अभिभावक शिक्षा

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक:

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
सानोठिमी, भक्तपुर

प्राविधिक सहयोग:

unicef for every child

प्रकाशन वर्ष: वि.सं. २०७९

परिमार्जन वर्ष: वि.सं. २०८३

प्रकाशन सहयोग: युनिसेफ नेपाल

सर्वाधिकार: प्रकाशकमा

यस प्रकाशनको कुनै पनि अंश प्रकाशित गर्नु परेमा शिक्षा विभाग, सम्बन्धित शाखाको स्वीकृति आवश्यक छ । शैक्षिक तथा नाफा नकमाउने संस्थाहरूले सजिलैसित स्वीकृति प्राप्त गर्न सक्ने छन् । अभिभावक शिक्षा सञ्चालन गर्न चाहनुहुने सरकारी गैरसरकारी सङ्घसंस्थाले सम्बन्धित शाखामा समन्वय गर्नुहोला ।

नेपाल सरकार

शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय

शिक्षा विभाग

सानोठिमी, भक्तपुर

प.सं.:

च.नं.:

मितिः२०८३/०४/१५

नेपाल सम्वतः११४६

मन्तव्य

गर्भावस्थादेखि आठ वर्षसम्मको अवधि बालबालिकाको जीवनको अत्यन्त संवेदनशील र महत्वपूर्ण अवधि हो। यस अवधिमा मस्तिष्कको तीव्र विकास हुने, व्यक्तित्व विकासको आधार निर्माण हुने तथा जीवनभर आवश्यक पर्ने ज्ञान, सीप, व्यवहार र मूल्यहरूको जग बस्ने भएकाले यस उमेरमा हुने हेरचाह, पोषण, संरक्षण र प्रारम्भिक सिकाइका अवसरहरूले बालबालिकाको समग्र विकासमा दीर्घकालीन प्रभाव पार्दछन्।

बालबालिकाको समग्र विकास र सिकाइका लागि उनीहरूको पहिलो पाठशाला परिवार हो भने अभिभावकहरू नै उनीहरूका शिक्षक हुन्। यसै विषयलाई मुख्य आधार बनाई **अभिभावक शिक्षा सहजकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्री** तयार गरिएको हो । यसरी तयार गरी कार्यान्वयनमा रहेको उक्त सामग्रीलाई समसामयिक बनाउने प्रयासका रूपमा यहाँ उक्त सामग्री प्रस्तुत गरिएको छ । यसका लागि कार्यान्वयनबाट प्राप्त अनुभव, सरोकारवालाबाट प्राप्त सुझाव तथा पृष्ठपोषण, प्रारम्भिक बालविकासको राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास र समसामयिक अवधारणाहरूले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन् । यो सामग्री प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण, सामाजिक संरक्षण र बालअधिकारका क्षेत्रमा कार्यरत सरोकारवालाहरूका लागि समेत उपयोगी सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा रहने विश्वास गरी परिमार्जन गरिएकाले यसले अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

अन्तमा, सामग्री कार्यान्वयनका लागि यहाँहरू समक्ष प्रस्तुत गर्दै सामग्रीको परिमार्जन गर्ने कार्यमा योगदान पुऱ्याउनु हुने विषयविज्ञहरू, शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय, शिक्षा विभागका पदाधिकारी तथा कर्मचारीहरू, सम्बन्धित निकायहरू तथा विकास साझेदार संस्थाहरू, विशेष गरी युनिसेफ नेपालप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु। साथै यस सामग्रीको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा सबै सरोकारवालाहरूको सक्रिय सहयोग तथा पृष्ठपोषण प्राप्त हुने विश्वास समेत व्यक्त गर्दछु । धन्यवाद ।

....

अणप्रसाद न्यौपाने

महानिर्देशक

प्रारम्भिक बालविकाससम्बन्धी अभिभावक शिक्षा

परिचय

प्रारम्भिक बाल्यावस्था (गर्भावस्थादेखि आठ वर्षसम्म) मानव जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अवस्था हो। यस अवस्थामा बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक, सामाजिक तथा भाषिक विकासको आधार बन्दछ। यही अवस्थामा बालबालिकाले जस्तो अनुभव पाउँछन्, भावी जीवन उस्तै हुन्छ। शिशु गर्भमा रहँदा वा शिशुको जन्मपछि बालबालिकाको उचित स्याहार र विकासको अवसर प्रदान गर्ने जिम्मेवारी अभिभावकहरूको हुन्छ।

बृहत् नेपाली शब्दकोषले पालनपोषण गर्ने, हेरविचार गर्ने संरक्षकको अर्थमा अभिभावकलाई बुझाएको छ। यसैगरी बालअधिकारको धारा १८ को १ ले अभिभावकलाई कानुनी रूपमा हेरचाह गर्ने, जिम्मेवारी वहन गर्ने वयस्क भनी परिभाषित गरेको छ। नाताले आमाबुबा, हजुरआमा, हजुरबुबा, दाजुदिदी, अन्य स्याहारकर्ताहरू तथा संरक्षकहरू अभिभावक भएतापनि अभिभावकत्व लिने व्यक्ति सच्चा अभिभावक हो। बालबालिकालाई पालनपोषण, स्याहारसुसार, स्वास्थ्य, सरसफाइ, सुरक्षा, उत्प्रेरणा, खेल, कुराकानी र स्नेहपूर्ण व्यवहारले विकासमा प्रत्यक्ष सहयोग पुऱ्याउँने तथा कानुनी हक अधिकार दिलाउने जिम्मेवारी अभिभावकत्व हो। त्यसैले अभिभावक शब्दभित्र अभिभावकत्व जोडिएको हुन्छ। अभिभावकको विशेष गरी, बालबालिकाको भावना, संवेदनशीलता, आचरण, व्यवहार, स्वभाव, आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, सिक्ने क्षमता, सामाजिक सम्बन्ध कायम गर्ने सिप विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। त्यसैले बालबालिकाको पहिलो विद्यालय उनीहरूको घर र अभिभावक पहिलो शिक्षक हुन्।

अभिभावक शिक्षाको महत्व

सामाजिक संरचना, प्रविधिको प्रयोगले समाजलाई छिट्टै परिवर्तन गरेसँगै अभिभावकको परिभाषा र जिम्मेवारी पनि बृहत् हुँदै गएको छ। बालबालिका हुर्काउने सिप परम्परागत रूपमा परिवारले सिकाएता पनि पारिवारिक संरचना टुक्रिँदै जाँदा परम्परागत सिप पनि आउँदो पुस्ताले नजान्ने भएका छन्। आजको वैज्ञानिक युगमा अभिभावकहरूलाई बालबालिका हुर्काउने वैज्ञानिक सिप अत्यावश्यक भएको छ। विभिन्न अनुसन्धानले देखाए अनुरूप बालबालिकाको विकास गर्भ रहनु अगावैदेखिको वातावरणमा निर्भर गर्छ। बालबालिकाको उमेर जति सानो भयो, त्यति नै विकास र सिकाइको दृष्टिले महत्त्वपूर्ण हुन्छ तर अभिभावकले उपयुक्त सिप नजानेर बालबालिकालाई नकारात्मक व्यवहारहरू गर्दा भने उनीहरूको जीवन नै सङ्कटमा पर्छ। नकारात्मक व्यवहारका कारण बालबालिकाको व्यवहारमा समस्या आउने, बौद्धिक क्षमता ह्रास हुने, कुपोषणले शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमता न्यून हुने, लागुपदार्थ सेवन वा दुर्व्यसनमा लाग्ने तथा अन्य अपराधमा संलग्न हुने जस्ता जटिल समस्याहरू देखापर्छन्। यसले बालबालिकाको जीवन त व्यर्थ हुने नै भयो, साथै परिवार, समाज र राष्ट्रकै लागि पनि उनीहरू बोझको रूपमा स्थापित हुन्छन्। उपयुक्त अभिभावकत्वले बालबालिकालाई सर्वगुणसम्पन्न मानव बन्न सहयोग गर्दछ भने गलत अभिभावकत्वले समस्यामूलक

व्यक्तित्व निर्माण गर्न सहयोग गर्दछ । त्यसैले अभिभावक शिक्षाले बालबालिकाको उमेरअनुसार उचित स्याहारको ढाँचा (स्वास्थ, पोषण, सुरक्षा, सिकाइ तथा संवेदनशील स्याहार) भित्र रहेर सर्वाङ्गीण विकासको सुनौलो अवसर प्रदान गर्ने उपयुक्त सिप दिन्छ। त्यसैले बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि, व्यवहार, मनोभावना, बौद्धिक विकासलगायत उमेर तथा क्षमताअनुसार सिकाइ गर्न उचित स्याहार गर्ने ज्ञान, सिप र दक्षता अभिवृद्धि गराउन अभिभावक शिक्षा महत्त्वपूर्ण छ।

अभिभावक शिक्षासम्बन्धी अनुसन्धानको निष्कर्ष

बालबालिका हुर्काउने काम अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तथा संवेदनशील विषय भएकाले अभिभावकमा विशेष ज्ञान तथा सिपको आवश्यकता पर्दछ । अभिभावक शिक्षा पाएका अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई आत्मविश्वासका साथ लालनपालन गर्न सक्षम हुन्छन्। बालबालिकालाई स्नेहपूर्ण व्यवहार गर्ने, कुराकानी गर्ने, सरसफाइ गर्ने, पोसिलो खाना खुवाउने, भेदभाव, सजाय/दुर्व्यवहार नगरेको पाइएको छ। यस्ता अभिभावकले सबै बालबालिकालाई विशेष गरी छोराछोरीमा, अपाङ्गता भएकालाई विना भेदभाव माया, उत्प्रेरणा, स्वास्थ्य उपचार, पोसिलो खाना, सकारात्मक अनुशासन र सहयोग तथा प्रारम्भिक सिकाइमा उल्लेखनीय अवसर दिएको पाइएको छ। (युनेस्को, २००७)

अर्कोतर्फ अभिभावक शिक्षा नपाएका अभिभावकहरूमा तुलनात्मक रूपमा चिन्ता, डर, अन्यौलको सामना गर्नुपरेको पाइएको छ। यस्ता अभिभावकबाट हुर्केका बालबालिका सानै उमेरदेखि घोकेर पढ्ने लेख्ने, दण्ड सजाय, दुर्व्यवहार, असुरक्षाको कारणले दुर्घटनामा परेको, भेदभावमा समेत हुर्कनु परेको देखिएको छ । यसकारण सबै आमाबुबा, स्याहारकर्ता, किशोरकिशोरीले अनिवार्य रूपमा अभिभावक शिक्षा लिएको हुनुपर्ने सुझाव दिइएको छ । यसैगरी Hossain, et al. (2015) को अनुसन्धानले बालबालिकाका व्यवहारिक समस्याहरू, जस्तै सुताइमा समस्या, रूचिमा समस्या, खेलाइ सिकाइमा नरमाउने, दिएको काम पूरा नगर्ने, ध्यान नदिने आदि अभिभावकको नकारात्मक व्यवहार वा गलत हुर्काइको कारणले हो भन्ने निष्कर्ष निकालेको छ। यही प्याकेजको कार्यान्वयन प्रभावकारिता हेरेको KAP Study (UNICEF, 2017) ले अभिभावक शिक्षा लिएका अभिभावकको बालबालिका हुर्काउने ज्ञान, सिप तथा व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन भएको प्रमाणित गरेको छ। मोनाश विश्वविद्यालय (Monash University, २०२३) द्वारा प्लान इन्टरनेशनल नेपालको सहयोगमा गरेको प्रभावकारिता अध्ययनअनुसार पनि, यस प्याकेजको कार्यान्वयन मार्फत बालविकासमा सुधार, अभिभावकको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन तथा बुबाहरूको संलग्नतामा वृद्धि पाइएको थियो ।

अभिभावक शिक्षाको लक्ष्य

अभिभावक तथा स्याहारकर्ताको सक्रिय संलग्नतामा उपयुक्त वातावरणमा गर्भावस्थादेखि आठ वर्षसम्मका बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, भाषिक, संवेगात्मक र सामाजिक विकासलगायत प्रारम्भिक सिकाइ सिप अभिवृद्धि हुने छ ।

अभिभावक शिक्षाको उद्देश्यहरू

१. प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको महत्त्व र आवश्यकता प्रस्ट गर्ने
२. बालबालिकालाई आवश्यक पोषणयुक्त खाना बनाउने तथा खुवाउने ज्ञान, सिप अभिवृद्धि गर्ने
३. बालबालिकालाई स्वास्थ्य, स्याहार र सरसफाइ गर्ने सिप अभिवृद्धि गर्ने
४. उमेरअनुरूप उत्प्रेरणा तथा अन्तरक्रिया गर्ने सिप अभिवृद्धि गर्ने
५. बालकेन्द्रित क्रियाकलाप र खेल, खेलौनासहितको वातावरण उपलब्ध गर्न प्रतिबद्ध गराउने,
६. विद्यालयको सिकाइमा सहयोग तथा प्रारम्भिक पढाइ लेखाइमा सहयोग गर्ने सिप प्रदान गर्ने
७. बालबालिकालाई विना भेदभाव बाँच्न, सिक्न, सहभागी हुन र संरक्षण गर्न प्रेरित गर्ने
८. प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा हेला, हिंसा, दुर्व्यवहार, सजायबाट संरक्षण गर्ने सिप प्रदान गर्ने
९. बालबालिकालाई बालविकास केन्द्र तथा विद्यालय तत्परताको लागि पूर्वतयारी गराउन सहयोग पुऱ्याउने
१०. प्रारम्भिक बालशिक्षा तथा विकास कार्यक्रम तथा आधारभूत कक्षा (१-३)को क्रियाकलापमा संलग्नता अभिवृद्धि गर्ने

यस अभिभावक शिक्षा सन्दर्भ सामग्रीसम्बन्धी जानकारी

'अभिभावक शिक्षा सन्दर्भ सामग्री' आठ वर्षमुनिका (गर्भावस्थादेखि ९६ महिनासम्मका) बालबालिकाका अभिभावक (आमाबुबा, हजुरआमा, हजुरबुबा, दाजुदिदी, अन्य स्याहारकर्ताहरू र संरक्षकहरू), गर्भवती महिला, नवदम्पती र किशोरकिशोरीहरूका लागि तयार गरिएको हो। अभिभावक शिक्षा सञ्चालनका लागि तालिम प्राप्त सहजकर्ता (महिला स्वास्थ स्वयंसेविका, बालविकास तथा आधारभूत शिक्षक, सामाजिक परिचालक आदि)लाई थप सहयोग पुग्ने गरी यसको विकास भएको छ। यस स्रोत सामग्रीमा दुई खण्डहरू र छुट्टै चित्रकार्ड रहेका छन्।

१. खण्ड क: अध्ययन सामग्री

यो खण्डमा सहजकर्ताको स्वःअध्ययन सामग्री समावेश गरिएको छ। प्रत्येक विषयको परिचय, महत्त्व र सो विषयमा अभिभावकको भूमिका रहेको यस खण्डको अन्तमा निष्कर्ष वा जान्नैपर्ने तथ्यहरू समावेश छ। यो अध्ययन सामग्री अभिभावक शिक्षा सहजकर्ताले सम्बन्धित विषयमा ज्ञान हासिल गर्ने खण्ड हो। यससँगै यस महत्त्वपूर्ण सामग्रीलाई साक्षर तथा इच्छुक अभिभावकहरूले आफैं अध्ययन गरी विषयअनुसारको ज्ञान, सिप हासिल गरेर आफ्ना बालबालिकाको हुर्काइमा उपयुक्त भूमिका खेल्न सक्छन्।

२. खण्ड खः सहजीकरण सामग्री

यस खण्डमा सहजकर्ताको सहजीकरण सिप अभिवृद्धि गर्न न्यूनतम आवश्यक सहयोगी सामग्री समावेश गरिएको छ। यसमा खण्ड 'क' को विषयगत ज्ञानलाई अभिभावकको बुझाइ क्षमतासँग समायोजन गर्ने सिपको लागि विभिन्न चरणहरू सिकाउन खोजिएको छ।

३. चित्रात्मक कार्ड

प्रत्येक विषयलाई समेटेर चित्रात्मक कार्डको सेट तयार गरिएको छ। यी कार्ड समूहगत रूपमा छलफल गरी ७/८ जनाले एक सेट प्रयोग गर्ने र हरेक सत्र सञ्चालनका लागि कम्तीमा ३ सेट प्रयोग हुने अपेक्षा राखिएको छ। सहजकर्ताले पठन सामग्रीको अध्ययन गरी उचित पूर्वतयारीका साथ चित्रात्मक कार्डको प्रयोग गनुपर्ने छ। यस कार्डको अगाडि बालसन्देशलाई राखिएको छ। जसले गर्दा अभिभावकलाई बालबालिकाको आवश्यकता उनीहरूकै आवाजमा मनन गर्न सहयोग पुग्ने छ।

अभिभावक शिक्षा कार्यक्रमका सञ्चालन विधि

अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपूर्व निम्न प्रक्रियाहरू गर्नुपर्दछ :

१. समुदाय अभिमुखीकरण

समुदाय अभिमुखीकरणको उद्देश्य समुदायलाई अभिभावक शिक्षाको जानकारी दिनु हो। जसले गर्दा अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम आफ्नै बालबालिकाको लागि हो भन्ने समान बुझाइ गर्न र अभिभावकको सहभागिता अभिवृद्धि गर्न सहयोग गर्छ। अभिभावक शिक्षाका लागि समुदाय परिचालन गर्न निम्नानुसारका प्रक्रियाहरू गर्नुपर्दछ :

- स्थानीय वडा, गाउँ वा नगरपालिकासँग समन्वय गरी सम्बन्धित सबै सरोकारवालाको उपस्थिति सुनिश्चित गर्नुपर्दछ। यो कार्यक्रम विभिन्न संघसंस्था तथा समूहमा पनि चलाउन सकिन्छ।
- अभिमुखीकरण गर्न समुदायको बैठक बोलाइ सम्पूर्ण अभिभावक तथा समुदायलाई मिति, समय तथा स्थानबारे जानकारी गराउनुपर्दछ।
- सबै सहभागीहरू उपस्थित भएपछि प्रारम्भिक बालविकासको महत्त्व तथा सिकाइमा अभिभावकको भूमिका, अभिभावक शिक्षाको परिचय, महत्त्व तथा आवश्यकता र यसअन्तर्गत रहेका विषयकाबारे समुदायलाई सरल रूपमा बुझाउनुपर्छ। सकेसम्म मनोरञ्जनात्मक तथा सहभागितामूलक तरिकाले अभिभावक शिक्षाको महत्त्व र आवश्यकता प्रस्ट बुझिने गरी बैठक सञ्चालन गर्नुपर्दछ।
- कार्यक्रममा सहभागी हुन विशेष गरी नवदम्पती, गर्भवती महिला, आमाबुबा, मुख्य स्याहारकर्ता, संरक्षक, हजुरबुबा र हजुरआमाहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ।
- अभिभावक शिक्षा कार्यक्रममा नियमित रूपमा सहभागी हुन इच्छुक कम्तीमा २०-२५ सम्म सहभागीको सूची तयार गर्नुपर्दछ।

- कार्यक्रम सञ्चालन गर्न अभिभावकहरू तथा समुदायसँग सरसल्लाह गरी पायक पर्ने स्थान, समय र सहभागी सङ्ख्या तोक्नुपर्दछ । साथै सञ्चालन गर्ने मिति र समय पनि निर्धारण गर्नुपर्दछ । नियमित भइरहने विभिन्न किसिमका मासिक बैठकहरू, महिला तथा पुरूष बचत समूह, सहकारीको बैठक, उपभोक्ता समूह बैठक, तालिमहरू, भेला (आमा/बुबा समूह/भेला, अभिभावक भेला, अभिभावक शिक्षक बैठक आदि) सँगै अभिभावक शिक्षा सञ्चालन गर्नाले सीमित स्रोतसाधन र समयको बचत हुन्छ । विशेष गरी अभिभावक शिक्षा कार्यक्रममा पुरुषको सहभागिता कम पाइएको हुनाले पुरुषहरू भेला हुने समूहलाई केन्द्रित गरी योजना बनाउन आवश्यक छ ।
- 'सचेत अभिभावक' प्रमाणपत्र दिने गरी अभिभावक शिक्षा सञ्चालन गर्नका लागि ३२ शीर्षकहरू भएतापनि न्यूनतम २० ओटा शीर्षक सञ्चालन गर्नैपर्ने हुन्छ । ती २० ओटा सत्रहरू मध्ये ६ आधारभूत शीर्षक अनिवार्य रूपले चलाउनुपर्दछ । स्रोत सामग्रीमा समावेश गरिएका ३२ ओटा शीर्षकबारे समुदायलाई छोटो जानकारी गराउनुपर्छ । तर 'सचेत अभिभावक' प्रमाण पत्र नदिने गरी आवश्यकता अनुसार ३२ सत्र मध्ये जतिपनि सत्र सञ्चालन गर्न सकिनेछ ।
- यही बैठकमा नै देहायका उपशीर्षकहरू अनिवार्य रहेको पनि जानकारी गराउनुपर्छ ।

  १. **अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्व**
  २. **प्रारम्भिक बालविकासको जानकारी र महत्त्व**
  ३. **अभिभावकीय शैली**
  ४. **बालबालिकासँग कुराकानी र सञ्चार**
  ५. **बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन**
  ६. **प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका**

पहिलो बैठक अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्वबारे सञ्चालन गरी सोही बैठकमार्फत अनिवार्य विषयबाहेक सञ्चालन गर्नुपर्ने १४ विषयको प्राथमिकीकरण पनि सहभागितामूलक तरिकाले गर्नुपर्दछ। यसका लागि स्थानीय रूपमा बालबालिका हुर्काउने प्रचलन, अभिभावक र बालबालिकाले भोगिरहेका समस्याहरू पुनरावलोकन गरेर सोअनुसारका विषयहरूको छनौट गर्नुपर्दछ। विस्तृत प्राथमिकीकरण प्रक्रिया अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्व सत्रमा उल्लेख गरिएको छ। यदि सहजकर्ता र अभिभावकले ३२ ओटै शीर्षकहरू स्वःस्फूर्त सञ्चालन गर्न चाहेमा पनि सञ्चालन गर्न सकिने छ।

२. अभिभावक शिक्षा सत्र सञ्चालन पूर्वतयारीः

हरेक सत्रका लागि सहजकर्ताले पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ।

- प्रत्येक शीर्षक सञ्चालनपूर्व आफू सो विषयमा प्रस्ट हुने गरी खण्ड 'क' को अध्ययन सामग्री दोहोऱ्याई तेहऱ्याई पढ्नुपर्छ र विषयबारे अवधारणा तथा बुझाइ स्पष्ट बनाउनुपर्छ। खण्ड 'ख' मा भएको सहजीकरण निर्देशिका पढेर कसरी सत्र सञ्चालन गर्ने स्पष्ट हुनुपर्छ।

- प्रत्येक सत्र १$^1/_2$ (डेढ) देखि २ (दुई) घण्टासम्म सञ्चालन हुने हुँदा, सोअनुरूपको विषयवस्तु तथा मुख्य सन्देश प्रस्ट भए नभएको, समूह कार्य, क्रियाकलापको लागि सामग्रीहरू र आवश्यक चित्रात्मक कार्ड तयार राख्नुपर्दछ।
- सत्र सञ्चालनका लागि सम्भव भएमा सम्बन्धित स्वास्थ, पोषण, शिक्षा तथा संरक्षण कार्यक्रम वा शाखाबाट जानकार व्यक्तिलाई निमन्त्रणा गर्न पनि सकिन्छ।

३. सत्र सञ्चालन

- अभिभावक शिक्षा सत्रहरू सञ्चालनको क्रममा समूह बैठक बोलाउनुपर्दछ। पहिलो सत्रमा गरिएको प्राथमिकताअनुसार छनौट गरिएका सबै सत्रहरू अभिभावकसँग छलफल गरी अनुगमन गर्ने योजना बनाउन सकिन्छ। यसै सन्दर्भमा सहभागीहरूको बुझाइ र व्यवहारमा आएको परिवर्तन र एकआपसमा अनुभव साटासाट गरी समीक्षा गर्नुपर्दछ।
- अभिभावकहरू नियमित भएमा कक्षा सञ्चालन सजिलो हुने भएकाले हाजिरी पुस्तिका हरेक सत्रमा तयार राखी सबै दिन सबैको हाजिरी लिनुपर्दछ तर हाजिरी कक्षा सञ्चालनको समय सकिएपछि अन्तमा लिनुपर्छ। यसले सत्र सञ्चालनमा ध्यानकेन्द्रित हुन्छ।
- साथै नियमित भएकाहरूलाई प्रशंसा गरेर, नियमित नभएका अभिभावकलाई सकेसम्म नियमित उपस्थित हुन प्रेरित गर्नुपर्दछ।
- अभिभावकले सत्र सञ्चालन अवधिमा आफ्नो बालबालिकालाई घरमै व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ। यदि घरमा राख्न सम्भव नभएमा कक्षा सञ्चालन भइरहेको बेलामा उनीहरूलाई छुट्टै खेलाउने व्यवस्था गर्नुपर्दछ। यसका लागि एक जना वयस्कले पालैपालो जिम्मा लिने व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ।
- इन्टरनेटको उपलब्धता भएको र अभिभावकले प्रयोग गर्ने भए सामाजिक सञ्जालमा ग्रुप बनाएर सकारात्मक अभ्यास तथा समस्या समाधानका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- समुदायअनुसार अभिभावक शिक्षा सञ्चालन गर्ने समूहलाई बचत समूहमा परिणत गरी आयआर्जन क्रियाकलापमा पनि जोड्न सकिन्छ।
- एकचोटिको अभिभावक शिक्षा कार्यक्रमबाट मात्र व्यवहार परिवर्तन नहुने हुँदा यस्ता समूहको निरन्तरता तथा अभिभावकलाई निरन्तर सहयोग तथा उत्प्रेरणा आवश्यक छ।

४. सत्र सञ्चालनका मान्यता

सहभागीहरूसँग पहिलो बैठकमै छलफल गरी कक्षा सञ्चालनका बेला पालन गरिनुपर्ने नियम तथा आचारसंहिता (**जस्तै – तोकिएको समयमै उपस्थित हुने, नियमित रूपमा सहभागी हुने, अनुपस्थिति हुने स्थितिमा अरूलाई खबर गर्ने र सबैलाई बोल्ने मौका दिने**) आदि बनाउनुपर्दछ। यसलाई सरल भाषामा लेखेर तथा आकर्षक रूपमा सजाएर राख्ने वा हरेक सत्रमा टाँस्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ। यसबाहेक सहजकर्ताले निम्न कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ :

- स्थानीय भाषा, संस्कृति, भेषभूषाहरूको कदर गर्नुपर्दछ ।
- आफ्ना धारणा, विचार तथा अनुभव साटासाट गर्न सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।
- सहभागीहरूका विचार, उत्तर ध्यानपूर्वक सुन्ने, टिपोट गर्ने र छलफल गरी महत्त्वपूर्ण सन्देशलाई प्रस्ट पार्नुपर्दछ ।
- सत्र सञ्चालनका लागि विषयवस्तुअनुसारको जानकारीमूलक कथा, भिडियो तथा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरू (गीत, नाच, अभिनय आदि) पनि आवश्यक रूपमा राख्न सकिने छ ।

५. अभिभावक शिक्षा सत्र सञ्चालन प्रक्रिया

नयाँ पाठ सुरू गर्दा स्वागत र भलाकुसारी गरेर सुरू गर्ने गर्नुपर्दछ। पहिले समेटिसकेका पाठहरू पुनःस्मरण गरी अघिल्लो पाठमा गरेका प्रतिबद्धताअनुसार के के गर्नुभयो ? प्रश्न गर्नुपर्दछ। मैले यो यो गरेँ भन्ने सहभागीलाई ताली बजाएर प्रशंसा गर्नुपर्दछ। समीक्षा गर्दा अघिल्लो सत्रमा के के शीर्षकमा छलफल गरियो, के मन पर्‍यो र के मन परेन ? किन ? व्यवहारमा के के ल्याइयो छलफल गर्नुपर्छ।

वयस्कले आफ्नो अनुभवबाट सिक्छन् । आफू वरिपरिका समस्या समाधान गरेर सिक्छन् । वयस्क पनि नयाँ कुराहरू सिक्न तत्पर हुन्छन् । सिकेका कुरालाई दिगो गर्न पुनरावलोकन गरिराख्नुपर्छ । सिकाइलाई व्यवहारमा उतार्न दृढ सङ्कल्प चाहिन्छ । यही वयस्कले सिक्ने सिद्धान्तलाई आधार मानेर निम्न ५ "स" मा आधारित प्रक्रिया बनाइएको छ । त्यसैले अभिभावक शिक्षा सत्र सञ्चालनका लागि निम्न ५ "स" अनिवार्य रूपमा अपनाउनुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

यसअन्तर्गत सो विषयमा के कस्ता स्थानीय बुझाइ वा चलन रहेको छ, सकारात्मक चलनमा जोड दिइ छलफल गर्नुपर्दछ। यसमा छलफल गर्दा के साँच्चै बालबालिकालाई सो चलनले फाइदा पुर्‍याएको छ कि छैन भन्ने प्रश्नलाई छलफलको केन्द्रविन्दुमा राख्नुपर्छ।

स समस्या विश्लेषण

यस चरणमा क्रियाकलापहरू तथा चित्रकार्डमार्फत विषय सम्बन्धित समस्या तथा मुद्दामा छलफल गर्नुपर्दछ। यसको विस्तृत प्रक्रिया हरेक सत्रको सहजीकरण सामग्रीमा उल्लेख छ। मुख्य रूपमा यस चरणमा गरिने समूह छलफल तथा क्रियाकलापले सहभागितामूलक तरिकाले अभिभावकलाई विषय सम्बन्धित समस्या तथा मुद्दामा प्रस्ट गर्न खोजिएको छ।

स सन्देश

यस खण्डमा पहिलो चरणदेखि गर्दै आएका छलफलको निचोडको रूपमा अभिभावकले जान्नैपर्ने तथ्यहरूलाई मुख्य सन्देशको रूपमा समावेश गरिएको छ। सहभागितामूलक गराउन यी सन्देशहरूलाई पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिई छलफल गर्दै सहजकर्ताले थप बुझाइदिनुपर्छ। सहजकर्ताले आफ्नो क्षमताअनुसार सन्देशअनुरूपको गीत वा अभिनय पनि गर्न सक्नुहुन्छ ।

स सङ्कल्प

माथिका विभिन्न चरणहरूबाट अभिभावकहरूले सम्बन्धित विषयको ज्ञान सिप हासिल गरिसकेका हुन्छन् । अब यी ज्ञान र सिप प्रयोगमा ल्याउन यो चरण महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यस चरणमा सकेसम्म अभिभावक आफैँले व्यवहारिक सङ्कल्प गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । नमुनाका लागि केही सङ्कल्पहरू सहजीकरण निर्देशिकामा समावेश गरिएको छ ।

स समीक्षा

यस चरणमा सत्रको उद्देश्य पूरा भएनभएको सिकाइ मूल्याङ्कनका लागि प्रश्नहरू तथा विभिन्न सहभागितामूलक क्रियाकलापबाट पुनरावलोकन गर्न सकिन्छ। समीक्षामा बुझाइ फरक भएको पाइएमा आफूले तुरून्त सच्याउनुभन्दा अन्य सहभागीहरूलाई पहिले थप स्पष्ट पार्न अनुरोध गर्नुपर्दछ। अन्तमा मात्रै सहजकर्ताले प्रस्ट पारिदिनुपर्छ।

६. पारिवारिक भेटघाट

अभिभावक बैठकपछि सकिन्छ भने सहजकर्ता, स्थानीय तहका जिम्मेवार शाखा, स्थानीय बालविकास समिति, बालविकास संयोजक[१]ले दुईदेखि चार सहभागी अभिभावकको घरमा गएर पारिवारिक भेटघाट गर्नुपर्दछ । भेटघाट गर्नका लागि अभिभावकको अनुमति लिनुपर्दछ । घर भेटघाटमा आमाबुबा तथा परिवारका अन्य सदस्यसँगै साना बालबालिकाको स्वास्थ्य, पोषण, उत्प्रेरणा, खेल, खेलौना, सुरक्षा, सरसफाइ, अन्तरक्रिया, उचित स्याहार, सिकाइ, विकास आदिको अवस्था अनुसूचीमा रहेका नमुना सूचकअनुसार अनुगमन र अवलोकन गर्नुपर्दछ। अनुगमन फाराम भर्ने र थप सूचना टिपोट गर्नुपर्दछ। परिवारमा भएको उल्लेखनीय प्रयास र कार्यको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।

७. अनुगमन तथा प्रतिवेदन

यस सन्दर्भ सामग्रीसँगै अनुगमनकर्ताको लागि केही नमुना ढाँचाहरू अनुसूचीमा समावेश गरिएको छ । यस अभिभावक शिक्षाको प्रभावकारिता केही हदसम्म सोबाट यकिन गर्न सकिन्छ । यी फर्मेटहरूमा उल्लेख भएका सूचना, तथ्यहरूको विश्लेषण गरी प्रतिवेदन पनि तयार गर्न सकिन्छ।

८. प्रमाणपत्र वितरण

सम्पूर्ण अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम समापनपछि आयोजक संस्थाले कम्तीमा २० सत्र पूरा गरेका अभिभावकलाई 'सचेत अभिभावक' प्रमाणपत्र (नमुना अनुसूचीमा) दिने व्यवस्था गर्नुपर्छ । यसले अभिभावकलाई यस कार्यक्रममार्फत सिकेका ज्ञान तथा सिपलाई लागू गर्न प्रेरित गर्ने छ ।

---

१ प्रारम्भिक बालविकास राष्ट्रिय रणनीति २०७७-२०८८अनुसार हरेक स्थानीय तहमा स्थानीय बालविकास समिति र बालविकास संयोजकको परिकल्पना गरिएको छ।

विषय सूची

भाग १ : प्रारम्भिक बालविकास तथा अभिभावकको भूमिका १-५४

१) अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्व ३

२) प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्व ११

३) अभिभावकीय शैली २०

४) बालबालिकासँग कुराकानी र सञ्चार २७

५) बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन ३६

६) प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका ४५

भाग २ : बालबालिकाको विकासात्मक चरण र उचित स्याहार ५५-१२२

७) गर्भावस्थामा आमा र शिशुको स्याहार ५७

८) नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाह ६९

९) प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा ७७

१०) सुनौला १००० दिन ८९

११) प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका विकासात्मक चरण ९७

१२) समयमै अपाङ्गताको पहिचान १११

भाग ३ : बालस्वास्थ्य, पोषण तथा सरसफाइ १२३-१९०

१३) स्तनपानको महत्व र तरिका १२५

१४) ६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक वा थप खाना १३५

१५) कुपोषणको कारण र रोकथाम १४६

१६) सुरक्षित पानीको महत्व १५५

१७) सरसफाइ र बालबालिकाको स्वास्थ्य १६२

१८) बालस्वास्थ्य र स्याहार १७०

१९) बालघातक सरुवा रोगको रोकथाम १८०

भाग ४ : बालसंरक्षण तथा स्याहार	१९१-२५१
२०) सबै बालबालिकाका आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकास	१९३
२१) हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बालबालिकाको सुरक्षा	२००
२२) अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य	२११
२३) दुर्घटनाहरूबाट बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण	२२२
२४) विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ	२३२
२५) साना बालबालिकाको स्याहारमा स्क्रिनको प्रयोग र असर	२४१
भाग ५ : प्रारम्भिक सिकाइ	**२५३-३१५**
२६) प्रारम्भिक बालसिकाइको महत्व	२५५
२७) प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्व	२६५
२८) स्थानीय सिकाइ सामग्रीको उपयोग	२७४
२९) बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप	२८२
३०) प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिप	२८९
३१) प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा	२९६
३२) बालमैत्री विद्यालय र सिकाइ	३०५
अनुसूचीहरू	**३१७-३२९**
सन्दर्भ सामग्री	**३३०-३३४**

अभिभावक शिक्षा

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री

भाग

१

प्रारम्भिक बालविकास तथा अभिभावकको भूमिका

१
अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्व

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. अभिभावक शिक्षा परिचय

अभिभावक भन्नाले आमाबुबा, हजुरआमा, हजुरबुबा, दाजुदिदी र अन्य स्याहारकर्ता/संरक्षकहरू हुन् । बालबालिकाको पहिलो माया, सहारा, गुरु, संरक्षक, साथी, आमाबुबा वा अभिभावक नै हुन् । अभिभावकविना शिशुको लालनपालन असम्भव हुन्छ ।

प्रारम्भिक बाल्यावस्था (गर्भधारणदेखि आठ वर्षको उमेरसम्म) को स्याहार तथा विकासमा अभिभावकको प्रमुख दायित्व हुन्छ । अभिभावक शिक्षा बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि अभिभावकले जान्नैपर्ने उपयुक्त ज्ञान र सिप एकीकृत रूपमा प्रदान गर्ने योजनाबद्ध कार्यक्रम हो । "नेपालको संविधान २०७२" मा प्रत्येक बालबालिकालाई परिवार तथा राज्यबाट स्वास्थ्य, पालन पोषण, उचित स्याहार, तथा सर्वाङ्गीण विकासको हक हुने उल्लेख छ।

सामाजिक संरचना, प्रविधिको प्रयोगले समाजलाई छिट्टै परिवर्तन गरेसँगै अभिभावकको परिभाषा र जिम्मेवारी पनि बृहत् हुँदै गएको छ । बालबालिका हुर्काउने तरिकाहरू, पारिवारिक संरचना टुक्रिँदै जाँदा आउँदो पुस्तामा राम्रोसँग हस्तान्तरण हुन सकेको छैन । आजको वैज्ञानिक युगमा अभिभावकहरूलाई पनि बालबालिका हुर्काउने सिप वैज्ञानिक बनाउँदै जान अत्यावश्यक भएको छ ।

१.१ उचित स्याहारको ढाँचा (Nurturing Care Framework)

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन, युनिसेफ तथा विश्व बैङ्कको संयुक्त पहल तथा विभिन्न अनुसन्धानका आधारमा बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास हासिल गर्न आवश्यक वैज्ञानिक उचित स्याहारको ढाँचा तयार गरी सदस्य राष्ट्रहरूलाई लागू गर्न आह्वान गरेको छ । यसै ढाँचाभित्र रहेर यस अभिभावक शिक्षाको विकास भएको छ । जुन यसप्रकार छ :

राम्रो स्वास्थ्य

गर्भधारणको तयारीदेखि गर्भावस्था, जन्म, शिशु अवस्था, बाल्यावस्थाका जुनसुकै बेलामा गर्भवती महिला, गर्भमा रहेका शिशु र बालबालिकालाई विभिन्न स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू हुनसक्छ । अभिभावक शिक्षाले, आमाबुबा वा अभिभावकहरूमा उक्त समस्याहरूको पहिचान गरी समाधान गर्ने सिप सिकाउँछ । यसैगरी सर्ने रोगहरू लाग्न नदिन र लागेका बालबालिकालाई सावधानी अपनाएर स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल लैजान, नसर्ने रोगहरूको बारेमा जानकारी र बचावट गर्ने सिप अभिभावक शिक्षाले दिन्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन पनि अभिभावक शिक्षाले सिकाउँछ । स्वास्थ्य चौकीबाट उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवाहरूसँग समन्वय गर्ने, बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासको लागि जन्मान्तरको साधनहरू, बालघातक रोगहरूबाट बचावट गर्न खोप तथा विशेष अवस्थामा सरकारले पुऱ्याउने स्वास्थ्य सेवाको बारेमा सल्लाह सुझाव पनि अभिभावक शिक्षाले दिन्छ ।

पर्याप्त पोषण

हाम्रो शरीरका लागि अत्यावश्यक सम्पूर्ण तत्त्वहरू खानाबाटै प्राप्त हुन्छ । खानाबाट प्राप्त हुने सार तत्त्व नै पोषण हो । बालबालिकाको शरीर बन्न पनि पोषण नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । आमाको गर्भमा आउनु अगाडिदेखि नै बुबा र आमाको शरीरमा आवश्यक पोषक तत्त्वहरू पूरा हुनुपर्छ । जसले गर्दा बालबालिका र आमा दुवै स्वस्थ हुन्छन् । प्रकृतिमा पाइने विभिन्न खाद्यवस्तुहरूलाई बालबालिकाको उमेरअनुसार योजनावद्ध तरिकाले मिलाएर खुवाउने, खानाको मात्रा मिलाउने तरिका शरीरमा पोषणको मात्रा पुगे नपुगेको थाहा पाउने सिप अभिभावक शिक्षाले सिकाउँछ । कुपोषणको कारण मानसिक तथा शारीरिक क्षति र यसबाट बचावटको लागि उपचारात्मक विधि पनि यस शिक्षाले सिकाउँछ ।

संवेदनशील स्याहार

विशेषत: शिशुले आफ्नो आवश्यकताहरू सुरुमा शारीरिक प्रतिक्रियाबाट व्यक्त गर्छन् । यसमा स्याहारकर्ताको संवेदनशील तथा उत्तरदायीपूर्ण सहयोग नभएपछि उनीहरूको व्यवहारमा समस्या आउन सक्छ । ३ वर्षमुनिका बोल्न जान्ने बालबालिका पनि आफ्नो आवश्यकता बताउन सही शब्द छनौट गर्न सक्दैनन् । अभिभावक तथा स्याहारकर्ताले बालबालिकाको यी आवश्यकताहरू नबुझ्दा उनीहरूले अभिभावकमा विश्वास नगर्न सक्छन् । जसको कारण नकारात्मक संवेगहरू बढ्दै जाने, जस्तै रिसाउने, चिच्याउने, रुने, डराउने जस्ता समस्यामूलक व्यवहार बढ्दै जाने सम्भावना हुन्छ । अभिभावक शिक्षाले बालबालिकाको मनोभावना बुझेर बाल अनुकूल व्यवहार गर्न अभिभावकलाई सक्षम बनाउँछ । यसले मनोसामाजिक समस्या आउन नदिन अभिभावकको भूमिका र यस्ता समस्या आइहालेपनि घरपरिवारमै अभिभावकबाट सम्भव हुने उपचारात्मक विधिहरू पनि सिकाउँछ ।

सुरक्षा र संरक्षण

बालबालिका जहाँ छन्, त्यहीँ सुरक्षित र संरक्षित रहनु जन्मसिद्ध अधिकार हो । बालबालिका गर्भमा आएदेखि उमेर वा विकासात्मक चरणअनुरूप सुरक्षित वातावरण तयार गनुपर्ने हुन्छ । बालदुर्व्यवहार, चोरी, बेचबिखन, बालश्रम, दुर्घटना, आपत्कालीन अवस्था, रोगव्याधि आदिबाट बालबालिकालाई बचाउने तरिका र यस्ता दुर्घटनाहरू भइहालेका अवस्थामा पनि पुन:स्थापना र सरकारी नीतिका आधारमा कानुनी उपचारको बारेमा अभिभावकहरू स्पष्ट भएर समयानुकुल व्यवहार गर्न अभिभावक शिक्षाले सिकाउँछ ।

उत्प्रेरणा र सिकाइ

बालबालिकाको सिकाइ गर्भदेखि नै सुरु हुन्छ । बालबालिकाको सिकाइका ढोकाहरू अर्थात पाँच इन्द्रियहरू (आँखा, कान, नाक, जिब्रो, र छाला) पाएका अनुभव नै उत्प्रेरणा हुन् । उमेरअनुसार र जति यी इन्द्रियहरूले उत्प्रेरणा पाउँछन् त्यति नै सक्रिय हुँदै जान्छन् । आँखाले नयाँ कुरा हेर्न, जिब्रोले नयाँ वस्तु चाख्न, कानले सुन्न र हातले वस्तुहरू चलाउन छुन कहिल्यै थाक्दैनन् । यस्तो क्रियाकलापले उनीहरूको बौद्धिक क्षमता बढाउँछ । प्रत्येक क्रियाकलाप वा उत्प्रेरणाबाट शिशुले नयाँ सिप सिकिरहेका हुन्छन् । यसमा पनि उनीहरूको भावना बुझेर सो अनुरूप अभिभावकले सहभागी भएर सहयोगीको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । अभिभावक शिक्षाले यी उत्प्रेरणा र सिकाइमा गर्भदेखि, शिशु, बाल्यावस्था (प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा र आधारभूत कक्षा) आदि उमेरक्रम अनुरूप सिकाइमा अभिभावकले गर्नुपर्ने सहयोगबारे ज्ञान र सिप सिकाउँछ ।

२. अभिभावक शिक्षाको महत्व

अभिभावक शिक्षाले अभिभावकहरूलाई बालबालिका हुर्काउने वैज्ञानिक ज्ञान तथा सिप दिन्छ । बालबालिकाको अन्तरनिहित क्षमता प्रस्फुटन तथा अभिवृद्धि गर्न मद्दत गर्छ । समुदायमा रहेका असल अभ्यासलाई प्रोत्साहन गर्छ । अभिभावक शिक्षा लिएका अभिभावकहरूले बालबालिकालाई सिकाइको अवसर जुटाइदिन्छन् । बालबालिकालाई स्नेहपूर्ण व्यवहार गर्न, कुराकानी गर्न, सरसफाइ गर्न, पोसिलो खाना खुवाउन, सकारात्मक अनुशासन तथा प्रारम्भिक सिकाइको उचित वातावरण दिन, बालबालिकाको मनोभावना बुझेर बालअनुकूल व्यवहार गर्न र भेदभाव, सजाय, दुर्व्यवहार नगर्न सक्षम बनाउँछ । यसले विभिन्न पक्षहरूमा पुऱ्याउने लाभलाई देहायअनुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

२.१ बालबालिका

बालबालिकाले अभिभावकबाट मात्र विकासका लागि उपयुक्त वातावरण पाउने हुनाले यसको प्रभाव बालबालिकामा प्रत्यक्ष पर्दछ । अभिभावकले उचित स्याहार गर्नाले बाल मृत्युदर, कुपोषण, दुर्व्यवहार, दुर्घटना, अपाङ्गता, मानसिक समस्या, बालअपराध, लागुपदार्थ दुर्व्यसन, शैक्षिक तथा आर्थिक क्षति, व्यवहारमा आउने समस्या तथा सामाजिक विभेदहरू हटाउँछ । बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास भई क्षमतावान् व्यक्तित्व तयार हुन्छ ।

२.२ अभिभावक

अभिभावक शिक्षा बालबालिकाका लागि आभिभावकलाई दिइने ज्ञान तथा सिपहरू हो । अभिभावकमा पहिले सकारात्मक परिवर्तन भएपछि मात्र उनीहरूले बालबालिकालाई सेवा प्रदान गर्ने भएकाले अभिभावक शिक्षा अभिभावकमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने महत्त्वपूर्ण अवसर हो । अभिभावक शिक्षाले अभिभावकलाई सकारात्मक, शान्तिपूर्ण, मायालु, तथा उत्प्रेरणामूलक वातावरण तयार गर्ने, स्थानीय खानाहरूलाई मिलाएर पोषणयुक्त खाना तयार गर्ने, अन्तरनिहित क्षमता पत्ता लगाउने र त्यस्ता क्षमताहरूको प्रष्फुटनका लागि उत्प्रेरणामूलक वातावरण तयार गर्ने बनाउँछ । अभिभावकहरूले आफूमा आत्मविश्वास, सामाजिक सिपहरूको अवसर, समय, स्रोत व्यवस्थापन, असल बानी व्यवहार, साक्षरतामा सुधार तथा नीति नियम सिक्ने अवसरसमेत पाउँछन् ।

२.३ राष्ट्र

अभिभावक शिक्षा लिएका अभिभावकहरूले देशप्रेमी योग्य क्षमतावान् मानवीय स्रोत तयार गर्छन् । उपयुक्त मानव स्रोतले देशको आर्थिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ । सकारात्मक अनुशासनमा हुर्केका मानव स्रोतले समाजमा अपराध घटाउँछ । समृद्ध तथा शान्त राष्ट्र निर्माण हुन्छ ।

३. जगेर्ना गर्नुपर्ने समुदायमा चलिआएका राम्रा चलनहरू

- गर्भवती आमालाई र गर्भको शिशुलाई गरी दुई भाग खाना भाग लगाउने, गर्भावस्थाका शिशु र गर्भवतीलाई हर्ष बधाई दिन गोदभराइ, विभिन्न परिकारसहितको दहीचिउरा खुवाउने चलन राम्रो हो, यसलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ ।
- सुत्केरी समयमा पतिको अनिवार्य संलग्नता हुनुपर्ने, छैठी, न्वारनमा बुबाको उपस्थिति हुनुपर्ने, घाममा तेल मालिस गर्ने, तोरी भरेको तकियाको प्रयोग गर्ने र शिशुको अन्नप्राशन गर्ने आदि राम्रा चलनलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ ।
- बाजेबज्यै, आमाबुबाले बालकथा भन्ने चलनले बालबालिकाको सुनाइ तथा बोलाइ सिप विकास गर्नुको साथै भाषा विकासमा सहयोग पुग्दछ । त्यसैले यसलाई पनि निरन्तरता दिनुपर्दछ ।
- बालगीत, निदौरी, चाडपर्वका गीतहरू गाउने प्रचलनलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ ।
- स्थानीय खेल खेलौना बनाइदिने राम्रा चलन हुन् । यसलाई पनि निरन्तरता दिनुपर्दछ ।

४. जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बालबालिकालाई जन्म दिने, पालनपोषण गर्ने, हेरविचार गर्ने संरक्षकको अर्थमा अभिभावकलाई बुझिन्छ । यस अर्थमा अभिभावक भन्नाले बालबालिका जन्माउने वा स्याहार गर्ने आमाबुबा, हजुरआमा, हजुरबुबा, हेरचाह गर्ने दाजुदिदी र अन्य स्याहारकर्ता/संरक्षकहरू हुन् ।**
- **बालअधिकारको धारा १८ को १ ले अभिभावकलाई कानुनी रूपमा हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी बहन गर्ने वयस्क भनी परिभाषित गरेको छ । बालबालिकाको जीवन प्रत्यक्ष रूपमा अभिभावकसँग जोडिएको हुन्छ ।**
- **अभिभावक शिक्षा बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि अभिभावकले जान्नैपर्ने उपयुक्त ज्ञान र सिप एकीकृत रूपमा प्रदान गर्ने योजनाबद्ध कार्यक्रम हो । यो अभिभावक शिक्षा उचित स्याहारको ढाँचामा आधारित छ । यसमा बालबालिकालाई राम्रो स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, संवेदनशील स्याहार, सुरक्षा र संरक्षण तथा उत्प्रेरणा र सिकाइ दिन अभिभावकले खेल्नुपर्ने भूमिका र सिप सिकाइन्छ ।**
- **अभिभावक शिक्षाले बालबालिका, अभिभावक र राष्ट्रलाई समेत फाइदा पुग्दछ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासका लागि अभिभावक शिक्षाको महत्व बताउन सक्ने छन् ।

यो सबैभन्दा पहिलो कक्षा भएको हुनाले सहभागीहरूको परिचय गराउनुहोस् । परिचयमा नाम, छोराछोरी कति जना छन्, तिनको उमेर पालैपालो बताउन लगाउनुहोस् । पहिलो बैठकमै छलफल गरी कक्षा सञ्चालनका बेला पालन गरिनुपर्ने नियम तथा आचारसंहिता (जस्तै -ढिलो नआउने, नियमित रूपमा सहभागी हुने, अनुपस्थित हुने स्थितिमा अरूलाई खबर गर्ने र सबैलाई बोल्ने मौका दिने) सहभागितामूलक रूपमा बनाउनुहोस् । यसलाई सरल भाषा तथा आकर्षक रूपमा सजाएर राख्ने वा हरेक सत्रमा टाँस्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई कक्षा सञ्चालनका चरणहरू, **५ ओटा 'स'** को छोटो परिचय दिएर सत्र सुरु गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा साना बालबालिका हुर्काउने के कस्ता राम्रा चलनहरू (अभ्यासहरू) छन् ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई तलका क्रियाकलापहरू गर्न लगाउनुहोस् ।

१. सबै सहभागीलाई आँखा चिम्लिन लगाउनुहोस् ।

२. उनीहरूलाई आफ्नो बाल्यकाल सम्झिन लगाउनुहोस् ।

३. आफ्नो बाल्यकालमा अभिभावकले गरेका एक एक ओटा राम्रा र नराम्रा व्यवहार स्मरण गर्न लगाउनुहोस् ।

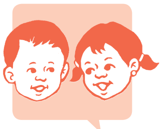
४. उनीहरूले स्मरण गरेका र भन्न मिल्ने व्यवहार साझा गर्न लगाउनुहोस् । के त्यस्ता व्यवहार सहभागीले पनि आफ्ना बालबालिकासँग गर्नुहुन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।

केही सहभागीबाट अनुभव सुनेपछि निम्न सन्देश दिनुहोस् :

हामी जुन समय र समाजमा हुर्केका छौं, हाम्रा बालबालिका पनि त्यसै गरी हुर्काउनु पर्छ भन्ने छैन । हामीलाई सानो बेलामा लागेको नराम्रो कुरा छोड्दै, राम्रा कुरालाई जगेर्ना गर्दै समयानुसार बालबालिका हुर्काउने तरिका परिवर्तन गर्दै जानुपर्दछ ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश : मलाई लालन पालन गर्ने विषयमा थप ज्ञान र सिप सिक्नु भयो भने, मेरो वृद्धि, विकास र सिकाइमा सहयोग पुग्छ ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको उचित स्याहारको ढाँचा अध्ययन गरेर यसमा उल्लेख गरिएका पाँच पक्षको विषयमा सहभागीहरूलाई स्पष्ट बनाउनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामासमेत बताइदिनुहोस् । यस सम्बन्धमा अभिभावकलाई आफूले जानेका कुरा पनि राख्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् । अभिभावक शिक्षाले यसबारे थप ज्ञान र सिप सिकाउने पनि जानकारी दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालबालिकालाई जन्म दिने, पालनपोषण गर्ने, हेरविचार गर्ने संरक्षकको अर्थमा अभिभावकलाई बुझिन्छ । यस अर्थमा अभिभावक भन्नाले बालबालिका जन्माउने वा स्याहार गर्ने आमाबुबा, हजुरआमा, हजुरबुबा, हेरचाह गर्ने दाजुदिदी र अन्य स्याहारकर्ता/संरक्षकहरू हुन् ।**
- **बालअधिकारको धारा १८ को १ ले अभिभावकलाई कानुनी रूपमा हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी बहन गर्ने वयस्क भनी परिभाषित गरेको छ । बालबालिकाको जीवन प्रत्यक्ष रूपमा अभिभावकसँग जोडिएको हुन्छ ।**

- अभिभावक शिक्षा बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि अभिभावकले जान्नैपर्ने उपयुक्त ज्ञान र सिप एकीकृत रूपमा प्रदान गर्ने योजनाबद्ध कार्यक्रम हो । यो अभिभावक शिक्षा उचित स्याहारको ढाँचामा आधारित छ । यसमा बालबालिकालाई राम्रो स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, संवेदनशील स्याहार, सुरक्षा र संरक्षण तथा उत्प्रेरणा र सिकाइ दिन अभिभावकले खेल्नुपर्ने भूमिका र सिप सिकाइन्छ ।
- अभिभावक शिक्षाले बालबालिका, अभिभावक र राष्ट्रलाई समेत फाइदा पुग्दछ ।

सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफलाई सही दिशातर्फ डोऱ्याउँदै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् वा अभिभावकमध्ये पढ्न सक्ने कसैलाई पढन लगाउनुहोस् ।

- **अभिभावक शिक्षाका विषयमा छलफल हुनै सबै सत्रमा अनिवार्य रूपमा बस्छु र यहाँ सिकेका कुरा व्यवहारमा लागू गर्छु ।**
- **बालबालिकालाई कुट्ने, गाली गर्ने गर्दिनँ बरु धेरै माया गर्छु ।**
- **बालबालिकालाई विभिन्न अवसर र अनुभव दिएर सिक्न सहयोग गर्छु ।**

समीक्षा

कुनै समूहमा बल फाल्नुहोस् र जसले बल समाउँछ, सो सहभागीलाई तलको प्रश्न सोध्नुहोस् उहाँले दिएको उत्तरलाई प्रशंसा गर्नुहोस् र अरू कसैलाई केही थप गर्न मन लागेमा भन्न पनि लगाउनुहोस् :

- **प्रारम्भिक बालविकासका लागि अभिभावक शिक्षा किन आवश्यक छ ? कुनै एक बुँदा भन्नुहोस् ।**
- **यो क्रम चार पाँचपटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।**

विषय प्राथमिकीकरण

यस प्रथम सत्रमा अभिभावक शिक्षामा भएका विषयवस्तुबारे परिचय दिएर यसमा आकर्षित गर्नु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले पहिलो सत्रमा सबै विषयवस्तु (यसको फर्मेट अनुसूचीमा छ) लेखेको चार्टपेपर तयार गरेर प्रदर्शन गर्दै, विषयवस्तुबाट सरसर्ती सहभागीहरूलाई पढेर त्यसको बारेमा छोटोमा सुनाउनुपर्छ । अब सबै सहभागीलाई पाँच ओटा ढुङ्गा दिनुहोस् र अनिवार्य विषयबाहेक आफूलाई लिन मन लागेको विषयमा एक एक ओटा ढुङ्गा राख्न दिनुहोस् । सबभन्दा बढी छानिएका १४ ओटा विषय चार्टपेपरमा लेख्नुहोस् । यस्ता विषयलाई अनिवार्य विषय सञ्चालन गरिसके पछि मात्र सञ्चालन गर्नुहोस् ।

यसरी प्राथमिकीकरण गर्दा प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा, समयमै अपाङ्गताको पहिचान, सकारात्मक अनुशासन, मानसिक स्वास्थ्य र बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप जस्ता सामाजिक रूपमा जागरण ल्याउन आवश्यक विषयवस्तु समावेश गरी सहजीकरण गर्नुहोस् ।

२

प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्त्व

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. प्रारम्भिक बालविकास

बालविकास भन्नाले बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक विकास भन्ने बुझिन्छ । विकास उमेरअनुसार क्रमिक रूपमा हुने परिवर्तनको एक प्रक्रिया हो । मानव जीवनको सुरुवाती अवस्थालाई प्रारम्भिक बाल्यावस्था भनिएको हो । राष्ट्रिय योजना आयोगबाट तयार गरिएको 'प्रारम्भिक बालविकास राष्ट्रिय रणनीति (२०७७-२०८८)[२] ले प्रारम्भिक बाल्यावस्थालाई गर्भावस्थादेखि आठ वर्षसम्मको उमेर भनी परिभाषित गरेको छ । यस चरणमा हुने बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास (शारीरिक, बौद्धिक, भाषिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक विकास) नै प्रारम्भिक बालविकास हो । प्रारम्भिक बालविकास बहुउद्देश्यीय, बहुपक्षीय अवसर र प्रक्रियाको परिणाम हो । अर्थात् बालबालिकाको हुर्काइमा पोषण, स्वास्थ्य, सरसफाइ, मायाममता, सिकाइ र संरक्षणले एकीकृत रूपमा असर गरेको हुन्छ । जीवनको प्रारम्भिक उमेरमा पाएका यी अवसरहरूको परिणाम जीवनभर रहन्छ । प्रारम्भिक बालविकासका पक्षहरू निम्न हुन् :

क. शारीरिक विकास : शरीरमा देखापर्ने सकारात्मक परिवर्तनहरू, तौल तथा उचाइसँगै आन्तरिक अङ्गहरूको आकारहरू बढ्नुलाई शारीरिक वृद्धि भनिन्छ । वृद्धिअनुसारको शारीरिक सञ्चालन तथा कार्य दक्षतालाई शारीरक विकास भनिन्छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा शारीरिक वृद्धि तथा विकास तीव्र गतिमा हुन्छ । शरीरिक वृद्धि सजिलै मापन गर्न सकिन्छ । जस्तै : तौल, उचाइ मापन गर्ने, पाखुरा, टाउकोको घेरा मापन गरी कुन उमेरमा कति हुनुपर्ने हो, सोअनुसार पत्ता लगाउन सकिन्छ । तर मापनअनुसारका कार्यक्षमता बालबालिकाको उमेरअनुसार फरक फरक हुन्छ ।

---

[२] प्रारम्भिक बालविकास राष्ट्रिय रणनीति (२०७७-२०८८)

शारीरिक विकासलाई निम्नानुसार बुझ्न सकिन्छ :

- **स्थूल अङ्गहरूको विकास** – ठुला मांसपेशी, हात, गोडा तथा पाखुराको सञ्चालन, समन्वय र सन्तुलन गर्ने (जस्तै, वस्तु एवम् खेलौना समात्ने र फाल्ने) क्षमताको विकासलाई स्थूल अङ्गको विकास भनिन्छ ।
- **सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास** – आँखा, कान, नाक, मुख, छाला जस्ता चेतना शक्ति तथा इन्द्रियहरूको क्षमता र औँला समन्वय गरी सञ्चालन गर्ने क्षमताको विकासलाई सूक्ष्म अङ्गको विकास भनिन्छ ।

भर्खर जन्मिएको बालकले रुन र दूध चुस्न मात्र जानेको हुन्छ भने दिन बित्दै जाँदा विस्तारै हात गोडा चलाउने, बामे सर्ने, बस्ने, उठ्ने, दगुर्ने, खेल्ने सिपहरू विकास हुँदै जान्छ । उमेरअनुसार सूक्ष्म अङ्ग, स्थूल अङ्ग र मांसपेशीहरूको बिच समन्वय गरी शरीर सञ्चालन नियन्त्रण गर्ने क्षमताको विकासलाई शारीरिक विकास भनिन्छ ।

ख) बौद्धिक विकास : मस्तिष्क वृद्धि र चेतनाको विकास बौद्धिक विकासभित्र पर्छ । बालबालिकाको मस्तिष्कको वृद्धि यो उमेरमा अत्यन्त छिटो हुन्छ । मस्तिष्कका कोषिकाहरूको वृद्धिले बौद्धिक क्षमता अभिवृद्धि हुन्छ । अनुसन्धानअनुसार ६ वर्षसम्ममा बालबालिकाको मस्तिष्कको तौल वयस्क भन्दा ९५ प्रतिशतले वृद्धि भएको हुन्छ ।[३] चेतनाको विकास, विवेक विकास, स्मरण शक्तिको विकास, तर्क गर्ने, समस्या सुल्झाउने, विश्लेषण गर्ने, आदि बौद्धिक विकासका सूचकहरू हुन् । उदाहरणका लागि आवाज सुन्ने, बुझ्ने, चिन्न खोज्ने, समस्या समाधान गर्ने, फरक छुट्याउन सक्ने, गन्ती गर्ने रङ, आकार प्रकारबारे थाहा पाउने, सोचेर बोल्ने, तर्क गर्ने आदि बौद्धिक सिपको विकास प्रारम्भिक अवस्थामा हुन्छ ।

ग) भाषिक विकास : भाषिक विकास भन्नाले सुन्ने, बोल्ने, कुराकानी र सञ्चार गर्ने सिप र सक्षमता हो । भाषाले बुझ्ने, तर्क गर्ने, निर्णय गर्ने क्षमताको विकास गर्छ । बालबालिकाले सबैभन्दा पहिले आफ्नै मातृभाषामा सिक्छन् । शिशुले आफ्ना आमाबुबा र अरूले बोलेको सुनेर ध्वनि, शब्द र यसका अर्थ बुझ्न थाल्छन् । सानैदेखि सुन्ने अवसरले भाषा र सञ्चार सिपको विकास हुन्छ । भाषा विकासका आधारहरू सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ हुन् । उमेरअनुसारका भाषा विकासको अवसरले बालबालिकाले पढाइ लेखाइ सजिलै गर्न सक्छन् । यसैगरी बाल्यावस्थामा गर्भदेखि सुनेका भाषा प्यारो र यसबाट चाँडै सिक्न सक्छन् । यो उमेरमा अन्य भाषाहरू पनि सजिलै सिक्न त सक्छन्, तर एउटा भाषामा पोख्त भने बनाउनुपर्छ ।

घ) संवेगात्मक विकास : बालबालिकाको आन्तरिक अनुभूति वा संवेगको विकास नै संवेगात्मक विकास हो । संवेग सकारात्मक र नकारात्मक हुन्छ । सकारात्मक संवेग खुसी, रमाइलो, आनन्द, सन्तुष्टि, विश्वास आदि हुन् भने, नकारात्मक संवेग रिस, ईर्ष्या, शङ्का, डर आदि हुन् । सकारात्मक संवेग र नकारात्मक संवेगको नियन्त्रण, सही ठाउँमा प्रकट गर्ने सिप विकास प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा नै हुन्छ । संवेगको प्रष्फुटन नभएको खण्डमा बालबालिकामा विभिन्न समस्याहरू देखापर्छ ।

३ *Lenroot & Giedd, 2006*

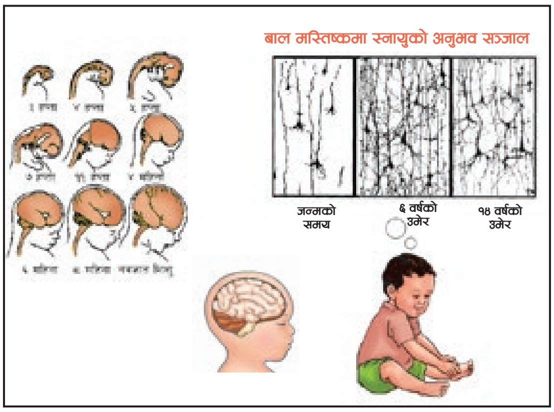
नकारात्मक संवेगहरू डर, चिन्ता, शङ्का, दुःख, शोकको प्रभाव लामो समयसम्म रहेमा यसले बालबालिकामा व्यवहारिक, मानसिक तथा शारीरिक समस्याहरू हुनसक्छ ।

ङ) सामाजिक विकास : बालबालिकाले समाजमा मिलेर बस्ने, व्यक्तिहरू चिन्ने, सामाजिक नियमहरू बुझ्ने, साथी बनाउने, सहयोग गर्ने, खेल्ने, तथा घुलमिल गर्ने, पालो पर्खने, नियम सिक्ने, पालन गर्ने आदि सिपहरू सामाजिक विकासका सूचक हुन् । जन्मेदेखि नै बालबालिकाको सामाजिकीकरण प्रक्रिया सुरु हुन्छ । अभिभावकको व्यवहार तथा पारिवारिक वातावरणबाट नै उनीहरूले सामाजिकीकरणका आधारभूत सिपहरू सिक्दछन् । बालबालिकाले समाजबाट पाएका सहयोग, प्रशंसाले स्वःअवधारणा तयार गरी सो अनुरूप व्यक्तित्व विकास गर्न तत्पर हुन्छन् ।

२. प्रारम्भिक बालविकासको महत्व

मानव जीवन सफल हुनका लागि निरोगी, तन्दुरुस्त, असल, विवेकशील, शिक्षित, सहयोगी, सदाचारी, सद्गुणी, मिहिनेती, भावनात्मक सन्तुलन हुनु आवश्यक हुन्छ । यी गुण, सिपहरूको आधार वंशाणुगत तथा बालबालिका हुर्कने वातावरणले प्रदान गर्दछ । वंशाणुगत गुणलाई वातावरणले गतिशील बनाउँछ । पोसिलो खाना र उचित स्याहारले बालबालिकाको वृद्धि विकास हुन्छ । स्याहारको अभावमा रोग, कुपोषण र दुर्व्यवहारले बालबालिकाको वृद्धि र विकासमा प्रत्यक्ष रूपमा दीर्घकालीन असर पार्दछ । विभिन्न अनुसन्धानले प्रारम्भिक बालविकासको धेरै महत्त्व छ भन्ने कुरा प्रमाणित गरिसकेका छन्, सारांशमा केही मुख्य बुँदाहरू निम्नानुसार छन् :

२.१. मस्तिष्कको उच्चतम विकास हुने अवस्था



गर्भावस्थादेखि नै मस्तिष्कका स्नायुहरूको विकास सुरु हुन्छ । जन्मेको समयमा शिशुको मस्तिष्कको तौल वयस्कको मस्तिष्कको ३३ प्रतिशत हुन्छ भने ९० दिन पछि ५५ प्रतिशतमा वृद्धि हुन्छ ।[४] मस्तिष्कका स्नायुहरूको विकास ८० प्रतिशत पहिलो दुई वर्षमा हुन्छ भने, ५ वर्षमा ९० प्रतिशत विकास हुन्छ । पोषणले मस्तिष्कको स्नायुहरूको वृद्धि गर्न सहयोग गर्छ । इन्द्रियहरूको माध्यमबाट पाइएका विभिन्न अनुभव र अवसरहरूले स्नायुहरूलाई उत्प्रेरित गरी मस्तिष्कमा सञ्जालहरू तयार गर्छन् । यो क्रम उमेरअनुसार बढ्दै जान्छ । यसरी संञ्जाल बनेका कोषहरूमात्र जीवनभर काम गर्छन् । करिब २० देखि ८० प्रतिशत कोषहरू उत्प्रेरणा नपाएर मर्दै जान्छ ।[५] यसैले सानो उमेरमा अनुभव नगरेका वा अवसर नपाएका तथा कम अनुभव गरेका कुरामा ठुलो हुँदा पनि कमजोर हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

---

[४] *Holland et al., 2014*

[५] *de Haan and Johnoson 2003b,2001a*

२.२. सिकाइ क्षमता बढी हुने अवस्था

प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा आँखा, कान, नाक, छाला र जिब्रोको क्षमता अत्यन्त तीक्ष्ण हुन्छ । सिकाइको "सही जग बसाल्ने" अवधि प्रारम्भिक बाल्यावस्था हो । यस उमेरमा प्राप्त गरेको ज्ञान, सिप र अनुभवले विद्यालय तथा भावी सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउँछ । प्रारम्भिक बालविकासको अवसर पाएका बालबालिका चलाख, नेतृत्व गर्ने र सिकाइ उपलब्धि अरूको भन्दा बढी भएको पाइएको छ ।

२.३. भाषा तथा सञ्चार सिपको विकास

यस उमेरमा भाषिक क्षमताको विकास तीव्र हुन्छ । धेरै सुन्न खोज्ने, बोल्ने, प्रश्न गर्ने जस्ता सिपले उनीहरूको सोच्ने, तर्क गर्ने, समस्या समाधानको योजना गर्ने, अर्थपूर्ण शब्द सङ्ग्रह गर्ने, बोल्नका लागि शब्द चयन गर्ने, शब्दको अर्थ पहिल्याउने जस्ता बौद्धिक क्षमताहरू अभिवृद्धि हुन्छ । यस उमेरका बालबालिकाले बोल्ने, सुन्ने र विभिन्न चित्र तथा सङ्केत हेर्ने अवसर पाए भने २ देखि ६ वर्षको उमेर सम्ममा २००० देखि १०,००० शब्दभण्डार बनाउन सक्छन् । सक्रिय बालबालिकाले हप्तामा १० देखि २० ओटा नयाँ शब्दहरू सिक्ने गर्छन् ।[६] त्यसैले अभिभावकले बालबालिकासँग मातृभाषामा कुराकानी गर्ने, तर्क गर्ने गर्नुपर्छ । यससँगै उनीहरूले सँगसँगै स्थानीय र अन्य भाषा बुझ्न र बोल्न पनि सक्षम हुन्छ ।

२.४. बानी व्यवहार र सामाजिक विकास हुने अवधि

यस उमेरमा सिकेका बानी व्यवहार, जस्तै एकाग्र हुने, हार नमान्ने, मेहनत गर्ने, समस्या समाधान आदि जीवनभर रहन्छन् । यसै उमेरमा उसको सामाजिकीकरण सिपको पनि विकास हुन्छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा बालबालिकाले मुख्यतः अभिभावकको व्यवहार अवलोकन गरेर, नक्कल गरेर सिक्छन् । अभिभावक नै उनीहरूको नमुना व्यक्तित्वा हो । आमाबुबा अनुशासित, मिलनसार, बराबर काम बाँडेर गर्ने, महिलाले गर्ने काम र पुरुषले गर्ने भनेर नछुट्याउने भएमा उनीहरूले पनि सिकेर परिवार तथा समाजमा राम्रो सम्बन्ध स्थापना गर्न सक्षम र साथी तथा दौँतरीसँग पनि सजिलै घुलमिल हुन, सहयोगी तथा आत्मनिर्भर हुन सिक्छन् ।

२.५. आर्थिक लाभ

अभिभावकहरूले आफ्ना बालबालिकाको स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा, सिकाइ, लालन पालनका लागि लगानी गर्दछन् । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा लगानी गर्नाले धेरै प्रतिफल पाइन्छ । अमेरिका तथा जमैकामा गरिएका अनुसन्धानहरूअनुसार साना बालबालिकामा गरिएको लगानी बापत १७ गुणासम्म लाभ हुन्छ । जस्तोः समयमै खोप लाउने र स्वास्थ्य स्याहार तथा उत्प्रेरणा आदिले पछि हुने रोगको उपचार खर्च जोगिन्छ र उच्च बौद्धिक क्षमताले पढाइमा सफल हुने, ठुलो भएर राम्रो आम्दानी गरी परिवारको मात्रै नभई समुदाय तथा देशकोसमेत आर्थिक विकास हुन्छ ।

६ *Imai et al., 2008*

३. प्रारम्भिक बालविकासको अवसरमा अभिभावकको भूमिका

३.१. शारीरिक विकासको अवसर

गर्भदेखि नै आमाको व्यवहार र सकारात्मक बानीले, शिशुले पनि शारीरिक विकासको अवसर पाउँछ। जन्मपछि पनि अभिभावकले खोप, पोषण, सुरक्षा, खेल, व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न दिनुपर्छ। दुर्घटनाहरू तथा हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बचाउनुपर्छ। शारीरिक सञ्चालन, समन्वय र सन्तुलनका अवसरबाट शारीरिक विकास हुन्छ। विशेष गरी उमेरअनुसार सूक्ष्म र स्थूल अङ्ग विकासका लागि यी अङ्ग सञ्चालन र नियन्त्रण गर्ने प्रशस्त अवसर दिनुपर्छ।

स्थूल अङ्गहरूको विकासका लागि ठुला मांसपेशी, हात, गोडा तथा पाखुराको सञ्चालन, समन्वय र सन्तुलन गर्ने क्रियाकलापहरू, जस्तै बल पास गर्ने, समात्ने र फाल्ने, दौडिने, उफ्रिने, घुम्ने, झुण्डिने पिङ खेल्ने, चिप्लिने आदि क्रियाकलापहरू गराउनुपर्छ।

सूक्ष्म अङ्गहरूको विकासका लागि हातका औँलाहरू सञ्चालन, समन्वय र सन्तुलन गर्ने क्रियाकलापहरू, जस्तै खन्याउने, टिप्ने, गाँस्ने, च्यात्ने, उन्ने बुन्ने, छाम्ने आदि क्रियाकलापहरू गराउनुपर्छ।

३.२. बौद्धिक विकासको अवसर

बौद्धिक विकासका निम्ति सरसफाइ, पोसिलो खाना, खेल, खेलौनाको आवश्यकता पर्नुका साथै रोगबाट पनि बचाउनुपर्छ। बिरामी भइरहेमा बालबालिकाको बौद्धिक विकासमा असर पर्छ। उमेरअनुसार उचित विकास नभएमा भविष्यमा आइपर्ने समस्यासँग जुध्न, सिर्जनशील र क्रियाशील हुन सकिँदैन। बौद्धिक विकास गराउन अभिभावकहरूले एकै किसिमको र फरक किसिमको वस्तु छुट्याउने, लामो छोटो छुट्याउने र गन्ती गर्ने, साधारण चित्र हेरेर भन्न लगाउने, आवाज चिन्न लगाउने, व्यक्तिको अनुहार चिन्ने, वस्तुको खोजी गर्न लगाउने, समस्या समाधान गर्ने खेलहरू खेल्न दिने, तर्क दिन लगाउने, समस्या समाधान गर्ने पजल जोडा जस्ता खेलहरू खेलाउने, प्रकृति तथा विभिन्न वस्तुको अवलोकन गराउने जस्ता क्रियाकलापहरू गराउनुपर्छ।

३.३. भाषिक विकासको अवसर

अभिभावकले बालबालिकासँग कुराकानी गर्ने, कथा/कविता सुनाउने, गीत गाउने, वस्तुको नाम बताउने, चित्र देखाएर बयान गर्ने गर्नुपर्दछ। प्रारम्भिक उमेरका बालबालिकालाई ध्यान दिएर सुन्न र बोल्न हौसला दिनुपर्छ। बालबालिकाले सुन्न, बोल्न, हेर्न/पढ्न र केरकार गर्ने अवसरले उनीहरूमा भाषिक विकासको आधार बन्दछ। "किताब हेर्ने" र यस बारेमा बताउनाले शिशु अवस्थादेखि नैं किताब पढ्न रुचि राख्छन्। विभिन्न अनुसन्धानअनुसार सानैदेखि सुत्ने बेलाको कथावाचन वा कथा सुनाउने (Bed-time stories) क्रियाकलापले भाषिक विकासको लागि महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ।

३.४. संवेगात्मक विकासको अवसर

शिशु गर्भभित्र रहँदादेखि नै आमाले सकारात्मक संवेगको विकास गर्ने वातावरण मिलाउनुपर्छ। जन्मनासाथ बालबालिकाले रोएर, हाँसेर, चिच्याएर, कराएर, रिस देखाएर आफ्नो मनमा भएको संवेग व्यक्त गर्छन्। बालबालिका आमाबुबा, परिवार र छरछिमेकीबाट सधैँ माया, स्नेह पाउने आशा गरी रहन्छन्। माया, ममता, स्नेह, स्यावासी, प्रोत्साहन बालबालिकाको संवेगात्मक विकासका आवश्यक तत्त्वहरू हुन्। यदि बालबालिकाले आशा गरेजस्तो माया स्नेह पाएनन् भने उनीहरूको संवेगात्मक सन्तुलन हुँदैन। उनीहरूमा संवेगात्मक सन्तुलन नभएमा पछिसम्म काँतर हुने, आत्मविश्वास कम हुने, आत्मनिर्भर नहुने हुन्छ। जन्मने र हुर्कने क्रममा सकारात्मक र नकारात्मक संवेगको प्रकट गर्न रमाउने, हाँस्ने, स्वतन्त्र रूपमा कराउन, चिच्याउन दिने, दौडने, उफ्रने, कथा सुन्ने, विभिन्न संवेगको अभिनय गर्ने, मनका कुराहरू भन्ने सुन्ने कुराकानीको समय बनाउने र सो समयमा सबैले आआफ्ना अनुभव सुनाउने सुन्ने गर्नुपर्छ।

३.५. सामाजिक विकासको अवसर

सामाजिक सहभागिताबाट बालबालिकाको व्यक्तित्व विकासको आधार तयार हुन्छ। अभिभावकले आफू नमुना बनेर सबैलाई आदर सत्कार गर्ने, धर्म संस्कृतिहरूमा रमाउने, सामाजिक नियम, नेतृत्व लिने र दिने, नक्कल गर्ने, समूहमा बस्ने, कुराकानी गर्ने, सहयोग लिने र दिने आदि गर्ने गर्नुपर्दछ। बालबालिकाले खेल खेल्ने, साथी बनाउने, मनोरञ्जन गर्ने, नातागोता चिन्ने जस्ता अवसर पाउनुपर्छ। बालबालिकाले जे देख्छन् त्यही सिक्छन्। त्यसैले परिवारको मूल्यमान्यता र आमाबुबाले गर्ने व्यवहार नै नमुना हुनुपर्छ। बालबालिका परिवारमा सिकेका सामाजिक सिपहरूले विद्यालय वा बालविकास केन्द्र तथा समाजमा पनि सजिलै घुलमिल हुनसक्छन्।

४. जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **प्रारम्भिक बालविकास भन्नाले गर्भावस्थादेखि आठ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, भाषिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास अर्थात् सर्वाङ्गीण विकास हो।**
- **विभिन्न अनुसन्धानले प्रारम्भिक बालविकास व्यक्ति, समाज र राष्ट्रकै लागि पूर्वाधार हो भनेर देखाउँछ।**
- **प्रारम्भिक बाल्यावस्था सर्वाङ्गीण विकासको आधार भएकाले यस अवधिमा अधिकतम विकास गराउन बालबालिकालाई उचित पोषण, उत्प्रेरणा, स्वास्थ्य सेवा, आवश्यक संरक्षण तथा स्याहार पुऱ्याउँदै सिकाइको उचित अवसर दिनुपर्छ।**
- **बालबालिकाका लागि अभिभावक नै नमुना हुन्। उनीहरूले अभिभावकबाट नै सिक्छन्। त्यसैले अभिभावक नै पहिले असल व्यक्तित्वका रूपमा प्रस्तुत हुनुपर्छ।**
- **बालबालिकाका विभिन्न विकासात्मक पक्षको उचित विकासका लागि बालबालिकालाई विभिन्न अवसरहरू दिनुपर्छ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासको महत्व बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस्, साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा ८ वर्षमुनिका बालबालिकाले घर, समुदाय तथा विद्यालयमा के कस्ता अवसरहरू पाएका छन् ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरू सबैलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई पनि महत्त्व दिनुहोस् । पहिले बोलेकाहरूले भनेका शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

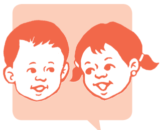
आवश्यक सामग्री : जोडा मिलाउने चित्रहरू १० ओटा जति, रुखका पातहरू, पपेट १ जोडा, डोरी २ मिटर जति लामो, लठ्ठीहरू १ वित्ता जति लामा २० ओटा, ढुङ्गाका गट्टाहरू २० ओटा वा दुई मुठ्ठी गेडागुडी, चित्रकथा आदि

- अभिभावकहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एउटा समूहलाई जोडा मिलाउने चित्रहरू, दोस्रो समूहलाई कागज वा डोरी, पपेट, रुखका पातहरू, जे उपलब्ध छ सो दिनुहोस् ।
- तेस्रो समूहलाई योजना बनाएर कुनै कथामा अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- चौथो समूहलाई लठ्ठीहरू, ढुङ्गाका गट्टाहरू वा गेडागुडी दिनुहोस् ।

- करिब १० देखि १५ मिनेट जति खेल्न दिएपछि प्रत्येक समूहको १ जनालाई खेल खेल्दा वा अभिनय गर्दा कस्तो अनुभव भयो ? के के पक्षको विकास भयो ? के के जान्नुभयो ? भनेर बताउन लगाउनुहोस् ।
- तपाईंले जस्तै बालबालिकाले पनि खेलबाट कसरी विकासको अवसर पाउने रहेछन् भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्तमा सहजकर्ताले यी खेलबाट बालबालिकामा के कस्ता पक्षका विकास हुन्छन् बताइदिनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो बाबु/नानीले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाइ पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश : मैले प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उचित स्याहार पाएँ भने मात्र भविष्यमा म देशको सबल र असल मान्छे बन्न सक्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्त्वलाई सहभागीहरू सामु प्रस्तुत गर्नुहोस् । प्रस्तुतीकरणका क्रममा सहभागीहरूका अनुभवलाई पनि प्राथमिकता दिनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

निम्न बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

- **प्रारम्भिक बालविकास भन्नाले गर्भावस्थादेखि आठ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, भाषिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास अर्थात् सर्वाङ्गीण विकास हो ।**

- विभिन्न अनुसन्धानले प्रारम्भिक बालविकास व्यक्ति, समाज र राष्ट्रकै लागि पूर्वाधार हो भनेर देखाउँछ ।
- प्रारम्भिक बाल्यावस्था सर्वाङ्गीण विकासको आधार भएकाले यस अवधिमा अधिकतम विकास गराउन बालबालिकालाई उचित पोषण, उत्प्रेरणा, स्वास्थ्य सेवा, आवश्यक संरक्षण तथा स्याहार पुऱ्याउँदै सिकाइको उचित अवसर दिनुपर्छ ।
- बालबालिकाका लागि अभिभावक नै नमुना हुन् । उनीहरूले अभिभावकबाट नै सिक्छन् । त्यसैले अभिभावक नै पहिले असल व्यक्तित्वका रूपमा प्रस्तुत हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाका विभिन्न विकासात्मक पक्षको उचित विकासका लागि बालबालिकालाई विभिन्न अवसरहरू दिनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जबाफ राम्रोसँग सुन्नुहोस् । निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न लगाएर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई खेलेर सिक्ने मौका दिन्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई हेर्ने, छुने, सुँघ्ने, चाख्ने, सुन्ने अवसर दिन्छु ।

म आजैदेखि मीठो बोली र मायालु व्यवहार गर्छु ।

स समीक्षा:

समूहमा कुनै एउटा रङको (जस्तै हरियो लुगा) लगाउने दुईजनालाई हात उठाउन लगाई तलको प्रश्न सोध्नुहोस् । उहाँले दिएको उत्तरलाई प्रशंसा गर्नुहोस् र अरू कसैलाई केही थप गर्न मन लागे भन्न पनि लगाउनुहोस् ।

- प्रारम्भिक बालविकास भनेको के हो ?
- प्रारम्भिक बाल्यावस्था किन महत्त्वपूर्ण छ ? बताउनुहोस् ।

३

अभिभावकीय शैली

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. अभिभावकीय शैली के हो ?

अभिभावक बालबालिकाका लागि नमुना व्यक्तित्व हो । अभिभावकले गरेको व्यवहार अवलोकन गरेर बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारअनुरूप आफ्नो व्यवहार बनाउँछन् । यसैलाई प्रमाणित गर्नको लागि प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक Diana Baumrind ले १९६७ मा तीन किसिमको अभिभावकीय शैलीहरू प्रस्तुत गरेकी थिइन् । उक्त शैलीलाई १९८३ मा Maccoby and Martin ले अर्को एक शैली थप गरी ४ किसिमको शैली प्रस्तुत गरेका थिए । यी ४ शैली नै मुख्य अभिभावकीय शैलीका रूपमा लिइन्छ । उक्त शैलीहरू निम्न प्रकारका छन् ।

१.१. **निरङ्कुश अभिभावकीय शैली :** निरङ्कुश अभिभावकीय शैलीमा अभिभावकहरू नीति नियम आफूले तयार गर्ने र बालबालिकालाई पालन गर्न लगाउने गर्छन् । नीति नियम नमानेमा वा उल्लङ्घन गरेमा विभिन्न सजायहरू तोक्ने र सजायपनि दिने गर्दछन् । बालबालिकाले गरेका कार्यहरूको स्पष्टीकरण भन्दा पनि सजायमा महत्त्व राख्दछन् । यस शैलीलाई पछ्याउने अभिभावकले बालबालिकासँग धेरै आशाहरू गरेका हुन्छन् तर, यसको दाँजोमा आफ्नो उत्तरदायित्व अत्यन्त न्यून हुन्छ । यस प्रकारको अभिभावकीय शैलीलाई परम्परागत शैली पनि भनिन्छ ।

१.२. **निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैली :** यस प्रकारको अभिभावकीय शैलीमा बालबालिकालाई अभिभावकले आफूसरह स्थान दिने गर्छन् । घरपरिवारको निर्णय लिँदा बालबालिकासँग सल्लाहसुझाव लिने, घरको नियमहरू बनाउँदा बालकेन्द्रित तरिका अवलम्बन गर्ने, बालबालिकालाई सम्मानपूर्ण व्यवहार गर्ने गर्दछन् । सकारात्मक अनुशासन लागू गर्छन् । यस्तो अभिभावकहरू बालबालिकासँग आशा पनि उच्च स्तरको गर्छन् भने बालबालिकाप्रति आफूले पनि उत्तरदायीपूर्ण व्यवहार गर्छन् ।

३. **अनुमतिशील अभिभावकीय शैली :** यसप्रकारको शैली पछ्याउने अभिभावकहरूले बालबालिकाले जे गरेपनि स्वीकार गर्छन् । यस्तो शैलीमा बालबालिकाका लागि कुनै पनि नियम बनेको हुँदैन र भएका नियम पनि लागू हुँदैन । उनीहरूको सबै मागहरू पूरा गरिनुपर्छ र सो मागहरू पूरा गर्नु अभिभावकको कर्तव्य हो भन्ने धारणा हुन्छ । यस प्रकारको अभिभावकहरूले बालबालिकासँग कुनै पनि आशा गरेका हुँदैनन्, तर अभिभावक बालबालिकाप्रति अत्यन्त जिम्मेवार हुन्छन् । बालबालिकाको गल्ती नदेख्ने, कुनै कामहरू बिगारेका छन् भने पनि गल्ती नदेखाउने, सुझावहरू नदिने वा अत्यन्त फुर्क्याएर हुर्काइन्छ ।

४. **असंलग्न अभिभावकीय शैली :** यसप्रकारको शैलीमा बालबालिकालाई अभिभावकले वास्ता गर्दैनन् । अभिभावकहरूले बालबालिका आफैँ हुर्कन्छन् भन्ने विश्वास राख्छन् । यस प्रकारको अभिभावकत्वमा बालबालिकाको पनि अभिभावकप्रति न्यून आशा हुन्छ भने अभिभावकको पनि बालबालिका प्रति न्यून उत्तरदायित्व हुन्छ । यस शैलीमा अभिभावकले बालबालिकाको लागि कुनै योजना नबनाउने, अन्तरक्रिया नगर्ने, खेल उत्प्रेरणा नगर्ने अर्थात बालबालिकालाई कुनै पनि महत्त्व नदिई बेवास्तापूर्ण व्यवहारहरू गर्दछन् ।

यी चार किसिमका अभिभावकीय शैलीहरूले बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहारमा फरक फरक असर गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ ।

अभिभावकीय शैली	बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहार
निरङ्कुश	यसप्रकारको शैलीमा हुर्केका बालबालिकामा आक्रामकता तथा बदलाको भाव हुने गर्दछ । सजायबाट बच्न झूटो बोल्न सिपालु हुन्छन् । परनिर्भर हुने, आत्मविश्वासमा कमी, संवेगहरूको व्यवस्थापनमा कठिनाइ देखापर्न सक्छन् ।
निर्णायक/आधिकारिक	यसप्रकारको शैलीमा बालबालिकाको आशा र अभिभावकको जिम्मेवारी बराबर हुने हुनाले बालबालिका जिम्मेवार हुने, आत्मनिर्भर हुने, शान्त र मनको कुरा बुझेर व्यवहार गर्ने, सकारात्मक सामाजिक सम्बन्ध, दृढ आत्मविश्वास जस्ता सकारात्मक व्यवहारको विकास हुन्छ ।
अनुमतिशील	अनुमतिशील शैलीमा विश्वास गर्ने अभिभावकका बालबालिका कुनै पनि कार्यको जिम्मेवारी नलिने, सानो समस्यामा पनि अत्तालिने, काम पूरा नगर्ने, सामाजिक सिप अन्तरक्रियामा कमी हुने, आफूलाई नै महत्त्व दिनुपर्ने भावनाको विकास, संवेग नियन्त्रणमा कठिनाइ आदि व्यवहारमा समस्या देखापर्छ ।
असंलग्न	यस शैलीमा पनि अनुमतिशील शैलीमा जस्तै संवेगमा नियन्त्रण गर्न नसक्ने, व्यवहारजन्य समस्या, जोखिमपूर्ण व्यवहार तथा सामाजिक समायोजनमा कठिनाइ देखिन सक्ने सम्भावना बढ्छ ।

२. अभिभावकीय शैलीको महत्व

अभिभावकीय शैलीबारे ज्ञान भएमा आफ्नो शैलीलाई समीक्षा गरेर आफ्नो व्यवहार नियन्त्रण र सुधार गर्न सकिन्छ । धेरैजसो अभिभावकले समय र परिस्थितिअनुसार विभिन्न शैलीहरूलाई मिसाएर व्यवहार गर्छन् । जुन खासमा बालबालिकाको व्यवहार विकासमा त्यति सहयोगी हुँदैन । अभिभावकले बालबालिकालाई सधैँ एकैनासको व्यवहार गर्न गर्नुपर्दछ । अभिभावकले बालबालिकामा जस्तो शैलीको बढी प्रयोग गर्छन्, बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहार पनि त्यस्तै हुँदै जान्छ ।

माथिका शैलीहरूमध्ये सबैभन्दा उत्तम शैली निर्णायक/आधिकारिक शैली हो, यसले बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण विकासको उपयुक्त अवसर दिन्छ । अभिभावक शिक्षाको मुख्य उद्देश्य पनि अभिभावकलाई निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको प्रवर्धन गर्ने र अभिभावकको व्यवहारलाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्ने हो । तर अभिभावकीय शैली यो भन्दा फरक भयो भन्दैमा आफू वा अरूलाई दोष दिनु चाहिँ हुँदैन ।

३. निर्णायक / आधिकारिक अभिभावकीय शैली कसरी अपनाउने ?

- बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउनुपर्छ र उनीहरूलाई सकारात्मक भावना देखाउनुपर्छ । आफ्नो आशा पूरा भएपछि बालबालिकालाई स्यावासी दिने, खुसी व्यक्त गर्ने गर्नाले उनीहरू पनि अभिभावकलाई खुसी पार्न थप मिहेनत गर्छन् । यसो भन्दैमा अभिभावकले बालबालिकासँग उनीहरूको उमेर, क्षमता भन्दा धेरै आशा चाहिँ राख्नु हुँदैन । अरू बालबालिकासँग तुलना गर्नु हुँदैन ।
- बालबालिकाको कुरा सुन्नुपर्छ । उनीहरूसँग धेरै भन्दा धेरै अन्तरक्रिया गर्ने, सँगै खेल्ने गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई कस्तो महसुस भइरहेको छ, सो भावनालाई शब्दमा व्यक्त गर्न सिकाउनुपर्छ ।
- बालबालिकाले राम्रो काम गरेमा प्रशंसा गर्नुपर्दछ र सो व्यवहार राम्रो हुनुको कारण पनि बताइदिनुपर्छ ।

- दैनिक कम्तीमा केही समय बालबालिकासँग मोबाइल वा अन्य बाधाविना अन्तरक्रिया गर्ने ।
- बालबालिकाको प्रयासको प्रशंसा गर्ने, परिणामको मात्र होइन ।
- नियम कम तर स्पष्ट राख्ने ।
- "किन ?" भन्ने कारण बालबालिकालाई बुझाउने ।
- गल्तीपछि सम्बन्ध पुनःस्थापना गर्ने (जस्तै, अँगालो हाल्ने, कुरा गर्ने) ।
- बालबालिकालाई समस्या समाधान गर्ने अवसर दिने ।

- बालबालिकालाई आफूले अपेक्षा गरेका व्यवहार तथा घरपरिवारका नियमहरू प्रस्ट रूपमा बताउनुपर्छ र आमा, बुबा तथा अन्य हेरचाहकर्ताले पनि सो अनुरूप व्यवहार गर्नुपर्दछ ।
- नियम बनाउनु मात्र पनि पर्याप्त हुँदैन, नियमलाई सबै अभिभावकले पालना गर्नु गराउनुपर्छ । कहिले कडा र कहिले अत्यन्त नरम व्यवहारले बालबालिकालाई अन्योलमा पार्न सक्छ ।
- बालबालिकाले नियम तोड्दा वा खराब व्यवहार गर्दा, त्यो किन गलत छ र त्यसको विकल्प के हो बताइदिनुपर्छ । बालबालिकालाई सकारात्मक अनुशासनमा राख्नुपर्छ (विस्तृतमा **शीर्षक ५** हेर्नुहोस्) ।
- बालबालिकालाई ससाना निर्णयहरू आफैँ लिन दिनुपर्छ ।
- बालबालिकाको क्षमताअनुसार घरका केही जिम्मेवारी दिनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई पनि तनाव व्यवस्थापन तथा रिस हुँदा शान्त हुने तरिका सिकाउनुपर्छ । रिस वा तनावको अवस्थामा अभिभावकले पहिले आफूलाई शान्त बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ । शान्त अभिभावकले बालबालिकालाई पनि शान्त हुन सिकाउँछन् ।

निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको मुख्य आधार भनेको बालबालिकाप्रति माया, सम्मानपूर्ण सम्बन्ध, स्पष्ट नियम तथा निरन्तर मार्गदर्शनको सन्तुलन हो ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **अभिभावकले गरेको व्यवहार अवलोकन गरेर बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारअनुरूप आफ्नो व्यवहार बनाउँछन् ।**
- **निरङ्कुश, निर्णायक/आधिकारिक, अनुमतिशील र असंलग्न ४ मुख्य अभिभावकीय शैली हुन् । यी चार किसिमका अभिभावकीय शैलीहरूले बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहारमा फरक फरक असर गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ ।**
- **सबैभन्दा उत्तम शैली निर्णायक/आधिकारिक शैली हो, यसले बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण विकासको उपयुक्त अवसर दिन्छ । अभिभावक शिक्षाको मुख्य उद्देश्य पनि अभिभावकलाई निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको प्रवर्धन गर्ने र अभिभावकको व्यवहारलाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्ने हो । तर, अभिभावकीय शैली यो भन्दा फरक भयो भन्दैमा आफू वा अरूलाई दोष दिनु चाहिँ हुँदैन ।**
- **निर्णायक/आधिकारिक शैली अपनाउन बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउने, उनीहरूको कुरा सुन्ने, राम्रो कामको प्रशंसा गर्ने, अपेक्षा गरेको व्यवहार प्रस्ट गर्ने, साना जिम्मेवारी दिने र विभिन्न संवेगका बारेमा सिकाउने जस्ता कामहरू गर्नुपर्दछ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्यः अभिभावकले सकारात्मक अभिभावकीय शैली अपनाउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं, र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी प्रश्न गर्दै अघिल्लो कक्षा/सत्रको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हामी हाम्रा बालबालिकालाई कस्तो व्यवहार गर्छौं ? तपाईंहरुको अनुभवमा हाम्रो घरपरिवार र समुदायमा कस्तो प्रकारको अभिभावकीय शैली (बालबालिका प्रति अभिभावकले गर्ने व्यवहार) प्रचलनमा छ होला ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

१. चार प्रकारका अभिभावकीय शैलीबारे सहभागीहरूलाई बुझाउनुहोस् । (यो चरणमा यस्ता शैलीबाट बालबालिकामाथि पर्ने असर नखुलाउने)

२. अब सहभागीहरूलाई केही ताजा घटनाहरू सम्झन लगाउनुहोस्, जसमा सहभागीले माथि उल्लेख गरिएका अभिभावकीय शैली अपनाएका थिए ।

३. सो घटनामा आफ्नो शैलीमा राम्रो र सुधार गर्नुपर्ने कुरा पनि छलफल गनुहोस् ।

४. अन्तमा निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैली सबभन्दा राम्रो र प्रभावकारी शैली हुँदाहुँदै पनि धेरै अभिभावकले समय परिस्थितिअनुसार अन्य शैली पनि प्रयोग गर्ने गरेका अभ्यास वा चलनका विषयमा छलफल गर्नुहोस् । फरक शैली प्रयोग गरेतापनि खराब अभिभावक भनेर आफूलाई दोष दिनु नहुने अब सुधार गर्नुपर्ने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो बाबु/नानीले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: म तपाईंहरूको ऐना हुँ । तपाईंले जस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ, म पनि त्यस्तै गर्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

समूह छलफलमा आएका कुरालाई छुटेका कुरालाई आत्मसाथ गर्दै र छुटेका कुरालाई ध्यान दिँदै अध्ययन सामग्रीमा भएको अभिभावकीय शैलीका विषयमा थप प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । सहभागीको स्तर र आवश्यकतानुसार आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका विचारहरू राख्न पनि प्रेरित गर्नुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **अभिभावकले गरेको व्यवहार अवलोकन गरेर बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारअनुरूप आफ्नो व्यवहार बनाउँछन् ।**
- **निरङ्कुश, निर्णायक/आधिकारिक, अनुमतिशील र असंलग्न ४ मुख्य अभिभावकीय शैली हुन् । यी चार किसिमका अभिभावकीय शैलीहरूले बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहारमा फरक फरक असर गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ ।**
- **सबैभन्दा उत्तम शैली निर्णायक/आधिकारिक शैली हो, यसले बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण विकासको उपयुक्त अवसर दिन्छ । अभिभावक शिक्षाको मुख्य उद्देश्य पनि अभिभावकलाई निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको प्रवर्धन गर्ने र अभिभावकको व्यवहारलाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्ने हो । तर अभिभावकीय शैली योभन्दा फरक भयो भन्दैमा आफू वा अरूलाई दोष दिनु चाहिँ हुँदैन ।**
- **निर्णायक/आधिकारिक शैली अपनाउन बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउने, उनीहरूको कुरा सुन्ने, राम्रो कामको प्रशंसा गर्ने, अपेक्षा गरेको व्यवहार प्रस्ट गर्ने, साना जिम्मेवारी दिने र विभिन्न संवेगका बारेमा सिकाउने जस्ता कामहरू गर्नुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस :

- **आजैदेखि बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध राख्छु र सकेसम्म बढी समय उनीहरूसँग बिताउँछु ।**
- **आजैदेखि बालबालिकालाई उनीहरूको क्षमताअनुसार सक्ने कामको जिम्मेवारी दिन्छु ।**
- **आजैदेखि निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैली अपनाउने प्रयास गर्छु ।**

स समीक्षा

आज छलफल गरिएका विषयमा आधारित केही प्रश्नहरू बनाई सानो कागजमा लेखेर चिट्ठा बनाउनुहोस् । सो चिट्ठा इच्छुक सहभागीलाई लिन दिई उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।

४

बालबालिकासँग कुराकानी र सञ्चार

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. परिचय

भाषा विचारहरूको आदान प्रदान गर्ने वा सञ्चारको महत्त्वपूर्ण माध्यम हो । भाषा शाब्दिक र साङ्केतिक दुवै हुन्छन् । बालबालिकाले आफ्नो भावना, विचार, निर्णय, समस्या आदि मौखिक साङ्केतिक, लिखित तथा अन्य कलात्मक प्रक्रियाद्वारा अभिव्यक्त गर्नु नै सञ्चार हो । मानिसले पनि साङ्केतिक र शाब्दिक दुवै भाषा प्रयोग गरेर कुराकानी वा अन्तरक्रिया गर्दछन् । बालबालिकाले जन्मदेखि शारीरिक भाषा वा हाउभाउबाट आफ्ना इच्छा वा समस्या व्यक्त गर्ने गर्दछन् । अभिभावक तथा स्याहारकर्ताले शरीरिक र शाब्दिक दुबै भाषाबाट अन्तरक्रिया गर्नुपर्दछ । यसले गर्दा बालबालिकाले सुन्न, बुझ्न, छिट्टै बोल्न र ठुलासँग विश्वास बढाउन सक्छन् । गर्भावस्थादेखि सुनेको भाषामा अन्तरक्रिया गर्दा उनीहरूको प्रारम्भिक सिकाइ प्रभावकारी हुने र आफ्नो भाषासमेत दोस्रो पुस्तामा हस्तान्तरण हुन्छ । बालबालिकासँग उनीहरूको विकासात्मक अवस्था र अवसरअनुरूप कुराकानी गर्नुपर्दछ । बालबालिकाले कुनै आवाज निकाल्दा, औँलाले देखाउँदा, हेर्दा वा प्रश्न गर्दा अभिभावकले त्यसमा प्रतिक्रिया जनाउँदै उत्तरदायी अन्तरक्रिया गर्नुपर्छ । यस्तो अन्तरक्रियाले मस्तिष्क विकास, भाषा सिकाइ र विश्वासको सम्बन्ध निर्माणमा मद्दत गर्छ ।

१.१. गर्भावस्थामा

बालबालिकाले गर्भदेखि नै सुन्न सक्ने तथ्य नेपाली समाजका पौराणिक दस्तावेजहरूमा पाइन्छ । साथै गर्भवती महिलाको वरिपरि राम्रो कुरा गर्ने, बौद्धिक संवादमा सहभागी गराउने चलन पनि विद्यमान छ । गर्भावस्थाको उत्तरार्धमा शिशुले केही आवाजहरू सुन्ने र पहिचान गर्न सक्ने विभिन्न अध्ययनहरूले

देखाएका छन् । गर्भवती महिलाले सुन्ने गरेको गीत सङ्गीत बजाउँदा शिशुले प्रतिक्रिया दिने गर्दछन् भन्ने अनुभवहरू सुनाउने गरेको पनि पाइन्छ । गर्भावस्थामा महिलाले सकारात्मक कुराकानीमा सहभागी हुने विभिन्न गीत सङ्गीत सुन्ने, आफ्नो पेटमा हात राखेर शिशुलाई बोलाउने, आफूलाई भोक लाग्दा "तिमीलाई पनि भोक लाग्यो ?" भनेर बच्चाको बुबाले पनि गर्भमा स्पर्श गरेर "मेरो बाबु/नानु के छ ?", आज दिनभरि के के सुन्यौ ? जस्ता कुराहरू गर्नुपर्छ । आमाले पनि प्राकृतिक आवाजहरू सुन्ने र मनमनले पनि "ऊ.. हेरत कस्तो मीठो स्वरमा चरा कराएको, आहा ! कति राम्रो कल...कल..नदी बगेको ।" भन्दै प्रकृतिक आवाजहरू सुन्ने र शिशुसँग पनि अन्तरक्रिया गर्ने गर्नुपर्दछ । गर्भावस्थाको उत्तरार्धमा शिशुले केही आवाजहरू सुन्ने र पहिचान गर्न सक्ने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

बालबालिकाले घरमा बढी सुन्ने भाषा वा मातृभाषाबाट सिकाइ सुरु गर्दा उनीहरूको भाषा तथा बौद्धिक विकासमा सहयोग पुग्छ । पछि अन्य भाषा सिक्न पनि यसले आधार तयार गर्छ ।

१.२. जन्मपछि

शिशुले जन्मनेबित्तिकै सञ्चार गर्न थाल्छन् । सुरुमा आँखा जुधाउनु र रुनु नै मुख्य सञ्चार हुन्छ । विस्तारै विभिन्न आवाज निकाल्दै, मुस्कुराउँदै, हाउभाउ वा शारीरिक सञ्चालन गर्दै, खुट्टा चलाउने र औंलाले देखाउने हुँदै जान्छ । आवाज आएतिर हेर्ने, आँखा जुधाउने शारीरिक प्रतिक्रिया दिने गर्दछन् । यो बेला उनीहरूले आमाबुबा वा हेरालुको अनुहारको गहिरो अवलोकन गर्छन् र हाउभाउको प्रतिक्रिया दिन्छन् । त्यसैले अभिभावकले शिशुलाई काखमा राखेर आँखामा आँखा जुधाएर कुरा गर्नुपर्दछ । बालबालिकाले बोल्न सुरु गर्ने प्रयास थालेपछि उसलाई जति उत्प्रेरणा र प्रतिक्रिया मिल्छ, त्यत्ति नै छिटो भाषा सिप विकास हुन्छ । शिशुले विभिन्न आवाज निकाल्न थालेपछि त्यसमा प्रतिक्रिया जनाउने, त्यही आवाज दोहोऱ्याउने गर्नुपर्दछ । शिशुसँग सकेसम्म कुरा गर्ने, विभिन्न कथा सुनाउने, चित्रहरू देखाउने र लोरी गाएर सुनाउनुपर्दछ । शिशुले हेरेर, ओठ चलाएर, मुस्कुराएर प्रतिक्रिया जनाउँछ । टुकटुक हिँड्ने अवस्थाका बालबालिका आफ्नो आवश्यकता सङ्केत, शब्द, हाउभाउ गरेर बताउँछन् । उनीहरूले भन्न खोजेको शब्द तथा कुरालाई अभिभावकले सजिलो रूपमा सिकाइदिनुपर्छ । यस समयमा शिशुसँग छोटो, सरल वाक्यको प्रश्नहरू सोधेर उनीहरूलाई बोल्न अभ्यास गराउनुपर्दछ । बालबालिकासँग कुरा गर्दा सकारात्मक सञ्चार गर्नुपर्दछ ।

सकारात्मक सञ्चार	कमजोर सञ्चार
• कुरा गर्नुअघि बालबालिकाको ध्यानाकर्षण गर्ने । • बालबालिकाको तहमा एक अर्कालै देखिने गरी हेर्ने । • बालबालिका बोल्नुको अर्थ या महत्त्व दिने । • आवश्यकता अनुसार मागदर्शन गर्ने । • नम्रता भावका साथ लेग्रो तानेर बोल्ने । • अनुरोध, आग्रह प्रेरणादायी शब्द प्रयोग गर्ने । • बालबालिकाको कुरा सुन्ने र इज्जत गर्ने । • उनीहरूको चाहना इच्छालाई पूरा गर्न नसकिने अवस्थामा झूठो आशा र हौसला नगर्ने । • बालबालिकालाई हो, छ, जस्ता सकारात्मक हौसला दिई उत्प्रेरित गर्ने । • बालबालिकालाई उनीहरूको बुझ्ने तरिकाले प्रशंसा गर्ने ।	• बढी निर्देशन, कडा र ठुलो आवाजमा, हेपेर कुरा गर्नु । • बेकार या वाहियात ठानेर कुरा गर्नु । • नकारात्मक : नगर, नहेर, नभन मात्र प्रयोग गर्ने । • खिल्ली उडाउने । • गालीगलौज गर्दै प्रतिक्रिया गर्ने ।

१.३. स्तनपान गराउँदा

सबै शिशुहरूले भोकाएको प्रतिक्रिया दिन्छन्, जुन स्तनपान गराउने आमाले बुझेर प्रतिक्रिया दिनुपर्छ । जस्तै, "के भयो ? मेरो बाबालाई भो..क ला..ग्यो, हो ? हेर त कस्तो ठस, ठस् गरेको त, ल अब बुबु खाईहाल्ने हस् ।" जस्ता कुराहरू गर्दै काखमा राख्नुपर्छ । पहिले नै हात धोएर स्तन सफा गरेर बस्नुपर्छ । स्तनपान गराउँदा पनि आँखा जुधाएर हातले स्पर्श गरेर ल.. ल.. खाऊ ..खाऊ गर्दै बोलीमा पनि उतार चढाव गर्दै, जिस्क्याउँदै, आँखा जुधाएर खुवाउनुपर्छ । शिशुले आमा वा स्याहारकर्ताको अनुहार हेरेर रमाउँछ भने स्पर्शबाट आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्छ । स्तनपान गराउँदा मोबाइलमा व्यस्त हुनुभन्दा शिशुसँग प्रत्यक्ष अन्तरक्रिया गर्नु लाभदायक हुन्छ ।

१.४. घुम्न जाँदा

करिब ५ देखि ६ महिनामा पास्नीपछि घुम्न लैजाने चलन हाम्रो समाजमा छ, जुन वैज्ञानिक पनि छ । उनीहरूलाई एकदुई पटक घुम्न लगेपछि उतैजाने इच्छाले आँखाले पहिले गएकोतिर हेरेर, शरीर उतैतिर तन्काएर कराएर र अन्तमा रोएर आफ्नो रहर व्यक्त गर्छन् । स्याहारकर्ताले शिशुको

प्रतिक्रिया अवलोकन गरेर पहिलो वा दोस्रो सङ्केतमा वा रुटिनअनुसार घुमाउनु उपयुक्त हुन्छ । घुम्न जाँदा पनि उसलाई “बाबालाई घुम्न मन लाग्यो कि के हो ? हो ! जाने हो ?” भनेर सोध्ने मुस्कुराउने “ल म पनि तयार हुन्छु है,” भन्दै कपाल, लुगा मिलाएझैँ गर्नुपर्दछ । बाहिर जाँदा वरिपरिका ठाउँ, वस्तु तथा व्यक्तिलाई नामले चिनाउँदै जानुपर्छ । यसैगरी उनीहरूको अवश्यकता बुझेर प्रतिक्रिया दिँदै विश्वासको सम्बन्ध बढाउदै लैजानुपर्छ ।

१.५. साथीहरूसँग अन्तरक्रिया

बालबालिकाले आफू सरहका बालबालिकालाई हेर्ने, खेल्न मन गर्ने गर्छन् । आफ्नै उमेरका साथी भेट्दा खेल्ने, बोल्ने, हिँड्ने तरिका आफ्नो जस्तै देख्दा, उनीहरू आकर्षक तरिकाबाट अवलोकन गर्ने, नक्कल गर्ने, सहकार्यको योजना बनाउने, खेलौना सटासाट गर्ने, हाँसो ठट्टा गर्ने गर्छन् । जसको कारण बालबालिकाले कुराकानी गर्ने विचार बनाउन, समयसापेक्ष विचार व्यक्त गर्ने जस्ता बौद्धिक कार्यहरू गर्दछन् ।

१.६. प्रश्नोत्तर

धेरै प्रश्नहरू गर्ने बालबालिकाले धेरै जान्न र बुझ्न खोजेका हुन्छन् । त्यसैले यस्ता प्रश्नको सकारात्मक र सही उत्तर दिने र उनीहरूले बुझ्न खोजेका कुराहरू राम्ररी बुझाइदिने गर्नुपर्दछ । उनीहरूले सोधिखोजी गर्दा सकेसम्म उनीहरूको प्रश्नलाई गम्भीरतापूर्वक सुन्ने, बिचमा नरोक्ने र उपयुक्त समयमा उत्तर दिनुपर्छ । अँध्यारो, तारा तथा बादल, पानीको बारेमा सोधेका छन् भने राती तारा देखिने समयमा पनि तारा, जून देखाएर र पानी परेको बेलामा पानी बादलको बारेमा पहिले नै बताए पनि फेरि बुझाइदिनुपर्छ । यसरी जस्तो वातावरणका प्रश्नहरू छन्, सोही वातावरण र अवस्थामा बालबालिकालाई बुझाउँदा सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ ।

१.७. परिवारसँग कुराकानी

अभिभावकहरूले साँझमा सबै जना सँगै बसेर दिनभरिको क्रियाकलाप पुनरावलोकन गर्ने वा कुराकानी गर्ने समय निर्धारण गर्नुपर्दछ । परिवारका सदस्यहरू सबै वरिपरि बसेर कुराकानी गर्दा पहिले अभिभावकहरू आफैँले आफ्नो दिनभरिको घटनाहरू बताउनुपर्छ । राम्रो लागेको, नराम्रो लागेको, समस्या आएको, समाधान गरेको कुराहरू बताएपछि बालबालिकाले पनि आफ्नो दिनभरिका अनुभवहरू बताउनेछन् । साथै बालबालिकाको भावना शब्दमा व्यक्त गर्न सहयोग गर्नुपर्छ, जस्तै “तिमी अहिले रिसाएका छौ?, तिमी दुःखी भएका जस्तो देखिन्छौ ।” बालबालिकाले कुरा गर्न खोज्दा

अभिभावक वा स्याहारकर्ताले आँखा जुधाएर, टाउको हल्लाएर, मुस्कुराएर, कुराकानीमा सकारात्मक उत्प्रेरणा दिनुपर्छ । यसरी परिवारसँग कुराकानी गर्दा आफ्नो समस्याहरू बताउने, समस्या परेको र समाधान गरेका घटनाहरूमा परिवरका सदस्यले दिने मार्गनिर्देशन र स्यावासीले उनीहरूमा आत्मविश्वास बढ्छ । साथै परिवारका सदस्यले चित्र पुस्तक हेर्ने, चित्र देखाएर प्रश्न सोध्ने र कथा सुनाउने गतिविधि गर्नाले भाषा, कल्पनाशक्ति र सिकाइमा सहयोग गर्छ ।

२. सञ्चारको महत्व

- भाषा नै यस्तो माध्यम हो, जसले सामाजिक बौद्धिक, सांस्कृतिक, मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप र विचार साटासाट गर्न सकिन्छ ।
- अन्तरक्रिया वा कुराकानीले विचारको सिर्जना गर्छ । मस्तिष्कमा उत्पन्न हुने विभिन्न विचारहरूमध्ये कुनचाँहि विचार व्यक्त गर्न उपयुक्त छ भन्ने छनौट गर्न सिक्छन् ।
- आफूले राखेका विचारहरूको साथी तथा अभिभावकले दिने प्रतिक्रिया अनुरूप अर्को विचारले सच्याउने जस्ता स्वःअन्तरक्रियाहरूले बौद्धिक क्षमता तीव्र हुन्छ ।
- सधैं परिवारसँग कुराकानी गर्नाले आफ्नो समस्याहरू बताउने र परिवारका सदस्यले दिने स्यावासी, मार्गनिर्देशनले उनीहरूमा आत्मविश्वास र सामाजिकीकरण अभिवृद्धि हुन्छ ।
- परिवारमा स्नेहपूर्ण वातावरण र सहयोग लिने दिने परम्परा विकसित हुन्छ ।
- किशोरावस्थाको क्रममा शारीरिक तथा मनोसामाजिक समस्याहरू पनि अभिभावकलाई बताउने बानीले सही मार्गदर्शन तथा निर्णय लिने क्षमता अभिवृद्धि हुन्छ ।
- बालबालिकालाई घर बाहिर, हुनसक्ने दुर्व्यवहार वा आपत्मा फस्न सक्ने सम्भावनाबाट बचाउन सकिन्छ ।

सकारात्मक सञ्चारको फाइदा

- सकारात्मक वा सही सञ्चारले बालबालिकाको आधारभूत सुनाइ र बोलाइ सिप सुनिश्चित हुन्छ ।
- बालबालिकाले सकारात्मक हुन सिक्छन् ।
- साँचो, स्पष्ट र सही बोल्न सिक्छन् ।
- सहकार्य र सहमति गर्दछन् ।
- विश्वास गर्न सिक्दछन् ।
- नेतृत्व गर्न जान्दछन् ।
- नियम, मान्यताको पालना गर्दछन् ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरु

- बालबालिकाले आफ्नो भावना, विचार, निर्णय, समस्या आदि मौखिक साङ्केतिक, लिखित तथा कलाद्वारा अभिव्यक्त गर्नु नै सञ्चार हो ।
- बालबालिकासँग उनीहरूको विकासात्मक अवस्था र अवसरअनुरूप कुराकानी गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाको बौद्धिक क्षमता अभिवृद्धि गर्न गर्भावस्थादेखि नै आमाबुबाले गर्भको शिशुसँग पेटमा हात राखेर बोलाउने, कुराकानी गर्ने गर्नुपर्छ ।
- जन्मपछि लगत्तै शिशुसँग आँखा जुधाएर कुराकानी गर्नुपर्दछ । स्तनपान गराउँदा पनि बोलीमा पनि उतार चढाव गर्दै, जिस्काउदै, आँखा जुधाएर खुवाउनुपर्छ ।
- शिशुसँग सकेसम्म कुरा गर्ने, विभिन्न कथा सुनाउने, चित्रहरू देखाउने र लोरी गाएर सुनाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई वरिपरिका ठाउँ, वस्तु तथा व्यक्तिलाई नामले चिनाउदै जानुपर्छ ।
- बालबालिकालाई साथी तथा परिवारमा अन्तरक्रिया गर्ने समय र अवसर दिनुपर्छ ।
- बालबालिकासँग सधैँ सकारात्मक सञ्चार गर्नुपर्दछ । सकारात्मक सञ्चारले बालबालिकाको आधारभूत सुनाइ र बोलाइ सिप विकास हुन्छ । बालबालिकाले सहकार्य र सहमति गर्न सिक्छन् ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीले बालबालिकासँग सक्रिय रूपमा सकारात्मक सञ्चार गर्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ, र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भन्ने प्रश्न गर्दै अघिल्लो पाठ/सत्रको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल सुरु गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा साना बालबालिकासँग अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिले कसरी कुरा गर्ने गरिन्छ ? घरमा साना बालबालिकालाई कसरी बोल्न सिकाइन्छ ?

पहिले बोलेका सहभागीहरूका शब्दलाई दोहोर्‍याउँदै बाँकी सहभागीहरूलाई पनि बोल्नका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई (१) गर्भावस्थाको शिशु, (२) जन्मपछि बोली फुट्नु अगाडिसम्म, (३) तोतेबोलीका बालबालिका (४) प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षासम्मका बालबालिकाका अभिभावक नाम दिएर (साँच्चिकै हुनुपर्दैन) चार बराबर समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । अब सो समूहका बालबालिकासँग कसरी कुराकानी गर्न सकिन्छ ? समूहमा छलफल गरेर अभिनयात्मक प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । समूहको प्रस्तुतिपछि सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीको आधारमा सकारात्मक सञ्चारका तरिकाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: मसँग सबैले मीठो कुराकानी गरेर मलाई सुन्न, बोल्न, पढ्न र अरु व्यवहार गर्न सिकाउनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई उपलब्ध कार्डको सङ्ख्या(कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर प्रस्तुत चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । सबै समूहलाई चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका समूहगत छलफलमा नआएका कुरालाई ख्याल गर्दै सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालबालिकासँग सञ्चार र अन्तरक्रिया बारेको सामग्रीका आधारमा थप बताइदिनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका कुराहरू पनि बताउन दिनुहोस् र निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालबालिकाले आफ्नो भावना, विचार, निर्णय, समस्या आदि मौखिक साङ्केतिक, लिखित तथा कलाद्वारा अभिव्यक्त गर्नु नै सञ्चार हो ।**
- **बालबालिकासँग उनीहरूको विकासात्मक अवस्था र अवसरअनुरूप कुराकानी गर्नुपर्दछ ।**
- **बालबालिकाको बौद्धिक क्षमता अभिवृद्धि गर्न गर्भावस्थादेखि नै आमाबुबाले गर्भको शिशुसँग पेटमा हात राखेर बोलाउने, कुराकानी गर्ने गर्नुपर्छ ।**
- **जन्मपछि लगत्तै शिशुसँग आँखा जुधाएर कुराकानी गर्नुपर्दछ । स्तनपान गराउँदाको बोलीमा पनि उतार चढाव गर्दै, जिस्क्याउँदै, आँखा जुधाएर खुवाउनुपर्छ ।**
- **शिशुसँग सकेसम्म कुरा गर्ने, विभिन्न कथा सुनाउने, चित्रहरू देखाउने र लोरी गाएर सुनाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई वरिपरिका ठाउँ, वस्तु तथा व्यक्तिलाई नामले चिनाउदै जानुपर्छ ।**

- **बालबालिकालाई साथी तथा परिवारमा अन्तरक्रिया गर्ने समय र अवसर दिनुपर्छ ।**

- **बालबालिकासँग सधैँ सकारात्मक सञ्चार गर्नुपर्दछ । सकारात्मक सञ्चारले बालबालिकाको आधारभूत सुनाइ र बोलाइ सिप विकास हुन्छ । बालबालिकाले सहकार्य र सहमति गर्न सिक्छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफलाई स्वीकार गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

म आजैबाट बालबालिकासँग सकारात्मक सञ्चारको आधारमा धेरै कुराकानी गर्छु ।

म आजैबाट बालबालिकाले सोधेका प्रश्नहरूको सही जवाफ दिने गर्छु ।

म आजैदेखि अरूलाई पनि बालबालिकासँग सकारात्मक सञ्चार गर्न सुझाव दिन्छु ।

स समीक्षा

तालिम सत्र समाप्तपश्चात् प्रत्येक सहभागीलाई पालैपालो पपेट दिनुहोस् । सिकेका विषय पपेटलाई आफ्नो बालबालिका सम्झेर छोटकरीमा बुझाउन लगाउनुहोस् ।

५

बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालव्यवहार के हो ?

बालव्यवहार भन्नाले बालबालिकाले आफ्नो उमेर, अवस्था र वरिपरिको वातावरण अनुसार गर्ने काम, बोलाइ, हाउभाउ र भावनाको अभिव्यक्तिलाई जनाउँछ । जस्तै, मुस्कुराउनु, रुनु, खेल्नु, अरूसँग कुरा गर्नु, रिसाउनु वा सहयोग माग्नु पनि व्यवहारका उदाहरण हुन् । बालबालिकाले आफ्नो उमेरअनुसार अपेक्षित सिप र व्यवहार उचित समय र परिस्थितिमा देखाउन सक्नु नै सकारात्मक बालव्यवहार हो ।

बालबालिकाको जीवनको पहिलो पाँच वर्ष अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यही समयमा उनीहरूमा आफू र अरूमाथि विश्वास गर्ने, आफ्नो पहिचान बुझ्ने, सुरक्षित महसुस गर्ने र आफ्ना भावना तथा व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न सिक्ने आधार तयार हुन्छ । बालबालिकामा राम्रो बानी, सकारात्मक व्यवहार र आत्मविश्वास विकास हुनका लागि केही आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा हुन आवश्यक छ । ती आवश्यकताहरू सुरक्षित र स्वस्थ जीवन, खेल्न र रमाउन पाउने अवसर, उमेरअनुसार स्वतन्त्रता, माया र स्नेहपूर्ण सम्बन्ध तथा आफूलाई महत्त्वपूर्ण र सक्षम ठान्ने अनुभव हुन् । यी सबै कुराहरू बालबालिकाले घर, विद्यालय र समुदायमा पाउने वातावरणबाट प्रभावित हुन्छन् । त्यसैले बालबालिकाको समग्र विकासका लागि मायालु, सुरक्षित र प्रोत्साहनपूर्ण वातावरण आवश्यक हुन्छ ।

बालव्यवहार र वातावरण

- बालबालिकाको वातावरण भन्नाले ठाउँ (घर, छरछिमेक, पूर्वप्राथमिक कक्षा वा बालविकास केन्द्र, विद्यालय),वस्तु (खेलौना, दैनिक जीवनका सामग्री), व्यक्ति (आमाबुबा, अन्य अभिभावक, साथी), समय तथा कार्यक्रमहरूलाई बुझाउँछ । उनीहरूको बानी, व्यवहार घरपरिवारको संस्कृति, भाषा र वातावरणअनुसार विकास हुन्छ ।

- अनुसन्धानकर्ताहरूकाअनुसार, गर्भावस्थाको शिशुले आमाबुबा, परिवार र वरिपरिको वातावरणमा भएको ध्वनि (सानो ठुलो आवाज, बाजाको सङ्गीत, जीवजन्तु, चराचुरुङ्गीको आवाज) सुन्ने गर्दछन् । जन्मपछि बोलीचाली, व्यवहार, रीति सस्कार हेरेर सुनेर, आफैँ गरेर सिक्ने हुनाले आमाबुबाले सही भाषा र व्यवहार गर्नुपर्दछ । साना बालबालिकाले सुन्दैनन् र बुझ्दैनन्, केही प्रतिक्रिया जनाउँदैनन् भन्ने भ्रम छोड्नुपर्छ। त्यसैले कुनै पनि नकारात्मक कुरा र व्यवहार गर्भावस्थादेखि नै गर्नुहुँदैन ।

- प्रत्येक शिशु/बालबालिकाको वृद्धि विकासमा वातावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । बालबालिकाले पाउने वातावरणमा यदि सधैं कलहपूर्ण भइरहेमा, अभिभावकले कुनै किसिमको (लिङ्ग, क्षमता आदि) भेदभावपूर्ण व्यवहार गरेमा, जस्तै फरक फरक भाषा, बोली बोलेमा, बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक र सामाजिक विकासमा समेत नकारात्मक असर पर्दछ ।

'जस्तो भोगाई उस्तै सिकाइ'

यदि एउटा शिशु आलोचना सँग जिउँछ भने
उसले अरूलाई दोष लगाउन सिक्दछ ।

यदि एउटा शिशु वैमनष्यतासँग जिउँछ भने
उसले वैरभाव राख्न सिक्दछ ।

यदि एउटा शिशुमाथि हाँसो गरिन्छ भने
उसले लाज मान्न सिक्दछ ।

यदि एउटा शिशुलाई प्रोत्साहन दिइन्छ भने
उसमा आत्मविश्वास बढ्दछ ।

यदि एउटा शिशु प्रंशसासँग जिउँछ भने
उसले अरूलाई महत्त्व दिन सिक्दछ ।

यदि एउटा शिशु सहिष्णुतासँग जिउँछ भने
उसले धैर्य गर्न सिक्दछ ।

यदि एउटा शिशु भेदभावविना जिउँछ भने
उसले न्याय गर्न सिक्दछ ।

यदि एउटा शिशु सुरक्षासँग जिउँछ भने
उसले विश्वास गर्न सिक्दछ ।

यदि एउटा शिशुलाई मित्रतापूर्वक स्वीकार गरिन्छ भने
उसले संसारमा प्रेमको अनुभव सिक्दछ ।

दोरोथी ल नोल्ते
(अनुवाद : अगाथा पाखिन थापा)

बालव्यवहारमा अभिभावकको भूमिका

- हरेक बालबालिका आफ्नै पहिचान, क्षमता र सम्भावना बोकेर जन्मिएका हुन्छन्। अभिभावकले उनीहरूको विशिष्टतालाई स्वीकार गर्दै सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ । अभिभावकले बोल्ने शब्द, देखाउने व्यवहार र गर्ने निर्णयहरूले बालबालिकाको आत्मविश्वास र आत्मसम्मानमा गहिरो प्रभाव पार्छ । **बालबालिका अभिभावकको सम्पत्ति होइनन् । उनीहरू आफ्नै विचार, भावना र सपना भएका स्वतन्त्र व्यक्ति हुन् ।** त्यसैले उनीहरूको कुरा सुन्ने, विचारको कदर गर्ने र उनीहरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्ने वातावरण निर्माण गर्नु अभिभावकको महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी हो ।

- बालबालिकाको लागि आदर्श वा प्रेरणामूर्ति उनीहरूका आमबुबा, हेरचाह गर्ने व्यक्ति र शिक्षकहरू हुन् । बालबालिकाको विकासात्मक मनोविज्ञान/व्यवहार र भावना बुझेर उनीहरूको भावना, रुचि, आवश्यकताहरूको सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्न अभिभावकले सहयोग गर्नुपर्दछ । यसबाट उनीहरूलाई मनोसामाजिक सन्तुलन गर्न मद्दत पुग्दछ ।
- आफ्नो बानी, व्यवहार र बोलीमा एकरूपता गर्नुपर्दछ । कहिले कडा र कहिले अत्यन्त नरम व्यवहारले बालबालिकालाई अन्योलमा पार्न सक्छ ।
- सकारात्मक माग तथा भावनालाई पूरा गरिदिनुपर्छ । प्रोत्साहनको नाममा पूरा गर्न नसक्ने वाचा गर्नुहुँदैन ।
- अभिभावकको काम, गुण र व्यवहारमा समान रूपको (१) स्नेह/माया (२) सहमति/प्रशंसा (३) सहानुभूति (४) धैर्य (सन्तुलन) (५) स्वःअनुशासन (६) सकारात्मकता (७) उत्प्रेरणा आदि समेटिनुपर्दछ ।
- बालबालिकासँग उनीहरूको क्षमताअनुसारको अपेक्षा राख्नुपर्दछ । अरूसँग तुलना, प्रतिस्पर्धा र पक्षपात कदापि गर्नुहुँदैन । बालबालिकाले चार वर्षको उमेरसम्ममा आफ्नो संवेगहरू अभिव्यक्त गर्न सक्दछन् तर स्वनियन्त्रण गर्न वर्षौं समय लाग्छ । साँचो बोल्ने, मायालु स्वर, नामले बोलाउने, आदर शिष्ट भाषाले कुराकानी गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाका केही क्रियाकलाप र व्यवहारहरू सकारात्मक हुन्छन् भने केही नकारात्मक । धेरैजसो क्रियाकलाप र व्यवहारहरू बालबालिकाको विकासक्रमअनुसारको लक्षणहरू हुन्छन् । केही सकारात्मक हुन्छन् जस्तै : सहयोगी, अनुशासित, मिलनसार भने केही नकारात्मक पनि हुनसक्छन जस्तै झगडा गर्ने, जिद्दी गर्ने, अरूलाई नमान्ने । दैनिकीमा एकदम गाह्रो नभएसम्म अभिभावकले नकारात्मक व्यवहारलाई समस्याको रूपमा चिन्ता गर्नुहुँदैन । जस्तै : खेल सामान बिगारेर खोतल्नु, कापी किताब च्यात्नु, अग्लो ठाउँबाट उफ्रनु, नयाँ अनुहारसँग डराउनु, झगडा गर्नु, जिद्दी गर्नु, रुनु आदि ।

अभिभावकको मुख्य दायित्व

बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारबाट सिक्छन् । अभिभावकले गरेको कामलाई नै अनुसरण गर्छन् । बालबालिकाको असल बानी व्यवहार विकासको लागि अभिभावकले निम्नानुसारको सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग पुऱ्याउनुपर्दछ :

क) आदर्श व्यवहार : बालबालिकालाई आफूले असल व्यवहार गर्ने र आफ्नो प्रेरणादायी अनुभव सुनाउनुहोस् ।

ख) अनुभूति आदानप्रदान : बालबालिकालाई आफ्नो माया, स्नेह व्यक्त गर्नुहोस् र अनुभूति गर्न समय दिनुहोस् ।

ग) सराहनाः छोरीछोराले गरेको असल व्यवहारको सराहना गर्नुहोस् । उनीहरूको असल बानी व्यवहारको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।

घ) राम्रा र नराम्रा काम : के कस्ता काम, ठाउँ र व्यवहार बालबालिकाका लागि जोखिमपूर्ण छन्, के कस्ता काम गर्दा बालबालिकाले सम्हाल्न नसक्ने समस्या आउन सक्छन् र के के काम र व्यवहार गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा कथाको माध्यमबाट जानकारी दिन सकिन्छ तर यसरी जानकारी गराउँदा लिङ्ग र अपाङ्गताको आधारमा भेदभाव हुने, अपमान महसुस गर्ने कथा र सूचना दिनु हुँदैन ।

ङ) हौसला र पुनर्बल : उनीहरूले गर्न सकेका खेल, र कामका लागि स्याबासी दिने, सहयोग गर्ने र प्रयासको प्रशंसा गर्ने र भावनाको मौखिक तथा हाउभाउबाट कदर गर्नुपर्दछ ।

च) सहकार्य र जिम्मेवारी : बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिनुपर्दछ र समस्या, चुनौती सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ ।

सकारात्मक अनुशासन

बालबालिकाले विभिन्न क्रियाकलाप गर्दा नोक्सान वा हानि हुनसक्ने सम्भावना हुन्छ । यी नोक्सानीलाई भूलस्वरूप दण्ड सजाय, गाली, अवहेलना (neglect) को अनुभव गर्नुपरेमा बालबालिकाको व्यक्तित्व विकास र सिकाइमा नकारात्मक असर पर्दछ ।

सजायले तत्काल (एकछिन)लाई समस्या समाधान भएकोजस्तो देखिए पनि यसको दीर्घकालीन परिणाम राम्रो हुँदैन । तसर्थ अनुशासन कायम गराउन डर र दबाब होइन, समझदारी र सहभागितालाई प्राथमिकता दिनुपर्दछ । सही अनुशासनले बालबालिकालाई सिकाउँछ तर सजायले बालबालिकालाई पीडा दिन्छ र नकारात्मक व्यवहार सोचतर्फ डोऱ्याउँछ । तसर्थ अनुशासित बन्ने सिकाउने नाममा बालबालिकालाई दिइएको पीडाले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन अझ कठिन बनाउन सक्छ ।

बालबालिकालाई स्वनियन्त्रित बनाउन र उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउन सकारात्मक ढङ्गमा सिकाइने कुरा नै अनुशासन हो । **सकारात्मक अनुशासनको मूल कुरा भनेको प्रोत्साहित गर्नु हो, कुन व्यवहार किन राम्रो वा नराम्रो हो भन्ने बारेमा स्पष्ट पार्नु हो । अनुशासन र आत्मविश्वास वा आत्मसम्मानको एकआपसमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध हुन्छ ।** अनुशासनविहीन बालबालिका, आत्मसम्मान वा आत्मविश्वासका साथ हुर्कन सक्दैनन् । त्यसैगरी आत्मसम्मानविनाको अनुशासन मात्र एउटा बोझ हुन पुग्दछ र यसले पनि बालबालिकाको स्वभाविक विकासलाई बाधा पुऱ्याउँछ ।

असामान्य व्यवहारमा प्रतिक्रिया र सहयोग

- बालबालिकाले गल्ती गरेर नै सिक्छन्, गल्ती गरेमा उनीहरूकै अनुभवबाट सुधार गर्ने अवसर दिनुपर्दछ ।
- धैर्यताका साथ बालबालिकाले किन गल्ती गरे पत्ता लगाउनुपर्छ । यसो गर्नाले बालबालिकाले भविष्यमा आफ्ना गल्तीबाट पाठ सिकेर व्यवहार परिवर्तन गर्ने अवसर पाउँछन् ।

- अभिभावकले पनि आफ्ना भावना व्यवस्थापन गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । अभिभावकले संयमता अपनाउँदा बालबालिकालाई सुरक्षित र सम्मानित महसुस हुन्छ र असल व्यवहारतर्फ प्रोत्साहित हुन्छन् ।
- सकारात्मक अनुशासन कायम गर्न बालबालिकालाई उक्त व्यवहारको असर तथा परिणाम बुझाउन आवश्यक रहन्छ । जब बालबालिकाले आफैले गरेको कुनै पनि व्यवहारले कस्तो परिणाम आउँछ भन्ने थाहा पाउँछन्, त्यसले के कस्तो असर गर्न सक्छ भन्ने कुरा सिक्न थाल्छन्, जिम्मेवारी र उत्तरदायित्व विकास हुन्छ । भावनात्मक र सामाजिक सिप विकास गर्छ । जस्तै, बालबालिकाले साथीसँग झगडा गर्दा, *"यदि साथीलाई जथाभावी भन्यौ भने उसलाई नराम्रो लाग्न सक्छ र यसले गर्दा तिम्रो साथीसँग टाढा हुनसक्छौ ।"* भनेर भन्न सकिन्छ ।
- बालबालिकालाई के नगर्ने मात्र नभएर त्यसको सट्टा उचित व्यवहार कस्तो हुन्छ र अर्को पटक कसरी व्यवहार गर्ने भनेर सिकाउनु पर्दछ । जस्तै, नरिसाऊ मात्र भन्नुको सट्टा शब्दमा के कुरामा रिस उठेको हो र कसरी समाधान गर्ने भन्न लगाउनु पर्छ ।
- अभिभावकको आफ्नो व्यवहार सधैं एकनासको, समान र निष्पक्ष हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाले गरेको व्यवहारप्रति आफ्नो असहमति जनाउन उनीहरूसँग आँखा जुधाएर हेरिरहनुपर्दछ ।
- बालबालिकासँग कुरा गर्दा, नाम लिँदा सामान्य स्वरले लिनुपर्छ ।
- बालबालिकाले गरेको अनुचित कार्यप्रति उनीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुपर्दछ ।
- सकारात्मक व्यवहार आफैंले गरेर देखाउनुपर्दछ । बालबालिकाले जे नगरून् भन्ने लाग्दछ त्यो काम, व्यवहार र बोलीवचन तपाईंले पनि गर्नुहुँदैन ।
- बालबालिकालाई कसैसँग पनि तुलना गर्नु हुँदैन ।
- बालबालिकासँग अपेक्षा गरेको कुरा के हो र किन भनी सरल भाषामा व्याख्या गर्नुपर्दछ ।

असल व्यवहारका लागि प्रोत्साहन र समर्थन

- बालबालिकालाई उनीहरूले राम्रो व्यवहार गर्दा प्रशंसा गर्नुपर्दछ, जस्तै "आज तिमीले आफ्नो खानेकुरा साथीभाइसँग बाँडेर खाएको देखेर म असाध्यै खुसी भएँ ।"
- बालबालिकालाई आफ्नो जिज्ञासा, अनुभूति व्यक्त गर्न सधैं प्रेरित गर्नुपर्दछ ।
- प्रशंसा, हौसला गरी पुरस्कृत गर्नुपर्दछ ।
- समूहमा रहेको बेला अन्य बालबालिकाको ध्यान आकर्षित गर्ने गरी राम्रो कामको प्रशंसा गर्नुपर्छ, जस्तै "सबैले हेर त, सुनिलले नपोखी खाजा खाइरहेको छ ।"

उचित अवसर, अभिभावकको प्रोत्साहन र समर्थनको अभावमा बालबालिकाको बानी, व्यवहारमा विचलन आउन सक्छ। यसका केही लक्षणहरू निम्न छन्। यी अवस्थामा मनोपरामर्शविद्सँग सल्लाह लिनुपर्दछ :

- निरन्तर रोइरहनु,
- निरन्तर स्तनपान मात्र गरिरहनु,
- पूरक खानामा रुचि नहुनु र नखानु,
- अस्वभाविक रूपमा अस्थिर र चकचक गर्नु,
- आमाबुबाले भनेको कुनै पनि कुरा नटेर्नु,
- निद्रामा झस्किने, बिछ्यौनामा पिसाब गर्नु,
- टोलाइरहनु,
- नबोल्नु,
- निष्कृय हुनु,
- साथीसँग खेल्न मन नलाग्नु,
- पढ्नमा कमजोर हुनु,
- नकारात्मक सोचाइको विकास हुनु,
- निस्सासिएर अत्तालिएर रुनु, मूर्च्छा पर्नु
- काल्पनिक कुरामा डराउनु आदि ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **प्रत्येक शिशु/बालबालिकाको वृद्धि विकासमा वातावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । वातावरण भन्नाले ठाउँ, वस्तु, व्यक्ति, समय तथा कार्यक्रमहरूलाई बुझाउँछ। उनीहरूको बानी, व्यवहार घरपरिवारको संस्कृति, भाषा र वातावरणअनुसार विकास हुन्छ ।**

- **बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारबाट सिक्छन् । अभिभावकले गरेको कामलाई नै अनुसरण गर्छन् । बालबालिकालाई उचित वातावरण दिनुका साथै अभिभावकले निम्नानुसारको सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग पुऱ्याउनुपर्दछ :**

  क) **आदर्श व्यवहार : बालबालिकालाई आफूले असल व्यवहार गर्ने र आफ्नो प्रेरणादायी अनुभव सुनाउनुपर्छ ।**

  ख) **अनुभूति आदानप्रदान : बालबालिकालाई आफ्नो माया, स्नेह व्यक्त गर्नुहोस् र अनुभूति गर्ने समय दिनुपर्छ ।**

  ग) **सराहना: बालबालिकाले गरेको असल व्यवहारको सराहना गर्नुहोस्। उनीहरूको असल बानी व्यवहारको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।**

  घ) **राम्रा र नराम्रा काम: के कस्ता काम, ठाउँ र व्यवहार बालबालिकाका लागि राम्रो र के कस्ता नराम्रा हुन् बालबालिकालाई सिकाउनुपर्छ ।**

  ङ) **हौसला र पुनर्बल : उनीहरूले गर्न सकेका खेल र कामका लागि स्याबासी दिने, सहयोग गर्ने प्रयासको प्रशंसा गर्ने, भावनाको मौखिक तथा हाउभाउबाट कदर गर्नुपर्दछ ।**

  च) **सहकार्य र जिम्मेवारी : बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिनुपर्दछ र समस्या, चुनौती सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले असल बालव्यवहार विकासमा वातावरण र सकारात्मक अनुशासनको महत्व बताउन सक्नेछन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ ? सिकिएका कुराहरू व्यवहारमा कत्तिको आत्मसात् गर्न सक्नुभयो ? आदि प्रश्न सोध्दै पुनरावलोकन क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न के कस्ता विधिहरू अपनाइन्छन् ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूसँग बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न गाह्रो भएका घटनाहरू लिनुहोस् । अन्य सहभागीले सो घटनालाई आफू भएको भए कसरी समाधान गर्थे छलफल गर्नुहोस् ।

(सजायले समाधान गर्ने कुरालाई निरुत्साहित गर्नुहोस् । सजायले एकछिनलाई समस्या समाधान भएकोजस्तो देखिएतापनि यसको दीर्घकालीन परिणाम राम्रो हुँदैन । रिस उठ्दा बिस्तारै १० सम्म गन्ती गर्ने तरिका अभिभावकलाई सिकाउनुहोस् र बालबालिकालाई पनि सिकाउन भन्नुहोस् ।)

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: मलाई असल व्यवहार गर्नु भएमा मेरो बानी व्यवहार पनि असल हुन्छ । तपाईहरूकै बानी व्यवहार हेरेर म पनि आफ्नो बानी व्यवहार विकास गर्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका समूहगत छलफलमा नआएका कुरालाई ख्याल गर्दै सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासनका विषयमा प्रस्तुतीकरण गरी स्पष्ट पार्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि बताइदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका कुराहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **प्रत्येक शिशु/बालबालिकाको वृद्धि विकासमा वातावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । वातावरण भन्नाले ठाउँ, वस्तु, व्यक्ति, समय तथा कार्यक्रमहरूलाई बुझाउँछ । उनीहरूको बानी, व्यवहार घरपरिवारको संस्कृति, भाषा र वातावरणअनुसार विकास हुन्छ ।**

- **बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारबाट सिक्छन् । अभिभावकले गरेको कामलाई नै अनुसरण गर्छन् । बालबालिकालाई उचित वातावरण दिनुका साथै अभिभावकले निम्नानुसारको सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग पुऱ्याउनुपर्दछ ।**

  क) आदर्श व्यवहार : **बालबालिकालाई आफूले असल व्यवहार गर्ने र आफ्नो प्रेरणादायी अनुभव सुनाउनुपर्छ ।**

  ख) अनुभूति आदानप्रदान : **बालबालिकालाई आफ्नो माया, स्नेह व्यक्त गर्नुहोस् र अनुभूति गर्ने समय दिनुपर्छ ।**

  ग) सराहना: **बालबालिकाले गरेको असल व्यवहारको सराहना गर्नुहोस् । उनीहरूको असल बानी व्यवहारको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।**

  घ) राम्रा र नराम्रा काम : **के कस्ता काम, ठाउँ र व्यवहार बालबालिकाका** लागि राम्रो र के कस्ता नराम्रा हुन् बालबालिकालाई सिकाउनुपर्छ ।

ङ) **हौसला र पुनर्बल : उनीहरूले गर्न सकेका खेल, र कामका लागि स्याबासी दिने, सहयोग गर्ने, प्रयासको प्रशंसा गर्ने र भावनाको मौखिक तथा हाउभाउबाट कदर गर्नुपर्दछ ।**

च) **सहकार्य र जिम्मेवारी : बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिनुपर्दछ र समस्या, चुनौती सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकहरूलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् :

- **आजैबाट आफूलाई बालबालिकाको नमुनाको रूपमा प्रस्तुत गर्छु ।**
- **आजैबाट बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिन्छु ।**
- **आजैबाट बालबालिकालाई दण्ड दिनुको सट्टा सकारात्मक अनुशासनका तरिकाहरू अपनाउनेछु ।**

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । केही सहभागीबाट मुख्य सन्देशका कुराहरू आएको सुनिश्चित गरेपछि सत्र सक्नुहोस् ।

६
प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

परिचय

शिशुको सिकाइ जन्मदेखि नै सुरु हुन्छ । जन्मपछि ऊ सर्वप्रथम बाहिरी वातावरणसँग घुलमिल हुन थाल्दछ । आमा, बुबा वा आफन्तहरूका बोली सुन्ने तथा उनीहरूको स्याहारसुसार र मायाममताको अनुभव पाउन थाल्दछ । उसलाई बाहिरी वातावरणका हरेक कुरा, व्यवहारले लगातार उत्प्रेरणा दिइरहेको हुन्छ । उसले फरक किसिमको वातावरण एवम् परिस्थितिसँग अभ्यस्त भई सिकाइलाई दह्रो पार्न थाल्दछ । शिशु जन्मेको समयमा नै उसमा रङ छुट्ट्याउने दृष्टिशक्तिको विकास भइसकेको हुन्छ र, सुरुका एक वा दुई महिनाभित्रमै त्यसमा परिपक्वता आउँदछ । यसरी पहिलो वर्ष र त्यसपछिका वर्षहरूमा अत्यन्त द्रुत गतिमा हुने वृद्धि र विकासको क्रम बिस्तारै स्थिर हुन थाल्दछ । जन्मदेखि पाँच वर्षसम्मको अवधि बालबालिकाको शारीरिक, सामाजिक, साँस्कृतिक, बौद्धिक तथा संवेगात्मक विकासमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण समय हो । त्यसैले यस समयमा बुबाको भूमिका पनि निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

बुबा भन्नाले साधारण बुझाइमा वंश दिने बुबा भन्ने बुझिन्छ । भूमिकाको आधारमा काख लिने बुबा, आमाको अर्को बिहे भएको भए सौतिने बुबा, आमाको बुबातिरका हजुरबुबाहरू, काका, ठुलो बुबा, तथा मामाहरू र यी कोही पनि नभएको अवस्थामा विश्वासिलो पुरुष व्यक्तित्वहरू शिक्षक, छिमेकीले पनि बालबालिकालाई बुबाले जस्तै मार्गनिर्देशन गर्ने, उत्प्रेरणा दिने कार्यमा सहयोग गर्न गराउन सक्दछ ।

बालविकासमा बुबाको संलग्नता भन्नाले परिवारमा मातृ तथा नवजात शिशुको हेरचाह, बालबालिकाको स्वास्थ्य, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा दैनिक चासो, सहयोग तथा समझदारीपूर्ण सहभागितालाई जनाउँदछ । महिला र पुरुषबिचको समानतासहित दिगो एवम् सुमधुर सम्बन्धका लागि बुबाले पनि आमा तथा नवजात शिशु र बालबालिकाको स्वास्थ्य, संरक्षण र प्रवर्द्धनमा सक्रिय भूमिका खेल्नुपर्ने हुन्छ । बुबाको वैयक्तिक अनुभव, प्रेरणा र सम्बन्धको संलग्नताले परिवारमा प्रतिनिधिमूलक सहभागिता मात्र नभई जिम्मेवारीपूर्ण, सक्रिय र नियमित तथा निरन्तर सहभागितालाई समेत जोड दिइएको हुन्छ ।

