

बधिरान्ध बच्चों के लिए गतिविधि (Movement) और संवेदी (Sensory) खेल: देखभाल करने वालों के लिए एक टूलकिट

परिचय

बधिरान्ध बच्चों को भी अन्य बच्चों की तरह सुखद और मनोरंजक गतिविधियों से बहुत लाभ मिलता है। ये गतिविधियाँ मांसपेशियों को मजबूत बनाकर, संवेदी मार्गों को सक्रिय करके और संज्ञानात्मक (Cognitive) विकास को बढ़ाकर शारीरिक विकास में सहायता करती हैं। खेल संचार, सामाजिक संपर्क और आत्मविश्वास को भी बढ़ावा देता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह आनंद, स्वतंत्रता और अपनेपन का एहसास पैदा करता है।

सामग्री और गतिविधियाँ

1. रोलिंग का खेल (Rolling Play)

आवश्यक सामग्री:

- रोलर, टायर या जेरीकैन (सुरक्षित किनारों और उचित वजन का ध्यान रखें)

रोलिंग की तैयारी:

- बच्चे की संवेदी और शारीरिक क्षमताओं का आकलन करें (बची हुई दृष्टि, सुनने की क्षमता, गतिशीलता और संचार के तरीके)।
- एक साफ, शांत और बाधा-रहित स्थान चुनें।
- सुरक्षा के लिए गद्देदार सतह, मैट या मुलायम घास का उपयोग करें।
- स्पर्श और परिचित संकेतों के माध्यम से बच्चे को रोलर से परिचित कराएँ।

रोलिंग के दौरान:

- अपनी उपस्थिति का संकेत देने के लिए हल्के स्पर्श का उपयोग करें।
- बच्चे को रोलर को समझने के लिए “हाथ के नीचे हाथ” (hand-under-hand) मार्गदर्शन दें।
- बच्चे को महसूस करने दें कि रोलर कैसे चलता है; इसे सुरक्षित तरीके से शरीर के हिस्सों पर धीरे-धीरे घुमाएँ।
- बच्चे को वस्तु को खुद धकेलने या घुमाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उत्साह बढ़ाने के लिए गति (धीमी/तेज़) में बदलाव करें।
- पूरे समय बच्चे के पसंदीदा संचार के माध्यम से संवाद बनाए रखें।
- गतिविधि समाप्त होने का संकेत देने के लिए एक समान स्पर्श संकेत का उपयोग करें।

2. संवेदी ट्रे का खेल (Sensory Tray Play)

आवश्यक सामग्री:

- प्लास्टिक ट्रे या उथला कंटेनर
- प्राकृतिक वस्तुएँ: टहनियाँ, पंख, मुलायम पत्थर, पत्तियाँ
- सुरक्षित घरेलू वस्तुएँ: कप, चम्मच, प्लास्टिक प्लेट
- छोटे, साफ खिलौने

संवेदी ट्रे की तैयारी:

- अलग-अलग बनावट, आकार और आकृतियों वाली वस्तुएँ चुनें।
- सुनिश्चित करें कि सभी सामग्री साफ और सुरक्षित हो, विशेषकर उन बच्चों के लिए जो वस्तुओं को मुँह से भी पहचानते हैं।
- ट्रे को एक स्थिर और आसानी से पहुँच योग्य स्थान पर रखें।

खेल के दौरान:

- बच्चे को ट्रे की खोज करने के लिए “हाथ के नीचे हाथ” सहायता दें।
- बच्चे को अपनी गति से खेलने दें।
- जब बच्चा वस्तुओं को छुए, तो उनका वर्णन करें (जैसे, “यह चम्मच है; हम इससे खाना खाते हैं”)।
- यदि बच्चा असहज या हिचकिचाए, तो उसे आश्वस्त करें।
- गतिविधि समाप्त करने के लिए स्पर्श संकेत का उपयोग करें और आवश्यकता हो तो हाथ धोने में मार्गदर्शन करें।

3. गेंद रोलिंग / पेसिंग का खेल (Ball Rolling / Pacing Game)

आवश्यक सामग्री:

- गेंद (पॉलीथीन बैग और रस्सी से बनी या बाजार से खरीदी गई बनावट वाली गेंद)

खेल की तैयारी:

- साफ और सुरक्षित सतह (मैट या मुलायम फर्श) चुनें।
- स्पर्श और मौखिक/स्पर्श संकेतों के माध्यम से बच्चे को गेंद से परिचित कराएँ।

खेल के दौरान:

- बच्चे के पीछे या बगल में बैठें, पैरों को फैलाकर उसे सुरक्षित सहारा दें।
- बच्चे को गेंद महसूस करने दें, फिर उसके हाथों को उसे धकेलने या घुमाने में मार्गदर्शन करें।
- आगे-पीछे खेलने के लिए प्रोत्साहित करें और धीरे-धीरे सहायता कम करें।
- बारी-बारी से खेलने और सामाजिक संपर्क बढ़ाने के लिए दूसरे खिलाड़ी को शामिल करें।
- “आपकी बारी” या “रुकिए” बताने के लिए समान स्पर्श संकेतों का उपयोग करें।

- उत्सुकता और आनंद बढ़ाने के लिए गेंद की गति में बदलाव करें।

सफलता के लिए सुझाव

- खेल के वातावरण और सामग्री की सुरक्षा और स्वच्छता को हमेशा प्राथमिकता दें।
- सभी खेल गतिविधियों की निगरानी करें।
- सीखने में सहायता के लिए नियमित दिनचर्या और गतिविधि को दोहराना सुनिश्चित करें ।
- संवेदी ट्रे को सरल रखें और वस्तुओं को नियमित रूप से बदलते रहें।
- बच्चे की प्रतिक्रियाओं को ध्यान से देखें, धैर्य रखें और उसी के अनुसार प्रतिक्रिया दें।