United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

परिचय पुस्तिका

अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका

अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका

यूनेस्को बैंकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैंकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप / नक्शा / चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

परिचय पुस्तिका

अभिभावकीय शिक्षा निर्देश पुस्तिका

विषय-सूची

प्राक्कथन	4
प्रस्तावना	7
समुदाय आधारित अभिभावकीय शिक्षाः परिचय	8
अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम का अवलोकन	8
कार्यशाला किसके लिए है ?	8
कार्यशाला में क्या–क्या विषय शामिल हैं ?	9
कार्यशाला में क्या होता है ?	10
अधिक जानकारी कहां से मिल सकती है ?	11

प्राक्कथन

बच्चे के व्यापक विकास के लिए उसके आरंभिक वर्षों का महत्व 'विशेषतया सर्वाधिक संवेदनशील और सुविधाहीन बच्चों हेतु व्यापक आरंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा (ई.सी.सी.ई.) के विस्तार और सुधार 'हेतु सभी सदस्य राज्यों द्वारा 2015 तक प्राप्त किए जाने वाले' सभी के लिए शिक्षा' के छह उद्देश्यों में से सर्वप्रथम प्रतिष्ठापित उद्देश्य है। यूनेस्को ने आरंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा पर पहला विश्व सम्मेलन सितम्बर 2010 में आयोजित किया था जिसके परिणामस्वरूप ई.सी.सी.ई. के लिए विश्वव्यापी कार्यसूची का अभिग्रहण किया गया जिसे मास्को फ्रेमवर्क फॉर एक्शन एंड को आपरेशन : हारनेसिंग दि वैल्थ आफ नेशंस कहा गया।

इस विश्व सम्मेलन के अनुवर्तन के रूप में युनेस्को मास्को, फ्रेमवर्क के समय पूर्वक और कारगर कार्यान्वयन को बढ़ावा देने के लिए सदस्य देशों, भागीदारों और अन्य पणधारियों के हिस्सेदारी में काम करता है ताकि सभी छोटे बच्चों का सर्वांगीण विकास हो सके। अभिभावकों को छोटे बच्चों के आरंभिक देखभालकर्ताओं और शिक्षकों के रूप में सशक्त बनाने के लिए उन्हें सहयोग और शिक्षा देनेवाले कार्यक्रमों को सुदृढ़ बनाना। युनेस्को के कार्य का मुख्य केन्द्रबिन्दु है।

भारत सरकार ने समेकित बाल विकास कार्यक्रम (आई. सी. डी. एस.) जिसे वर्ष 1975 में 6 वर्ष से कम आयु के बच्चों और गर्भवती तथा धात्री माताओं के कुपोषण तथा स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए शुरू किया गया था, के अन्तर्गत महत्वपूर्ण प्रगति की है। हाल ही में आई सी डी एस की पुनर्संरचना के अंतर्गत आंगनवाड़ी केन्द्रों को एक सक्रिय ई.सी.सी.ई. केन्द्रों के रूप में उन्नत किया गया है और आंगनवाड़ी केन्द्र को स्वास्थ्य और पोषण संबंधी सेवाओं के लिए पहली ग्राम चौकी बना दिया गया है।

वर्ष 2009 में पारित निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा (आर. टी. ई.) अधिनियम बच्चों के अधिकारों को वास्तविकता में बदलने की दिशा में एक अन्य ऐतिहासिक कदम है। इस अधिनियम के अनुच्छेद 11 में उल्लेख किया गया है कि आरंभिक शिक्षा के लिए तीन वर्ष से अधिक आयु के बच्चों को तैयार करने और छह वर्ष की आयु के होने तक सभी बच्चों की आरंभिक बाल्यवस्था देखभाल और शिक्षा उपलब्ध कराने के विचार से सरकार बच्चों को शाला पूर्व शिक्षा उपलब्ध कराने के लिए उचित और आवश्यक व्यवस्था करे।

इन उपलब्धियों के आधार पर चालू बारहवीं पंचवर्षीय योजना (2012–2017) में इस बात पर बल दिया गया है कि 3–6 वर्ष के आयुसमूह के सभी बच्चों को कम से कम एक वर्ष शाला पूर्व शिक्षा मिले। इस विकास को विस्तृत बनाने के लिए भारत सरकार ने वर्ष 2013 में ई.सी.सी.ई. पर राष्ट्रीय नीति तथा राष्ट्रीय पाठ्य चर्चा फ्रेमवर्क अपनाया जिसमें 0–6 वर्ष के आयु समूह के सभी बच्चे शामिल हैं।

यूनेस्को तथा राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) जो कि महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के अधीन प्रशिक्षण तथा अनुसंधान का एक अग्रणी संस्थान है, 'अभिभावक शिक्षा निर्देशपुस्तिका' तथा 'सुगमकर्ता की पुस्तिका' को भारतीय संदर्भ के अनुकूल बनाने और इन्हें हिन्दी (भारत की एक प्रमुख क्षेत्रीय भाषा) में अनुवादित करने में भागीदार हैं। यह निर्देशपुस्तिका' तथा सुगमकर्ता पुस्तिका शुरू में एशिया पैसीफिक रीजनल ब्यूरो फॉर एजूकेशन (यूनेस्को बैंकाक) द्वारा विकसित की गईं थी। मुझे विश्वास है कि यह अभिभावको, आई.सी.डी.एस. (समेकित बाल विकास संरक्षण सेवा) के कार्यकर्ताओं तथा अन्य संबंधितों की प्रशिक्षण संबंधी जरूरतों के अनुकूल होगीं।

मैं डा0 दिनेशपॉल, निदेशक (निपसिड) का हार्दिक रूप से आभारी हूं जिन्होंने इन पुस्तिकाओं के भारतीय रूपान्तरण के प्रकाशन में महत्वपूर्ण सहायता और सुदृढ़ सहयोग दिया है तथा श्रम साध्य प्रयास किया है। मैं डा0 नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक (निपसिड) तथा उनके पूरे दल का भी बहुत आभारी हूं जिन्होंने इतने कम समय में इस कार्य को पूरा करने की अपनी प्रभावशाली प्रतिबद्धता को निभाया है।

मुझे विश्वास है कि इस 'निर्देशपुस्तिका' और 'सुगमकर्ता की पुस्तिका' के इस्तेमालकर्ताओं – परिवारों और समुदायों; विशेष रूप से अभिभावकों तथा सुगमकर्ताओं को इस के हिन्दी संस्करण से लाभ होगा और वे ई.सी.सी.ई. को बढ़ावा देने के लिए समर्थ होंगे।

धन्यवाद और इसे प्रसन्नता पूर्वक पढ़े।

श्री शीगेरू ओयागी
निदेशक, यूनेस्को नई दिल्ली कार्यालय तथा
भूटान, भारत, मालद्वीप और श्रीलंका के
यूनेस्को प्रतिनिधि

प्रस्तावना

आरंभिक बाल्यवस्था मानव जीवन की सर्वाधिक महत्वपूर्ण अवधि है जिसमें बच्चे के पूरे जीवन के विकास की नींव रखी जाती है। बच्चा जन्म से ही सीखने के लिए तैयार होता है। बच्चे के जीवन के पहले आठ वर्ष उसके संपूर्ण विकास का आधार होते हैं जिसमें मस्तिष्क का विकास जन्म से पांच साल के उम्र के बीच सबसे तेजी से होता है।

भारत वर्ष में समेकित बाल विकास कार्यक्रम (आई. सी. डी. एस.) आरंभिक बाल्यवस्था का अनोखा कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य बच्चों (0–6 वर्ष तक) गर्भवती महिलाओं तथा दूध पिलाने वाली माताओं के स्वास्थ्य, पोषण तथा विकास की आवश्यकताओं को पूरा करना है। हाल ही में रूपान्तरित आई. सी. डी. एस. के तहत आंगनवाड़ी केन्द्रों को एक सक्रिय एवं क्रियाशील ई.सी.सी.ई. केन्द्रों के रूप में उन्नत किया गया है। जिसमें छः वर्ष से कम आयु के बच्चों का सर्वांगीण शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, ज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास सुनिश्चित होगा जो कि साकारात्मक, बाल अनुकूल लिंग संवेदनशील परिवार, समुदाय कार्यक्रम और नीति वातावरण की सहायता से ही संभव हो पायेगा। इसमें तीन वर्ष से कम आयु के बच्चों और सर्वोत्तम आरंभिक बाल्यवस्था देखभाल और विकास जिसमें मानसिक देखभाल भी शामिल होगी पर अधिक जोर दिया जा रहा है।

बच्चों के विकास में अभिभावकों, देखभालकर्ताओं और समुदायों की भागीदारी की महत्वपूर्ण भूमिका है। उनके व्यवहार संबंधी कुशलताओं के विकास और जानकारी बढ़ाने के लिए युनेस्को और निपसिड 'अभिभावकीय शिक्षा निर्देशपुस्तिका' तथा 'सुगमकर्ता की पुस्तिका' को भारतीय संदर्भ के अनुकूल बनाने और इन्हें हिन्दी में अनुवादित करने में भागीदार हैं।

इस पुस्तिका के नौ भाग हैं जिसमें बच्चे के विकास के विभिन्न चरणों का विवरण दिया गया है। बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहयोगी योग्य क्रियाओं की भी विस्तृत जानकारी है। बच्चों से कैसे व्यवहार की आशा की जाती है तथा अभिभावकों और समुदायों से अपेक्षित बर्ताव के लिए भी निर्देश दिये गये हैं।

मैं श्री शीगेरू ओयागी, निदेशक, तथा सुश्री ह्यूमा मसूद, कार्यक्रम अधिकारी, युनेस्को, नई दिल्ली कार्यालय, का विशेष रूप से आभारी हूं जिन्होंने निपसिड को इस कार्य को कार्यन्वित करने का अवसर प्रदान करा। मैं डा0 नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक, निपसिड, तथा उनके पूरे दल का भी बहुत आभारी हूं जिन्होंने अपने अथक परिश्रम से इस कार्य को इतने कम समय में पूरा किया।

मुझे आशा है कि इन पुस्तिकाओं के हिन्दी संस्करण से अभिभावकों और समुदायों का लाभ होगा और वह बच्चे के विकास में अधिक जागरूक और प्रयत्नशील होंगे।

डा0 दिनेश पॉल
निदेशक, निपसिड

समुदाय आधारित अभिभावकीय शिक्षा : परिचय

अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम का अवलोकन

अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम यूनेस्को के "समुदाय शिक्षण केन्द्र जैसे बड़े कार्यक्रम और अगम्य क्षेत्रों तक पहुंचने के लिए आजीवन शिक्षण" परियोजना का एक हिस्सा है और इसके लिए एशिया प्रशांत क्षेत्र के विभिन्न देशों के समुदाय शिक्षा केन्द्रों में कार्यशालाओं की एक श्रृंखला आयोजित की गई है।

समुदाय शिक्षण केन्द्र स्थानीय शिक्षण संस्थान है जो कि औपचारिक शिक्षा की प्रणाली के बाहर है और विभिन्न प्रकार की शिक्षा के अवसर प्रदान करने के लिए यह आमतौर पर स्थानीय समुदायों द्वारा स्थापित और प्रबंधित किया जाता है।समुदाय शिक्षण केन्द्र विस्तृत पहुंच के लिए एक प्रभावी मंच साबित हुए हैं, विशेष रूप से वह समूह जो औपचारिक प्रणाली के माध्यम से पहुंचने के लिए मुश्किल है।

अभिभावकीय शिक्षा कार्यशाला शिशुओं और छोटे बच्चों की देखभाल और विकास के बारे में है। ये कार्यशालाएं माता–पिता को पहले से प्राप्त जानकारी के आधार बनाई जाती हैं और उन्हें पुस्तिकाओं और गतिविधियों का प्रयोग करते हुए नई जानकारी और विचारों से अवगत कराया जाता है। कार्यशाला के प्रतिभागियों को यह अवसर मिलता है कि वे प्रत्येक विषय से संबंधित मुद्दों के बारे में विचार विमर्श करें और विचारों का आदान प्रदान करें। प्रत्येक कार्यशाला में प्रतिभागियों को एक पुस्तिका दी जाती है जिसे वह घर ले जाएं और अपने परिवारों और समुदाय के लोगों के साथ बांटे।

कार्यशाला किसके लिए है ?

बच्चों की देखभाल पूरे समुदाय के लिए ध्यान देने योग्य विषय है। अतः अभिभावकीय शिक्षा कार्यशाला समुदाय में किसी भी उस व्यक्ति के लिए है जो यह सीखना चाहता है कि छोटे बच्चों का विकास कैसे होता है और व्यस्क और अन्य बच्चे कैसे उनकी सहायता कर सकते हैं। यह विशेष जानकारी उन माता–पिता एवं अन्य लोगों के लिए उपयोगी है जिनकी शिशुओं और बच्चों की देखभाल करने की सीधी जिम्मेदारी है, इनमें पिता भी शामिल हैं क्योंकि वे अपने बच्चों के पालन पोषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

कार्यशाला में क्या- क्या विषय शामिल हैं ?

परिचय सत्र के अलावा, कार्यशाला में नौ विषय शामिल किए गए हैं। प्रत्येक कार्यशाला में एक अलग विषय शामिल है और प्रत्येक विषय के साथ एक पुस्तिका है।

नौ विषयों की सूची नीचे दी गई है–

विषय 1 : बच्चों की देखभाल

यह विषय समझाता है कि माता–पिता बनने का क्या मतलब है और परिवार और समुदाय की शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के प्रति क्या जिम्मेदारी है। यह शिशुओं और छोटे बच्चों की आवश्यकताओं और अधिकारों के बारे में जानकारी भी देता है।

विषय 2 : बच्चे का जन्म

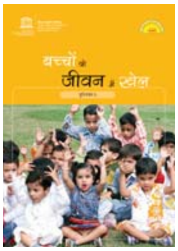
इस विषय में गर्भावस्था और प्रसव से पहले, उसके दौरान और बाद में मां और बच्चे के स्वास्थ्य और देखभाल पर ध्यान दिया गया है। मां और बच्चे के संबंध के महत्व पर जोर डाला गया है। इसमें स्तनपान को शुरू करने के बारे में भी जानकारी दी गई है।

विषय 3 : विकासशील बच्चा

इस विषय में मस्तिष्क का विकास और बच्चे की शिक्षा और विकास के बारे में समझाया गया है। अलग–अलग उम्र में विकास संबंधी अपेक्षाओं के बारे में बताया गया है, साथ ही साथ माता–पिता के लिए ऐसे सुझाव दिये गये हैं कि जो उनके बच्चों की विकास क्षमता तक पहुंचने में सहायक हैं।

विषय 4: स्वास्थ्य और पोषण

इस विषय में छोटे बच्चों की सेहत को क्या खतरा है, उनके कारण और उनको रोकने के उपाय शामिल हैं। बच्चों के लिए उचित पौष्टिक खाने का महत्व भी बताया गया है।



विषय 5 : बच्चों के जीवन में खेल

यह विषय दर्शाता है कि कैसे खेल एक बच्चे की शिक्षा और विकास में सहायता करता है। इसमें ऐसी गतिविधियाँ और व्यवहारिक सुझाव दिए गए हैं जिन्हें बच्चों के साथ प्रयोग किया जा सकता है और इस बात की जानकारी भी दी गई है कि कैसे आस पास की और रोजमर्रा की चीजें बच्चों के खेलने के लिए प्रयोग की जा सकती है।

विषय 6 : बच्चों की अनेक भाषाएं

यह विषय शिशुओं और छोटे बच्चों के साथ बात करने के विभिन्न तरीकों को दर्शाता है। बच्चे अपनी मातृभाषा का प्रयोग करें यह इसके महत्व पर भी जोर डालता है। इसमें ऐसी अनेक गतिविधियों के सुझाव भी दिए गए हैं जो बच्चों को अपनी भाषा सुधारने में सहायता करती हैं, इसके साथ ऐसी सब जानकारी भी दी गई है जो पढ़ने लिखने की नींव मजबूत बनाती है।

विषय 7 : छोटे बच्चों का व्यवहार

यह विषय छोटे बच्चों के व्यवहार के बारे में जानकारी देता है और यह बताता है कि अलग अलग उम्र में किस तरह के व्यवहार की उम्मीद करना उचित है। कठोर सज़ा की जगह सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने पर बल दिया गया है और इस विषय में कई सकारात्मक रणनीतियां शामिल हैं। सबसे पहले बच्चों के साथ अच्छा रिश्ता बनाने पर बल दिया गया है।

विषय 8 : बच्चों मे विकलांगता

यह विषय समझाता है कि परिवारों और समुदायों को हर बच्चे का सम्मान करना चाहिए और सबको पारिवारिक और समुदायिक जीवन में शामिल करना चाहिए। यह विकलांगता के साथ बच्चों पर ध्यान आकर्षित करता है और छोटे विकलांगता के साथ बच्चों के लिए सहायक कई विचार प्रदान करता है।

विषय 9 : स्कूल जाना

स्कूल जाने की शुरूआत छोटे बच्चों के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। इस विषय में कई सुझाव दिए गए हैं कि कैसे माता–पिता, परिवार और समुदाय के अन्य लोग एक साथ मिलकर छोटे बच्चों के लिए स्कूल जाना एक सफल और सुखद अनुभव बना सकते हैं।

कार्यशाला में क्या होता है ?

फैसिलिटेटर (सुगमकर्ता) प्रतिभागियों के साथ मिलकर यह तय करता है कि कार्यशाला कितनी बार आयोजित होगी। प्रत्येक कार्यशाला लगभग दो घंटे की होती है, लेकिन कार्यशाला के समय को समुदाय की पसंद के अनुसार छोटा या बड़ा किया जा सकता है। सभी कार्यशालाएं पारस्परिक क्रियांए वाली होंगी और उसमें ऐसी गतिविधियां होंगी जो प्रतिभागियों को एक दूसरे के साथ बातचीत करने और अपना ज्ञान एवं अनुभव बांटने को प्रोत्साहित करेंगी। यह गतिविधियां आमतौर पर छोटे समूह में होंगी। इसमें कभी – कभी खेल, नाटक और अन्य दिलचस्प एवं सक्रिय शिक्षा की रणनीतियां शामिल होंगी।

अधिक जानकारी कहां से मिल सकती है ?

अगर कार्यशाला के प्रतिभागियों को किसी विषय पर और अधिक जानकारी चाहिए तो वे कार्यशाला के सुगमकर्ता से बात कर सकते हैं। सुगमकर्ता अन्य कार्यशालाओं का आयोजन भी कर सकते हैं जो प्रत्येक समुदाय की विशेष जरूरतों को पूरा करें और वे प्रतिभागियों के पढ़ने के लिए अन्य सामग्री की व्यवस्था भी कर सकते हैं।

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी

परिचय पुस्तिका

यह पुस्तिका अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम का संक्षिप्त विवरण देती है और साथ ही निर्देश पुस्तिका की नौ पुस्तिकाओं में शामिल विषयो की सूची संक्षेप में दी गई है। इसमें संक्षेप में यह भी वर्णन किया गया है कि सुगमकर्ता की कार्यशाला में क्या भूमिका होगी और प्रतिभागियो को प्रत्येक विषय के बारे में निर्देश पुस्तिका में अधिक जानकारी कहां मिलेगी।

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान

बच्चों की देखभाल

पुस्तिका 1

बच्चों की देखभाल पुस्तिका 1

यूनेस्को बैकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

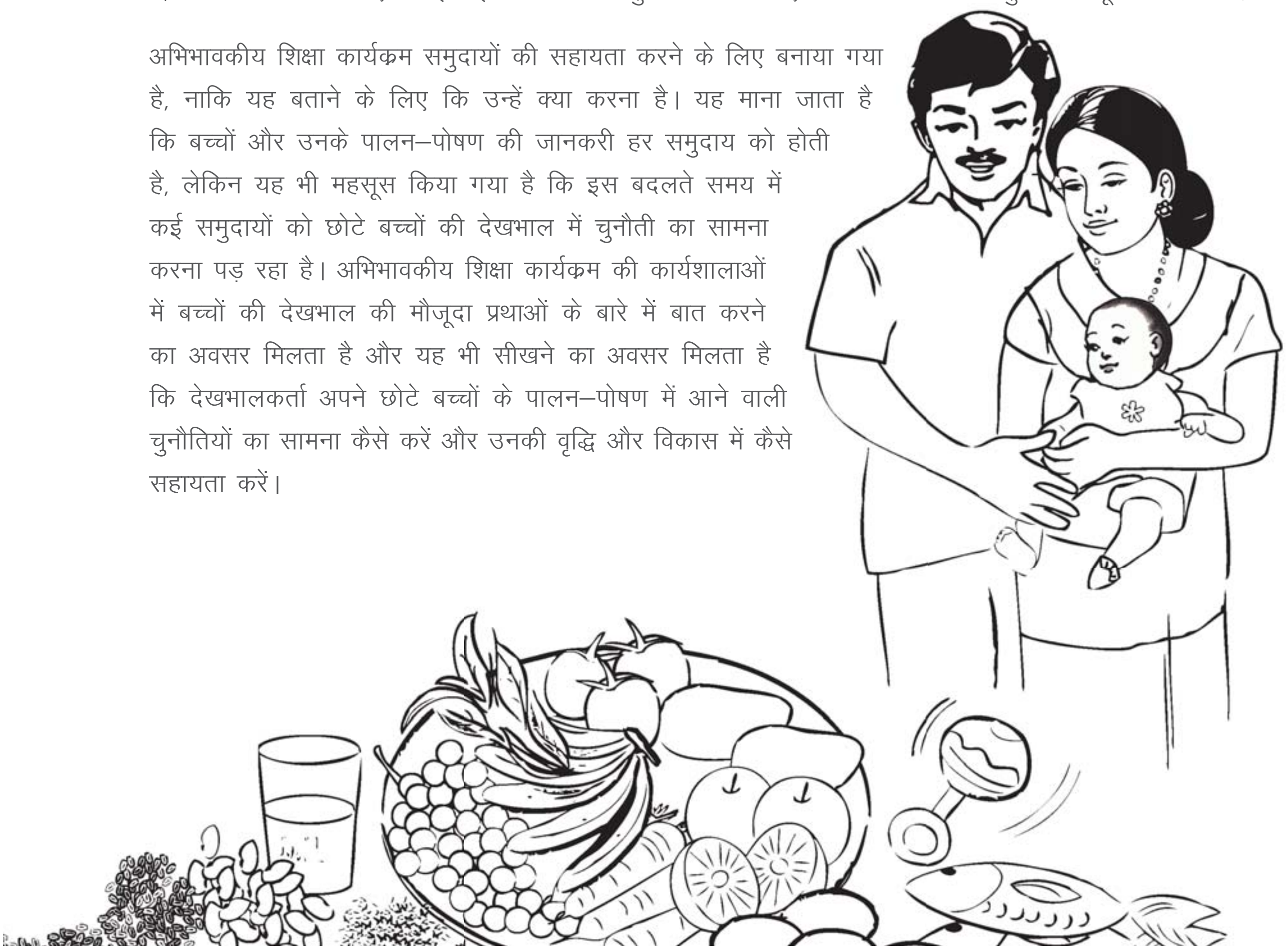
प्रारुप/नक्शा/चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

बच्चों की देखभाल

छोटे बच्चों की देखभाल में, देखभालकर्ता (माता–पिता, दादा–दादी, भाई–बहन और परिवार एवं समुदाय के अन्य लोग) बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनके समुदाय का भविष्य उनके हाथों में हैं ।

सभी बच्चों को प्यार और सुरक्षा महसूस कराने की जरूरत है ताकि वे स्वस्थ रहें एवं खुशी से बड़े हों और वे समुदाय एवं समाज में एक सक्रिय भूमिका निभा सकें।यह पुस्तिका, "बच्चों की देखभाल" देखभालकर्ताओं को उनकी भूमिकाओं और ज़िम्मेदारियों, बच्चों के हक और कैसे बच्चों को किसी भी प्रकार के नुकसान से बचाया जा सकता है, की जानकारी के लिए बनाई गई है ताकि यह सुनिश्चित हो जाए कि बच्चे प्यार और सुरक्षा महसूस कर रहे हैं।

अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम समुदायों की सहायता करने के लिए बनाया गया है, नाकि यह बताने के लिए कि उन्हें क्या करना है। यह माना जाता है कि बच्चों और उनके पालन–पोषण की जानकरी हर समुदाय को होती है, लेकिन यह भी महसूस किया गया है कि इस बदलते समय में कई समुदायों को छोटे बच्चों की देखभाल में चुनौती का सामना करना पड़ रहा है। अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम की कार्यशालाओं में बच्चों की देखभाल की मौजूदा प्रथाओं के बारे में बात करने का अवसर मिलता है और यह भी सीखने का अवसर मिलता है कि देखभालकर्ता अपने छोटे बच्चों के पालन–पोषण में आने वाली चुनौतियों का सामना कैसे करें और उनकी वृद्धि और विकास में कैसे सहायता करें।



माता-पिता और देखभालकर्ता में क्या अन्तर है ?

सभी बच्चों को माता–पिता की जरूरत होती है। लेकिन इस निर्देश पुस्तिका में हम जब अभिभावक शब्द का प्रयोग करते हैं तो उसका अर्थ सिर्फ जन्म देने वाले माता–पिता से नहीं है बल्कि उन सभी देखभालकर्ताओं से है जो बच्चों की लगातार देखभाल करते हैं। देखभालकर्ता वे हैं जो बच्चों की हमेशा देखभाल करते हैं और ऐसी सभी प्रकार की मदद करते हैं जिसकी उन्हें जीवित रहने और पनपने के लिए जरूरत होती है । जन्म देने वाले माता–पिता तो यह सब कार्य करते ही हैं, लेकिन और भी कई लोग जैसे कि दादा–दादी, भाई–बहन और परिवार व समुदाय के अन्य लोग भी यह सब कार्य कर सकते हैं।

एक पिता की क्या भूमिका है ?

परंपरा के अनुसार, बहुत समुदायों में बच्चों की देखभाल में औरतें ही मुख्य भूमिका निभाती हैं। बच्चों की देखभाल में पिता की भी बराबर की ज़िम्मेदारी होती हैं। पिता जो भी करते हैं, बच्चे के विकास पर उसका बहुत प्रभाव पड़ता है। अध्ययनों से पता चला है कि बच्चों की देखभाल में जब पिता शामिल होते हैं तो बच्चों में सामाजिक और भावनात्मक कौशल बेहतर विकसित होता है और वे स्कूल में बेहतर करते हैं।

कुछ पिता अपने शिशुओं और छोटे बच्चों के साथ बहुत जुड़े होते हैं और उन्हें उनके साथ रहना अच्छा लगता है। कुछ जन्म के समय मौजूद होते हैं और बाद में परवरिश में एक मुख्य भूमिका निभाते हैं। अन्य पिता अपनी भूमिका को अलग रूप से देखते हैं। वे भोजन और घर तो दे सकते हैं लेकिन अपने बच्चों को अनुशासन सिखाने के अलावा उनके दैनिक जीवन से बहुत कम जुड़े होते हैं। कुछ पारम्परिक कारणों से या शायद इस वजह से कि पुरूषों को बच्चों की परवरिश में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित नहीं किया जाता।

प्रमाण कहते हैं कि कई पुरूष बच्चों की देखभाल के बारे में जानना चाहते हैं लेकिन वे यह स्वीकारना नहीं चाहते कि उनमें जानकारी की कमी है या वे बच्चों की देखभाल के बारे में ज्यादा जानना चाहते हैं क्योंकि कई बार बच्चों की देखभाल के कार्यक्रम महिलाओं और किशोरियों के लिए होते हैं और हो सकता है महिलाओं के बीच में पुरूषों को अजीब लगे या फिर वे यह सोचते हों कि अगर वे इस तरह के कार्यक्रम में भाग लेंगे तो अन्य पुरूष उन पर हँसेंगे इसीलिए इन कार्यक्रमों में भाग नहीं लेते।

अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम का उद्देश्य है कि वह या तो कार्यशाला में या फिर सिर्फ पुरूषों के समूह में सभी उम्र के लड़कों और पुरूषों को शामिल करें, जहां वे आराम से अपनी धारणाओं और चुनौतियों के बारे में बातचीत कर सकें। सुगमकर्ता को यह पता करना चाहिए कि समुदाय में सबसे अच्छा क्या रहेगा।

इसी बीच, कुछ सवालों के बारे में सोचते हैं और उन पर चर्चा करते हैं :

- **आपके परिवार में पुरूष की क्या–क्या जिम्मेदारियां हैं ?**
- **क्या उनमें पिता होने की और बच्चों की देखभाल की जिम्मेदारी भी शामिल है?**
- **क्या अधिकांश बच्चे अपने पिता के साथ रहते हैं ?**
- **क्या पिता अपने शिशुओं और छोटे बच्चों के साथ बातचीत करते हैं ? अगर हां, तो कैसे?**
- **ऐसी क्या अच्छी बातें है जो पिता करते हैं ?**
- **क्या आपके समुदाय में बच्चों की देखभाल की कोई ऐसी हानिकारक प्रथाएं हैं जिन्हें आप बदलना चाहते हैं ?**

बच्चों के अधिकार

अधिकांश देशों ने यह माना है कि बच्चों के अधिकार होते हैं। इन देशों में बच्चों के अधिकारों की रक्षा करने के लिए और उनके स्वस्थ विकास एवं कल्याण के समर्थन के लिए मददगार कानून हैं। इन कानूनों में कुछ निम्नलिखित सामान्य विषय शामिल हैं :

- **सभी बच्चों को जीवन, उत्तरजविता और विकास का अधिकार है।**

इसका अर्थ है कि बच्चों को उचित देखभाल का अधिकार है। बच्चों और उनकी माताओं के स्वास्थ्य और पोषण की अच्छी देखभाल होनी चाहिए और उनका बीमारियों से बचाव किया जाना चाहिए। बच्चों को एक स्वस्थ और सुरक्षित वातावरण में बड़े होने का अधिकार है और उन्हें सीखने के ऐसे अवसरों का अधिकार है जो उनके विकास के लिए सहायक हो।

- **सभी बच्चों के साथ बिना किसी भेदभाव के एक समान व्यवहार होना चाहिए।**

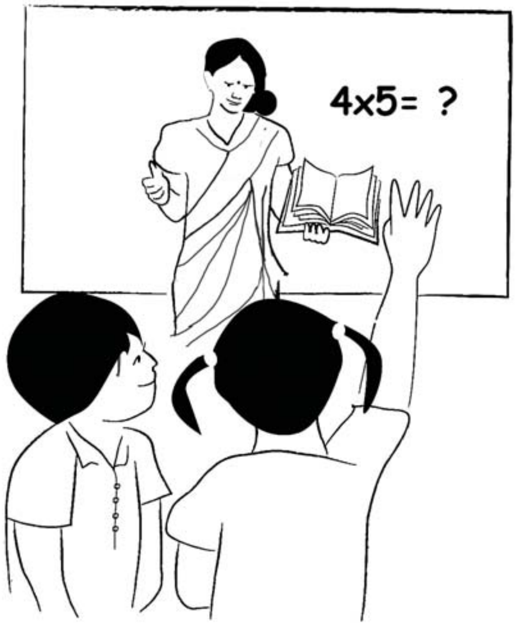
सभी बच्चों को एक ही स्तर का अच्छा खाना, देखभाल और विकास के अवसर मिलने चाहिए। विशेष रूप से यह लड़कियों, विकलांगता के साथ बच्चों, एचआईवी और एड्स या अन्य बीमारियां से पीड़ित और जातीय अल्पसख्यकों के संबंध में महत्वपूर्ण है।

- **सभी बच्चों को खेल और आराम का समय मिलना चाहिए।**

सभी बच्चों को यह अधिकार है कि वह खेल में और अपने मित्रों के साथ रहें। खेल बच्चों के सामाजिक, भावनात्मक, मानसिक, भाषा संबंधी और शारिरिक विकास में सहायता करता है। यह शिशुओं और छोटे बच्चों के सीखने का एक तरीका है।

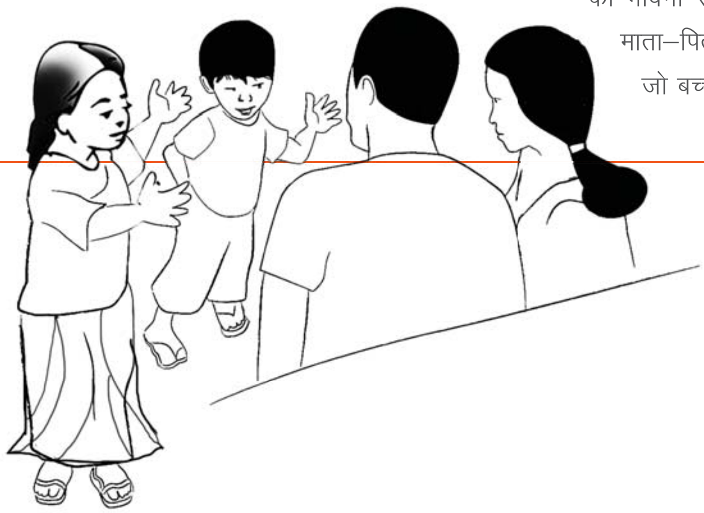
- **सभी बच्चों को शिक्षा का अधिकार है।**

बच्चों को निःशुल्क प्राथमिक शिक्षा का अधिकार है और उन्हें सभी ऐसी सेवाएं मिलनी चाहिए जो उन्हें स्कूल जाने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों को एक अच्छे आंरभिक बाल्यावस्था कार्यक्रम में भाग लेना चाहिए क्योंकि जो बच्चे इन कार्यक्रमों में भाग लेते हैं वे स्कूल जाने के लिए ज्यादा तैयार रहते हैं और स्कूल में ठहरना चाहते हैं।



- **सभी बच्चे अपनी राय व्यक्त करने में सक्षम होने चाहिए।**

बहुत छोटे बच्चों को भी अपनी राय व्यक्त करने का और अपने दैनिक जीवन को प्रभावित करने वाली बातों पर निर्णय लेने का अवसर मिलना चाहिए। बच्चों से उनकी राय पूछ कर हम उन्हें सम्मान देते हैं और उनके साथ अपने संबंधों को मजबूत बनाते हैं। बच्चों के पालन–पोषण की प्रथाएं उनकी भावनाओं का सम्मान और उनकी सहायता करने वाली हों ताकि वे प्यार और सुरक्षा की भावना से बड़े हों और जानें कि वह अपने माता–पिता पर पूर्ण विश्वास कर सकते है जो बच्चों के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण हैं।



बच्चों को सुरक्षित रखना

बच्चों की देखभाल में यह भी शामिल है कि बच्चों को घर और समुदाय में खतरों से सुरक्षित रखें। इसका अर्थ है कि बच्चों को घर और समुदाय में दुर्घटनाओं, सभी प्रकार के दुर्व्यवहार और हिंसा से सुरक्षित रखना चाहिए।

दुर्घटनाओं का रोकथाम

हर वर्ष अनेक बच्चों को दुर्घटनाओं से चोट लगती है या उनकी मृत्यु हो जाती है। अधिकांश दुर्घटनाओं को रोका जा सकता है। छोटे बच्चे कई बार दुर्घटनाओं के खतरो को नहीं समझते। यह माता–पिता और अन्य देखभालकर्त्ता पर निर्भर करता है कि वे बच्चों की खतरों और चोट से सुरक्षा करें। बच्चों में खतरे उनकी उम्र के साथ बदलते रहते हैं।