विभिन्न अध्ययनले परिवारमा बुबाले विभिन्न कारणले अभिभावकीय भूमिका निभाउन नसकेको तथ्यलाई उजागर गरेको छ । विभिन्न सामाजिक मूल्य मान्यता, आर्थिक अवस्था, परम्परागत सोच तथा संस्कृतिका व्यवहारिक अभ्यासहरूमा लैङ्गिक पूर्वाग्रहहरू विद्यमान रहेका छन् । यी र यसप्रकारका प्रचलनले बालबालिकाको हेरचाह र सर्वाङ्गीण विकासमा बुबाको अभिभावकीय भूमिकामा प्रभावहीन र न्यून उत्तरदायित्व रहेको देखिएको छ । बालबालिकाको हेरचाह, सिकाइ, खेलकुद, पोषण, र भावनात्मक समर्थनमा बुबाको सक्रिय सहभागिता नदेखिएको र बालबालिका हुर्काउन आमाको मात्र जिम्मेवारी हो भन्ने परम्परागत धारणा र बुझाइ रहेको छ । बुबाद्वारा सर्वाङ्गीण विकासमा नभई परिवारको आर्थिक जिम्मेवारीमा बढी संलग्नता रहेको पाइएको छ ।

तथापि विभिन्न अनुसन्धानले बालबालिकाको हुर्काइमा बुबाको प्रत्यक्ष सहकार्यले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा गुणात्मक अभिवृद्धि हुने दर्शाएको छ, जसको केही बुँदाहरू यस प्रकार छन् :

शारीरिक विकासमा प्रभाव

बालबालिकाको स्वास्थ्य, पोषण, खोप, सुरक्षाका साथै शारीरिक वृद्धि, शारीरिक सन्तुलन, विभिन्न अङ्गहरूबिच समन्वय, सूक्ष्म कार्य गर्ने सिप विकास, मांसपेशी नियन्त्रण र परिचालन आदिको विकासमा जहाँ जति आमाको भूमिका रहेको हुन्छ बुबाको पनि त्यतिकै भूमिका रहेको हुन्छ ।

स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव

गर्भावस्थादेखि नै बालबालिकाको हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी बुबाले निर्वाह गर्दा, आमा र गर्भको शिशुलाई पनि शारीरिक तथा मानसिक सुरक्षा महसुस हुन्छ । जसले गर्दा, जन्मपछि पनि आमाको दूध प्रशस्त बन्ने प्रोल्याक्टोन हर्मोन निष्कासन हुन्छ । शिशुले प्रशस्त स्तनपान गर्न पाउँछ । आमा र शिशु शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन्छन् । बालबालिकासँग रमाइला क्रियाकलाप गर्दा, दौडँदा, उफ्रेर खेल्दा, घुमफिर गर्दा, बालबालिका तथा बुबाको पनि मोटोपना कम हुने, तथा शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य राम्रो रहन्छ ।

सामाजिक तथा संवेगात्मक उपलब्धि

दैनिक कार्यहरू जस्तै: खुवाउने, सरसफाइ गर्ने, सँगै खेल्ने, नुहाउने, घुम्न जाने आदि कार्यमा बुबाको सहभागिता भएमा बालबालिकाले गौरव गर्ने, संवेगको नियन्त्रण गर्ने, आत्मविश्वास बढ्ने, काम गर्ने जोस, जाँगर र आँट बढ्ने हुन्छ । बुबासँग हुने स्वतन्त्र अन्तरक्रियाले सञ्चार सिपको विकास हुने, भावनालाई सही रूपमा व्यक्त र व्यवस्थापन गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ । यसले गर्दा उनीहरूमा सामाजिकीकरणको प्रवृत्ति र सिप विकास हुन गई भविष्यमा सबैसँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउने सक्षमता हासिल हुन्छ ।

सकारात्मक पारिवारिक सम्बन्ध

बालबालिकाले आमाबाबुको व्यवहारबाट र घरको वातावरणबाट धेरै कुरा सिक्छन् । बुबाको सकारात्मक सहभागिताले घरमा झैझगडा, दुर्व्यवहार नहुनाले बालबालिका पनि अपराध तथा लागुपदार्थ दुर्व्यसनमा फस्दैनन् । साथै उनीहरूले बुबालाई नमुना व्यक्तित्व मानेर आफूले पनि भविष्यमा आफ्नो घरपरिवारमा झैझगडा नगर्ने, सहयोगी र ममतामयी पारिवारिक सम्बन्ध बनाउन सक्षम हुन्छन् ।

बौद्धिक विकासमा उपलब्धि

बालबालिकालाई बुबाले समय दिँदा, मायालु वातावरणमा खेलाउँदा, सिकाइमा उत्प्रेरित गर्दा, विद्यालयको गृहकार्यमा सहयोग गर्दा उनीहरूको बौद्धिक स्तर उच्च हुने र जसले गर्दा सिकाइमा पनि उच्च उपलब्धि हासिल हुन्छ । विद्यालय शिक्षामा निरन्तरता, दिनभरि सक्रिय भएर सिक्ने, कक्षा नदोहऱ्याउने, साथै विद्यालयको शिक्षा पूरा गर्ने गर्दछन् ।

खतरापूर्ण व्यवहारमा कमी

बुबाको प्रत्यक्ष सहभागिताले हुर्काएका बालबालिकामा दुर्व्यवहार, दुर्व्यसनी, कुलत तथा कुनै पनि अपराधमा फस्ने सम्भावना न्यून हुन्छ ।

लैङ्गिक समानता

बुबाले पनि आमाजस्तै सचेत र जिम्मेवार ढङ्गले बालबालिकाको स्याहार गर्न सक्छन् । गर्भधारण, जन्म र प्रारम्भिक हुर्काइमा महिलाको ऐतिहासिक र महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको भए पनि आधुनिक समाजले बुबाको प्रत्यक्ष सहभागितालाई पनि आवश्यक र अर्थपूर्ण रूपमा स्वीकार गर्न थालेको छ ।

यस सन्दर्भमा पुरुषको सक्रिय सहभागिताले लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन गर्न, महिलाको अनुभव र भावनाको सम्मान बढाउन, घरायसी हिंसा न्यूनीकरण गर्न तथा महिलाको पेसागत जीवनमा सहयोग पुऱ्याउन मद्दत गर्छ ।

यसको अर्को महत्त्वपूर्ण प्रभाव के हो भने बालबालिकाले बुबा र आमाको भूमिकालाई कठोर रूपमा छुट्याएर नहेरी समान जिम्मेवारीका रूपमा बुझ्न थाल्छन् । जसले उनीहरूमा सानैदेखि लैङ्गिक समानताको व्यवहारिक अभ्यास विकास गर्न सहयोग गर्छ ।

लिङ्ग र लैङ्गिकतासँग सम्बन्धित पूर्वाग्रहहरू कम गर्न भूमिका:
बुबालाई पनि हेरचाह (caregiving) मा संलग्न गराउनु हानिकारक लैङ्गिक रूढीवादी सोच (gender stereotypes)लाई कम गर्न सहयोगी हुन्छ । जब बालबालिकाले बाबु तथा अन्य पुरुष सदस्यहरूलाई शिशुलाई खाना खुवाउने, दिशापिसाब गरेको सफा गर्ने र शान्त पार्ने कार्यमा सहभागी भएको देख्छन्, तब उनीहरूले हेरचाह महिलाको मात्र जिम्मेवारी नभई साझा जिम्मेवारी हो भन्ने सिक्छन् (Schaub, 2021)। लैङ्गिक समानतासम्बन्धी यस्ता प्रारम्भिक सिकाइहरूले बालबालिकामा सामाजिक चेतना विकास गर्न मद्दत गर्छ, जसलाई उनीहरूले किशोरावस्था र वयस्क अवस्थासम्म पनि यस्ता पूर्वाग्रहहरू कम गर्न सहयोग गर्दछ । साथै यसले सकारात्मक पुरुषत्वको प्रवर्द्धन गर्न सहयोग गर्छ । बुबाले राम्रो व्यवहार, जिम्मेवारी र समानताको उदाहरण प्रस्तुत गरेर बालबालिकाको जीवनमा सकारात्मक आदर्श व्यक्तिको भूमिका खेल्छ ।

बालबालिकाको विकासात्मक अवस्थाअनुरूप बुबाको जिम्मेवारी

गर्भावस्थामा

- बालबालिका जन्माउने तयारीदेखि नै बुबाले सकारात्मक सोच बनाउने, स्वास्थ्य परीक्षण गराउने, गर्भधारणको कम्तीमा पनि ९ महिनाअगाडि देखि नै मद्यपान, धुम्रपान जस्ता कुलत त्याग्ने, आर्थिक व्यवस्था गर्ने तथा पोषणयुक्त खाना खुवाउने प्रवन्ध गर्नुपर्छ ।
- गर्भ रहेको शङ्का हुनासाथ गर्भ परीक्षण गराई निक्र्यौल गर्ने तथा घर परिवारमा सकारात्मक वातावरण तयार गर्नुपर्छ ।
- गर्भावस्थामा परीक्षण गर्ने, स्वास्थ्य संस्था अस्पताल निक्र्यौल गरी निरन्तर गर्भ परीक्षणमा जाने, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह सुझावअनुरूप वातावरण तयार गर्नुपर्छ ।
- गर्भवती महिलालाई शान्त, सहज र आत्मीय वातावरण दिई तनावमुक्त बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ ।
- घरायसी दैनिक काममा सघाउने, ठुला गह्रौं सामानहरू बोक्ने, उचाल्ने वा जोखिमपूर्ण कामहरू लगाउनु हुँदैन ।
- धूम्रपान, मद्यपान गर्नुहुँदैन । यसैगरी खेतबारीमा हाल्ने मल, कीटनाशक औषधीहरू गर्भवतीको वरिपरि राख्नुहुँदैन ।
- गर्भावस्थामा शरीरमा आउने परिवर्तनका बारेमा कुराकानी गर्ने र अन्य देखिन सक्ने समस्या समाधानका लागि मानसिक तयारी गर्नुपर्दछ ।

- गर्भमा रहेको शिशुले पनि आवाजहरू सुन्ने भएकाले आमा र शिशुसँग कुराकानी गर्ने गीत सङ्गीत सुनाउने र स्पर्श गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- आआफ्नो संस्कृतिअनुरूप सकारात्मक चालचलनहरू गर्न र गराउन सहयोग गर्नुपर्छ ।

प्रसवको तयारी र हेरचाह

- सुत्केरी गराउने स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालको निक्यौंल गर्ने, सो केन्द्रसम्म पुग्ने स्थानअनुसारको साधनको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- आर्थिक व्यवस्थापन, पोषणयुक्त खानाको व्यवस्था, सुत्केरी तथा नवजात शिशुको हेरचाह स्याहार गर्ने सहयोगीको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- प्रसव व्यथाको समय कष्टपूर्ण हुने भएकाले श्रीमान्ले समानुभूति गरी आवश्यक शारीरिक एवम् भावनात्मक सामिप्य र सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ ।
- जन्मपश्चात् शिशुलाई बोलेर स्वागत गर्ने आफ्ना सकारात्मक संवेगहरू व्यक्त गर्ने, आमाको र आफ्नो छातीमा टाँसेर राख्नुपर्छ ।
- आमालाई तातो खानाको व्यवस्था, शिशुलाई लगाउने लुगाको व्यवस्था तथा जन्मेको एक घण्टाभित्र शिशुलाई स्तनपान गर्ने व्यवस्था पनि गर्नुपर्दछ ।

हुर्कने क्रममा बुबाको भूमिका

दैनिक क्रियाकलापमा

बालबालिका जति साना छन्, मस्तिष्क विकास उति नै तीव्र हुन्छ । बुबाबाट पाएका विभिन्न अवसर तथा उचित स्याहारले बालबालिकाको राम्रो विकास हुन्छ । साथै बुवाको साथ र प्रोत्साहनले बालबालिकाको सिकाइ, निर्णय क्षमता, र भविष्यप्रतिको सकारात्मक सोच विकास हुन्छ । त्यसैले शिशु वा बालबालिकालाई स्नेहपूर्वक प्रतिक्रिया जनाउने, उनीहरू रोए, अवज्ञा गरे, रिसाएमा धैर्य गरी उनीहरूले के खोजिरहेका छन् बुझेर सहयोग गर्नुपर्दछ ।

- बालबालिकाका लागि बुबा यस्तो मनपर्ने व्यक्तित्व हो कि उनीहरू रोएको बेलामा पनि आमाले भन्दा बुबाले बोलाउँदा छिट्टै चुप लाग्ने र प्रतिक्रिया दिने गर्दछन् ।
- शिशुलाई खुवाउने, खेलाउने, गीत सुनाउने, डुलाउने, नुहाइदिने, लुगा लगाईदिने, सुताउने वा उनीहरूको ससाना समस्याहरू तुरुन्तै समाधान गरिदिने, उनीहरूको काममा सघाउने गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई सुताउने बेलामा कुरा गर्ने, सुम्सुम्याउने, “हो.. हो.. नानु/बाबु” भन्दै थुमथुम्याउने, निदरी गीत गाउँने, कथा सुनाउने गर्नुपर्दछ ।

- बुबाआमा दुवै घरबाहिर काममा जाने हो भने, घरायसी कामकाजमा दुबैजनाले उत्तिकै समय दिनुपर्छ र बालबालिकाको हेरचाहका लागि भरपर्दो, तालिम प्राप्त, अनुभवी स्याहारकर्ता राख्ने र समय समयमा निगरानी पनि गर्नुपर्दछ ।
- काम गर्ने बुबाले पनि दैनिक बालबालिकासँग कुराकानी, स्नेह र उनीहरूको कुरा सुन्नका लागि समय दिनुपर्छ ।
- आआफ्नो संस्कृतिअनुसार शिशुको स्वागत, न्वारन, पास्नी गर्नुपर्छ ।
- सम्बन्धित कार्यालयमा जन्म दर्तापनि अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्दछ ।

बालविकास केन्द्र तथा विद्यालय

- बालविकास केन्द्र तथा विद्यालय जाने बालबालिकालाई लुगा लगाईदिने, पुऱ्याउन जाने, लिन जाने लुगाहरू ठिक ठाउँमा राख्ने, जाँदा र आउँदा खेल्दा सुरक्षित अभ्यासहरू सिकाउने, बालविकास केन्द्रमा सिकेका विषयहरूलाई घरायसी क्रियाकलापमा सिक्न सहयोग गर्ने गर्नुपर्दछ । विशेष गरी बालविकास केन्द्र वा प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा सिकाइको जग भएकाले एकैचोटि कखरा सिकाउने भन्दा पूर्व पढाइ तथा पूर्वगणितीय सिपलगायत सर्वाङ्गीण विकासका अवसरहरू सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।
- विद्यालय जाने बालबालिकालाई विद्यालयमा बालमैत्री वातावरण तथा बालकेन्द्रित शिक्षणसिकाइ भएको सुनिश्चित गर्ने, गृहकार्य गर्न अनुकूल वातावरण तयार गर्ने, गृहकार्य गर्न सहयोग गर्ने, आफूले सिकाउन नसके विद्यालयसँग समन्वय गर्ने गर्नुपर्दछ । उनीहरूलाई पढ्न उत्प्रेरित गर्ने र आफूले सुन्ने कथाका पुस्तकहरू सुत्ने बेलामा सँगै पढ्ने गर्नुपर्दछ ।
- बालविकास केन्द्र तथा विद्यालयका शिक्षकसँग नियमित सम्पर्कमा रहेर बालबालिकाको सिकाइ अवस्थाबारे जानकारी लिनुपर्छ ।

घरबाहिर भएका बुबाहरुले गर्नुपर्ने कार्यहरु

वैदेशिक रोजगारी तथा अन्य कारणले घरबाहिर भएका बुबाहरूले पनि सूचना प्रविधिको प्रयोग गरि निम्न तरिकाले बालबालिकासँग सुमधुर सम्बन्ध राख्न सक्छन् :

- बालबालिकालाई दैनिक निश्चित समय निर्धारण गरी फोन वा भिडियो कल गर्ने गर्नुपर्छ ।
- उनीहरूको उमेरअनुसार बुझ्ने गरी हाउभाउसहित स्वरहरू उतारचढाव गरेर सही थाप्ने "ए... हो ..र, अनि... के भयो नि ?" जस्ता खुल्ला प्रश्नहरू सोधेर उनीहरूलाई धेरै बोल्न उत्प्रेरित गर्ने गर्नुपर्दछ ।

- कुराकानीमा पहिले बालबालिकाको दिनभरिको क्रियाकलापहरू सुन्ने र आफूले पनि आफ्नो दिनभरिका घटनाहरू बताउने गर्नुपर्दछ ।
- अनावश्यक रूपमा आफू आउँछु भनेर वा अन्य झूट्टा बाचाहरू गर्नुहुँदैन ।
- घरका अन्य सदस्यहरूसँग पनि बालबालिकाको बारेमा सोधपुछ गर्ने, खाना कसरी खुवाएको छ ? खेल, कुराकानी गराएको छ छैन ? विद्यालयमा रमाएको छ छैन ? सोधिखोजी गर्नुपर्दछ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बालबालिका हुर्काउनु आमाबुबा दुबैको साझा जिम्मेवारी हो ।**
- **बालबालिकाको हुर्काइमा बुबाको प्रत्यक्ष सहकार्यले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा गुणात्मक अभिवृद्धि हुने विभिन्न अनुसन्धानले दर्शाएको छ ।**
- **गर्भावस्थादेखि नै बालबालिकाको हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी बुबाले निर्वाह गर्दा जन्मपछि पनि आमाको दूध प्रशस्त बन्ने र शिशुले प्रशस्त स्तनपान गर्न पाउँछ ।**
- **बालबालिकाको दैनिक कार्यमा बुबाको सहभागिता भएमा उनीहरूको भाषा, सिकाइ र सञ्चारमा राम्रो विकास हुन्छ । भविष्यमा साथीहरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध हुन्छ । बालबालिका कुलतमा पर्दैनन् ।**
- **बुबालाई पनि बालबालिकाको हेरचाहमा संलग्न गराउँदा लैङ्गिक रूढीवादी सोच पनि कम हुन्छ ।**
- **वैदेशिक रोजगारी तथा अन्य कारणले घरबाहिर भएका बुबाहरूले पनि सूचना प्रविधिको प्रयोग गरी बालबालिकासँग सुमधुर सम्बन्ध राख्न सक्छन् ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ र आफू तथा घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो घरपरिवार तथा समुदायमा बालबालिका हुर्काउने क्रममा बुबाको भूमिका कस्तो छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई करिब १ मिनेट आँखा चिम्लेर आआफ्नो साासमा ध्यानकेन्द्रित गर्न लगाउनुहोस् । आफ्ना बाल्यावस्थामा फर्किन लगाई, बुबाले स्याबासी दिएको बेला आफूलाई कस्तो अनुभव भएको थियो र गाली गर्दा कस्तो अनुभव भएको थियो स्मरण गर्न लगाउनुहोस् । सबैलाई आँखा खोल्न लगाउनुहोस् र आफू सानो हुँदा बुबाको भूमिकाबारे सोध्नुहोस् ।

छलफलपछि निम्न सन्देश दिनुहोस् ।

बालबालिका हुर्काउन बुबाको डर त्रास देखाउनु भन्दा, बुबा पनि बालबालिकाको स्याहारसुसारमा संलग्न हुनुपर्छ । हामीले आफूलाई सानो बेलामा महसुस भएका नराम्रो कुरा छोडी राम्रा कुरालाई जगेर्ना गर्दै समयानुसार बालबालिका हुर्काउने तरिका परिवर्तन गर्दै लैजानुपर्दछ ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: मलाई बुबा धेरै मनपर्छ ।
बुबासँग खेलेर म स्वस्थ, खुसी र निडर भई सिक्न सक्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

छलफल गर्दा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल गर्नुहोस् । अध्ययनसामग्रीमा दिइएको प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिकासम्बन्धी सामग्रीमा आधारित भई प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । प्रस्तुतीकरणका क्रममा अभिभावकका अनुभव र जानकारीलाई व्यक्त गराउन प्रेरित गर्नुहोस् । यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालबालिका हुर्काउनु आमाबुबा दुबैको साझा जिम्मेवारी हो ।**
- **बालबालिकाको हुर्काइमा बुबाको प्रत्यक्ष सहकार्यले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा गुणात्मक अभिवृद्धि हुने विभिन्न अनुसन्धानले दर्शाएको छ ।**
- **गर्भावस्थादेखि नै बालबालिकाको हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी बुबाले निर्वाह गर्दा जन्म पछि पनि आमाको दूध प्रशस्त बन्ने र शिशुले प्रशस्त स्तनपान गर्न पाउँछ ।**
- **बालबालिकाको दैनिक कार्यमा बुबाको सहभागिता भएमा उनीहरूको भाषा, सिकाइ र सञ्चारमा राम्रो विकास हुन्छ । भविष्यमा साथीहरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध हुन्छ । बालबालिका कुलतमा पर्दैनन् ।**
- **बुबालाई पनि बालबालिकाको हेरचाहमा संलग्न गराउँदा लैङ्गिक रूढीवादी सोच पनि कम हुन्छ ।**
- **वैदेशिक रोजगारी तथा अन्य कारणले घरबाहिर भएका बुबाहरूले पनि सूचना प्रविधिको प्रयोग गरी बालबालिकासँग सुमधुर सम्बन्ध राख्न सक्छन् ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका प्रतिक्रियालाई सम्मान गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् :

- म **आजैदेखि बुबालाई बालबालिकाको हुर्काइमा संलग्न गराउँछु ।**
- म **आज सिकेका कुरा छोरालाई पनि सुनाउँछु । (छोरो हुर्किएको र विवाहितसमेत भइसकेको भए)**
- म **आजैदेखि बुबालाई बालबालिकाकासँग दैनिक खेल्न वा कथा सुनाउने समय छुट्याउँछु ।**
- म **दैनिक फोनमा कुरा गर्ने समय छुट्याउँछु । (घरबाहिर रहेका बुबा भए)**

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई तीन जनालाई आज सिकेको विषयमा १ मिनेट बोल्न दिनुहोस् ।

अभिभावक शिक्षा

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री

भाग

२

बालबालिकाको विकासात्मक चरण र उचित स्याहार

७

गर्भावस्थामा आमा र शिशुको स्याहार

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. गर्भावस्थामा के हुन्छ ?

प्रकृतिले आफ्नो सृष्टिलाई निरन्तरता दिन प्रत्येक प्राणीमा नवजन्मको व्यवस्था गरेको छ । बोटबिरुवा, जनावर, मानव सबैमा जीवनचक्र हुन्छ । गर्भावस्था मानव विकासको पहिलो चरण हो । शिशुको जीवन सुरुवात भएदेखि जन्म हुनुपूर्व आमाको पेटभित्र गर्भाशयमा बस्ने अवधिलाई गर्भावस्था भनिन्छ । यो अवधि पुरुषको शुक्रकिट र महिलाको डिम्ब मिलेर गर्भ रहेको दिनदेखि कुल २७० दिन वा चालिस हप्ता अथवा नौ महिना सात दिन भन्ने बुझिन्छ । यो अवधिलाई गर्भवतीको शारीरिक संवेगात्मक परिवर्तन तथा शिशुको विकासात्मक अवधिको आधारमा तीन भागमा विभाजन गरिएको छ । यस अवस्थामा आमामा हुने परिवर्तन र शिशुको विकास यसप्रकार छन् :

पहिलो तीन महिना - गर्भ रहेदेखि ३ महिना	
गर्भावस्थामा आउने शारीरिक परिवर्तन	महिनावारी रोकिनु, वाकवाकी लाग्नु, थकान महसुस हुनु, चक्कर आएको जस्तो झुम्म भइरहनु, पिसाबको जाँच गर्दा गर्भवती देखिनु सुरुवाती चिह्न तथा लक्षणहरू हुन् । यस अवस्थामा पिसाब लागिरहने, छिटोछिटो भोक लाग्ने पनि हुन्छ ।
गर्भवतीमा आउने संवेगमा परिवर्तन	गर्भवतीको हर्मोनमा परिवर्तन भइरहने हुनाले रिसाउने, दिक्क लाग्ने, अति खुसी लाग्ने हुनसक्छ । गर्भको शिशुलाई नराम्रो हुने हो कि भन्ने डर, असुरक्षाको महसुस पनि हुन्छ । यो साधारण हो, तर गर्भवती खुसी रहनु जरुरी हुन्छ ।

गर्भमा रहेको शिशुको वृद्धि र विकास	**डिम्बावस्था:** यो अवस्था पुरुषको शुक्रकिट र महिलाको डिम्ब मिलेर गर्भ रहेको दिनदेखि १५ दिन भन्ने बुझिन्छ । गर्भ रहेको करिब २४ देखि ३६ घण्टापछि कोष विभाजन सुरु हुन्छ । करिब ५ दिनमा सयौं कोषहरू विभाजन भइसकेको हुन्छ । यो करिब ५ दिनदेखि पाठेघरको भित्तामा टाँसिएर बस्दछ । ब्लास्टोसिस्टका[६] बाहिरी भाग साल बन्न सुरु गर्छ भने, भित्री भाग भ्रूण मानव जीवनको रूपमा विकसित हुन सुरु गर्छ । **भ्रूण अवस्था:** यो अवस्था दुई हप्तादेखि आठ हप्तासम्मको अवधि हो । यो अवस्थामा मानव शरीरको सबै अङ्गहरू छुट्टिसकेको हुन्छ । यसको आकार एक इन्च लामो र आठ ग्राम तौलको हुन्छ ।[७] मस्तिष्कको विकास पनि करिब तेस्रो हप्ताबाट सुरु हुन्छ । विस्तारै शिशुका कपाल, नङ, दाँत तथा पाचन प्रणालीहरू बन्दछ । १३ हप्तासम्ममा शिशु ३ इन्च लामो र २८ ग्रामको तौल हुन्छ । मांसपेशीहरूको समन्वय बढ्दै जान्छ र छोएको अनुभव गर्न थाल्छन ।[८] खुट्टा हात चलाउन थाल्छन् । मुख खोल्ने बन्द गर्ने गर्छ । फोक्सोले श्वास लिन पनि सुरु गर्छ । लिङ्ग छुट्टिन्छ ।

दोस्रो तीन महिना - गर्भ रहेको ३ महिना देखि ६ महिना	
गर्भवतीमा आउने शारीरिक परिवर्तन	यस अवधिमा पेट र स्तनको आकार बढ्ने, थकान महसुस हुने, खुट्टा गल्ने, गर्भमा रहेको बच्चा चलमलाउने, छिटो भोक लाग्ने, तौल बढ्दै जाने हुन्छ ।
गर्भवतीमा आउने संवेगमा परिवर्तन	हर्मोनमा आउने परिवर्तनले रिसाउने, दिक्क हुने, रुन मन लाग्ने हुनसक्दछ । कुनै चिन्तित हुनुपर्ने लक्षण देखिएमा तत्काल नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर सल्लाह लिनुपर्छ ।
गर्भमा रहेको शिशुको वृद्धि र विकास	करिब २१ हप्तादेखि शिशुले स्वाद लिने, छुट्याउन सक्ने प्रतिक्रिया दिने गर्न थाल्छन् । विस्तारै सुन्न र देख्न पनि थाल्दछ । गन्ध र स्पर्श पनि महसुस गर्न सक्छ । विस्तारै चलमलाउन पनि थाल्दछ । टाउकोमा कपाल पनि आउन थाल्छ । २४ हप्ताको शिशुले दुखाइ तथा असजिलो महसुस गर्न सक्छ । ४ देखि ६ महिनामा गर्भको शिशुको शरीर पूर्ण रूपमा विकास हुन्छ । शरीरको आकार झण्डै १५ इन्च सम्म र तौल झण्डै ७५ ग्राम सम्मको हुन्छ ।

६ सयौं कोषहरू विभाजन भएको वस्तु वा मानव जीवनको अत्यन्त सुरुवाती अवस्था ।

७ Moore, Persaud, & Torchia, 2016a

८ Hepper, 2015

अन्तिम तीन महिना - गर्भ रहेको ६ देखि ९ महिना	
गर्भवतीमा आउने शारीरिक परिवर्तन	यस अवधिमा पेट र स्तनको आकार बढ्ने, निहुरेर काम गर्न नसक्ने, थकान महसुस हुने, खुट्टा सुन्निने, फर्कने, छिटो भोक लाग्ने, तौल बढ्ने हुन्छ ।
गर्भवतीमा आउने संवेगमा परिवर्तन	शिशु चलेको, खेलेकाले आमालाई आनन्द आउने हुन्छ । शिशु जन्माउने क्रममा आफू पनि खतरामा पर्छु कि भन्ने डर पनि भइरहन्छ ।
गर्भमा रहेको शिशुको वृद्धि र विकास	करिब २८ हप्तामा शिशुले आमाबुबाको आवाज सुनेर उतैतिर ध्यान दिने गर्छन् । गर्भभित्र शिशुले हातखुट्टा चलाउने, जिउ तन्काउने, निदाउने, हाइ काढ्ने गर्दछ । आफू वरिपरि हुने अधिकांश क्रियाकलापहरू शिशुले आमाको पेटभित्र भएपनि सुन्ने र अनुभूति गर्ने गर्छ । शिशुले गर्भभित्रै आँखा झिम्क्याउने क्रियाकलापहरू पनि गर्न थाल्छन् । वातावरणअनुसार प्रतिक्रिया पनि जनाउँछन् ।[९] नयाँ आवाजहरू सुन्दा शिशुको मुटुको धड्कन र मस्तिष्कको तरङ्ग बढ्दछ ।[१०]

गर्भधारणको तयारी

- नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालयकाअनुसार पहिलोपटक गर्भवती हुन २० देखि ३० वर्षको उमेर उपयुक्त हुन्छ । कानुनी रूपमा विवाह हुने उमेर महिला र पुरुष दुवैको कम्तीमा २० वर्ष नाघेको हुनुपर्दछ ।
- आमाबुबा दुबैलाई दीर्घ रोग तथा कुपोषण नभएको हनुपर्छ । साथै आर्थिक जोहो पनि गर्नुपर्छ ।
- गर्भको योजना बनाउनु भन्दा तीन महिना अगाडिदेखि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार फोलिक एसिड चक्की खानुपर्छ ।
- विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार मानसिक तथा शारीरिक तयारी भएर जन्माएको शिशु, भविष्यमा मानसिक समस्या कम हुने, आत्महत्या तथा अपराधमा नलाग्ने, असल र बुद्धिमान् हुन्छन् । त्यसैले शिशु जन्माउने तयारी र योजना बनाउनुपर्छ ।
- एक बच्चादेखि अर्को बच्चाबिचको उपयुक्त जन्मान्तर कम्तीमा ३ वर्ष हुनुपर्छ ।

गर्भवती भएको कसरी थाहा पाउने ?

अधिकांश महिलाहरू आफू गर्भवती भए नभएको एकैपटक थाहा पाउँदैनन् । खासगरी महिनावारी रोकिनु पहिलो लक्षण हो । गर्भ छ छैन भन्ने जाँचका लागि पाइने साधन आजकल सहजै औषधी पसलमा पाइन्छ । महिलाले घरमै गर्भ जाँच गर्ने साधन ल्याएर पनि हेर्न सकिन्छ वा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर पनि जाँच गर्न सकिन्छ ।

---

९ Saffran, Werker, & Werner, 2006

१० Hepper, Dornan, & Lynch, 2012; Muenssinger et al., 2013

गर्भवती जाँच तथा स्याहार

गर्भवती भएको थाहा पाएपछि गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य स्थिति र गर्भमा रहेको शिशुको वृद्धि तथा विकासको अवस्थाको जानकारी लिन स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल गई दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट नियमित कम्तीमा आठपटक गर्भ जाँच गराउनुपर्दछ (विस्तृत समय र यसको उद्देश्य तल चार्टमा उल्लेख छ) । नियमानुसार गर्भ जाँच गरेबापत यातायात खर्च सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाबाट पाउन सकिन्छ ।[११] गर्भ जाँच गर्नका लागि सकेसम्म सधैँ दम्पत्ति नै जानुपर्दछ ।

गर्भवती हुँदा निम्न तयारीहरू गर्नुपर्दछ :

१. उपचारको लागि पैसाको व्यवस्था

२. आकस्मिक अवस्थामा यातायात साधनको व्यवस्था

३. सुत्केरी गराउने स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको व्यवस्था

४. आकस्मिक अवस्थामा रगत दिन सक्ने कम्तीमा तीन जना मानिसको व्यवस्था

पटक	अवधि	उद्देश्य
पहिलो पटक	**गर्भ रहेको १२ हप्ताभित्र**	गर्भरहेको पहिचान, गर्भावस्थाका खतराका चिह्न परीक्षण, Td को पहिलो मात्रा दिने, आइरन फोलिक एसिड दिने र आवश्यक स्वास्थ्य परीक्षण, प्रयोगशाला जाँच जस्तै रगत, पिसाब आदि र पोषण परामर्शका लागि
दोस्रो पटक	**गर्भ रहेको १६ हप्ताभित्र**	Td को दोस्रो मात्रा दिने, आइरन फोलिक एसिड दिने, जुकाको औषधि दिने र आवश्यक स्वास्थ्य र पोषण परामर्शका लागि
तेस्रो पटक	**गर्भ रहेको २०-२४ हप्ताभित्रः**	नियमित आइरन फोलिक एसिड, खतराको चिह्नबारे जानकारी तथा परामर्श शिशु विकासको अवस्था, आमाको पाठेघरको अवस्था, रक्तचापको अवस्था पहिचान गर्न र आवश्यक स्वास्थ्य परीक्षण (रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा, रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा) अल्ट्रासाउन्ड र पोषण परामर्शका लागि

[११] अनुसूची १, आमा तथा नवजात शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, "कार्यविधि निर्देशिका" २०६५ तेस्रो संशोधन २०७३

चौथो पटक	**गर्भ रहेको २८ हप्तामा**	नियमित आइरन फोलिक एसिड, आमाको शरीरमा रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा लगाउने र आवश्यक स्वास्थ्य र पोषण परामर्शका लागि
पाँचौ पटक	**गर्भ रहेको ३२ हप्तामा**	नियमित आइरन फोलिक एसिड, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण (तौल, रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा) र पोषण परामर्शका लागि तथा शिशु विकासको अवस्था पत्ता लगाउन
छैठौं पटक	**गर्भ रहेको ३४ हप्तामा**	नियमित आइरन फोलिक एसिड, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण (तौल, रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा) र पोषण परामर्शका लागि तथा शिशु विकासको अवस्था
सातौं पटक	**गर्भ रहेको ३६ हप्तामा**	शिशु विकासको अवस्था, नियमित आइरन फोलिक एसिड, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण (तौल, रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा) र पोषण परामर्शका लागि
आठौं पटक	**गर्भ रहेको ३८–४० हप्ताभित्र**	शिशुको अवस्था पहिचान, शिशु जन्मको तयारी वा योजना

स्रोत: गर्भवती सेवा तथा सुत्केरी सेवा निरन्तरतासम्बन्धी सहजीकरण सामग्री, २०७९

- फोलिक एसिडले बालबालिकालाई अपाङ्गता (जन्मजात विकलाङ्गता) हुनबाट बचाउँछ ।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार गर्भवती महिलाले आइरन फोलिक एसिड चक्की खानुपर्छ । यो चक्की सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा नि:शुल्क पाईन्छ ।

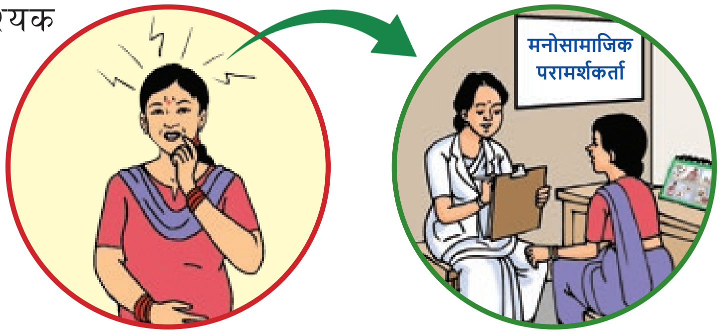
गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

तल दिइएका खतराका लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच गराउनुपर्छ :

१. गर्भवती महिलाको टाउको साह्रै दुखेमा, उच्च ज्वरो आएमा
२. हातखुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मूर्च्छा परेमा
३. आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा वा हात वा मुख सुन्निएमा
४. कडासँग तल्लो पेट दुखेमा
५. गर्भवती महिलाको योनीबाट रगत बगेमा
६. अत्यधिक बान्ता भएमा
७. गर्भावस्थामा बच्चा कम चलेमा

गर्भावस्थामा मानसिक स्वास्थ्य स्याहार

- गर्भवती (वा सुत्केरी) अवस्थामा चिन्ता लागिरहने, छटपटी हुने, आत्तिने, डर लाग्ने, निदाउन नसक्ने, निराश महसुश हुने, पहिले रमाइलो लाग्ने वा मन पर्ने कुराहरूमा अहिले चाख नलाग्ने र आफु कमजोर भएको महसुस हुने, जीवन व्यर्थ छ, बाँच्न नपरोस् जस्तो लाग्ने, आत्महानिको विचार आउने जस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग सम्पर्क गरी आवश्यक सल्लाह तथा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्छ ।



- बालबालिकाको शारीरिक, संवेगात्मक तथा बौद्धिक विकासको लागि गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु अति जरुरी छ ।

गर्भावस्था हुने जटिलता र शिशुको अपाङ्गता पहिचान

गर्भावस्थामा धेरै वाकवाकी लागेर, बान्ता भएर खान रुचि कम भई कुपोषण हुनसक्छ । आमाले जथाभावी औषधी, रक्सी, चुरोट तथा अन्य लागुपदार्थ सेवनको कारणले गर्दा, शिशुको विकासमा जटिलता जस्तैः तौल कम हुने,गर्भ खेर जाने अपाङ्गता हुने सम्भावना हुन्छ ।

गर्भावस्थामा नै नियमित गर्भजाँच मार्फत शिशुको अपाङ्गता पहिचान गर्न सकिन्छ । गर्भावस्थामा पहिचान गर्न सकिने केही अपाङ्गताहरू डाउनसिन्ड्रोम, पैताला हात बाँङ्गिने, ओठ काटिएको, मुटुमा भएका समस्या आदि हुन् । यस्ता अपाङ्गता पहिचान भई तुरुन्तै उपचार गरेर जटिल समस्या हुनबाट रोकथाम पनि गर्न सकिन्छ ।

गर्भवतीले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरेबमोजिम नियमित आइरनफोलिक एसिड चक्की र जुकाको औषधी खानुपर्छ ।
- खाना पकाउँदा दुई बालबालिकासहितको लोगो भएको आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले आमा स्वस्थ हुन्छिन् र शिशुको वृद्धि र विकास राम्रोसित हुन्छ । कुनै पनि खानेकुरामा बार्न आवश्यक छैन । हरेक दिन १० खाना समूह मध्ये कम्तीमा ५ प्रकारका खानाहरू (१. अन्न/कन्दमूल, २.दाल/गेडागुडी, ३.हरियो तरकारी/सागपात, ४. पहेँलो तरकारी तथा फलफूल र ५. माछा मासु, अन्डा, दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थ) समावेश गरेर साधारण अवस्थाभन्दा थप १ पटक खानुपर्छ ।[१२]

[१२] FAO. 2021. Minimum dietary diversity for women. Rome. https://doi.org/10.4060/cb3434en

- आफूलाई मन नपर्ने खानाहरू जबर्जस्ती खानु हुँदैन । मन पर्ने खाना स्वाद फेरेर खाने गर्नुपर्दछ । तर मिठो खाना भनेर धेरै र जथाभावी तयारी तथा पाकेटका खानाहरू खानु हुँदैन । घरमा नै आफूले वा परिवारले बनाएको शुद्ध खाना मात्र खानुपर्छ ।
- पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ ।
- टि.डी. खोप पहिलो र दोस्रो लिनुपर्दछ ।
- औँलो लाग्ने जिल्लाहरूमा गर्भवतीले कीटनाशक औषधीले उपचार गरिएको झुलभित्र सुत्नुपर्दछ ।
- दादुरा, ठेउला, एचआइभी, भिरिङ्गी (syphilis) र हेपाटाइटिस सङ्क्रमणबाट जोगिनुपर्दछ ।
- आमाबाट शिशुमा हुनसक्ने सङ्क्रमण रोकथाम गर्न गर्भवतीले एचआइभी, भिरींगि (syphilis) र हेपाटाइटिस परीक्षण गराउनुपर्दछ ।

गर्भावस्थामा सावधानी

- धूम्रपान, मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
- खेतबारीमा हाल्ने मल, कीटनाशक औषधीहरू गर्भवतीको वरिपरि राख्नु हुँदैन ।
- एक्लै टाढाको यात्रा गर्नु हुँदैन ।
- एक्सरेको छेउँछाउ जानु हुँदैन ।
- अग्लो टेबुल वा स्टुलमाथि चढेर कामहरू गर्नु हुँदैन ।
- ठुला गह्रौं सामानहरू बोक्ने, उचाल्ने वा जोखिमपूर्ण कामहरू गर्नु हुँदैन ।
- आफूखुसी औषधीहरू खानु हुँदैन ।
- नकारात्मक सोच राख्नु हुँदैन ।

- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार नियमित रूपमा व्यायाम गर्ने र तौल वृद्धिमा विचार राख्नुपर्दछ ।
- दाँत माझ्ने, हात, नङ, यौन अङ्ग तथा शरीर सफा राख्नुपर्छ । यसले रोग लाग्न तथा सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँछ ।
- दिउँसो पनि प्रशस्त आराम गर्नुपर्दछ । आराम गर्नाले गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । गह्रौं भारी उचाल्नु हुँदैन । गह्रौं भारी उचाल्नाले बच्चा खेर जान सक्ने तथा आङ (पाठेघर) खस्ने जस्ता समस्याहरू आउन सक्छ ।
- रक्सी, जाँड, चुरोट, खैनी खानु हुँदैन । यस्ता पदार्थको सेवनले गर्भपतन हुने, शिशुको वृद्धि विकास नहुने, कम तौल भएका शिशु जन्मिने आदि खतरा हुनसक्छ ।

लैङ्गिक हिँसाबाट प्रभावित महिलाले आफ्नो र बालबालिकाको स्वास्थ्यमा थप असर हुन नदिन तुरुन्तै सरकारी अस्पतालहरूभित्र रहेको एक द्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC) मा सम्पर्क गरी आवश्यक सेवा तथा परामर्श लिनु पर्दछ । OCMC बाट प्राप्त हुने स्वास्थ्य उपचार, परामर्श, र कानुनी सहायता लगायतका सम्पूर्ण सेवाहरू पूर्ण रूपमा निःशुल्क हुन्छन् र पीडितको गोपनीयतालाई पूर्ण रूपमा सुरक्षित राखिन्छ ।

भाग - २

परिवारको भूमिका

- गर्भावस्थामा, शिशु जन्मने बेला वा जन्मेपछिको आवश्यक सेवाहरूलाई समयमै पुर्‍याउन नजिकैको स्वास्थ्य संस्थाबारे पूर्वजानकारी राख्नुपर्छ ।
- गर्भवती महिलालाई शान्त, सहज र आत्मीय वातावरण दिई तनावमुक्त बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ ।
- श्रीमान् तथा परिवारका सदस्यले घरायसी दैनिक काममा सघाउने, गर्भवतीलाई ठुला गह्रौं सामानहरू बोक्ने, उचाल्ने वा जोखिमपूर्ण कामहरूमा लगाउनु हुँदैन ।
- गर्भवतीको अगाडि धूम्रपान, मद्यपान गर्नु हुँदैन । यसैगरी खेतबारीमा हाल्ने मल, कीटनाशक औषधीहरू गर्भवतीको वरिपरि राख्नु हुँदैन ।
- गर्भावस्थामा शरीरमा आउने परिवर्तनका बारेमा कुराकानी गर्ने र जुनसुकै अवस्थाको सामना गर्ने मानसिक तयारी गर्नुपर्दछ ।
- गर्भमा रहेको शिशुले पनि आवाजहरू सुन्ने भएकाले आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीत सङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने / सुम्सुम्याउने गर्नुपर्दछ ।
- आआफ्नो सस्कृति अनुरूप सकारात्मक चालचलनहरू गर्न र गराउन सहयोग गर्नुपर्छ ।

जन्मका लागि तयारी

- शिशु जन्माउनका लागि गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने, पायक पर्ने अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थाको छनौट गर्नुपर्दछ ।
- सुत्केरी हुने महिलाको मन दह्रो गर्न उत्प्रेरणा दिनुपर्छ ।
- आमा र शिशुका लागि सफा र नरम लुगा कपडाहरू तयार गरेर राख्नुपर्छ ।
- आकस्मिक प्रसूति तथा सुत्केरीका लागि चाहिने आवश्यक पैसाको जोहो गर्नुपर्दछ ।
- प्रसूतिका लागि गर्भवती आमालाई स्वास्थ्यसंस्थामा लैजान स्थानीय क्षेत्रमा पाइने यातायातका साधनहरूको (एम्बुलेन्स, गाडी, गाडा वा कतै गाडीको पहुँच नभएको ठाउँ भए बोक्ने मानिस र साधन आदि) व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

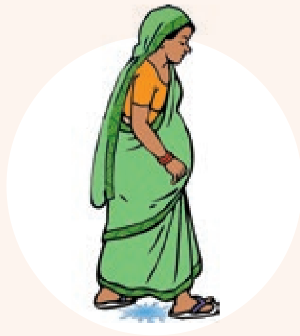
प्रसूति अवस्थामा स्याहार

- व्यथा लागेदेखि शिशु जन्मिन १० देखि १२ घण्टासम्म लाग्न सक्छ । पहिलो पटकको प्रसूतिमा शिशु जन्मिन १२ घण्टा सम्म लाग्न सक्छ र दोस्रो वा सो पछिका प्रसूतिमा १० घण्टा भित्रै शिशु जन्मिन सक्छ ।
- यस्तो बेलामा गर्भवती महिलाले खाना खान, झोलिलो कुरा पिउन, पिसाब गर्न र बिस्तारै यता उता हिँडडुल गर्न हुन्छ ।
- यदि गर्भवती महिलाले दिसा लागे जस्तो अनुभव गर्नु भयो भने तुरुन्तै बच्चा जन्मिन सक्ने भएकोले तुरुन्त सेवा प्रदायकलाई खबर गर्नुपर्छ ।
- व्यथा लागेको लक्षणहरू याद गर्नुपर्छ ।
- प्रशस्त मात्रामा झोलिलो पदार्थ पिउनुपर्छ ।

निम्न व्यथा लागेको लक्षणहरू याद गर्नुपर्छ :

- योनीबाट रगत मिसिएको चिप्लो पानी बग्नु

- पेट कडा हुनु र तारन्तार दुख्नु



- योनीबाट ह्वाल्ल पानी बाहिर निस्कनु

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार मानसिक तथा शारीरिक तयारी भएर जन्माएको शिशु, भविष्यमा मानसिक समस्या कम हुने, असल र बुद्धिमान् हुन्छन् । त्यसैले शिशु जन्माउने तयारी र योजना बनाउनुपर्छ ।**
- **गर्भवती भएको थाहा पाएपछि नियमानुसार, स्वास्थ्य संस्थामा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कम्तीमा आठपटक गराउनुपर्दछ ।**
- **गर्भवतीको टाउको साह्रै दुखेमा, हातखुट्टा अररो भइ काम्ने वा मूर्च्छा परेमा, आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा, अनुहार वा हातखुट्टा सुन्निएमा, यी खतराका चिह्न हुन् । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु/जानुपर्छ ।**
- **आफूलाई मन नपर्ने खानाहरू जबर्जस्ती खानुहुँदैन । मन पर्ने पोसिलो र विभिन्न समूहका खाना स्वाद फेरेर खाने गर्नुपर्दछ । तर मिठो खाना भनेर धेरै र जथाभावी तयारी तथा पाकेटका खानाहरू खानु हुँदैन ।**
- **परिवारले गर्भवती महिलालाई शान्त, सहज र आत्मीय वातावरण दिई तनावमुक्त बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ ।**
- **गर्भमा रहेको शिशुले पनि आवाजहरू सुन्ने भएकाले आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीत सङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने गर्नुपर्दछ ।**
- **शिशु जन्माउनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने व्यवस्था पहिलेदेखि नै गर्नुपर्दछ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले गर्भवतीको उचित स्याहार गर्ने तरिकाहरू बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् र अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो घर तथा छिमेकमा गर्भवतीलाई कस्तो व्यवहार गरिन्छ ? हाम्रो समुदायमा गर्भवतीलाई स्याहार गर्ने के कस्ता राम्रा चलनहरू छन्?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सबै सहभागीका प्रतिक्रिया वा जवाफलाई कदर गर्नुहोस् । नबोल्ने सहभागीहरूलाई पनि पहिलेकाले भनेका शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई ५ समूहमा (स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा, उत्प्रेरणा तथा सिकाइ, उत्तरदायीपूर्ण स्याहार) विभाजन गर्नुहोस् । गर्भवतीलाई के कस्तो सहयोग र स्याहारको आवश्यक पर्छ भन्ने प्रश्नमा प्रत्येक समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- आफूले पनि समूहमा गई अध्ययन सामग्रीमा भएका ज्ञान सिप सिकाउनुहोस् ।
- समूहमा गरेको छलफलको प्रत्येक समूहबाट १ वा २ जनालाई अगाडि आएर रचनात्मक तरिकाले (गीत, कविता, अभिनय आदिबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देशः म आमाको गर्भभित्र हुँदा उचित स्याहार पाएँ भने मेरो वृद्धि र विकास राम्रो हुन्छ ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" भन्न लगाउनुहोस् ।

