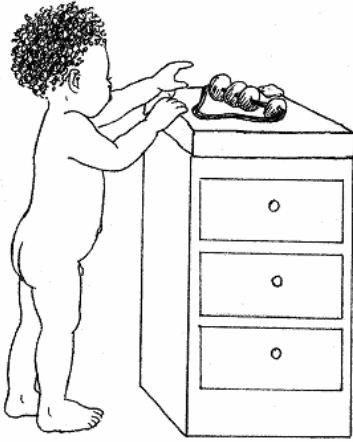


# मंद दृष्टि वाले बच्चे के लिए दुनिया के विषय में पता लगाने में मेरी सहायता कीजिये



## दुनिया में मेरी रुचि कराविये

दुनिया में करने को बहुत कुछ है. पर जब तक आप मेरी मदद नहीं करेंगे तब तक मुझे इस बात का पता कैसे चलेगा? जब तक आप मुझे दिखायेंगे नहीं मुझे यह पता नहीं चलेगा कि मेरे चारों ओर क्या है? जो आवाज़ें मुझे सुनाई दे रही हैं और जो चीज़ें आपको दिखाई दे रही हैं उनके विषय में मुझसे बातें कीजिये. आप मेरे हाथ को हल्के से आसपास की चीज़ों की तरफ़ ले जा सकते हैं. यदि मुझे स्वयं उन चीज़ों को छूने में डर लगे तो जब आप उन चीज़ों को छूते हैं तब मुझे अपना हाथ पकड़ने दीजिये. मेरे हाथों के साथ जबर्दस्ती नहीं कीजिये वरना सम्भव है मैं फिर कभी आपको उन्हें हाथ ही न लगाने दूँ.



## मुझे दिखाइये चीज़ों के विषय में कैसे पता लगातें हैं?

मुझे दिखाइये चीज़ें कहाँ से आती है, मैं उन तक सुरक्षित रूप में कैसे पहुँच सकता हूँ और मैं उनके साथ क्या कर सकता हूँ. मुझे अपनी चीज़ों को एक ही स्थान पर रखने से जब मुझे उनकी ज़रूरत हो तब उन तक पहुँचने में मदद हो सकती है. चूँकि मैं देख नहीं सकता इसलिए जब तक आप मुझे पूरी प्रक्रिया नहीं दिखायेंगे, मैं यह नहीं समझ सकूँगा कि कोई भी क्रिया कैसे घटित होती है. मेरे हाथ में सीधे एक खिलौना मत रख दीजिये. मुझे यह दिखाविये कि आप कहाँ उसे रखते हैं और उसे लेने के लिए वहाँ तक कैसे पहुँचा जा सकता है.

## आत्मनिर्भर बनने में मेरी सहायता कीजिये

मुझे दिखाएये कैसे किसी भी काम को करते हैं और खुद से उसे करने केलिये प्रेरित कीजिये. याद रखिये चीज़ों को एक ही तरह से हर बार करने से और सरल एवं स्पष्ट निर्देश से मुझे जल्द सीखने में मदद मिलती है. आप मेरी मदद करने के लिये जल्दबाजी मत कीजिये - हो सकता है मैं बस उस काम को शुरू करने से पहले उसके बारे में सोच रहा हूँ. जैसे-जैसे मैं किसी काम में बेहतर होता जाऊँ, वैसे-वैसे आप मेरी कम मदद कीजिये. जल्द ही एक दिन मैं उस काम को अकेला ही कर लूँगा.