छोटे बच्चों के साथ होने वाली आम दुर्घटनाएं :

- जलना एंव ज़ख्म
- गिरना
- डूबना
- जहर खाना
- सड़क दुर्घटना
- बिजली का झटका

देखभालकर्त्ता अपने घर में और आस–पास की जगह जहां दुर्घटना हो सकती है, उसके बारे में जागरूक रहकर दुर्घटना को रोक सकते हैं।

यहां देखभालकर्त्ताओं के लिए कुछ बुनियादी दिशा निर्देश हैं जो बच्चों के साथ होने वाली दुर्घटनाओं को रोक सकते हैं:

- ***खाना बनाने की जगह को सुरक्षित बनाएं,*** और सुनिश्चित कर लें कि बच्चे चूल्हे पर पड़े बर्तन तक न पहुंच पाएं।
- ***शिशुओं और छोटे बच्चों*** पर हर समय निगरानी रखें।
- ***शिशुओं और छोटे बच्चों को पानी के पास कभी अकेला न छोड़ें*** (बच्चे 10 सेंटीमीटर तक के पानी में भी डूब सकते हैं)।
- ***कीट्नाशकों,*** सफाई की सामग्री, डिटर्जेंट और अन्य रसायनों को बच्चों की पहुंच से बाहर रखें। मिट्टी का तेल, पैट्रोल और रसायनों को शीतल पेय की बोतलों में न डालें क्योंकि बच्चें उन्हें पीने के लिए आकर्षित हो सकते हैं।
- ***दवाइयों*** (गोली और सिरप दोनों) को बच्चों की पहुंच से दूर रखें।
- ***सड़क पार करते समय बच्चों का हाथ पकड़े।***
- ***सम्पर्क में आने वाली बिजली की सभी तारों और घर के प्लग को ढक के रखें*** (जब बच्चों की उम्र दो साल से कम हो तो बिजली के प्लग को ढक कर रखना चाहिए ताकि बच्चे उसमें अपनी उंगलियां न डालें और करंट से उनकी जान को खतरा न हो)।
- ***तेज और नुकीली वस्तुएं*** जैसे की चाकू और कैंची को बच्चों की पहुंच से बाहर रखें।
- ***बच्चों को खतरनाक जानवरों से दूर रखें और जब बच्चे जानवरों*** के साथ हों तो उन पर हर समय निगरानी बनाएं रखें, यहां तक कि एक पालतू कुत्ता भी एक छोटे बच्चे के लिए खतरा हो सकता है।

बच्चों को दुर्व्यवहार से बचाना

दुर्व्यवहार के तीन मुख्य प्रकार हैं जिससे बच्चों को बचाना चाहिए :

• दुर्व्यवहार शारीरिक हो सकता है

शारीरिक दुर्व्यवहार में पिटाई करना, लात मारना, धक्का मारना, जलाना और ऐसा कुछ भी जो दर्द या चोट का कारण बने, सब शामिल है। ऐसी सज़ा जिसमें बच्चों को चोट पहुंचाई जाए, आज बहुत से देशों में शारीरिक दुर्व्यवहार का एक रूप माना जाता है। किसी भी प्रकार की हिंसक सज़ा सिर्फ बच्चों के शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाती बल्कि उन्हें बाकी के जीवन के लिए भावनात्मक रूप से भी क्षति पहुंचाती है। अगर आपके समुदाय में हिंसक और हानिकारक सज़ा का प्रयोग होता है तो यह आवश्यक है कि उन्हें रोका जाए और इसकी बजाय बच्चों को अनुशासित करने के लिए अहिंसक तरीकों को अपनाया जाए। बच्चों के व्यवहार को व्यवस्थित करने के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए निर्देश पुस्तिका की पुस्तिका 7 "छोटे बच्चों का व्यवहार" को देखें।

• दुर्व्यवहार भावनात्मक हो सकता है

परिवार में देखभाल और दिली रिश्ते बच्चों को भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करने में सहायता करते है और यह बच्चों को अपने और अपने परिवार के बारे में सकारात्मक भावनाएं विकसित करने का और परिवार के बाहर के लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाने का आधार हैं। अगर बच्चों को उपेक्षित किया जाए, लगातार शर्मिंदा किया जाए या अगर बड़े लोग नकारात्मक टिप्पणी और बुरे नामों का प्रयोग करें, तो संभव है कि बच्चे अपने प्रति नकारात्मक भावनाएं विकसित कर लेते हैं। हो सकता है कि वह अलग रहना शुरू कर दें या हिंसक बन जाएं। बच्चों की आलोचना और उन्हें शर्मिंदा करने के बजाय उनके बुरे व्यवहार को नज़र अंदाज़ करना चाहिए। यह आवश्यक है कि उनके अच्छे व्यवहार पर ध्यान दिया जाए और जब वे अच्छा व्यवहार करें तो उनकी बहुत प्रशंसा करनी चाहिए।

कई टीवी कार्यक्रम बहुत हिंसक होते हैं और सिर्फ बड़े लोगों के लिए बनाए जाते हैं और ऐसी हिंसा देखना बच्चों को भावनात्मक क्षति पहुंचा सकता है। इसलिए माता–पिता को ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे टीवी पर किस प्रकार के कार्यक्रम देखते हैं और बच्चों को अनुचित कार्यक्रम देखने से रोकें (जैसे कि, जब माता–पिता टीवी न देख रहे हों तो उसे बंद कर दें)।

• यौन दुर्व्यवहार भी हो सकता है

यौन दुर्व्यवहार में सभी प्रकार के अनुचित स्पर्श और यौन कृत्य शामिल हैं। यौन शोषण के अपराधी कभी–कभी अज़नबी हो सकते हैं, कई बार परिवार के सदस्य या नज़दीकी मित्र भी हो सकते हैं। माता–पिता को छोटे बच्चों के साथ सावधान रहना चाहिए और उन्हें परिवार तथा समुदाय में उन सदस्यों से सुरक्षित रखना चाहिए जो उन्हें नुकसान पहुंचा सकते हैं।

घर में हिंसा को रोकना

घर में हिंसा ("घरेलू हिंसा"), घर के अधिक शक्तिशाली सदस्य के द्वारा कम शक्तिशाली सदस्य पर की जाती है – आमतौर पर यह हिंसा पुरूष, महिलाओं और बच्चों के साथ करते हैं। भले ही हिंसा बच्चों के साथ न हो, पर जो हो रहा है, वह सब बच्चे देखते हैं और अगले प्रकोप के डर में जीते हैं। डर में जीने से बच्चों के खाने और सोने की आदतों पर प्रभाव पड़ता है जो उनके स्वास्थ्य, भावनात्मक एवं मानसिक समस्याओं का कारण बन सकता है । जो बच्चे अक्सर हिंसा देखते हैं, वे उस व्यवहार की नकल करते हैं और वे स्वयं बच्चों या बड़ों के रूप में हिंसक बन जाते हैं।

अगर आप ऐसी किसी भी महिला या बच्चे को जानते हैं जो हिंसक स्थिति में जी रहे हैं तो यह आवश्यक है कि उस हिंसा को रोका जाए। इस स्थिति के बारे में महिलाओं या बच्चों से बातचीत भी की जा सकती है और उन्हें उन संस्थाओं के बारे में जानकारी दी जा सकती है जो उनकी सहायता कर सकती हैं या फिर महिलाओं और बच्चों को घरेलू हिंसा से पीड़ित लोगों के आश्रय स्थल में ले जाया जा सकता है। यह भी बेहतर होगा अगर आप माता/पिता या समुदाय के किसी प्रमुख व्यक्ति से सलाह लेने के लिए इस विषय पर बात करें।

माता-पिता हेतु सहायता

हाल ही के समय में कई लोगों के लिए माता–पिता बनना काफी कठिन हो गया है। बच्चों के पोषण के पारंपरिक तरीके बदल रहें हैं और कई माता–पिता को वह सहायता नहीं मिल पाती जो उन्हें पहले मिलती थी, हो सकता है कि उनके साथ विस्तृत परिवार न हो जो बच्चों की देखभाल में और उन्हें यह सिखाने में सहायता करे कि बच्चों का पालन–पोषण कैसे किया जाता है।

कुछ माता–पिता काम के लम्बे घटों की वजह से या घर से दूर रहने की वजह से अपने बच्चों को कम समय दे पाते हैं, ऐसे में उन्हें बच्चों की देखभाल में कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है । आर्थिक कठिनाई, लोगों के साथ कलह, प्राकृतिक आपदाओं और अन्य संकटों के कारण कई लोग अपने बच्चों की देखभाल अच्छे स्तर की नहीं कर पाते। इसी वजह से कई बच्चे खतरे में होते हैं। साथ ही साथ, बच्चों का संपर्क एक ऐसी दुनिया से होता हैं जो उस दुनिया से बहुत अलग है जिसमें उनके माता–पिता बड़े हुए थे। इन सबका बच्चों और माता–पिता के साथ उनके रिश्ते पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

आप अपने परिवार के बारे में सोचें। आपके समुदाय में माता–पिता बनना कैसा है ? जब आप या आपके माता–पिता बच्चे थे तब से अब तक कैसा बदलाव आया है ? आपके समुदाय में बच्चों को बड़ा करने के लिए माता पिता को किस तरह के सहायता की आवश्यकता पड़ती है ?

आरंभिक बाल्यावस्था सबकी जिम्मेदारी है

कई माता–पिता को अपने बच्चों के पालन–पोषण में सहायता की जरूरत पड़ती है। उनका अधिकार है कि वे सरकार से सहायता की अपेक्षा करें ताकि वे अपने बच्चों के पालन–पोषण में अपनी भूमिका निभा सकें। हो सकता है कि यह सहायता उपलब्ध न हो परन्तु दूसरी ओर हर स्थानीय समुदाय मानव संसाधन, स्थानीय ज्ञान और विवेक में समृद्ध है।

विश्व के कई हिस्सों में, स्थानीय समुदाय इन संसाधनों का प्रयोग कर रहे हैं और बच्चों की ओर से कार्य कर रहे हैं। इसका लक्ष्य है कि समुदाय या शहर में रह रहें सभी बच्चों की स्थिति को बेहतर बनाया जाए और समुदायों एवं शहरों को बच्चों के अनुकूल बनाया जाए।

आपका समुदाय बच्चों के कितना अनुकूल है ? क्या आपके समुदाय में सभी छोटे बच्चों की बुनियादी सेवाओं ;स्वास्थ्य देखभाल, साफ पानी, सफाई, शिक्षा, सामाजिक सेवाओं आदि पर बराबर की पहुंच है? क्या उनके सुरक्षा, खेलने, परिवार में रहने, शिक्षा और समुदायिक जीवन में भाग लेने के अधिकारों को मान्यता मिलती है ?

अपने समुदाय की मजबूतियों और कमजोरियों के बारे में सोचने के बाद, निम्नलिखित पर विचार करें : अपने समुदाय को शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए एक बेहतर जगह बनाने के लिए आप क्या कर सकते है?

आप क्या कर सकते हैं ?

- अपने परिवार और समुदाय के छोटे बच्चों को ध्यान से देखें। क्या उन्हें उनके अधिकार मिल रहे हैं? अगर नहीं तो सोचिए कि इस बारे में क्या किया जा सकता है और दूसरों के साथ अपने विचारों के बारे में चर्चा करें।
- जागरूक रहें कि आप अपने लड़के और लड़की के साथ कैसे बातचीत कर रहें हैं। क्या लड़का और लड़की को एक समान ध्यान, खाना और स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त होती है? अगर नहीं, तो विचार करें कि आप इस बारे में क्या कर सकते है ?
- माता और पिता दोनों को अपने बच्चों के साथ अधिक समय व्यतीत करना चाहिए, अपनी दैनिक गतिविधियों जैसे कि खाना बनाना, सफाई करना, खरीददारी या बागवानी करने के साथ–साथ अपने बच्चों से बातचीत भी करनी चाहिए।
- बच्चों को कहानियां सुनाएं और उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे सवाल पूछें और कहानी के बारे में चर्चा करें।
- बच्चों की बात सुनें और उन्हें अवसर दें कि वे अपनी राय व्यक्त कर सकें और उन्हें सरल विकल्प दें। जैसे कि क्या कपड़े पहनें या फिर क्या खाना खाएंगे।
- सुनिश्चित कर लें कि सभी बच्चों को खेल और आराम का बराबर का अवसर मिले।
- हमेशा शिशुओं और छोटे बच्चों पर निगरानी रखें। घर में और घर के आस–पास देख लें कि बच्चे की सुरक्षा पर क्या खतरे हो सकते हैं।
- बच्चों को दूसरों का सम्मान करना सिखाएं (बड़ों और छोटों दोनों का), बच्चों को यह भी समझने में सहायता करें कि उन्हें दूसरों को क्षति पहुंचाने का कोई अधिकार नहीं है।
- अगर आपको अपने बच्चे परेशान लग रहे हैं तो उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे आपके साथ बात करें । उनकी बात सुनें और अगर लगता है कि उनके साथ दुर्व्यवहार हुआ है तो कार्रवाई करें।

समुदाय में मिलने वाली सेवाएं एवं संसाधन

टिप्पणी

टिप्पणी

पुस्तिका 1: बच्चों की देखभाल

इस पुस्तिका से समझ आता है कि माता–पिता बनने का क्या मतलब है और परिवार और समुदाय की शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति क्या जिम्मेदारी है। यह शिशुओं और छोटे बच्चों की आवश्यकताओं और अधिकारों के बारे में जानकारी भी देती है।

UNESCO

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

बच्चे का जन्म

पुस्तिका 2

बच्चे का जन्म पुस्तिका 2

यूनेस्को बैकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप / नक्शा / चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

बच्चे का जन्म

गर्भाधान से जन्म की यात्रा सही मायनों में अदभुत है। इस राह में कई खतरे हो सकते हैं, लेकिन उचित देखभाल और सहयोग से परिणाम सबके लिए सुखद होगा।

गर्भाधान से जन्म तक का विकास

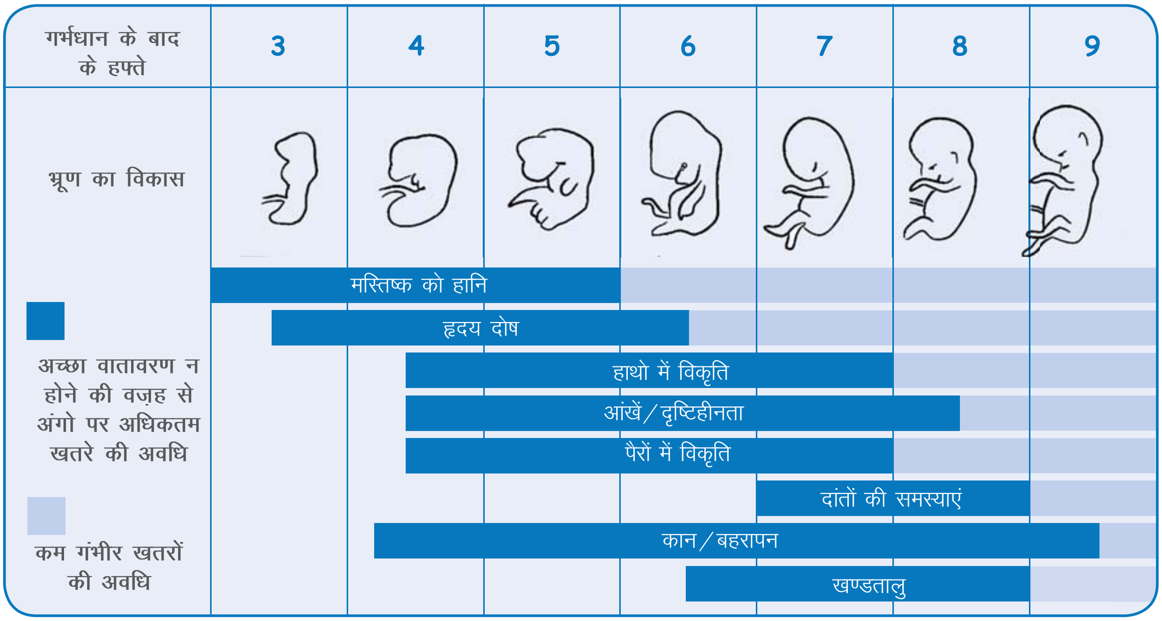
देखकर ही विश्वास होता है!

हम आशा करते हैं कि आप शिशु के विकास की वीडियो या डीवीडी देखने में सक्षम हैं। आगे क्या होता है उसका सारांश यहां दिया गया है।

पहले दो सप्ताह: भ्रूण (होने वाला बच्चा) निर्मित होता है और मां के गर्भाशय में खुद को प्रत्यारोपित करता है।

तीसरे से नवां सप्ताह: यह समय बहुत महत्वपूर्ण होता है। शरीर के अंग और बाकी के अंग जैसे कि दिल, फेफड़े, पेट और मस्तिष्क का विकास होता है और सभी अंग काम करना शुरू कर देते हैं। मां को विशेष रूप से इन हफ्तों के दौरान सावधान रहना चाहिए। नशीले पदार्थ जैसे कि शराब, कैफीन, सुपारी या सिगरेट के साथ ही साथ कुछ दवाईयां भी शिशु के विकास को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इस समय मातृ संक्रमण जैसे कि जर्मन मीज़ल्स भी कई गंभीर समस्याओं का कारण बन सकते हैं। इसीलिए यह आवश्यक है कि सभी महिलाएं और लड़कियां मां बनने से पहले ही जरूरी टीकाकरण करवा लें और ऐसी बीमारियों से मुक्त हो जाएं।

प्रसव पूर्व विकास के दौरान अधिकतम खतरों संबंधी संवेदनशील समय



रूपान्तरित : भूर (1993) चित्र 9-12

तीसरा महीनाः इस समय तक भ्रूण लगभग तीन इंच लम्बा होता है, यौन अंगों का निर्माण हो चुका होता है; हड्डियों का निर्माण होना शुरू हो जाता है और बच्चे की उंगलियों के निशान उभरते हैं।

चौथा महीनाः बाल दिखाई देने लगते हैं तथा कानों का निर्माण पूरी तरह से हो चुका होता है। हड्डियों का विकास तेजी से होता है।

पांचवां महीनाः मस्तिष्क का विकास तेजी से होता है और बाल उगने शुरू हो जाते हैं।

छठा महीनाः आंखों और नाखूनों का निर्माण पूरा हो चुका होता है; फेफड़े काम करने लगते हैं; बच्चा आवाज़ को सुन सकता है और तेज़ आवाज़ सुनकर लात मार सकता है। मां बच्चे की आहट महसूस करने में सक्षम हो जाती है।

सातवां महीनाः बच्चों के सोने और जागने की अवधि होती है; फेफड़े और मस्तिष्क पूरी तरह से काम करते हैं ताकि अगर शिशु का जन्म समय से पहले हो जाए तो वह मां के गर्भ के बाहर भी जीवित रह सके।

आठवां महीनाः बच्चा रोशनी और आवाज़ के प्रति ज्यादा संवेदनशील होता है। बच्चा अक्सर आंखें खोलता और बंद करता है। सिर पर बाल उगने लगते हैं। नाखून उंगलियों के अंत तक पहुंच जाते हैं। बच्चा मीठे और खट्टे तरल पदार्थों का स्वाद पहचान सकता है।

नवां महीनाः बच्चे का वज़न महीने के अन्त तक दोगुना हो जाना चाहिए। मस्तिष्क का विकास जारी रहता है। शिशु के पास ऐसी कई प्रतिक्रिया होती हैं, जैसे कि दूध पीने की प्रतिक्रिया जो उसे जीवित रहने में सहायता करते हैं।

गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य और देखभाल

एक मां और उसके अजन्मे शिशु का स्वास्थ्य बहुत हद तक परिवार और समुदाय से मिली देखभाल पर निर्भर करता है। इसकी शुरूआत महिलाओं और लड़कियों के साथ समान व्यवहार के अधिकार को मान्यता देने से होती है और जो लोग उनके साथ भेदभाव करते हैं उनके आचरण और व्यवहार में बदलाव लाने की जरूरत है। जो महिलाएं अपने जीवन का खुद नियंत्रण करती हैं वह संभवतः अपने बच्चों के लिए सबसे अच्छा करती है और जरूरत पड़ने पर चिकित्सीय सहायता लेती है। जिन पिताओं को गर्भावस्था और उस से जुड़े खतरों के बारे में अच्छे से जानकारी होती है वह ज्यादा सहायक होते हैं और मां एवं बच्चे की भलाई के लिए कई तरीकों से समर्थन कर सकते हैं।

• स्वास्थ्य केंद्र जाना

गर्भवती महिला को बच्चे के जन्म से पूर्व नियमित रूप से स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए। अगर संभव हो तो, जैसे ही महिला को आभास हो कि वह गर्भवती है उसे स्वास्थ्य केंद्र या आंगनवाड़ी जाना चाहिए। गर्भावस्था की पुष्टि करने के लिए मूत्र परीक्षण हो सकता है। स्वास्थ्य केंद्र में ए.एन.एम. यह भी पता लगा सकती हैं कि होने वाली मां को कोई चिकित्सीय समस्याएं हैं या नही और उन्हे सलाह दे सकती हैं कि वह क्या करें। यौन संचारित संक्रमण जैसे कि सिफलिस और एच. आइ. वी. या एड्स का परीक्षण और टेटनस टाक्सॉयड का टीकाकरण भी इसी समय पर होता है। आयरन और फोलिक एसिड (लाल गोली) की गोलियां और अन्य खुराक भी दी जा सकती है। इस व्यावसायिक देखभाल के बिना समय से पहले जन्म, बच्चे का जन्म के समय कम वज़न, भ्रूण मृत्यु या विकंलागता की संभावना बढ़ जाती है।

• पर्याप्त पोषण

अजन्मे शिशु पोषण के लिए अपनी मां पर निर्भर करते हैं। गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान मां को अधिक मात्रा में पौष्टिक खाना मिलना चाहिए और खाने में आयरन, फोलिक एसिड, आयोडीन और अन्य खनिज पदार्थों की प्र्याप्त पूर्ति होनी चाहिए। अगर गर्भावस्था में मां को संतुलित और पौष्टिक आहार मिलेगा तो संभवतः बच्चा पूरी अवधि पर स्वस्थ पैदा होगा।

• आराम करें और तनाव से बचें

गर्भावस्था के दौरान महिलाएं ज्यादा थकान महसूस करती हैं। उन्हें रात को पर्याप्त नींद और दिन में कम से कम दो घंटे के आराम की जरूरत पड़ती है। घर और कार्यस्थल, दोनों जगहों पर महिलाओं को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वह ज्यादा भारी काम न करें और साथ–साथ आराम भी करें।

गर्भावस्था के दौरान, महिलाएं भावनात्मक तनाव महसूस कर सकती हैं। वैसे तो यह आम बात है, लेकिन इस समय परिवार को पूरा समर्थन देना चाहिए। अधिक तनाव मां के स्वास्थ्य को खराब कर सकता है और बच्चे के दिल की धड़कन, सांस लेने का दर और गतिविधियों के स्तर पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है। परिवार के सभी सदस्य होने वाली मां का काम आपस में बांट सकते हैं ताकि मां को आराम मिल सके।

• बच्चों के जन्म के बीच में उचित अंतर

बहुत सारे बच्चों को जन्म देना, बच्चों के जन्म में कम अंतर होना और 18 साल से कम उम्र की किशोरियों का मां बनना, मां और शिशु दोनों के लिए कई खतरे बढ़ा देता है। गर्भनिरोधक तरीकों का प्रयोग कर के सुरक्षित यौन संबंध का अभ्यास करना और अनुचित यौन संबंध के लिए मना करने की क्षमता रखना ऐसे व्यवहार है जो बच्चों के जन्म में अंतर का सहयोग करते हैं। महिलाएं अपने स्वास्थ्य से संबंधित निर्णय लेने में सक्षम हों और अपने साथी से बात करें कि गर्भावस्था, बच्चे का जन्म और बच्चे के पालन के दौरान किस तरह के सहयोग की आवश्यकता पड़ती है।

बदलाव तभी आ सकता है जब पुरूष और महिला एक साथ प्रजनन और स्वास्थ्य के बारे में समुचित निर्णय लें तथा किशोरियां जल्दी शादी न करने की अपेक्षा के साथ अपने बचपन, खेल, शिक्षा और बड़े होने के अधिकार का आनंद लें।

• हानिकारक पदार्थ

जैसे कि पहले ही बताया गया है कि बहुत से पदार्थ जैसे कि शराब, निकोटीन, कैफीन और ड्रग्स अजन्मे शिशु को हानि पहुंचा सकते है, विशेष रूप से गर्भावस्था के शुरू के हफ्तों में जब महिला को शायद यह भी ज्ञात नहीं होता कि वह गर्भवती है। धूम्रपान, केवल धूम्रपान करने वाले के लिए नहीं बल्कि आस–पास के लोग जैसे होने वाली मां और उसके शिशु के लिए भी हानिकारक है।

इसका यह अर्थ भी नहीं है कि हर वह महिला जो इन पदार्थों का सेवन करती हैं या इनके सम्पर्क में कम आती हैं, उन्हें गर्भावस्था में जरूर मुश्किलें होंगी। वैसे, इन हानिकारक पदार्थों के संपर्क में न आना ही उचित है।

जन्म

जन्म मां और शिशु के लिए एक महत्वपूर्ण समय है। जन्म के लिए और उस से जुड़ी आपात स्थितियों से निपटने के लिए गर्भावस्था के शुरूआत में ही योजना बना लेनी चाहिए। परिवार के सदस्यों को प्रसव होने के संकेतों के बारे में जानकारी होनी चाहिए और पता हो कि प्रसव पीड़ा शुरू होने पर कब और कहां से सहायता लेनी है। मां का संपर्क एक कुशल डाक्टर या नर्स से होना चाहिए जो उसे प्रसव और जन्म के तुरंत बाद सहायता करें तथा मां को कोई मुश्किल पड़ने पर विशेष देखभाल मिल सके।

जन्म के बाद मां और शिशु की देखभाल

दोनों मां और शिशु को जन्म के तुरंत बाद देखभाल की जरूरत पड़ती है। मां और शिशु को जन्म के बाद पहले 24 घंटे, तीसरे और सातवें दिन और फिर छः हफ्तों के बाद नियमित रूप से जांचना चाहिए। अधिक जांच यह जानने के लिए आवश्यक है कि कहीं कोई जटिल स्थिति तो नहीं। बच्चे का पहला

टीकाकरण इसी समय होगा। माता–पिता को राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम का पालन करना चाहिए। माता–पिता के लिए नवजात शिशु की देखभाल आनंदपूर्ण लेकिन थकान से भरपूर हो सकती है। दूध पिलाने वाली मां को पौष्टिक भोजन और आहार की बहुत जरूरत होती है। परिवार के सदस्य मां के कार्यों को आपस में बांट कर उसकी सहायता कर सकते हैं।

इस दुनिया में आने के बाद, अगला महत्वपूर्ण कार्य है बच्चे के लालन–पालन पर ध्यान देना। यह तभी होगा यदिः

- माता–पिता और अन्य महत्वपूर्ण देखभालकर्त्ता बच्चे को गोद में उठाएं और दुलार करें।
- शिशु को पहले छः महीने केवल मां का दूध पिलाएं। यदि कोई महिला स्तनपान नहीं करा सकती तो हाथों से मां का दूध निकालकर चम्मच और कटोरी से शिशु को पिलाया जा सकता है। अति आवश्यकता पड़ने पर मां के दूध की जगह घर में इस्तेमाल किया जाने वाला दूध चम्मच और कटोरी से दिया जा सकता है।
- बच्चे की तरफ ध्यान दें और उसे उत्प्रेरित करें, जैसे कि बच्चे को चीजों की ओर देखने और लोगों से बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- बच्चे को खुश, साफ और आरामदायक रखा जाए।
- बच्चे की मालिश की जाए।
- बच्चे की देखभाल स्वच्छ वातावरण में हो।
- बच्चे के स्वास्थ्य और वज़न का ध्यान रखने के लिए नियमित रूप से जांच और वज़न कराएं और बताए गए टीकाकरण कराएं।

अगर आप जानते हैं कि शिशु की मालिश कैसे की जाती है और बच्चा उसका आनंद लेता है तो नरम हाथों से की गई मालिश शिशु के लिए अच्छी होती है। मालिश करने के कई लाभ हैं जैसे कि मस्तिष्क की तंत्रिकाओं को भोजन के अवशोषण के लिए उत्तेजित करना, तनाव के हार्मोनस को कम करना और बच्चें एवं माता–पिता में मजबूत संबंध बनाना। पिता भी शिशु की मालिश करने में शामिल हो सकते हैं। इस तरह शिशु से बातचीत करने से माता–पिता और शिशु के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध का निर्माण होता है।

एक पिता की कहानी

जब मैं सुबह उठता हूं तो घर साफ करता हूं क्योंकि मेरी पत्नी ने हाल ही में एक बच्चे को जन्म दिया है और वो यह सब काम नहीं कर सकती। जब मैं नाश्ता बना के ईशा को देता हूं तो मेरी पत्नी राधा हमारे शिशु के साथ बिस्तर में ही होती है। जब राधा उठती है तो शिशु के साथ ही रहती है – उससे बातें करती है और उसके साथ खेलती है। वह उसे स्तनपान भी करवाती है और सारा समय उस से बातें करती है ताकि वह जल्दी सीख सके।

मैं अपनी बेटी को स्कूल भेजने से पहले स्नान कराता हूं। मेरी पत्नी ने अभिभावकीय शिक्षा कार्यक्रम में भाग लिया है और वह एक स्वयंसेविका रही हैं। जब मैं काम से घर वापिस आता हूं या फिर जब घर पर ही होता हूं तो अपने सबसे छोटे शिशु कृष्णा को गोद में उठाता हूं। उससे बात करता हूं और उसके साथ खेलता हूं।

स्तनपान

जन्म के तुरन्त बाद से लेकर पहले छः महीने तक शिशु के लिए मां का दूध ही सबसे उत्तम आहार है, उन माताओं का भी जो एचआईवी संक्रमित होती हैं। शिशु को पानी या अन्य किसी खाने या पीने के पदार्थ की भी जरूरत नहीं होती। मां के दूध में एंटीबॉडीस होती हैं जो शिशु की प्रतिरक्षण प्रणाली का निर्माण करती है इसलिए मां का दूध अन्य सभी दूधों से बेहतर होता है।

लगभग हर मां सफलतापूर्वक स्तनपान कराना सीख जाती हैं और ज्यादा स्तनपान करवाने से अधिक दूध का उत्पादन होता है। अगर मां को स्तनपान कराने में कोई समस्या है तो उन्हें डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बातचीत करनी चाहिए। अगर कोई महिला स्तनपान नहीं करा सकती तो वह अपना दूध हाथ से निकालकर बच्चे को पिला सकती है और डाक्टर के सलाह देने पर मां के दूध की जगह घर में उपयोग किया जाने वाला दूध शिशु को चम्मच और कटोरी से दिया जा सकता है। यदि अति आवश्यकता पड़ने पर फार्मूला दूध (पाउडर वाला दूध) का उपयोग किया जा रहा है तो इसे बनाने के लिए प्रयोग किया जाने वाला पानी उबाला जाना चाहिए ताकि बच्चे को उल्टी एवं दस्त से बचाया जा सके (जो कि दूषित पानी पीने से होता है)।

एचआईवी संक्रमित मां जो एंटीरेट्रोवाइरल दवाएं ले रही हैं वह भी स्तनपान करा सकती हैं क्योंकि एंटीरेट्रोवाइरल दवाएं, मां से बच्चे को एचआईवी होने की संभावना को कम करती हैं हलांकि खतरा पूरी तरह से समाप्त नहीं होता।

मां को जल्द से जल्द जन्म के एक घंटे में ही स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए। शिशु के जन्म के तुरंत बाद त्वचा का त्वचा से सम्पर्क और स्तनपान, मां के दूध के उत्पादन को बढ़ाता है। पीला गाढ़ा दूध (कोलस्ट्रम) जिसका उत्पादन जन्म के बाद कुछ दिनों तक होता है वह विशेष रूप से पौष्टिक होता है और बच्चे की रोग प्रतिरक्षण शक्ति को बढ़ाता है। जब भी शिशु दूध मांगें, मां को स्तनपान कराना चाहिए।

अगर शिशु को दूध पीने में कोई मुश्किल आ रही है तो यह आवश्यक है कि शिशु मां के नज़दीक रहे और मां स्तन तक पहुंचने में उसकी सहायता करे। शिशु को कटोरी और चम्मच से हाथों से निकाले गए मां के दूध की ज़रूरत भी पड़ सकती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू एच ओ) के अनुसार स्तनपान कम से कम छः महीने तक जारी रहना चाहिए और ज्यादा से ज्यादा लाभ पाने के लिए स्तनपान दो साल या उससे ज्यादा समय तक जारी किया जा सकता है। छः महीने के बाद, मां के दूध के साथ–साथ शिशु को पौष्टिक अनुपूरक आहार की आवश्यकता पड़ती है जैसे कि चावल के साथ मैश की गई सब्जियां और फल (या अन्य स्थानीय आहार), साथ ही साथ जरूरत के अनुसार स्वच्छ पीने का पानी, दिन में यह सब चीजें पांच बार देनी चाहिए।

जन्म का पंजीकरण

जन्म का पंजीकरण कानूनी अस्तित्व को स्थापित करने के लिए आवश्यक है। अन्तर्राष्ट्रीय कानून के अनुसार बिना नागरिकता स्थिति को ध्यान में रखते हुए, हर बच्चा जन्म के प्रमाण पत्र का हकदार है। बिना कानूनी मान्यता के, किसी व्यक्ति को स्वास्थ्य देखभाल, शिक्षा या फिर नागरिकों एवं निवासियों के उनके बुनियादी अधिकार नहीं मिलते। जन्म का पंजीकरण, नागरिकताहीन बच्चों को अवैध व्यापार और अन्य सभी प्रकार के शोषण से बचाने के लिए आवश्यक है। बच्चे के जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके माता–पिता को बच्चे के जन्म का पंजीकरण कराना चाहिए।

प्यार पाना सीखना

एक नवजात शिशु सही मायनों में अद्‌भुत होता है। जन्म के समय, शरीर की प्रणाली स्वतंत्र रूप से काम करने के लिए तैयार होती है – जैसे सांस लेना, चूसना और मल–मूत्र त्यागना। नवजात शिशु सुन सकता हैं और अलग–अलग आवाज़ों का जवाब देते हैं, विशेष रूप से मां की आवाज़ का। हालांकि वह बहुत कम देख सकते हैं। वह स्पर्श का जवाब देते हैं और सीखने के लिए तैयार होते हैं।

पहले कुछ महीनों में सबसे महत्वपूर्ण है प्यार पाना सीखना। वैसे तो माता–पिता अपने शिशु को जन्म से ही प्यार करते हैं, लेकिन शिशु में माता–पिता के लिए प्यार की भावना और संबंध कुछ महीनों के बाद विकसित होती है। यह संबंध माता–पिता और शिशु के बीच नज़दीकी की भावना लाता है और पहले दो वर्ष तक यह भावना बढ़ती रहती है। यह बच्चे का पहला रिश्ता होता है और जीवन के अन्य सभी रिश्तों के लिए महत्वपूर्ण होता है। इस रिश्ते से शिशु जो भरोसा और सुरक्षा की भावना विकसित करते हैं वह विकास के सभी क्षेत्रों के लिए महत्वपूर्ण होती है। यह उन्हें आत्मविश्वास देता है कि वो अपने आस–पास की वस्तुओं को जान सकें, अन्य बच्चों के साथ खेलें और बिना माता–पिता के किसी भी जगह जा सकें, जैसे कि शाला पूर्व शिक्षा केन्द्र।

आप क्या कर सकते हैं ?