छलफल गर्दा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल गर्नुहोस् । अध्ययन सामग्रीमा दिइएको आमा र शिशुको स्याहारसम्बन्धी सामग्रीमा आधारित भई प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । प्रस्तुतीकरणका क्रममा अभिभावकका अनुभव र जानकारीलाई व्यक्त गराउन प्रेरित गर्नुहोस् । यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् ।

- **विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार मानसिक तथा शारीरिक तयारी भएर जन्माएको शिशु, भविष्यमा मानसिक समस्या कम हुने, असल र बुद्धिमान् हुन्छन् । त्यसैले शिशु जन्माउने तयारी र योजना बनाउनुपर्छ ।**
- **गर्भवती भएको थाहा पाएपछि नियमानुसार, स्वास्थ्य संस्थामा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कम्तीमा आठपटक गराउनुपर्दछ ।**
- **गर्भवतीको टाउको साह्रै दुखेमा, हातखुट्टा अररो भइ काम्ने वा मूर्च्छा परेमा, आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा, अनुहार वा हातखुट्टा सुन्निएमा, यी खतराका चिह्न हुन् । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु/जानुपर्छ ।**
- **आफूलाई मन नपर्ने खानाहरू जबर्जस्ती खानुहुँदैन । मन पर्ने पोसिलो र विभिन्न समूहका खाना स्वाद फेरेर खाने गर्नुपर्दछ । तर मीठो खाना भनेर धेरै र जथाभावी तयारी तथा पाकेटका खानाहरू खानु हुँदैन ।**

- **परिवारले गर्भवती महिलालाई शान्त, सहज र आत्मीय वातावरण दिई तनावमुक्त बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ ।**
- **गर्भमा रहेको शिशुले पनि आवाजहरू सुन्ने भएकाले आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीत सङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने गर्नुपर्दछ ।**
- **शिशु जन्माउनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने व्यवस्था पहिलेदेखि नै गर्नुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् :

म आजैदेखि गर्भवतीलाई गर्नुपर्ने सहयोगकाबारे घरमा छलफल गर्छु ।

म आजैदेखिै गर्भवतीलाई घरछिमेकमा हुने हिंसा तथा दुर्व्यवहार विरुद्ध सचेतना जगाउँछु ।

म आजैदेखि गर्भवती आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीतसङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने गर्छु ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । केही सहभागीबाट मुख्य सन्देशका कुराहरू आएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

८

नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाह

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

नवजात अवस्था

जन्मेदेखि २८ दिनसम्मको उमेरलाई नवजात शिशु मानिन्छ। शिशु जन्मनु प्राकृतिक प्रक्रिया हो, तर यो अवस्था आमा र शिशुको लागि जीवन र मृत्युको दोसाँधको अवस्था हो। स्याहारकर्ता वा आफ्नो सानो गल्तीले आमा र शिशुको मृत्यु हुने तथा जीवनभरको लागि अपाङ्ग हुने सम्भावना प्रबल रहन्छ। त्यसैले नवजात शिशु र आमा दुवैको स्वास्थ्य स्याहार र सुरक्षाको लागि मातृशिशु स्वास्थ्य केन्द्र, प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष प्रसूतिकर्मीद्वारा प्रसूति गराउनुपर्दछ। यसले गर्दा प्राकृतिक अवस्थामा सुत्केरी गराउन नसकेको अवस्थामा, विभिन्न वैकल्पिक तरिकाबाट आमा र शिशुलाई बचाउन सकिन्छ।

जन्मनेबितिकै स्वस्थ शिशु र सुत्केरी आमाको अवस्था

स्वस्थ शिशुको अवस्था	स्वस्थ आमाको अवस्था
जन्मको बेलामा नवजात शिशुको सामान्य तौल २५०० ग्राम वा सोभन्दा माथि मानिन्छ। जन्मिने बितिकै रुन्छ, आफैं सास फेर्छ। आफैं दूध चुस्न खोज्छ र सजिलै निल्छ। नाभि र साल जोडिएको हुन्छ। बास्नाले आमालाई चिन्छ र गर्भमा सुनेको आवाजलाई पछ्याउँछ। हातखुट्टा सजिलै चलाउन सक्छ। असजिलो भएमा चल्मलाउने र रुने गर्छ।	नियन्त्रित रूपमा रक्तश्राव भैरहेको हुन्छ। बच्चा जन्माउने क्रममा रगत खेर गएको हुनाले कमजोर हुन्छ। स्तनबाट दूध आउन थाल्छ। शक्ति खर्च भएको हुनाले भोक धेरै लाग्छ।

सुत्केरी र नवजात शिशुको स्याहारमा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग

नेपाल सरकारले तोकेका प्रसूति केन्द्रमा निःशुल्क प्रसूति गराउने व्यवस्थासहित निम्न कार्य गर्न सुझाइएको छः

- सुरक्षित जन्म गराउने, जन्मनासाथ नवजात शिशुलाई सफा तथा नरम कपडाले पुछ्ने र न्यानो गरी राख्ने ।
- तौल लिने र वजन कम (२५०० ग्राम भन्दा कम) भएको शिशुलाई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार विशेष प्रकारले न्यानो “मायाको अँगालो” (Kangaroo Care) मा आमा, बुबा वा परिवारका अन्य सदस्यको छातीमा टाँसेर राख्नुपर्छ । यसो गर्दा शिशु र उसको स्याहार गर्ने व्यक्तिबिच माया, नजिकपन, स्तनपान र विश्वासको सम्बन्ध अझ मजबुत बन्छ ।

- यो तरिका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थाबाट सिक्न सकिन्छ । यो तरिका शिशुको तौल सामान्य नहुन्जेल जारी राखिन्छ ।
- जन्मेको एक घण्टाभित्र नवजात शिशुलाई पहिलो बिगौती दूध खुवाउन सुझाव दिने र सही तरिका सिकाउनुपर्दछ ।
- शिशुको नाभि सफा र सुख्खा राख्न स्वास्थ्यकर्मी वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले आवश्यक सेवा र सल्लाह दिनुपर्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी हुने महिलालाई नेपाल सरकारबाट प्रोत्साहन स्वरूप यातायात खर्च पनि दिने व्यवस्था छ । यसको विस्तृत जानकारीको लागि स्वास्थ्यकर्मी वा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नु पर्दछ ।

सुत्केरी र नवजात शिशुको स्याहारमा परिवारको भूमिका

- सुत्केरी र नवजात शिशुका लागि प्रयोग गरिने कपडा सुरक्षित, सफा र नरम हुनपर्दछ ।
- नवजात शिशुलाई आमाको बिगौती दूध जतिसक्दो छिटो, जन्मेको १ घण्टाभित्रै खुवाउनुपर्छ । बेलाबेलामा शिशुलाई स्तनपान गराउनाले प्रशस्त दूध आउन थाल्छ । आमाकै दूधमा पर्याप्त पानीको मात्रा र सबै पोषक तत्त्वहरू हुने भएकाले शिशुलाई आमाको दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- सङ्क्रमणबाट जोगाउन नाभिमा केही पनि नलगाई सुख्खा र सफा राख्नुपर्दछ ।
- घर वा स्थानीय रूपमा उपलब्ध झोलिलो तथा पोषणयुक्त खानेकुरा, जस्तै गेडागुडीको रस, मासुको झोल, तरकारी, फलफूल, ज्वानोको झोल र दुग्धजन्य पदार्थ पर्याप्त मात्रामा सेवन गराउँदा स्तनपान गराउने आमामा दूध उत्पादन बढ्न सहयोग पुग्छ ।
- सुत्केरी समयमा कुनै पनि खाना बार्नु पर्दैन । सुत्केरी महिलालाई साबिकभन्दा थप दुईपटक खाना वा खाजा खुवाउनु पर्छ ।

- सुत्केरी आमालाई शिशुको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि स्थानीय उत्पादनअनुसार हरेक दिन १० खाना समूह मध्ये कम्तीमा ५ प्रकारका खानाहरू (१. अन्न/कन्दमूल, २.दाल/गेडागुडी, ३.हरियो तरकारी/सागपात, ४. पहेँलो तरकारी तथा फलफूल र ५. माछा मासु, अन्डा, दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थ) समावेश गरी खुवाउनुपर्छ ।[१३]

- शल्यक्रिया (अप्रेशन) वा अन्य समस्यासहित जन्मेको शिशु छ भने पोषणविद् वा स्वस्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुरूप आमालाई खाना खुवाउनुपर्छ ।
- यस समयमा व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइ राख्न श्रीमान् र परिवारले आवश्यक सहयोग गर्नुपर्दछ ।
- नवजात शिशुलाई २४ घण्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन, किनकि यसो गरेमा शिशुलाई शीताङ्ग हुनसक्छ ।
- सुत्केरी आमाको घाउ तथा पाठेघरलाई निको गर्न र पहिलेको अवस्थामा आउनको लागि पर्याप्त आराम आवश्यक हुन्छ ।
- नवजात शिशुलाई बाहिरी तापक्रम, वातावरण र खाना आदि समायोजन गर्नका लागि परिवारले उचित वातावरण मिलाउनुपर्दछ ।

हाम्रो समुदायमा चलिआएका सकारात्मक चलनहरू

शिशुलाई तेल मालिस गर्ने, निदरी गाउने उपयुक्त उत्प्रेरणामुखी क्रियाकलाप हो । यस क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ ।

परम्पराअनुसार गरिने छैठी न्वारन पास्नी आदिले बालबालिकालाई सम्मान तथा परिवारमा बालबालिकाको विशेष महत्त्व दिन्छ ।

सुत्केरी बार्नाले शिशुलाई आमाको तातोपना, माया ममताको अवसर दिन्छ । सुतक बार्नु भनेको घरपरिवारमा धार्मिक कार्य भन्दा बालबालिका ठुलो हो, त्यसैले सुत्केरीको घरमा सघाउन जाऊँ भनेको हो भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

- सुत्केरी आमालाई माया, आराम र शान्ति भए, दूध उत्पादनको लागि आवश्यक हर्मोन[१४] बन्नको लागि सहयोग गर्छ, त्यसैले परिवारको सहयोग र समय चाहिन्छ ।

[१३] FAO. 2021. Minimum dietary diversity for women. Rome. https://doi.org/10.4060/cb3434en

[१४] prolactin, Oxytocin दूध बन्ने र दूध पग्रने हर्मोन

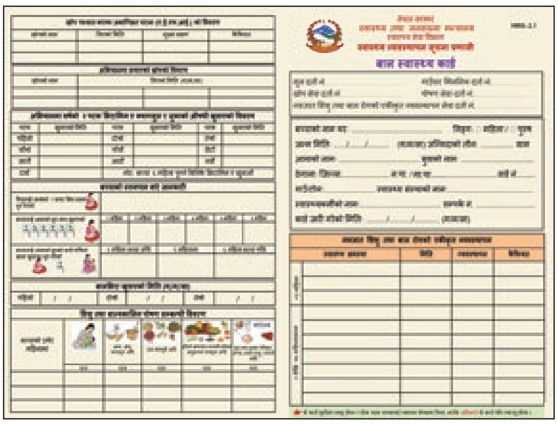
- शिशुलाई आमाबुबासँग टाँसेर राख्नुपर्छ । छालाको स्पर्श तथा मुटुको धड्कनको आवाजले आमाबुबासँग शिशुको आत्मीयता बढाउन र सुरक्षित महसुस गराउँछ ।
- आमाबुबा दुवैले शिशु स्याहार गर्दा आफूहरू र शिशुबिचको सम्बन्ध अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भएको अभिव्यक्त गर्नुपर्दछ ।
- स्वास्थ्य परीक्षणका लागि नवजात शिशु र सुत्केरी आमा दुवैलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।
- परिवार नियोजनका साधनको बारेमा श्रीमान्/श्रीमतीले छलफल गरी निर्णय लिनुपर्छ । दुई बच्चाबिच ३-५ वर्षको जन्मान्तर कायम गर्नुपर्छ । यसले आमाको स्वास्थ्यमा र शिशुको स्याहारमा सहयोग पुग्दछ ।
- नवजात शिशुको जन्मदर्ता जन्मेको ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गरिदिनुपर्छ ।

सुत्केरी जाँच तालिका

पहिलो **शिशु जन्मेको २४ घण्टामा** (स्वास्थ्य संस्थामा)	**दोस्रो** **३ दिनमा** (स्वास्थ्यकर्मी द्वारा घरमा)
तेस्रो **७-१४ दिनमा** (स्वास्थ्यकर्मी द्वारा घरमा)	**चौथो** **६ हप्तामा** (स्वास्थ्य संस्थामा)

- नवजात अवस्थामा शिशुको ज्ञानेन्द्रिय धेरै सक्रिय हुन्छ । यस समयमा उनीहरूलाई हेरेर, छोएर, मसिनो आवाज सुन्ने, सुँघ्ने उपयुक्त अवसर दिएर उत्प्रेरणा दिनुपर्दछ ।
- नवजात शिशुको अनुहारमा हेर्दै उनीहरूको भावलाई समानुभूति गरेर कुरा गर्नुपर्छ ।
- उनीहरूले निकालेको आवाजको उत्तर दिने, मधुर सङ्गीत बजाउने, सुमसुमाउने र विभिन्न आवाज सुनाउने, रङ्गीन खेलौनाहरू झुण्ड्याउनुपर्दछ ।

बालस्वास्थ्य कार्ड/मातृ तथा बालस्वास्थ्य पुस्तिकाको प्रयोग



शिशु जन्मनासाथ स्वास्थ्य केन्द्र तथा अस्पतालबाट प्रदान गर्ने बालस्वास्थ्य कार्ड/मातृ तथा बालस्वास्थ्य पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुपर्छ जसमा शिशुको जन्मदाको तौल, लगाउनुपर्ने खोपको रेकर्ड, उमेरअनुसार शिशुलाई खुवाउनुपर्ने खानाको निर्देशिका राखिएको हुन्छ । यसमा मासिक तौल मापन तथा रेकर्ड गरेर मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । यसैगरी कुन महिनामा कुन खोप लगाउने निर्देशन पनि राखिएको हुन्छ । सोअनुसार स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी उमेरअनुसार खोपहरू दिनुपर्छ । पहिलो खोप (क्षयरोग विरुद्ध बिसिजी खोप) जन्मनेबित्तिकै लगाईदिनुपर्छ ।

नवजात शिशु वा सुत्केरीमा निम्न खतराका लक्षण/जटिलता भएको खण्डमा उपचारका लागि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।

नवजात शिशु	सुत्केरी
• छिटो छिटो सास फेरेमा (प्रति मिनेट ६० पटक वा सोभन्दा बढी) • कडा कोखा हानेमा • सुस्त, बेहोस वा सास कम चलेमा • आमाको दूध राम्ररी चुस्न नसकेमा • शीताङ्ग अथवा हात र खुट्टा छाम्दा चिसो भएमा • ज्वरो आएमा, निधार, काखी र पेट छाम्दा तातो भएमा • नाभि सुन्निएको, रातो भएको, पाकेको वा छालामा पिप भरिएका फोकाहरू भएमा	• ज्वरो आएमा • योनीबाट गन्हाउने पानी बगेमा वा तल्लो पेट (पाठेघर) दुखेमा • धेरै रगत बगेमा (२ ओटा भन्दा बढी टालो पूरै भिजेमा वा चोक्टा चोक्टा रगत बगेमा । • टाउको साह्रै दुखेमा • हातखुट्टा अररो भई मूर्च्छा परेमा

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **शिशु र आमा दुवैको स्वास्थ्य स्याहार र सुरक्षाका लागि स्वास्थ्य संस्था, प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट प्रसूति गराउनुपर्दछ ।**
- **जन्मेको २४ घण्टासम्म नवजात शिशुलाई नुहाइदिनु हुँदैन, किनकि यसो गरेमा शिशुलाई शीताङ्ग हुनसक्छ ।**
- **शिशुलाई आमाको बिगौती दूध जतिसक्दो छिटो खुवाउनुपर्छ । बेलाबेलामा शिशुलाई स्तनपान गराउनाले प्रशस्त दूध आउन थाल्छ । आमाकै दूधमा पर्याप्त पानीको मात्रा र सबै पोषक तत्त्वहरू हुने भएकाले शिशुलाई आमाको दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु पर्दैन ।**
- **सुत्केरी आमालाई १० खाद्य समूहमध्ये कम्तीमा ५ समूहबाट साधारण अवस्थाभन्दा थप २ पटक खाना खुवाउनुपर्छ ।**
- **शिशु जन्मनासाथ स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने बालस्वास्थ्य कार्ड/ मातृ तथा बालस्वास्थ्य पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसमा शिशुको जन्मनासाथको तौल, लगाउनुपर्ने खोपको रेकर्ड, उमेरअनुसार शिशुलाई खुवाउनुपर्ने खानाको निर्देशिका राखिएको हुन्छ ।**
- **नवजात शिशु वा सुत्केरीमा खतराका लक्षण/जटिलता भएको खण्डमा उपचारका लागि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले नवजात शिशु तथा सुत्केरीको उचित स्याहार गर्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं ? के सिकिएका कुरा घरपरिवारमा पनि सुनाउनु भयो ? यी कुरालाई आफू र घर परिवारमा लागू गर्न सुरु गर्नुभयो ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा सुत्केरी र नवजात शिशुको हेरचाह गर्ने के कस्ता चलन छन् ? हाम्रो समुदायमा सुत्केरी र नवजात शिशुको मृत्युदर कस्तो छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तबरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

नवजात शिशुको जन्मलगत्तै घरपरिवारमा के कस्ता परिवर्तन आवश्यक हुन्छ भन्ने विषयमा छलफल केन्द्रित गर्न देहायका प्रश्नमा केन्द्रित रहेर छलफल अघि बढाउनुहोस् :

- नवजात शिशुका लागि के कस्ता थप सामग्री आवश्यक हुन्छ ?
- घरपरिवारमा कसको र कस्तो सहयोग आवश्यक हुन्छ ?
- नवजात शिशुलाई सुरक्षित र सुहाउँदो वातावरण बनाउन घरमा के कस्तो सुधार वा परिवर्तन आवश्यक छ ?

प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । आफूले अध्ययन गरेको कुरालाई पनि थप गर्नुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: परिवारका सबै सदस्यले म र मेरी आमालाई उचित हेरचाह, पौष्टिक आहार र हौसला दिनु भए मात्रै हामी बाँच्न सक्छौं ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिको छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल गर्नुहोस् । अध्ययन सामग्रीमा दिइएको नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाहसम्बन्धी सामग्रीमा आधारित भई प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । प्रस्तुतीकरणका क्रममा अभिभावकका अनुभव र जानकारीलाई व्यक्त गराउन प्रेरित गर्नुहोस् । यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **शिशु र आमा दुवैको स्वास्थ्य स्याहार र सुरक्षाका लागि स्वास्थ्य संस्था, प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट प्रसूति गराउनुपर्दछ ।**
- **जन्मेको २४ घण्टासम्म नवजात शिशुलाई नुहाइदिनु हुँदैन, किनकि यसो गरेमा शिशुलाई शीताङ्ग हुनसक्छ ।**
- **शिशुलाई आमाको बिगौती दूध जतिसक्दो छिटो खुवाउनुपर्छ । बेलाबेलामा शिशुलाई स्तनपान गराउनाले प्रशस्त दूध आउन थाल्छ । आमाकै दूधमा पर्याप्त पानीको मात्रा र सबै पोषक तत्त्वहरू हुने भएकाले शिशुलाई आमाको दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु पर्दैन ।**
- **सुत्केरी आमालाई १० खाद्य समूहमध्ये कम्तीमा ५ समूहबाट साधारण अवस्थाभन्दा थप २ पटक खाना खुवाउनुपर्छ ।**

- **शिशु जन्मनासाथ स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने बालस्वास्थ्य कार्ड/ मातृ तथा बालस्वास्थ्य पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसमा शिशुको जन्मना साथको तौल, लगाउनुपर्ने खोपको रेकर्ड, उमेरअनुसार शिशुलाई खुवाउनुपर्ने खानाको निर्देशिका राखिएको हुन्छ ।**

- **नवजात शिशु वा सुत्केरीमा खतराका लक्षण/जटिलता भएको खण्डमा उपचारका लागि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि सिकेकोअनुसार सुत्केरी र नवजात शिशुको ख्याल राख्छु ।

म आजैदेखि सुत्केरीलाई १० खाद्य समूहमध्ये कम्तीमा ५ समूहबाट साधारण अवस्थाभन्दा थप २ पटक खाना खुवाउँछु ।

म आजैदेखि प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट प्रसूति गराउने योजना बनाउँछु ।

स समीक्षा

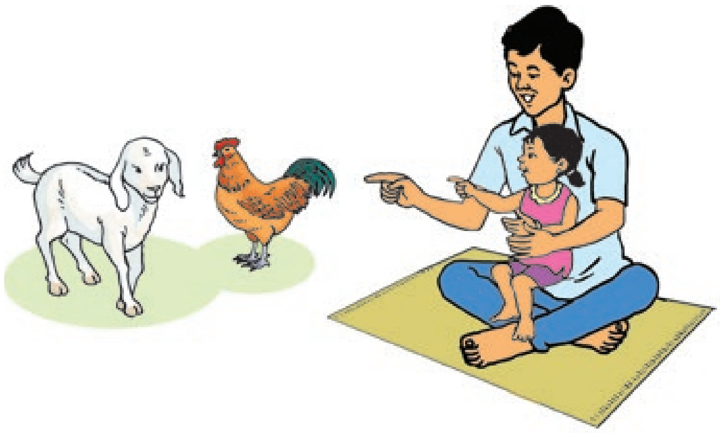
सहभागीहरूलाई गोलो घेरमा उभिन लगाउनुहोस् र एकले अर्कालाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् । बल जसको हातमा पर्छ, उसैलाई आजको कुनै एउटा महत्त्वपूर्ण सिकाइ बताउन लगाउनुहोस् । एउटाले भनिसकेको दोहोऱ्यानुभन्दा थप अरू नै बताउन लगाउनुहोस् । खोजेका सबै बुँदा आएपछि यो क्रियाकलाप समाप्त गर्नुहोस् ।

९

प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

उत्प्रेरणा के हो ?



बालबालिकाको सर्वाङ्गीण (शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक) विकासको आधार गर्भावस्थादेखि नै भएको हुन्छ । यसैगरी गर्भदेखि नै बालबालिकाको मस्तिष्कको जटिल प्रणालीको पनि स्थापना भइसकेको हुन्छ । उक्त जटिल प्रणालीको क्षमता विकास शिशुले पाएको पोषण, उसले पाउने स्याहार तथा वातावरण र उत्प्रेरणामा निर्भर गर्दछ । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा जति विभिन्न अनुभव गरियो उति नै धेरै मस्तिष्कको संरचना तथा क्षमताको अभिवृद्धि हुन्छ । साथै सिकाइ प्रक्रिया सहज हुन्छ । बालबालिकालाई उपलब्ध गराइने अनुभवहरू नै उनीहरूलाई दिइने उत्प्रेरणा (Stimulation) हुन् । बालबालिकालाई उपलब्ध गराइने अनुभवहरू वा उत्प्रेरणाको तरङ्गहरूको माध्यमबाट मस्तिष्कले सूचनाहरू सङ्कलन गरी, अवधारणा बनाउने, पहिचान गर्ने, भण्डार गर्ने, सञ्चार गर्ने जस्ता बौद्धिक प्रक्रियाहरू गर्दछ । उत्प्रेरणाको मात्रा, प्रकार तथा निरन्तरताले मस्तिष्कको सञ्जालको निर्माणमा सघाउँछ । बालबालिकाले पाउने उत्प्रेरणालाई दुई प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

१) संवेदी उत्प्रेरणा

बालबालिकाको पाँचओटा इन्द्रियहरूको सक्रियताको कारण मस्तिष्कले पाउने उत्प्रेरणा संवेदी उत्प्रेरणा हो । बालबालिकाको ज्ञानेन्द्रियहरू जति धेरै प्रयोग हुन्छ, उत्ति नै मस्तिष्कको विकास र सिकाइ सबल हुन्छ । संवेदी उत्प्रेरणालाई पाँच ज्ञानेन्द्रियहरूअनुसार पाँच भागमा विभाजन गरीएको छ : क) दृश्य उत्प्रेरणा, ख) श्रव्य उत्प्रेरणा, ग) स्पर्शसम्बन्धी उत्प्रेरणा, घ) स्वादसम्बन्धी उत्प्रेरणा, र ङ) बास्नासम्बन्धी उत्प्रेरणा ।

२) गत्यात्मक उत्प्रेरणा

गत्यात्मक उत्प्रेरणा भन्नाले शारीरिक चाल तथा गतिद्वारा मस्तिष्कले पाउने उत्प्रेरणा भन्ने बुझिन्छ । बालबालिकाले सुरुमा हात र खुट्टा चलाउँदै विस्तारै शरीरका अन्य भागहरू कौशलतापूर्वक चलाउन सिक्दछन् । शरीरलाई सन्तुलन गर्न, सिपमूलक कौशलता प्रदर्शन गर्न सामानहरू उचित ढङ्गले प्रयोग गर्न सिक्दछन् । यस्ता सिपमूलक क्रियाकलाप जन्मदेखि निरन्तर विकसित हुँदै जान्छन् ।

भाग - २

उत्प्रेरणाको महत्व

प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा जति धेरै अनुभव गर्ने मौका दिइयो, उति नै धेरै मस्तिष्कको संरचना तथा क्षमताको अभिवृद्धि हुन्छ । उत्प्रेरणाले बालबालिकाको ज्ञानेन्द्रियहरूको माध्यमले मस्तिष्कमा तरङ्ग उत्पन्न हुन्छ र सो तरङ्गले लाखौं मस्तिष्कका न्युरोनहरूसँग समन्वय गराउँछ । गर्भावस्थाको अन्तिम २ देखि साढे २ महिना र जन्मेको पहिलो २४ महिनामा मस्तिष्कले अत्यधिक उत्प्रेरणा लिन्छ वा मस्तिष्कको स्नायुहरू एकै ठाउँमा नजिकिन्छन् । यसरी उत्प्रेरित स्नायुहरूमात्र शिशुको क्षमतामा परिणत भई जीवनभरि जीवित हुन्छन् । अवसर नपाउदा सो स्नायुहरू संरक्षित हुन नसकी वयस्कमा आफैं मेटिएर हराएर जान्छन् ।[१४] उत्प्रेरणाको तरङ्गले एकपटकमा करिब ५००० देखि एक लाखसम्म स्नायुलाई उत्प्रेरित गर्छ । त्यसैले शिशुले जस्तो खालको उत्प्रेरणा पाई उस्तै क्षमता विकास हुन्छ ।

उत्प्रेरणाका फाइदा

- शिशुले खाएको खानाबाट पौष्टिक तत्त्वको सोस्ने परिमाण बढाउँछ ।
- शिशु/बालबालिकाको उमेरअनुसार अधिकतम वृद्धि विकास गराउँछ ।
- स्वस्फूर्त रूपमा आन्तरिक उत्प्रेरणा हुने क्षमता विकासमा टेवा पुऱ्याउँछ ।
- सिकाइमा रुचि बढाउँछ ।
- नयाँ अनुभव र समस्या समाधान गर्ने सिप विकास गर्छ ।
- सकारात्मक, मायालु र सुरक्षित वातावरणको अनुभवमा हुर्कने अवसर दिन्छ ।
- उमेर र अवस्थाअनुरूप आवश्यक सिपको समन्वयात्मक र समष्टिगत विकास गराउँछ ।

[१४] Eriksson Et..al. 1998,Gould Reeves, Graziano,and Gross 1999

उत्प्रेरणा नपाएमा बालबालिकामा पर्ने असर

- बालबालिकाको व्यक्तित्व विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ ।
- सही समयमा संवेगहरू अभिव्यक्त गर्न असमर्थ हुन्छ ।
- सिकाइ क्षमतामा ह्रास आउँछ ।
- बालबालिकाको मनोसामाजिक विकासमा असर पर्छ, जस्तै दुखी, निराश, रुने, डराउने हुन्छन् ।
- सर्वाङ्गीण वृद्धि र विकासमा अवरोध आउँछ ।
- आत्मविश्वासमा कमी, नेतृत्व क्षमतामा कमजोरी आउँछ ।

उत्प्रेरणामा प्रभाव पार्ने तत्वहरू

- बालबालिकाको उत्साह, जाँगर सिर्जना गराउने महत्त्वपूर्ण तत्त्व उनीहरूका आधारभूत आवश्यकता हुन् । बालबालिकाको आधारभूत आवश्यकताहरू स्तनपान, पोसिलो खाना, मौसमअनुसार लुगा, स्याहार, सुरक्षा, माया, खेल मनोरञ्जन, विभेदरहित अवसर आदि हुन् । यी आधारभूत आवश्यकताको अभावमा बालबालिका निरुत्साहित हुन्छन् ।
- बालबालिकामा विद्यमान जैविक उर्जाहरू समय, परिस्थिति, वातावरण जस्ता बाहिरी तत्त्वबाट प्रभावित हुन्छ । यसबाट उनीहरूको उत्साहमा सकारात्मक र नकारात्मक असरपर्दछ ।
- उत्प्रेरणा र मनोसामाजिक स्याहार पाएमा शिशुको मस्तिष्क विकास अधिकतम हुन्छ तर हिंसा, दुर्व्यवहार तथा सजायले मस्तिष्क विकास अधूरो हुने र गहिरो आघात समेत हुन्छ ।

बालबालिकालाई उत्प्रेरणात्मक वातावरणमा अभिभावकको भूमिका

बालबालिकालाई उनीहरूको उमेर र क्षमताअनुसार खेल तथा अन्तरक्रियाहरूबाट निम्नानुसार उत्प्रेरणात्मक क्रियाकलापहरू गराउनुपर्दछ :

१. संवेदी उत्प्रेरणाका केही क्रियाकलापहरु

क) दृश्य उत्प्रेरणाका क्रियाकलापहरू : यसका लागि देहायअनुसारका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

- बालबालिकाको उमेरअनुसार विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्ने जस्तै, कोक्रामा रङ्गीचङ्गी चित्रहरू झुण्ड्याउने, हावाले हल्लाउने, घुम्ने खेलौना, बज्ने वस्तुहरू झुण्ड्याउने ।
- उज्यालो कोठाको व्यवस्थापन गर्ने र वरिपरि पोस्टर टाँसेर यसका चित्रहरू देखाउने ।

- नरम पुस्तक, रङ्गीचङ्गी तथा सुरक्षित खेलौना, फ्ल्यास कार्ड दिने, चित्र चिन्ने खेल खेलाउने ।
- प्रकाश परावर्तन हुने खेलौनाहरू जस्तैः ऐना देखाएर खेलाउन् ।
- माउ हाउ वा कु.. कु.. हा.. खेल वा, खेलौना लुकाइ खेल खेलाउने ।
- भ्रमण, घुमफिर गर्ने, बाटो पत्ता लगाउने, लुकामारी खेल खेलाउने ।
- आकार छुट्याउने खेल, लुकेको चित्र पत्ता लगाउने, जोडा मिलाउने खेल, चित्र संयोजन, चित्र पुस्तक, पढ्ने, डोमिनो, हराएको अंश पत्ता लगाउने, चित्र र शब्द ब्लक खेल पजल (थोरै टुक्राको) मिलाउने फरक छुट्याउने खेल विभिन्न आकार साइज र ब्लक खेलाउने आदि ।

ख) श्रव्य उत्प्रेरणा : यसका लागि देहायअनुसारका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

- शिशुको अनुहारमा हेरेर कुराकानी गर्ने, विविध प्रकारका ध्वनि र आवाज सुनाउने, हावाले बज्ने घण्टी, आवाज आउने खेलौना वा बज्ने खेलौना दिने तथा बज्ने तथा घुम्ने खेलौना आदि ।
- धुन तथा सङ्गीत बजाउने बालगीत, रेडियो आदि सुनाउने, कविता सुनाउने, कथा सुनाउने/भन्ने कार्यमा सहभागी गराउने ।
- शब्द खेल, अन्ताक्षरी शब्द खेल/गीत, कानेखुसी खेल, नक्कल गर्ने खेल, आवाज चिन्ने, आँखा छोपी साथीको आवाज चिन्ने आदि ।
- प्रश्न उत्तर खेल, आवाज निकालेर पढ्ने सुनेको कुरा दोहोऱ्याउने, फोनवार्ता गराउने, जोक्स सुनाउने/भन्न लगाउने, निर्देशनात्मक खेल, शब्द संयोजन खेल आदि ।
- कहिलेकाँही दोस्रो वा वैदेशिक भाषा सुनाउने ।

ग) स्पर्शसम्बन्धी उत्प्रेरणा : यसका लागि देहायअनुसारका क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।

- छोएर अनुभव गर्न सकिने तर हानिकारक रङ प्रयोग नभएका खेलौना दिने (जस्तैः पुतली, नरम खेलौना), बालुवा, माटो र पानीमा खेल्न दिने ।
- खन्याएर खेल्ने, छामेर वस्तु चिन्ने, तेल मालिस गर्ने/लोसन लगाउने, तातो र चिसो छुट्याउने खेल खेलाउने ।

- माटो मुछ्री खेल्ने, हातखुट्टाको छाप लगाउने, औंलाले चित्र बनाउने, बाँध्ने र कस्ने खेलौना, माला उन्ने, साबुनको फिँज तथा फोका आदि खेल्न दिने ।

- विभिन्न वस्तुलाई छोएर खेल्ने (जस्तै बोर्ड खेल, आकार बोर्ड) दिने, आकार छुट्याउने बाकस दिने माटो/बालुवा/पिठोमा औंलाले कोर्ने खेल, औंलाले शरीरमा कोर्ने र पत्ता लगाउने खेल, आँखामा पट्टी बाँधी छामेर साथी चिन्ने, लेस लगाउने खेल, सिलाइ र बुनाइ जस्ता खेलहरू खेल्ने अवसर दिने ।

घ) स्वाद बास्नासम्बन्धी उत्प्रेरणा : यसका लागि देहायअनुसारका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

- विभिन्न स्वाद तथा बास्ना भएका खानेकुरा खान चाख्न दिने, बेग्ला बेग्लै स्वाद भएका खानेकुरा केही समयको अन्तरालमा खान दिई कस्तो लाग्यो भन्न लगाउने ।

- स्वाद सम्बन्धी खेल, जस्तै चाखेर नुन र चिनी छुट्याउने, आँखामा पट्टी बाँधी खानेकुराको बास्ना र स्वाद चिन्ने खेल खेलाउने ।
- विभिन्न बास्ना भएका साबुन, स्याम्पु तथा मञ्जनको प्रयोग गर्ने, घरमा भएका लसुन अदुवा, विभिन्न मरमसालाको बास्ना छुट्याउन लगाउने, बास्नायुक्त र स्वादसँग परिचित गराउने, उस्तै स्वाद र बास्ना आउने वस्तुहरूको जोडा मिलाउने खेल खेलाउने ।

बालबालिकाका सुरक्षामा पनि ध्यान दिऔं ।

- बालबालिकालाई कुनै पनि खालका केमिकलहरू तथा कडा बास्ना आउने फूल तथा अन्य वस्तुहरू सुघाउनु हुँदैन ।
- यसैगरी स्वाद लिने वस्तुहरू पनि खान मिल्ने वस्तुहरू मात्र हुनुपर्छ ।
- शिशुका लागि गह्रौं खेलौना झुण्ड्याउनु हुँदैन ।
- बाहिरी खेलहरू खेलाउँदा (टायरमा छिर्ने, झुण्डिने, नाघ्ने उफ्रिने आदि) गर्दा चोटपटक नहुने तथा खतरनाक किरा र सर्प नलागेको कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।
- भित्री खेलका सामग्रीहरू सफा, चोटपटक वा दुर्घटना नहुने किसिमका (धारिलो किनार नभएको, धेरै कडा नभएको, चर्को आवाज नआउने, बालबालिकाले निल्न वा अड्काउन सक्ने साना वस्तु नभएको) हुनुपर्छ ।

२. गत्यात्मक उत्प्रेरणाका केही क्रियाकलापहरू

देहायअनुसारका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

- तेल मालिस गर्ने, हातगोडालाई दायाँबायाँ गरेर सञ्चालन गराउने, शिशुले सुतेर खुट्टाको चाल गर्दा गर्न दिने, हातहरू जिउ चलाएर सङ्गीतको तालमा चाल गर्ने आदि ।
- शारीरिक व्यायाम, साङ्गीतिक खेल नाच/योग/ब्रेन जीम, प्राकृतिक वातावरणमा भ्रमण लैजाने खेलकुद मार्शल आर्टस, उफ्रने, दौडने खेलहरू ।

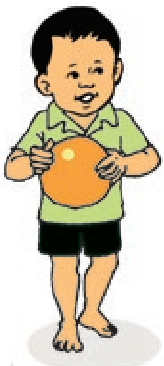
- माला उन्ने/पन्ना पल्टाउने/चित्र कोर्ने, समात्ने, फ्याँक्ने खेल, बल फ्याँकेर निर्देशित अङ्गले छुने औँलाको प्रयोग हुने क्रियाकलापहरू हान्ने, उठाउने खेल जस्तै छोडाउने केलाउने बाँध्ने र कस्ने खेलौनाहरू दिई खेलाउने ।

- हाँस्ने हँसाउने, हल्का काउकाउ/काउकुती लगाएर खेल्ने, घस्रने/पौड्ने लडिबुडी गरेर, गुल्टुङ्गबाजी खेलाउने ।
- माटो मुछी खेल्ने/बेल्ने, पजल, जिग्स पजल मिलाउने, ससाना चिम्टाले वा लुगा कागज च्याप्ने, पट्याउने/च्यात्ने खेल भुईंमा खसेको चिजबिज/गेडागुडी/बटन/दाना टिप्ने, फुक्ने/सिटी बजाउने खेलहरू खेलाउने ।

- पिङ/चाकाचुली/जङ्गल जिम/चिप्लेटी टनेल/टायरमा हिँड्ने, बाहिरी खेल भाँडाकुटी/गुडिया खेल्ने, भित्री खेल बायाँले दायाँ, दायाँले बायाँ तानेर/धकेलेर खेल्ने निर्माण गर्ने खेलौना घरायसी काम, जस्तै सरसफाइ/धुलाईमा सहभागी गर्ने, चाङ लाएर खेल्ने खेलौना आदि सूक्ष्म तथा स्थूल अङ्ग सञ्चालनका क्रियाकलापहरू गराउने ।

३. बालविकास र उमेरअनुसार अभिभावकले गर्न सक्ने उत्प्रेरणात्मक क्रियाकलाप

उमेर	बाल विकासका केही सूचकहरू	अभिभावकीय भूमिका
०-१ महिना 	• आफ्नो आमा/बुवा लाई हेर्न सक्छ। • सानो सानो आवाज सुन्न र निकाल्न सक्छ। • आवाज प्रति प्रतिकृया जनाउन सक्छ • मुस्कुराउन सक्छ। • हात र खुट्टा सक्रिय रूपमा चलाउन सक्छ।	• शिशुको अनुहार नजिक (२०-३० से.मि.को दुरीमा) रहेर कुरा गर्नुहोस्। • रङ्गीन वस्तु (२०-३० से.मि. को दुरीमा) देखाउने र खेल्ने गर्नुहोस्। • सँधै मुस्कुराउनुहोस् र बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्। • शिशु सँगै सुमधुर संगीत सुन्नुहोस्। • शिशुले देखाउने सङ्केतहरू (भोकाएको, खुसी भएको, अरूको ध्यान खोजेको आदि) बारे जानकार र सजग रहनुहोस् र सोही अनुसारको आवश्यक काम गर्नुहोस्। • शिशुलाई हलुकासँग हात खुट्टा तथा शरीरमा सुम्सुमाउनु होस्। • शिशुलाई हात खुट्टा खुल्ला रूपले चलाउन मिल्ने गरी नगुम्साएर राख्नुहोस्।
१-३ महिना 	• शिशु घोप्टो परेर सुतेको बेला टाउको उठाउन सक्छ। • शिशु हाँस्न सक्छ। • टाउको दायाँ र बायाँ घुमाउन सक्छ। • शिशु आफ्नै हातहरू हेरेर बस्छ।	• शिशुलाई रङ्गीन वस्तुहरू आँखाको नजिक लगेर देखाउनुहोस् र खेल्नुहोस्। • शिशुले गरेका क्रियाकलापहरू अनुसरण गर्नुहोस् (जस्तैः बच्चाले जस्तो आवाज निकाल्छ आफूले पनि त्यस्तै आवाज निकाल्नुहोस्) • आफ्नो शिशुलाई जति सक्दो धेरै माया गर्नुहोस्। • शिशुसँग नियमित रूपमा मुस्कुराउने र कुरा गर्ने गर्नुहोस्। • शिशुसँगै गित सुन्ने / गाउने गर्नुहोस्। • शिशुले देखाउने सङ्केतहरू (भोकाएको, खुसी भएको, अरूको ध्यान खोजेको आदि) बारे जानकार र सजग रहनुहोस्। • शिशुलाई आफू सँगै भएको अवस्थामा बेला-बेलामा छोटो समयको लागि घोप्टो पारेर राखी खेलाउनुहोस्।
३-६ महिना 	• शिशुले आवाज र क्रियाकलापहरू नक्कल गर्न सक्छ। • नजिकैको वस्तुसम्म पुग्न सक्छ। • जिउ सार्न, वर्किन फर्किन सक्छ। • आवाज आएमा आवाज आएतिर उसको टाउको फर्काउन सक्छ।	• शिशुलाई सुत्ने बेलामा उत्तानो पारेर सुताउनुहोस् रसमय समयमा टाउको दायाँ/बायाँ फर्काईदिनुहोस्। • शिशु नसुतेको बेलामा आफू सँगै भएको अवस्थामा बेला-बेलामा छोटो समयको लागि घोप्टो पारेर राखी खेलाउनुहोस्। • कुनै वस्तुलाई शिशुको अगाडी दायाँ र बायाँ गरेर देखाउनुहोस्। • शिशुलाई विभिन्न किसिमका आवाजहरू सुनाउनुहोस्। • शिशुलाई घरेलु वस्तुहरूबाट बनाइएका सुरक्षित खेलौनाहरू (जस्तैः रुमालबाट बनाएको बल/गुडिया) खेलाउनुहोस्।
६-९ महिना 	• शिशु आफै बस्न सक्छ। • सामान्य शब्दहरू जस्तै मा, बा, दा, आदि भन्न सक्छ। • एक्लै खेल्न रमाउँछ र ताली बजाउन सक्छ। • कुनै वस्तु (जस्तै खेलौना) समात्न सक्छ। • शिशु बामे सर्न सक्छ।	• शिशुलाई सुरक्षित खेलौना (सफा गर्न मिल्ने, नघोच्ने, नअड्किने, नपोल्ने, आदि) मात्र दिनुहोस्। • शिशुसँग सके सम्म धेरै समय बिताउनुहोस् र कुराकानी गर्दै खेल्नुहोस्। • शिशुलाई विभिन्न व्यक्ति तथा वस्तुहरूको नाम भन्नुहोस्। • शिशुलाई रङ्गीचङ्गी चित्रहरू देखाउनुहोस् र कथा सुनाउनुहोस्। • शिशुसँग नियमित रूपमा खेल्नुहोस्।

उमेर	बाल विकासका केही सूचकहरू	अभिभावकीय भूमिका
९-१२ महिना	• शिशु सानो सानो वस्तुहरू समात्न सक्छ। • शिशुले शब्दहरू जस्तै बाबा, दादा, आदि बोल्न शुरु गर्छ। • शिशु आफै उभिन र हात समातेर हिंड्न सक्छ।	• शिशुलाई आफै बस्न सिकाउनुहोस्। • शिशुलाई खेल्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् र सँगै खेल्नुहोस्। • हातले वस्तुहरू समात्न सिकाउनुहोस्। • शिशुसँग कुराकानी गर्नुहोस्। • शिशुलाई आफ्नै खुट्टामा उभिन र तपाईको हात समातेर हिंड्न सहयोग गर्नुहोस्। • शिशुलाई खेल्नका लागि सफा र सुरक्षित खेलौना (सफा गर्न मिल्ने, नघोच्ने, नअड्किने, नपोल्ने, आदि) दिनुहोस्। • घरमा शिशुको लागि सुरक्षित (नघोच्ने, नपोल्ने, नकाट्ने, नलड्ने, आदि) वातावरण सुनिश्चित गर्नुहोस्।
१-२ वर्ष	• बालबालिकाले आफ्नो शरीरको भाग चिन्न र नाम भन्न सक्छ। • बालबालिका भर्‍याङ चढ्न र दौडन सक्छ। • अभिभावकले गरेको सरल क्रियाकलापको नक्कल गर्न सक्छ। • २ वर्षसम्म बालबालिकाले ५० वटा जति शब्दहरू बोल्न सक्छ र २ शब्द जोडेर बोल्न सक्छ।	• बालबालिका हिंड्न थालेमा भर्‍याङ चढ्न सिकाउनुहोस्। • बालबालिकालाई साना साना क्रियाकलापहरू जस्तै आफूले गरेको सरल कार्यहरूको नक्कल गर्न सिकाउनुहोस् (जस्तैः खेलौनालाई ठिक ठाउँमा राख्न)। • बालबालिकालाई उसको शरीरको भागहरू देखाउनुहोस् र नाम भन्न लगाउनुहोस्। • बालबालिकालाई कथा कथा सुनाउनुहोस्, कुराकानी गर्नुहोस् र अरू बालबालिकाहरूसँग खेल्न दिनुहोस्।
२-३ वर्ष	• बालबालिका आफ्नो एउटा खुट्टामा उभिन सक्छ। • शब्दहरू बुझ्ने गरि बोल्न सक्छ। • रङ्ग र सङ्ख्या चिन्न सक्छ। • आफै खान सक्छ। • आफ्नो नजिकको मान्छेलाई अंगालो हाल्न र माया गर्न सक्छ। • बालबालिकाले बल फाल्न सक्छ।	• बालबालिकालाई आफ्नो लुगा आफै लगाउन सिकाउनुहोस्। • बालबालिकालाई चित्रहरू देखाउनुहोस् र कथा सुनाउनुहोस्। • आफै खाना खानलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् • आफ्नो प्लेटबाट मात्र खानेकुरा खान भन्नुहोस्। • बालबालिकालाई आफ्नो हात धुन र सही ठाउँमा दिशा पिसाब गर्न सिकाउनुहोस्।
३-५ वर्ष 	• बालबालिका उफ्रिन र अरूसँग खेल्न सक्छ। • साधारण चित्रहरू कोर्न सक्छ (जस्तै मान्छेको चित्रमा टाउको, शरीर र हातखुट्टा)। • बालबालिकाले दोहोरो कुराकानी गर्न सक्छ (जस्तैः अनुभव आदान प्रदान गर्ने, सामान्य प्रश्नको जवाफ दिने)। • विपरित शब्दहरू जस्तै तातो-चिसो, अग्लो-होचो आदि बुझ्न सक्छ। • आफ्नो हात धुन र सुकाउन सक्छ। • आफ्नो लुगा आफैं लगाउन सक्छ। • आफ्नो नाम र आफ्ना साथीहरूको नाम भन्न सक्छ।	• बालबालिकाले गरेको कार्यबारे भन्न लगाउनुहोस्। • बालबालिकाले बोल्ने बेलामा ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र प्रतिकृया दिनुहोस्। • बोल्न गाह्रो भएमा वा बोली सम्बन्धी समस्या भएमा बिस्तारै बोल्न सहयोग गर्नुहोस्। • बालबालिकालाई खेल्न र नयाँ कुराहरू गर्न प्रेरित गर्नुहोस्। • बालबालिकाको बौद्धिक, सामाजिक/भावनात्मक, शारीरिक र भाषासम्बन्धी वृद्धि र विकासका लागि घर तथा प्रारम्भिक बाल शिक्षा केन्द्र मार्फत सिक्न उपयुक्त वतावरण दिनुहोस्। बालबालिकालाई लेखपढमा दबाव नदिनुहोस्। • नियमित रूपमा बालबालिकासँग गुणस्तरीय समय बिताउनुहोस्। • बालबालिकासँग भएको बेला आफ्नो पूरा समय बालबालिकालाई दिएर सँगै कुराकानी गर्ने र खेल्ने गर्नुहोस्। • बालबालिकामा भएका सकारात्मक र नकारात्मक कुराहरूको बारेमा आफू सँधै जानकार रहनुहोस्। • बालबालिकालाई अरूसँग तुलना कहिल्यै नगर्नुहोस्।

उमेर	बाल विकासका केही सूचकहरू	अभिभावकीय भूमिका
६-८ वर्ष	• आफ्नो लुगा आफै लगाउन सक्छ। • सजिलै सँग हातले मात्र बल समात्न सक्छ। • आफ्नो जुत्ताको तुना बाँध्न सक्छ। • साथीहरूसँग खेल्न मन पराउँछ • जानेको कुरालाई राम्रोसँग भन्न सक्छ। • आफ्नो भन्दा अरूको बारेमा बढी जिज्ञासा हुन्छ। • आफ्नो नाम लेख्न सक्छ। • क्रमबद्धताको विकास हुन्छ (जस्तैः दिनहरूको नाम र क्रम, महिनाको नाम र क्रम, आदि)	• आफ्नो बालबालिकासँग स्कुल, साथीहरू र र उसको दैनिक कार्यहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। • अरूको आदर गर्न र अरूलाई सहयोग गर्न सिकाउनुहोस् • समस्यामा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस्। • बालबालिकासँग मिलेर कार्य गरौं भन्नुहोस् जस्तै : सँगै खेल्ने, पढ्ने र सामाजिक कार्य गर्ने आदि। • बालबालिका पढिरहेको आधारभूत विद्यालयसँग कुरा गरेर बालबालिकाको बौद्धिक, सामाजिक/भावनात्मक, शारीरिक र भाषासम्बन्धी वृद्धि र विकासका बारे शिक्षकहरूसँग छलफल गर्नुहोस्। • बालबालिकालाई नयाँ कार्य गर्न र समस्या समाधान गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस्। • बालबालिकालाई किताबहरू पढ्न, चित्र बनाउन र कथा भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। • बालबालिकालाई समूहमा मिलेर खेल्ने, आफ्नो पालो कुर्ने जस्ता सामाजिक व्यवहारहरू सिकाउनुहोस्।

भाग - २

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बालबालिकालाई उपलब्ध गराइने अनुभवहरू वा उत्प्रेरणाको तरङ्गहरूको माध्यमबाट मस्तिष्कले सूचनाहरू सङ्कलन गरी, अवधारणा बनाउने, पहिचान गर्ने, भण्डार गर्ने, सञ्चार गर्ने जस्ता बौद्धिक प्रक्रियाहरू गर्दछ ।**
- **उत्प्रेरणाको मात्रा, प्रकार तथा निरन्तरताले मस्तिष्कको सञ्जालको निर्माणमा सघाउँछ ।**
- **बालबालिकाले पाउने उत्प्रेरणा ज्ञानेन्द्रियहरूको प्रयोगबाट पाउने संवेदी उत्प्रेरणा र शारीरिक सञ्चालनबाट प्राप्त हुने गत्यात्मक उत्प्रेरणा गरी दुई प्रकारको हुन्छ ।**
- **बालबालिकालाई विभिन्न किसिमका उत्प्रेरणा दिन सकियो भने धेरै फाइदाहरू छन् भने उत्प्रेरणाको कमीले नकारात्मक असर पर्छ ।**
- **बालबालिकाको आधारभूत आवश्यकताहरू स्तनपान, पोसिलो खाना, मौसमअनुसार लुगा, स्याहार, सुरक्षा, माया, खेल मनोरञ्जन, विभेदरहित अवसर आदि पूरा भए मात्रै बालबालिका विभिन्न उत्प्रेरणाका लागि तत्पर हुन्छन् ।**
- **बालबालिकालाई उत्प्रेरणा दिन अभिभावकले बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका अवसर दिनुपर्छ । यसका लागि खेल र अन्तरक्रिया सबैभन्दा उत्तम विधि हो ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीले शिशु तथा बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका उत्प्रेरणा दिन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं ? सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै अघिल्लो पाठ वा छलफलको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा शिशु तथा बालबालिकालाई हातखुट्टा चलाउन र पाँच इन्द्रियहरुको राम्रो विकास गराउन के कस्ता क्रियाकलापहरु गराइन्छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तबरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

अभिभावकहरूको ६ समूह बनाउनुहोस् । पाँच समूहलाई पाँच इन्द्रिय र बाँकी एक समूहलाई गत्यात्मक उत्प्रेरणाको कुनै एक एक क्रियाकलाप गराउनुहोस् । प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई सो क्रियाकलापबाट बालबालिकालाई के होला (के को विकास हुन्छ ?) बताउन लगाउनुहोस् । यसपछि संवेदी तथा गत्यात्मक उत्प्रेरणाबारे थप बुझाउन पनि सकिन्छ ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देशः जन्मेदेखि नै मलाई उचित खालको उत्प्रेरणा दिनु भएमा मेरो सिकाइको जग राम्रो बन्छ ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" भन्न लगाउनुहोस् ।

छलफल गर्दा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल गर्नुहोस् । अध्ययन सामग्रीमा दिइएको प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणासम्बन्धी सामग्रीमा आधारित भई प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । प्रस्तुतीकरणका क्रममा अभिभावकका अनुभव र जानकारीलाई व्यक्त गराउन प्रेरित गर्नुहोस् । तलको उत्प्रेरणासम्बन्धी गीत गाउनुहोस् र गाउन लगाउनुहोस् ।

उत्प्रेरणा गीत- खै त बुझेको !