बच्चे भिन्न-भिन्न विधियों से सीखतें हैं

श्रृंकला संपादक : नमिता जेकब, चेतना, चेन्नई

[www.chetana.org.in](http://www.chetana.org.in)

लेखिका - नमिता जेकब  
रेखांकन - हेस्पेरियन फ़ौन्डेशन  
प्रकाशित : २००६

# मंद दृष्टि वाले बच्चे के लिए अपने बच्चे की और आसानी से देखने में सहायता कीजिये



बच्चा जिस वस्तु को देख रहा है या जिस वातावरण में कोई काम कर रहा है, उसमें बहुत ही साधारण सा परिवर्तन कर के दृष्टि के कुशलता पूर्वक किये गये उपयोग को प्रोत्साहन दिया जा सकता है। बच्चों को सारे दिन वो जो भी करें, उसमें अपनी दृष्टि का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित कीजिये। उनके दैनिक जीवन की गतिविधियों में दृष्टि के उपयोग को प्रोत्साहित देना विज्ञान ट्रेनिंग के सेशन से ज्यादा प्रभावशाली होता है। इससे दृष्टि संबंधी निपुणता को विकसित करने में बच्चों को ज्यादा सहायता मिलती है। इस बालिका को मणि पिरोने में मदद करने के लिए कुछ सुझाव नीचे दिए गए हैं।

## वस्तुओं में परिवर्तन कीजिये

### उचित आकार की वस्तु ढूँढना

पहले इस बात पर विचार कीजिये कि बच्चे को काम पूरा करने के लिए किस चीज को देखने की जरूरत है। बच्चा जितनी भी वस्तुओं का उपयोग करता है, उन सब के आकार में परिवर्तन की आवश्यकता नहीं भी हो सकती है। यहाँ दिये काम में हम मणि के दाने के आकार को बढ़ा सकते हैं या सिर्फ उसके छेद को, धागे को मोटा बना सकते हैं या सिर्फ उसकी नोक को।

**याद रखिये! कुछ बच्चे छोटी वस्तुओं का औपयोग करने पर ही बेहतर देख पाते हैं। चीजों को बड़ा कर देना सब बच्चों के लिये लाभदायी नहीं होता।**

### रंगों एवं रंग विपरीतता (कॉन्ट्रास्ट) का प्रयोग करना

इस बालिका को काम करते देखिए और ध्यान दीजिये कि उसे क्या करने में कठिनाई हो रही है।

- क्या कठिनाई मणि को ढूँढने में है? चटकीले रंगों वाले मणि का चुनाव कीजिये या उन्हें जमीन पर एक विपरीत रंग वाले कपड़े को फ़ैला कर उस पर रखिये। इससे मणियों को वह आसानी से ढूँढ लेगी।
- क्या कठिनाई मणि के छेद को ढूँढने में है? फ़िर छेद को रंग दीजिये और उसे चारों ओर से मणि के विपरीत रंग (कॉन्ट्रास्ट) से रेखांकित (आउटलाइन) कर दीजिये।
- क्या कठिनाई धागे या डोर को देखने में है? तब डोर की नोक को चटकीले रंग से रंग दीजिये जिससे वह उस पर आसानी से नज़र बनाये रख सके।



## काम में परिवर्तन कीजिये

**याद रखिये ! बच्चे को किसी की मदद के बगैर खेलने या काम करने को छोड़ना महत्वपूर्ण है। आप कम उम्र में भी बच्चे के अन्दर एक सामर्थ्य और आत्म विश्वास की भावना पैदा कर सकते हैं।**

यदि काम बहुत ही कठिन है तो उसे थोड़ा सा बदल दीजिये जिससे बच्ची खुद ही उसमें सफलता प्राप्त कर सके। उदाहरण के तौर पर, डोरी की जगह हम काम को आसान करने के लिये उसे एक कडे तार या लकड़ी के टुकड़े में फिक्स की हुई काठी का प्रयोग करने दे सकते हैं।

## वातावरण में परिवर्तन कीजिये

### प्रकाश

यदि हम कमरे के, काम पर पड़ने वाले या खेलने की जगह के प्रकाश को बदल दें तो कुछ बच्चे बेहतर देख पाते हैं।

अलग-अलग तरह के प्रकाश को आजमाएँ - दिन का प्रकाश, नीऑन, पीला प्रज्वलित प्रकाश आदि।

देखिये कि काम करने की जगह पर ही प्रकाश को केंद्रित करना ज्यादा सहायक होता है या पूरे कमरे को ही ज्यादा प्रकाशमान कर देना।