- सभी किशोर और किशोरियों को प्रजनन और 18 साल से पहले गर्भावस्था के खतरों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दें।
- पतियों और पत्नियों से प्रजनन और उससे संबधित विषयों पर बातचीत करें। आप कितने बच्चे चाहते हैं और कब चाहते हैं ? महिलाएं पुरूषों को क्या बताना चाहती हैं ? पुरूष महिलाओं का बेहतर सहयोग करने के लिए क्या जानकारी पाना चाहते हैं ? एक मां की क्या भूमिका होती हैं? एक पिता की क्या भूमिका होती है ?
- धूम्रपान, शराब और ड्रग्स का अत्याधिक प्रयोग न करें।
- अपने समुदाय में यह जानकारी बाटें और जिसे सहायता की आवश्यकता हो उसका समर्थन करें।
- शिशुओं को बहुत सारा प्यार, ध्यान और उत्तेजना दें।
- जब शिशु जाग रहा हो तो उसे पकड़ें और प्यार करें।
- उनसे बात करें और गाना सुनाएं।
- जब वह रोए तो उसे जवाब दें ताकि वह यह जाने कि उसकी सहायता के लिए कोई हमेशा पास है।
- आंख से आंख का सम्पर्क बनाएँ।
- बच्चे को देखकर मुस्कुराइये, चेहरे बनाइए या अपनी जीभ बाहर निकालिए (बहुत छोटे बच्चे भी आपकी नकल उतारने की कोशिश करते हैं)। आप भी उनकी आवाज़ और चेहरे की नकल उतारें।
- शिशु के चेहरे से 25–40 सेंटीमीटर ऊपर रंग–बिरंगे या काले और सफेद खिलौने टांगें ताकि बच्चे की आखों को चारों ओर देखने की प्रोत्साहना मिले। इन खिलौनों को बार–बार बदलतें रहें ताकि शिशु का मस्तिष्क उत्तेजित हो सके।
- किसी भी किताब से तेज़–तेज़ पढ़ें, इस पुस्तिका से भी पढ़ सकते हैं।
- कहानियां सुनाएं, गाना गाएं और प्रार्थना सुनाएं क्योंकि बच्चों को आपकी आवाज़ सुनने में आनंद मिलेगा और वह अपने आप को आपके नज़दीक महसूस करेंगे। बच्चे बोलने से पहले ही भाषा सीख जाते हैं और समझना शुरू करते हैं।

समुदाय में मिलने वाली सेवाएं एवं संसाधन

मेरी कहानी

मेरी कहानी

मैं क्या जानता हूँ	मैं क्या जानना चाहता हूँ	मैंने क्या सीखा

टिप्पणी

टिप्पणी

पुस्तिका 2: बच्चे का जन्म

इस पुस्तिका में गर्भावस्था, जन्म के पहले व बाद में माँ और बच्चे के स्वास्थ्य व देखभाल पर ध्यान केंद्रित किया गया हैं। शुरुआती स्तनपान से माँ और बच्चो के संबंध पर जोर डाला गया हैं।

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

विकासशील बच्चा

पुस्तिका 3

विकासशील बच्चा पुस्तिका 3

यूनेस्को बैकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप / नक्शा / चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

विकासशील बच्चा

इस दुनिया में आने वाले सभी शिशु सीखने के लिए योजनाबद्ध तरीके से तैयार होते हैं। दो से तीन साल की उम्र तक अधिकांश बच्चे वे सभी विशेषताएं दिखाने लगते हैं जिन से हम मनुष्य बनते हैं – जैसे कि चलना, बात–चीत करना, सोचना, सामाजिक बनना, भावनाएं व्यक्त करना और समस्याओं का समाधान करना। इतने कम समय में यह एक उल्लेखनीय उपलब्धि है। जीवन के किसी भी समय में वे इतनी जल्दी नहीं सीखते।

माता–पिता और देखभालकर्त्ता शिशुओं और छोटे बच्चों को स्नेह, ध्यान और प्रेरणा देने के अलावा अच्छा पोषण, उचित स्वास्थ्य देखभाल और सुरक्षा देकर विकास में सहयोग देते हैं। माता–पिता, उनके समुदाय और सरकार की जिम्मेदारी है कि वे सुनिश्चित करें कि यह सभी अधिकार सभी बच्चों को किसी लिंग, भाषा, जातीयता, क्षमता या अन्य किसी भेदभाव के मिले।

इस पुस्तिका में हम यह देखते हैं कि कैसे जन्म से आठ साल की उम्र तक बच्चे बड़े होते हैं और कैसे उनका विकास होता है। हम यह समझते हैं कि कैसे बच्चे की वृद्धि और विकास होता है, और कैसे बड़े लोग एक प्रभावी माता–पिता और देखभालकर्त्ता बन सकते हैं। यहां कुछ सुझाव दिये गये हैं कि किस प्रकार माता–पिता और देखभालकर्त्ता इस विकास में सहयोग दे सकते हैं।

विकास क्या है ?

विकास उन सभी प्रकार के बदलाव को कहते हैं जिसका अनुभव मनुष्य अपने पूरे जीवन में करता है। बच्चों के विकास में गर्भधान से लेकर किशोरावस्था तक के सभी बदलाव शामिल हैं। इसमें हम मानसिक, भौतिक, भाषाई, सामाजिक और भावनात्मक विकास की बात करते हैं क्योंकि इन्हीं क्षेत्रों में बदलाव होता है।

मस्तिष्क ही बच्चों के सीखने और विकास का आधार है। यह एक बच्चे को चलने, खाने, बोलने, हंसने और सोचने के काबिल बनाता है। जन्म से ही मस्तिष्क की सरंचना तो हो जाती है लेकिन उसे प्रभावी ढंग से काम करने के लिए मानव को पारस्परिक क्रिया और उत्प्रेरण की आवश्यकता होती है।

शिशु इस दुनिया के बारे में अपनी इंद्रियों से सीखता है, जैसे कि सुनना, स्पर्श करना, सूघंना, स्वाद लेना और देखना। सभी संवेदी अनुभव मस्तिष्क की अरबों कोशिकाओं के साथ संबंध बनाने में सहायता करते हैं और शिशु को सीखने में सहायता करते हैं। जैसे कि जब माता या पिता अपने शिशु को गोद में उठा कर उस से बात करते हैं तो वह शिशु की सुनने की शक्ति को प्रोत्साहित करते हैं। बार बार दोहराने से संबंध मजबूत बनते हैं और शिशु शीध्र ही अपने माता–पिता की आवाज़ पहचानना सीख जाता है।

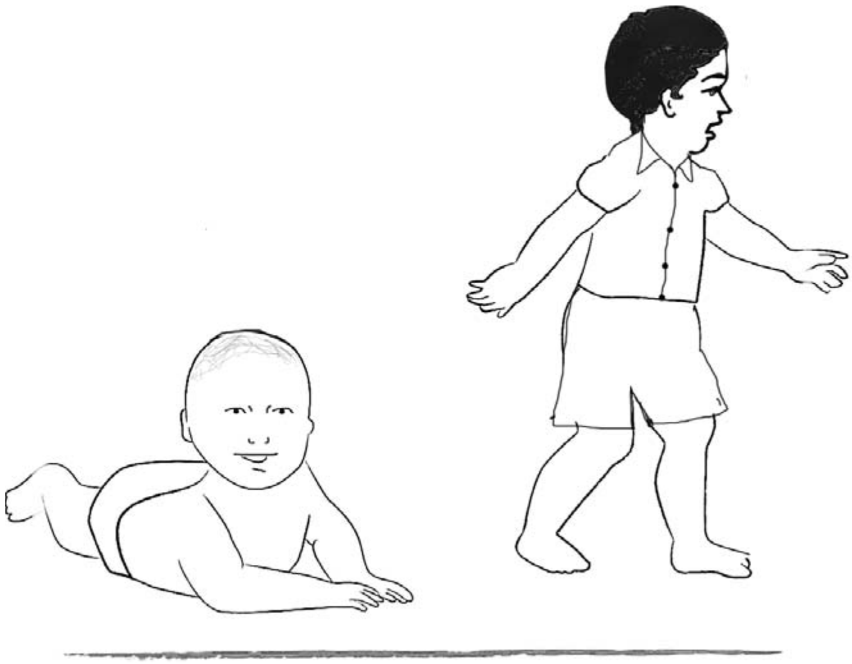
सीखना जीवन भर जारी रहता है। हालांकि, कुछ संवेदनशील समय होते हैं, विशेष रूप से देखने, सुनने और भाषा के विकास के लिए। ऐसा समय तब होता है जब मस्तिष्क एक बड़े स्पंज की तरह आसानी से नई जानकारी को अपने अंदर सोखने में सक्षम होता है। जैसे कि, सोचिए, कितनी आसानी और जल्दी से छोटे बच्चे अपनी पहली भाषा सीख जाते हैं।

जन्म से लगभग पांच साल की उम्र तक का समय बच्चों के सभी क्षेत्रों में विकास के लिए संवेदनशील होता है। इन सालों में सकारात्मक अनुभव बच्चों को आजीवन स्वस्थ विकास का उत्तम अवसर प्रदान करते हैं। दूसरी ओर इन सालों के दौरान कुपोषण, तनाव, नकारात्मक अनुभव और उत्प्रेरण की कमी का बच्चों के विकास पर गंभीर प्रभाव पड़ता है।

जीवन के महत्वपूर्ण चरण

जीवन के महत्वपूर्ण चरण बच्चों के विकास में वे अवसर हैं जो एक विशेष आयु वर्ग में सामान्य रूप से हासिल हो जाते हैं, जैसे कि बैठना, घुटनों के बल चलना, खड़ा होना, चलना और अपना पहला शब्द बोलना। जीवन के इन चरणों के बारे में जागरूक होने से माता–पिता को यह पता लगता है कि वो बच्चे से क्या उम्मीद रख सकते हैं और अगर उनका बच्चा उम्मीद के अनुसार विकास नहीं कर रहा तो वे कब सहायता लें। हालांकि, एक विशेष चरण तक पहुंचने के लिए बच्चों की उम्र भिन्न–भिन्न हो सकती है, जैसे कि – धुटनों के बल चलना। एक बच्चे के विकास पर बहुत चीजों का प्रभाव पड़ता है, इनमें वे परिस्थितियां शामिल हैं जिनमें बच्चे रहते हैं और वे अवसर भी हैं जिनमें बच्चे अपने नए कौशल का अभ्यास करते हैं। सांस्कृतिक धारणाओं और प्रथाओं से भी बहुत फर्क पड़ता है जैसे कि अगर माता–पिता बच्चे को स्वयं खाने की (चम्मच से) आदत नहीं डालेंगे तो, संभवतः बच्चे में आत्मनिर्भरता के कौशल का विकास सामान्य से अधिक समय में होगा।

मुख्य चरणों को हासिल करने के लिए बहुत से छोटे कदम पार करने पड़ते हैं। हर नए कौशल का विकास पुराने कौशल के आधार पर होता है जैसे कि यदि एक शिशु बैठना सीखता है तो, उससे पहले आवश्यक है कि वो लोटना/करवट बदलना सीखे और चलने या घुटनों के बल चलने से पहले आवश्यक है कि बच्चा बैठना सीखे। बच्चे की वास्तविक उम्र से ज्यादा महत्वपूर्ण है कि बच्चे का विकास इसी अनुक्रम में हो। अगले पृष्ठ पर दी गई तालिका को देखें। यह तालिका चलने से पहले जीवन के कुछ महत्वपूर्ण शारीरिक चरणों को दर्शाती है और इसमें यह भी बताया गया है कि अधिकांश शिशु किस उम्र तक हर एक कौशल का विकास करते हैं। प्रत्येक कौशल के लिए भिन्न–भिन्न आयु की श्रेणी पर ध्यान दीजिए। अपने शिशु या जिस शिशु को आप जानते हों उसके बारे में दिए गए कॉलम में भरने की कोशिश करें।



तालिका : जीवन के महत्वपूर्ण चरण और आयु वर्ग

विकास के शारीरिक चरण	आयु वर्ग जिसमें अधिकांश स्वस्थ शिशुओं में इन कौशलों का विकास हो जाता है।	आपका शिशु या जिस शिशु को आप जानते हैं यह सब किस उम्र में कर सकता है ?
फर्श पर लेटे हुए बाजुओं के बल पर सिर और शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाना	**1 – 4 महीने**	
सहारे के साथ बैठना, अपना सिर स्थिर रखना	**3 – 5 महीने**	
पेट के बल पीछे की तरफ लोटना	**4 – 6 महीने**	
बिना सहारे के बैठना	**5 – 8 महीने**	
खुद को खड़े करने की कोशिश	**5 – 12 महीने**	
घुटनों के बल चलना	**9 – 11 महीने**	
अकेले खड़े हो जाना	**9 – 16 महीने**	
कुछ पकड़ कर चलना	**8 – 13 महीने**	
अकेले चलना	**9 – 17 महीने**	

अब हम कुछ ऐसी बातों के बारे में समझते हैं जो शिशु और छोटे बच्चे कर सकते हैं। आपस में स्थानीय जानकारी बांटना आवश्यक है, ताकि आप लिखकर या चित्र बनाकर अपने विचारों को भी प्रकट कर सकें जैसे कि अगर आपके समुदाय के अधिकांश शिशु 18 महीने की उम्र तक नहीं चल पाते, तो इस विषय में चर्चा करें और इसके कारणों का पता लगाने की कोशिश करें। अपने समुदाय में अन्य लोगों के साथ परस्पर बातचीत करने से आपको यह सीखने में मदद मिल सकती है कि आप माता–पिता के रूप में कैसे नये तरीके से कार्य कर सकते हैं और अपनी प्रथाओं को बेहतर बना सकते हैं।

देखिए मैं क्या कर सकता/सकती हूं ...

एक महीने में मैं ...

- **अपनी मां के स्तन से दूध पी सकता/सकती हूं।**
- **मेरे गाल या मुंह पर हाथ से स्पर्श करने पर मैं उस हाथ की तरफ अपना सिर घुमा सकता/सकती हूं।**
- **संवाद कर सकता/सकती हूं और अलग–अलग तरीकों से अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकता/सकती हूं – जैसे कि रो कर, मुंह मोड़ कर, नाक चिढ़ाकर या भौहें सिकोड़कर/माथे पर बल डाल कर आदि।**
- **बहुत अच्छी तरह से सुन सकता/सकती हूं। मुझे संगीत और आवाजें पसंद हैं, विशेष रूप से मेरी मां की आवाज़।**
- **अपने आस–पास की चीजों को देख सकता/सकती हूं।**
- **अपने दोनों हाथों को अपने मुंह तक ला सकता/सकती हूं।**

मुझे छः महीने तक लगातार स्तनपान कराएं।मुझे किसी और आहार की आवश्यकता नहीं है। मुझे पुचकारें और गोद में उठाकर प्यार करें।

मेरे चेहरे के करीब खिलौने या अन्य दिलचस्प वस्तुओं को टांगे।

मुझसे बात करे, गाना गाएं और कुछ पढ़ कर सुनाएं। मेरी आंखों में देखें और गाल खीचें।

प्यार से मेरी मालिश करें तेल या बिना तेल के।

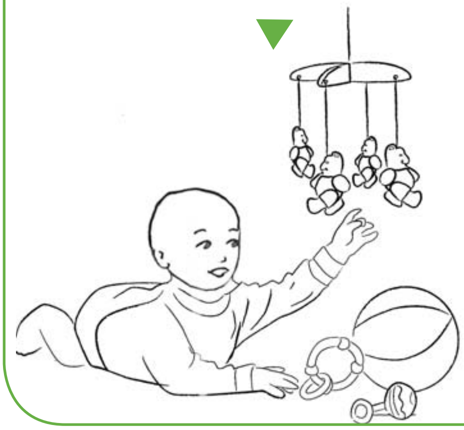
छठे महीने तक मैं...

- पेट के बल पर अपने शरीर का ऊपरी हिस्सा और अपना सिर उठा सकता/सकती हूं।
- अपनी आखों से लोगों को जाते हुए पीछे से देख सकता/सकती हूं।
- लटकी हुई वस्तुओं तक पहुंच सकता/सकती हूं।
- वस्तुओं को पकड़ सकता/सकती हूं और उन्हें हिला सकता/सकती हूं।
- दोनों तरफ से करवट ले सकता/सकती हूं।
- सहारे के साथ बैठ सकता/सकती हूं।
- अपने हाथों और मुंह से वस्तुओं के बारे में जान सकता/सकती हूं।
- कुछ आवाज़ों और चेहरे के बहुत से भावों की नकल कर सकता/सकती हूं।
- अलग–अलग अनेक आवाज़ें निकाल सकता/सकती हूं, जैसे – कू–कू कर सकता/सकती हूं, गरगल कर सकता/सकती हूं, जोर से आवाज़ निकाल सकता/सकती हूं।
- अपना नाम सुनकर पहचान सकता/सकती हूं।
- खुद को शीशे में देखकर मुस्कुरा सकता/सकती हूं।

मेरे साथ छुपा–छुपी का खेल खेलो। मुझे मज़ा आता है। मुझसे अक्सर बात करो, गाना गाओ और कुछ पढ़ कर सुनाओ।

मुझे साफ एवं सुरक्षित खिलौने दो जिसे मैं पकड़ सकूं और अपने मुंह में डाल संकू।

मुझे मेरे पेट के बल पर एक साफ समतल जगह पर लिटाएं और मेरे पास कुछ खिलौने रखें, जैसे कि एक गेंद और इन्हें इतना नज़दीक रखें कि मैं कोशिश करके उन तक पहुंच सकूं।



मुझे ध्यान से ऊपर को उठाएं ताकि मैं आस–पास देख सकूं।

बारह महीने तक मैं...

- बिना सहारे के बैठ सकता/सकती हूं।
- अपने हाथों और घुटनों के बल चल सकता/सकती हूं और खुद खड़ा हो सकता/सकती हूं।
- किसी वस्तु को पकड़ कर कुछ कदम चल सकता/सकती हूं।
- शब्दों और आवाज़ों की नकल करने की कोशिश कर सकता/सकती हूं।
- छोटे–छोटे खेल खेलना और तालियां बज़ाना पसंद करता/करती है।
- साधारण बातों को मान सकता/सकती हूं।
- ध्यान आकर्षित करने के लिए आवाज़ों और हाव–भाव को दोहरा सकता/सकती हूं। मुझे अपनी ओर ध्यान आकर्षित करना बहुत पसंद है।
- एक उंगली और अंगूठे से चीजों को उठा सकता/सकती हूं। मुझे चीज़ों को उठाना और गिराना बहुत पसंद है।
- अपने आप खाना खाने की कोशिश कर सकता/सकती हूं अगर आप मुझे खाने दें।
- चीज़ों को मुंह में डाल कर बहुत कुछ सीख सकता/सकती हूं।

मुझे धकेलने और खींचनें वाले खिलौने दें अलमारी में पड़े डिब्बे मेरे लिए अच्छे खिलौने हैं।

मुझे स्तनपान ज़ारी रखें परन्तु अब मुझे ठोस पौष्टिक आहार की भी जरुरत है। दिन में 3–4 बार यदि मै न खाँऊ तो जबरदस्ती मत खिलाएँ

मरे साथ खेल खेलें, मुझ से बात करें, गाना सुनाए और पढ़कर सुनाए। यदि मै खेल शुरु करूं तो मेरें पीछे खेलें, मै लीडर हूँ

मुझे चीजों के नाम सिखाएँ। उनकी तरफ इशारा करके चीजों का नाम पुकारें

मुझे खाली बर्तनों में पानी/रेत/छोटे खिलौने भरना और उसे खाली करने में आनन्द आता है। खेलने के लिए मुझे कुछ ऐसा दें जो सुरक्षित है। मुझे खाली बर्तन और उसमें डालने के लिए कुछ चीजें दें।

मुझे साफ और सुरक्षित रखें क्योंकि जब मैं चल पाऊंगा/ पाऊंगी तब मेरी पहुंच प्रत्येक चीज़ तक होगी। आप मुझे सिखा सकते हैं कि हाथ कैसे धोते हैं तथा सुनिश्चित कर लें कि मेरा सारा टीकाकरण हो चुका है।

मेरे परिवार के सभी सदस्य मुझे गोद में उठाएं, प्यार करें और मेरे साथ खेलें।

दो से पांच साल की उम्र का बच्चा

चलने और बात करने की क्षमता, दो साल के बच्चे को सीखने के कई अवसर प्रदान करती है। वे हमेशा व्यस्त होते हैं और उर्जा एवं जिज्ञासा से भरपूर होते हैं। हालांकि वे बहुत हद तक वयस्कों पर निर्भर करते हैं, परन्तु वे स्वयं काम करना चाहते हैं और जब स्वयं नहीं कर पाते तो निराश हो सकते हैं। इस वजह से बच्चों में गुस्सा आ जाता है। अनेक संस्कृतियों में, 'नहीं' एक प्रमुख शब्द बन गया है पर छोटे बच्चे वयस्कों को चुनौती देकर स्वयं अपने कार्य कर के दिखाना चाहते हैं। सभी छोटे बच्चों के लिए अपने कार्य स्वयं करना बहुत महत्वपूर्ण है। हालांकि प्रत्येक संस्कृति में छोटे बच्चों के स्वयं कार्य करने की सीमा भिन्न–भिन्न होती है, फिर भी यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे स्कूल या शाला पूर्व शिक्षा केन्द्र जाने से पहले अपनी निजी जरूरतों का ध्यान रखने में सक्षम हों। बच्चों में स्वतंत्र होने की भावना को प्रोत्साहित करके, माता–पिता और देखभालकर्ता बच्चों को स्कूल के लिए और आगे के जीवन के लिए तैयार करने में सहायता करते हैं।

तीन, चार और पांच साल की उम्र के बच्चों में उन सभी कुशलताओं का निर्माण हो जाता है जिनका विकास जन्म के समय से हो रहा होता है। अगर बच्चों को आंरम्भिक सालों में आवश्यक ध्यान, सहयोग और प्रेरणा दी जाए, तो उनमें रचनात्मकता, भाषा और सोचने की कुशलता में वृद्धि दिखाई देती है जिससे विकास के सभी क्षेत्रों में सीखने का विस्तार होता है। बच्चों से बात करना, एक खिड़की से उनके मस्तिक में देखने जैसा है। आप देख सकते हैं कि वे किस प्रकार दुनिया का अर्थ समझने का प्रयास करते हैं और किस तरह के सवाल पूछते हैं, जैसे कि, पेड़ों से पत्ते क्यों झड़ते हैं ? पक्षियों के पंख क्यों होते हैं ? पानी गंदा क्यों है ? रात में सूरज क्या करता है ? क्यों ? क्या ? कैसे ? कोशिश करें कि आप उन्हें एक सरल और सही उत्तर दें। यह उन्हें सीखने में सहायता करेगा। बच्चों को स्वच्छता की प्रथाओं के बारे में सिखाने का यह बहुत अच्छा समय है क्योंकि अब बच्चे इस बात को स्वीकारने लगते हैं कि महत्वपूर्ण आदतों जैसे कि हाथ धोने के पीछे एक विशेष कारण है। इन वर्षों में, बच्चे अपनी भावनाओं पर अधिक नियंत्रण पाना सीखते हैं।

बच्चों में समाज में रहने की क्षमता बढ़ती है और वे अन्य बच्चों के साथ खेलने में आनन्द महसूस करते हैं। इन वर्षों में खेल को प्रोत्साहित करना विकास के सभी क्षेत्रों में शिक्षण का उत्तम तरीका है।

बच्चे के जीवन का पहला वर्ष बहुत जल्द बीत जाता है। इसलिए बच्चों को छूएं, उनसे बात करें, पढ़ें, मुस्कुराएं, गांए, गिनें और अपने बच्चों के साथ खेलें। ये आप दोनों को अच्छा महसूस कराने के साथ–साथ लाभदायक भी है। यह बच्चे के मस्तिष्क के विकास में सहायता करता है और जीवन पर्यन्त बच्चे की क्षमता को विकसित करता है

दो साल की उम्र तक मैं...

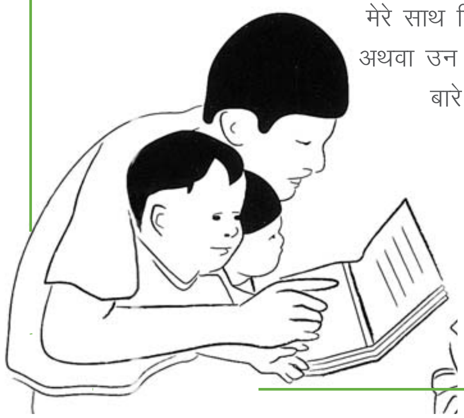
- अकेले चल सकता/सकती हूं, चढ़ सकता/सकती हूं, और भाग सकता/सकती हूं।
- परिचित वस्तुओं और चित्रों की तरफ पूछने पर इशारा करके उनके नाम बता सकता/सकती हूं।
- बात करते समय, दो या उस से अधिक शब्दों को मिला कर बोल सकता/सकती हूं।
- सामान्य आदेशों को मान सकता/सकती हूं।
- अगर मुझे पेंसिल या रंग दिए जाएं तो मैं उसे कागज पर घसीट सकता/सकती हूं। मैं पैंसिल को अपनी मुठ्ठी में पकड़ सकता/सकती हूं।
- साधारण कहानियों और गानों का आनंद ले लेता/लेती हूं।
- अन्य लोगों के व्यवहार की नकल कर सकता/सकती हूं।
- स्वयं खाना खा सकता/सकती हूं और खुद तैयार हो सकता/सकती हूं।
- घर के कामों में सहायता कर सकता/सकती हूं और उनको अपने खेल दिखा सकता/सकती हूं।
- कभी–कभी बहुत निराश हो जाता/जाती हूं और कुछ चीजें करने से मना कर देता/देती हूं। मुझे 'ना' कहना बहुत पसंद है।

मुझे सिखाएं कि मैं खतरनाक स्थानों और वस्तुओं से कैसे दूर रहूं। मुझे नियम बताएं, लेकिन उन्हें सरल रखें। जब मैं सही काम करने का प्रयास करूं तो मेरी तारीफ करें। कभी–कभी यह थोड़ा मुश्किल हो सकता है।

मुझे चित्र बनाने के साधन और खेलने के लिए खिलौनें दें। ये मेरे व्यस्त मस्तिष्क के लिए भोजन की तरह हैं।

मुझे पानी और रेत भरने के लिए बर्तन दें।

मेरे साथ किताबें पढ़ें और देखें अथवा उन में दिए गए चित्रों के बारे में बात करें।



तीन साल तक की उम्र तक मैं ...

- आसानी से चल, भाग, चढ़, कूद और लात मार सकता/सकती हूं।
- अपना नाम और अपनी उम्र बता सकता/सकती हूं।
- कुछ रंगों को पहचान कर उनका नाम बता सकता/सकती हूं।
- गिनती के शब्द इस्तेमाल कर सकता/सकती हूं, हालांकि अभी मुझे गिनती समझ नहीं आती।
- सवाल पूछ सकता/सकती हूं और जवाब दे सकता/सकती हूं, मैं बहुत सारे सवाल पूछता/पूछती हूं।
- कविताएं सुना सकता/सकती हूं ,सरल गाना गा सकता/सकती हूं।
- खेल के समय काल्पनिक वस्तुओं का प्रयोग कर सकता/सकती हूं।
- स्वयं खाना खा सकता/सकती हूं।
- अन्य लोगों के लिए स्नेह दिखा सकता/सकती हूं।
- अपने हाथ धो और सुखा सकता/सकती हूं, थोड़ी सहायता के साथ दांत साफ कर सकता/सकती हूं।
- मैं अधिकांश समय अपने पेशाब पर नियंत्रण कर सकता/सकती हूं और उसे करने के बाद राहत महसूस कर सकता/सकती हूं।
- ध्यानपूर्वक कहानियां सुन सकता/सकती हूं और इस बारे में अपनी राय व्यक्त कर सकता/सकती हूं।

मुझे अक्सर अन्य बच्चों के साथ खेलनें दें और प्रति-दिन दौड़–भाग कर व्यायाम करने का समय दें।

मुझे बताएं कि मेरी क्या सीमाएँ हैं ताकि मैं उचित रूप से व्यवहार करना सीख सकूं। मुझे प्रोत्साहित करें और हमेशा प्यार करें – भले ही मैं कभी कुछ गलत काम करूं। धैर्य रखें, कृपया मुझे ध्यानपूर्वक सुनें और मेरे सवालों का ऐसा आसान उत्तर दें जो कि मैं समझ सकूं।

मुझे कहानियां सुनाएं; कविताएं और गानें सिखाएं।

मुझे खेलने का सामान दें जोकि मुझे काल्पनिक खेल में और रचनात्मक बनने के लिए प्रोत्साहित करे।

पांच साल की उम्र तक मैं......

- सही तरह से चल सकता/सकती हूं।
- वाक्यों में बात कर सकता/सकती हूं और अपनी भाषा में कई भिन्न–भिन्न शब्दों का प्रयोग कर सकता/सकती हूं।
- स्पष्ट रूप से बात कर सकता/सकती हूं; यहां तक कि अधिकांश अजनबी लोग भी अब मुझे समझ सकते हैं।
- विपरीत शब्दों को समझ सकता/सकती हूं (जैसे कि – पतला–मोटा, लम्बा–छोटा)।
- अपने अंगूठे और पहली दो उंगलियों के बीच में पेंसिल या रंग पकड़ सकती/सकती हूं। यह आवश्यक है कि मैं स्कूल जाने से पहले यह सीख जाऊं।
- अधिकांश समय अपने दाएं या बाएं हाथ का प्रयोग कर सकता/सकती हूं।
- अन्य बच्चों के साथ खेल सकता/सकती हूं और मित्र बना सकता/सकती हूं। अन्य बच्चे मुझे पसंद करते है, हांलाकि कई बार हम झगड़ा भी करते हैं।
- एक सरल कार्य को बीच में छोड़े बिना पूरा कर सकता/सकती हूं।
- बहुत सारे प्रश्न पूछ सकता/सकती हूं।
- पांच से दस वस्तुओं को गिन सकता/सकती हूं।
- बिना सहायता के कपड़े पहन सकता/सकती हूं।
- बिना सहायता के शौचालय का प्रयोग कर सकता/सकती हूं। उसके बाद याद रखने की कोशिश करता/करती हूं कि हाथ धोने हैं।

मेरी बात सुनें और मेरे प्रश्नों का उत्तर दें। मुझसे बातचीत करें।

लिखने में मेरी रूचि बढ़ रही है। आप मुझे लिखने, चित्र बनाने और रंग भरने के लिए पेंसिल और रंग दे कर मेरी सहायता कर सकते हैं।

अगर घर के पास कोई बालवाड़ी तो मुझे वहां नियमित रूप से ले जाएं। मैं अन्य बच्चों के साथ खेलकर बहुत कुछ सीखता/सीखती हूं।

मुझे रोज़ कुछ पढ़ कर सुनाएं, खेल खेलें, गाने गाएं और मुझे कहानियां सुनाएं।

मुझे खिलौने दें ताकि मैं गिनती, अक्षरों और अन्य महत्वपूर्ण विचारों के बारे में सीख सकूं। ब्लॉक्स बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। इन्हें हम स्वयं बना सकते हैं।

स्कूल जाना

स्कूल जाना बच्चों के विकास का एक महत्वपूर्ण चरण है और बिना अति आवश्यक कारण के इसमें देरी नहीं करना चाहिए। प्रत्येक राज्य के नियम के अनुसार दी गई उम्र तक बच्चों को स्कूल में भर्ती कराना चाहिए और नियमित रूप से स्कूल जाना चाहिए। जिन बच्चों को जीवन के पहले पांच सालों में स्नेह, ध्यान, प्रेरणा और उचित देखभाल मिलती है वे स्कूल जाने के लिए तैयार होते हैं। उनकी वृद्धि और विकास निरन्तर होता रहेगा अगर अध्यापिकाएं बच्चों को सीखने के ऐसे अवसर दें जो बच्चों पर केंद्रित हों और उनकी शक्तियों एवं विकास के अनुसार हों।

बच्चों के जीवन में माता–पिता और देखभालकर्त्ता सबसे महत्वपूर्ण लोग होते हैं और वे निम्नलिखित तरीकों से सहायता कर सकते हैं :

- अच्छ आदर्श बन कर।
- स्कूल में दिलचस्पी दिखा कर और स्कूल से संबंधित बातों में शामिल होकर।
- बच्चों के साथ समय व्यतीत करके।
- उनसे बात करके और उनकी बातें सुनकर।
- एक साथ खेल खेलकर और काम करके।
- बच्चों को अपनी भावनाओं, राय और धारणाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करके।
- बच्चों को उनके मित्रों के साथ खेलने के लिए और स्कूल के बाहर खेलने जैसी गतिविधियों में स्वयं को शामिल करके।
- व्यवहार के लिए स्पष्ट सीमाएं बनाना और बच्चों के सकारात्मक व्यवहार को मानना।

समुदाय में मिलने वाले संसाधन

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी

पुस्तिका 3: विकाशील बचा

इस पुस्तिका में मस्तिक के विकास और बच्चे के सीखने के विकास के बारे मे समझाया गया हैं। भिन्न आयु के अनुसार विकास की उम्मीदों को रेखाकिंत करा गया है। साथ ही सुझाव दिया गया है कि किस प्रकार माता पिता बच्चे को विकास के लिए सामर्थ्य बना सकते हैं।

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान

स्वास्थ्य और पोषण

पुस्तिका 4

स्वास्थ्य और पोषण पुस्तिका 4

यूनेस्को बैंकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैंकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप/नक्शा/चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

स्वास्थ्य और पोषण

सभी माता–पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे स्वस्थ हों। स्वस्थ बच्चे खुश और सक्रिय होते हैं; वे स्कूल में अच्छा करते हैं; और समुदाय में सक्रिय रूप से भाग लेने में सक्षम होते हैं। कुछ परिवारों के लिए अपने बच्चों को स्वस्थ रखना कठिन होता है, विशेष रूप से उन समुदायों में जहां पीने का पानी गंदा होता है, या सफाई नहीं होती, या जहां लोग स्वच्छता की प्रथाओं का पालन नहीं करते। ऐसी स्थितियों में, बच्चों को संक्रमण या बीमारियां होने के ज्यादा खतरे होते है या हो सकता है कि वे विकलांग हो जाएं या मर जाएं। यदि परिवारों और समुदायों में व्यवहारिक और कम–लागत वाली कार्यवाही की जाए तो अधिकतम रोगों की रोकथाम की जा सकती है,। इस पुस्तिका में हम शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य के मुख्य खतरों, उनके कारण और उनकी रोकथाम के बारे में बताते हैं। हम इस पर भी विचार करते हैं कि कैसे बच्चों को ऐसी प्रथाएं सिखाएं कि बच्चे आज भी और भविष्य में भी सुरक्षित और स्वस्थ्य रहें।

शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य के मुख्य खतरे क्या हैं ?