खै त बुझेको आमा- खै त बुझेको, खै त बुझेको बाबा- खै त बुझेको
मेरो मनको भावनालाई खै त बुझेको ?

हेर्न खोज्छन् मेरा आँखा, नाइँ नभन्नु ल !
सुन्न खोज्छन् कान मेरा, नाइँ नभन्नु ल !!
चकचके म होइन बाबा , सिक्न खोजेको !!!
आमा बाबा दाजु दिदि, खै त बुझेको ?

खै त बुझेको आमा- खै त बुझेको, खै त बुझेको बाबा- खै त बुझेको
मेरो मनको भावनालाई खै त बुझेको ?

सिकाइका ढोकाहरू अहिले खुलेको !
ठूलो भएसी बन्द हुन्छ, खै त बुझेको ?
सुँघ्ने, चाख्ने, छुने कुरा किन नदेको ?
यसैबाट सिकाइ हुन्छ, खै त बुझेको ???

खै त बुझेको आमा- खै त बुझेको, खै त बुझेको बाबा- खै त बुझेको
मेरो मनको भावनालाई खै त बुझेको ?

यो गीतलाई स्थानीय भाका, गीत सङ्गीत, नाचसहित सहभागीहरूलाई मनोरञ्जन गराउन र उत्प्रेरणा बारे बुझाउन प्रयोग गर्नुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालबालिकालाई उपलब्ध गराइने अनुभवहरू वा उत्प्रेरणाको तरङ्गहरूको माध्यमबाट मस्तिष्कले सूचनाहरू सङ्कलन गरी, अवधारणा बनाउने, पहिचान गर्ने, भण्डार गर्ने, सञ्चार गर्ने जस्ता बौद्धिक प्रक्रियाहरू गर्दछ ।**
- **उत्प्रेरणाको मात्रा, प्रकार तथा निरन्तरताले मस्तिष्कको सञ्जालको निर्माणमा सघाउँछ ।**
- **बालबालिकाले पाउने उत्प्रेरणा ज्ञानेन्द्रियहरूको प्रयोगबाट पाउने संवेदी उत्प्रेरणा र शारीरिक सञ्चालनबाट प्राप्त हुने गत्यात्मक उत्प्रेरणा गरी दुई प्रकारको हुन्छ ।**
- **बालबालिकालाई विभिन्न किसिमका उत्प्रेरणा दिन सकियो भने धेरै फाइदाहरू छन् भने उत्प्रेरणाको कमीले नकारात्मक असर पर्छ ।**
- **बालबालिकाको आधारभूत आवश्यकताहरू स्तनपान, पोसिलो खाना, मौसमअनुसार लुगा, स्याहार, सुरक्षा, माया, खेल मनोरञ्जन, विभेदरहित अवसर आदि पूरा भए मात्रै बालबालिका विभिन्न उत्प्रेरणाका लागि तत्पर हुन्छन् ।**
- **बालबालिकालाई उत्प्रेरणा दिन अभिभावकले बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका अवसर दिनुपर्छ । यसका लागि खेल र अन्तरक्रिया सबभन्दा उत्तम विधि हो ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकका प्रतिक्रिया तथा जवाफलाई सम्मान गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् । उदाहरणमा भनिएका कुराभन्दा अभिभावकले बनाएका योजना वास्तविक हुनसक्ने भएकाले उहाँहरूकै योजनालाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।

- **आजैदेखि बालबालिकालाई कुराकानी गरेर, खेलाएर, मायालु व्यवहारमा सिक्ने मौका दिन्छु ।**
- **आजैदेखि बालबालिकालाई विभिन्न कुरा हेर्ने, सुन्ने, बोल्ने, चाख्ने मौका दिन्छु ।**
- **आजैदेखि बालबालिकालाई खान मिल्ने वस्तुको मात्र स्वाद र बास्ना सुँघ्न दिन्छु ।**

स समीक्षा

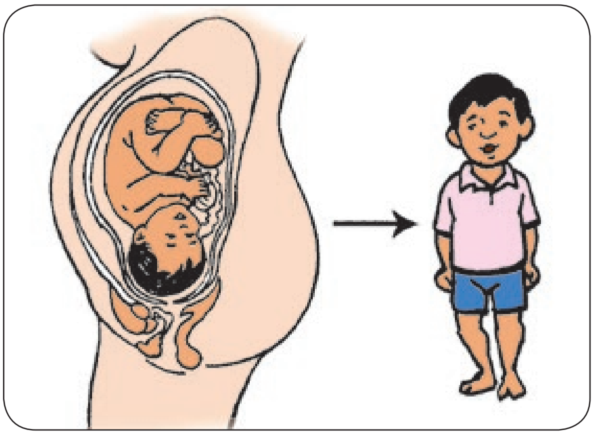
तालिम सत्रपश्चात् प्रत्येक सहभागीलाई पालैपालो पपेट दिनुहोस् । सिकेका विषय पपेटलाई आफ्नो बालबालिका सम्झेर छोटकरीमा बुझाउन लगाउनुहोस् ।

१०

सुनौला १००० दिन

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

सुनौला १००० दिन के हो ?



गर्भवती भएदेखि उनको बच्चाको दोस्रो जन्मदिनसम्मको १००० दिनको अवधि (९ महिना ± २४ महिना वा २७० दिन ± ७३० दिन १००० दिन) नै सुनौला १००० दिन हो । जन्मेको दुई वर्षसम्ममा शिशुको मस्तिष्क विकास ८० प्रतिशत भइसक्ने विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएको छ । यो उमेरमा विभिन्न सिप र क्षमताहरू, व्यवहारको ढाँचाा, संवेग नियन्त्रण तथा प्रस्फुटनका साथै वस्तुहरू अवलोकन गर्ने, पहिचान गर्ने, तर्क गर्ने, सोच्ने, आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने आदि विकासात्मक गुणहरू देखा पर्छन् । यो उमेरमा उनीहरू परनिर्भर अवस्थाबाट आत्मनिर्भर हुने प्रयत्न गर्दछन् । यो उमेरमा पाएको अवसरले शिशुको भावी जीवनको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । त्यसैले यो उमेरलाई सुनौलो भनिएको हो ।

यस अवस्थामा बालबालिकाले सिकाइका ढोकाहरू अर्थात् पाँच इन्द्रियहरू (आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालाको) माध्यमबाट उत्प्रेरणा पाएपछि बालमस्तिष्क सिक्नको लागि सक्रिय हुन्छ । इन्द्रियहरूले पाएका अनुभवहरू मांसपेशीहरूको समन्वयबाट मस्तिष्कमा पुग्छ र मस्तिष्कले सम्बन्धित स्थानमा सुरक्षित रहन्छ । गर्भदेखि नै शिशुको संज्ञानात्मक विकास सुरु हुन्छ जसअनुसार स्पर्श जन्मनासाथ, सुनाइ गर्भभित्र ५ महिनादेखि र दृष्टि जन्मदेखि नै सुरु हुन्छ । यसैगरी शिशुलाई बोलाउँदा वा जिस्क्याउदा मस्तिष्कले उत्प्रेरणा पाई शिशुको स्मरणशक्तिको विकास हुन्छ । संवेगहरूको नियन्त्रण हुन्छ ।[१५] यस्ता विभिन्न अनुभवबाट उत्प्रेरित स्नायुहरूमात्र शिशुको क्षमतामा परिणत भई जीवनभरि जीवित हुन्छन् । अवसर नपाउँदा सो स्नायुहरू संरक्षित हुन नसकी वयस्कमा आफैँ मेटिएर वा हराएर जान्छन् ।[१६] त्यसैले यो अवधिमा बालबालिकाले पाएका अवसरले जीवनको आधार तयार गर्छ र बाँकी सिकाइ यसैमाथि थपिएर रहन्छ । विश्वका विभिन्न अध्ययनहरूकाअनुसार कुपोषण, बालरोगको सङ्क्रमण हुनबाट बचाउने, उपयुक्त समय गर्भावस्थादेखि पहिलो दुई वर्ष नै भएको तथ्य पुष्टि भएको पाइन्छ ।

[१५] Benes, Turtle Khan, and Forol 1994

[१६] Eriksson Et..al. 1998, Gould Reeves, Graziano, and Gross 1999

सुनौला १००० दिनमा अभिभावकको भूमिका

असल क्षमतावान् मानवीय स्रोत निर्माण गर्न सुनौला १००० दिनमा शिशु गर्भमा आएदेखिको अवस्था मात्र नभई शिशु जन्माउने बुबाआमाको स्वास्थ्य, पोषण, बच्चा जन्माउने उमेर तथा अन्य तयारीको अवस्थालाई समेत समेटेको हुन्छ । सुनौला १००० दिन अभियानले निम्न प्रमुख सन्देशहरू समेटेको छ :

१. किशोरी र अभिभावकहरूका प्रमुख विषयहरू

क. किशोरीहरूले पोसिलो खाना खाने गर्नुपर्दछ ।

ख. कम्तीमा माध्यमिक तहसम्म सबै किशोरीहरूले शिक्षा पूरा गर्नुपर्दछ ।

ग. महिनावारी र सरसफाइमा ध्यान दिने गर्नुपर्दछ ।

घ. वीस वर्षपछि मात्र विवाह गर्नुपर्दछ ।

ङ. परिवार नियोजनको उचित साधन र तिनको प्रयोगबारे जानकारी प्राप्त गर्नुपर्दछ ।

च. सुरक्षित र स्वस्थ्य बच्चा जन्माउने विषयहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

२. गर्भवती महिला र आमाहरूका लागि प्रमुख विषयहरू

पहिलो चरण (गर्भावस्था) :

गर्भ रहेदेखि ९ महिनासम्मका अवस्थामा सुनौला १००० दिनका आमाहरूले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि निम्नानुसार सचेत रहनुपर्छ :

- बच्चा गर्भमा रहेदेखि बाल उत्प्रेरणासम्बन्धी ज्ञानलाई प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ ।
- मातृ स्वास्थ्यका लागि सिफारिस गरिएका पोसिला खानाहरू खानुपर्छ, ।
- सुरक्षित मातृत्वका लागि तोकिएअनुसारको आठपटक गर्भवती जाँच स्वास्थ्य संस्थामा गई पूरा गर्नुपर्छ ।
- गर्भवती भएको तेस्रो महिना पूरा भएपछि आइरन चक्की खान सुरु गरी बच्चा जन्मेको ४५ दिनसम्म आइरन चक्की खाई कोर्स पूरा गर्नुपर्छ ।
- खाना पकाउन तयार गर्नुअघि, खानु वा खुवाउनुअघि र दिसा गरेपछि खेतबारीमा कामगरेपछि मिचिमिची साबुनपानीले हात धुने गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो तथा गर्भमा रहेको शिशुको सुरक्षामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- कीटनाशक, विषालु औषधीहरू र खतरापूर्ण वस्तुहरूसँग टाढा बस्नुपर्छ ।

- धूम्रपान तथा मदिरा सेवन गर्नुहुँदैन ।
- दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट प्रसूति केन्द्र वा अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसूति गराउने योजना गर्नुपर्दछ ।
- सुत्केरीपछि स्याहारको योजना घरपरिवारले गर्नुपर्दछ ।
- बच्चा जन्मेपछि अपनाउनुपर्ने परिवार नियोजनको उचित साधन र तिनको प्रयोगबारे जानकारी प्राप्त गर्नुपर्छ ।

शिशु जन्मेदेखि बालस्वास्थ्य कार्डको प्रयोग गर्नुपर्छ । यो कार्ड शिशुका लागि महत्त्वपूर्ण रेकर्ड हो । जसमा जन्मदेखिको तौल, खोप, स्वास्थ्य परीक्षणको रेकर्ड रहन्छ ।

दोस्रो चरण (बच्चा जन्मेदेखि ६ महिनासम्मको अवधि) :

- शिशु जन्मिएको १ घण्टाभित्र नै जति सक्दो चाँडो स्तनपान गराउने र बिगौती दूध पटकपटक खुवाउनुपर्छ । बिगौती दूधमा शिशुका लागि प्राकृतिक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने महत्त्वपूर्ण तत्त्व हुन्छ ।
- शिशु जन्मिएको २४ घण्टापछि मात्र नुहाइदिनुपर्छ ।
- जन्मनासाथै दिने खोपहरू तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुझावअनुरूप खोपहरू लगाउनुपर्छ र बालस्वास्थ्य कार्डमा रेकर्ड राख्नुपर्छ ।
- ६ महिनासम्म शिशुलाई पूर्ण स्तनपान मात्र गराउने गर्नुपर्छ । प्रत्येक महिना तौल लिएर बालस्वास्थ्य कार्डमा भरेर राख्नुपर्छ ।
- सङ्क्रमण रोकथाम गर्न शिशुको नाइटो सफा राख्ने र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट उपलब्ध हुने क्लोरहेक्साडिन मल्हम नाइटोमा लगाईदिनु पर्दछ ।

- शिशुका जन्मदर्ता सम्बन्धित निकायमा गराउनुपर्छ । जन्म दर्ता गराउनु शिशुको अधिकारको संरक्षण हो ।
- शिशुको आँखामा आँखा जुधाउने, कुराकानी गर्ने, शिशुको आवश्यकतालाई बुझेर सोअनुसार सहयोग गर्ने जस्ता अभ्यासलाई निरन्तरता दिनुपर्छ ।
- यो अवस्थामा शिशुको ज्ञानेन्द्रिय सक्रिय हुन्छ । उनीहरूलाई विभिन्न कुरा हेर्ने, छुने, सुन्ने, सुँघ्ने उपयुक्त अवसर दिएर उत्प्रेरणा गर्नुपर्दछ ।

- उनीहरूले निकालेको आवाजको उत्तर दिने, मधुर सङ्गीत बजाउने, सुम्सुम्याउने र विभिन्न आवाज सुनाउने तथा शिशुले देख्ने गरी रङ्गीन खेलौनाहरू झुण्ड्याउनुपर्दछ ।
- सुत्केरी महिलाहरूले निरन्तर रूपमा पोसिलो खाना खाने तथा प्रसूति पश्चात्को स्वास्थ्य सेवा नियमित रूपमा लिने गर्नुपर्छ ।

तेस्रो चरण (शिशु ६ देखि १२ महिनासम्मको अवधि)

- ६ महिना पूरा भएपछि पनि निरन्तर स्तनपान गराइरहनु पर्दछ ।
- स्तनपानका साथै विविध पोसिला खानाको प्रयोग गरी पूरक खाना खुवाउन सुरू गर्नुपर्छ ।
- शिशुलाई हरेक पटक खुवाउनुअघि साबुनपानीले मिचीमिची हात धुनु पर्दछ ।
- बालबालिकालाई खाना खुवाउँदा मोबाइलको प्रयोग गर्नुहुँदैन । अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार यसले बालबालिकाको वृद्धि र विकासमा नकारात्मक असर पर्छ । मोबाइलको साटो बालबालिकासँग कुरा गर्दै, खेलाउँदै, रमाइलो वातावरणमा खानाको स्वाद लिन सिकाउँदै खुवाउनुपर्छ ।

- अन्य बेलामा पनि यस उमेरका बालबालिकालाई विभिन्न उत्प्रेरणात्मक क्रियाकलाप गराउनु पर्छ ।
- शिशुको वृद्धि अनुगमन निरन्तर गर्नुपर्छ र यस चरणमा दिनु पर्ने खोपहरू दिनुपर्छ ।
- परिवार नियोजनको उचित साधनबारे जानकारी प्राप्त गर्ने र तिनको प्रयोग निरन्तर गर्नुपर्छ ।

चौथो चरण (शिशु १२ देखि २४ महिनासम्को अवधि) :

- शिशु १२ महिना भएपछि विभिन्न उत्प्रेरणा गरी बौद्धिक र भावनात्मक विकासमा सहयोग गनुपर्छ ।
- २ वर्षको उमेरसम्म शिशुलाई स्तनपान गराउने र स्तनपान सँगै नरम विभिन्न स्वादका पूरक खाना खुवाउनुपर्छ । शिशुको वृद्धि अनुगमन निरन्तर गर्ने र बालस्वास्थ्य कार्डमा प्रत्येक महिना मापन गरेको रेकर्ड राख्नपर्छ ।

- यस चरणमा दिनुपर्ने सबै खोपहरू स्वास्थ्य संस्थाले तोकेको समयमा दिई बालस्वास्थ्य कार्डमा रेकर्ड राख्नुपर्छ ।

- बालबालिकासँग कुराकानी, अन्तरक्रिया गर्ने, चोटपटक नलाग्ने नरम खेलौनाहरू खेल्नदिने र आफूपनि सँगै खेल्ने गर्नुपर्दछ ।
- शिशुहरू यो अवस्थामा सँगै काम गर्न सिक्न आउने हुनाले, यसको अवसर दिई सहयोग र उत्प्रेरणा दिनुपर्छ ।
- चर्पीको नियमित प्रयोग, बालबालिकाको दिसापिसाब धोएपछि, खाना खानु र खाइसकेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने र बच्चाको दिसापिसाब चर्पीमा विसर्जन गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- परिवार नियोजनको उचित साधनबारे जानकारी प्राप्त गर्ने र तिनको प्रयोग निरन्तर गर्नुपर्दछ ।

सुनौला १000 दिनहरूमा मानव मस्तिष्कलाई नकारात्मक प्रभाव पार्ने कुराहरू:

- कुपोषण, भिटामिन ए र आइरन चक्की जस्ता अत्यावश्यक चिजको कमी
- आमा र शिशुलाई सूक्ष्मपोषण जस्तै भिटामिन ए र आइरन तथा फोलिक एसिड भएका खाना एवम् आयोडिनयुक्त नुनको अभाव
- सरसफाइमा बेवास्ता
- झाडापखाला निरन्तर लाग्नु
- जुका र अन्य जीवाणुको सङ्क्रमण
- श्वासप्रश्वासमा सङ्क्रमण
- मनोसामाजिक सुरक्षा र हेरचाहको कमी
- हिंसा, दुर्व्यवहार, डर र त्रास

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **सुनौला १००० दिनको अवधिमा आमा र शिशुले उचित खानपान, स्याहार पाएमा शिशु तथा आमाको मृत्यु र अन्य स्वास्थ्य समस्यासमेत घटाउन सकिन्छ ।**
- **बालबालिकाको ८० प्रतिशत मस्तिष्कको विकास यसै अवधिमा हुने भएकाले यो जीवनको महत्त्वपूर्ण अवस्था हो ।**
- **यस अवस्थामा बालबालिकाले सिकाइका ढोकाहरू अर्थात पाँच इन्द्रियहरूको माध्यमबाट उत्प्रेरणा पाई सक्रिय हुन्छन् । यही अवधिमा विभिन्न अवसरहरू प्रदान गरेर बालबालिकालाई चलाख बनाउन सकिन्छ ।**
- **यस अवधिमा आमा र शिशुलाई विभिन्न किसिमका सङ्क्रमण, कुपोषण, हिंसा र दुर्व्यवहारबाट जोगाउनुपर्छ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले सुनौला १००० दिनको अवधिका शिशुको उचित स्याहार गर्ने तरिका सिक्ने छन् ।

अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं ? सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै अघिल्लो पाठ वा छलफलको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा गर्भवती तथा २ वर्षसम्मका बालबालिकालाई कसरी हेरविचार गरिन्छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई (अघि बोलेकाहरूको शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर) उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तबरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

अभिभावकहरूको ३ समूह बनाउनुहोस् । पहिलो समूहलाई गर्भावस्था, दोस्रो समूहलाई जन्मको बेला, तेस्रो समूहलाई जन्मदेखि २ वर्षसम्ममा उचित स्याहार (स्वास्थ्य, पोषण, संवेदनशील स्याहार, सुरक्षा र संरक्षण तथा उत्प्रेरणा र सिकाइ) कसरी दिने छलफल गराउनुहोस् । आवश्यक सहजीकरण गरिदिनुहोस् । करिब १० मिनेट छलफल गरेपछि प्रत्येक समूहबाट एक वा दुई जनालाई निम्न खाकामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । खाका बनाउनका लागि साक्षर अभिभावकको सहयोग लिने वा सहजकर्ता आफैले मद्दत गरिदिनुहोस् ।

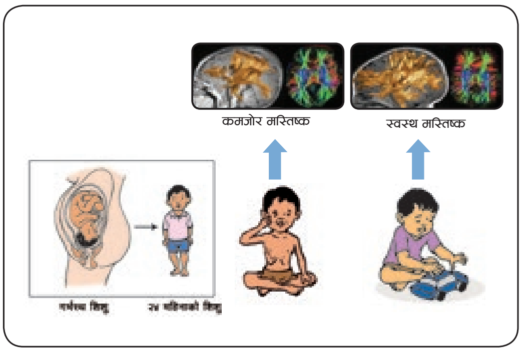
अवस्था:	
स्वास्थ्य	
पोषण	
संवेदनशील स्याहार	
सुरक्षा र संरक्षण	
उत्प्रेरणा र सिकाइ	

आवश्यक रूपमा सहजकर्ताले पनि छुटेका कुराहरू थपिदिनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: म गर्भभित्र भएदेखि दुई वर्षसम्मको सुनौलो अवधिमा मैले उचित स्याहार पाएँ भने मेरो राम्रो वृद्धि र विकास हुन्छ ।



सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको सुनौला १००० दिनका महत्त्वपूर्ण कुराहरूलाई सहभागीका माझ प्रस्तुत गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफ्नो ज्ञान तथा अनुभवहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

१000 दिने गीत: हजार दिने गीत !

(लय: कान थापेर सुनिदेऊ दाजु)

गर्भदेखि दुई वर्षसम्मलाई, भनिदिनु बाआमा सबैलाई !
गर्भमा नै हुँदाखेरी शिशुले सुन्छ
जन्मेपछि शिशुले त्यही आवाज खोज्छ
गर्भदेखि सिकाइ हुन्छ, उचित स्याहार यहीँदेखि चाहिन्छ

गर्भदेखि दुई वर्षसम्मलाई, भनिदिनू बाआमा सबैलाई !!
आमाको दूध नै अमृत समान हुन्छ
अरू केही चाहिन्न ६ महिनासम्म
पूरा हुन्छ ६ महिना जहिले खुवाउनु थप आहारा सबैले

गर्भदेखि दुई वर्षसम्मलाई, भनिदिनु बाआमा सबैलाई !!
सँगसँगै खेल खेल्ने, कुराकानी गर्ने
उमेरअनुसार सिकाइका अवसर दिने
उचित स्याहार यो बेला दिएमा, हुन्न दुःख शिशुलाई जीवनमा

यो गीतलाई स्थानीय भाका, गीत सङ्गीत, नाचसहित सहभागीहरूलाई मनोरञ्जन गराउन र सुनौला १००० दिनबारे बुझाउन प्रयोग गर्नुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **सुनौला १००० दिनको अवधिमा आमा र शिशुले उचित खानपान, स्याहार पाएमा शिशु तथा आमाको मृत्यु र अन्य स्वास्थ्य समस्यासमेत घटाउन सकिन्छ ।**
- **बालबालिकाको ८० प्रतिशत मस्तिष्कको विकास यसै अवधिमा हुने भएकाले यो जीवनको महत्त्वपूर्ण अवस्था हो ।**
- **यस अवस्थामा बालबालिकाले सिकाइका ढोकाहरू अर्थात पाँच इन्द्रियहरूको माध्यमबाट उत्प्रेरणा पाई सक्रिय हुन्छन् । यही अवधिमा विभिन्न अवसरहरू प्रदान गरेर बालबालिकालाई चलाख बनाउन सकिन्छ ।**
- **यस अवधिमा आमा र शिशुलाई विभिन्न किसिमका सङ्क्रमण, कुपोषण, हिंसा र दुर्व्यवहारबाट जोगाउनुपर्छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कत्तिको उपयोगी लाग्यो ? यी कुरालाई जीवन तथा व्यवहारमा कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकका योजनालाई प्राथमिकता दिँदै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि गर्भवती महिलाको घरको काममा सघाइदिन्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउन लगाउँछु ।

म आजैदेखि बालबालिकाले सबै खोप लगाएको सुनिश्चित गर्छु ।

स समीक्षा

आजको विषयसम्बन्धी केही प्रश्नहरू सानो कागजमा लेखेर चिट्ठा बनाउनुहोस् । सो चिट्ठा इच्छुक सहभागीलाई लिन दिई, उत्तर पनि दिन लगाउनुहोस् ।

११

प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका विकासात्मक चरण

भाग - २

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

विकासात्मक चरण के हो ?

बालबालिकाको वृद्धि विकास आफ्नै गतिमा हुने गर्दछ । तर निश्चित समयावधिमा निश्चित सिप विकास भने हुनुपर्छ । आफ्नो बालबालिकाको कस्ता सिप विकास भयो वा कस्तो हुँदैछ ? के हुन बाँकी छ ? भन्ने उत्सुकता धेरैजसो आमाबुबामा हुन्छ । यसका लागि विकासात्मक अवस्थाको बुझाइ आवश्यक छ । सबै बालबालिकाले गर्भावस्था, नवजात अवस्था, शैशवस्था गर्दै बाल्यावस्थाका विकासात्मक चरण एकपछि अर्को गरी पूरा गर्नैपर्छ । प्रत्येक बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, भाषिक, संवेगात्मक, सामाजिक विकास गति एकअर्कामा भिन्न भएतापनि निश्चित विकासात्मक सिप विकास हुनैपर्छ । तर कुनै बालबालिकाले गर्न सक्दैनन् भने नसक्नुको अर्थ उसमा केही समस्या छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । विकासको अवस्था अत्यन्त ढिलो भएको पाइएमा सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण गरी कारण पत्ता लगाउनुपर्छ । यसैबाट बालबालिकामा हुनसक्ने अपाङ्गता पनि समयमै पहिचान गर्न सकिन्छ । अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाको विकास लक्षणहरू अवलोकन र अनुगमन गरी उनीहरूको क्षमता, समस्या तथा आवश्यकता पत्ता लगाई पूरा गर्नुपर्छ । जन्मदेखि आठ वर्षसम्म बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था र अभिभावकले गर्नुपर्ने सहयोग निम्नानुसार राखिएको छ ।

जन्मदेखि १२ महिना

पक्ष	विकासात्मक लक्षण वा क्षमता	अभिभावकको भूमिका
शारीरिक विकास	टाउको सिधा गर्छ । आड लागेर बस्छ । कुनै सहाराविना बस्छ । बामे सर्छ । साहारा लिएर उठ्न थाल्छ । विना सहारा हिँड्न थाल्छ । वस्तु समात्छ । सामानहरू एउटा हातबाट अर्कोमा सार्छ । चोरी औंला र बुढी औंलाले सामान समात्छ । आमाबुबाका आवाज राम्ररी सुन्न सक्छ । गीत सङ्गीतको तालमा शरीर चलाउन सक्छ ।	शिशुको आँखामा हेरेर मुस्कुराउदै कुरा गर्ने, विभिन्न इन्द्रियको प्रयोग गराउने, 'माउ हाउ कु कु हा' खेल खेल्ने तेल मालिस गरिदिने, बस्न सहारा दिने, हात समातेर उठाउन सहयोग गर्ने, पाइला सार्न सहयोग गर्ने, उठ्न सहरा दिने गर्नुपर्दछ । चोट लाग्ने ठाउँहरू विचार गर्ने र समाधान गर्ने, बलहरू गुडाउने र भेटाउन उत्प्रेरित गर्ने, गीत सङ्गीतमा नचाउने वा जिउ हल्लाउने, सामानहरू समाउन, टिप्न, फाल्न लगाउने गर्नुपर्छ ।
बौद्धिक विकास	सामानहरूको विभिन्न तरिकाले खोजी गर्छ । हल्लाउँछ, हान्छ र फाल्छ । हराएका सामान खोजी गर्छ । अरूको नक्कल गर्छ । मुखमा वस्तुहरू राखेर अनुभव गर्न सक्छ ।	सामानहरू लुकाउने र खोज्ने गरी खेल्ने, घरपालुवा जनावर, चराको आवाज छुट्याउन लगाउने, परिवारको सदस्य, वस्तु चिन्न लगाउनुपर्छ ।
भाषिक विकास	नाम बोलाउँदा हेर्छ, प्रतिक्रिया गर्छ । मसिनो र चर्को ध्वनि सुन्छ । भाषिक साङ्केतिक प्रतिक्रिया देखाउँछ । ५० शब्दहरू बुझ्छ । नौलो आवाज, गीतसङ्गीत, सुरमा रुचि देखाउँछ । शब्द तथा आवाजहरूको नक्कल गर्न सक्छ ।	कथा सुनाउने, बालगीत गाउने, सिकाउने, कुराकानी गर्ने, घर वरिपरि भएका वस्तुबारे सिकाउने गर्नुपर्दछ ।
संवेगात्मक विकास	खेल्न रूचाउँछ । अभिभावकसँग स्नेहपूर्ण सम्बन्ध बनाउँछ । नौलो मान्छेसँग डराउँछ । माया व्यक्त गर्छ । वस्तुमा रूचि देखाउँछ । खेल खेलेर, गाएर र कथा सुनेर खुसी हुन्छ । औंला चुसेर आफूलाई शान्त पार्न जान्छ ।	चित्र देखाएर नक्कल गराउने, खेल खेलाउने, कथा सुनाउने, नाकमुख विगारेर देखाउने, ऐना देखाउने, अलिअलि काउकाउ लगाएर हँसाउने, खित्का छाडेर हाँस्ने हँसाउने गर्नुपर्छ ।

सामाजिक विकास	देखेको चिनेको मान्छेलाई विश्वास गर्छ । आमाबुबा चिनेको मान्छे, वस्तुलाई हेरेर मुस्कुराउँछ । नयाँ मान्छेसँग जाँदैन तर चिन्न खोज्छ । समूहमा रमाउँछ । घरबाहिर जान मन गर्छ । आफ्नो नाममा प्रतिक्रिया दिन्छ ।	मानिसहरूसग भेटाउने, कुराकानी गराउने, घुमाउन लैजाने, वरिपरिका गाडी चराहरू, जनावर बोटबिरुवा देखाउने गर्नुपर्छ ।
स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने अवस्था	• धेरै रुने, शरीर धेरै कडा वा लत्र्याकलुत्रुक भएमा । • भुईंमा खेलाउँदा पल्टेर उत्तानो पर्न नजानेमा । • आवाज आएतिर वा बोलाउँदा नहेर्ने, प्रतिक्रिया नदिने । • केही आवाज निकाल्न नसकेमा । • दुवै हात वा खुट्टाको प्रयोग गरेर नखेलेमा । • एक वर्षसम्ममा पनि बस्न, बामे सर्न वा उभिन कोसिस नगरेमा । • रङ्गीचङ्गी वस्तुहरू देखाउँदा उतैतिर टाउको नफर्काउने वा प्रतिक्रिया नदिने भएमा । • कम्मरमा समातेर उभ्याउदा गोडा नटेकेमा । • तेल लगाउँदा वा लुगा फेर्दा निस्सासिएर रोएमा र अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या भएमा ।	

१३ देखि २४ महिना

पक्ष	विकासात्मक लक्षण वा क्षमता	अभिभावकको भूमिका
शारीरिक विकास	केही पाइलाहरू एक्लै हिँड्न सक्छ । मेच वा भर्याङमा समातेर उक्लन ओर्लन सक्छ । दगुर्न सुरु गर्छ तर सन्तुलन हुन्न । खुट्टाले बल हान्छ । बल फाल्न सक्छ । लगाएको लुगा फुकाल्न सक्छ । सङ्गीतको तालमा उफ्रिने, सामानहरू टिपेर राख्छ । आफूले खाने कपहरू समातेर खान सक्छ ।	दुर्घटना, घाउचोट हुनबाट बचाउनुपर्छ । हात समातेर हिँडाउने, नचाउने, नरम कपडाको बल, रिङ फाल्न र खुट्टाले हान्न लगाउने, गीत सङ्गीत बजाएर शारीरिक सञ्चालन गराउने, थरिथरिका जनावरहरूको चाल नक्कल गर्न दिने, मुछेको पिठोबाट मन लागेको आकार बनाउन सिकाउने गर्नुपर्छ ।
बौद्धिक विकास	लुकाएको सामान पत्ता लाउँछ । रङ हेरेर वस्तु छुट्याउन सक्छ । आँखा, कान, नाक जस्ता अङ्ग चिन्छन् । नाईंको सङ्केत गर्न जान्दछन् । नामअनुसार चित्रमा औंलाले देखाउँछ । वस्तु, ब्लक एकमाथि अर्को राखेर धरहरा बनाउँछ । एउटै सामानलाई हेर्ने, छुने, फाल्ने, आवाज निकाल्ने गरेर खेल्छ ।	विभिन्न वस्तुको नाम बताएर देखाउने, सोध्ने र स्याबासी दिने, परिवारका सदस्यसँग नाता, नाम चिनाउने र भन्न लगाउने, कथा सुनाउने, विभिन्न जनावारको आवाज नक्कल गर्न साथ दिने, सामान लुकाइ खेल खेल्ने गर्नुपर्छ । ऐनामा लुकामारी खेल्ने, फोटो हेरेर परिवारका सदस्य चिनाउने,कुन सामान कहाँको हो सोध्ने र राख्न लगाउने, चित्रहरू देखाएर के हो चिन्न, जोडा मिलाउन र हाउभाउ गर्न लगाउनुपर्छ ।

भाषा विकास	सानो वाक्यांश बोल्न थाल्छ । नाम भन्दा वस्तु देखाउन सक्छ । सुनेका शब्द दोहोऱ्याउँछ । उस्तै आवाज आउने शब्दहरू बनाउँछ ।	छोटा कथा सुनाउने, बालगीत गाउने, सिकाउने, कुराकानी गर्ने, घर वरिपरि भएका वस्तुहरू देखाउने, नाम भन्न लगाउने, परिवारका सदस्यहरूबारे सिकाउने गर्नुपर्दछ । उनीहरूको प्रश्नको उत्तर दिने गर्नुपर्दछ ।
संवेगात्मक विकास	आफूप्रति सचेत हुन्छ । चिनेका मान्छे, खेल्ने साथीसँग हाँस्छ । भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्छ । आमाबुबाबाट छुट्टिन डर मान्छ ।	मन पर्ने र नपर्ने वस्तुहरूको बारेमा सोध्ने, कस्तो क्रियाकलाप र व्यवहारले खुसी वा दुखी हुन्छ बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । विभिन्न क्रियाकलाप गरेपछि कस्तो लाग्यो सोध्नुपर्छ ।
सामाजिक विकास	अरूको व्यवहार नक्कल गर्छ । अरू बालबालिका प्रति आकर्षित हुन्छन् । एक्लै क्रियाकलाप गर्न खोज्छ । आउने जाने पाहुनाहरूलाई नमस्कार गर्ने बाई बाई गर्ने गर्छन् । घरको भान्साको काम सघाउन अघि सर्छ ।	असल व्यवहार गरेर देखाउने गर्नुपर्दछ । काम गर्न आउँदा सघाउन दिने, आदर सत्कार गरेकोमा बालबालिकाको प्रशंसा गर्नुपर्दछ । नक्कल गर्ने, भाँडाकुटी खेल्ने र अरू बालबालिकासँग खेल्न अवसर दिनुपर्छ ।
स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने अवस्था	• सजिलै हिँड्न, सामान भएतिर जान, आफ्नो सामान बोकेर हिँड्न वा शरीर नियन्त्रण गर्न नसकेमा । • शब्दहरू दोहऱ्याउन, नयाँ शब्दहरू जोड्न, आँखा जुधाएर सञ्चार गर्न नसकेमा । • बोलाएकोतिर नहेरेमा वा बेवास्ता गरेमा, लामो समयसम्म एउटै क्रियाकलाप गर्ने वा क्रियाकलाप परिवर्तन नगरेमा । प्रतिक्रिया नदिने, टोलाउने, झुलेर बस्ने गरेमा ।	

२५ देखि ३६ महिना

पक्ष	विकासात्मक लक्षण वा क्षमता	अभिभावकको भूमिका
शारीरिक विकास	एक्लै हिँड्न सक्छ । साना सामानहरू समात्छ । आफ्नो सामान बोकेर हिँड्छ । विनासहारा दौडन्छ । सामान तान्छ । भऱ्याङ तल माथि गर्छ । बोटल तथा बक्साहरूको ढक्कन खोल्न र लगाउन सक्छ । आफैँ खान सक्छ, पोखिएको वस्तुहरू टिप्छ र भाँडामा हाल्छ । बल वा वस्तुहरू सही ठाउँमा फाल्न कोसिस गर्छ । हिँड्ने, दौडने क्रममा बाधा भएमा पन्छाएर हिँड्छ । पलङ, मेच भऱ्याङको २ ओटा खुट्टकिला आदिबाट निर्धक्क सँग हाम्फाल्छ । आफैँ लुगा लगाउन कोसिस गर्छ ।	घर भित्रै हिँड्ने ठाउँ बनाईदिने, स्याहारकर्ता वा अभिभावकले निगरानी गर्ने, आफूसँगै उक्लिने, ओर्लने, हाम्फाल्ने, नाच्ने क्रियाकलापहरू गर्ने, ठुला प्वाल भएका वस्तुहरू डोरीमा उन्न सिकाउने, कागज वा पातहरू च्यात्न र टाँस्न सिकाउने, मोटो रङ्गीन कलमले केरकार गर्ने, चित्र कोर्न र रङ भर्न दिनुपर्छ । माटो वा पिठोबाट विभिन्न आकारहरू बनाउन दिनुपर्छ । आफैँ खान दिएर आत्मनिर्भर गराउनुपर्छ । लुगा, जुत्ता, मोजा आफैँ लाउन र हात धुने तथा चर्पीको सही तरिकाले प्रयोग गर्न सिकाउनुपर्छ ।

बौद्धिक विकास	समान र फरक खालका वस्तु छुट्याउन सक्छ । शरीरको अङ्ग, मान्छे, जनावर, वस्तु चिनेर नाम भन्न सक्छ । साना कथाहरू सुनेर भन्न सक्छ । अरूको हाउभाउ नक्कल गर्छ ।	विभिन्न वस्तुको नाम सोध्ने र भनेपछि स्याबासी दिने, दिनभरि के के गऱ्यो सम्झन र भन्न लगाउने, कथाका पात्रको नक्कल गर्न दिने गर्नुपर्छ । चित्रको जोडा, पजल खेलाउने, कल्पना गरेर खेल्ने, लुकामारी खेलाउने, लय हालेर गीत गाउने र नाच्ने, गर्नुपर्छ ।
भाषा विकास	प्रश्नहरू सोध्छ । आफूसँग कुरा गरेको मन पराउँछ । देखेको कुरा वा घटनाहरू बताउँछ । सुनेको कुरा, कथा भन्न सक्छ । २५० देखि ९०० ओटा शब्दहरू थाहा पाउन र बताउन सक्छ ।	कुराकानी, अन्तरक्रिया गर्ने गराउने, कथा, चित्रकथाका किताब पढेर सुनाउने र पढेको नक्कल गर्न सिकाउने, बालगीत, लोकगीत गाउन सिकाउने, हाउभाउ, अभिनय गर्न सिकाउनुपर्छ ।
संवेगात्मक विकास	खुसी, माया, रिस, आश्चर्य, ईर्ष्या, उत्साह जस्ता भावना मौखिक र व्यवहारमा व्यक्त गर्छ । अरूको भावना बुझ्न सक्छ । आमाबुबाबाट केहीबेर छुट्टिन सक्छ । अरू रोएकोमा माया दर्शाउँछ । आफ्नो सामान अरूलाई केहीबेर दिन्छ । आफूलाई महत्त्व दिएको मन पराउँछ ।	कथा सुनाएर विभिन्न भावनाबारे जानकारी दिने, हाँस्ने रुने अभिनय गर्ने, अर्कालाई सहयोग गर्न सिकाउनुपर्छ । सकारात्मक कुराकानी गर्ने, कथा सुनाउने गर्नुपर्छ । विभिन्न क्रियाकलाप गरेपछि कस्तो लाग्यो सोध्नुपर्छ ।
सामाजिक विकास	आफ्नो र अरूको वस्तु चिन्छ । साथी बनाउँछ । आफू जस्तै साथीसँग खेल्न जाने मिल्न खोज्ने गर्छ । परिवारले गरेका कामहरू दोहऱ्याए गर्न खोज्छ । सहयोग गर्न खोज्छ । स्वतन्त्रता मन पराउँछ । आफ्नो काम आफैं गर्न खोज्छ । स्वकेन्द्रित हुन्छ ।	छरछिमेकमा उनीहरूलाई आफू जत्रै साथी बनाउन सहयोग गर्ने, आफ्नो काम आफैं गर्न प्रोत्साहन र सहयोग गर्ने गर्नुपर्दछ । सक्ने घरका काममा मद्दत लिनुपर्छ । घरका मूल्यमान्यता गरेर देखाउने र महत्त्व बताउनुपर्छ । पारिवारिक जमघटमा लाने, परिवारका सदस्यहरूसँग घुलमिल गराउने, नाताहरू चिनाउने आदि गर्नुपर्छ ।
स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने अवस्था	• बालबालिकाहरू एक्लै बस्न रूचाउने । • खेल्न मन नगर्ने, दौडन उफ्रिन मन नपराउने, खेलेपनि धेरै लड्ने, निर्देशन नबुझेमा । • अल्छी, लोसेपना भएमा । • तर्सने, राती ननिदाउने । • माथिका क्रियाकलापहरू अलिकति पनि गर्न नसकेमा । • खान मन नगर्ने, तौल घट्दै गएमा, खाएको पेटमा नअड्ने, बान्ता दिसा लागेमा ।	

३७ देखि ४८ महिना

पक्ष	विकासात्मक लक्षण वा क्षमता	अभिभावकको भूमिका
शारीरिक विकास	सजिलोसँग दौडिन्छ। एक खुट्टामा ५ सेकेन्ड सम्म उभिन सक्छ। खुट्टाको कुर्कुच्चाले केही पाइला हिँड्छ। किताबका पाना एक एक गरी पल्टाउँछ। लुगाको टाँक लगाउन सक्छ। सजिलै समातेर क्रेयनले रङ भर्न सक्छ। विभिन्न आकारहरू स्वतन्त्र भएर बनाउँछन् आफैं लुगा लगाउन सक्छ। चर्पीमा सही तरिकाले बस्न सक्छ। हात धुन, दाँत माझ्न सक्छ।	शरीरका स्थूल अङ्गहरू सञ्चालन हुने क्रियाकलापहरू जस्तै, दौडिने उफ्रिने, झुण्डिने घुम्ने, तन्काउने तथा सन्तुलन गर्ने खेल खेल्ने, गोलो घेरामा उफ्रिन तथा सन्तुलन गर्ने खेल खेल्न दिनुपर्छ। रङ भर्न दिने, च्यात्ने, काट्ने, टाँस्ने जस्ता औंलाको अभ्यास हुने क्रियाकलाप धेरै भन्दा धेरै गराउनुपर्छ।
बौद्धिक विकास	नक्कल गर्ने, अभिनयात्मक खेल खेल्न मन पराउँछ। आफूले गर्ने दैनिक क्रियाकलाप बुझ्ने बताउन सक्छ। रङ, आकारको गुणको आधारमा वर्गीकरण गर्छ। चित्र जोडा, वास्तविक वस्तुहरूको जोडा मिलाउन, अन्दाज गर्न, समस्या समाधानको तरिका बताउन मौसम पहिचान गर्छ। वस्तु गन्न सक्छ। वास्तविक र झूठो बोलेर समस्या समाधन गर्न वा आफ्नो बचावट गर्न अरूलाई फसाउन सक्छन्।	वरिपरिका वस्तुहरू वर्गीकरण गर्न लगाउने, अनुमान लगाउने खेल खेलाउने, कप वा गिलासले पानी नाप्न सिकाउनुपर्छ। स्थानीय स्तरमा पाइने मकैका खोया, काठका टुक्रा, लप्सीका गेडा, गेडागुडी दिई छुट्याउन, क्रममा मिलाउन तथा तुलना गर्न लगाउने गर्नुपर्छ। रुचि भएको विषयमा छलफल गराउने, दैनिकी सिलसिलावार रूपमा बताउन लगाउनुपर्छ। बोलेको रुचिपूर्वक सुन्ने र जिज्ञासा राख्ने, बालकथाका पात्र, घटना, सिकाइ विषयमा कुरा गर्ने गर्नुपर्दछ।
भाषा विकास	बालगीत गाउन, कविता भन्न रुचाउँछ। पाँच शब्द सम्मका वाक्य बोल्न सक्छ। ५ मिनेटसम्म ध्यान दिएर कुरा सुन्न सक्छ। सुनेको कुरा, कथा भन्न सक्छ।	मन पर्ने कथा किताव पढेर सुनाउने, खुसी, दुःख, माया लाग्ने सन्देशमूलक कुरा, घटनाबारे कुरा गर्ने, बालगीत गाउने, रमाइला शब्दहरू नक्कल गर्ने जस्तै करर टरर, फरर, च्याप च्याप, ट्याट्याप आदि, कुराकानी वा कथा भन्न लगाउने खुल्ला र अनि के भयो होला भन्ने गर्नुपर्छ।
संवेगात्मक विकास	आफूलाई मनपर्ने र मन नपर्ने कुराहरू बताउन सक्छन्। आफ्नो सिप तथा क्षमतामा गौरव गर्छन्। अवस्थाअनुसार विभिन्न संवेगहरू रिस, चिन्ता, ईर्ष्या, हाँसो आदि प्रकट गर्ने गर्छन्।	सुरक्षित वातावरण उपलब्ध गराउने, हाँस्ने ठट्टा गर्ने, लडिबुडी गरेर खेल्ने, जोक्सहरू भन्ने, हाउभाउ गरेर रमाइलो गर्ने क्षमता प्रदर्शन गर्न अवसर दिने र प्रशंसा गर्ने गर्नुपर्दछ।

सामाजिक विकास	अरू बालबालिकासँग खेल्दा रमाउँछ । सजिलै अरूसँग मिल्न सक्छ । बाँडेर खान्छ । नमस्कार गर्छ । आभार व्यक्त गर्छ । विभिन्न अभिनय गरेर खेल्छ ।	बालबालिकालाई घरका काममा विभिन्न जिम्मेवारी दिनुपर्छ । छरछिमेकमा खेलाउनुपर्छ । पारिवारिक जमघटमा सहभागी गराउनुपर्छ ।
स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने अवस्था	• बालबालिकाले बोलेका कुरा धेरै नै बुझ्न नसकिएमा । • बोल्दा भकभकाउने वा अड्किने भएमा । • अरू बालबालिकासँग नखेलेमा । • आफैँ शौच गर्न नसकेमा ।	