क्या बच्चा आँखें भींच रहा है? हो सकता है बहुत ज्यादा प्रकाश उसकी आँखों में प्रतिबिम्बित हो रहा है। ऐसे में टेबल या फ़र्श पर गहरे रंगों का उपयोग करने से मदद मिल सकती है।

### बच्चे और वस्तुओं की स्थिति

यदि बच्ची अपने काम पर झुकी हुई है या उसे अच्छी तरह देखने के लिये अपने सर को घुमाना पड़ता है या अपना संतुलन बनाये रखने के लिये कोशिश करनी पड़ती है तो उसके लिये अपनी दृष्टि का कुशलतापूर्वक और ज्यादा समय तक उपयोग करना कठिन होगा। टेबल या कुर्सी की ऊँचायी और स्थिति को इस तरह से बदलिये कि उसे काम करते समय जोर न लगाना पड़े। आप पायेंगे कि वह अपनी दृष्टि का बेहतर उपयोग कर पा रही है।

### अव्यवस्था

कभी-कभी काम करने की या खेलने की जगह के इर्द-गिर्द कि वस्तुओं की संख्या को कम से कम रख कर या फ़र्श पर एक सादी बिना डिजाइन वाली चटाई डाल कर भी हम बच्चे को अपनी जरूरत की चीज ढूँढने में मदद कर सकते हैं।

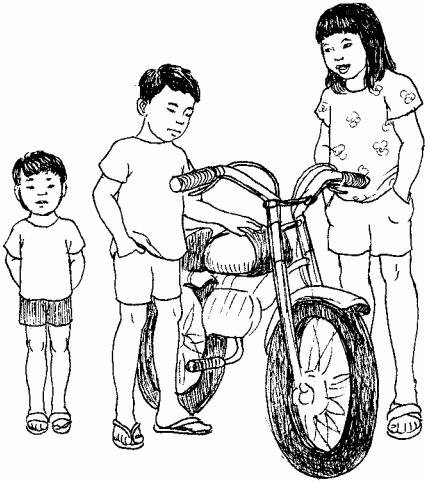
**बच्चे भिन्न-भिन्न विधियों से सीखते हैं**

श्रृंखला संपादक : नमिता जेकब, चेतना, चेतनाई

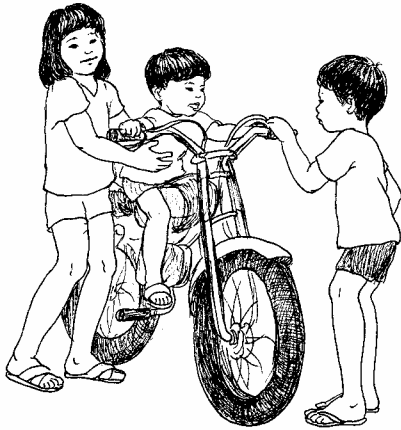
[www.chetana.org.in](http://www.chetana.org.in)

लेखिका - नमिता जेकब  
रेखांकन - हेस्पेरियन फ़ौन्डेशन  
प्रकाशित : २००६

# मंद दृष्टि वाले बच्चे के लिए नई वस्तुओं एवं अनुभवों के विषय में सीखने में मेरी सहायता कीजिये



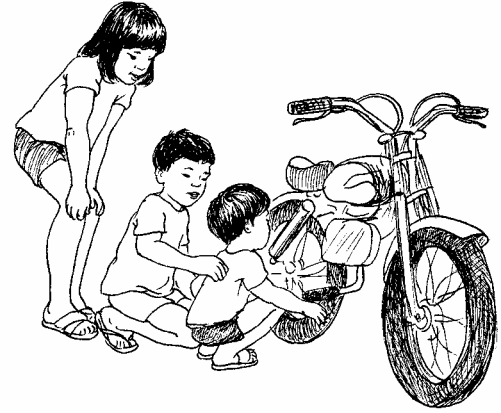
हाथ लगाने दिया। मुझे पहिये दिखाये और पैर रखने की जगह भी दिखाई। फिर जब मैं समझ गया कि वह बस एक बड़ी सी, मोटी सी दो पहियों वाली साईकल थी तो मुझे और डर नहीं लगा।