• पहले महीने में

मां और उसके अजन्मे बच्चे का स्वास्थ्य बहुत हद तक परिवार और समुदाय से मिली देखभाल पर निर्भर करता है। जन्म के लिए योज़ना बनाना, साथ ही साथ प्रसव के दौरान और जन्म के बाद एक कुशल और प्रशिक्षित जन्म परिचारिका का मौजूद होना, शिशु के स्वस्थ होने की संभावना को बढ़ा देता है। शिशु के जीवन का पहला महीना अधिकतम खतरों की अवधि का होता है, जब शिशु सक्रमणों से आसानी से प्रभावित हो सकता है, विशेष रूप से वे शिशु जो समय से पूर्व या फिर एक प्रशिक्षित जन्म परिचारिका की अनुपस्थिति में पैदा होते हैं। मां और शिशु दोनों को स्वच्छ वातावरण, पौष्टिक आहार और नियमित रूप से जांच की आवश्यकता होती है। एक शिशु के लिए पौष्टिक आहार का अर्थ और कुछ नहीं लेकिन मां का दूध होता है, जो जन्म के एक घंटे के भीतर शुरू किया जा सकता है।

• एक महीने से पांच साल की उम्र के बीच

पांच साल से कम उम्र के बच्चों पर बहुत से रोगों का खतरा बना रहता है, जैसे किः

- **निमोनिया या सांस की बीमारी**
- **उल्टी और दस्त (अतिसार)**
- **मलेरिया और डेंगू का बुखार**
- **खसरा**
- **एच. आई. वी.**
- **कुपोषण**

अब कुछ समय के लिए अपने बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में सोचें। आपके समुदाय में शिशुओं और छोटे बच्चों को होने वाली कौन सी बीमारियां आम हैं ? अपने बच्चों के स्वास्थ्य को लेकर आपकी क्या चिंताएं है। यदि आप चाहें तो नीचे दी गई जगह पर अपनी टिप्पणी लिख सकते हैं।

____

____

____

____

मुख्य बीमारियां और उनकी रोकथाम

• निमोनिया

एक विकट श्वास–संबंधी संक्रमणों का प्रकार है जो फेफड़ों को प्रभावित करता है।यह दुनिया भर में, पांच साल से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु का प्रमुख कारण है। मुख्यतः यह बैक्टीरियल संक्रमण या अन्य संक्रमण पदार्थ जैसे कि वायरस और कवक की वजह से होता है।

निमोनिया निम्नलिखित माध्यमों से फैल सकता है

- **खांसने और छींकने से**

वे बच्चे जिनकी प्रतिरक्षण प्रणाली कमज़ोर होती है, उन्हें निमोनिया होने का खतरा अधिक होता है। अल्पपोषण, एच.आई.वी. संक्रमण या पहले से मौजूद बीमारी जैसे कि खसरा की वज़ह से बच्चे की प्रतिरक्षण प्रणाली कमज़ोर हो सकती है। कुछ पर्यावरणीय कारणों की वज़ह से बच्चों को निमोनिया होने की संभावना बढ़ सकती है; इन में लकड़ी या गोबर जैसे ईंधनों पर खाना पकाने या गरम करने से घर के भीतर होने वाला वायु प्रदूषण, अधिक भीड़ में रहने वाली स्थितियां और तम्बाकू के धुएं से सम्पर्क में आना भी शामिल हैं। वे शिशु या छोटे बच्चे जिन्हें निमोनिया हो वे खाने–पीने में समर्थ नही होते या बेहोश हो सकते हैं और हाइपोथर्मिया (वह स्थिति जिसमें शरीर का तापमान सामान्य तापमान से कम होता है) तथा ऐंठन (वह स्थिति जिसमें शरीर में अनियंत्रित कंपकपाहट होती है) का अनुभव कर सकते हैं।

निमोनिया के अन्य लक्षणों में सांस की तकलीफ, तेज़ी से सांस लेना, बहुत ज्यादा थकान, खांसी, घरघराहट और बुखार भी शामिल है।

प्रबंधन

1 बच्चों को गर्म रखें और ऐसे किसी भी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में ना आने दें जिसे खांसी, जुकाम या श्वास संबंधित विकट संक्रमण हो।

2 स्तनपान जारी रखें और घर पर बने ताज़े तरल पदार्थ दें।

3 बीमारी के बाद अधिक खाना दें।

4 बच्चे का नाक साफ करें क्योंकि बंद नाक उसे खाना खाने में परेशानी करेगी। एक साफ और मुलायम कपड़े से बच्चे का नाक साफ करें।

5 दो महीने से कम उम्र के बच्चे को निमोनिया होना, एक गंभीर बीमारी हो सकती है इसलिए तुरन्त डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

• अतिसार (दस्त)

अतिसार शिशुओं और छोटे बच्चों में बीमारी एवं मृत्यु का मुख्य कारण है। यह निम्नलिखित कारणों से हो सकता है :

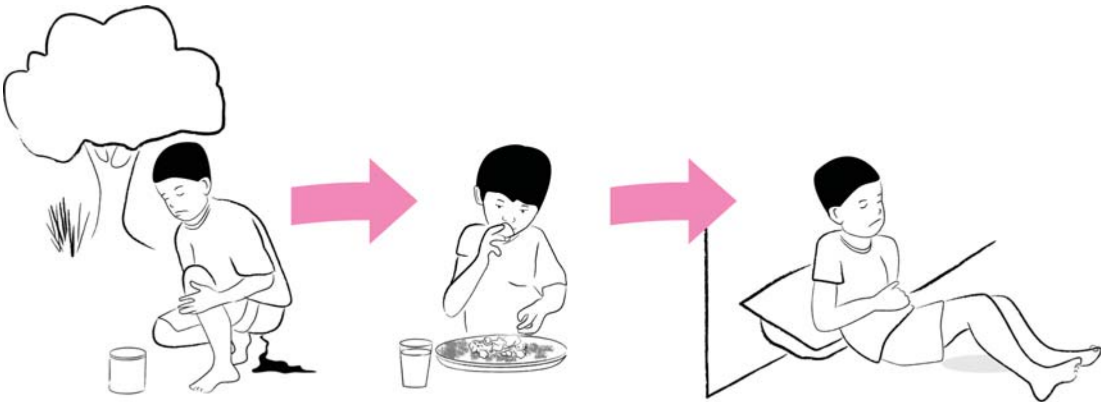
- मानव या जानवरों के मल से दूषित पानी का सेवन।
- अस्वास्थ्यकर स्थितियों में पकाया गया और रखा गया खाना।
- खाद्य असहिष्णुता जैसे कि लैक्टोज़ अपच्यता।
- बासी खाने के सेवन से।
- वह अनाज जो खेत मे दूषित पानी से सीचां गया हो।
- दूषित पानी से प्राप्त मछली व अन्य पदार्थ।
- स्वच्छता और सफाई की गलत प्रथाएं जैसे कि गंदे हाथों से और गंदे बर्तनों में खाना।
- बैक्टीरियल/वायरल संक्रमण जो दूषित खाने और पानी के द्वारा हमारे शरीर में आ जाते हैं और अतिसार के मुख्य कारण होते हैं।
- बोतल से दूध पिलाना।

वे बच्चे जो कुपोषित हैं या जिनकी प्रतिरक्षण प्रणाली कमज़ोर है, गंभीर अतिसार उनके जीवन के लिए एक खतरा बन सकता है। अतिसार का दौरा बच्चों को कमज़ोर बना देता है। विपरीत रूप से अतिसार बच्चों में कुपोषण का कारण बन सकता है।

ढीले एवं पतले मल को दस्त/अतिसार कहते हैं। उदर संबंधी दर्द हो सकता है, जो मल के पारित होने के बाद कम हो सकता है।

जब किसी बच्चे को अतिसार हो तो उसके शरीर के तरल पदार्थ खत्म हो जाते हैं जिसके कारण निर्जलीकरण हो जाता है। इन तरल पदार्थों को घर में उपलब्ध तरल पदार्थ जैसे कि ओ. आर. एस. का घोल और स्तनपान से प्रतिस्थापित करना चाहिए।

अतिसार का उपचार करने के लिए, माता–पिता को प्रभावित बच्चे के शरीर में तरल पदार्थों को प्रतिस्थापित करने के लिए सामान्य से अधिक तरल पदार्थ जैसे कि ओ. आर. एस. का घोल का उपयोग करना चाहिए। ओ. आर. एस. के पैकेट की सामग्री को एक लीटर साफ और उबले हुए पानी में मिला कर देने से यह घोल बच्चे को जल्दी स्वस्थ होने में सहायक होते हैं। यह घर पर ही आसानी से बनाया जा सकता है। बच्चे को यह घोल साफ कटोरी में चम्मच से पिलाना चाहिए, बोतल से नहीं। जिंक के पूरक तत्व बच्चे के जल्दी स्वस्थ होने में सहायक होते हैं। जब बच्चे बीमार हों तो माता–पिता उन्हें पौष्टिक आहार देते रहें, स्तनपान कराएं और निर्जलीकरण के लक्षण दिखने पर स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से परामर्श करें।



• मलेरिया

मलेरिया एक मच्छर जनित रोग है। बुखार, ठंड लगना, सिर दर्द, शरीर में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, उनींदपन, मतली, उल्टी और भूख ना लगना, यह सब मलेरिया के लक्षणों में शामिल है। बच्चों में मलेरिया–संबंधी संक्रमण से रक्ताल्पता (वह बीमारी जिसमें रक्त शरीर में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं ले जा पाता) हो सकती है जो अल्प विकास का एक मुख्य कारण है। गर्भावस्था के दौरान मलेरिया–संबंधी संक्रमण से रक्ताल्पता, माँ को अन्य बीमारियां और नवजात शिशु का जन्म के समय कम वज़न हो सकता है।

मलेरिया की रोकथाम भी की जा सकती है और इसका इलाज भी किया जा सकता है। इसकी रोकथाम निम्नलिखित तरीकों से हो सकती है :

- **मच्छरदानी/तार जाल में सोएं।**
- **मच्छर भगाने की दवाई और कीटनाशकों का घर में छिड़काव कराएं।**
- **ऐसे कपड़े पहने जो हाथों और पैरों को ढकें, विशेष रूप से शाम के समय।**
- **अपने शरीर पर मच्छर भगाने वाली क्रीम लगाएं।**
- **मच्छर पैदा होने वाले स्थानों को उन्मूलित करें : आप सुनिश्चित कर लें कि आस–पास कोई कूड़ा करकट नहीं है, जैसे कि – खाली डिब्बे, टायर, जिसमें पानी इकठ्ठा हो सकता है (जहॉ मच्छर पैदा होते हैं), पानी रखने के बर्तन को ढक कर रखें (ताकि मच्छर पानी में पैदा ना हों)।**
- **कूलर की नियमित सफाई करें और उसमें एक चम्मच मिट्टी का तेल या पेट्रोल डालें।**
- **मलेरिया का उपचार एंटी–मलेरिया दवाईयों से किया जा सकता है। शीघ्र उपचार (बीमारी की शुरूआत के पहले दिन) मृत्यु के खतरे को कम कर देता है। बच्चे को उपचार के लिए स्वास्थ्य देखभालकर्ता के पास ले जाएं।**

• डेंगू

डेंगू भी मच्छर से होने वाला संक्रमण है जिसके कारण गंभीर बीमारी या मृत्यु हो सकती है।

तेज बुखार (2–7 दिन तक रहने वाला), गंभीर सिर दर्द, आंखों में दर्द, मांसपेशियों और जोडों में दर्द, भूख ना लगना, छाती और ऊपरी अंगों पर चक्कते, मतली और उल्टी, यह सभी डेंगू के लक्षणों में शामिल है। डेंगू की रोकथाम उन्हीं विधियों से की जा सकती है जिनसे मलेरिया का रोकथाम होती है। जिन्हें गंभीर डेंगू रक्तस्रावी बुखार हो, तो चिकित्सीय देखभाल ही उनकी जान बचा सकता है।

• खसरा

खसरा एक अत्यधिक संक्रमक वायरल बीमारी है जो विश्व स्तर पर बच्चों में मृत्यु का एक प्रमुख कारण माना जाता है। अधिकतम खसरा–संबंधी मृत्यु जटिलता की वजह से होती है जिसमें अंधापन, मस्तिष्क की सूजन (वह संक्रमण जिसमें मस्तिष्क में सूजन हो जाती है), गंभीर अतिसार एवं उस से संबंधित निर्जलीकरण, कान में संक्रमण या गंभीर श्वसन संक्रमण जैसे कि निमोनिया सभी शामिल हैं।

जो छोटे बच्चे कुपोषित होते हैं, विशेष रूप से वे बच्चे जिन में विटामिन ए की कमी है, और जिनकी प्रतिरक्षण प्रणाली एचआईवी संक्रमण या अन्य रोगों की वजह से कमजोर हो जाती है, उन में गंभीर खसरा होने की संभावना बढ़ जाती है।

खसरा निम्नलिखित तरीकों से फैलता है:

- खांसने और छींकने से।
- जिस व्यक्ति को तीव्र श्वसन संक्रमण हो उसके सम्पर्क में आने से।
- संक्रमित अनुनासिक या कंठ के स्राव को छूने से।

खसरे की रोकथाम प्रतिरक्षण से की जा सकती है। खसरे का टीका सुरक्षित एवं प्रभावी है जिसका प्रयोग काफी सालों से किया जा रहा है। यह स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त लगाया जाता है और 9–12 महीने में बच्चे को टीका लगवा देना चाहिए। सिर्फ एक खुराक की आवश्यकता होती है। खसरे की रोकथाम के लिए बच्चों को नवें महीने तक खसरे के टीके के साथ–साथ विटामिन ए की पूरकता भी देनी चाहिए। तत्पश्चात् बच्चे को 5 साल की उम्र तक हर छः महीने में विटामिन ए देने का प्रावधान है। एमसीपी कार्ड को परिपूर्णता का रिकार्ड और अनुश्रवण करने के लिए प्रयोग करना चाहिए। ऐसा कोई उपचार नहीं है जो खसरे के वायरस को नष्ट कर सके, इसलिए उपचार में लक्षणों से राहत दिलाने पर ध्यान दिया जाता है। जिन शिशुओं और छोटे बच्चों को खसरा हो उनकी जाँच करनी चाहिए और उन्हें विटामिन ए से भरपूर आहार खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

• एच आई वी और एड्स

एच आई वी का अर्थ है हयूमन इम्यूनों वायरस। यह वायरस उन शरीर की कोशिकाओं पर आक्रमण करता है जो संक्रमण से लड़ती है और हमारे शरीर को स्वस्थ रखती है। एच आई वी रक्त, वीर्य, योनि द्रव या एच आई वी संक्रमित मां के स्तन के दूध के सम्पर्क में आने से फैलता है। सामान्यतः यह असुरक्षित यौन संबंध (अर्थात बिना कंडोम के यौन संबंध बनाना) से फैलता है, लेकिन यह संक्रमित सुई के प्रयोग (आमतौर पर इंजेक्शन लगाते समय), दूषित रक्त से रक्ताधान या गर्भावस्था, प्रसव या स्तनपान के दौरान मां से बच्चे को हो सकता है।

एच आई वी निम्नलिखित तरीकों से नहीं फैलता

- **मच्छरों से**
- **एच. आई. वी. संक्रमित व्यक्ति के खाने के बर्तन का सहभाजन या एक गिलास में पानी पीने से, या एच आई वी संक्रमित व्यक्ति को चूमने से या हाथ मिलाने से**
- **एच. आई. वी. संक्रमित व्यक्ति के लार, आंसू, पसीना या मूत्र के सम्पर्क में आने से**

जब एच. आई. वी. एक व्यक्ति की प्रतिरक्षण प्रणाली को क्षति पहुंचाता है, तो उन में **अक्वाइयर्ड इम्यूनों डिफीशियेन्सी सिंड्रोम (एड्स)** का निदान होता है। अगर इसका उपचार न किया जाए तो एच. आई. वी. से संक्रमित अधिकतम व्यक्तियों में (एड्स) का विकास हो जाता है, लेकिन हमेशा ऐसा नहीं होता।

एच आई वी या एड्स का कोई इलाज़ नहीं है, लेकिन ऐंटीरेट्रोवायरल दवाईयों से इस बीमारी के विकास में विलंब लाया जा सकता है। विकलांगता में कमी लाना, जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना और जीवन प्रत्याशा को बढ़ाना इन दवाईयों के लाभ हैं।

अगर किसी गर्भवती महिला को एच आई वी हो तो; गर्भावस्था, प्रसव और स्तनपान के दौरान (अगर स्तनपान करवा रही है) महिला को एंटीरेट्रोवायरल दवाईयां देने से मां से शिशु को एच आई वी होने के खतरे को बहुत हद तक कम किया जा सकता है। साथ ही साथ जन्म से ही या जितनी जल्दी हो सके शिशुओं को चार से छः सप्ताह तक एंटीरेट्रोवायरल चिकित्सा देनी चाहिए।

एंटीरेट्रोवायरल ड्रग्स लेने से एच आई वी संक्रमित माताएं बच्चे में वायरस के संक्रमण को कम खतरे के साथ स्तनपान करा सकती हैं। जहां एंटीरेट्रोवायरल से सुरक्षित स्तनपान का सहयोग लिया जाता हो, वहां जीवन के पहले छः महीनों में केवल स्तनपान कराएं (केवल स्तन का दूध, बिना पानी या भोजन के) और यह पूरक आहार के साथ दो साल तक जारी रखा जा सकता है। छोटी उम्र में मिश्रित आहार (स्तन का दूध और अन्य तरल पदार्थ, जैसे कि पानी और फार्मूला, और/या भोजन) बच्चे के संक्रमित होने के खतरे को बढ़ाता है।

यदि ऐंटीरेट्रोवायरल दवाइयाँ उपलब्ध एवं सुलभ न हो (कीमत या अन्य कारणों की वजह से), तो एच आई वी संक्रमित माताएँ अपने बच्चे को अन्य दूध दे सकती हैं (जैसे कि फार्मूला, उबले हुए पानी का प्रयोग कर के)। आश्वासित कर लें कि घरेलू स्तर पर और समुदाय में पानी सुरक्षित और स्वच्छ हो ताकि कुपोषण, अतिसार और बीमारियों के खतरे से बचा जा सके।

- **रेबीज़ (अलर्करोग)**

रेबीज़ एक वायरल रोग है जो पालतु या जंगली जानवर जैसे कुत्ता, बिल्ली या चिमगादड़ द्वारा काटने या नोच लगने से संक्रमिक होता है।

बच्चों को जानवरों (उदाहरण के लिए दूसरे लोगों के पालतू जानवर या आवारा कुत्ते) के सम्पर्क से बचने के उपाय सीखाने से और अपने खुद के कुत्ते और बिल्लियों का टीकाकरण एवं उनकी नसबन्दी करवाकर बच्चों को रेबीज़ से बचाया जा सकता है।

उचित उपचार के बिना रेबीज़ जानलेवा भी हो सकता है। अगर बच्चे को जानवर ने काट लिया है तो घाव को साबुन और पानी या आयोडीन के साथ तुरन्त धो दें, कम से कम 15 मिनट के लिए, फिर बच्चे को अस्पताल ले जाएं। अगर संदिग्ध रेबीज़ से पीड़ित जानवर के सम्पर्क में आने के कुछ ही घटों बाद उपचार कर दिया जाये तो रेबीज़ को औषधि से ठीक करा जा सकता है। एक सुरक्षित कारगर टीका भी उपलब्ध है जो रेबीज़ का खतरा होने पर लोगों को दिया जाता है।

- **कुपोषण**

एक व्यक्ति की दैनिक पोषण संम्बंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेटस, वसा, विटामिन और खनिज पदार्थों के अपर्याप्त या अतिरिक्त सेवन को कुपोषण कहते है। इसके अलावा, गंभीर अल्पपोषण के कारण स्थायी रूप से मस्तिष्क को क्षति पहुंच सकती है। कुपोषण अधिक पोषण या अल्पपोषण हो सकता है। अधिक पोषण से मोटापा होता है और उस से जुड़े गैर संचारी रोगों का खतरा बढ़ जाता हैं। जबकि अल्पपोषण से अच्छी वृद्धि और विकास नहीं हो पाता।

अल्पपोषण जटिल और बहुआयामी है और इसके कई कारण हैं। यह अपर्याप्त आहार का सेवन या संक्रामक रोगों के सम्पर्क में आने से या दोनों के संयोजन का परिणाम है। आम संक्रामक बीमारियां जैसे कि अतिसार और तीव्र श्वसन संक्रमण के परिणाम से आहार का सेवन कम हो जाता है और पोषक तत्वों का अवशोषण नहीं हो पाता जिसकी वज़ह से अल्पपोषण होता है। अल्पपोषण एक व्यक्ति में संक्रमण के प्रतिरोध को कम करता है, जिससे संक्रमण बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है।

बुनियादी सामाजिक कारण – सांस्कृतिक कारकों के चारों ओर घूमते हैं जैसे कि जल्दी शादी, गरीबी, लिंग भेद, मां और बच्चे की अपर्याप्त देखभाल और एक अस्वस्थ वातावरण।

अल्पावधि के लिए प्रतिकूल प्रभाव में शामिल हैं आवर्ती बीमारी, कमज़ोरी, विलंबित शारिरिक और मानसिक विकास, चिड़चिड़ापन, भूख न लगना, उम्र के हिसाब से कम वज़न होना आदि। दीर्घकालिन प्रतिकूल प्रभाव है सीखने की कम क्षमता, स्कूल में बुरा प्रदर्शन और बुरा स्वास्थ्य। विकलांगता के साथ बच्चों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। आप सुनिश्चित कर लें कि उन्हें प्र्याप्त पौष्टिक आहार मिले। ये उनकी परिस्थिति पर निर्भर करता है, कि उन्हें खाने और पीने में सहायता की आवश्यकता हो। अगर यह आपकी चिंता का विषय है, तो स्वास्थ्य देखभालकर्त्ता या अन्य माता–पिता जिनके बच्चे विकलांगता के साथ हों उन से बात करें। हो सकता है कि आप मिलकर साथ अपनी समस्याओं का समाधान निकाल पाएं।

अल्पपोषण से बचने के लिए पहला कदम है कि बच्चे का नियमित वज़न करवाएं और उम्र के हिसाब से वज़न के आलेखन के माध्यम से शिशुओं और छोटे बच्चों के वज़न पर जन्म से ही निगरानी रखी जाए।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक विकार लोगों के सोचने, महसूस करने और कार्य करने की शक्ति को प्रभावित करते हैं। व्यस्कों की तरह, बच्चों में भी यह विकार हो सकता है। यह विकार अनुवांशिक असामान्ताएं, शरीर में रासायनिक असंतुलन और केन्द्रिय तंत्रिका तंत्र की क्षति के कारण हो सकता है।

बच्चों में मानसिक विकार के खतरे के कुछ और कारण

- शारीरिक या यौन शोषण
- तनाव और कठिनाईयां जैसे कि स्थायी गरीबी या भेदभाव
- राजनैतिक या प्राकृतिक आपदाएं जो बच्चे को सीधा प्रभावित करती हैं और लम्बा असर छोड़ सकती हैं
- मिट्टी या हवा में हानिकारक रसायन से सम्पर्क
- मृत्यु या खंडित रिश्तों के द्वारा असफल अनुभव करना

मानसिक विकार एक बिमारी है जिसे किसी अन्य बिमारी की तरह उपचार की जरूरत है। उपचार में बच्चे को मानसिक स्वास्थ्य के अनुभवी सहलाकार या स्वास्थ्यकर्ता द्वारा मदद और समर्थन देना शामिल है। अभिभावक भी बच्चों से बात करके अपने बच्चों की मदद कर सकते हैं और उनकी भावनाओं को चित्रकारी, संगीत, नाच और अन्य मनोरंजक खेल क्रियाओं के द्वारा व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। यह क्रियाएं बच्चों को दर्द और तनाव से बचा सकती हैं और बच्चे के विकास में दीर्घकालीन क्षति को रोक सकती हैं।

अपने बच्चे को स्वस्थ रखना

अपने बच्चे को स्वस्थ रखने में प्रतिरक्षण, अच्छा पोषण और स्वास्थ्यकारी प्रथाएं शामिल है।

प्रतिरक्षण

प्रतिरक्षण, बीमारियों को रोकने एवं नियंत्रित करने के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका है। बच्चों को राष्ट्रीय टीकाकरण सूची के अनुसार टीकाकरण पूरा करना चाहिए। इसमें शामिल हैं बी. सी. जी. हेपेटाइटिस–बी, डिफ्थीरिया, काली–खॉसी, टेटनस, पोलियो, खसरा का टीकाकरण और विटामिन ए की पूरक्ता दवाई। हालांकि हो सकता है टीके से बच्चे को थोड़ी दर्द और बेचैनी का अनुभव हो और कभी–कभी टीकाकरण के बाद बुखार भी हो सकता है, लेकिन इसके लाभ उन दुष्प्रभावों से कई अधिक है जिनकी आंशका बच्चे को टीकाकरण न करवाने से होती है। जिन माता–पिता को अपने बच्चों के टीकाकरण के बारे में चिंता हो उन्हें अपने समुदाय के स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से बात करनी चाहिए।

	जन्म	6 हफ्ते	10 हफ्ते	14 हफ्ते	9 महीने	15 महीने	24 महीने	$2\frac{1}{2}$ साल
1. बीसीजी	💉							
2. डीपीटी		💉	💉	💉		💉	💉	💉
3. हेपेटाइटिस बी	💉	💉	💉	💉				
4. पोलियो	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧
5. खसरा					💉			
6. विटामिन ए					9 खुराक			

- ***अच्छा खाना, अच्छा स्वास्थ्य***

पालन–पोषण और प्यार के साथ, अच्छा पोषण बच्चे की स्वस्थ वृद्धि और विकास की कुंजी है। जिन बच्चों को पर्याप्त पौष्टिक आहार नहीं मिलता वे बीमारियों से ज्यादा असुरक्षित होते है, और परिणाम स्वरुप वे विकलांग हो सकते हैं या उनकी मृत्यु हो सकती है। जो बच्चे अच्छा खाना खाते हैं वे आम तौर पर स्वस्थ होते है और बीमारियों से लड़ सकते हैं या बीमार होने पर जल्दी से ठीक हो जाते हैं।

शिशुओं और छोटे बच्चों का खाना

मां का दूध बच्चे के लिए सबसे उत्तम होता है और उसमें वे सभी पोषक तत्व शामिल होते हैं जो शिशु के सर्वोत्तम विकास के लिए जरूरी हैं। यह साफ होता है और इसमें एंटीबॉडीज़ होती है जो बच्चे की संक्रमण से रक्षा करते हैं। लगभग हर मां सफलतापूर्वक स्तनपान कराना सीख सकती है, और बारबार स्नतपान कराने से अधिक दूध उत्पन्न होता है। वे माताएं जो बाहर काम करती हैं या जो स्तनपान नहीं करा सकती उन्हें हाथों से अपना दूध निकालकर छः महीने तक बच्चों को पिलाना चाहिए। अगर मॉ को एच आइ वी है, तो भी पहले छः महीने तक माँ का दूध हाथ से निकाल कर देना चाहिए, चाहे स्तनपान के दौरान मॉ और शिशु को एंटीरेट्रवायरल दवाइयॉ दी जा रहीं हों। मिश्रित खाने का अभ्यास नहीं करना चाहिए। केवल उन स्थितियों में जब स्तनपान नहीं कराया जा सकता हो, तो पूरक आहार के बारे में केवल तभी सोचना चाहिए जब उसके सारे मापदंड पूरे हो रहे हों। अपने शिशु को उत्तम पोषण दें और बीमारियों से उसकी रक्षा करें। जिन महिलाओं को एच. आई. वी. हो, उन्हें स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से सलाह लेनी चाहिए।

जीवन के पहले छः महीनों में शिशुओं को केवल स्तनपान कराना चाहिए। छः महीनों के बाद बच्चों को स्तनपान के साथ घर का बना ताजा, पर्याप्त और पौष्टिक आहार मिलना चाहिए।

संपूरक आहार में मसले हुए अनाज, दालें, प्रधान जड़े, फल, सब्जियां, पशु उत्पाद आदि शामिल हैं। धीरे–धीरे अहार का गाढ़ापन तरल से अर्ध ठोस बदलने की जरूरत है, और फिर बच्चे की बढ़ती उम्र के साथ ठोस आहार देना चाहिए। आपके समुदाय के स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता विटामिन युक्त पूरक आहार लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं ताकि आपके बच्चे का स्वास्थ्य बेहतर बन सके और शरीर की कमियों पर काबू पा सकें। बच्चे का पेट छोटा होने के कारण अक्सर बार–बार पर खाने की ज़रूरत पड़ती है। पहले साल में, बच्चों को दिन में तीन से चार बार भोजन दें, और उसके साथ बीच में दो बार पौष्टिक नाशता दें और दो साल या उस से अधिक समय तक स्तनपान जारी रखें।

छोटे बच्चे

बच्चों को चार मुख्य खाद्य समूहों में से अलग–अलग प्रकार का भोजन खाना चाहिए :

1. सब्जियाँ और फल
2. अनाज (चावल, ब्रेड, रोटी/चपाती आदि)
3. डेयरी उत्पाद (दूध, दही, पनीर, आदि) और
4. प्रोटीन (अंड़ा, फलियां, मांस, दालें, और मछली)

बच्चे के भोजन में अंधिकाश रूप में सब्जियां, फल और अनाज होना चाहिए, साथ में डेयरी उत्पाद और प्रोटीन भी छोटे अनुपात में होने चाहिए। बच्चों को केवल मीठा खाना नहीं खाना चाहिए सिवाय विशेष अवसरों के जैसे कि त्योहारों, जन्मदिन या परिवार के समारोह पर क्योंकि ऐसे खाने में कोई पोषण नहीं होता और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए खराब होता है। अक्सर मीठा खाने से दांत सड़ जाते है।

बच्चों को विविध भोजन के छोटे हिस्से परोस कर दें और नियमित रूप से उन्हें नया भोजन दें ताकि वे विभिन्न प्रकार के भोजन के लिए स्वाद विकसित कर सकें। अगर बच्चा किसी चीज़ को खाने से मना करता है (जैसे कि पालक), तो उस पर नाराज़ न हों और न ही उस पर वह खाने के लिए ज़ोर डालें, उसे कुछ और पौष्टिक आहार दें और फिर अन्य किसी दिन अस्वीकृत आहार को दोबारा देने की कोशिश करें। यदि वे अक्सर वह खाना खाएंगें तो उसका स्वाद विकसित कर लेंगें। अगर बच्चा हर प्रकार के आहार को खाने से मना करता है तो, या तो उसे भूख नहीं है या वे बीमार हैं।

छोटे बच्चों को मुख्य रूप से पानी या दूध पीना चाहिए। वे पानी में मिला कर पतला फलों का रस भी पी सकते है, लेकिन प्रति दिन कम मात्रा में (एक गिलास) क्योंकि फलों के रस में चीनी होती है और वह दातों के लिए खराब होती है। चाय और कॉफी छोटे बच्चों के लिए अनुचित होती है। एक से पांच साल तक की उम्र के बच्चों को भोजन के बीच में पौष्टिक नाश्ता देना चाहिए। उदाहरण के लिए ताजे फल और कच्ची सब्जियां जैसे कि गाजर को टुकड़ों में काट कर, सब्जी भरवां पराठें, सब्जियों के कटलेट, सैंडविच या इडली, केले का शेक आदि दें।

सुरक्षित स्वच्छता समबन्धी आदतें

अच्छी सफाई और स्वच्छता की अच्छी आदतें कई बीमारियों से बचा सकती हैं। परिवार और समुदाय में निम्नलिखित प्रथाएं सबकी आदतें बननी चाहिए।

• साबुन से हाथ धोएं।

कई आम संक्रमक बीमारियां, जैसे कि अतिसार गंदे हाथों से फैलती हैं। साबुन से हाथ धोने से अतिसार होने की घटना को आधे से कम कर सकते हैं और श्वसन संबंधी संक्रमण जैसे कि निमोनिया, आदि अन्य बीमारियों का खतरा बहुत कम हो जाता है। बच्चों की सहायता करें कि वे खाना खाने से पहले और प्रसाधन का प्रयोग करने के बाद साबुन से हाथ धोने की आदत का विकास कर सकें।

क्या करें

हमेशा निम्नलिखित कार्यों से पहले हाथ धोऐ :

- भोजन को स्पर्श करने और बच्चों को खिलाने से पहले।
- खाने से पहले
- दवाई देने से पहले या घाव का उपचार करने से पहले।
- बीमार या घायल व्यक्ति को छूने से पहले।
- खाना बनाने से पहले।

हमेशा निम्नलिखित कार्यों के बाद हाथ धोएं :

- खाना बनाने के बाद, विशेष रूप से कच्चा मांस या मुर्गी बनाने के बाद।
- प्रसाधन का प्रयोग करने के बाद।
- जब बच्चे ने मल त्याग किया हो ता उसे साफ करने के बाद।
- किसी जानवर को छूने के बाद।
- नाक साफ करने, हाथों में खांसनें या छींकनें के बाद।
- घाव का उपचार करने या बीमार या घायल व्यक्ति को छूने के बाद।
- कूड़े का संचालन करने के बाद

जब हाथ धो रहे हो :

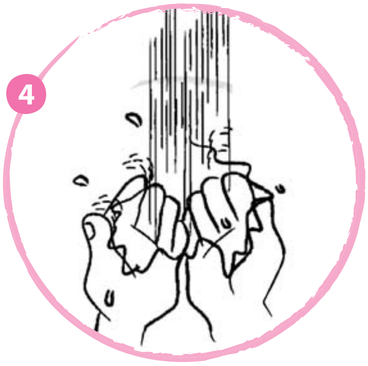
- साबुन या अन्य सफाई के पदार्थ जैसे कि राख और पानी या अल्कोहल – आधारित हाथ प्रक्षालक, अगर उपलब्ध हो, का प्रयोग करें।
- हाथों को कम से कम तीन बार एक साथ रगड़ें, विशेष रूप से उगलियों के बीच में और नाखूनों के नीचे।
- बहते पानी में अच्छे से हाथ धोएं।
- तौलिए से हाथ सुखाएं।

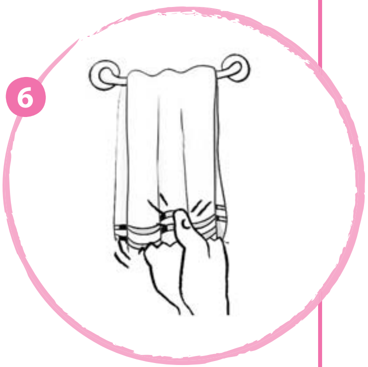
अच्छी तरह हाथ कैसे धोएं

1. हाथों को गीला करें।

2. हाथों पर साबुन लगाएं – कम से कम 20 सेकंड के लिए।

3. हाथों के पीछे, कलाई, उगलियों के बीच में और नाखूनों के नीचे मलें।





4. हाथ धोएं।

5. नल बंद करें।

6. तौलिए से हाथ सूखाएं।

- **हमेशा साफ पानी पीएं**

क्या करें

जब आप जानते है कि पानी सुरक्षित नहीं है तो :