भाग - २

४९ देखि ६० महिना

पक्ष	विकासात्मक लक्षण वा क्षमता	अभिभावकको भूमिका
शारीरिक विकास	शरीर सन्तुलन गरी सिधा रेखा, साँघुरो बाटो वा काठको फल्याकमा तीन मिटरसम्म हिँड्न सक्छ । ३ किलो वजन भएको सामान १ देखि २ मिटरसम्म बोकेर लान सक्छ । पिङमा सन्तुलित भएर झुल्न सक्छ । जुत्ताको फित्ता लाउन सक्छ । जिब्रो चलाएर मुखले सिटी बजाउन सक्छ । च्यात्ने टाँस्ने रङ भर्ने गर्न सक्छ । सिधा धर्सा, अर्धगोलाकार, गोलाकारलगायत विभिन्न धर्सा एवं बुट्टाहरू कोर्न सक्छ ।	शरीरका स्थूल अङ्गहरू सञ्चालन जस्तै दौडिने, उफ्रिने, झुण्डिने, घुम्ने, तन्काउने तथा सन्तुलन गर्ने अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । पिङ तथा अन्य शारीरिक सञ्चालन हुने खालका खेल खेल्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । टाँक लगाउने र तुना लाउने अभ्यास आफू सँगै गर्ने र गराउने गर्नुपर्दछ । जिब्रो चलाएर विभिन्न स्वर निकाल्ने अभ्यास गराउने गर्नुपर्छ ।
बौद्धिक विकास	कुनै पनि घटना तथा अवस्थाको कारण बुझ्न तथा भन्न सक्छन् । दिइएको चित्र तथा कथामा छुटेको कुरा भर्न सक्छन् । कम्तीमा पनि १० मिनेटसम्म आफैँले छानेको क्रियाकलापमा एकाग्र रहने गर्छन् । परिचित आकारहरू जस्तै त्रिकोण, गोलाकार, वर्ग आदिको वर्णन गर्न सक्छन् । कम्तीमा पनि ६ ओटा रङ चिन्न र छुट्याउन सक्छन् । १ देखि १० सम्म वस्तुसँग अङ्कको जोडा मिलाउन सक्छन् । लामो, छोटो, अग्लो र बराबर विशेषणको सही तरिकाले प्रयोग गर्छन् ।	बालबालिकालाई कथा सुनाउँदा अन्तमा अब के हुन्छ होला भनी सोधेर उसलाई कथा पूरा गर्न लगाउने गर्नुपर्दछ । बालबालिकालाई उसले चाहेअनुसारको क्रियाकलाप (जस्तै: खेल्ने, चित्र कोर्ने, किताब पढ्ने, आदि) गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । विभिन्न ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू (जस्तै जियो बोर्ड, काठको ब्लक) दिएर खेल्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । स्थानीय स्तरमा पाइने मकैका खोया, काठका टुक्रा, लप्सीका गेडा, गेडागुडी दिई छुट्याउन, क्रममा मिलाउन तथा तुलना गर्न लगाउने गर्नुपर्छ ।

भाषा विकास	आफ्नो मातृभाषामा बोलेको सुन्न, बुझ्न र दिइएको निर्देशन पालना गर्न सक्छन् । आफ्ना विचारहरू अभिव्यक्त गर्छन् । नेपाली भाषाका केही अक्षरहरू चिन्न सक्छन् ।	कुरा गर्न र आफ्ना विचारहरू व्यक्त गर्न, चित्रकथा पढ्दा औंला सारेर पढ्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । भुइँमा, माटोमा, बालुवामा, कालोपाटी, स्लेट र कागजमा विभिन्न बुट्टाहरू कोर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ । बुट्टाहरू कोर्न सक्षम भएपछि बल्ल अक्षर लेखाउन थाल्नुपर्छ ।
संवेगात्मक विकास	आफूलाई मन पर्ने र मन नपर्ने कुराहरू बताउन सक्छन् । आफ्नो सिप तथा क्षमतामा गौरव गर्छन् । अवस्थाअनुसार विभिन्न संवेगहरू रिस, चिन्ता, ईर्ष्या, हाँसो आदि प्रकट गर्ने गर्छन् ।	सुरक्षित वातावरण उपलब्ध गराउने आफ्नो क्षमता प्रदर्शन तथा अभिवृद्धि गर्ने अवसर दिने र प्रशंसा गर्नुपर्छ ।
सामाजिक विकास	आफ्नो गल्ती स्वीकार्ने र अरूको गल्ती पनि बताउँछन् । राम्रो कामको प्रशंसा गर्ने गर्छन् । घरपरिवारको नियम सिक्छन् र नियममा बस्न खोज्छन् । बाहिर जाँदा पनि नियम सोध्छन् ।	भूल भएमा माफी माग्ने, अरूका राम्रा कुरालाई तारिफ गर्ने, सहयोग गरेकोमा धन्यवाद दिनुपर्छ । अरूका सामग्री प्रयोग गर्नलाई आज्ञा लिने, घरको नियम पालन गरेकोमा स्यावासी दिने बाहिर जाँदा के के गर्ने घरमा पहिले नै बताउने, साँस्कृतिक क्षेत्रहरू घुमाउन लाने र यसको कथाहरू बताउने गर्नुपर्छ ।
स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने अवस्था	• माथिका क्रियाकलापहरू अभिभावकले तथा पूर्वप्राथमिक कक्षामा सबै सिकाउँदा पनि केहीपनि गर्न सकेनन् भने । • धेरै रिसाउने, टोलाउने, खेल सिकाइलाई बेवास्ता गर्ने भएमा । • कुराकानी नगर्ने, सुत्नलाई गाह्रो भएमा । • खानामा अरूचि तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू देखापरेमा ।	

६१ देखि ९६ महिना

पक्ष	विकासात्मक लक्षण वा क्षमता	अभिभावकको भूमिका
शारीरिक विकास	यो उमेरमा बालबालिकाको शारीरिक सुगठन र मांसपेशीहरू कसिलो, पिँडौलाहरू लामा र शरीर अग्लो र बलिया देखिन्छन् । स्थूल तथा सूक्ष्म अङ्गको विकास भने तीव्र र पहिलेभन्दा सन्तुलित हुन्छ । यसबेलादेखि उनीहरूको खेलहरू अनुशासित र चुनौतीपूर्ण हुँदै जान्छन् । सूक्ष्म अङ्गको विकास हात र आँखाको समन्वयको सिप विकास स्तरीय हुन्छ । उनीहरूको सिर्जना अर्थपूर्ण र क्रियाकलापहरूले पूर्णता पाउँछ । दूधे दाँतहरू फुक्लेर स्थायी दाँतहरू आउन सुरु हुन्छ ।	बालबालिकालाई विभिन्न साना नियम पालना गर्नुपर्ने खेलहरू खेल्ने मौका दिनुपर्छ, जस्तै, नियमबद्ध उफ्रने, दौडने, अवलोकन भ्रमणहरू आदि । उनीहरूको क्रियाकलापहरूबाट हुनसक्ने संम्भाव्य खतरालाई सचेत गर्ने गर्नुपर्छ ।
बौद्धिक विकास	यस अवस्थामा बालबालिकाको बौद्धिक सिप तीव्र हुँदै जान्छ । विश्लेषणात्मक विचारहरू व्यक्त गर्ने, समस्या तथा घटनाहरूको तथ्य खोजीका लागि विभिन्न रणनीतिहरू अपनाउने, कल्पनाहरूलाई वास्तविक बनाउन प्रयत्न गर्ने गर्छन् । स्मरण शक्ति पनि पहिलेभन्दा प्रबल हुन्छ । सिकाइ अब सरलबाट जटिलतर्फ बढ्दै जान्छ ।	उनीहरूको क्रियाकलाप रमाइलोबाट सिकाइमा परिणत हुने र उद्देश्यपूर्ण कार्यगर्न उत्साहित गर्ने गृहकार्य गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्छ । उनीहरूले लेखेका, पढेका कार्यहरूलाई सकारात्मक रूपमा लिने, प्रशंसा गर्ने, आफूले केही सुधार गर्नुपर्ने देखिए सुधार गर्न लगाउने, उनीहरूको गृहकार्यमा आफूले सघाउन नसकेमा विद्यालयमा समन्वय गर्नुपर्छ ।
भाषा विकास	बालबालिकाले यो उमेरसम्ममा धेरै शब्द भण्डार बनाइसकेका हुन्छन् । बोलेका र पढाइमा प्रयोग गर्ने, शब्दहरूको अर्थ बुझ्न, एकपटकमा दुईभन्दा बढी निर्देशनहरू सुन्न, बुझ्न र पालन गर्न सक्छन् । वाक्यहरूले प्रस्तुत गर्ने थप अर्थहरू पनि बुझ्न सक्छन् । बालबालिकाले यो उमेरमा आफ्नो मातृभाषा सँगै अन्य भाषाहरू पनि सजिलै सिक्न सक्छन् । साथीहरूको समूहमा अन्तर क्रिया गर्न विचारहरू राख्न, आफ्नो विचारहरूलाई स्थान दिन पनि सक्षम हुन्छन् ।	उनीहरूसँग बसेर पढ्को लागि निश्चित समय निर्धारण गर्ने र सो समयमा पढ्ने बानी लगाउनुपर्छ । उनीहरूलाई दाजुदिदी, हजुरबुबा, हजुरआमा वा घरका अरू परिवारलाई पनि किताब पढेर सुनाउन लगाउनुपर्छ । पाठ्यपुस्तकबाहेक अन्य पुस्तक पनि पढ्न उत्प्रेरित गर्नुपर्दछ । अभिभावक वा दाजुदिदीले पनि पालोपालो पढ्ने, पढेर बुझेको कुराहरू बालबालिकालाई भन्न लगाउने, शब्दहरू खोज्ने र पत्ता लगाउने जस्ता रमाइला पढाइका क्रियाकलापहरू गराउनुपर्छ । साथै धेरैपटक दोहोऱ्याइएका शब्दहरू लेख्न लगाउने र आफूले हेरेर प्रशंसा गर्ने गर्नुपर्छ ।

भाग - २

सवेगात्मक विकास:	आत्मविश्वास र सकारात्मक स्वःअवधारणा तयार गर्छन् । साथीको विचार भावनाको साटासाट गर्ने र भावना व्यवहार गर्छन् । आधारभूत संवेगहरूबाट (रमाइलो, नरमाइलो, दुःखी, खुसी) अब स्वःचेतनामुखी संवेगहरू वा भावनाहरूको (लाज, गौरव, पछुतो, रहर, सम्मानित वा अपहेलित महसुस) विकास हुनथाल्छ । दुर्घटना, प्रकोपहरूको डर लाग्ने, परिवारका सदस्यहरूको मृत्यु विछोड जस्ता चिन्ता लाग्ने, विद्यालयको वातावरणमा समायोजन हुन कठिनाइ पनि हुनसक्छ ।	यस उमेरमा साथीहरूले समूहमा वा क्रियाकलापमा सहभागी गराउने उनीहरूको विचारलाई स्वीकृति वा कदर गर्ने, विद्यालयबाट फर्केर आउँदा मुस्कुराएर स्वागत गर्ने गर्नुपर्छ ।
सामाजिक विकास	प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा/बालविकास केन्द्रबाट विद्यालय र समुदायतिरका सबै दायराहरूमा आफूलाई समावेश गर्दै लैजान्छन् । साथीहरूको समूहमा प्रवेश गर्ने सिप विकास गर्छन् । साथीहरूले पनि उनीहरूको विचार र भावनालाई कदर गर्छन् । समूहमा मिलाउने, योजना पूरा गर्ने आदि रणनीति तयार गर्ने गर्दछन् ।	बालबालिकाले साथी बनाउनु समूहमा योजना बनाउनु र सामूहिक कार्यहरू पूरा गर्न सहयोग गर्ने उनीहरूलाई विद्यालय तथा समुदायको बाल क्लवहरूमा समावेश गराउने, उनीहरूको साथी र परिवारलाई भेट्ने, योजनाहरू बनाउन सहयोग गर्नुपर्दछ । जन्मदिन पूजा, चाडबाड, भेटघाट आदिमा कुनै निश्चित जिम्मेवारी दिने सोअनुसारको जिम्मेवारी पूरा गर्न सहयोग पनि गर्ने गर्नुपर्छ ।
स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने अवस्था	• बालबालिका विद्यालय जान मन नगर्ने । • निदाउन नसक्ने, खाना नरुच्ने । • पढाइ वा विद्यालयको क्रियाकलाप मन नपराउने । • सिकाइमा कठिनाइ भएमा । • शरीरिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या भएमा ।	

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- बालबालिकाले उमेरअनुसार विकासात्मक चरणहरू पूरा गरेका हुन्छन् । यी चरण पूरा गर्न नसकेकको अवस्थामा विकासमा समस्या भएको हुनसक्छ ।
- बालबालिकालाई विभिन्न खालका रोग लाग्न सक्छ । यस्ता रोगको रोकथाम र उपचार नगरेमा वृद्धि र विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ ।
- उमेरअनुसार पौष्टिक खानाको अभाव वा असन्तुलित खानाले कुपोषण हुनसक्छ । जसले विकासात्मक चरणमा असर पार्दछ ।
- गर्भावस्थामा वा जन्मने समयमा जटिलता भई अपाङ्गता भएमा पनि विकासात्मक चरण पूरा हुन सक्दैन ।
- हिंसा, दुर्व्यवहार, सजायले बालबालिकाको विकासमा बाधा पुग्छ ।
- सकारात्मक विकासको लागि अभिभावकले उत्प्रेरणा, अवसर र अनुकूल वातावरण दिनुपर्छ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकाको विकासात्मक चरणअनुसारका लक्षण पहिचान गरी सर्वाङ्गीण विकासका लागि उपयुक्त क्रियाकलापहरू गर्न सक्ने छन् ।

अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं ? सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै अघिल्लो पाठ वा छलफलको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् र अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा बालबालिकाको उमेर सुहाउँदो कस्ता क्रियाकलाप गर्ने चलन छ ?

प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई (अघि बोलेकाहरूको शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर) उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तबरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

- अभिभावकहरूलाई ६ ओटा समूह (जन्मदेखि १२ महिना, १३ देखि २४ महिना, २५ देखि ३६ महिना, ३७ देखि ४८ महिना, ४९ देखि ६० महिना, ६१ देखि ९६ महिना) मा विभाजन गर्नुहोस् ।
- विभाजित समूहलाई आफ्नो नामाकरणमा परेको उमेरसमूहका बालबालिकामा हुने विकासात्मक परिवर्तनका विषयमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सो उमेर समूहका बालबालिकाका लागि अभिभावकले गरिदिनुपर्ने सहयोगका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको छलफलमा आफू पनि सहभागी भएर अध्ययन सामग्रीमा भएका कुराहरू पनि सिकाउनुहोस् ।
- छलफल गरेपछि प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

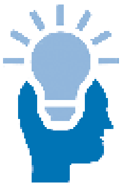
सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: मेरो उमेर र विकासात्मक अवस्थाअनुरूप उचित स्याहार र हौसला पाएमा मेरो विकास राम्रो हुन्छ ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुराहरूलाई ख्याल राख्दै तथा अभिभावकबाट आएका प्रतिक्रियालाई पनि सम्मान गर्दै सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका विकासात्मक चरणबारे प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । सहभागीको स्तरअनुसार आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- **बालबालिकाले उमेरअनुसार विकासात्मक चरणहरू पूरा गरेका हुन्छन् । यी चरण पूरा गर्न नसकेकको अवस्थामा विकासमा समस्या भएको हुनसक्छ ।**
- **बालबालिकालाई विभिन्न खालका रोग लाग्न सक्छ । यस्ता रोगको रोकथाम र उपचार नगरेमा वृद्धि र विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ ।**
- **उमेरअनुसार पौष्टिक खानाको अभाव वा असन्तुलित खानाले कुपोषण हुनसक्छ । जसले विकासात्मक चरणमा असर पार्दछ ।**
- **गर्भावस्थामा वा जन्मने समयमा जटिलता भई अपाङ्गता भएमा पनि विकासात्मक चरण पूरा हुन सक्दैन ।**
- **हिंसा, दुर्व्यवहार, सजायले बालबालिकाको विकासमा बाधा पुग्छ ।**
- **सकारात्मक विकासको लागि अभिभावकले उत्प्रेरणा, अवसर र अनुकूल वातावरण दिनुपर्छ ।**

भाग - २

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकका योजनालाई प्राथमिकता दिँदै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

- **आजैदेखि बालबालिकाको विकासात्मक चरणहरूमा ध्यान दिन्छु ।**
- **आजैदेखि बालबालिकालाई विकासात्मक चरणअनुसारको सहयोग गर्छु ।**
- **आजैदेखि उनीहरूलाई उमेरअनुसारका कथा भन्ने, कुराकानी गर्ने गर्छु । मिठो बोली र मायालु व्यवहार गर्छु ।**

स समीक्षा

अभिभावकलाई समूहमा गोलो घेरा बनाई उभिन लगाउनुहोस् । बिचमा एउटा मेच वा बस्ने कुरा राख्नुहोस् । एकजनालाई बाजा (मादल वा कुनै) बजाउन लगाउनुहोस् । सहभागीलाई बाजा बजाउञ्जेल गोलो घेरामा घुम्न लगाउनुहोस् र बाजा रोकिएपछि सो मेचमा बस्न लगाउनुहोस् । मेचमा बस्ने सहभागीलाई आजको सिकाइ के के भयो ? बताउन लगाउनुहोस् र उहाँले भन्नु भएका कुराको प्रशंसा गर्नुहोस् । सहभागीको इच्छा र समयअनुसार अर्को चरणमा दोहऱ्याउन पनि लगाउनुहोस् ।

१२

समयमै अपाङ्गताको पहिचान

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१ अपाङ्गता के हो ?

सबै बालबालिका एक अर्कामा भिन्न हुन्छन् । हामीले अपेक्षा गरेअनुसार सबै बालबालिका उत्तिकै क्षमतावान् हुन्छन् भन्ने पनि छैन । शारीरिक, बौद्धिक, इन्द्रियजन्य, भाषिक, संवेगात्मक र सामाजिक कारणले कतिपय बालबालिकाले आफ्नो नियमित क्रियाकलाप गर्न पनि सक्षम नहुनसक्छन् । अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रियसम्बन्धी दीर्घकालीन अशक्तता, कार्यगत सीमितता वा विद्यमान अवरोधहरूका कारण अन्य व्यक्तिसरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएको व्यक्ति हुन् ।[२५]

अपाङ्गता भएका बालबालिकाको एउटा पक्ष कमजोर भएतापनि अर्को पक्ष झन सक्रिय हुनसक्छ । जस्तैः आँखा देख्न नसक्ने बालबालिकाको सुनाइ क्षमता तथा स्पर्शबाट थाहा पाउने क्षमता उच्च हुन्छ । तर अपाङ्गता भएका बालबालिकाले विभिन्न क्रियाकलापमा सहभागी हुन पाएको अवस्थामा मात्र यी क्षमता विकास हुन्छ ।

१.१. अपाङ्गताको प्रकार

१. **शारीरिक अपाङ्गताः** स्नायु, मासंपेशी र जोर्नी तथा हड्डीको बनावट एवं सञ्चालनमा समस्या भएको कारणबाट कुनै व्यक्तिको अङ्गको सञ्चालन, प्रयोग र हिँड्डुलमा समस्या (जस्तैः बाल पक्षघात (पोलियो), शारीरिक अङ्गविहीन, कुष्ठ प्रभाव, मांसपेशी विचलन (मस्कुलर डिस्ट्रोफी), जोर्नी र मेरूदण्ड सम्बन्धी स्थायी समस्या, क्लवफीट पैंताला फर्केको, रिकेट्स हड्डी सम्बन्धी समस्याका कारण उत्पन्न अशक्तता) तथा सोह्र वर्ष उमेर पुगेको व्यक्तिमा उमेरबमोजिम हुनुपर्ने औसत उचाइभन्दा ज्यादै कम उचाइ भएको व्यक्तिलाई शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति भनिन्छ ।

२. **दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गताः** दृष्टिसम्बन्धी समस्याका कारण कुनै व्यक्तिमा कुनै पनि वस्तुको आकृति, आकार, रूप र रङ्गको ज्ञान नहुने, स्थिति दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता हो । यो पनि निम्न तीन किसिमको हुन्छ ।

(क) **दृष्टिविहीनताः** औषधी, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि दुबै आँखाले हातको औंला दश फिटको दूरीबाट छुट्ट्याउन नसक्ने वा दृष्टि जाँच्ने स्नेलेन चार्टको पहिलो लाइनको अक्षर (३/६०) मा पढ्न नसक्ने व्यक्ति ।

(ख) **न्यून दृष्टियुक्तः** औषधी, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि बीस फिटको दूरीबाट हातको औंला छुट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको चौथो लाइनको अक्षर (६/१८) मा पढ्न नसक्ने व्यक्ति ।

(ग) **पूर्ण दृष्टिविहीनः** पूर्ण रूपमा उज्यालो वा अँध्यारो छुट्याउन नसक्ने व्यक्ति ।

३. **सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गताः** सुनाइका अङ्गहरूको बनावट र स्वरको पहिचान, उतारचढाव साथै स्वरको मात्रा, गुण छुट्याउने क्षमतामा हुने कमजोरीलाई सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता मानिएको छ । सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता बहिरा र सुस्तश्रवण हुन् ।

(क) **बहिराः** असी डेसिबलभन्दा माथिको ध्वनि सुन्न नसक्ने वा सञ्चारका लागि साङ्केतिक भाषा प्रयोग गर्नुपर्ने व्यक्ति ।

(ख) **सुस्तश्रवणः** सुन्नलाई श्रवण यन्त्र राख्नुपर्ने वा पैंसठीदेखि असी डेसिबलसम्मको ध्वनि सुन्न सक्ने व्यक्ति ।

४. **श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गताः** दृष्टि र सुनाइसम्बन्धी समस्या भएको शिशु, व्यक्ति श्रवण दृष्टिविहिन भएको अपाङ्गता मानिएको छ ।

५. **स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गताः** स्वर र बोलाइमा हुने दीर्घकालीन समस्याका कारण बोल्दा स्वरको उतारचढावमा कठिनाइ, अस्पष्ट बोली र अन्य बोलाइसम्बन्धी कठिनाइको अवस्थालाई स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता मानिएको छ ।

६. **मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गताः** शिशु, बालबालिकाको उमेर र परिस्थितिअनुसार, मस्तिष्क र मानसिक अङ्गहरूमा आएको समस्या तथा सचेतना, बुझाइ, सोच, तर्क, स्मरणशक्ति, भाषा, गणना जस्ता बौद्धिक कार्य गर्न ढिलाइ हुनु वा गर्न नसक्ने स्थितिलाई मानसिक अपाङ्गता मानिएको छ ।

७. **बौद्धिक अपाङ्गताः** उमेरको वृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकास नभएका कारणले उमेर र वातावरण सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या हुने अवस्थाका (जस्तोः डाउन्स सिन्ड्रोम समेत) बालबालिका वा व्यक्तिलाई बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति भनिन्छ ।

८. **अनुवंशीय रक्तश्राव (हेमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता:** अनुवंशीय असरका कारण रगतमा हुने फ्याक्टरमा विचलन आई रगत जम्ने कार्यमा समस्या उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्थाको व्यक्तिलाई हेमोफिलिया भएको व्यक्ति भनिन्छ । यस्ता व्यक्तिको शरीरमा रगत जम्ने तत्त्वको अभाव भई रक्तश्राव भयो भने बन्द नहुने स्थिति हुन्छ । हेमोफिलिया भएको व्यक्तिलाई निरन्तर रगत जमाउने तत्त्व भण्डारण गर्न सक्ने स्वास्थ्य संस्थाको सम्पर्कमा रहन आवश्यक हुन्छ ।

९. **अटिजमसम्बन्धी अपाङ्गता:** जन्मजात नशा वा तन्तुको विकास र सोको कार्यमा आएको समस्या भएको व्यक्तिलाई अटिजम भएको व्यक्ति भनिन्छ । अटिजम भएको व्यक्तिलाई सञ्चार गर्न, सामान्य सामाजिक नियम बुझ्न र प्रयोग गर्न कठिनाइ हुने तथा उमेरको विकाससँगै सामान्य व्यवहार नदेखाउने, अस्वभाविक प्रतिक्रिया देखाउने, एउटै क्रिया लगातार दोहोऱ्याइरहने, अरूसँग घुलमिल नहुने वा तीव्र प्रतिक्रिया गर्ने हुन्छन् ।

१०. **बहुअपाङ्गता:** एउटै व्यक्तिमा माथि उल्लिखित दुई वा दुईभन्दा बढी प्रकारका अपाङ्गताको समस्या भएको व्यक्तिलाई बहुअपाङ्गता भएको व्यक्ति भनिन्छ । जस्तै: मस्तिष्क पक्षघात आदि ।

अशक्तताको गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गताको वर्गीकरण:

(१) **पूर्ण अशक्त अपाङ्गता:** आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग लिँदा पनि कठिनाइ हुने अवस्थाको व्यक्ति ।

(२) **अति अशक्त अपाङ्गता:** वैयक्तिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न तथा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग लिनुपर्ने अवस्थाको व्यक्ति ।

(३) **मध्यम अपाङ्गता:** भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा वा तालिम भएमा अरूको सहयोग लिई वा नलिई नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुनसक्ने अवस्थाको व्यक्ति ।

(४) **सामान्य अपाङ्गता:** सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुनसक्ने अवस्थाको व्यक्ति ।

नोट: *"नियमित दिनचर्याका कार्यहरू र सामाजिक जीवन क्षेत्रमा सहभागिता" भन्नाले व्यक्तिको सिकाइ, दैनिक काम, सञ्चार, चलफिर, स्वयं हेरचाह, घरेलु जीवन अन्तरक्रिया, समाहित शिक्षा, रोजगारी, सामुदायिक एवं नागरिक जीवनका क्षेत्रका कार्यहरू र सहभागितालाई जनाउँछ ।*

"विद्यमान सामाजिक एवं भौतिक वातावरणबाट सिर्जित अवरोध" भन्नाले मनोसामाजिक, प्रविधि, प्राकृतिक तथा मानव निर्मित वातावरण, धारणागत, सेवाप्रणाली र नीतिहरूबाट सिर्जना भएको अवरोधलाई जनाउँछ ।

१.२ अपाङ्गता हुनाका कारणहरू

जन्मजात: शिशुले आमाबुबाबाट वंशाणुगत रूपमा जन्मसँगै लिएर आएको असामान्यताहरूलाई जन्मजात असामान्यता भनिन्छ । यस अवस्थामा आमाबुबा सतर्क भएतापनि वंशाणुगत रूपमा अपाङ्गता शिशुमा सर्दछ ।

गर्भावस्थामा: गर्भावस्थामा आमाले जथाभावी औषधीहरू खानाले वा गर्भ तुहाउने कोसिसमा जथाभावी गर्नाले, आमालाई विभिन्न सर्ने वा नसर्ने रोगहरू लाग्नाले, धेरै कडा उपचार गर्नुपरेमा, आमा कुपोषित भएमा, आमा रुबेला भाइरसबाट ग्रसित भएमा यसको नकारात्मक प्रभाव शिशुमा परेर अपाङ्गता हुने गर्दछ । यसैगरी आमाले विषादीहरू चलाउँदा पनि शिशुलाई नकारात्मक प्रभाव परेर अपाङ्गता देखापर्छ ।

जन्मको अवस्थामा: शिशुको जन्म हुने बेलामा लामो समय व्यथा लागेर जन्मन कठिनाइ भएर, आमाको रक्तचाप र चिनी उच्च भएमा, जन्मको अवस्थामा दुघर्टना भएर, जबर्जस्ती प्रसूति गराउँदा शिशुमा आघात भएर पनि अपाङ्गता देखापर्छ ।

दुर्घटना: दुर्घटना जो कोहीलाई जुनसुकै बेलामा हुनसक्छ । यसमध्ये बालबालिका सबैभन्दा धेरै दुर्घटनामा पर्दछन् किनभने बालबालिकाको विकासात्मक अवस्थाअनुरूप चेतनाको विकास भइसकेको हुँदैन । त्यसैले उनीहरूलाई कुनै पनि खतराजन्य कुरा र कुनै पनि कामको परिणामको जानकारी हुँदैन । तर उनीहरू खेल्दै सिक्दै गरिरहेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा अभिभावकको लापरवाहीले गर्दा बालबालिकाले जथाभावी औषधीहरू खाने, लड्ने, खस्ने, आगोले पोल्ने, करेन्ट लाग्ने, गाडीले हान्ने जस्ता दुर्घटनाहरूको कारण अपाङ्गता हुन्छ । साथै प्राकृतिक विपद्का कारण पनि बालबालिकामा अपाङ्गता हुने जोखिम बढ्छ ।

अपाङ्गताको रोकथाम

- आमा तथा बालबालिकाले तोकिए बमोजिमका प्रतिरक्षित खोपहरू लगाउनुपर्दछ ।
- पौष्टिक खाना खाने र गर्भावस्थामा जथाभावी औषधीहरू खानु हुँदैन ।
- गर्भावस्थामा रक्सी, चुरोट, सुर्ती खैनी, लागुपदार्थ खानु हुँदैन ।
- गर्भवतीले एक्सरे गराउनु हुँदैन ।
- सरुवा रोगबाट बच्नुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई हुनसक्ने सम्भाव्य दुर्घटनाहरूबाट जोगाउनुपर्दछ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा प्रसूति गराउनुपर्दछ ।

२. अपाङ्गताको प्रारम्भिक पहिचान

बालबालिकालाई हुने अपाङ्गता समयमै थाहा पाएर उपचार गरेमा यसको प्रभाव कम हुने तथा निर्मूल हुने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले जति सक्दो छिटो बालबालिकाको समस्या पत्ता लगाउनुपर्छ र अपाङ्गता रोकथाम वा न्यूनीकरणको लागि प्रयास निरन्तर गरिरहन पर्ने हुन्छ ।

२.१ शारीरिक अपाङ्गताको पहिचान

शिशुले शारीरिक विकासको विकासात्मक अवस्थाअनुरूपका निम्न लक्षणहरू नदेखाएको अवस्थामा अभिभावकले स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ :

- अभिभावकले तेल लगाउँदा, हातगोडा चलाउँदा दुखेको भावले रुने गरेमा
- हातखुट्टा फालेर वा साइकल चलाए जसरी खेल्न नसकेमा
- खेलौनाहरू राखेको ठाउँमा लिन नगएको अवस्थामा
- खेल्दा हातगोडालाई सजिलै चलाउन नसकेको अवस्थामा
- समाउने फ्याँक्ने क्रियाकलाप गर्दा विकासात्मक अवस्थाअनुसार गर्न नसकेमा

२.२ दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गताको पहिचान

शिशुले पहिलो ३ महिनामै हेर्न र प्रतिक्रिया दिन सक्छ । तर विकासात्मक अवस्थाअनुरूपका हेरेका देखाएका वस्तुहरूलाई प्रतिक्रिया नदिनु वा लक्षणहरू नदेखाएको तथा निम्न अवस्थामा अभिभावकले स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ :

- रङ्गीचङ्गी वस्तुहरू देखाउँदा टाउको घुमाउन नसक्नु वा अप्ठेरो गरेर जिउ फर्काउनु
- वरिपरिका विभिन्न वस्तुहरू नहेर्नु
- वस्तुहरू कति टाढा छ अन्दाज गर्न नसक्नु वा वस्तुहरू एकातिर देखाउँदा अर्कोतिर हेर्नु
- पढ्दा धेरै टाउको निहुराएर पढ्नु
- अँध्यारोको प्रतिक्रिया नदिनु
- आँखा मिचिरहनु
- कतै हेर्दा आँखा च्यातेर हेर्नु

२.३ सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गताको पहिचान

शिशुले पहिलो ३ महिनाभित्रै सुनेर प्रतिक्रिया दिन सक्छ । विकासात्मक अवस्थाअनुरूप निम्नानुसारको लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गनुपर्छ :

- आवाजहरू आएको बेवास्ता गर्नु
- बोलाउँदा प्रतिक्रिया नदिनु
- आवाजहरू वा गीत सङ्गीत बजाउँदा झर्को मान्ने
- कुराकानी गर्दा, जमघट गर्दा सँगै नबस्ने वा सहभागी नहुने
- सुन्नुपर्दा कानलाई तन्काएर टाउको आवाज आएतिर ढल्काउनु
- एक्लै बस्न रुचाउनु

२.४ बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गताको पहिचान

शिशुले पहिलो २ वर्षमा शब्दहरू बोल्न थाल्छ। केही महिनाभित्रै सुनेर प्रतिक्रिया दिन सक्छ। विकासात्मक अवस्थाअनुरूप निम्नानुसारको लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ :

- आवाज आएकोतिर नहेर्ने, बोलाउँदा प्रतिक्रिया नदिने गरेमा
- एउटै शब्द दोहोऱ्याएर बोल्ने र अर्को शब्द जोड्न कठिनाइ भएमा
- बोल्दा टाउकोमा दबाब दिने, जोडले हल्लाउने गरेमा
- बोल्न खोज्दा बोल्न नसकेर रुने, रिसाउने गरेमा
- कुरा गर्दा, बोल्दा रोकिँदै बोल्दै गर्ने वा अक्मकाउने भएमा
- शब्दहरू उच्चारण गर्दा कुनमा जोड लगाउने थाह नहुने भएमा

२.५ मानसिक तथा व्यवहारमा समस्या पहिचान

बालबालिकाले लामो समयसम्म नकारात्मक संवेगहरू रिस, चिन्ता, डर रहिरहेमा विकासात्मक अवस्थाअनुरूप व्यवहार बनाउन सक्दैनन्। जसको परिणामस्वरूप निम्नानुसारको लक्षणहरू देखिने सम्भावना हुन्छ :

- सधैँ चिन्तित रहने
- टाउको सिधा नगर्ने
- निर्देशनहरू नसुन्ने
- चिन्ता गर्ने, डराउने
- गल्तीलाई संम्झेर पछुतो मान्ने
- धेरै खाने, सुत्ने, थकित हुने, दैनिक कार्य गर्ने इच्छा नगर्ने
- घुर्की लाउने, धम्काउने, सानो कुरामा धेरै रिसाउने, घरमा बस्दिन भन्ने
- आत्महत्या गर्ने धम्की दिने र कोसिस पनि गर्ने
- नराम्रोसँग पिट्ने, सामानहरूले हिर्काउने, हतियार समेतले आक्रमण गर्ने

२.६. बौद्धिक अपाङ्गताका लक्षण

- आँखा जुधाउन (eye contact) नसक्ने वा ढिला गर्न
- उमेरअनुसार बौद्धिक विकास हुन नसकी यसको प्रभाव दैनिक जीवनयापन, जस्तै खान नजान्ने, लुगा लगाउन नजान्ने, लाज महसुस नगर्ने, भावना अभिव्यक्त गर्न नसक्ने आदि,
- उमेर र वातावरणसापेक्ष क्रियाकलाप गर्न कठिनाइ हुने
- कुनै कुरा ढिलो सिक्ने र चाँडै बिर्सने, लामो निर्देशन नबुझ्ने
- ध्यानकेन्द्रित गर्न कठिनाइ हुने
- भाषा-सञ्चार गर्न कठिनाइ हुने

२.७ अटिजम पहिचान

अटिजम भएका बालबालिकाले २ देखि ३ वर्षसम्ममा भाषा सञ्चार तथा सामाजिक व्यवहारमा निम्नानुसारको लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ :

- आवाज आएकोतिर नहेर्ने, बोलाउँदा वास्ता नगर्ने
- एकोहोरो क्रियाकलाप गर्ने
- आँखा नजुधाउने
- दैनिक कार्यहरू आफैँ गर्न नसक्ने
- नयाँ ठाउँमा रमाउन नसक्ने
- तातो चिसो, आवाज, स्पर्श, हेराइको असाधारण तरिकाले प्रतिक्रिया दिने
- अरूको रुवाइ, दुखको वा सुखको बेवास्ता गर्ने

२.८ हेमोफिलिया पहिचान

तलको लक्षणहरू भएमा हेमोफिलिया भएको हुनसक्छ :

- शरीरमा काला टाटाहरू देखापर्नु
- सानोतिनो चोटबाट पनि धेरै रगत बग्ने र रगत नरोकिने
- दाँत माझ्दा, फुक्लिदा पनि धेरै रगत बगेमा

नोट : *अपाङ्गताको पहिचान जति छिटो भयो उति नै उपचार गर्न, विशेष सिप सिकाउन सजिलो हुन्छ । त्यसैले पहिलो ३ महिना देखि १ वर्षमा यस्ता लक्षणहरूमा ध्यान दिने, पहिचान गर्ने र शङ्का लाग्नासाथ स्वास्थ्य संस्था वा विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।*

३. अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई विकासको अवसर

- अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि अरू बालबालिका जस्तै भावना, सिकाइ क्षमता र आवश्यकता हुन्छ । अन्य बालबालिकाभन्दा पनि अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बढी समय, मायाममता र अवसरहरू दिनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई आमाबुबा र परिवारको सधैँ निगरानी, हेरचाह र नजिकमा राख्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई आमाबुबा र परिवारबाट टाढा राख्नु अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मौलिक अधिकार विपरित छ ।
- उनीहरूको मुख्य क्षमता पत्ता लगाई सोअनुसारको अवसरहरू, हौसला र उत्प्रेरणा दिई अन्तरनिहित क्षमता विकास गर्नुपर्दछ ।
- उनीहरूलाई स्वावलम्बी बनाउन जसरी उनीहरूलाई सजिलो हुन्छ (वरिपरिको वातावरणलाई अनूकुलन गरी) उसै गरेर दैनिक कार्य गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ ।
- अपाङ्गताको प्रकारअनुसार बालबालिकालाई सिकाउन अभिभावकले पनि तालिम लिनुपर्छ । यस्ता तालिमहरू स्थानीय तहमा निःशुल्क दिइन्छ । जस्तै, बहिरा बालबालिकासँग कुराकानी गर्न साङ्केतिक भाषा, दृष्टिविहीनसँग दैनिक कार्य गर्न सहयोग गराउने सिप, पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई चाहिने हेरचाह विशेषतः शौच गराउने, नुहाइदिने र बाहिर लग्ने सिप आदि सिक्नुपर्छ ।
- अपाङ्गताको अवस्था र जटिलताअनुसार रातो (पूर्ण अशक्त अपाङ्गता), निलो (अति अशक्त अपाङ्गता), पहेँलो (मध्यम अपाङ्गता), सेतो (सामान्य अपाङ्गता) परिचय पत्रको व्यवस्था नेपाल सरकारले गरेको छ । अभिभावकले स्थानीय तहमा सम्पर्क गरी परिचय पत्र बनाउनुपर्छ । यसअनुसार विभिन्न सामाजिक सुरक्षा, छात्रवृत्ति, यातायात लगायतका सुविधाको व्यवस्था गरिएको छ ।
- अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई पनि उमेरअनुसार प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा/बालविकास केन्द्र, विद्यालय पठाउनुपर्छ । नेपाल सरकारले दिने छात्रवृत्ति, स्वास्थ्य, यातायातका सुविधाहरू लिनुपर्छ ।
- चाडबाड, पारिवारिक भेटघाटमा समावेश गर्नुपर्छ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरु

- अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक कार्यगत सीमितता र समाज, वातावरण र नीतिमा विद्यमान अवरोधहरूको अवस्थाका कारण अन्य व्यक्तिसरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति हुन् ।
- जन्मजात, गर्भावस्थामा, जन्मको अवस्थामा विभिन्न समस्या भएर वा कुनै दुर्घटनाका कारण अपाङ्गता भएको हुन्छ ।
- अपाङ्गताको पहिचान जति छिटो भयो उति नै उपचार गर्न, विशेष सिप सिकाउन सजिलो हुन्छ । त्यसैले पहिलो ३ महिनादेखि १ वर्षमा यस्ता लक्षणहरूमा ध्यान दिने, पहिचान गर्ने र शङ्का लाग्नासाथ स्वास्थ्य संस्था वा विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।
- अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि अन्य जस्तै भावना र आवश्यकता हुन्छ । अन्य बालबालिका भन्दापनि अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बढी समय, मायाममता, सहायक सामग्री र अवसरहरू दिनुपर्छ ।
- परिवारले सधैँ निगरानी हेरचाह र नजिकमा राख्ने तथा उनीहरूको मुख्य क्षमता पत्ता लगाई सोअनुसारको अवसरहरू, हौसला र उत्प्रेरणा दिई क्षमता विकास गर्नुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्यः सहभागीले बालबालिकाको अपाङ्गताको प्रारम्भिक पहिचान गर्न सक्ने छन् ।

अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं ? सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै अघिल्लो पाठ वा छलफलको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् र अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कसरी हुर्काइन्छ ?

प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई (अघि बोलेकाहरूको शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर) उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तबरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- अभिभावकहरूलाई ४ समूहमा बाँड्नुहोस्, सबै समूहलाई क्रमशः हेराइ, सुनाइ, बौद्धिक तथा शारीरिक सञ्चालनसम्बन्धी अपाङ्गता कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ? छलफल गराउनुहोस् । आफू पनि समूह समूहमा गएर आवश्यक रूपमा अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख भएका महत्त्वपूर्ण कुरालाई सहभागीका छलफलमा जोड्नहोस् ।
- छलफल गरेपछि प्रत्येक समूहबाट १ जना बालक वा बालिका र अर्कोलाई अभिभावक बनाएर अपाङ्गताको पहिचान गर्ने तरिका देखाउन लगाउनुहोस् । यस क्रियाकलापको विषयमा छलफल पनि गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- अभिभावकहरूलाई निम्नानुसार खेल खेलाउनुहोस् ।

आवश्यक सामग्रीः आँखा छोप्ने सल वा दुई टुक्रा कपडा

- अभिभावकहरूमध्ये २ जनालाई बोलाउनुहोस् । एकजनालाई आँखामा पट्टी बाँधेर कुनै कुनामा राखेको सामान ल्याउन लगाउनुहोस् ।
  - अर्कोलाई कपडाले खुट्टा बाँधिदिनुहोस् र हिँड्न वा अलि पर गएर केही सामान ल्याउन भन्नुहोस् ।
  - अभिभावकहरू ठोकिन वा लड्न सक्लान्, सतर्क हुनुहोस् ।
- माथिको क्रियाकलाप सकेपछि प्रत्येकलाई खेल खेल्दा कस्तो अनुभव भयो ? के के अप्ठ्याराहरू भए बताउन लगाउनुहोस् ।

हामीलाई एकैछिन अपाङ्गता भए झैं गर्दा त यति गाह्रो भयो भने साँच्चिकै अपाङ्ग बालबालिकाको त जीवनभरि यसैगरी बिताउनुपर्छ । उनीहरूलाई कति गाह्रो हुन्छ होला ? भन्दै २ मिनेट आँखा चिम्लिएर यी बालबालिकाका जीवनका सङ्घर्ष सम्झन वा कल्पना गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देशः मेरो उमेरअनुसारको विकास, सक्षमता र अपाङ्गताको अवस्था पहिचान गरी समयमै उपयुक्त अवसर दिनु भएमा म स्वावलम्बी हुनसक्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण बुँदाहरूलाई समेटेर अध्ययन समयमै अपाङ्गताको पहिचान सम्बन्धमा अध्ययन सामग्रीमा दिइएको विषयवस्तुका आधारमा सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट पार्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका ज्ञान तथा अनुभवहरू पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक कार्यगत सीमितता र समाज, वातावरण र नीतिमा विद्यमान अवरोधहरूको अवस्थाका कारण अन्य व्यक्तिसरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति हुन् ।**
- **जन्मजात, गर्भावस्थामा, जन्मको अवस्थामा विभिन्न समस्या भएर वा कुनै दुर्घटनाका कारण अपाङ्गता भएको हुन्छ ।**
- **अपाङ्गताको पहिचान जति छिटो भयो उति नै उपचार गर्न, विशेष सिप सिकाउन सजिलो हुन्छ । त्यसैले पहिलो ३ महिनादेखि १ वर्षमा यस्ता लक्षणहरूमा ध्यान दिने, पहिचान गर्ने र शङ्का लाग्नासाथ स्वास्थ्य संस्था वा विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।**
- **अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि अन्य जस्तै भावना र आवश्यकता हुन्छ । अन्य बालबालिका भन्दापनि अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बढी समय, मायाममता, सहायक सामग्री र अवसरहरू दिनुपर्छ ।**
- **परिवारले सधैँ निगरानी हेरचाह र नजिकमा राख्ने तथा उनीहरूको मुख्य क्षमता पत्ता लगाई सोअनुसारको अवसरहरू, हौसला र उत्प्रेरणा दिई क्षमता विकास गर्नुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कत्तिको उपयोगी लाग्यो ? यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू पढेर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि गर्भको शिशु र बालबालिकालाई अपाङ्गता आउन नदिन रोकथामका तरिकाहरू घरछिमेकलाई सिकाउँछु ।

म आजैदेखि साना बालबालिकाको अपाङ्गता पहिचान गर्न घरछिमेकलाई सिकाउँछु ।

म आजैदेखि अपाङ्गता भएकालाई पनि समान व्यवहार गर्छु ।

स समीक्षा:

सहभागीहरूलाई दुईओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । तालिम सत्रमा छलफल गरिएका विषयमा दुई ओटा प्रश्न बनाउनुहोस् । दुवै समूहलाई एक एक ओटा प्रश्न टिप्न दिनुहोस् । एउटा समूहले सोध्ने र अर्कोले जवाफ दिने गरी क्रियाकलाप गराउनुहोस् । सहजकर्ताले प्रश्नका उत्तरको निष्कर्ष निकालेर समापन गराउनुहोस् ।

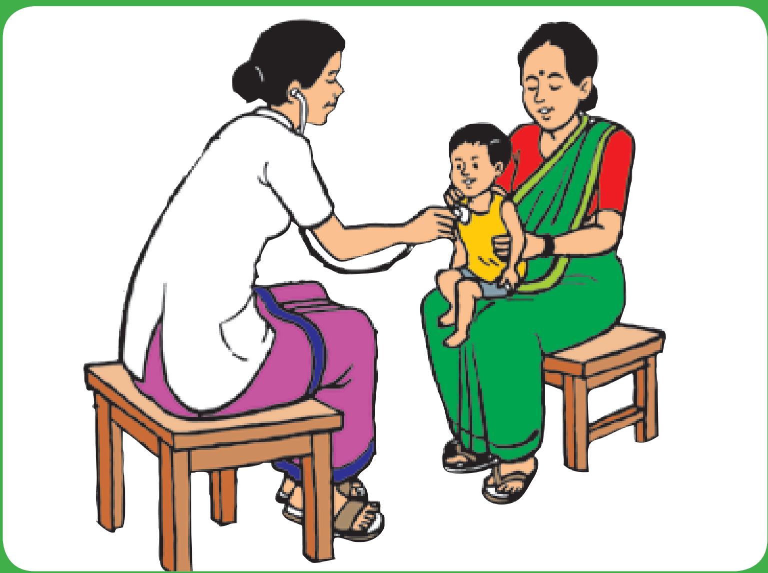
अभिभावक शिक्षा

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री

भाग

३

बालस्वास्थ्य, पोषण तथा सरसफाइ



१३

स्तनपानको महत्त्व र तरिका

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

परिचय

प्रकृतिले प्राणीलाई जीवन मात्र दिएको छैन, जीवन बचाउने प्राणवायु तथा अनेकौं प्रकारका खाद्यपदार्थहरू पनि निःशुल्क दिएको छ तर भर्खर जन्मेको शिशुले प्रकृतिका कुनै पनि वस्तुहरू खान र पचाउन नसक्ने अवस्थामा हुने हुनाले, प्रकृतिले खाद्यवस्तुहरूको सारतत्त्व र उपयुक्त खाद्यवस्तु आमाको स्तनबाट दिएको हुन्छ । आमाको दूध शिशुको विकासात्मक आवश्यकता अनुरूप हुन्छ । जति मात्रामा शिशुलाई प्रोटिन, भिटामिन, तथा खनिजको आवश्यकता हुन्छ, त्यत्ति नै मात्रा आमाको दूधमा रहेको हुन्छ । शिशु जन्मेपछि जति सक्दो छिटो (पहिलो घण्टाभित्रै) आमाको दूध चुसाउनु पर्छ । शिशुलाई पहिलो १ घण्टाभित्रै स्तनपान गराउनुका धेरै फाइदाहरू हुन्छन् । शिशु जन्मेपछि सुरुमा आउने बिगौती दूधमा रोगसँग लड्ने शक्तिशाली तत्त्वहरू हुन्छन्, जुन बालबालिकाको सुरक्षाका लागि अमूल्य हुन्छ ।

आमाको दूधले बालबालिकाको शारीरिक विकास र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। साथै जन्मेपछि तुरुन्तै स्तनपान गराउँदा आमामा दूध उत्पादन प्रशस्त हुन्छ । शिशुको पेटको आकार बढेसँगै आमाको दूधको मात्रा पनि बढ्दै जान्छ जसले गर्दा पछि दूध नपुग्ने समस्या कम हुन्छ । यसले आमालाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछ, सालनाल चाँडै झर्न मद्दत गर्छ र अत्यधिक मात्रामा रगत बग्नबाट जोगाउँछ । बिगौती दूध प्रकृतिमा भएका रोगहरू तथा गर्भको भन्दा फरक वातावरणमा समायोजन हुने शक्ति हुन्छ । जब शिशु विस्तारै अन्य खानाहरू खान र पचाउन सक्ने अवस्थामा पुग्छ, आमाको दूध पनि घट्दै जाने हुन्छ । त्यसैले आमाको दूध शिशुको लागि प्रकृतिको उपयुक्त योजना र अमूल्य उपहार हो । आमाको दूध जस्तो खाना कुनै पनि मूल्यमा कहीं पनि किन्न पाईदैन । आमाको दूध अमृत समान हो ।

बालबालिका जन्मिएपछि उसलाई ६ महिनासम्म आमाको दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु/चटाउनु हुँदैन । तर धेरैजसो ठाउँमा, पूराना मान्यताले गर्दा बालबालिकालाई स्तनपान सुरु गर्नु अघिनै मह, घिउ, वा अरू मिठो चीजहरू चटाउने चलन छ, जुन हानिकारक हो ।

यो कुरा निम्न कारणहरूले गर्दा हानिकारक छ :

- सङ्क्रमणको खतराः मह, घिउ वा अन्य कुनै पनि चिज जुन बालबालिका जन्मेपछि दिइन्छ, यी सबैमा जीवाणु हुनसक्छन् जस्तै : महमा क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनम (Clostridium botulinum) नामक ब्याक्टेरिया हुनसक्छ, जसले शिशुमा बोटुलिज्म (Botulism) नामक घातक रोग गराउन सक्छ । नवजात शिशुको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता धेरै कमजोर हुन्छ, त्यसैले यस्तो पदार्थले उसलाई एकदमै छिटो सङ्क्रमण गराउन सक्छ ।
- पूर्ण स्तनपानमा बाधाः बालबालिकाले दूध चुस्ने अभ्यास जन्मेपछि तुरुन्त गर्न थाल्नुपर्छ । यस्तो चटाउने कुराले स्तनपान ढिलो गराउँछ, जसले गर्दा स्तनपानको सुरुवात राम्रो हुँदैन र त्यसले बालबालिकाको पोषणमा असर गर्छ ।
- श्वासप्रश्वासमा खतराः बालबालिका पल्टेको अवस्थामा मह वा घिउ औंलाले वा चम्चाले दिइन्छ । यसरी दिँदा त्यो तरल सिधै फोक्सोमा पस्न सक्छ, जसले श्वास फेर्न गाह्रो बनाउँछ र कहिलेकाहीँ बालबालिकाको ज्यानै जान सक्छ ।

नवजात शिशुका लागि सबैभन्दा पहिलो, सबैभन्दा सुरक्षित, र सबैभन्दा उपयोगी आहार भनेको आमाको बिगौती दूध (Colostrum) हो जुन पहेंलो र गाढा देखिने पहिलो दूध हो । यो नै बालबालिकाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बनाउन र शरीरको विकास गर्न अत्यावश्यक हुन्छ । शिशु जन्मिएको केही समयपछि नै स्तनपान सुरु गर्नुपर्छ, यही नै उसको विकासको सबैभन्दा सुरक्षित र भरपर्दो आधार हो ।

आमाको दूधको विशेषता

- पहिलो हर्मोन प्रोल्याक्टिन (Prolactin) हो जसले आमाको शरीरलाई दूध उत्पादन गर्न लगाउँछ । बालबालिकाले जति पटक स्तन चुस्छ, आमाको शरीरले त्यत्ति नै पटक दूध बनाउँछ ।
- आमाको दूधमा शिशुलाई पुग्ने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्त्वहरू तथा पानीको मात्रा समेत रहेको हुन्छ ।
- आमाको दूध सुरक्षित हुन्छ र यसमा रोगका कीटाणुहरूले आक्रमण गर्न पाउँदैन किनभने यो आमाको स्तनबाट सिधै शिशुको मुखमा जान्छ ।
- शिशुलाई भोक लागेको आमालाई महसुस हुनासाथै अक्सिटोसिन हर्मोन (oxytocin hormone) निस्केर आमाको दूध आफैँ बग्न थाल्छ ।
- स्तनपानले शिशु काखमा बस्न र रमाउन पाउने हुनाले, आमा र शिशुबिच बलियो सम्बन्ध स्थापित हुन्छ । स्तनपानले शिशुको बौद्धिक विकासमा सहयोग गर्छ ।

- आमाको दूध धेरै र थोरै निस्कनुमा सुत्केरी स्याहारले असर गर्छ । आमाको सकारात्मक सोच, पोषण र आरामले गर्दा दूध प्रशस्त बन्छ ।[१७]

स्तनपानका लागि आमाको तत्परता

- शिशुको आवश्यकताअनुसार एक दिनमा १० देखि १२ पटक (२४ घण्टा दिन र रात) आवश्यकताअनुसार स्तनपान गराउनुपर्दछ। आमाको दूधमा सम्पूर्ण पौष्टिक तत्त्वहरू हुने हुँदा जन्मिएदेखि कम्तीमा ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्दछ । आमाको दूधमा नै शिशुलाई पुग्ने पानीको मात्रा हुने भएकाले पानी पनि खुवाउनुपर्दैन । ६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकालाई पूरक वा थप खानाको साथै कम्तीमा दुई वर्षसम्म आमाको दूध खुवाउनुपर्छ ।
- सुत्केरी आमाले साविकभन्दा थप दुईपटक पोसिलो खाना खाएमा आमाको दूध निरन्तर आउने र आफू पनि स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ। सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका खाना (अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात तरकारी तथा फलफूल, पशुपन्छीजन्य खानेकुरा) खानुपर्छ। सुत्केरीले गाह्रो काम गर्ने चिन्ता लिने, धूम्रपान तथा मद्यपान गर्नु हुँदैन ।

- स्तनपान गराउँदा बालबालिकासँग कुराकानी गर्ने, गीत सुनाउने, मुस्कुराउने गरेमा बालबालिकामा सकारात्मक संवेगको विकास हुन्छ ।
- स्तनपान गराउँदा शिशुले आमाको भावना बुझ्ने हुनाले, आमाले खुसी हुने, हाँस्दै रमाउदै, जिस्कदै खुवाउनुपर्छ । जसले गर्दा शिशु पनि खुसी हुने र आमाको दूध प्रशस्त आउन सजिलो हुन्छ ।
- रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। दूधमा रहेको प्रतिरोधात्मक तत्त्वले बालबालिकाको आन्द्राको रक्षा गर्छ र हानिकारक तत्त्वहरूलाई रगतसम्म पुग्न दिदैन । यसले एलर्जी विरुद्ध पनि रक्षा गर्छ ।
- आमाको शरीरमा टाँसिएर स्तनपान गर्दा बालबालिकाको श्वासप्रश्वास, मुटुको धड्कन र शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा रहन्छ ।
- यसले गिजा र दाँतको विकास गर्न सहयोग गर्नुका साथै दूध चुसाइले अनुहारको मांसपेशीको विकास गर्न सहयोग गर्छ ।

[१७] Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. World Health Organization.