वस्तुओं और घटनाओं के साथ हुये मेरे पिछले अनुभवों के आधार पर नए अनुभवों को समझने में मेरी सहायता कीजिये। याद रखिये शुरू-शुरू में नई वस्तु या घटना मुझे भयभीत भी कर सकती हैं। यह अंदाज लगा कर कि मुझे कौन सी चीज परेशान कर रही है उसे समझने में मेरी सहायता कीजिये। मेरे परिवार ने मुझे कैसे सीखने में मदद की उसकी एक कहानी मैं आपको बताता हूँ।

कल जब मेरे पिताजी घर आए तो बाहर से एक अजीब सी जोर कि घरघराहट जैसी आवाज आई। मैं डर गया और चुपचाप एक दूरी पर खड़ा रहा। मेरे भाई-बहन बहुत उत्तेजित थे और उन्होंने मुझे बताया कि पिताजी ने एक मोटरबाइक खरीदी थी। वह मुझे डरावनी सी लगी और मैं उसके करीब नहीं जाना चाहता था।

तब मेरे भाई ने कहा कि वह आवाज और कुछ नहीं, हमारी टंकि में ऊपर पानी चढानेवाली मोटर जैसी ही एक मोटर की थी। वह मेरे पास बैठ गया क्योंकि मैं अब भी डरा हुआ था उसने मुझे खुद उस चीज को



उन्होंने मुझे उस पर बैठने में मदद की और जब मैं उस पर था तो अप्पा से उसे स्टार्ट कराने के लिए कहा। इस तरह मैं उससे निकलनेवाली आवाज को सुन और महसूस कर

सका। हालाँकि ऐसा करने में मुझे थोड़ा डर जरूर लगा पर मज़ा भी आया। इंजन की घरघराहट शुरू होते ही मैं अपने नीचे मोटरबाइक की धक-धक को महसूस कर सका। शाम को हम तीनों ने उन सारी मोटरबाइक की गिनती की जो हमारे घर के सामने से घरघराती हुई निकली। अप्पा ने हमसे वादा किया है कि वो हमें उस पर सवारी करायेगें। मैं आशा करता हूँ मैं सबसे पहले उस पर चढ सकूँगा।

## याद रखिये :

- मैं जो सुनता हूँ और जो स्पर्श करता हूँ उसका अर्थ समझने में मेरी सहायता कीजिये।
- जिन चीजों को मैं पहले से जानता हूँ, उनके और नई चीजों के बीच की समानता और विभिन्नता को बता कर मुझे नई चीजों के विषय में समझाइये।
- मुझे नई चीजों को आजमाने में कुछ समय लग सकता है। धीरज रखिए! मैं आपके दबाव डालने से नहीं बल्कि स्वयं अपनी उत्सुकता के कारण किसी चीज को आजमाने पर ही उसके विषय में अच्छी तरह सीख सकता हूँ।

बच्चे भिन्न-भिन्न विधियों से सीखते हैं

श्रृंखला संपादक : नमिता जेकब, चेतना, चेतनई

[www.chetana.org.in](http://www.chetana.org.in)

लेखिका - नमिता जेकब  
रेखांकन - हेस्पेरियन फ़ौन्डेशन  
प्रकाशित : २००६

# मंद दृष्टि वाले बच्चे के लिए आत्म विश्वास के साथ सीखने में मेरी सहायता कीजिये



बहुत से क्षीण दृष्टिवाले बच्चे निष्क्रिय से हो कर जहाँ बिठा दिया जाए वहीं बैठे रहते हैं। वो इधर-उधर घूमने फ़िरने और अपने वातावरण की छान-बीन करने में कोई रुचि नहीं दिखाते। इस उम्र में बच्चे इधर-उधर घूम कर और आस-पास की चीज़ों की छान-बीन कर के ही सीखते और विकसित होते हैं। सुरक्षित महसूस करने में उनकी मदद कर के, दुनिया को उनके करीब ला कर और उन्हें अपनी शारीरिक स्थिति को अदल बदल करने के लिए प्रोत्साहित कर के हम वातावरण में उनकी रुचि और गतिविधियों को बढ़ा सकते हैं।