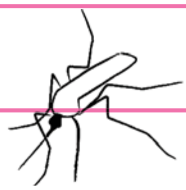
- पीने और खाना बनाने के लिए उपयोग होने वाले पानी को उबालें, छानें और उसमें क्लोरिन डालें।
- पानी रखने वाले बर्तनों को ढकें ताकि उसमें मिट्टी, मच्छरों, जानवरों आदि को प्रवेश करने से बचाया जा सके।
- पानी लाने वाले और रखने वाले बर्तनों को साफ रखें (बर्तन के अंदर और बाहर दोनों तरफ से)।

- **भोजन को सुरक्षित रूप से बनाएं और रखें।**

क्या करें

- कच्चे खाद्य जैसे कि सब्जियां, फल, मांस और मछली को साफ पानी में धोएं।
- मांस और मछली को पूर्णतया पकाएं।
- पके हुए भोजन को खाने से पहले अच्छे से दोबारा गर्म करें।
- खाना बनाने की जगह और उपकरणों को साबुन और पानी से धोएं।
- भोजन को ढके हुए बर्तनों में रखें।
- प्लेटों, कटोरियों, कप और बर्तनों को साबुन और पानी से धोएं।

- **मच्छर पैदा होने से रोकें**



क्या करें

- पानी रखने के बर्तनों को ढक कर रखें (जैसे कि मिट्टी के बर्तन, धातु के ड्रम और ठोस टंकी)।
- कूड़ा करकट या अन्य वस्तुएं जिनमें बारिश का पानी इकठ्ठा हो सकता है उसे ढकें या हटा दें ताकि उसमें मच्छर पैदा न हो और डेंगू या मलेरिया न फैले।

- **कचरे को निपटाना**

क्या करें

- नियमित रूप से कचरे को घर और आस–पास के स्थानों से हटाएं।

- **स्वास्थ्यकारी आदतों को विकसित करें**

क्या करें

- सुनिश्चित कर लें कि परिवार के सभी सदस्य शौचालय का प्रयोग करें ताकि मल के रोगाणु आपके घर के पास मिट्टी और पानी को दूषित न कर सकें।
- सुरक्षित प्रकार से सभी मल का निपटान करें, शिशुओं के मल के सहित। अगर शौचालय न हो तो मल को मिटटी से ढक दें।

दंत स्वास्थ्य

पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए दांतों और मसूड़ों की देखभाल बहुत आवश्यक है।

बच्चों में अच्छी आदतें डालने के लिए कुछ युक्तियां

- जिन खाद्य और पेय में चीनी/मीठा हो उससे बचें।
- शिशु के दांत आने से पहले, अपनी उंगली पर नरम कपड़े से मसूड़ों को साफ करें।
- पहले कपड़े को ठंडा किए गए उबले हुए पानी में थोड़े नमक और खाने के सोडा के साथ डुबाएं और फिर उसका प्रयोग करें।
- जब बच्चे के दांत विकासित हो जाते हैं, तो एक नरम टूथब्रश से या एक लकड़ी पर तौलियां लपेट कर हर आहार के बाद बच्चे के दांत और मसूड़े साफ करें। आप टूथपेस्ट की जगह खाने के सोडे का प्रयोग भी कर सकते हैं। दातों के साथ–साथ मसूड़ों को भी साफ करें।
- जब बच्चे बड़े हो जाएं, तो उन्हें सिखाएं की वे स्वयं अपने दांत कैसे साफ करें। इसे मज़ेदार बनाएं ताकि बच्चे इसका आनंद लें और यह उनके लिए एक आदत बने।

बच्चों को अच्छी आदतें सिखाना

माता–पिता बच्चों का मार्गदर्शन करें और जितनी जल्दी हो सके उन्हें अच्छी आदतें सिखाएं जैसे कि हाथ धोना। माता–पिता को शिशुओं के साथ बहुत सी चीजें करनी चाहिए और जब बच्चे स्वयं करने में सक्षम हों तो उन्हें स्वयं करने के लिए प्रोत्साहित करें। इसी समय, माता–पिता को बच्चों के लिए अच्छे उदाहरण स्थापित करने चाहिए। अगर बच्चे वयस्कों और देखभालकर्ताओं को अच्छी आदतें अपनाते हुए नहीं देखेंगे तो संभवना है कि वे अच्छी आदतों के साथ न बड़े हों।

शाला पूर्व बच्चों को खाना बनाने और बागवानी के लिए अपनी निगरानी में शामिल किया जा सकता है। यह अच्छी आदतें विकसित करने का एक प्रभावी तरीका है। आप अपने बच्चे को उसका स्वंय का बगीचा दे सकते हैं। इससे आपको अपने बच्चों से बात करने के अनेक अवसर मिलेंगे।

स्वास्थ्य, सुरक्षा या भोजन पर गाने, कविताएं और खेल बनाएं इससे बच्चे इन विषयों के बारे में आनंदपूर्वक तरीके से सीखेंगे। हो सकता है, कि आपकी स्थानीय भाषा में कुछ गाने या कविताएं पहले से हों। अगर नहीं हों तो परिचित धुनों पर कुछ बनाने की कोशिश करें। गाने का उदाहरण है:

धोएं, धोएं हाथ धोएं

धोएं, धोएं हाथ धोएं,
खेलने के बाद धोएं,
चारों ओर, ऊपर और नीचे
रोगाणु को दूर भगाएं

धोएं, धोएं हाथ धोएं,
खाना खाने से पहले धोएं,
जब मैं छींकू, और शौच जाँऊ तो
उन्हें साफ कर के सुखाऊँ

समुदाय में मिलने वाली सेवाएं एवं संसाधन

टिप्पणी

टिप्पणी

पुस्तिका 4: स्वास्थ्य और पोषण

यह पुस्तिका शियशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य के मुख्य जोखिम, उनके कारण, और उनसे बचने के उपायों के बारे में जानकारी देती हें। इसके साथ बच्चों के लिए पर्याप्त पोषक खाने की महत्ता और वर्तमान और भविष्य में उन्हें सुरक्षित और स्वस्थ्य खाने के लिए स्वास्थ्यकर आदतों की जानकारी भी देती है।

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh, Bhutan, India, Maldives, Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

बच्चों के जीवन में खेल

पुस्तिका 5

बच्चों के जीवन में खेल पुस्तिका 5

यूनेस्को बैकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप / नक्शा / चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

बच्चों के जीवन में खेल

खेल को याद करना ....

मुझे सभी प्रकार के तुरंत बनाये हुए खेल व खिलौने पसंद थे, हम सभी प्रकार के खेल, खेल सामग्री व गतिविधियां घर पर ही बनाते थे, जैसे कि एक बिस्तर से दूसरे पर कूदकर, घर के अन्दर कैंपिंग का नाटक करना, जैसे कि हम सर्कस में कार्य करते हों, और हां, छोटे तालाब में कूदना और बारिश में नहाना। मेरे पिताजी खाली डिब्बों, तारों और बोतलों के ढक्कन से कार व ट्रक बनाते थे।

- रसोई के खेल के समान के साथ घर–घर व खाना बनाने का नाटक करना। मुझे याद है मेज़ के नीचे खेलना और उसे घर की तरह प्रयोग करना। दो कुर्सियों के ऊपर कंबल रख कर और अन्य सामग्री का प्रयोग करके उसमे छिपाने की जगह बनाना।
- मुझे याद है अपने छोटे भाई बहन को सामने बिठाकर पढ़ाना, मुझे यह सुनिश्चित नहीं है कि उस समय उन्होंने मुझसे क्या सीखा।

ये वयस्क याद कर रहे हैं कि वे किस प्रकार बच्चों की तरह खेलते थे। वे सब उन आनन्दमयी बातों का स्मरण कर रहे हैं कि किस प्रकार कोई और होने का नाटक करते थे एवं उन सभी गुप्त स्थानों पर जहां अपने बड़ों से छुपते थे। जब आप बच्चे थे तब खेल के बारे में आप को क्या याद है ? आप किस प्रकार के खेल खेलते थे ? जब आप बच्चे थे कितना समय खेलते थे ? या आप के पास खेलने के लिए कितना समय होता था ? आप किस प्रकार की गतिविधियां करते थे व खेल खेलते थे ? आपके पास खेलने के लिए किस प्रकार के खिलौने थे ? आपका पसंदीदा स्थान कहां था ? कौन से स्थान आपके खेल के पसंद के स्थान थे ?

खेल का महत्व

खेल सभी बच्चों का अधिकार है। सभी बच्चों को अन्वेषण के लिए, हंसने और आनन्द उठाने के लिए, समय, जगह, अवसर और अकेले या दोस्तों के साथ खेलने की जरूरत है। खेल को प्रोत्साहित करना एक महत्वपूर्ण तरीका है जिससे सभी वयस्क बच्चों के विकास, शिक्षा और कल्याण में सहयोग कर सकते हैं

- खेल के माध्यम से बच्चों के शारीरिक कौशल को विकसित करने एवं स्वस्थ रहने में सहायता मिलती है ।
- खेल एक व्यवस्थित गतिविधि है।
- खेल बच्चों को भावनात्मक रूप से मजबूत बनने में सहायता करता है। इससे उन्हें खुशी मिलती है एवं अलग–अलग भावनाओं को व्यक्त करते हैं जो कि उन्हें भविष्य में किसी भी कठिनाई एवं तनावपूर्ण परिस्थिति का सामना करने में सहायता कर सकते हैं।

- खेल के माध्यम से माता–पिता और मित्रों के साथ बच्चों को दोस्ती और मजबूत रिश्ते बनाने में सहायता मिलती है। जब माता –पिता एवं बच्चे साथ खेलते हैं तो परिवार में नजदीकी बढ़ने में सहायता मिलती है और बच्चों में सुरक्षा की भावना बढ़ती है।
- खेल बच्चों को ज्ञान बढ़ाने में और निर्णय लेने में एवं मानसिक कौशल, सोचना, समस्याओं का समाधान करना जैसे क्षेत्रों में विकास करने में सहायता करता है।
- खेल के माध्यम से बच्चों को भाषा और संचार कौशल को विकसित करने में सहायता मिलती है।
- खेल बच्चों में स्वप्नात्मकता को प्रोत्साहित करता है और बच्चे अपनी कल्पना का प्रयोग करके नाटक कर सकते हैं।
- खेलने से बच्चों को नई कुशलताओं का अभ्यास करने का अवसर मिलता है जो कि समुदायों एवं संस्कृतियों में भाग लेने के लिए महत्वपूर्ण है।

खेल के भिन्न रूप होते हैं और खेल आयु के साथ बदलता रहता है। बच्चे अपने हाथों–पैरों से खेलते हैं और नई वस्तुओं को अन्वेषण करने के लिए अपनी इन्द्रियों का प्रयोग करते हैं। जब बच्चे दो साल की उम्र के हो जाते हैं तब बच्चे खेल में नाटक शुरू कर सकते हैं जैसे कि बच्चे को खाना खिलाना। कभी–कभी खेलते समय वे बात कर सकते हैं। इस चरण के बाद बच्चे अन्य बच्चों के साथ खेल का अधिक से अधिक आनन्द लेने लगते हैं, अकसर इसमें बच्चों की कल्पना और नाटक शामिल होता है।

ऐसा करते समय बच्चे अक्सर किसी वस्तु का उपयोग करते हैं जो कि किसी दूसरी वस्तु का प्रतिनिधित्व करती है जैसे कि एक लकड़ी के टुकड़े को एक टेलीफोन की तरह प्रयोग करते हैं। क्या आपने अपने बच्चों को ऐसा करते हुए देखा है ?

इस प्रकार का खेल जहां एक बच्चा वस्तुओं और खाने का मानसिक प्रतिनिधित्व करता है (नाटक या काल्पनिक खेल) वह मस्तिष्क के विकास और बच्चों के विकास और कल्याण के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

खेलते हुए छोटे बच्चों का चित्र दिया गया है। आप कैसे सोचते हैं कि खेल किस प्रकार उनके विकास में सहायता कर रहा है।

निश्चित उम्र में खेल में सहयोग :-

बच्चे खेल स्वयं बनाते हैं, लेकिन जब बड़े लोग बच्चों को प्रोत्साहित करते हों तो फर्क पड़ता है। बड़े लोग खेल में सहयोग करते हैं जब वे बच्चों को समय, अवसर, और साम्रगी देते हैं। बड़ों को शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए खेल की सुरक्षित और बच्चे के विकास के भिन्न चरणों के लिए उचित सामग्री ही देनी चाहिए। यह सामग्री सरल, हर दिन उपयोग में आने वाली वस्तुएं होनी चाहिएं – जैसे कि पानी, रेत, गत्ते के बक्से, बरतन और अन्य घरेलू चीजें। इसमें पारंपरिक खेल एवं खिलौने भी शामिल होने चाहिएं।

<table>
<tr><th>आयु</th><th>खेल गतिविधियां और खिलौने</th></tr>
<tr><td>जन्म से 3 महीने तक
 </td><td>
इस उम्र में बच्चे को प्यार और देखभाल देना सबसे अधिक महत्वपूर्ण होता है।

शिशु को प्यार करना और उसकी जरूरतों का ध्यान रखना आपके और आपके शिशु में एक विशेष संबंध का विकास करता है।

यह आरंभिक संबंध आपके शिशु को सुरक्षित रूप से बड़ा होने में सहायता करेंगे तथा बाद में अन्य बच्चों के साथ खेलने में सक्षम होंगे।

कुछ गतिविधियां जोकि आप अपने बच्चे के साथ कर सकते हैं वे नीचे दी गई है:—

इस उम्र तक शिशु बहुत अच्छी तरह से सुन सकते हैं । वे हमारी आवाज़ सुनना चाहते हैं इसलिए उनसे बातें करें और गाने गाएं, इस प्रकार से बच्चों को आपका चेहरा देखने और मुस्कराने के लिए प्रोत्साहन मिलता है, जोकि सभी माता—पिता को खुश करता है।
अपने शिशु को अन्य आवाजों को सुनने दें। जैसे कि शिशु के बिस्तर के पास संगीतमय खिलौने लगाएं, शिशु की कलाई या टखने पर एक छोटी सुरक्षित घंटी बांधे, अपने शिशु के लिए संगीत बजाएं, एवं बच्चे को पास में पकड़े और कुड़कुड़ाने की आवाज और अन्य आवाजें सुनाएं।
शिशु के पास छोटे खिलौने या वस्तुओं को टांगे। उसे देखने और आंखों से ध्यान केन्द्रित करने के लिये प्रोत्साहित करें।
शिशु को पकड़ें और उसके पास चमकीली रंग बिरंगी वस्तुएं जैसे खिलौने लाएं ताकि वह उन्हें देख सके और अपनी आंखों से उनका अनुसरण कर सके।
जहां आपका शिशु सोता है उस कमरे या क्षेत्र को सजाएं। इसमें पूरा परिवार शामिल हो सकता है, जैसे जैसे शिशु बड़ा हो तो सजावट को बदलते रहें

</td></tr>
<tr><td>4 से 6 महीने
 </td><td>
खेल की सामग्री सुरक्षित, एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने वाली तथा बच्चों का ध्यान आकर्षित करने वाली होनी चाहिए। बच्चों को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वह वस्तुओं के पास जाए, उन्हें देखें, चखें, पकड़ें और छुएं। नीचे कुछ गतिविधियां हैं जो कि आप अपने बच्चों के साथ कर सकते हैं :

कुछ वस्तुएं शिशु के पास या उनके बिस्तर के पास लटकाएं ताकि वे उन तक पहुंच सकें या उन्हें छू सकें।
शिशु को झुनझुने और खिलौने दें जो आवाज करें।
इस उम्र के शिशु अक्सर मुस्कुराते रहते हैं और अगर आप कुछ करें तो वे रोना बंद कर देते हैं जैसे कि ताली बजाना । शिशु आवाज की तरफ देखते हैं, यह एक अच्छा तरीका है जिससे आज यह जांच कर सकते हैं कि आपका शिशु सुन सकता है । अगर आपका शिशु आवाज की तरफ अपना सिर नहीं घुमाता है तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बात करें।
जब आप अपने शिशु को कहीं ले जाते हैं तो आप अपनी भाषा में आस—पास की वस्तुओं का नाम लें। शिशु बहुत से शब्दों को बोलने से पहले समझ पाएगा।
शिशु को उसके पेट के बल लिटाएं, जिससे वे वस्तुओं तक पहुंचने और घुटनों के बल चलने के लिए प्रोत्साहित हो।

</td></tr>
</table>

आयु	खेल गतिविधियां और खिलौने
6 से 12 महीने 	**इस उम्र के शिशु एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना शुरू कर देते हैं, इसलिए उनके पहुंच में आने वाली सभी वस्तुएं छूने के लिए और मूंह में डालने के लिए सुरक्षित होनी चाहिए।** **नीचे कुछ गतिविधियां हैं जो कि आप अपने बच्चों के साथ कर सकते हैं** • शिशु के दिलचस्प खिलौने उनके पास लेकिन पहुंच से दूर रख कर उन्हें घुटनों के बल चलने के लिए प्रोत्साहित करें। • शिशु को प्रोत्साहित करें कि वह आपको या फर्नीचर को पकड़ कर खड़ा हों। • शिशु को प्रोत्साहित करें कि वह खिलौने या वस्तुएं आपको पकड़ाएं। • शिशु को छोटी वस्तुएं दें ताकि वह उन्हें ज़मीन पर फेंके, और फिर ढूंढे। शिशु इसे बार–बार दोहराएंगें • अपने शिशु को छोटी वस्तुएं या खिलौने दें ताकि वह उन्हें पकड़ सके और इधर–उधर ले जा सके। • शिशु को बुनियादी भाव सिखाएं जैसे कि ताली बज़ाना और हाथ हिलाकर बाय कहना। • शिशु को एक डिब्बे में भिन्न–भिन्न प्रकार की वस्तुएं दें जैसे कि छोटी गेंदें, मुलायम खिलौने और ब्लॉक्स, उन्हें सिखाएं कि खिलौने को डिब्बों में से कैसे निकालें और वापस कैसे डालें। • इस उम्र में शिशु को छुपने वाले खेल बहुत पसंद होते हैं जैसे छुपा–छुपी । अपने शिशु से कुछ चीजों को छुपाएं फिर उन्हें ढूढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। • अपने शिशु से बाते करें और गाने गाएं; गाने–गाते समय अपने शिशु के साथ अभिनय करें। • अपने शिशु को गोद में उठाकर उसके साथ नृत्य करें ।
12 – 18 महीने 	**नीचे कुछ गतिविधियां हैं जो कि आप अपने बच्चों के साथ कर सकते हैं** • जब आपका शिशु चलने या दौड़ने लगे तो उसे आपके पास आकर गले लगाने के लिए प्रोत्साहित करें । • शिशु को प्रोत्साहित करें कि वह वस्तुओं को आपके पास ले कर आए। • शिशु के सामने गेंद को फेंकें और उसे गेंद आपकी तरफ वापिस फेंकने को कहें । • इस उम्र में बच्चे कुछ वस्तुओं के दूर जाने से परेशान होते हैं। वे अक्सर अपने–अपने खिलौने को फेंक देते हैं, जोकि अन्य बच्चों के लिए हानिकारक हो सकता है । ऐसे खेल खेलें जिसमें वे छोटी वस्तुएं सुरक्षापूर्वक फेंकने का अभ्यास कर सकें । • देखें क्या आपका बच्चा सहायता से सीढ़िया चढ़ सकता है या पीछे की ओर चल सकता है । • शिशु को प्रोत्साहित करें कि वे वस्तुओं को एक के ऊपर एक रख कर ढेर बनाए जिसके लिए आप छोटे ब्लॉक्स या एक के ऊपर एक रखने वाली वस्तुओं का प्रयोग कर सकते हैं। • शिशु को स्वयं भोजन करने और अपने आप से पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें । • अपने बच्चे को कागज और मोटा रंग या पैंसिल दें। 18 महीने की उम्र तक बच्चे घसीटने वाली लिखावट करना शुरू कर देते है। • जब आप अपने बच्चे के साथ कुछ कार्य करें तो उसके साथ पूरा समय बात करते रहें।

आयु	खेल गतिविधियां और खिलौने
18 – 24 महीने 	**इस उम्र तक बच्चे आम तौर पर चलते और दौडते हैं। वे चढ़ना, कूदना, गेंद को फेंकना और उसे लात मारना पसंद करते हैं। वे कामों को स्वयं करने की कोशिश करते हैं।** *नीचे कुछ गतिविधियां हैं जो कि आप अपने बच्चों के साथ कर सकते हैं:* • अपने बच्चों को कुछ ऐसे खिलौने दें जिन्हें वे खींच सकें या धक्का दे सकें। आप ऐसा पहिए वाले खिलौने में धागा बांधकर कर सकते हैं। • उसे निचली सीढ़ी पर चढ़ने और कूदकर उतरने के लिए प्रोत्साहित करें। • अपनी गहन निगरानी में बच्चे को पकड़कर कुछ सीढ़ियां चढ़ने और उतरने के लिए प्रोत्साहित करें। • एक बड़ी गेंद को लात मारने के लिए बच्चे को जगह दें। • एक निर्धारित दिशा में गेंद या मुलायम वस्तुएं लक्ष्य पर फेंकें। • अपने बच्चे को कागज़ और मोटी रंगीन पेंसिल घसीट कर लिखने के लिए दें। यदि आपका बच्चा इस विषय पर बात करना चाहे तो उसकी बात सुनें। • अधिक मोटे पन्ने वाली कहानियों की पुस्तक पढ़े और बच्चे को पन्ने पलटने में सहायता करें। • आप तस्वीरें काटकर और उन्हें गत्ते पर चिपकाकर किताबें बना सकते हैं। • अपने बच्चे को रेत या मिट्टी में सुरक्षित औजारों के साथ खोदने की अनुमति दें।
2 से 3 साल 	**नीचे कुछ गतिविधियां हैं जो कि आप अपने बच्चों के साथ कर सकते हैं** • यदि आपके पास कोई छोटी मोटरसाइकिल या पैडल से चलने वाला खिलौना है तो आपका बच्चा संभवतः इससे खेलने के लिए तैयार है। • इस उम्र के बच्चों को ब्लॉक्स या अन्य ऐसे खिलौने जो जुड़ सके और अलग हो सकें, उनके साथ खेलना पसंद है। प्लास्टिक के डिब्बे और पेंच वाले ढक्कन इसके लिए उत्तम है। • बच्चों को आसान पहेली दे (शुरूआत में तीन से पांच टुकडे दें) बच्चे के साथ बैठकर पहेलियां सुलझाएं। • बच्चे को अलग–अलग बनावटों को छूने एवं महसूस करने के लिये प्रोत्साहित करें। आप एक फीलबाक्स बना सकते हैं। उसके अन्दर कुछ मुलायम, खुरदरे, रोएंदार आदि वस्तुओं को डालें और बच्चे का उन अलग–अलग वस्तुओं को एक–एक करके निकालने दें। बच्चों को उन वस्तुओं को महसूस करने के लिए प्रोत्साहित करें और उनसे बात करके पूछें कि उन्हें कैसा अनुभव हुआ। • गेंद को गिराकर खेल खेलें। • कम उचाई वाली जगह पर चढ़ने के लिये प्रोत्साहित करें। • साथ में कहानियां सुनाएं और पढ़े, बात करें, गीत गाएं और नृत्य करें।

आयु	खेल गतिविधियां और खिलौने
3 साल 	**नीचे कुछ गतिविधियां हैं जो आप अपने बच्चों के साथ कर सकते हैं :** • तीन वर्ष की उम्र के बच्चों को भागना, झूलना, गेंद फेंकना और पकड़ना पसंद है। • उन्हें संगीत को सुनने और उस पर नृत्य करने से आनंद मिलता है। • वे अन्य बच्चों के साथ खेलना प्रारम्भ कर देतें हैं। • उन्हें काल्पनिक खेल में आनंद आता है। वे अपने माता—पिता, छोटे बहन—भाई एवं आस—पास के जिन लोगों को जानते हैं उनकी तरह बनने का नाटक करतें हैं। इस खेल को प्रोत्साहित करने के लिये उन्हें कुछ सरल वस्तुएं दें (जैसे कि तैयार होने के लिये पुराने कपड़े आदि)। • उन्हें शान्त खेल पसंद हैं जैसे चित्रकारी, रंग करना, किताबों से चित्रों को देखना, कठपुतलियों के साथ खेलना एवं पहेलियों को सुलझाना। उन्हें विभिन्न प्रकार की खेल की सामग्री दें।
4 से 5 साल 	**नीचे कुछ गतिविधियां हैं जो आप अपने बच्चों के साथ कर सकते हैं:** • चार से पांच वर्ष की उम्र के बच्चे दिए गए सभी खेल गतिविधियों का आनंद लेते हैं, लेकिन अब वे अपने कार्यों को स्वंय कर सकते हैं । वे अन्य बच्चों के साथ चीजों को बांटना एवं खुशी से खेलना शुरू कर सकते हैं। • उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे अन्य बच्चों के साथ रहें और इस परिस्थिति में उन पर निगरानी बनाए रखें। • वे खेल में अपने से बड़ों की नकल करना पसंद करते हैं और इसमें उनकी अद्भुत कल्पना होती है। उनको कपड़े और रोज़ाना इस्तेमाल में आने वाली चीजें देकर खेल के लिए प्रोत्साहित करें। • अपने बच्चे को ऐसे खेल और गतिविधियां दें जिसमें बच्चे सोचने के लिए प्रोत्साहित होंः जैसे कि वस्तुओं का मिलान करना जोकि एक जैसी या अलग हों, स्मृति संबंधी खेल, ऐसे खेल जिनमें अंक एवं रंग हों । इस उम्र में बच्चों को खेल के नियमों का पालन करने में कठिनाई महसूस होती है इसलिए खेल को सरल रखें। • अपने बच्चें को ऐसी वस्तुएं दें जिन्हे वे गिन सकें और क्रम में लगा सकें। • कहानी पढ़ें और सुनाएं। अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह आपको कहानियां सुनाए और अपने रोज के अनुभव आपके साथ बाटें। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे सवाल पूछें, उत्तर दें, ताकि उन्हें लगे कि आप उनकी बातों को सुन रहे हैं और ध्यान दे रहे हैं।

खेल तब होता है जब माता—पिता या देखभालकर्ता बच्चों को उनके तरीके से साम्रगी का अन्वेषण स्वंय करने दें, नाकि वे बताएं कि क्या करना है। बड़ो को हस्तक्षेप या उनके खेल को नियत्रिंत करने का प्रयास नहीं करना चाहिये, ऐसा करने से यह संभावना होती है कि बच्चे अपने खेल में रूचि कम कर दें। हांलाकि बच्चे से बात करना उनकों प्रोत्साहित करना और उनके प्रश्नों का उत्तर देना सभी बच्चों के सीखने एवं विकास के लिये अच्छे तरीके हैं। अगर वातावरण अच्छा हैं और आस—पास सुरक्षित है, तो बाहर बगीचे में खेलना या समुदाय में खेलना बच्चों के लिये उपयुक्त हैं। बाहर खेलते समय पहियों वाले खिलौने या गतिविधियॉ जैसे : गेंद के साथ खेलना या झूले झूलना शामिल हैं। खेल के दौरान यह महत्वपूर्ण है कि कोई जिम्मेदार व्यक्ति खेल पर निगरानी बनाए रखे।

खेल और कार्य

दुनिया में कई छोटे बच्चे अपने परिवार को सहयोग देने के लिए काम करते हैं। हो सकता है कि वे अपने परिवार के दैनिक कामकाज और कार्यों में सहायता करें। यदि यह कार्य बहुत अधिक या हानिकारक न हो तो यह बच्चों और उनके परिवार दोनों के लिए एक सकारात्मक अनुभव हो सकता है। जैसे : 3 – 4 वर्ष का बच्चा आग के लिए लकड़ियों को एकत्रित करने में सहायता कर सकता हैं लेकिन उससे भारी गठ्ठा उठवाने की अपेक्षा रखना हानिकारक हो सकता है।

आप क्या अपेक्षा करते हैं कि किस उम्र में बच्चा पारिवारिक कार्यों में सहायता कर सकता है ? वह किस प्रकार का कार्य करेगा ? दैनिक कार्य करने से कुछ बच्चों को खेलने के लिए बहुत कम समय मिलता है। यह विशेष रूप से लड़कियों के लिए एक सत्य हो सकता हैं। सौभाग्यवश प्राकृतिक रूप से बच्चे चंचल होते हैं, वे अक्सर कार्य करते वक्त खेलने का कोई ना कोई तरीका ढूंढ ही लेते हैं। जैसे :– एक छोटी लड़की लकड़ियों को इकट्ठा करते समय उन्हें उठाकर लात मार कर खेलने लगती है। क्या आपने कभी ऐसा देखा है ?

अपने छोटे बच्चों को छोटे–छोटे कामों में सहायता करने दें लेकिन ऐसा करते समय उन से बात करें। अपने सभी बच्चों को, उम्र और लिंग का भेदभाव किए बिना, उन्हें खेलने का समय दें और अगर वे काम को खेल में बदल दे तो आप अधीर न हों। सुनिश्चित कर लें कि लड़कियों के पास भी लड़कों जितना खेल का समय हो।

जब आप काम कर रहे हों तो खेल को प्रोत्साहित करें

यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं, जो आप काम करते समय अपने बच्चे को खेलने के लिए दे सकते हैं, निम्नलिखित चीजों को पढ़ने के बाद शायद आप अन्य विचारों को सोच सकते है :–

जब आप कपड़े धो रहे हों :-

- बच्चे को जल से भरा हुआ एक छोटा बर्तन दें, जिसमें वह अपने हाथों को डाल कर छपछप कर सकें।
- बच्चों को छोटे खिलौने, गुड़िया व गुड़िया के कपड़े और छोटी वस्तुएं धोने के लिए दें।
- उनको कपड़ों में लगाने वाली चिमटियां दें जिससे वह कपड़ों को एक जगह सुखा सकें।
- एक साफ पानी का टब एवम् कुछ खाली डिब्बे बच्चों को दें जो वे भर सकें या खाली कर सकें। उनसे कुछ प्रश्न पूछ कर उनकी सोच एवम् भाषा में विस्तार लाएं जैसे इस बड़े डिब्बे को पानी से भरने के लिए कितने छोटे डिब्बे चाहिए।
- बच्चों के साथ बातें करें और गीत गाएं। उनसे नये शब्द सोचने एवम् प्रयोग करने के लिए प्रश्न करें।

जब आप खाना बना रहे हों

- बच्चों को खाना छूने से पहले हाथों को धोने के लिये प्रोत्साहित करें, ताकि वे अच्छी स्वच्छता प्रथाओं को सीख सकें।
- यदि बच्चा बैठ सकता है या घुटनों के बल चल सकता है, तो उन्हें कुछ वस्तुएं दें जिसे वे घूमा, खींच व धकेल सकें।
- उन्हें ढक्कन दें जिन्हें वह एक साथ बजा कर कुछ आवाज़ कर सकें।

- जो बच्चे शाला पूर्व शिक्षा ग्रहण कर रहे हों, उनको खाना बनाने से पहले सब्जियों को अलग–अलग करने के लिए दें। उनसे सब्जियों के प्रत्येक समूह के बारे में पूछें जैसे कि गाजर का रंग कौन सा होता है ? गाजर कैसी दिखती है ? गाजर को स्पर्श करके कैसे लगता है ? कितनी गाजर हैं ?
- जब आप चपाती बना रहे हों तो बच्चों को खेलने के लिए थोड़ा आटा दें, और जो आकृतियां वे बनाएं उस के बारे में बात करें।
- शाला पूर्व बच्चों को फल और सब्जियाँ काटने और बनाने के लिए कुछ सुरक्षित उपकरण दें।

जब आप लकड़ियों को इकट्ठा कर रहें हों या खाना खरीद रहे हों

- बच्चों को उनका समान ले जाने के लिये अलग से छोटी टोकरी दें।
- बच्चों को प्रोत्साहित करें कि उनकी टोकरी में रखी चीजों को वे अलग करनें और उस बारे में बात करें।
- जब बच्चा अन्वेषण करना बंद कर दे तो उन्हें कुछ समय दें और उन से उनकी खोज़ के बारे में बात करें।
- अगर आप दूर किसी कार्य में व्यस्त हैं तो बच्चों को सुरक्षित दूरी पर खेलने दें।
- जब आप चल रहे हों व चीजों को देख रहे हों, तो अपनी आस–पास की चीजों के बारे में बात करें। अनुमान लगाने वाले खेल खेलें।

खलौने बनाना

घर में रखी बहुत सारी सरल वस्तुएं खिलौने के रूप में प्रयोग की जा सकती हैं। शिशुओं और बच्चों के लिए खिलौने घर में या समुदायिक कार्यशालाओं में बनाए जा सकते हैं। याद रखें बच्चे अपनी इंन्द्रियों द्वारा सीखते हैं, इसलिए जो खिलौने उन्हें देखने, सूघंने, सुनने, महसूस करने और स्वाद लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं वे विशेष रूप से सहायक होते हैं। ध्यान रखें कि खेल की सभी साम्रग्री सुरक्षित हो और इतनी छोटी न हों कि बच्चा उन्हें निगल सके या अपने कान व नाक में डाल सके।

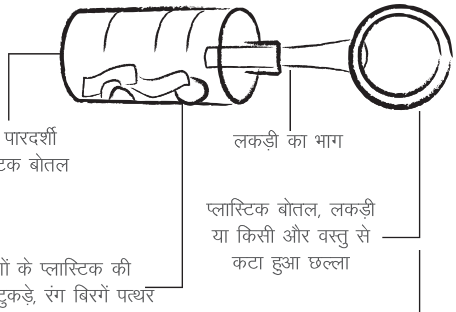
घर पर खिलौने बनाने के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं। इन्हें देखने के बाद, आप के पास कई अन्य विचार होंगे और आप उस स्थानीय सामग्री के बारे में सोचेंगे जिसका प्रयोग किया जा सकता हैं। आपको यह भी पता चलेगा कि ये खिलौने शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए उपयुक्त हैं। केवल यह अंतर है कि हृष्ट–पुष्ट बच्चों की तुलना में विकलांग बच्चे इनका प्रयोग थोड़े बड़े होने पर कर सकते है या उन्हें खिलौने से खेलते समय अधिक सहयोग या निरीक्षण की जरूरत पड़ सकती हैं।

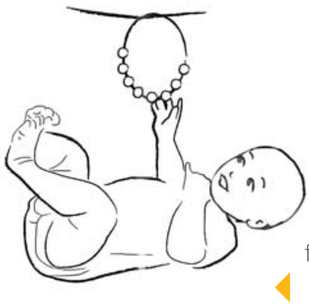
देखने व सुनने के लिये खिलौने

हवा से हिलते हुए लटकने वाले रंग बिरंगे खिलौने

छोटे शीशे या टिन फायल के टुकड़े या चमकीला कागज़

प्लास्टिक की बोतल का झुनझुना





शिशु के लिए एक मोतियों से सज़े छल्ले को ऐसी जगह लटका दें जहॉ वे पहुंच सके और उसें छू सकें ।

