चुनें जो बहुत भारी न हों, अन्यथा बच्चा अपने को जख्मी कर जाएगा।
- 👁️ बिजली आदि की मदों के साथ खेलते समय बच्चे को अपनी निगरानी में खेलने दें।



नारियल खोल की गुड़िया

2. स्वास्थ्य

- 👁️ खिलौने और खेल सामग्रियाँ धोने योग्य होने चाहिए।
- 👁️ खिलौनों के रंग वाटर प्रूफ और सामग्री मजबूत व टिकाऊ होनी चाहिए।



झूमती गुड़िया

3. विविधता

- 👁️ यदि एक ही कार्यकलाप को अकसर किया जाए तो बच्चा उससे बोर हो जाता है, इसलिए विभिन्न परिस्थितियों में विभिन्न कार्यकलापों के लिए उपयोग में लाये जाने वाले खिलौने सृजनात्मक हों।



पहुँची

4. आकर्षण

- 👁️ भड़कीले रंगों और लाल, पीले जैसे शेडों के फ्लोरोसेंट शेड्स।



श्याम-श्वेत रोटेटर



ऊन का पंखा

- 👁 काले और सफेद जैसे उच्च पारस्परिक विरोधी।
- 👁 परावर्तक खिलौने या अपरावर्तक सामग्रियाँ जैसे आईने और रिफ्लेक्टर्स।
- 👁 खिलौनों और कमरे को प्रकाशमान करना।
- 👁 खिलौने का आकार पर्याप्त बड़ा हो ताकि वह बच्चे की नजर में आये।
- 👁 खिलौना प्रस्तुत करने की दूरी।
- 👁 साधारण पैटर्न के खिलौने
- 👁 चालक खिलौने जैसे गतिमान और गोल-गोल घूमने वाले ।



देशज पंखा

5. लागत प्रभावितता

- 👁 बच्चों को कम लागत के परंतु आकर्षक खिलौने दिये जाएँ या जिन्हें घर पर ही आवश्यकता के अनुसार बनाया जाए क्योंकि उनकी संख्या अधिक होती है।



क्रिब खिलौना

6. सरल

- 👁 बच्चे सरल खिलौनों में दिलचस्पी लेते हैं, जिनकी डिजाइन सरल होती हो और बिना पेचीदा पैटर्नों के हों।



कार्ड बोर्ड की गुडिया

7. दिलचस्प खिलौने

- 👁 बच्चों को ऐसे खिलौने देने का प्रयत्न करें, जो एक से अधिक संवेदों के काम में आएँ उदाहरण के लिए श्रवण, दृश्य और स्पर्शजन्य प्रेरक हों।
- 👁 बच्चे की दिलचस्पी का ध्यान रखे। यह देखें कि क्या वह रंगों या चमक या विशेष बनावट को महत्व दे रहा है।
- 👁 बच्चे के कार्यकलाप में दिलचस्पी लेनी चाहिए, यदि वह दिलचस्पी खो रहा हो तो कार्यकलाप बदल दें।



कागज की पवन चक्की



श्याम-श्वेत
गोल डार्ट बोर्ड

8. कार्यात्मक कार्यकलाप

- 👁 बच्चे को घर में प्रतिदिन उपयोग में लायी जाने वाली चीजों की अनुभूति होने दें। बच्चे खेलने के लिए घरेलू चीजों में दिलचस्पी लेते हैं। उनके लिए विशेष रूप से अभिकल्पित की गयी चीजों की तुलना में बच्चे घर में उपयोग में आने वाली घरेलू चीजों से ही खेलने में दिलचस्पी लेते हैं।



कार्ड बोर्ड वाल
हेंगिंग

शिशु के लिए सर्वोत्तम खेल अपनी माँ का चेहरा देखना होता है। माँ के साथ निरंतर संपर्क के कारण बच्चे और माँ के बीच दृढ़ बंधन पैदा हो जाता है।

पहले कुछ समयों के लिए बच्चा आपके प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया न जताने पर भी अपना प्रयास न छोड़ें। आपका बच्चा विशेष है और इसलिए उसे समझने में अधिक समय की आवश्यकता होती है।



चमकदार गेंद

सुनने और चीजों को महसूस करने के लिए उसे अपने कानों और हाथों का प्रयोग करने दें, क्योंकि उसकी आँखें केवल उतने अंश की सूचना देते हैं जितनी कि उसके मस्तिष्क के लिए आवश्यक है।