## सीमाओं का निर्धारण



जब बच्चे अच्छी तरह देख नहीं सकते तो उनके लिये यह समझना मुश्किल हो जाता है कि वो गिरे बिना, अपने को चोट पहुंचाये बिना या किसी अप्रत्याशित वस्तु को हाथ लगा कर डरे बिना कितना घूम-फ़िर सकते हैं। उनके लिए एक ऐसी सीमा तय कर देना जिसे वो देख या छू सकें, उनके 'सुरक्षित-स्थान' को निर्धारित करने की तरफ़ पहला कदम है। कुछ बच्चों के लिए उनकी चटायी पर विपरीत रंग का किनारा बना देना ही

काफ़ी होता है, कुछ को एक ऐसी ठोस सीमा की आवश्यकता होती है जिसे वो छू सकें। आप ऐसा भी पायेंगे कि कुछ बच्चों को ऐसी चीज़ पसन्द है जिस पर वो अपने शरीर का कम से कम एक भाग टिका कर सुरक्षित महसूस कर सकें। बहुत निष्क्रिय और डरने वाले बच्चों के लिए हर समय सीमाओं का प्रयोग कीजिये। जब बच्चा आपकी गोद में हो तो भी अपने शरीर का प्रयोग कर के तब तक ऐसा कीजिये जब तक आप न पायें कि बच्चा इन सीमाओं की अवहेलना कर के उनके बाहर जाने को उत्सुक है।



## दुनिया को करीब लाना

छू कर छान-बीन करने के लिए कोई वस्तु पास होने से बच्चे को अपने शरीर तथा अन्य चीज़ों के अंतर को समझ पाने में सुविधा होती है। सुनने के लिए, खुशबू लेने के लिए, स्पर्श करने के लिए और देखने के लिए किसी रोचक वस्तु को इस तरीके से हमेशा बच्चे के पास रखिए कि यदि वो चाहे तो उस तक पहुँच सके। यदि जिन चीज़ों तक बच्चा पहुँचता है या उन्हें हाथ लगाता है, उनकी जगह बदलती रहें या वो लुड़क कर दूर जाती रहें तो बच्चा भ्रमित हो जाता है। अतः उन्हें पास की किसी चीज़ से बाँधना या उसके साथ सिल देना न भूलें। याद रखिये कि आपके खुद के कपड़े, आपका चेहरा और आपके हाथ भी बच्चों को आकर्षित करते हैं।



## शरीर को विभिन्न स्थितियों (पोजीशन) में रखने को प्रोत्साहित करना



जब बच्चे अलग-अलग स्थिति में खेलते हैं तब वे अपने शरीर को ज्यादा अच्छी तरह समझ पाते हैं। तब उन्हें यह समझ में आता है कि अपना सन्तुलन बनाये रखने के लिये या चीज़ों तक पहुँचने के लिए

हमें अपने शरीर का भिन्न-भिन्न प्रकार से प्रयोग करना होता है। बहुत छोटे बच्चों के लिए उनका शरीर ही उनकी पहली खोज है। उनके दिन भर के दौरान शरीर की अलग-अलग स्थिति का अनुभव कराते रहना कोई कठिन काम नहीं।



बच्चे भिन्न-भिन्न विधियों से सीखते हैं

श्रृंखला संपादक : नमिता जेकब, चेतना, चेन्नई

[www.chetana.org.in](http://www.chetana.org.in)

लेखिका - नमिता जेकब  
रेखांकन - हेस्पेरियन फ़्रॉन्डेरा  
प्रकाशित : २००६