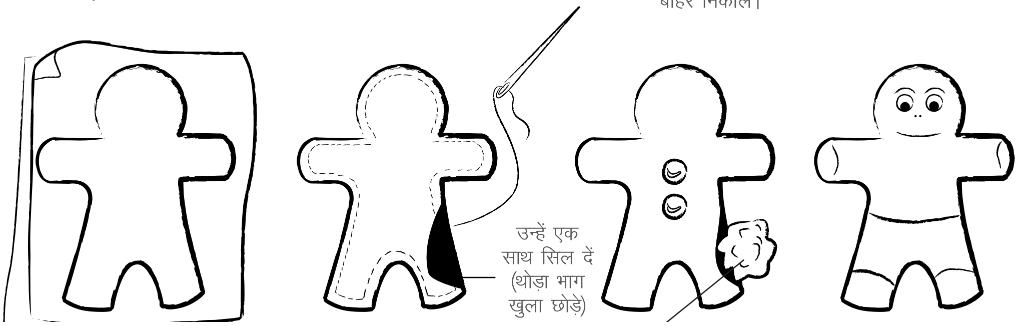
गुड़िया वाला झुनझुना

गुड़िया वाला झुनझुना

कपड़े के दो भागों पर एक गुड़िया बनाएँ और उसे काटें।

उसका चेहरा बनाएं या सिलें ।

गुड़िया का अंदर वाला भाग बाहर निकालें।



(उसके अंदर छोटी घंटी या झुनझुना डालें और बंद कर दें)।

हाथों व बाहों में नियंत्रित हरकतों के विकास के लिए बच्चा एक छड़ी या तार में सजें मोती या ब्लॉक्स को हिला सकते है ।

सरल खेलों के साथ शुरूआत करें जैसे गोल या चकोर आकृति के ब्लाक्स।

ब्लॉक्स, गेंद, गोल फल, या बोतलों को प्रयोग करें ।

बुनियादी खेल की सामग्री

• रेत और पानी

सभी उम्र के बच्चों को रेत और पानी में खेलना पसंद होता है। आप बच्चों को यह दोनों चीजें दे सकते हैं । एक साथ या अलग–अलग। सूखी रेत को छाना, डाला, जमाया या ढलवॉ किया जा सकता हैं। पानी को फैलाया गिराया, और जमा करा जा सकता हैं । बुल–बुले बनाने के लिये भी इसका उपयोग किया जा सकता है। जब बच्चे पानी में रेत मिलाते हैं, तो उन्हें सामग्री में बदलाव करना आता हैं। वे गीली रेत को खोदने, खाना बनाने का अभिनय करने, और रचनात्मक तरीकों से उपयोग कर सकते हैं। रेत और पानी के खेल बच्चों को कुशल बनाने में सहायक होते हैं।

• ब्लाक्स

सभी बच्चे वस्तुओं का ढेर लगाने और इमारत बनाने में बहुत आनंद लेते हैं, यदि आप उन्हें करने दें तो वे अक्सर खाने की चीजों के पैकेट व डिब्बों के साथ यह करते हैं। खुद ब्लाक्स बनाना उन्हें घटों तक आनंद एवम् कुछ नया सीखने का मौका देता है। ऐसा करने से बच्चे जगह, मापना, गणित संबंधी एवम् सोचने जैसे कौशलों को विकसित कर सकते हैं।

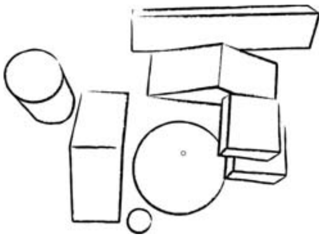
अगर आप लकड़ी के टुकड़ों का उपयोग कर सकते है, तो उनसे बहुत अच्छे ब्लाक्स बनाये जा सकते है। आपको लकड़ी को मुलायम करने के लिए सैंड पेपर की जरुरत पडेगी। जिससे कि उसके नुकीले और खुरदरे हिस्सों को हटाया जा सकें। अगर मुमकिन हो तो उन पर तेल या रोगन लगाएँ ताकि ये सुन्दर दिखें। आप अपने ब्लाक्स माचिस की डिब्बी जैसी चीजों से भी बना सकते है।

• गत्ते के डिब्बे

बड़े डिब्बे सभी उम्र के बच्चों के लिये बहुत आनंदमय होते हैं। वह इनमें छुपने, चढ़ने, इधर से उधर जाने में, और नये खेल बनाने में इनका उपयोग करते हैं। बड़े बच्चे अकेले व अपने दोस्तों के साथ गुड़िया का घर बनाने में इनका उपयोग कर सकते हैं।

• अलग–अलग करने व गिनने वाली वस्तुएं

बच्चों की रूचि के अनुसार वस्तुएं जैसे पत्तियां, पत्थर, व दोबारा काम आने वाली सुरक्षित वस्तुएं अलग करने व गिनने के लिए कहीं भी मिल सकती है। इन सभी वस्तुओं को एकत्र करके आप बच्चों में एक महत्वपूर्ण कौशल को प्राप्त करने में सहयोग कर सकते हैं। अपने बच्चे को एक जैसी वस्तुओं को एक साथ करने के लिये कहें। उनसे चीजों के बारे पूछें: उनकी समानता, सुगंन्ध क्या महसूस करते है, और एक समूह में कितनी वस्तुएं हैं,। अगर मुमकिन है; तो वस्तुओं को ऐसी जगह रखें जहां बच्चा उन तक आराम से पहुंच सके। खेल खत्म होने के बाद वस्तुओं को पुनः उसी स्थान पर रखने को सिखायें।



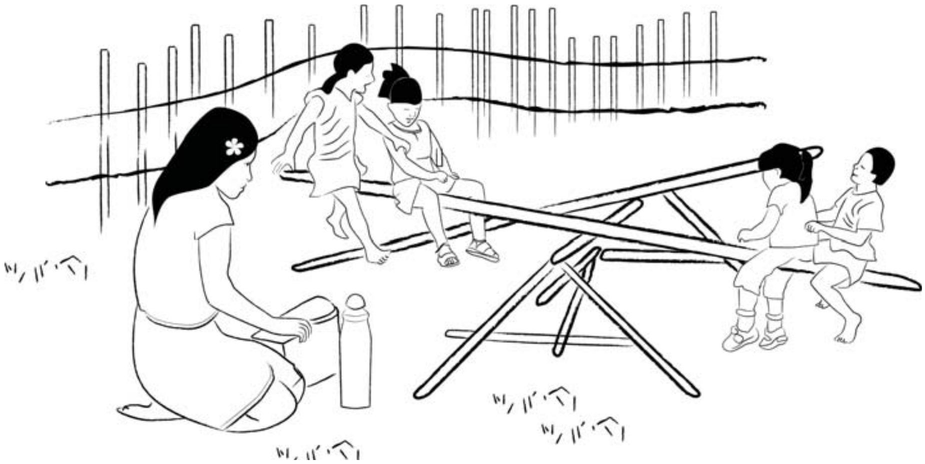
- **वस्तुएं बनाने और चित्रकारी करने के लिये सामग्री**

बच्चे अपनी सोच व भावनाओं को बताने के लिये चित्रकारी का प्रयोग करते है। उनकी चित्रकारी हांलाकि हमें कुछ लकीरें खीची हुई लगती हैं, लेकिन अगर आप उन्हें रूचि दिखाते हैं तो बच्चे उनमें बहुत ही मजेदार कहानियां बनाते हैं, बच्चों को कभी भी अपनी तरफ से चित्र बनाने को न कहें, जो भी वह बनाते हैं, उन्हें उसके लिये प्रोत्साहित करें।

तीन वर्ष की उम्र के बच्चे कई प्रकार की साम्रगी का उपयोग कर सकते हैं, उन्हें रंग, पैंसिल, ब्रश, गोंद व आवश्यकपूर्ण साम्रगी उपलब्ध करायें। बड़ों को कपडा बुनते हुये व बर्तन बनाते हुए देखकर भी बच्चों को लाभ मिलता है। उनको देखने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें साम्रगी उपलब्ध करायें जिससे कि वे भी वैसा कर सकें।

स्थानीय परिवेश का प्रयोग करें

कई समुदायों के पास बच्चों के खेलने के लिए पार्क, खेल के मैदान, प्राकृतिक स्थान जैसे नदी, समुद्र व चिड़ियाघर हैं। माता–पिता व देख–रेख करने वालों को इन स्थानों पर बच्चों को ले जाने के लिए जोर देना चाहिये। बच्चों को वहां कई नए खेल सीखने को मिलते हैं, साथ ही बड़ों को भी बच्चों के साथ खेलने का मौका मिलता हैं। जैसे जैसें बच्चा बड़ा होता है उसे दूसरे बच्चों के साथ खेलना भी अच्छा लगता हैं। यदि आपके समुदाय में कोई खेल का स्थान



व प्रारम्भिक अध्ययन केंद, बालवाड़ी व आगंनवाड़ी हैं तो बच्चे को वहां भर्ती करायें। वहां जिन गतिविधियों में बच्चा शामिल होगा, वह उन चीजों को भी घर पर अच्छे से करेगा।

टेलिविज़न और कम्पयूटर गेम्स

- **टेलिविज़न**

टेलिविज़न ने दुनिया भर के परिवारों के लिए नई दुनिया खोल दी है। यह उन्हें मनोरंज़न और आराम प्रदान करता है, लेकिन बच्चों के लिए बहुत से खतरे भी पैदा करता है।

- वे बहुत हिंसक व सेक्स जैसी चीज़ें देख सकते हैं।
- वे अपने खेल में हिंसक व्यवहार व बुरी भाषा का प्रयोग कर सकते हैं।
- वे अक्सर घंटों बैठे रह सकते है जोकि उनके खेल की जगह ले सकता हैं।
- यह उनकी दृष्टि को प्रभावित कर सकता हैं।
- यह परिवार के साथ समय में भी बाधा डाल सकता हैं।

माता-पिता क्या कर सकते है ?

- बच्चों का टेलिविज़न देखने का समय कम कर दें, दस घंटे प्रति सप्ताह (1 घंटा प्रतिदिन) यह पांच साल के बच्चों के लिये स्वीकार्य हैं।
- बच्चों के योग्य कार्यक्रम ढूढ़ें व उन्हें वही कार्यक्रम देखने की अनुमति दें।
- बच्चों से बातें करें कि वे क्या देख रहे हैं, खासकर विज्ञापन और उन्हें समझायें विज्ञापन में अपनी वस्तुओं को बेचने की कोशिश की जा रही है, और सभी विज्ञापन सत्य नहीं होते।
- अगर आप के पास रिमोट है, तो उसे बच्चों की पहुंच से दूर रखें, क्योंकि छोटे बच्चे भी बटन दबाना व टेलिविज़न चलाना शीध्र ही सीखते हैं।

- ***कम्पयूटर गेम्स***

युवा बच्चे कम्पयूटर और प्रौद्योगिकी की दुनिया में बड़े हो रहे हैं, जिनके फायदे व नुकसान दोनों हैः

- अच्छा कम्पयूटर व मोबाईल गेम शाला पूर्व बच्चों के लिये मज़ेदार हो सकते हैं और उन्हें नये कौशल सिखा सकते हैं, लेकिन ये सावधानी से इस्तेमाल किये जाने चाहिये, और वे बाकि खेलों की ज़गह न लें।
- बच्चों को व्यस्क कम्पयूटर गेम्स देखने व खेलने की अनुमति नहीं देनी चाहिए क्योंकि अक्सर वह हिंसक होते हैं, मां–बाप इस बात का ध्यान रखें कि बच्चो की पहुँच उन खेलों तक ना हो।

समुदाय में मिलने वाली सेवाएं एवं संसाधन

टिप्पणी

टिप्पणी

पुस्तिका 5: बच्चों के जीवन में खेल

इस पुस्तक में दर्शाया गया है कि बच्चों के सीखने और विकास के सभी क्षेत्रों में खेल का कितना महत्व है। इसमें उन गतिविधियों पर व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं जिन्हें बच्चों के साथ किया जा सकता है और स्थानीय परिवेश में इसका आयोजन किस तरह किया जाए तथा बच्चों के खेलने के लिए रोज़मर्रा की सामग्री का कैसे उपयोग किया जाए, इसका भी इस पुस्तक में वर्णन किया गया है।

UNESCO

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

बच्चों की अनेक भाषाएं

पुस्तिका 6

बच्चों की अनेक भाषाएं पुस्तिका 6

यूनेस्को बैकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप / नक्शा / चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

बच्चों की अनेक भाषाएं

बच्चे जन्म से ही संवाद करने के लिए तैयार होते हैं। वे पैदा होने से पहले भी सुन सकते हैं, और जन्म के कुछ ही दिनों में वे अपनी मां की आवाज़ पहचानने लगते हैं। जन्म से ही बच्चे कई गैर मौखिक तरीकों से जैसे कि चेहरे के भावों से और शरीर की गतिविधियों से साथ–ही–साथ रोने के माध्यम से भी अपनी जरूरतों और भावनाओं को व्यक्त करते हैं। जो माता–पिता अपने बच्चों के विशेष तरीकों के संवाद को समझ पाते हैं वे अपने बच्चों और उनकी जरूरतों का बेहतर तरीके से ध्यान रख पाते है।

शिशु कई प्रकार की विभिन्न ध्वनियों का प्रयोग करते हैं, जैसे कि कूइंग और बॉबलिंग (बड़बड़ाना)। इस समय में वे दुनिया की किसी भी भाषा को सीखने में सक्षम होते हैं। प्रथम वर्ष के अंत तक उन्हें अपने परिवार द्वारा प्रयोग होने वाली भाषा की आदत पड़ जाती है और वे उनकी ध्वनि, आचरण शैली और तरीके की नकल करने लगते हैं, हो सकता है वे अभी तक शब्दों का प्रयोग करने में सक्षम न हों लेकिन अपने से बड़ों द्वारा प्रयोग किए जाने वाले शब्दों को समझने लगते है।

बच्चों को खाना खिलाते एवं कपड़े बदलते समय उनसे बातें करते रहना चाहिए क्योंकि उनसे बात करने से, उनके साथ खेलने से, उन्हें गाने और कहानियां सुनाने से उन में शब्दों की समझ का निर्माण होता है और उनकी भाषा कौशल विकसित होती है। भाषा का विकास बच्चों के समग्र विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि भाषा का विकास अन्य सभी क्षेत्रों के विकास को प्रभावित करता है।

उदाहरण : जो बच्चे स्पष्ट रूप से बात नहीं कर पाते है उन्हें दोस्त बनाने में परेशानी हो सकती है।

भाषाएं जो बच्चे इस्तेमाल करते हैं

बच्चे बोलने के अलावा कई भाषाएं जो बच्चे इस्तेमाल करते हैं अलग–अलग तरीकों से भी संवाद करते है। बेशक यह बात वयस्कों के लिए भी सच है। बच्चे, ड्राइंग, पेंटिंग, नृत्य, संगीत, साथ ही कहानियों को लिखने और पढ़ने के माध्यम से एवं चेहरे के भाव व शरीर और सांकेतिक भाषा के द्वारा भी संवाद करते है। आपके परिवार और समुदाय में किस तरीके से जानकारी और भावनाओं को व्यक्त किया जाता है ?

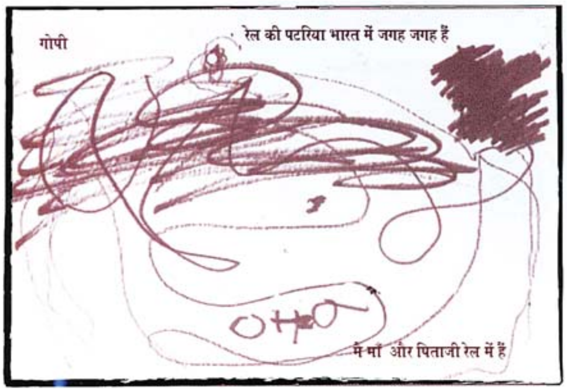
खुद को चित्र, कलाकारी जैसे कि ड्राइंग के माध्यम से व्यक्त करना छोटे बच्चों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। बच्चे पैंसिल, मोम के रंग और पेंट ब्रश का उपयोग तभी से शुरू कर सकते हैं जब से वे उन्हें पकड़ सकते/पाते है। यह कार्य बच्चे आमतौर पर 18 महीने की उम्र के आस–पास कर पाते हैं।

जब बच्चे कागज़ पर अपने पहले निशान बनाते है तब उनके चेहरे पर आए आश्चर्य और प्रसन्नता को देखना चाहिए। उन्हें यह एक जादू की तरह लगता है और अब उन्हें रोका नहीं जा सकता। वे अब लाइनों, आकारों और रंगों के साथ प्रयोग करेंगें। अकसर ड्राइंग करते समय कई बच्चे बात भी करते है।

दो और तीन साल के बीच बच्चे ड्राइंग के द्वारा हमें कुछ बताते हैं। उनकी ड्राइंग एक घसीट कर लिखने की तरह लग सकती है लेकिन इस घसीट कर लिखने का बच्चे के लिए कुछ अर्थ होता है। अगर आप पूछें तो बच्चा ड्राइंग को एक नाम दे देगा, जैसे कि–'पक्षी'। हालांकि जब उनकी शब्दावली काफी हो जाती है तब वे अक्सर अपने ड्राइंग के बारे में एक कहानी बना लेते हैं। आप उनके लिए उन्हीं के शब्दों में उनकी कहानी लिख सकते हैं और फिर उन्हें इसे वापस पढ़ कर सुना सकते हैं। यह आपके बच्चे की पढ़ाई और लिखाई सीखने के रास्ते में एक बहुत ही महत्वपूर्ण कदम होता है।

छोटे बच्चे गाना, नृत्य, क्ले व ब्लाक्स द्वारा इमारतें बनाने से अपने विचारों को अभिव्यक्त करते हैं। यह जरूरी नहीं है कि उन्हें इसके लिए महंगी सामग्री दी जाए। अक्सर मिलने पर मिली हुई सामग्री का प्रयोग करके बच्चे अपने विचारों को रचनात्मक तरीकों से व्यक्त कर सकते हैं। समुदायिक जीवन को देख कर एवं उसमें भाग लेने से बच्चे उन सामग्रियों को अपने हाथों से उपयोग करके अपने विचारों को रचनात्मक तरीकों से व्यक्त करेगें। समुदायिक जीवन को देख कर वं उसमें भाग लेने से वे सभी कला श्रेणीयों को सीख सकेगें। इसमें पारम्पारिक नृत्य, कला के विभिन्न रूप, नाटक, कहानी सुनाना/कठपुतलियों के खेल, स्थानीय भाषा, गीत का लेखन भी शामिल है।

गोपी की भी ड्राइंग एक कहानी कहती है।



गोपी की घसीट वाली ड्राइंग का मतलब पता चलता है जब वह इसकी कहानी बताता है। गोपी ने अभी कुछ ही समय पहले रेलगाड़ी की सवारी की थी। रेल की पटरियों के जाल ने उसे आर्कषित किया इसलिए देखिये पूरे पेज पर उसने वही बना दिया है। उसके मम्मी और पापा भी ड्राइंग में शामिल हैं लेकिन रेल की पटरी की अपेक्षा काफी छोटे हैं। (गोपीः उम्र 5 साल)

अपनी मातृभाषा सुनना और बोलना

माता–पिता को अपने बच्चों को अपनी मातृभाषा में बात करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। इस तरह से मातृभाषा बच्चों की पहली भाषा बन जाती है, और भाषा के साथ जुड़ी संस्कृति और परंपराओं को बच्चों में पारित किया जा सकता है। मातृभाषा सीखने पर अन्य भाषाओं को सीखने में बच्चों को रूकावट/परेशानी नहीं होती। ये सच है कि छोटे बच्चे अपनी पहली भाषा सीखने के बाद दूसरी भाषाएं जल्दी सीखते है।

- **मातृभाषा बोलने में सक्षम होना महत्वपूर्ण है**

  - इसके बिना बच्चों को अपने माता–पिता, दादा–दादी और परिवार व समुदाय में अन्य लोगों के साथ संवाद करने में परेशानी हो सकती है।
  - अपनी मातृभाषा में पढ़ाए जाने पर छोटे बच्चे बेहतर समझते हैं।
  - यदि मातृभाषा को बच्चों में पारित नहीं किया गया तो भाषा का समाप्त हो सकती है।
  - भाषा खो जाने पर संस्कृति कमज़ोर हो सकती है।

माता-पिता क्या कर सकते हैं ?

- अपनी मातृभाषा का प्रयोग वस्तुओं के नाम लेने में, शरीर के अंगों और कार्यों के लिए करें। इस तरह बच्चों का पहला शब्द मातृभाषा में होगा। जब बच्चे इन शब्दों का प्रयोग करें तब खुशी जताएं।
- अपनी मातृभाषा में बात करें, गाने, गाएं और खेल खेलें।
- अपनी मातृभाषा में गाने, कविताएं और मंत्र बनाएं।
- अपनी मातृभाषा में कहानियां सुनाएं। बड़े बच्चों को पांरपरिक कहानियां भी सुनाएं।
- बच्चों को किताब पढ़ते हुए चित्रों के बारे में बात करें और कहानी को अपनी मातृभाषा में सुनाएं, भले ही किताब दूसरी भाषा में हो।
- बच्चों की बात को विस्तार से कहें और उन्हें नए शब्द दें या नए शब्दों का प्रयोग करें। उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा दो कुत्तों की तरफ़ इशारा करके अपनी भाषा कहता है 'कुत्ता', तो आप उसे प्यार से जवाब दें हां वहां दो काले कुत्ते हैं। आप बात आगे बढ़ाने के लिए कठपुतलियों के प्रयोग को प्रोत्साहित करें।
- पारंपारिक कहानियों को जानने वाले लोगों को इक्ठ्ठा करें और अपनी मातृभाषा में ही ऑडियो कैसेट बनाएं। ऑडियो कैसेट व कैसेट प्लेयर को समुदाय शिक्षण केन्द्र में रखें जहां माता–पिता अपने बच्चों के लिए उपयोग कर सकें।
- यदि आपका बच्चा विद्यालय जाता है, तो भी अपनी मातृभाषा का उपयोग जारी रखें और बच्चों को अपनी मातृभाषा में पढ़ाएं इससे आप ये निश्चित कर सकते हैं कि बच्चे पूर्ण और समृद्ध मातृभाषा को सीखें ना कि छोटी सी बातें।

जिन घरों और समुदायों में कई भाषाएं बोली जाती हैं, वहां माता–पिता को यह सोचने की आवश्यकता नहीं कि बच्चा किस भाषा का उपयोग करेगा। बच्चे आसानी से एक ही समय में एक से अधिक भाषाएं सीख सकते हैं। यदि एक अभिभावक हमेशा एक ही भाषा का उपयोग करता है जैसे कि अपनी मातृभाषा और दूसरा अभिभावक अलग भाषा बोलता हो तो आमतौर पर बच्चा दोनों भाषायें बोलता है; शुरूआत में बच्चा दोनों भाषाओं को मिला सकता है, लेकिन धीरे–धीरे वह उन्हें अलग करके दोनों का उपयोग करने के लिये समर्थ होगा या होगी।

पढ़ने व लिखने हेतु प्रारम्भिक चरण

सभी बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है कि वो पढ़ना व लिखना सीखें। लेकिन यह जरूरी **नहीं** है कि स्कूल जाने से पहले बच्चों को पढ़ने और लिखने की औपचारिक शिक्षा ही दी जाए।

साक्षरता के कई कदम व आनन्दित तरीके है, जिसमें माता–पिता सहायता कर सकते हैं। भले ही वे खुद पढ़े लिखे नहीं हो। नीचे कुछ विचार हैं।

गतिविधियां जिन से बच्चों को अपनी भाषा की ध्वनियों के बारे में पता चलता है।

- जब बच्चे ध्वनियां बनानी शुरू करते हैं तो उन ध्वनियों को बच्चों के सामने दोहराएं। इससे बच्चे को बोलने का आत्मविश्वास बढ़ता है और उनकी भाषा क्षमता मजबूत होती है।
- शिशुओं और छोटे बच्चों के साथ कवितायें व स्थानीय गीत गाकर खेलें, जोकि शायद आपकी भाषा में कई हैं।
- जो बच्चे स्कूल जाते हैं या जाना शुरू करने वाले हैं, उनके लिए गीतों के शब्दों और कविताओं को एक पोस्टर या एक फिलप चार्ट पर लिख दें जिससे कि उन्हें शब्दों को देख कर कविता को लिखने व याद करने में सहायता मिले।
- ऐसी कहानियां पढ़ें या सुनाएं जिस में तुकबंदी/लयात्मक शब्दों का प्रयोग हो।
- बच्चों के साथ ऐसे खेल खेलें जिन में तुकबंदी शब्दों का प्रयोग हो। उदाहरण के लिए बच्चों को शरीर में एक अंग जैसे कि 'सर' सकेंत करने के लिए बोले और फिर उन्हें तुकबंद होने वाले शब्दों को बोलने के लिए कहें।
- बच्चे के नाम की ताली बजायें।
- खुद अपने आप ऐसी कहानियां और गीत बनाएं जोकि भाषा में प्रयोग होने वाली ध्वनियों पर ज़ोर दें जैसे कि :–

चंदू के चाचा ने
चंदू की चाची को
चांदनी चौक में
चांदी के चम्मच से
चटनी चटाई

नटखट चूहा, टोपी वाला
रून झुन करता, टप–टप करता
ताली बजाता, शोर मचाता
कुदता, फांदता, बिल में जाता

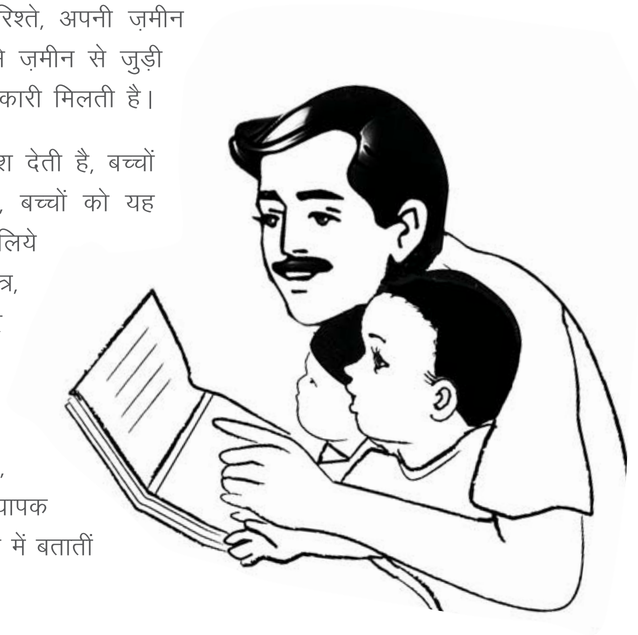
गतिविधियां जिन से बच्चों को मुद्रित शब्दों के बारे में पता चलता है।

- बच्चों को हर दिन कुछ पढ़ कर सुनाएं। यदि माता पिता नहीं पढ़ पाते हैं तो परिवार के अन्य सदस्य यह कर सकते है। यदि पढ़ने के लिए कोई कहानी की किताबें नहीं है तो कोई भी अन्य चीज़ें जैसे कि पत्रिकाएं, समुदाए सूचना पत्र या भोजन पर लगे लेबल भी पढ़ सकते हैं।
- बच्चों को अन्य लोगों को पढ़ते और लिखते हुए देखने देना चाहिए, जैसे कि जब बड़े बच्चे अपना गृहकार्य कर रहे हों।
- अपने समुदाय में ऐसे स्थान ढूंढे जहां कोई शब्द लिखें हों। जब भी आप बच्चे के साथ अपने स्थानीय क्षेत्र में बाहर निकलें तो उनका ध्यान सड़क पर बने चिन्ह व लिखी हुई चीजों की तरफ आकर्षित करें।
- चित्रों को बनाकर व काट कर अपने बच्चे के लिए किताबें बनाएं और उसके प्रत्येक पृष्ठ पर एक सरल वाक्य लिखें।
- यदि बच्चों की किताबें किसी अन्य भाषा में लिखी हो तो किसी से कह कर उन्हें अपनी मातृभाषा में अनुवाद करवाएं और प्रत्येक पृष्ठ पर अनुवादित शब्दों को लिखें।
- लेबल व चिन्ह/संकेत बनाकर इन्हें घर की अलग–अलग जगहों पर लगा दें जैसे कि खिड़की पर लेबल लगा दें 'खिड़की'।
- अपने बच्चों को वर्णमाला पढ़ कर सुनाएं। आमतौर पर बच्चे द्वारा इस्तेमाल व देखी जाने वाले चि़त्रों के साथ अपनी खुद की वर्णमाला की पुस्तकें बनाएं।
- अपने बच्चे को उसका नाम लिखने में सहायता करें।
- बच्चों को खेल के ज़रिये लेखन सीखने के लिए प्रोत्साहित करें जैसेकि रेत या मिट्टी में लिखने के लिए छड़ी का प्रयोग करें, चॉक, पेंसिल, मोम के रंगों, पेंट ब्रश और पानी का उपयोग करें।
- बच्चों को चित्रकारी करने के लिए प्रोत्साहित करें और फिर उनसे ड्राइंग और पेंटिग के बारे में बताने के लिये कहें। जो शब्द बच्चे इस्तेमाल करें उन्हें बिल्कुल वैसे ही लिखें, और फिर उन्हें बच्चें को पढ़ कर सुनाएं और बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह आपके साथ शब्दों को दोहरायें।
- बच्चों के द्वारा बनाएं गए चित्रों में से कुछ को घर में कहीं लगा दें या उनकी एक किताब बना लें। अगर आप अपने बच्चे की कहानियां पढ़ेंगें तो उसे प्रसन्नता होगी वे उनमें शामिल होने की कोशिश करेंगे।

कहानियां सुनाना

कई संस्कृतियों में कहानी सुनाना, जानकारी देने के लिये उपयोग किया जाता है। आमतौर पर पारंपारिक कहानियों को सुनाने का गम्भीर उद्देश्य होता है व मनोरंजन का एक रूप है। ये संसार के बारे में ज्ञान देती हैं तथा बर्ताव करने व जीवन यापन के नियमों के बारे में बताती हैं, जैसे ज़मीन व रिश्ते का ध्यान कैसे रखना आदि। क्या आपने कभी ऐसी कहानी सुनी है, आपने उससे क्या सीखा, आप कब और कैसे बच्चों को उन्हें सुनाते है।

इन कहानियों को सुनने के बाद बच्चे, संस्कृति, रिश्ते, अपनी ज़मीन व आस–पास की चीज़ों के बारे में जानते है। जैसे ज़मीन से जुड़ी कहानियों से बच्चों को जीव व वृक्षों के बारे में जानकारी मिलती है।



अक्सर गैर–परम्परागत कहानियां भी महत्वपूर्ण संदेश देती है, बच्चों को इन कहानियों को सुनने की जरूरत होती है, बच्चों को यह कहानियां सुनने के बाद अपने शब्दों में सुनाने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये। कहानी के पात्रों के चित्र, कठपुतलियां और कट–आउट महत्वपूर्ण बातें याद रखने में सहायक होते हैं और उन्हें बार–बार कहानी सुनने के लिए प्रेरित करते हैं।

जैसे–: पंचतंत्र की कहानियां बच्चों की सोच, शब्द, नैतिकता, परिवारिक रिश्ते, दोस्तों के साथ रहना, अध्यापक की महत्वता एवम् सुख शांति से जीवन यापन के बारे में बतातीं हैं।

बच्चे पुस्तक/किताब पढ़ने के लिए कभी भी छोटे नहीं होते।

अपने बच्चों के लिए पुस्तके चुननें के लिए कुछ सुझाव :

6 महीने से छोटे बच्चे	6–12 महीने	2 साल	3 – 5 साल
• सचित्र कहानी की किताबों का इस्तेमाल किया जा सकता है क्योंकि वे आकर्षक और रंगीन होती है। • बच्चों को साधारण चमकदार चित्र विषम पृष्ठभूमि पर पसंद आते है।	• मोटे गत्तों के पृष्ठों वाली पुस्तक अच्छी होती है, क्योंकि बच्चे अपने आप पन्नों को बदल सकते है और पन्ने फटेगें नहीं। • पुस्तक में परिचित वस्तुओं की तस्वीर जैसे कि खाना, हाथ धोना और तैयार होना।	• इस उम्र में, वे कहानियों के लिए तैयार होते हैं। उन्हें परिचित गतिविधियां के बारे मे सरल कहानियां पसंद हाती है जैसे कि बाज़ार जाना, बिस्तर पर जाना। सोने की तैयारी, बगीचे में मदद करना। • इस उम्र के बच्चे अपना अधिकतर समय चित्र को देखने में टिप्पणी करने में और उनके बारे में अनेक सवाल पूछने में व्यतीत करते है। • इसलिए इनकी पुस्तकों में प्रत्येक पृष्ठ पर लेखन के साथ स्पष्ट और रोचक तस्वीरें होनी चाहिए।	• इस उम्र में बच्चों को रोचक व रचनात्मक कहानियां पसंद आती हैं, जोकि जानवरों और अन्य पात्रों के बारे में हो और उन्हें बातें व सवाल पूछने में प्रोत्साहित करते है। • प्रत्येक पृष्ठ पर केवल एक या दो छोटे वाक्य होने चाहिंए। • प्रत्येक पृष्ठ पर शब्दों से मेल खाने वाली तस्वीरें होनी चाहिए। • शब्दों की पुनरावृत्ति (एक गीत के रूप में), यह बच्चों को शब्दों की पहचान करने में मदद करता है। • नए शब्दों, लेकिन बहुत अधिक नहीं। बच्चों को कहानी को समझने व पालन करने में सक्षम होना चाहिए।

समुदाय में मिलने वाली सेवांए संसाधन

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी

पुस्तिका 6: बच्चों की अनेक भाषाएं

यह पुस्तक ऐसे कई तरीकों की खोजबीन करती है जिनके जरिए शिशु और छोटे बच्चे अपने आप को अभिव्यक्त करते हैं। इनमें बच्चों के द्वारा उनकी मातृभाषा का इस्तेमाल करने के महत्व पर भी बल दिया गया है। गतिविधियों के कई ऐसे उपयोगी सुझाव दिए गए हैं जिनसे बच्चों के पढ़ने और लिखने की नींव मजबूत होती है और उसके भाषा विकास में मदद मिलती है।

UNESCO

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

छोटे बच्चों का व्यवहार

पुस्तिका 7

छोटे बच्चों का व्यवहार पुस्तिका 7

यूनेस्को बैंकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैंकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप / नक्शा / चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

छोटे बच्चों का व्यवहार

छोटे बच्चे अक्सर सहज और स्वाभाविक तरीके से व्यवहार करते हैं। उनकी हरकतें अभिभावकों को खुश और गौरवान्वित करती हैं, लेकिन साथ में कभी–कभी चिन्तित और तनावग्रस्त भी करती हैं। यह जरूरी है कि बच्चे के व्यवहार का कारण समझने के लिए हमेशा धैर्य रखें और कभी भी शारीरिक दंड का उपयोग नहीं करें। हिंसा और कठोर व्यवहार से शारीरिक क्षति के अलावा तनाव उत्पन्न हो सकता है और इससे मानसिक और भावनात्मक परेशानियां हो सकती हैं।

