

बधिरान्ध बच्चों के लिए संगीत और गतिविधि (Movement): एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका

परिचय

संगीत और नृत्य बधिरान्ध बच्चों के लिए एक समृद्ध, बहु-संवेदी अनुभव प्रदान करते हैं। यह मार्गदर्शिका संगीत और गतिविधि के माध्यम से संचार, मोटर कौशल और सामाजिक सहभागिता को बढ़ाने के लिए व्यावहारिक रणनीतियाँ प्रस्तुत करती है। चाहे घर हो, स्कूल हो या समुदाय—ये गतिविधियाँ रोज़मर्रा के पलों को सीखने और जुड़ाव के अवसरों में बदल सकती हैं।

आवश्यक सामग्री

- सरल वाद्य यंत्र: ढोल, रिदम स्टिक्स, टैम्बरीन, शेकर्स, घंटियाँ
- घरेलू वस्तुएँ: बर्तन, कड़ाही, प्लास्टिक कंटेनर, लकड़ी के चम्मच
- रिकॉर्डेड संगीत के लिए म्यूजिक प्लेयर या रेडियो
- स्वतंत्र गतिविधि के लिए खुली जगह या मुलायम मैट
- प्रारंभिक हस्तक्षेप विशेषज्ञ (इन्टरवेंशनिस्ट) जैसे की OT, माता-पिता/परिवार के सदस्य, शिक्षक आदि द्वारा हाथ-पर-हाथ (hand-over-hand) या हाथ-के-नीचे-हाथ (hand-under-hand) सहायता
- दृश्य सुदृढीकरण और आत्म-पहचान के लिए दर्पण
- गतिशीलता में कठिनाई वाले बच्चों के लिए फिसलन-रहित मैट या स्थिर कुर्सियाँ

संगीत गतिविधि के चरण

1. वातावरण तैयार करना

- बच्चों को अर्धवृत्त (सेमी-सर्कल) में बैठाएँ और पीछे से प्रारंभिक हस्तक्षेपकर्ता द्वारा शारीरिक सहयोग दें। घर पर भी कुशन, कुर्सियों या मैट की मदद से ऐसा ही वातावरण बनाएँ।
- एक-एक करके वाद्य यंत्र परिचित कराएँ, ताकि बच्चा उन्हें छूकर और महसूस करके समझ सके।

2. ताल को समझना

- सरल ताल से शुरुआत करें—जैसे थपथपाना, ताली बजाना या गुनगुनाना।
- बच्चों को अपनी-अपनी तरीके से प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें—बची हुई सुनने की क्षमता, कंपन महसूस करना, या स्पर्श के माध्यम से।
- बच्चों को अकेले भी और साथियों के साथ ध्वनि का अनुभव करने दें, बारी-बारी से खेलने और समावेशन का ध्यान रखें।

3. व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार बदलाव

- प्रत्येक बच्चे के ध्वनि अनुभव करने के पसंदीदा तरीके (सुनना, स्पर्श, फर्श के कंपन) को पहचानें।
- बच्चों को बार-बार अभ्यास के अवसर दें, ताकि वे अपनी प्रतिक्रिया को बेहतर बना सकें।

4. गतिविधि (Movement) को शामिल करना

- बच्चों को ताल के साथ झूमने, हिलने, ताली बजाने या नृत्य करने में सहायता करें।
- जिन बच्चों की गतिशीलता सीमित है, उन्हें आरामदायक स्थिति में रखें और उन्हें शामिल करने के लिए संवेदी इनपुट (जैसे थपकी, कंपन) दें।
- दर्पण का उपयोग आत्म-पहचान और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए करें।

5. संचार और सामाजिक सहभागिता को बढ़ावा देना

- हर संगीत प्रतिक्रिया के बाद प्रशंसा और सकारात्मक फीडबैक दें: “मुझे अच्छा लगा कि तुमने ढोल बजाया!”
- बच्चों को विकल्प चुनने के लिए प्रेरित करें, जैसे कौन सा वाद्य यंत्र चुनना है या कब बजाना है।
- कठिन गतिविधियों (जैसे थेरेपी) के दौरान गाना गाएँ, ताकि अनुभव आसान हो सके।