अभिभावकों के लिए बच्चों के व्यवहार को शांत, स्थिर तरीके से मार्गदर्शन करना हमेशा आसान नहीं होता। लेकिन अगर अभिभावक अपने बच्चों के साथ स्नेही और करीबी संबंध रखेंगे, तब दोनों, अभिभावक और बच्चे, चुनौतीपूर्ण क्षणों को समझदारी से पार कर पायेंगे और इन घटनाओं को आगे बढ़ने की सीढ़ी की तरह देखेंगे।

छोटे बच्चे इन दो बड़ी चुनौतियों का सामना कर रहे हैं :

बच्चों को जन्म से पता नहीं होता कि कैसा व्यवहार करना है। उन्हें सही और गलत के बीच अन्तर तथा अपने परिवारों और संस्कृतियों के नियमों और अनुभवों का भी पता नहीं होता। वे धीरे–धीरे अपने माता–पिता और अपने आस–पास के लोगों से ये बातें सीखते हैं।

- **अपने परिवारों और समुदायों द्वारा प्रत्याशित व्यवहार को सीखने की चुनौती**
- **अपने व्यवहार पर नियंत्रण रख पाने की चुनौती**

ये बहुत कठिन कार्य है और इन्हें सीखने में बहुत समय लगता है। बच्चों से माता–पिता की मुनासिब उम्मीदें होनी चाहिए। माता–पिता को हर समय और हर उम्र में अपने बच्चे के साथ बातचीत करनी चाहिए और बच्चे के लिए लगातार अपना प्यार और चिन्ता दिखानी चाहिए चाहे वह कोई गलती भी करे।

लगभग 18 महीने की उम्र तक अधिकांश छोटे बच्चे साधारण बातें मान सकते हैं जैसे "यह कप मेज पर रख दो"। इस समय आप उन्हें कुछ बुनियादी नियम सिखा सकते हैं जैसे कि ऐसी चीजें उन्हें नहीं छूनी चाहिए जिनसे उन्हें चोट लग सकती हो। उदाहरण के लिए स्टोव या बिजली के बटन जैसी चीजें। लेकिन 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चे बड़ों के नियमों और उम्मीदों को नहीं समझ पाते। आपने दो वर्ष के बच्चे को इस तरह के अभ्यास से जूझते सुना होगा जब बच्चा गर्म तवा, कढ़ाई या प्रेस को छूता है तो उसे कहा जाता है "नहीं, नहीं, नहीं"। बच्चा शरारत नहीं कर रहा बल्कि वह सीख रहा है। ऐसे समय में बच्चे को डाँटना आसान होता है, लेकिन ऐसी परिस्थितियों में आपको शांत रहना चाहिए और बच्चे को नियम याद दिलाने चाहिए कि उसे क्या नहीं करना, फिर खिलौने या किसी आकर्षक सी दिखने वाली चीज की तरफ उसका ध्यान बंटाना चाहिए।

छोटे बच्चे अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रख पाते और अक्सर झल्लाने और चिड़चिड़ाने लगते हैं। उसे उस झल्लाहट से उबरने का समय दें, उसे सुरक्षित जगह पर ले जाएं, उससे बात करें, उसे दिलासा दिलाएं कि आप उससे प्यार करते हैं। जब वह अच्छी तरह बोलना सीख जाएगा तो उसकी यह झल्लाहट कम होती जाएगी और वह अपनी भावनाओं और जरूरतों के लिए आपसे बोल पाएगा। बच्चों को सजा देना ठीक नहीं होता, क्योंकि छोटे बच्चों को प्रायः यह समझ नहीं आता कि उन्होंने क्या गलती की है। इसी तरह कारण पूछने से भी कुछ हासिल नहीं होगा।

बच्चे जैसे जैसे बड़े होते जाते हैं उनमें ज्यादा आत्मविश्वास आ जाता है और चार साल के होने तक अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने लगते हैं लेकिन उन्हें अपने पर नियंत्रण रखना सीखने में बहुत वर्ष लगेंगे; जबकि कुछ व्यस्क होने तक भी अपने ऊपर नियंत्रण रखना नहीं सीख पाते। अतः बच्चों के साथ धैर्य से पेश आएं।

चार वर्ष के होने तक बच्चे किसी बात के कारण और उसके असर को समझने लगते हैं, अतः अब आप उनके साथ नियमों और परिणामों के बारे में बात कर सकते हैं। "अगर आप ऐसा करेंगे............तो ....ऐसा होगा"। चार वर्ष के होने तक वे आपस में बांटने और अपनी बारी लेने के बारे में समझने लगते हैं और दूसरे बच्चों के साथ अच्छी तरह खेलने लगते हैं।

जब छोटे बच्चे स्कूल जाने लगते हैं तब प्रायः उनमें स्कूल के वातावरण में खुश रहने के लिए पर्याप्त सामाजिक और भावनात्मक कुशलताएं विकसित हो जाती हैं। स्कूल जाना शुरू करना हालांकि बच्चों के लिए बहुत तनावपूर्ण होता है। यह जरूरी है कि उन्हें इस समय पूरा सहयोग और सहमति मिले। अन्यथा व्यवहार और सीखने संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

बच्चे जब स्कूल जाना शुरू करते हैं तो उनमें सही और गलत की भावना विकसित होने लगती है लेकिन वे तब भी अपनी कल्पना और वास्तविकता में अन्तर को नहीं समझ पाते और अकसर सच बोलने के महत्व को भी नहीं समझ पाते। जब वे थोड़ा बहुत झूठ बोलते हैं तो वे गलत नहीं होते। जो वे कहते हैं, मानते हें कि उन्होंने क्या कहा है या जो आप सुनना चाहते हैं वैसा ही कहकर आपको खुश भी करना चाहते हैं और यह निश्चित है कि अगर उन्हें सजा देकर डराया जाएगा तो वे सच कहने से बचेंगे। उन्हें सच बोलने के लिए प्रेरित करें और उन्हें दिलासा दिलाएं कि उन्हें सजा नहीं दी जाएगी।

इस बात का पता होने पर भी कि क्या सही है और क्या गलत है बच्चे कभी कभी नियम तोड़ते हैं। प्रायः वे जानबूझकर ऐसा करते हैं। सभी बच्चे ऐसा करते हैं। वे आपको परखने के लिए या अपने आपको पक्का करने के लिए ऐसा करते हैं अथवा आपका प्यार पाने या अपनी ओर ध्यान खींचने के लिए ऐसा करते हैं क्योंकि वे असुरक्षित महसूस कर रहे होते हैं या उनकी कोई जरूरत पूरी नहीं हो रही होती है। सभी तरह के व्यवहार का कोई न कोई कारण होता है। इसलिए कारण को समझने की कोशिश करें।

अगर बच्चे का व्यवहार उसकी उम्र के हिसाब से ज्यादा आपे से बाहर है तो आपको देखना होगा कि समस्या का क्या कारण है। बहुत सी बातें बच्चों के व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं। इनमें खराब पोषण, बीमारी तथा इलाज, सुनने या देखने (दृष्टि) संबंधी समस्याएं तथा परिवार या समुदाय की परिस्थितियों के कारण होने वाला तनाव शामिल है।

बच्चे को उसकी आयु के अनुसार समझाना सबसे अच्छा है। जिन बच्चों का विकास धीमा है उनके लिए भी ऐसा करना ही सही है। बच्चे से उसकी क्षमता से अधिक उम्मीद करना ठीक नहीं है।

अच्छे सम्बंधो की स्थापना

जब लाड प्यार से बच्चों का पालन पोषण किया जाता है तो हम जिन कुशलताओं और मूल्यों की उनसे अपेक्षा करते हैं वे उन्हें जल्दी सीख लेते हैं। अतः बच्चे की स्नेहपूर्वक देखरेख करना उनके व्यवहार को निर्देशित करने का पहला उपाय है।

• अपने बच्चे के प्रति प्यार जतायें

मां और बच्चे के बीच एक मजबूत स्नेह बंधन जन्म के समय ही शुरू हो जाता है ओर बच्चे का संम्पूर्ण व्यवहार और विकास इस रिश्ते से जुड़ा हुआ है। बच्चों तथा बड़ों में व्यवहार संबंधी बहुत सी समस्याओं का कारण जीवन के आरंभिक वर्षों में इस रिश्ते में स्नेह की कमी होती है। अपने बच्चे को जन्म के तुरन्त बाद जितनी जल्दी हो सके गोद में उठाएं। बच्चे को स्तनपान कराने, उससे बातें करने तथा उसके रोने पर उससे लाड जताने के

द्वारा उससे शारीरिक संपर्क बनाएं रखें। जैसे जैसे बच्चा बड़ा हो उसे लगातार अपना प्यार और अनुराग जताएं।

• अपने बच्चे से बातचीत करें

बच्चों से बातचीत करना बहुत जरूरी है चाहे वे आपकी बात को समझ न भी सकते हों। बोलने से न केवल उनकी भाषा का विकास होता है अपितु आपके और बच्चे के बीच संबंध मजबूत होता है। उदाहरण के लिए जब आप बच्चों से बोलते हैं वे आपकी आवाज सुन कर या आपके चेहरे के भावों को देखकर मुस्काते हैं या अन्य तरह की मुद्राएं बनाकर या आवाजें निकालकर अपनी प्रतिक्रिया दिखाते हैं। तब आप उनसे और अधिक बातें करते हैं या मुख मुद्राओं से उनको प्रतिक्रिया दिखाते हैं और इस तरह से आपस में 'वार्तालाप' होता है।

यह सामाजिक पारस्परिकता जारी रहनी चाहिए और पूरी बाल्यावस्था के दौरान बढ़नी चाहिए। अगर बच्चे के साथ आपका स्नेहपूर्ण संबंध है तो वह उन बातों को आपके साथ बांटना चाहेगा जो उसे परेशान करती हैं।

• अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें

बच्चों को यह पता लगने दें कि आप उनके काम को समझते हैं और इससे उसे अपने बारे में अच्छा महसूस होगा। जब बच्चा कुछ नया सीखे या कुछ ऐसा हासिल करे जिसे पाने की वह कोशिश कर रहा था तो उसके काम की सराहना करें, उसे प्रोत्साहन दें। व्यवहार संबंधी समस्या वाले बच्चों के साथ ऐसा करना विशेष रूप से जरूरी है। बच्चों को अपनी तरफ तवज्जो अच्छी लगती है और जब अच्छे व्यवहार के लिए उनकी तरफ ध्यान दिया जाता है तो वे इस तरह के व्यवहार को दोहराते हैं। अगर सिर्फ उनकी शैतानियों की तरफ ध्यान दिया जाए तो वे उसी व्यवहार को दोहराते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी तरफ ध्यान तो दिया जा रहा है।

• बच्चों के साथ अपना समय एवं अनुभव बांटें

जिन माता पिता के ज्यादा बच्चे होते हैं वे अक्सर भूल जाते हैं कि हर बच्चे को विशेष ध्यान की जरूरत है। माता और पिता दोनों को कोशिश करनी चाहिए कि वे मिलकर और अलग–अलग भी बच्चों के साथ समय बिताएं। यह बच्चे के साथ अपनी दिनचर्या बांटने की ही तरह आसान है।

इससे बच्चे के साथ उसके लिए महत्वपूर्ण विषयों पर बात करने का अवसर मिलेगा।

बच्चे के व्यवहार को निर्देशित और व्यवस्थित करने की सकारात्मक रणनीतियां

बच्चे के साथ स्नेहपूर्ण संबंध उनका मार्गदर्शन करने का ठोस आधार है क्योंकि वे समुदाय के नियमों और मूल्यों को माता–पिता से ही सीखते हैं। हाँलाकि कभी कभी छोटे बच्चों के व्यवहार से उनके माता–पिता के अच्छे प्रयासों का पता चल सकता है। बच्चों के बुरे व्यवहार के कारण उन्हें मारने पीटने या अन्य तरीकों से उन्हें हिंसक दंड देने या अपमानित करने से उन्हें शारीरिक और मानसिक नुकसान पहुंच सकता है। इस तरीके से उन्हें अपना व्यवहार व्यवस्थित करना सिखाने की बजाय इस बात की शिक्षा मिल जाती है कि वे ऐसा व्यवहार करते हुए पकड़े न जाएं। बच्चों के व्यवहार को व्यवस्थित करने के ओर अन्य तरीके भी हैं।

बच्चों के व्यवहार को निर्देशित करने और उनके समस्यापूर्ण व्यवहार के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया हेतु कुछ रणनीतियां निम्न प्रकार हैं :

- ***अपने बच्चे में अपेक्षित व्यवहार के लिए आदर्श बनें***

शिशु और छोटे बच्चे अपने माता–पिता तथा अपने आस–पास के अन्य लोगों के व्यवहार को देखकर सीखते हैं कि क्या स्वीकार्य है और क्या अस्वीकार्य। उदाहरण के लिए अगर पुरूष महिलाओं के साथ बुरे तरीके से पेश आते हैं तो बच्चे इसे देखते हैं और इसी तरह का व्यवहार करते हैं, अगर बड़े पशुओं के साथ अत्याचार करते हैं तो बच्चे भी इसी तरह करते हैं। अगर बड़े लोग जानवरों, बच्चों के साथ प्यार से पेश आते हैं तो बच्चे भी ऐसा ही करते हैं।

- ***बच्चों के व्यवहार के लिए स्पष्ट सीमाएं एवं दिशानिर्देश निर्धारित करें तथा व्यवहार के कारण और परिणाम समझाएं***

माता–पिता और देखभालकर्ता आसान शब्दों या इशारों से बच्चों को बता सकते हैं कि वे उनसे क्या चाहते हैं और क्यों। बच्चों को स्पष्ट करें कि कुछेक चीजें क्यों करनी चाहिए और क्यों नहीं करनी चाहिए। उदाहरण के लिए तुम कप/गुलदस्ते को देख सकते हो, लेकिन उसे उठाना मत, क्योंकि वह तुमसे टूट सकता है, और वह जिसका है वो तुमसे गुस्सा हो जायेगा। "अपने छोटे भाई को मारें नहीं क्योंकि अगर तुम उसे मारोगे तो वह दुखी होगा और मम्मी आपसे गुस्सा होगी और तब आपको उसके साथ खेलने नहीं देगी"।

नियम तोड़ने के परिणाम हमेशा पता होने चाहिए, लेकिन उससे बच्चे को अपमानित या नुकसान नही होना चाहिए। परिणामों को सकारात्मक रुप से बच्चो को सुधारने के लिए देखना चाहिए न कि दंड के रूप में और यह उम्रानुसार होना चाहिए। उदाहरण के लिए अगर बच्चे को कहा जाता है कि आप बाहर खेल सकते हो लेकिन सड़क पर न जाना जो इस बात को न मानने का उपयुक्त परिणाम यह होगा कि बच्चे को खेलने जाने की अनुमति देने की बजाए उसे थोड़ा समय घर के अन्दर रहने के लिए कहा जाए।

- ***हमेशा दृढ़ रहें***

छोटे बच्चे उनके लिए बड़ों द्वारा निश्चित की गई सीमाओं को परखते हैं। अगर वह शरारत कर रहे हैं तो इसका मतलब यह नहीं कि वे सच में शरारत कर रहे हैं बल्कि इससे वे यह पता लगाते हैं कि इस बात को लेकर आप सच में गंभीर है और वास्तव में क्या सीमाएं हैं। इसलिए यह जरूरी है कि एक अवसर के लिए सीमाएं एक समान रहें और इन सीमाओं को तोड़ने पर होने वाले परिणाम भी सब के लिए एक समान हो।

- **अच्छे व्यवहार को स्वीकारें**

व्यस्क हमेशा बच्चों के गलत व्यवहार पर ध्यान देते हैं लेकिन अच्छे व्यवहार को नजर अंदाज कर देते हैं। इसलिए अच्छे व्यवहार पर भी ध्यान दें और बच्चों को बताएं कि आप उसके इस व्यवहार से खुश हैं। जब आप देखेंगे कि वे नियमों का पालन कर रहे हैं और उन्हें अपनी खुशी का इजहार करेंगे तो वे आपकी उम्मीदों को भी जल्दी समझेंगे। उदाहरण के लिए अगर बच्चा बाहर खेलते समय सड़क पर नहीं जाता तो माता पिता को मुस्कुरा कर या कुछ कहकर अपनी खुशी जाहिर करनी चाहिए।

- **गलत व्यवहार को अनदेखा करें**

बच्चे अकसर बड़ों का ध्यान अपनी ओर खींचने के लिए खिजाने वाली हरकतें करते हैं। अगर ये हरकतें बहुत अधिक गंभीर किस्म की नहीं है तो इनकी तरफ ध्यान न देना ही उचित होगा। प्रायः जब बच्चे की तरफ ध्यान न दिया जाए तो वह ऐसा दोबारा नहीं करता। बच्चे की इन हरकतों की तरफ ध्यान देने से वह इसे बार–बार करता है।

- **स्वीकार करें कि बच्चे भी गलतियाँ करते हैं**

छोटे बच्चे बहुत कुछ सीख सकते हैं। जब आप कुछ नया सीखते हैं तो आपको उसे सही तरह करने में समय लग सकता है, उसी तरह बच्चे को भी समय लगता है। बच्चे कभी–कभार नियमों को भूल जाते हैं और गलतियां कर देते हैं। आप इस बात से बहुत ज्यादा परेशान न हों। बल्कि उन्हें फिर से नियमों और उम्मीदों के बारे में बताएं।

- **बच्चों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें**

बच्चों को अगर अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करना सिखाना है। तो उन्हें अपनी भावनांए व्यक्त करने के अवसर मिलने चाहिएं। अच्छी तरह बोलना सीखने से पहले वे अपनी भावना रोकर, मुस्कुरा कर, हंसकर या चीखकर व्यक्त कर सकते हैं। यद्यपि भाषा तथा अन्य संचार कुशलताओं के विकास के साथ वे अपनी भावनाओं के बारे में बोलना तथा इशारों से बताना, चित्रकारी खेल कूद में अभिनय तथा अन्य तरीकों से अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करना सीख जाते हैं।

- **बच्चों में स्व–नियंत्रण की आदत विकसित करें**

अगर बच्चों को बड़े होकर जिम्मेदार बनना है तो उन्हें अपने व्यवहार को नियंत्रित और व्यवस्थित करना अवश्य आना चाहिए। इसके लिए समय लगता है और बड़ों का सहयोग चाहिए। माता–पिता बच्चों को आसान निर्णय लेने और इसके परिणामों को अनुभव करने का अवसर देकर उनकी मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए 'तुम अपने मित्रों के साथ खेलना चाहते हो या मेरे साथ बगीचे को पानी देना चाहते हो'? या तुम अपने मित्रों के साथ खेलना चाहते हो या मेरे साथ बाज़ार से घर के लिए चीज़े लाने में मदद करना चाहते हो। बच्चा यह फैसला लेगा कि अगर वह खेलेगा तो वह इस समय बगीचे में आपकी मदद नहीं कर पाएगा। अन्य साधारण सा निर्णय यह भी हो सकता है 'आप आज नीली टी–शर्ट पहनना चाहोगे कि लाल–टी शर्ट?' वह क्या पहनेगा इस बात का निर्णय करके बच्चा यह महसूस करेगा कि उसके पास अधिकार है और इससे उसका आत्म विश्वास भी बढ़ेगा। याद रखे कि आप बच्चों को जो भी विकल्प दें आपको वह मानने के लिए तैयार रहना होगा। अगर आप बच्चे को विकल्प देते हैं कि 'क्या तुम आज स्कूल जाओगे या घर पर खेलोगे?' तो अगर बच्चा घर पर खेलने के लिए कहता है तो आपको उसके लिए तैयार रहना होगा।

- **बच्चों को अपनी समस्या स्वयं सुलझाना सिखायें**

जब बच्चे लगभग तीन वर्ष के होते हैं तो आप आसान सी समस्याओं को हल करना सीखाने में उनकी मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए अगर बच्चा दूसरे बच्चे का खिलौना चाहता है और उसे मारता है तो उसे लड़–झगड़ कर खिलौना लेने की बजाय प्यार से कोई तरीका ढूढने में उसकी मदद करें। इसका हल किसी एक बच्चे या दोनों बच्चों के लिए कोई दूसरा खिलौना हो सकता है या दूसरे बच्चे से बात की जा सकती है कि वे दोनों बारी – बारी से उस खिलौने से खेलें, जैसे पांच मिनट एक बच्चा और पांच मिनट दूसरा बच्चा खेले और दूसरा बच्चा समय पूरा होने तक अपनी बारी का इंतजार करे ;कोई बड़ा व्यक्ति समय का ध्यान रख सकता है और बच्चों को उनके बीच हुए समझौते की याद दिला सकता है।

• बच्चों के लिए 'टाइम आउट'

जब बच्चे बहुत गुस्से में हो तो उनमें आत्म नियंत्रण लाने में मदद करने के लिए यह प्रभावशाली तरीका हो सकता है। हालांकि इस उपाय का इस्तेमाल सावधानी पूर्वक किया जाना चाहिए और दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों के साथ नहीं करना चाहिए क्योंकि वे इसे समझने के लिए बहुत छोटे हैं।

इस रणनीति में बच्चे को यह बताना शामिल है कि आप उसके व्यवहार से खुश क्यों नहीं है और इसके लिए उसे कुछ मिनट (पांच मिनट से ज्यादा नहीं) अकेले बैठने के लिए कहें। बच्चा अपनी मनपसन्द जगह पर बैठ सकता है या आप कमरे में उसके अकेले बैठने के लिए कोई खास जगह निश्चित कर सकते हैं। लेकिन अगर वह आपके उसी कमरे में होने की वजह से फिर भी शांत न हो पा रहा हो और कोई खतरा नही है तो उसे अलग कमरे में बैठने को कह सकते हैं,। जब बच्चा शांत हो जाए तो उसे दोबारा खेलने जाने के लिए कहें।

इसके बदले में बच्चे को जो भी काम आप कर रहे हों जैसे भोजन पकाने में अपनी मदद करने के लिए पूछ सकते हैं। इससे बच्चे को पता चलेगा कि आप उससे प्यार करते हैं और उसके खराब व्यवहार के बावजूद उसके साथ समय बिताना चाहते हैं।

• अभिभावकों के लिए 'टाइम आउट'

छोटे बच्चों का व्यवहार कई बार बहुत चुनौतिपूर्ण हो जाता है। उस समय माता पिता का परेशान होना और गुस्सा आना स्वाभाविक है लेकिन उन्हें बच्चे को मारने या नुकसान पहुँचाने की इच्छा पर नियंत्रण रखना होगा। अगर आपको ऐसा लग रहा है कि आप अपने गुस्से पर नियंत्रण नहीं रख पा रहे तो आप थोड़ा समय लें और अपने आप को शांत करें तथा तब बच्चे के व्यवहार के प्रति प्रतिक्रिया दिखाएं।

अपनी मदद

अगर आप बच्चे के व्यवहार के बारे में चिन्तित हैं और यहां बताई गई सामान्य रणनीतियां काम नहीं कर रही तो आपको मदद लेनी चाहिए। जितना जल्दी आप मद्द लेंगे उतना ही वो आपके और आपके बच्चे के लिए बेहतर होगा।

छोटे बच्चे और उनकी भावनायें

छोटे बच्चों के व्यवहार का संबंध उनकी भावनाओं से होता है। उदाहरण के लिए जब वे खुश होते हैं तो हंसते हैं, जब वे डरे हुए होते हैं तो बड़ों के साथ चिपकते हैं और जब वे गुस्से में होते हैं तो चीखते–चिल्लाते हैं या मार पिटाई करते हैं। बच्चों को उनकी ये भावनाएं व्यक्त करने देनी चाहिए। व्यस्क बच्चों को अपनी भावनायें सुरक्षित और स्वीकार्य ढंग से व्यक्त करना सिखाकर उनके इस व्यवहार को व्यवस्थित करना सिखा सकते हैं।

• बच्चों से बात करें

अगर बच्चे दुखी या डरे हुए या गुस्से में दिखाई दे तो उनसे बात करें। उन्हें विश्वास दिलाएं कि उनका गुस्सा ठीक है लेकिन उन्हें दूसरों को दुःख नहीं पहुंचाना चाहिए। प्रायः उनके पास अपनी सोच को बताने के लिए शब्द नहीं होते, इसलिए उन्हें दूसरे तरीकों से अपनी भावना अभिव्यक्त करने के लिए कहें। उदाहरण के लिए उनसे कहें कि जब उन्हें गुस्सा आ रहा हो तो वे यह कह सकते हैं कि 'मुझे बहुत गुस्सा आ रहा है'।

- **चित्रकारी**

बच्चों को कलात्मक गतिविधियों में लगाने से उन्हें अपनी भावनाएं व्यक्त करने में मदद मिल सकती है। रंगों और आकारों का इस्तेमाल अपने अनुभवों को व्यक्त करने के लिए भी कर सकते हैं। रंगों में काला रंग अवश्य रखें क्योंकि बच्चे अकसर अपनी बुरी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए काले रंग का इस्तेमाल करते हैं। उन्हें अपने चित्रों और पेटिंग के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि आपको पता चल सके कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और अगर वे दुखी हैं या डरे हुए अथवा गुस्से में हैं तो उन्हें शांत कर सकें।

- **गीली मिट्टी**

मिट्टी से खेलने से भी बच्चे का तनाव दूर होता है और वे इससे अपनी भावनाओं को व्यक्त करने वाली चीजें भी बना सकते हैं।

- **रेत और पानी**

इस तरह की सामग्री से खेलना बहुत आरामदेह होता है और इससे बच्चे की परेशानी दूर करने के में मदद मिल सकती है।

- **संगीत**

संगीत सुनने से भी बच्चे शांत हो सकते हैं। आप विभिन्न तरह के संगीत बजा सकते हैं (खुशी वाला संगीत, उदास करने वाला संगीत लोकगीत, लोकसंगीत, कहानियां आदि) और बच्चों को कहें कि संगीत को महसूस करके वह जैसा चाहे घूम सकते हैं।

- **अभिनय एवं नाटकीये खेल**

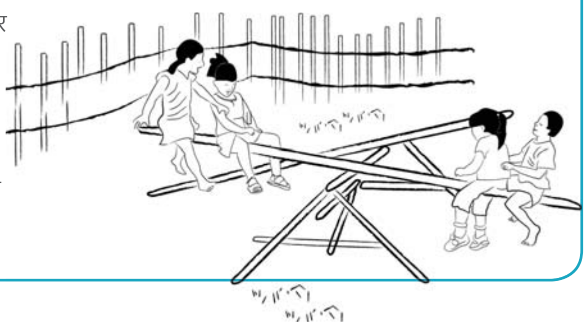
बच्चे अभिनय करते हुए बहुत सी भावनाएं की अभिव्यक्त करते हैं। जब तक वे किसी दूसरे को तंग नहीं करते, उन्हें उनकी भावनाअें व्यक्त करने दें जैसे घर–घर, डाक्टर डाक्टर, गुड़िया का घर।

- **कहानियां सुनाना**

बच्चा जिस तरह से महसूस कर रहा है उसके बारे में कहानी सुनाना या पढ़ना काफी मददगार हो सकता है। उदाहरण के लिए अगर बच्चा उदास दिखाई दे रहा है तो उसे एक ऐसे छोटे बच्चे की कहानी सुनाएं जो उदास था और फिर वो कैसे खुश हुआ। बच्चा शायद आपसे बार–बार यह कहानी सुनाने के लिए कहेगा।

- **शारीरिक खेल**

छोटे बच्चे फुर्तीले होते हैं और उन्हें घूमने की जरुरत होती है। अगर उन्हें लम्बे समय तक चुपचाप एक जगह बैठने को बोला जाए तो वे ऊब जाते हैं और गलत व्यवहार करने लगते हैं। उन्हें बाहर भागने दें और कोई ऐसा उछल कूद वाला खेल खेलने के लिए दें जिससे उनका तनाव कम हो। अगर ऐसा संभव न हो तो उन्हें घर के अन्दर ही कुछ करने के लिए दें।



गतिविधि पत्र: मेरे लिए चिंता का व्यवहार

मैं किस पर विश्वास करता हूँ /जानता हूँ	मैं क्या जानना चाहता हूँ	मैंने क्या सीखा

समुदाय में मिलने वाली सेवाएं एवं संसाधन

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी

पुस्तिका 7: छोटे बच्चों का व्यवहार

यह पुस्तिका छोटे बच्चों के व्यवहार पर जानकारी प्रदान करती है और इससे पता चलता है कि अलग–अलग आयु में बच्चों का कैसा व्यवहार उचित है। इसमें कठोर दण्ड देने की बजाए सकारात्मक रवैया अपनाने के महत्व पर बल दिया गया है। इस पुस्तक में अनेक सकारात्मक रणनीतियों का वर्णन किया गया है। बच्चे के साथ अच्छा संबंध इस दिशा में ऐसा पहला कदम है जिस पर इस पुस्तक में बहुत जोर दिया गया है।

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

विकलांगता के साथ बच्चे

पुस्तिका 4

विकलांगता के साथ बच्चे पुस्तिका 8

यूनेस्को बैकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप / नक्शा / चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

विकलांगता के साथ बच्चे

हर बच्चा विशेष होता है। प्रत्येक बच्चा किसी विशेषता व गुणों के साथ पैदा होता है और पारिवारिक स्थितियां भी प्रभावित करती हैं कि बच्चा क्या बनता है। बच्चे को अपनी क्षमताओं को पूरी तरह विकसित करने के लिये परिवार व समुदाय का सहयोग जरूरी है। यह उन बच्चों के लिये विशेष रूप से जो शारीरिक और मानसिक रूप से विकलांग स्थिति में पैदा होते है, सत्य है। जैसे कि, वह सही नहीं चल सकते, बात नहीं कर सकते या उन्हें दौरे पड़ते है या धीमे गति से सीखने वाले हैं। यद्यपि कि कई बच्चों की विशेष जरूरतें होती हैं, इस पुस्तिका में हम उन बच्चों पर विशेष ध्यान देंगे जोकि विकलांग है या जिनमें विकलांगता के विकास होने का खतरा है।

विकलांग होने का अर्थ यह नहीं हैं, कि बच्चों के साथ भिन्न तरीके से व्यवहार किया जाये। उनके साथ किया गया व्यवहार सम्प्रदाय और संस्कृति की विभिन्नता की भावना पर निर्भर करता है। इन मान्यताओं की वज़ह से परिवार को अपने बच्चों के कारण शर्म, घृणा व ग्लानि महसूस हो सकती है। वे बच्चे को निकम्मा और बोझ समझ सकते हैं और परिणाम स्वरूप वे बच्चें की उपेक्षा छिपाना या परित्याग कर सकते हैं। विकलांगता के कारण जिन बच्चों के साथ ऐसा व्यवहार होता है, या असर्मथता के कारण उन्हें सताया जाता है, वे बहुत जल्दी खुद को गुणहीन समझने लगते हैं।

यह उनकी आत्मनिर्भरता को प्रभावित करता है, जिसके कारण उनके अंदर गंभीर दीर्धकालीन सामाजिक एवम् व्यवाहारिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। दूसरी ओर विकलांग होने पर भी जिन बच्चो को प्यार अथवा सम्मान दिया जाता है, वे समाज़ का एक हिस्सा बन कर बड़े होते हैं और प्रारंभिक मुश्किलों के बावजूद अपनी क्षमताओं को अच्छे तरीके से विकसित करते हैं।

आप क्या सोचते हैं ?

आप विकलांगता के साथ लोगो के बारे में क्या सोचते हैं,? समुदाय के लोग किस तरह उन बच्चों से व्यवहार करते हैं जो अलग हैं, क्योंकि शायद वे कठिनाई से चलते हैं, धीरे सीखते हैं, हकलाते हैं अथवा जिन्हें कभी–कभी दौरे पड़ते हैं ।

विकलांगता के बारे में तथ्य :-

दुनिया में बहुत सारे बच्चे ऐसी अवस्था के साथ पैदा होते हैं जिसका असर उनके विकास पर पड़ता हैं। अगर आपके पास विकलांग बच्चा है तो आप अकेले नहीं हैं। यह कुछ ऐसा है जो अमीर व गरीब सभी परिवारों को असर कर सकता है।

ऐसे बहुत सारे कारण हैं, जिसकी वजह से बच्चे विकलांगता के साथ जन्म ले सकते हैं या उनमें विकलांगता विकसित हो सकती है। गर्भावस्था में, जन्म के समय या जन्म के तुरंत बाद मां बाप से बीमारियां बच्चे में आ सकती है। अकसर विकलांगता उन कारणों से आती है जिन्हें मां–बाप नियंत्रित नहीं कर सकते लेकिन विकलांगता के कारणों को न्यूनतम करने के लिए गर्भवती मां का पूरा टीकाकरण होना चाहिए, उसको पोषक और संतुलित आहार लेना चाहिए और गर्भावस्था के समय उसे स्वस्थ रहना चाहिए। उनकी जन्म के पूर्व और जन्म के उपरांत नियमित स्वास्थ्य जांच होनी चाहिए। निसन्देंह में कुछ बच्चे जन्म के समय स्वस्थ होते है परन्तु बाद में उनमें विकलांगता विकसित हो जाती है। ऐसी विकलांगताएं अक्सर दुर्घटना, संक्रमण या पौष्टिक भोजन ना मिलने के कारण होती हैं।

समस्या की पहचान :-

अक्सर माता–पिता को बच्चे के जन्म के समय या उसके तुरंत बाद बच्चे के ढंग से विकसित ना होने का पता चल जाता है। माता–पिता अपने बच्चों को सामान्य नित्य क्रियाएं करते हुए या उन्हें खेलते हुए देखकर इन बातों पर ध्यान दे सकते हैं।

माता–पिता अक्सर विकास की संभव समस्याओं के लक्षणों की पहचान, आवाज़, स्पर्श, आंखों से, खिलौने और दूसरे व्यक्तियों से सम्पर्क होनें पर बच्चों की प्रतिक्रिया से कर लेते हैं। हालांकि कभी–कभी समस्या स्पष्ट नहीं होती। नियमित स्वास्थ्य जांच, समस्याओं को पहचानने में सहायक होती हैं।

यह जानना आवश्यक है कि बच्चे अलग–अलग गति से विकास करते हैं और कुछ क्षेत्रों में वे दूसरों की अपेक्षा अधिक विकसित हो सकते हैं। माता–पिता को जागरूक रहना चाहिए कि उनकी संस्कृति और समुदाय में क्या सामान्य है? यदि उन्हें शक होता है कि कुछ गलत है तो उन्हें किसी प्रशिक्षित चिकित्सक जैसे स्वास्थ्य कर्मचारी की मदद लेनी चाहिए। एक चिकित्सक या नर्स, आंगनवाड़ी कर्मचारी, दाई या ए.एन.एम. कुछ जांच कर सकते हैं और माता–पिता को समस्या और उसके निवारण के लिए सलाह दे सकते हैं।

जितनी जल्दी सहायता मिले उतना महत्वपूर्ण होता है, इससे बच्चे की विकलांगता का प्रभाव कम हो सकता है और बच्चे के अच्छे होने की संभावना में सुधार हो सकता है। यह स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों के लिये जैसे कान व त्वचा का संक्रमण के लिए भी सही है। यह बच्चे के व्यवहार, विकास अथवा सीखने में बाधा डालता हैं। जैसे कि जिन बच्चों को अकसर जुकाम रहता हो या कान में किसी तरह का संक्रमण हो, वह आगे जाकर सही प्रकार से सुन नहीं सकते। इस कारण वह स्कूल में पिछड़ जाते हैं, अथवा उन्हें व्यावहारिक समस्यायें भी हो सकती है।

दैनिक जीवन में विकलाग बच्चों को सम्मिलित करना

विकलांग शिशु व बच्चों की जरूरतें, भावनाएं व मनोभाव सभी दूसरे बच्चों की तरह होती है। उनके अधिकार भी दूसरे बच्चों जैसे होते हैं जैसे जन्म पंजीकरण, टीकाकरण, पौष्टिक भोजन, शिक्षा और शोषण व हिंसा से संरक्षण।

विकलांग शिशु व बच्चों को दूसरे लोगों से दूर नहीं रखना चाहिए। उनको परिवार एवम् समुदाय की दैनिक जीवन व्यापन क्रियाओं में शामिल करना चाहिए और दूसरे बच्चों के साथ खेलने का अवसर मिलना चाहिये। पूर्ण सहयोग के साथ विकलांग बच्चे अपनी असर्मथता को कम करने में सफल हो सकते हैं और व्यस्क हो कर समाज में पूर्ण रूप से भाग ले सकते हैं।

बच्चे का विकलांगता के साथ होना माता–पिता के लिये चुनौतीपूर्ण हो सकता है। समुदाय द्वारा किसी तरह का पक्षपात किये बिना परिवार को सहयोग देने व उसे स्वीकार करने से बहुत फर्क पड़ता है। इससे माता–पिता को विकलांगता से परे हट कर बच्चे के सम्पूर्ण विकास के बारे में सोचने में सहयोग मिलता है। भले ही बच्चा विकास के किसी एक क्षेत्र में विकलांग हो सकता है, लेकिन दूसरे क्षेत्रों में वह मज़बूत व निपुण हो सकता है। जैसे कि जो बच्चे शारीरिक रूप से विकलांग होते है उन्हें सीखने में कोई परेशानी नहीं होती है। कुछ में विशिष्ट प्रतिभा भी हो सकती है। जिन बच्चों में मानसिक क्षमता कम होती है वे भी सीखने के लिये सक्षम होते है। अगर व्यस्क उन्हें पढ़ाने के लिए समय दें, तो शायद कुछ तो शारीरिक रूप से मज़बूत और तंदुरूस्त है वह घर का सामान्य काम करने में सर्मथ होते हैं।

विकलांगता के साथ बच्चे की सहायता

प्रारम्भ में ही अगर संभव हो तो जन्म के तुरंत बाद विकलांग बच्चों और शिशुओं के सुधार के लिये कुछ किया जाये तो उनकी अवस्था में सुधार करना संभव है। इसके लिये किसी प्रकार की विशेष सेवा की जरूरत नहीं है। माता–पिता व परिवार का स्नेह बहुत कुछ कर सकता है, साथ ही सम्प्रदाय के लोग भी पूरा योगदान दे सकते हैं। बच्चों की सहायता करना महत्वपूर्ण है जिससे कि वे अपना कार्य खुद कर सकें और संस्कृति व सम्प्रदाय में दूसरे बच्चों की तरह सक्रिय भागीदार बन सकें। सम्बंधित सुझाव नीचे दिये गये हैं।

• प्यार और देखभाल

अपने 'विशेष' बच्चे को प्यार देना और उसकी देखभाल करना आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण काम है। क्योंकि सब शिशुओं की सेहत और विकास के लिए, अपने मां या देखभालकर्त्ता के साथ दृढ़ संबंध जोड़ना बहुत जरूरी है।

• जब तक आपका बच्चा तैयार हो इंतजार करें

अपने बच्चे को कार्य करने के लिए ज़ोर ना दें। हर कुशलता ब्लॉकस के निर्माण की तरह दूसरी कुशलता पर निर्भर होती है। बच्चे की आयु को नजरअंदाज करके, उसको हर दूसरे बच्चे की तरह समान कुशलताओं का विकास सामानक्रम में करना चाहिए। इसीलिए–:

- अपने बच्चों का निरीक्षण करें और देखें की वह विकास की किस सीढ़ी पर है।
- पता लगाएं कि अगला कदम क्या है ?
- अपने बच्चों को नये कौशल के विकास में सहायक कुछ क्रियाएं प्रदान करें।

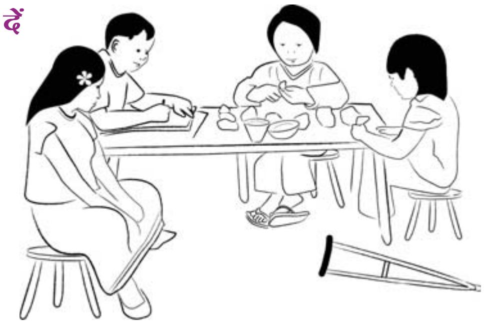
सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मचारी आपकी निम्न प्रकार से सहायता कर सकते है -:

- **बच्चे के गुणों को बढ़ावा दें।**

बच्चे की कमज़ोरियों या विकलांगता को अपनायें और उसके गुणों का विकास करें। यह देखें कि बच्चा क्या कर सकता है और उसकी विशेष योग्यताओं को बढ़ावा दें। बच्चे की विकलांगता के कारण उस पर अफसोस ना करें।

- **अपने बच्चे को और बच्चों के साथ खेलने दें**

विकलांग बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ खेलने से बहुत फायदा होता है। वह अपनी उम्र से छोटे पर एक ही विकास के स्तर के हृष्ट–पुष्ट बच्चों के साथ खेलने से ज्यादा सीखते हैं। यह भले चंगे बच्चों के लिए भी उचित रहता है क्योंकि ऐसे वह जल्दीं ही व्यक्तिगत मतभेदों का सम्मान और दूसरों की सहायता करना सीख लेते हैं।



- **आत्मनिर्भरता वाले कौशल को बढ़ावा दें**

जहां तक हो सके बच्चों को अपने साथ काम करने लिए उत्साहित करें। एक तरह से माता–पिता बच्चों के गुणों के विकास में रूकावट डाल सकते हैं, (जैसे कि उन्हें अपने आप खाना खिलाना या तैयार करना) अगर वह उनसे छोटे शिशु की तरह व्यवहार करेगें और उनके लिए सब कुछ अपने आप करेगें। इससे बेहतर होगा कि बच्चों को काम अपने आप करना सिखायें और जरूरत पर उनकी मदद करें।

- **घर को बच्चे के अनुकूल बनाना**

परिवार अपने घर के बाहर और बाहरी परिवेश को देखें और विकलांग बच्चे के अनुसार तब्दीली करने की सोचें ताकि वह भी जहां तक संभव हो सामान्य रूप से घूम सके और परिवारिक जीवन का आनंद ले सके।

- **बच्चे के साथ गतिविधियों के लिए एक दिनचर्या सुनिश्चित करें**

अगर आपकी जिदंगी बहुत व्यस्त है कोशिश करें कि आप बच्चे के साथ विशेष खेल खेलने के लिए और क्रियाओं करने के लिए प्रत्येक दिन एक विशेष समय निमित करें। इस प्रकार आप यह जान पायेगें कि रोज़ाना आप अपने बच्चे की ज़रूरतों के अनुसार उसके गुणों के विकास में मदद कर रहे हैं।

सामुदायिक सहायता

दुनिया भर के समुदाय विकलांग बच्चों की सहायता के लिए कार्रवाई कर रहे हैं। समुदायों द्वारा दी जा रही सहायता का विवरण इस प्रकार है :

- समुदाय स्थानीय विकलांग बच्चों और वयस्कों की पहचान करने और उन्हें मद्द देने के लिए समितियां गठित करते हैं।
- समिति के सदस्यों को प्रशिक्षित करते हैं कि विकलांग बच्चों और उनके परिवारों की सहायता करने के लिए उन्हें किस तरह की सेवाएं देनी हैं।
- समिति के सदस्य आमतौर पर परिवारों के साथ काम करते हैं और उन्हें सिखाते हैं कि वे अपने विकलांग बच्चों की किस प्रकार सर्वोत्तम सहायता दे सकते हैं।
- कार्यशालाएं लगाई जाती हैं जिनमें स्थानीय कारीगरों को सिखाया जाता है कि वे विकलांग व्यक्तियों के लिए सहायक उपकरण जैसे कि बैसाखियां और गेलिस–पट्टी (ब्रेस) आदि कैसे बनाएं।
- वे अन्य व्यक्तियों को भी इस प्रकार की चीजें बनाने में सहायता करते हैं। इस कार्य के लिए उन्हें औजारों की जरूरत होती है किन्तु बहुत सी सामग्री स्थानीय रूप से मिल सकती है।
- स्थानीय सामान्य बच्चे इस कार्यक्रम में भाग लेकर खेलने और अन्य कार्य करने में विकलांग बच्चों की मद्द करते हैं। ये विकलांग शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए खिलौने भी बनाते हैं। विकलांग बच्चे भी इस कार्य में शामिल हो सकते हैं। कुछ देशों में खिलौने बनाना छोटे–मोटे व्यवसाय के रूप भी विकसित हो चुका है जिसमें खिलौने बना कर बेचने से समुदाय के लिए धन इकट्ठा किया जाता है ।

विशेष बच्चे के लिए पुस्तक बनायें

कोई भी बच्चा अपने आपको खास समझेगा अगर आप उसके बारे में कोई पुस्तक बनाओगे। उसके चित्र बनाये फोटो लें और उसको मनपसंद खाना जैसी चीज़ों के चित्र काटकर लगायें। इस विषय के लिए अलग पेज बनायें और नीचे एक छोटा सरल वाक्य लिखें। जब पुस्तक बन जायें, तब बच्चे के लिए उसे पढ़ें।

हमारा लक्ष्य हमेशा बच्चे के लिए दरवाजे खोलने के लिए होना चाहिए उन्हें बंद करने के लिए नहीं।

गतिविधि पत्र

मैं किस पर विश्वास करता हूँ /जानता हूँ	मैं क्या जानना चाहता हूँ	मैंने क्या सीखा

समुदाय में मिलने वाली सेवाएं एवं संसाधन

टिप्पणी

पुस्तिका 8: विकलांगता के साथ बच्चे

यह पुस्तिका परिवारों और समुदायों से सभी बच्चों का आदर करने और प्रत्येक बच्चे को पारिवारिक और सामुदायिक जीवन में शामिल करने की मांग करती है। इस पुस्तिका का फोकस विकलांग बच्चों पर है और इसमें ऐसे अनेक सुझाव दिए गए हैं जो छोटे विकलांग बच्चों के लिए बहुत सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd

स्कूल जाना

पुस्तिका 9

सकूल जाना पुस्तिका 9

यूनेस्को बैकॉक 2011
आई एस बी एनः 978–92–9223–388–4 (प्रिंट संस्करण)
आई एस बी एनः 978–92–9223–389–1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)
इसका प्रकाशन सर्वप्रथम यूनेस्को एशिया और प्रशांत क्षेत्रीय ब्यूरो, 920 सुखम्विट रोड़, पराककानोंग, बैकॉक 10110, थाइलैंड द्वारा जापान देश की धन राशि के सहयोग से कराया गया है।

इस संस्करण का प्रकाशन यूनेस्को और राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) भारत ने बराबर की वित्तीय सहायता के योगदन से मिलकर करा है।

©यूनेस्को 2013 (हिंदी संस्करण)

इस प्रकाशन के किसी भी भाग की प्रतिलिपि कोई भी रुप से या किसी भी माध्यम से यूनेस्को की लिखित आज्ञा के बिना नहीं की जा सकती।

पूरे प्रकाशन में नियोजित नाम और सामग्री की प्रस्तुति किसी भी देश, राज्य, शहर प्रांत या उसके अधिकारों के क्षेत्र की कानून स्थिति, सीमाओं, सरहदों और सीमांकन के विषय में यूनेस्को की ओर से किसी भी राय की अभिव्यक्ति का संकेत नही है।

डा० दिनेश पॉल, निदेशक, और डा० नीलम भाटिया, संयुक्त निदेशक और उनकी टीम, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इस पुस्तिका के तथ्यों की प्रस्तुति, चयन और इसमें अभिव्यक्त विचारों के लिए जिम्मेदार हैं, जो आवश्यक नहीं कि यूनेस्को और निपसिड के हो और संस्था इसके लिए वचनबद्व नहीं हैं।

वर्तमान रुपान्तरण राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, भारत और यूनिस्को, नई दिल्ली कार्यालय की जिम्मेदारी के तहत तैयार किया गया है।

प्रारुप / नक्शा / चित्र (हिंदी संस्करण) : फाउनटेन हैड सोल्यूशन प्राइवेट लिमिटेड

स्कूल जाना

स्कूल जाना हर बच्चे के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। हर लड़के और लड़की को अपने देश की निर्धारित आयु में स्कूल जाना शुरू कर देना चाहिए। यह ज्यादातर 5 साल से 7 साल की उम्र के बीच होता है।

यह बच्चों के लिए उत्सुकता वाला समय होता है लेकिन इसके साथ परिवार से दूर जाने का तनाव और चिन्ता भी होती है। चाहे बच्चा शिशु विद्यालय या बालवाड़ी में जाता हो, फिर भी स्कूल जाना एक बड़ा कदम है।

कुछ बच्चों के लिए यह बहुत ज्यादा बोझ हो जाता है। वह स्कूल बहुत जल्दी छोड़ देते हैं। आपको आश्चर्य होगा कि कक्षा I और फिर II कक्षा में सबसे ज्यादा बच्चे स्कूल छोड़ते हैं। बहुत सारे विकासशील देशों में कक्षा I के कम से कम आधे बच्चे या तो स्कूल छोड़ देते हैं या कक्षा I में दुबारा पढ़ते हैं।

आपके सम्प्रदाय की क्या हालत है ? बच्चे किस उम्र में स्कूल जा सकते हैं ? क्या सभी अभिभावक इस उम्र में अपने बच्चों का स्कूल में दाखिला करा देते हैं ? क्या ज्यादातर लड़कियां और लड़के प्राथमिक स्कूल पूरा करते हैं ? अगर नहीं, तो वह क्यों और कब स्कूल छोड़ देते हैं ?

बच्चों के लिए स्कूल का एक कामयाब और खुशनुमा अनुभव होना चाहिए। यह पुस्तिका कुछ तरीके बताती है जिससे अभिभावक और सम्प्रदाय के लोग बच्चों को स्कूल में मन लगाने और रहने में मदद कर सकें।

अभिभावक उनके पहले शिक्षक होते हैं

बच्चे के पढ़ने का अधिकार जन्म के समय से ही शुरू हो जाता है। लेकिन इसका मतलब अपने छोटे शिशु को स्कूल भेजना नहीं होता। पढ़ाई का मतलब सिर्फ स्कूल जाना नहीं होता। शिक्षा का मतलब जिन्दगी भर बढ़ने और सीखने के अवसर प्रदान करना है। जब से बच्चा पैदा होता है तब से उसे पकड़ कर, छूकर, बात करके और बच्चे के साथ खेलकर, अभिभावक उसे यह अवसर प्रदान करते हैं और उसे अपने आस पास के लोगों और चीजों को समझने में मदद करते हैं। शिशु और अभिभावक के बीच में जो दृढ़ बन्धन बनता है वह जिन्दगी को बढ़ने और सीखने की नींव प्रदान करता है। अभिभावक बच्चे के पहले गुरू होते हैं।

आरंभिक सालों में, माता पिता बच्चे को सीखने के कई अवसर प्रदान कर सकते हैं। माता पिता जिनके पास थोड़े साधन हैं या जो कभी स्कूल नहीं गये हों या कम शिक्षित हो, वह भी अपने बच्चों को स्कूल की अच्छी शुरूआत दे सकते हैं। वह घर पर सीखने को बढ़ावा दे सकते हैं जैसे कि कहानियां पढ़ना और सुनाना, गाना गाना, अक्षरों और गिनती के साथ खेल खेलना, चित्रकारी, रंगाई और अपने बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करना और रोचक जगहें और चीजें ढूंढ़ना।

हम जानते हैं कि जो बच्चे बाल्यावस्था के अच्छे शाला पूर्व कायक्रमों में उपस्थित रहे हों, वे स्कूल में अच्छा काम करते हैं। अगर यह सेवाएं मौजूद हैं तो माता पिता इनका उपयोग करना चाहते हैं। लेकिन ऐसे कार्यक्रम चुनते समय उन्हें सावधान रहना होगा। एक अच्छा कार्यक्रम सिर्फ पढ़ाई और औपचारिक नहीं होता बल्कि वह होता है जिसमें बच्चा खेल के माध्यम से सीखता है और रोचक और चुनौतीपूर्ण क्रियायों में दूसरे बच्चों और बड़ों के साथ शामिल होता है।

स्कूल में सफलता के लिए

क्यों इतने सारे बच्चे फेल हो जाते हैं या स्कूल छोड़ देते हैं ? छोटे बच्चे को सीखना अच्छा लगता है। जन्म के समय शिशु का मस्तिष्क काफी विकसित होता है और उसे बस प्रेरणा का इंतजार होता है। बहुत सारे बच्चों के लिए पहले पांच और छः सालों में कुछ गलत हो जाता है। बच्चों को स्कूल में सफल होने के लिए क्या चाहिए ?

• उन्हें स्वस्थ होना चाहिए

अच्छी सेहत और पौष्टिक खाना स्कूल में मजे करने और सफल होने के लिए जरूरी है। आरंभिक सालों में खराब पोषण से मस्तिष्क के विकास पर असर पड़ता है। यह बच्चों की सोचने और सीखने की क्षमता पर असर डालता है, कुपोषित बच्चों को काम में सावधानी बरतने में मुश्किल आ सकती है, वह कम चुस्त होते हैं और अपनी भावनाओं को काबू में नहीं रख पाते हैं। इससे व्यवहार से संबंधित समस्याएं उत्पन्न होती हैं और इससे स्कूल में परेशानी होती है। ऐसे हालात में बच्चे का मन स्कूल में नहीं लगता और वह स्कूल छोड़ सकता है। जो बच्चे ज्यादातर बीमार रहते हैं, पढ़ना छोड़ देते हैं और पीछे रह जाते हैं, उनको स्कूल बोझ लगने लगता है और वह वहां पर बहुत कम सीख पाते हैं।

• उन्हें दोस्त बनाने की और दूसरे बच्चों के साथ खेलने की जरूरत होती है

बहुत सारे बच्चों के लिए दोस्त बनाना, स्कूल जाने का सबसे महत्वपूर्ण कारण है। जब तक वह स्कूल शुरू करते हैं, उन्हें दूसरे बच्चों और घर के अलावा व्यस्कों के साथ रिश्ता बनाना आना चाहिए।

• सीखने में उन्हें मजा आना चाहिए

एक स्वस्थ बच्चा स्वाभाविक रूप से अपने आसपास की सब चीजों को जानने के लिए उत्सुक और इच्छुक होता है। अगर उसकी उत्सुकता का निवारण होता है, यानि अगर बच्चे को चीजों की खोज़ और खेलने के लिए उत्साहित किया जाता है, और व्यस्क उसके साथ बात करते हैं और उसके प्रश्नों का जवाब देते हैं तब बच्चे को सीखने में मज़ा आयेगा और वह स्कूल के अच्छे वातावरण में फले फूलेगा।

जब बच्चे स्कूल शुरू करते हैं तब उन्हें क्या सीखना चाहिए और वह क्या कर सकते हैं?

जब बच्चे स्कूल शुरू करते हैं तब उनसे बहुत सारे काम करने की अपेक्षा की जाती है। हम यह नीचे देखेंगे, और माता पिता के लिए कुछ सुझाव देंगे।

जब बच्चे स्कूल जाते हैं तब उन्हें क्या सीखना चाहिए और वे क्या कर सकते हैं ?	माता–पिता कैसे मदद कर सकते है।
सामाजिक और भावनात्मक कौशल • दूसरे बच्चों और व्यस्कों के साथ सकारात्मक मेल मिलाप • नियमों का अनुकरण • बारी से काम करना • सहयोग करना • चीजों में हिस्सा बांटना • दूसरों का ध्यान रखना • अपनी भावनाओं पर पर्याप्त मात्रा में काबू में रखना	• अपने बच्चे के साथ उसके जन्म से ही एक मजबूत रिश्ता और बंधन बनायें • 3 साल की उम्र से अपने बच्चे को दूसरे बच्चों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें • कोशिश करें कि खेल के दौरान हुए झगड़े बच्चे आपस में ही सुलझा लें • बारी लेने वाले और आपसी सहयोग वाले खेल खेलें • घर पर पालन करने के लिए बच्चे के लिए साधारण नियम बनायें
स्वावलंबन कौशल • अपनी देखभाल खुद करना – शौचालय का इस्तेमाल, तैयार होना व भोजन खाना इत्यादि • अपनी चीज़ों की खुद देखभाल करना • सुरक्षित रहना	• बच्चों को शौचालय इस्तेमाल करना, अपने हाथ धोना, अपने दांत ब्रश करना और तैयार होना सिखायें • बच्चे के स्कूल जाने से पहले उसको स्कूल बैग और लंच बॉक्स खोलना, बन्द करना और इस्तेमाल करना सिखायें • अपने बच्चे का नाम उसकी सारी स्कूल की चीजों और कपड़ों पर लिखें • बच्चों को बतायें कि आपसी झगड़े और दूसरों से खतरे की स्थिति में बच्चे को क्या करना चाहिए
शारीरिक कौशल • शारीरिक क्रियाओं में हिस्सा लेना– भागना, फेंकना, पकड़ना, लात मारना आदि • पेंसिल को ठीक से पकड़ना • कैंची का इस्तेमाल	• अपने बच्चे के साथ ऐसे खेल खेलें जिनसे बच्चे के शारीरिक कौशल का विकास हो जैसे दौड़ना, उछलना, फेंकना और पकड़ना • बच्चे को हाथ और अंगुलियां मजबूत करने वाली क्रियाएं दें जैसे कि चिमटे से छोटी चीजों को उठाना, गूंधे हुए आटे के साथ खेलना

जब बच्चे स्कूल जाते हैं तब उन्हें क्या सीखना चाहिए और वे क्या कर सकते हैं ?	माता–पिता कैसे मदद कर सकते है।
• मोमी रंग (क्रियॉन्स) और रंग करने का ब्रश ठीक से पकड़ना	• बच्चे को मोमी रंग और रंग करने का ब्रश इस्तेमाल करने के अवसर प्रदान करें (हो सके तो मोटे वाले) • बच्चे को कैंची पकड़ने और उसको इस्तेमाल करना बताएं और छोटी और कम धार वाली कैंची से काफी अभ्यास करायें
भाषा कौशल • ध्यान से सुनना • स्पष्ट बोलना • अपनी बात बताने के लिए शब्दों का उपयोग करना • कुछ शिक्षक बच्चों से अपना नाम लिखने की उम्मीद करते हैं	**सुनना** • अपने बच्चे के साथ बारी–बारी से प्रश्न करते हुए और उत्तर देते हुए बातचीत करें • कहानियां पढ़ें और सुनायें और बच्चे को भी सुनाने को कहें • संगीत साथ में सुने और उस पर बात करें • सुनने वाले खेल खेलें जैसे कानाफूसी वाला खेल, घर और बाहर ध्वनियों को पहचानना • अपने बच्चे को साधारण निर्देश दें। कोशिश करें कि निर्देश दुहराएं नहीं, इस तरीके से आप अपने बच्चे को सुनने का प्रशिक्षण दे सकते हैं • अगर आपको लगता है कि आपका बच्चा ठीक से नहीं सुन पा रहा है तो जल्दी मदद लें
	बोलना • बच्चे को बोलने और नये शब्द इस्तेमाल करने के लिए उत्साहित करें। उनसे प्रश्न पूछें और बच्चे का जवाब सुनें • अपने बच्चे की भाषा की गलतियों को ज्यादा ठीक करने की कोशिश न करें इससे उसके बोलने के आत्मविश्वास में कमी आयेगी • बच्चे को बोलने के लिए उत्साहित करने वाली क्रियाएं और खेल दें जैसे कि कठपुतली, कहानियां, भूमिका निभाना और आसपास की सैर • अपने बच्चे के अनुभवों की चित्रों और तस्वीरों सहित खुद की पुस्तकें बनायें

जब बच्चे स्कूल जाते हैं तब उन्हें क्या सीखना चाहिए और वे क्या कर सकते हैं ?	माता–पिता कैसे मदद कर सकते है।
गणित • अंकों शब्दों का ज्ञान होना जैसे नीचे, पीछे, पास, ऊपर के पास आदि • एक समान चीजों और अलग–अलग चीजों को दलों में विभाजित करना	• अंक शब्द वाले गीत और कविता गायें। छोटे शिशुओं को भी यह अच्छी लगती है • बच्चे को खेलने के लिए विभिन्न आकृति और आकार वाले ब्लॉक दें • बच्चे से बोलते समय या निर्देश देते हुए अंक शब्द इस्तेमाल करें • जब आप बच्चे के साथ हों, गिनती करें जैसे सीढ़ियां चढ़ना, पत्थर इकट्ठे करना • बच्चों को चीजें छांटने के लिए उत्साहित करें जैसे सब्जियां, पत्तियां, शंख या कुछ भी। बच्चों से उन चीजों के समानता और विभिन्नता के बारे में बात करें • बच्चों के साथ चीजों के पीछे और नीचे छिपने वाले खेल खेलें। इससे उसे इन शब्दों को सुनना और समझना आयेगा।

जैसे–जैसे स्कूल जाने का समय पास आता है, माता पिता और परिवार बच्चे को इस तरह तैयार कर सकते हैं

- बच्चे के साथ स्कूल का दौरा करें
- बच्चे के साथ स्कूल के बारे में सकारात्मक बातें करें।

जब बच्चा स्कूल जाना शुरू कर दे तब माता पिता यह कर सकते हैं

- बच्चे से स्कूल के बारे में बात करें और जो वह सीख रहा है उसमें रूचि दिखायें
- स्कूल के कार्यों में भागीदार बनें
- कक्षा 1 और 2 के शिक्षक जो खेल और सक्रिय शिक्षा को उत्साहित करते हैं उन्हें समर्थन दें। ऐसे बच्चा ज्यादा सीखता है।

गिनती सीखने वाला बाल गीत

चार नौकर

मेरे पास है नौकर चार,
हरदम रहते हैं तैयार।
दो हैं मेरे हाथ,
देते मेरा हरदम साथ।
दो हैं मेरे पैर,
मुझे कराते हैं सैर।
न पीते हैं, ना खाते हैं,
जहां कहूं ले जाते हैं।

स्कूल कैसे मदद कर सकते हैं

सारे बच्चे जो स्कूल जाते हैं, सीखने के लिए तैयार नहीं होते। कुछ को पहले उल्लेख किये हुए कौशल और व्यवहार सीखने के अवसर नहीं मिलता। कक्षा I के शिक्षकों के पास इन बच्चों की मदद और सब बच्चों की क्षमता का विकास करने का बहुत बड़ा कार्य होता है। अगर वह हर बच्चे के कौशल और ज्ञान पर बच्चे का निर्माण कर सकें, तब हर बच्चा सफल हो पायेगा। वह आत्मविश्वासी और शिक्षार्थी बनेगा और उसे स्कूल में मजा आयेगा। कक्षा I के शिक्षक यह काम अकेले नहीं कर सकते। पूरे स्कूल को बच्चों की मदद करनी चाहिए।

स्कूल इस प्रकार मदद कर सकते हैं

- बच्चे के स्कूल शुरू करने से पहले बच्चे को जानिये
  - बच्चों और उनके अभिभावकों को स्कूल घूमने के लिए बुलायें
  - कुछ घरों का दौरा करें
  - अगर शालापूर्व स्कूल है तो, उसका दौरा करें
- सभी बच्चों के लिए बराबर पहुंच सुनिश्चित करें
- कक्षा 1 और 2 में स्नेही, संवेदनशील, अनुभवी और उत्साही शिक्षकों को रखना चाहिए
- स्कूल में खेल और सक्रिय शिक्षा प्रोत्साहित करें
- बच्चे के स्थिर होने की अवधि तक कम से कम बच्चे की मातृभाषा का उपयोग करें
- वो ही पढ़ायें जो अर्थपूर्ण हो और बच्चे के विकास स्तर के उपयुक्त हो
- माता पिता को कक्षा और स्कूल के कार्यों में शामिल होने के लिए उत्साहित करें।

साम्प्रदाय कैसे मदद कर सकते हैं

सम्प्रदाय प्रमुख और प्राधिकारी इस प्रकार शिक्षार्थियों की मदद कर सकते हैं :

- स्कूल बनाना और स्कूल जाना पूरे समुदाय के लिये महत्वपूर्ण विषय होना चाहिए
- सुनिश्चित करना कि स्कूल में जरूरत के पूरे साधन हों, शिक्षकों के पास उपयुक्त शिक्षा और खेल सामग्री उपलब्ध हो।
- कक्षा 1 और 2 के शिक्षक ऐसे हों जो बच्चों को समझते हों और उनका साथ पसन्द करते हों
- स्कूल प्रबंधन और अभिभावक –शिक्षक संघों में शामिल हों
- अनौपचारिक स्कूल या बालवाड़ी के विकास में सहायता करना ताकि स्कूल से पहले बच्चे उसमें जा सकें
- छोटे बच्चों और उनके अभिभावकों के लिए खेल मैदान की स्थापना।

कक्षा 1 में बच्चों को क्या सीखना चाहिए

ज्यादातर स्कूलों में पाठ्यक्रम होता है। इसमें हर कक्षा में बच्चे के सीखने लायक कार्यक्रमों का उल्लेख होता है। क्या आपको पता है कि आपका बच्चा इस साल और अभी स्कूल में क्या सीख रहा है। अभिभावकों को यह पता होना चाहिए ताकि वह और परिवार के दूसरे लोग बच्चों की घर पर मदद कर सकते हैं।

शिक्षा कुछ कुछ घर बनाने जैसा होता है अगर नींव मजबूत हो तब घर पक्का होगा और खराब मौसम और विपत्ति को झेल पायेगा। अनौपचारिक और स्कूल के आरंभिक सालों में बाद की सारी शिक्षा की नींव रखी जाती है। अगर नींव मजबूत होगी तब बच्चों को स्कूल अध्ययन में और पूरी जिन्दगी सफलता मिलेगी।

आप पूछेंगे 'मैं यह कैसे कर सकता/सकती हूं ?' नीचे बच्चे की शिक्षा के लिये मजबूत नींव बनाने का तरीका बताया गया हैं।

बच्चों की शिक्षा के लिए मजबूत नींव बनाना

- मददगार परिवार और स्कूल के साथ शुरूआत करें
- बच्चों को सोचने में बढ़ावा देने वाली क्रियाएं करवायें
- बात करने और देखने के लिए दिलचस्प अनुभवों और चीजों को जोड़ें
- रटने का बहुत ही सीमित मात्रा में उपयोग करें
- सब क्रियाओं में भाषा का उपयोग करें
- एक अच्छे और अनुभवी शिक्षक के साथ काम करें
- कक्षा को दिलचस्प और जानदार बनायें
- प्रगति के नियंत्रण के लिए चौकस और ध्यान रखने वाले व्यस्क हों
- उन बच्चों को पहचानना जिन्हें स्कूल में स्थिर होने में या सीखने में रूचि लेने में ज्यादा समय लग रहा हो
- अतिरिक्त समर्थन देकर ध्यान से उनकी देख रेख करना

स्कूल के शुरू के कुछ सालों में पढ़ना सीखना बच्चों के लिए एक जरूरी काम हैं। जो बच्चे पढ़ और लिख नहीं पाते हैं वह पीछे रह जाते हैं क्योंकि बाद की स्कूल शिक्षा पढ़ने की क्षमता पर निर्भर करती है। अगर बच्चे मातृभाषा में पढ़ना सीखें तब ज्यादातर बच्चों को ज्यादा सफलता मिलती है। बच्चों को बुनियादी गणित और समस्या को सुलझाने के कौशल भी सीखने चाहिए। यह सब अन्य शिक्षा जैसे संगीत और चित्रकारी की कीमत पर नहीं होना चाहिए। अच्छा शिक्षक पढ़ने, लिखने और गणित का हर चीज में उपयोग कर सकता है।

छोटे बच्चे कैसे सीखते हैं ?

छोटे बच्चे सबसे अच्छा खेल के माध्यम से, दूसरे लोगों और चीजों के मेल मिलाप से और वास्तविक और सार्थक अनुभवों से सीखते हैं। सारा दिन मेज पर बैठ कर लिखाई करने से और वह काम करने से जिसके लिए वह अभी तक तैयार नहीं है, शिक्षा नहीं ग्रहण होती। इस तरह की शिक्षा पद्धति छोटे और तेज बच्चों के लिए बहुत उबाऊ, और भार डालने वाली हो सकती है।

बच्चे अपने व्यस्कों को देख कर भी काफी कुछ सीखते हैं जैसे टोकरी बुनना। उनको इस हुनर से इस्तेमाल के लिए अभ्यास की जरूरत होती है, तो भी, इसको अच्छी तरह से करने के लिए बढ़िया शारीरिक कौशल की आवश्यकता होती है। इसी तरह से

पढ़ना भी सीखा जाता है। उनको यह काम प्रवीणता से करने के लिए बहुत सारे कौशल सीखने की जरूरत है। उन्हें बहुत ज्यादा अभ्यास की जरूरत होती है। बच्चों के शुरूआती सालों में यह सब उनको बोलने, बताने, कहानियां सुनाने, गानों से और रोजमर्रा के उन कार्यकलापों से जिसमें बच्चे आपस में एक दूसरे के साथ चंचलता से सीखते हो, माता पिता और शिक्षकों द्वारा प्रदान करना चाहिए।

मिलजुल कर काम करना

यह हर किसी के सर्वोत्तम हित में होगा अगर सब लड़के और लड़कियाँ ठीक उम्र में स्कूल जाना शुरु कर दें, नियमित रुप से जायें, पढ़ाई में मजा लें और जब तक अच्छी शिक्षा न ग्रहण कर लें, तब तक स्कूल न छोडें।

बच्चे स्कूल में तभी सफल होते हैं जब माता पिता, स्कूल और सम्प्रदाय साथ साथ मिलकर काम करते हैं। इस भागीदारी में आंरभिक बचपन की सेवाएँ जैसे की बालवाड़ी और शाला पूर्व शिक्षा को भी शामिल करना चाहिए। साथ मिलकर काम करने से वह बच्चों के लिए स्कूल जाना एक खुशी का अवसर बना सकते हैं।

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी

पुस्तिका 9: सकूल जाना

स्कूल की शुरुआत बच्चों के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। इस पुस्तिका से यह सुझाव दिए गए है कि माता पिता, परिवार व समुदाय के सदस्य बच्चों का स्कूल जाना कैसे सफल और मनोरंजक अनुभव बना सकते हैं।

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

New Delhi Office
Cluster Office for Bangladesh,
Bhutan, India, Maldives,
Nepal and Sri Lanka

B-5/29, Safdarjung Enclave, New Delhi 110 029, India