सफलता के लिए सुझाव

- **नियमितता:** नियमित संगीत सत्रों के साथ एक दिनचर्या बनाएँ।
- **अनुकूलनशीलता (एडाप्टेबिलिटी):** उपलब्ध सामग्री और वाद्य यंत्रों का उपयोग करें।
- **स्पष्ट संकेत:** किसी क्रिया को करने से पहले उसका वर्णन करें।
- **समावेशन:** हर बच्चे को उसकी क्षमता और पसंद के अनुसार भाग लेने का अवसर दें।
- **सक्रिय भागीदारी:** रोचक वाद्य यंत्रों का उपयोग करके संचार को प्रोत्साहित करें (जैसे बच्चे के सामने ढोल रखकर उससे उसकी मांग करवाना)।

सभी क्षमताओं के लिए समावेशन

- गंभीर गतिशीलता की चुनौतियों वाले बच्चों को बाहर न रखें। वे कुर्सी, व्हीलचेयर या बिस्तर पर बैठकर भी ताल का अनुभव कर सकते हैं और समूह का हिस्सा बन सकते हैं।
- प्रारंभिक हस्तक्षेपकर्ता (जैसे OT, माता-पिता, शिक्षक आदि) यह सुनिश्चित करें कि ऐसे बच्चों को स्पर्श और शारीरिक संकेत मिलें, ताकि वे ताल का अनुसरण कर सकें, गतिविधि का आनंद ले सकें और शामिल महसूस करें।

घर पर सीख को आगे बढ़ाना

- **दिनचर्या:** रोज़मर्रा की गतिविधियों (जैसे खाना, नहाना) के दौरान गाना गाएँ, जिससे ताल और आराम का अनुभव मिले।
- **वाद्य यंत्र की खोज:** घरेलू वस्तुओं (बर्तन, लकड़ी के चम्मच) का उपयोग करके प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- **गतिविधि और नृत्य:** बच्चे के पसंदीदा संगीत पर उसके साथ चर्ले/नृत्य करें और उसे ताल के अनुसार हाव-भाव दिखाने के लिए प्रेरित करें।
- **मांग और चयन:** कोई वाद्य यंत्र दिखाकर बच्चे को अपनी पसंद व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें (जैसे “मुझे ढोल चाहिए”), जिससे संचार कौशल विकसित हों।
- **मोटर कौशल विकास:** विभिन्न वाद्य यंत्रों के माध्यम से हाथ और पैरों की गतिविधि को प्रोत्साहित करें।

संगीत की शक्ति

संगीत जुड़ाव, सीखने और आत्म-अभिव्यक्ति के लिए एक आनंददायक और प्रभावशाली माध्यम है। उचित सहयोग के साथ, बधिरान्ध बच्चे सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग ले सकते हैं, पारिवारिक संबंधों को मजबूत कर सकते हैं, जीवन कौशल विकसित कर सकते हैं और सामाजिक संबंधों को सुदृढ़ बना सकते हैं—चाहे घर हो या समुदाय। गंभीर गतिशीलता की चुनौतियों वाले बच्चे भी थोड़े बहुत सहयोग और प्रोत्साहन से सबके साथ बैठकर संगीत और ताल का अनुभव कर सकते हैं।

मुख्य बिंदु (Learning Points)

- संगीत का उपयोग अपेक्षा (anticipation) विकसित करने, मोटर कौशल बढ़ाने और आत्म-अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए करें।
- समावेशन और स्वीकार्यता बढ़ाने के लिए परिवार और साथियों को शामिल करें।
- याद रखें कि हर बच्चे का संगीत अनुभव करने का तरीका अलग होता है—धैर्य रखें और उनके संकेतों के अनुसार प्रतिक्रिया दें।