भाग - ३

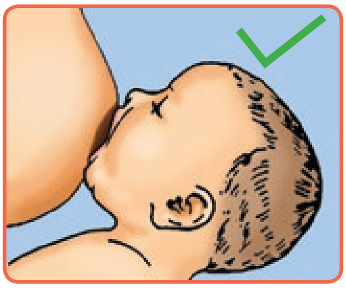
- शिशुलाई आमासँग पटक-पटक टाँसेर राख्दा स्नेहपूर्ण सम्बन्ध बन्छ जसले बालबालिकाको मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ ।
- स्तनपानले ६ महिना पछि पनि बालबालिकाको पोषणको धेरै आवश्यकताहरू पूरा गर्छ ।

स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

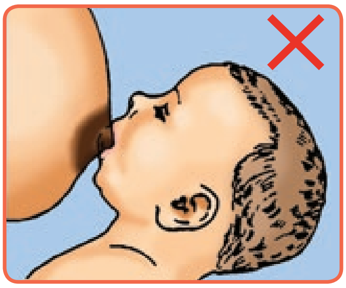
- स्तनपान गराउनु अघि र पछि स्तन सफा गर्नुपर्छ र हात धुनुपर्दछ । सफा र खुकुलो लुगा लगाउनुपर्दछ ।
- आमाले स्तनलाई C (अङ्ग्रेजी अक्षरको सी आकार) आकारमा समात्नुपर्दछ । बुढी औँला स्तनको मुन्टो वरिपरिको कालो भागमाथि हुनुपर्दछ र अरू औँला स्तनको तलतिर हुनुपर्छ ।
- शिशुलाई काखमा राख्ने र शिशुको ढाड र टाउको अलिकति अर्को हातमाथि राखेर अलि उठाउँनुपर्छ र दूध चुसाउनुपर्दछ ।
- दूध चुसाउनु पहिले शिशुलाई स्तनमा ओठले, हातले चलाउन उत्प्रेरित गर्ने जसले गर्दा दूध पग्रन्छ र शिशुले दूध चुस्न मिहेनत गर्नु पर्दैन ।
- स्तनपान गराउँदा एकपटकमा एकापट्टिको दूध पूर्ण खाली हुने गरी खुवाउनुपर्छ । अर्कोपटक अर्कोपट्टिको स्तनपान गराउनुपर्दछ, जसले गर्दा पूर्ण स्तनपान हुन्छ । दूबैतिरको आधा आधा खुवाउदा दूधमा भएको पानीको मात्रामात्र शिशुले खाने हुनाले शिशुले आवश्यक पूर्ण पोषण पाउन सक्दैन ।
- शिशुले जति दूध चुस्छ, त्यति नै बढी प्रोलाक्टिन हर्मोन निष्कासन भई दूध बन्दछ ।
- दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठिउँमा मुसारी डकार्न लगाउनुपर्छ । यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै बान्ता गर्दैन ।
- सुत्केरी आमाले ज्वानो (अजवाइन) को झोलसहित थप पोसिलो खाना खानुपर्दछ, जस्तैः दाल, गेडागुडी, दूध र अन्य तरल खानेकुरा बढी खानुपर्छ ।
- सुत्केरी भएको ४२ दिनभित्र भिटामिन ए क्याप्सुल एक मात्रा खानुपर्छ । भिटामिन ए क्याप्सुल नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ ।
- सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म नियमित रूपले आइरन फोलिक एसिड चक्की सेवन गर्ने र दुई बालबालिकासहितको लोगो भएको आयोडिनयुक्त नुन हाली बनाइएको खाना खानुपर्दछ ।
- दूध नआउने, बालबालिकाले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।
- शिशु बिरामी छ भने पनि बारम्बार दूध खुवाउनुपर्छ । शिशुले आमाको दूध पनि खाने प्रयास नगरेमा तुरुन्त नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।
- स्तनपान गराउँदा आमाले शिशुतिर हेर्ने, मुस्कुराउने, बोल्ने र गीत गुनगुनाउने गर्नुपर्दछ ।
- एचआइभी सङ्क्रमित आमाले स्वास्थ्यकेन्द्रमा सम्पर्क गनुपर्छ । सङ्क्रमित आमाले पनि छ महिनासम्म आफ्नो शिशुलाई मात्र स्तनपान गराउनुपर्छ । त्यसपछि शिशुलाई आमाको दूधसँग पूरक खाना पनि दिनुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मीको सम्पर्कमा रहनुपर्छ ।

- एचआइभी सङ्क्रमित आमाको स्तनका मुन्टा चर्किएका छन् वा रगत बगिरहेको छ भने स्तनपान गराउनु हुन्न । साथै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी आवश्यक उपचार र सरसल्लाह गर्नुपर्दछ ।
- कोभिड-१९ भएका आमाले पनि स्तनपान गराउनुपर्छ ।

आमाको दूध राम्ररी चुसेको



आमाको दूध चुसेको नमिलेको



स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन तथा सम्पर्क

- बालबालिकाको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्दछ।
- बालबालिका आमासँग टाँसिएको हुनुपर्दछ ।
- आमाले बालबालिकाको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ ।
- स्तनको कालोभाग सबै बालबालिकाको मुखभित्र पसेको हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको र मुख पूरा खुलेको हुनुपर्छ ।

स्तनपानबाट शिशु र आमामा हुने फाइदाहरू

स्तनपानबाट आमा र शिशुमा हुने अनगन्ती फाइदाहरू छन् । यी मध्ये केही फाइदाहरू यसप्रकार छन् :

शिशुमा हुने फाइदाहरू	आमामा हुने फाइदाहरू
शिशुको मृत्यु हुने जोखिम न्यून हुन्छ	• स्तनपान गराउने आमाहरूमा पाठेघरको क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ ।
स्तनपान गर्न पाएका शिशुमा रोगबाट प्रतिरक्षा शक्ति उच्च हुन्छ ।	
बिरामी परेमा अरूलाई भन्दा छिटो निको हुन्छ ।	• स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ ।
बालबालिकामा संवेग व्यवस्थापन वा सन्तुलन गर्ने क्षमतामा उच्च हुन्छ र मानसिक समस्यामा कमी हुन्छ ।	• आमालाई आराम र आनन्द महसुस हुन्छ जसले मानसिक तनाव हुँदैन ।
बौद्धिक परीक्षणमा उच्च क्षमता देखिएको छ ।	
भविष्यमा मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सर, दमजस्ता रोगहरू कम मात्रामा हुन्छ । साथै दाँतसम्बन्धी समस्याहरू हुने सम्भावना कम हुन्छ ।	• आफ्नो र शिशुको सकारात्मक सम्बन्ध भएकोमा सन्तुष्टि हुन्छ ।

स्तनपानमा घरपरिवारको भूमिका

शिशुले जन्मेको छ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गर्न पाउनु शिशुको अधिकार हो, जसलाई परिवार र राज्यले आमाले शिशुको हक सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । राज्यले पनि आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (बिक्री वितरण) सम्बन्धी ऐन (२०४९) अनुसार आमाको दूधको विकल्पमा अन्य दूधको प्रचारप्रसार गर्न नपाइने उल्लेख गरिएको छ । यस अधिकारलाई सुनिश्चित गर्न परिवारले निम्न भूमिका खेल्नुपर्छ ।

- बिगौती दूध शिशुको लागि खोप सरह हो । यसले शिशुलाई तातो चिसो वातावरण र रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउँछ । त्यसैले जन्मनासाथ जतिसक्दो छिटो बिगौती दूध खुवाउनुपर्छ ।
- सुत्केरीलाई आराम गर्ने कामको बोझ कम गर्नमा परिवारको ठुलो भूमिका हुन्छ ।
- श्रीमान्ले विशेषतः काममा सघाउने, श्रीमतीलाई माया, विश्वास र आराम दिनुपर्छ ।
- ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउन सहयोग गर्ने र ६ महिनादेखि कम्तीमा दुई वर्षसम्म आमाको दूधसँगै पूरक खाना पनि खुवाउन सहयोग गर्नुपर्दछ ।

- आमालाई दैनिक ५ किसिमका खानाहरू अन्य अवस्थामा भन्दा थप २ पटक खुवाउनुपर्छ ।

असल अभ्यासहरू

- आमा र शिशुलाई तेल मसाज गर्दा, आमाको दूध बन्न सहयोग हुन्छ भने शिशुको पाचनशक्ति बढ्दछ ।
- आमालाई माइत पठाउने वा सुत्केरी बस्ने चलनले आमालाई मानसिक सुरक्षा तथा आराम हुनाले दूध बन्न सहयोग हुन्छ ।

स्तनपानसम्बन्धी थप जानकारीको लागि QR कोडबाट स्तनपानसम्बन्धी जानकारीमूलक हातेपुस्तिका डाउनलोड गरेर पढ्न र सुन्न सकिन्छ ।

हातेपुस्तिकाको तथा भ्वाइस-ओभरको लागि क्यूआर (QR) कोड

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बिगौती दूध शिशुको लागि खोप सरह हो। यसले शिशुलाई तातो चिसो वातावरण र रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउँछ । त्यसैले जन्मनासाथ जतिसक्दो छिटो बिगौती दूध खुवाउनुपर्छ ।**
- **आमाको दूधमा रोगहरूसँग लड्न सबै पोषक तत्त्वहरू तथा पानीको मात्रा पनि सन्तुलित मात्रामा पाइन्छ, जुन अन्य कुनै पनि दूधमा पाइँदैन ।**
- **आमाको दूध धेरै र थोरै निस्कनुमा सुत्केरी स्याहारले असर गर्छ । आमाको सकारात्मक सोच, पोषण र आरामले गर्दा दूध प्रशस्त बन्छ ।**
- **शिशुको आवश्यकताअनुसार एक दिनमा १० देखि १२ पटक (२४ घण्टा दिन र रात) आवश्यकताअनुसार स्तनपान गराउनुपर्दछ । जन्मिएदेखि कम्तीमा ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्दछ ।**
- **सुत्केरी आमाले साविकभन्दा थप दुईपटक पोसिलो खाना खाएमा आमाको दूध निरन्तर आउने र आफू पनि स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ । सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका खाना खानुपर्छ ।**
- **दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठिउँमा मुसारी डकार्न लगाउनुपर्छ । यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै बान्ता गर्दैन ।**
- **दूध नआउने, बालबालिकाले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले शिशुलाई स्तनपान गराउनुको महत्व र तरिका बताउन सक्ने छन् ।

अगाडिको पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा लागू गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ ? कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् र अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस्, साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा स्तनपानसम्बन्धी के कस्ता चलन छन् ?

प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई (अघि बोलेकाहरूको शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर) उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तबरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

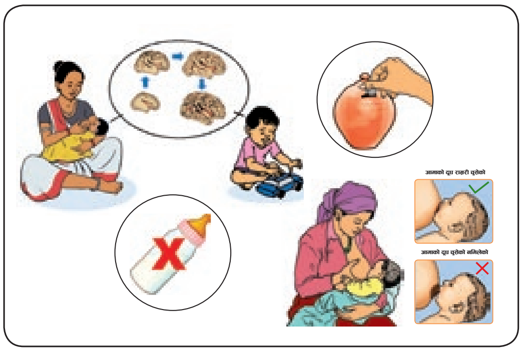
क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो समूहलाई (१) आमाको दूध प्रशस्त निकाल्ने तरिका र दोस्रो समूहलाई (२) शिशुलाई दूध खुवाउने सही तरिकाबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले आफ्ना अभ्यास तथा प्रचलनलाई छलफलमा ल्याउने छन् । सहजकर्ताले पनि समूहमा गएर थप कुरा बताइदिनुहोस् । सम्भव हुँदा यस प्रकारको छलफलमा नजिकैको स्वास्थ्यकर्मीलाई पनि कक्षामा बोलाएर मद्दत लिनुहोस् ।
- सहभागीहरूको समूहमध्येबाट दुई दुई जनालाई छनौट गर्नुहोस् र छलफल गरेका कुरा रचनात्मक तरिकाले प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: अमृतसमान आमाको दूध मेरो पहिलो खाना हो, छ महिनासम्म मलाई अरू केही खानेकुरा चाहिँदैन।



सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई अध्ययन सामग्रीमा दिइएको स्तनपानको महत्त्व र तरिकाबाट सार लिई अभिभावकमाझ प्रस्तुत गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बिगौती दूध शिशुको लागि खोप सरह हो । यसले शिशुलाई तातो चिसो वातावरण र रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउँछ । त्यसैले जन्मनासाथ जतिसक्दो छिटो बिगौती दूध खुवाउनुपर्छ ।**
- **आमाको दूधमा रोगहरूसँग लड्न सबै पोषक तत्त्वहरू तथा पानीको मात्रा पनि सन्तुलित मात्रामा पाइन्छ, जुन अन्य कुनै पनि दूधमा पाइँदैन ।**
- **आमाको दूध धेरै र थोरै निस्कनुमा सुत्केरी स्याहारले असर गर्छ । आमाको सकारात्मक सोच, पोषण र आरामले गर्दा दूध प्रशस्त बन्छ ।**
- **शिशुको आवश्यकताअनुसार एक दिनमा १० देखि १२ पटक (२४ घण्टा दिन र रात) आवश्यकताअनुसार स्तनपान गराउनुपर्दछ । जन्मिएदेखि कम्तीमा ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्दछ ।**
- **सुत्केरी आमाले साविकभन्दा थप दुईपटक पोसिलो खाना खाएमा आमाको दूध निरन्तर आउने र आफू पनि स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ । सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका खाना खानुपर्छ ।**
- **दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठिउँमा मुसारी डकार्न लगाउनुपर्छ । यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै बान्ता गर्दैन ।**
- **दूध नआउने, बालबालिकाले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान र सिपहरूलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकका योजना र प्राथमिकता सुनेपछि निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् ।

- **आजैदेखि ६ महिनासम्मका शिशुलाई स्तनपान मात्र गराउन घरछिमेकमा सिकाउँछु ।**
- **आजैदेखि ६ महिनासम्मका शिशुलाई स्तनपान गर्ने सुत्केरीलाई आराम माया र प्रसस्त आहार दिन भन्छु ।**
- **आजैदेखि घरछिमेकमा स्तनपानको सही तरिका सिकाउँछु ।**

स समीक्षा

तातो आलु खेल विधिमार्फत आज छलफल भई सिकिएका कुराका मुख्य मुख्य बुँदाहरू भन्न लगाउनुहोस् ।

१४

६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक वा थप खाना

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. पूरक खानाको आवश्यकता

बालबालिकाको उमेर बढ्दै जाँदा उनीहरूको खानाको आवश्यकता आमाको दूधले मात्र पूरा हुन सक्दैन । यसैले थप खानाको आवश्यकता हुन्छ । साथै शिशुको पाचन प्रणालीको समेत विकास भई, थप खाना पचाउन सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ । यसैले ६ महिनादेखि पूरक खाना आवश्यक हुन्छ । पूरक खाना भन्नाले पहिले खाएकोमा थप गरी पूर्ण बनाउनु हो । त्यसैले ६ महिना पूरा भएका बालबालिकालाई पहिले खाइरहेको आमाको दूधका साथै थप खाने खानाको मात्रा बढाउँदै आवश्यकता पूरा गर्नुपर्दछ । ६ महिनादेखि दुई वर्षका बालबालिकाकाले भोक लागेको छ भनेर भन्न सक्तैनन् । नवजात शिशुहरूले मुख चलाएर र चार महिनापछि खानेकुरातिर हेरेर तथा समाउन खोजेर, हातले इसारा गरेर आफ्नो भोक व्यक्त गर्दछन् । यी व्यवहारहरू आमाबुबा र स्याहारकर्ताले बुझ्नुपर्दछ ।

पूरक खाना सँगसँगै गर्नुपर्ने कामहरू

- परिवारको खाना तयार गर्दा दुई बालबालिका चिह्न भएको आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्ने ।
- बालबालिका ६ महिनाको उमेर पुग्नासाथ र प्रत्येक ६-६ महिनामा थप अतिरिक्त भिटामिन 'ए' क्याप्सुल र जुकाको औषधी खुवाउने ।
- बालबालिकाले खाना राम्ररी खाए नखाएको वा बालबालिकाको पोषण स्थितिमा सुधार आए नआएको हेर्न उमेरअनुसार तौल र उचाइ निरन्तर बढेको/नबढेका वृद्धि अनुगमन गर्ने ।
- पानी सधैँ सफा वा उमालेर मात्र खुवाउने गर्ने ।
- पूरक खाना खुवाउँदा हरेक पटक सकेसम्म पाँच ओटा खाद्य समूहमध्येबाट खाना खुवाउने ।

पूरक खाना खुवाउने चलन हाम्रो समुदायमा प्राचिन कालदेखि नै चलिआएको परम्परा हो। जसअनुसार बालबालिकाको पास्नी गर्ने चलन रहेको छ। विधिवत पास्नी गरेपछि बालबालिकाले खान सक्ने नरम खानाको बानी लगाउने चलन छ। बालबालिकालाई सुरुमा दूधभन्दा अलि बाक्लो लेदो खाना बनाएर विभिन्न स्वादका खानाहरूको बानी लगाउनुपर्छ। विस्तारै थोरै खानाबाट बढाउँदै लैजानुपर्छ। शिशुको पेट सानो हुने हुनाले एकैपटकमा धेरै खान सक्दैनन् र चाँडै भोकाउँछन्। त्यसैले उनीहरूलाई पटकपटक खुवाउनुपर्दछ।

पूरक खानाको महत्व

६ महिनापछि बालबालिकालाई आमाको दूधले मात्र पोषणको मात्रा अपुग हुन्छ। यसै अवस्थामा अभिभावकले आमाका दूधले अघाईरहेको छ, भन्ने ठान्नु, नवजात शिशुहरूलाई थप खाना बनाउन सिप नहुनु, जाँगर र कर नहुनु, वा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगर्दा आमा फेरि गर्भवती हुने कारणहरूले गर्दा यो उमेरपछि बालबालिका कुपोषणको सिकार हुने गरेका छन्। विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार कुपोषणको प्रमुख कारण थप खानाको कुशल व्यवस्थापन वा आवश्यकताअनुसार शिशुले खान नपाएको भन्ने रहेको छ। नेपालमा पनि कुपोषणको उच्च दर ६ महिना देखि २ वर्षसम्मको शिशुमा रहेको छ।[९८] शिशुको बौद्धिक विकास २ वर्षभित्र अत्यधिक हुने र यसै अवस्थामा शिशु कुपोषणको सिकार भएमा बौद्धिक क्षमता कम भई न्यून बुद्धि वा मन्दबुद्धि हुने हुन्छ। त्यसैले शिशुलाई थोरै तर पौष्टिक नरम खाना पटकपटक खुवाउनुपर्छ।

पूरक खाना बनाउने तरिका

पोसिलो पिठो बनाउने तरिका	
चाहिने सामग्रीः	**बनाउने तरिकाः**
१. **गेडागुडी (भटमास)** : १ गिलास (राम्ररी केलाई सकेपछि) २. **अन्न (मकै)** : १ गिलास (राम्ररी केलाई सकेपछि) ३. **अन्न (गहुँ)** : १ गिलास (राम्ररी केलाई सकेपछि) भटमास, मकै, गहुँको सम्मिश्रण बालबालिकाको लागि निकै उपयुक्त छ, तर मकै र गहुँको ठाउँमा अन्य अन्नहरू जस्तै कोदो, जौ, चामल आदि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।	१. भटमास, मकै, गहुँलाई भिन्दा भिन्दै राम्ररी पाक्ने गरी भुट्ने, भुट्दा धेरै डढ्न वा काँचै रहन दिनुहुँदैन, ठिकक पाक्ने गरी भुट्नुपर्दछ। २. भुटेपछि फेरि एकपटक केलाउने र भटमासको बोक्रा खस्रो भई साना बालबालिकाले राम्रोसँग पचाउन नसक्ने हुनसक्छ, त्यसैले भटमास भुटिसकेपछि बोक्रा निकाल्नुपर्दछ। ३. भटमास, मकै, गहुँलाई अलग अलग नै मसिनो हुने गरी पिस्नुपर्दछ। यदि खस्रो भएमा जाली (चाल्नो) ले चालेर खस्रो पिठोलाई फेरि पिस्नुपर्दछ। ४. पिनेको भटमास, मकै, गहुँको पिठोलाई एउटै भाँडामा राखेर मिसाउने र राम्ररी चलाउनुपर्दछ। ५. अब पोसिलो पिठो तयार भयो यसलाई हावा नछिर्ने भाँडा/बट्टामा भण्डारण गरेर राख्नुपर्दछ।

[९८] National Multiple Indicator Cluster Survey 2024

पोसिलो लिटो बनाउने तरिका

आवश्यक सामग्रीः	तयार गर्ने तरिकाः
१. **पोसिलो पिठो** : (२५ ग्राम अर्थात् ४ चिया चम्चा) २. **पानी** : आवश्यकताअनुसार/ १ चिया गिलास	१. उम्लिएको पानीमा पोसिलो पिठो हालेर चलाउँदै एक मिनेटसम्म पकाउनुपर्छ ।

द्रष्टव्य : यसलाई अझ पोसिलो बनाउन निम्नानुसार कार्य गर्नुपर्दछ ।

- हरियो साग : गाढा हरियो रङ भएको जुनसुकै साग पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ जस्तैः रायो, चम्सुर, पालुङ्गो, लट्टे, बेथे, क्याङकुङ आदि । (यसरी सागको प्रयोग गर्दा सागलाई केलाउने, सफा गर्ने, टुक्रा नपारी सिङ्गै पखाल्ने र मनतातो पानीमा १ चिया चम्चा नुन हालेर २० मिनेट राख्ने, र पछि सिलौटोमा पिसेर वा हातले सानो सानो टुक्रा पारेर अलिकति तेल हालेर पकाउने र लिटोमा मिसाउनु पर्छ (सम्भव भएसम्म साग पकाउँदा फलामको कराईमा छोपेर पकाउने) ।
- उसिनेको सखरखण्ड, अन्य फलफूल (केरा, स्याउ, अनार, सुन्तला आदि), उसिनेको अण्डा, कलेजो, घिउ पनि मिसाउन सकिन्छ ।
- नाप्नको लागि एउटै गिलास प्रयोग गर्नुहोला ।
- पोसिलो पिठोमा मकै र गहुँ शक्ति दिने खाना (कार्बोहाइड्रेट) र भटमास वृद्धि विकास गर्ने खाना (प्रोटिन) साथै अन्य फलफूल, तरकारी वा पशुजन्य खाद्य पदार्थको प्रयोग गरेपछि भिटामिन, खनिज तत्त्व ठिक मात्रामा हुने हुँदा यो निकै पोसिलो र उत्तम पूरक खाना हो ।

नोट : माथि उल्लेख गरिएको खाना घरमा एउटा बालबालिकाको लागि तयार गरिएको हो ।

पोसिलो फर्सीको खिर

चाहिने सामग्रीः

१ **अण्डा** : १ ओटा

२ **चिनी** : स्वादअनुसार (१ चिया चम्चा भन्दा बढी नहाल्ने, फर्सी गुलियो छ भने नहाल्दा हुन्छ)

३ **मकैको पिठो** : ४ चिया चम्चा

४ **नुन** : थोरै एक चिम्टी

५ **दूध** : २ गिलास

६ **घिउ** : २ चिया चम्चा

७ **पाकेको फर्सीको पेस्टः** २ गिलास (सकेसम्म भित्र पनि गाढा सुन्तला रङको) ।

८ **ओखर** : स्वादअनुसार

बनाउने तरिकाः

१ एउटा कचौरामा अण्डा, चिनी, र मकैको पिठो राखेर फिट्ने,

२ अर्को भाँडामा उम्लिएर सेलाएको दूध र माथिको अण्डाको घोलमा मिसाएर चलाउने अनि पकाउने । अलि बाक्लो भएपछि आगोबाट झिकेर घिउ र फर्सीको पेस्ट वा लेदो हाल्ने र राम्ररी सबै मिसिने गरी चलाउने । नुन हालेर चलाउने,

३ अब त्यसमा ओखरको पिनेर वा टुक्रा खुवाउनका लागि तयार भयो ।

द्रष्टव्य:

अण्डा नभएमा दूध नै १ गिलास बढी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मकैको पिठोको सट्टामा अन्य पिठो जस्तै कोदो, फापर, गहुँ आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

घिउको सट्टामा तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ओखरको सट्टामा भटमास, फर्सीको बियाँ वा अन्य बियाँलाई भुटेर पिसेर पनि मिसाउन सकिन्छ । नाप्नको लागि एउटै गिलास प्रयोग गर्नुपर्छ । (यसमा पाटे गिलासको प्रयोग गरिएको छ) चिनी, मकैको पिठो र घिउबाट शक्ति (कार्बोहाइड्रेट) पाउने र दूध अण्डा र ओखरबाट वृद्धि विकास गर्ने खाना (प्रोटिन) पाउने अनि पाकेको फर्सीबाट शरीर सुरक्षा गर्ने तथा भिटामिन र खनिज तत्त्व पाउने (विशेष गरी भिटामिन ए) भएकाले बालबालिकालगायत अरूहरूको लागि पनि पोसिलो खाजा हुन्छ ।

नोट : ***माथि उल्लेख गरिएको मात्रामा खाना पकाउँदा ४ पाटे गिलास बराबरको खाना तयार हुन्छ ।***[१९]

पोसिलो जाउलो

चाहिने सामग्री :

२ टेबल चम्चा चामल,

२ चिया चम्चा हरियो वा पहेँलो मुँगी,

४ चिया चम्चा बोडी वा घिउ सिमी,

१ चिया चम्चा तेल वा घिउ,

२ देखि ३ कप पानी वा आवश्यकताअनुसार, बेसार, जिरा र नुन स्वादअनुसार, मसिनो हुने गरी टुक्रा पारिएको हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुङ्गो) गाजर एकदेखि दुई चिया चम्चा मसिनो टुक्रा पारिएको मासु वा कलेजोको १ देखि २ दुई चिया चम्चा (अन्न, गेडागुडी, हरियो सागपात तथा मासुसमेत राखेर पकाइएको हुँदा जाउलो अझै थप पोसिलो बन्छ ।)

बनाउने तरिका :

आगोमा भाँडा बसालेर, घिउ तताउने र पहिले दाल र चामल एकछिन भुटेपछि, मसिनो पारेर काटेको तरकारीहरू मिसाएर केहीबेर चलाउने । कुकरको बिर्को लगाई सिठी लगाउने । २ वा ३ सिठी लागेपछि जाउलो पाक्छ । यसरी बनाएको जाउलो पनि शिशुलाई ६ महिना पछि खुवाउनुपर्छ । उमेरअनुसार बाक्लोपना बढाउँदै लैजानुपर्छ ।

१९ बृहत् पोषण विशेष कार्यक्रमसम्बन्धी स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूका लागि आधारभूत क्षमता अभिवृद्धि पुस्तिका २०७६

पोसिलो खिर	
सामग्री : एक कप दूध, २ टेबल चम्चा चामल, एक चम्चा कोरेसोमा कोरेको फर्सी वा गाजर, चिनी स्वादअनुसार, एक सानो चिया चम्चा पिनेको ओखर वा काजु, एक चिया चम्चा फलफूल (जस्तै केरा वा स्याउ वा नासपाती) को ससाना टुक्रा पनि हाल्न सकिन्छ ।	**बनाउने तरिका :** ठुलालाई पकाएको भात पाक्नासाथै माथिका सामग्री हालेर, दूध र थोरै घिउ हाली फेरि सानो भाँडामा पकाउने वा पहिले नै दूध र चामल हालेर प्रेसर कुकरमा सिठी लगाउने वा सानो भाँडामा पकाउनुहोस् ।

पूरक खाना खुवाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

उ. उमेर : उमेरअनुसार खानाको मात्रा बढाउँदै लैजानुपर्छ ।

प. पटक : तल प्रस्तुत गरेझैं शिशुलाई पटकपटक खाना खुवाउनुपर्छ ।

मा. मात्रा : शिशुको उमेरअनुसार खानाको आवश्यकता पनि बढ्दै जानेहुनाले मात्रा पनि बढाउँदै जानुपर्छ ।

बा. बाक्लोपना/अवस्था : सुरुका दिनमा शिशुलाई पचाउन गाह्रो हुने हुनाले ठिकक बाक्लो खाना बनाउनुपर्छ । उमेर बढ्दै जाँदा बाक्लोपना पनि बढाउँदै जानुपर्छ ।

प्र. प्रकार : विभिन्न खाद्य समूहका खाना खुवाउनुपर्छ ।

स. सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाइ : बालबालिकालाई खेलाउदै, कुराकानी गर्दै रमाइलो वातावरणमा सक्रिय रूपमा खुवाउनुपर्छ ।

स. सरसफाइ : सरसफाइ नभएमा रोग र सङ्क्रमण हुनेहुनाले खाने भाँडा सफा गर्नुका साथै खाना खानुअगाडि शिशुको र आफ्नो हात सफासँग धुनुपर्छ ।

- **करबल नगर्ने:** बालबालिकालाई खुवाउन सुरु गर्दा सजिलैसँग खान नमान्नासाथै छाडिदिनुपर्छ । उनीहरूलाई तोकिएको मात्रा खुवाउनका लागि रमाइलो वातावरणमा सक्रिय रूपमा खुवाउनुपर्छ । बालबालिका आफैं बस्ने, समात्न सक्ने भएपछि विस्तारै बालबालिका स्वयंलाई खान प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।
- **घिउ वा तेल:** बालबालिकालाई खुवाउने खानामा घिउ वा तेलले खानालाई नरम तथा शक्तिपूर्ण बनाउँछ । शरीरलाई वातावरणसँग जोगाउने क्षमता दिन्छ । साथै चिल्लोमा घुल्ने भिटामिनहरू राम्ररी पचाउन सहयोग गर्छ ।

- **स्वाद :** २ वर्षसम्म बालबालिकालाई नुन चिनी जस्ता स्वादको आवश्यकता पर्दैन ।[२०] नुन चिनीमा पाइने पोषण उनीहरूले आमाको दूधबाट नै पाइरहेका हुन्छन् ।
- नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क पाइने बहुसूक्ष्म पोषक तत्त्व (बालभिटा) पनि स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाहअनुसार खुवाउनुपर्छ ।
- बालबालिकाको नियमित रूपले स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण (जस्तै : तौल, उचाइ, पाखुरा जाँच आदि) गराउनुपर्दछ ।
- खाना पकाउन अल्छी मानेर वा अप्ठेरो परेको भन्दै तयारी खाना, चाउचाउ, बिस्कुट खुवाउनु हुँदैन । तयारी खानाको स्वादले गर्दा घरमा बनेको खाना खान मन हुँदैन । साथै तयारी खानेकुरामा पोषक तत्त्वहरूको अभाव हुन्छ । यस्ता खानेकुरामा अत्यधिक नुन, चिनी वा तेल हुन्छ, जसले खाना अमन हुने तर शरीरमा पोषक तत्त्व कम हुन्छ ।

पूरक खानाको पटक

- **६ देखि ९ महिनासम्म :** यो उमेरका बालबालिकालाई आमाको दूधका साथै दिनमा ३ पटक पूरक वा थप खाना खुवाउनुपर्दछ । खाना सुरु गर्दा ठुलो चम्चाका २ देखि ३ चम्चाबाट सुरु गर्नु पर्छ र विस्तारै एकपटकमा १ चिया गिलास बराबरसम्म खुवाउनुर्पछ ।
- **९ देखि १२ महिनासम्म :** यो उमेरका बालबालिकालाई आमाको दूधका साथै दिनमा ३ पटक पूरक वा थप खाना र एक पटक खाजा खुवाउनुपर्दछ । हरेकपटकमा १ चिया गिलास (१२५ मि.लि) बराबर खुवाउनुपर्छ ।

[२०] विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

- **१२ देखि २४ महिनासम्म:** यी बालबालिकालाई आमाको दूधका साथै दिनमा ३ पटक पूरक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनुपर्छ। हरेक पटकमा २ चिया गिलास (२५० मि.लि) बराबर खुवाउनुपर्छ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- ६ महिनापछि बालबालिकालाई आमाको दूधले मात्र पोषणको मात्रा अपुग हुन्छ।
- कुपोषणको प्रमुख कारण थप खानाको कुशल व्यवस्थापन वा आवश्यकतानुसार शिशुले खान नपाएको भन्ने रहेको छ। नेपालमा पनि कुपोषणको उच्च दर ६ महिनादेखि २ वर्षसम्मको शिशुमा रहेको छ।
- पूरक खाना खुवाउँदा उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना, प्रकार, सक्रियतापूर्वक खुवाउने र सरसफाइ (उपमाबाप्रसस) मा ध्यान दिनुपर्छ।
- शिशुलाई घरमा पकाएको पोषणयुक्त खाना मात्र तोकिएकोअनुसार खुवाउनुपर्दछ। खाना पकाउन अल्छी मानेर वा अप्ठेरो परेको भन्दै तयारी खाना, चाउचाउ, बिस्कुट खुवाउनु हुँदैन।
- नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क पाइने बहुसूक्ष्म पोषक तत्त्व (बालभिटा) पनि स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाहअनुसार खुवाउनुपर्छ ।
- बालबालिकाको नियमित रूपले स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण (जस्तै : तौल, उचाइ, पाखुरा जाँच आदि) गराउनुपर्दछ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले ६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक खानाको महत्व र बनाउने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

अगाडिको सत्रमा/पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा लागू गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ ? कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् र अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस्, साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई कहिलेदेखि र कस्तो पूरक खाना खुवाउने चलन छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तबरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

सहभागीहरूलाई दुई किसिमको पूरक खाना सम्बन्धित समूह (१) मात्रा तथा प्रकार र (२) खुवाउने तरिकामा विभाजन गर्नुहोस् । दुवै समूहमा विषयअनुसारको छलफल गराउनुहोस् र समूहगत रूपमा प्रस्तुति गराउनुहोस् ।

प्रस्तुति पछिको निचोडमा उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना, प्रकार, सक्रियतापूर्वक खुवाउने र सरसफाइ (उपमाबाप्रसस)को महत्त्वसँग जोड्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

सबै मिलेर पोसिलो पिठो तयार गरौं । यस क्रियाकलापका लागि सहभागीहरूलाई आवश्यक सामग्रीहरू बाँडीचुँडी ल्याउन सत्र आरम्भ हुनु अघि वा अघिल्लो दिनमै खबर गर्नुहोस् । तयार पारिएको पिठोबाट (सम्भव भए) तालिम सत्र सकिएपछि हलुवा पकाएर खानुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: ६ महिना भएपछि मलाई आमाको दूधसँगै थप पौष्टिक खाना खुवाउनुस् न । अनि म स्वस्थ, सक्रिय र खुसी हुन्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूहगत रूपमा प्रस्तुत चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका चलन, अनुभव तथा ज्ञान पनि बताउन दिनुहोस् ।

छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल राख्दै अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख भएका पूरक खानाको मुख्य सारलाई प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि बताइदिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **६ महिनापछि बालबालिकालाई आमाको दूधले मात्र पोषणको मात्रा अपुग हुन्छ ।**
- **कुपोषणको प्रमुख कारण थप खानाको कुशल व्यवस्थापन वा आवश्यकतानुसार शिशुले खान नपाएको भन्ने रहेको छ । नेपालमा पनि कुपोषणको उच्च दर ६ महिनादेखि २ वर्षसम्मको शिशुमा रहेको छ ।**
- **पूरक खाना खुवाउँदा उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना, प्रकार, सक्रियतापूर्वक खुवाउने र सरसफाइ (उपमाबाप्रसस) मा ध्यान दिनुपर्छ ।**
- **शिशुलाई घरमा पकाएको पोषणयुक्त खाना मात्र तोकिएकोअनुसार खुवाउनुपर्दछ । खाना पकाउन अल्छी मानेर वा अप्ठेरो परेको भन्दै तयारी खाना, चाउचाउ, बिस्कुट खुवाउनु हुँदैन ।**
- **नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क पाइने बहुसूक्ष्म पोषक तत्त्व (बालभिटा) पनि स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाहअनुसार खुवाउनुपर्छ ।**
- **बालबालिकाको नियमित रूपले स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण (जस्तै : तौल, उचाइ, पाखुरा जाँच आदि) गराउनुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई सोध्नुहोस्: आजको सत्रमा सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कत्तिको उपयोगी छन् ? ती कुरालाई व्यवहारमा कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? उनीहरूका राम्रा विचार र योजनाको प्रशंसा गर्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू पनि आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

- **म आजैदेखि घरछिमेक पूरक खानाको महत्त्वबारे सिकाउँछु ।**
- **म आजैदेखि शिशुलाई घरमा पकाएको पोषणयुक्त खाना मात्र तोकिएकोअनुसार खुवाउँछु ।**
- **म आजैदेखि बालबालिकाको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछु ।**

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई वा तीन जनालाई आजको सिकेको विषयमा १/१ मिनेट बोल्न दिनुहोस् ।

भाग - ३

१५
कुपोषणको कारण र रोकथाम

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. कुपोषण के हो ?

हामीलाई बाँच्नको लागि खानाको आवश्यकता पर्दछ, खानामा पाइने तत्त्वहरूलाई पोषक तत्त्व भनिन्छ। खानाले शरीरका आन्तरिक तथा बाहिरी अङ्गहरूलाई दैनिक कार्य गर्न, मर्मत र वृद्धि विकास गर्न सहयोग गर्छ। बालबालिकाको विकासात्मक चरणअनुरूप आवश्यक पोषक तत्त्वहरूको कमी, बढी वा असन्तुलनको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ।[२१] सामान्यतया कुपोषणलाई तीन भागमा विभाजन गरिएको छ।

१.१ न्यून पोषण (Under-nutrition)

पोषणले बालबालिकालाई उफ्रिन, दौडन, हिँडडुल गर्न र सधैँ सक्रिय रहन सहयोग गर्दछ। पोषक तत्त्वहरूको कमी हुनासाथ बालबालिका अल्छी हुने, रोइरहने, खान मन नगर्ने, तौल घट्ने र तौल नबढ्ने जस्ता समस्याहरू हुन्छन्। यसलाई पनि शीघ्र, मध्यम र कडा गरी तीन भागमा विभाजन गरिएको छ।

१.१.१ शीघ्र कुपोषण (wasting)

यो एक छोटो अवधिभित्र देखिने अवस्था हो, जुन खानाको आवश्यकतामा अचानक असन्तुलन आउनाले हुन्छ। जस्तैः वर्षात्को मौसम, भोकमरी लाग्ने मौसम, रोग, प्राकृतिक प्रकोप आदि। यस खालको कुपोषणमा अचानक बालबालिकाको तौल घट्दछ। जसमा बालबालिकाको उचाइअनुसारको तौल कम हुन्छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले दिएको बालवृद्धिको मापदण्डको आधारमा उचाइअनुसार तौलको रेखा ओह्रालो लाग्दै जानु हो। शीघ्र कुपोषणलाई पनि थप दुई भागमा वर्गीकरण गरीएको छः।

[२१] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition

क. मध्यम शीघ्र कुपोषण (Moderate Acute Malnutrition-MAM)

ख. कडा शीघ्र कुपोषण (Severe Acute Malnutrition-SAM)

शीघ्र कुपोषणका लक्षणहरू

- बालबालिकाको फुर्तिलोपनमा कमी हुने,
- सामान्य प्रतिक्रियाहरू नदेखाउने,
- सामान्यभन्दा दुब्लो देखिने,
- बालबालिका कमजोर देखिने, थाक्ने, झोक्राउने,
- बिरामी भइरहने, पखाला लागिरहने,
- छाला, कपाल फुस्रो, कत्ला पर्ने, फुटेको र चमकविहीन हुने,
- अनुहार ख्याउटे चाउरिएको, हातखुट्टा सिकुटे देखिने (सुकेनास),
- अनुहार फुलेको गोलाकार, हातको कुइनामुनि र खुटटाको घुँडामुनि सुन्निने, गिजा रातो भई सुन्निने र खाँदा, छुँदा रगत आउने

क) मध्यम शीघ्र कुपोषणः यस्ता बालबालिकामा रोइरहने, खाना खान मन नगर्ने, खाना पचाउन नसक्ने जस्ता समस्याहरू देखापर्छ। मासिक तौल मापन गर्दा आवश्यक भन्दा कम हुने हुन्छ। यी बालबालिकालाई खानाबाट पोषणको मात्रा मिलाई उपचार गर्न सकिन्छ। तर गाउँघरमा विशेषतः रुन्चे लागेको भनेर स्थानीय उपचारहरू गर्ने चलन पनि छ। त्यसले गर्दा शिशु झन् खतरापूर्ण अवस्थामा पुग्दछ।

ख) कडा शीघ्र कुपोषणः कडा शीघ्र कुपोषण अत्यन्त खतरनाक हुन्छ। यसले बालबालिकाको मृत्यु हुने जोखिम बढी हुन्छ। यस्तो कुपोषण खानाबाट मात्र समाधान गर्न सकिँदैन। मेडिकल सहयोगको आवश्यकता हुन्छ। अति शीघ्र कुपोषण भएका बालबालिकाको मृत्यु हुने जोखिम अन्यको दाँजोमा बढी हुन्छ।

मरासमस : यस्तो अवस्थाका बालबालिका सधैँ रोइरहने चिड्चिडे हुने, अनुहार चाउरी परेर बुढाबुढीको जस्तो हुने, शरीरमा मासुको मात्रा नभई हाड र छालामात्र देखिने र छाला हड्डीमा टाँसिने हुन्छ। कपालको रङ कैलो तथा अलिकति तान्दा पनि झर्ने, झाडापखाला तथा अन्य समस्याहरू देखिने हुन्छ। यसलाई बोलिचालीको भाषामा सुकेनास पनि भनिन्छ।

क्वासिर्वकर : यो पनि कडा खालको शीघ्र कुपोषणका अवस्था हो। यसमा बालबालिकाको शरीर सुन्निने, पानी भरिएको जस्तो अनुहार र हातगोडाहरू देखिन्छ। साथै यस्ता बालबालिका रोइरहने र धेरै कम तौल भएको अवस्था हो।

मरास्मस क्वासिर्वकर : यसमा दुबै खालको शीघ्र कुपोषणका लक्षणहरू देखिन्छ। यसमा पनि बालबालिका चिड्चिडे, रोइरहने, खाना नपच्ने आदि लक्षणहरू देखिन्छ।

१.१.२ दीर्घ कुपोषण

दीर्घ कुपोषणमा लामो समयसम्म कम तौल तथा मध्यम शीघ्र कुपोषणको अवस्था रही बालबालिकाको तोकिएअनुसारको उचाइमा वृद्धि हुँदैन। दीर्घ कुपोषणलाई होचोपना (Stunting) पनि भन्ने गरिन्छ। वृद्धिमा अवरोध भएको प्रभावले बालबालिकाको शारीरिक तथा बौद्धिक वृद्धि र विकासमा नकारात्मक प्रभाव पर्दछ। महिनौ वा वर्षौंसम्म वृद्धि प्रक्रियामा अवरोध आउनाले बुद्धि विकासमा पनि अवरोध आउँछ।

१.२ सूक्ष्म पोषक तत्वको कमी (Micronutrient Deficiency)

सूक्ष्म पोषक तत्त्व भन्नाले खानामा पाइने भिटामिन तथा खनिज तत्त्वहरू हन्। यसले शरीरको आन्तरिक स्वचालित अङ्गहरूको कार्यलाई सन्तुलित गर्ने, रगत बनाउने र कार्य गर्ने, हर्मोनको मात्राहरू सन्तुलन गर्ने, रोगसँग लड्ने क्षमताहरू वृद्धि गर्ने कार्य गर्दछ। सामान्यतया नेपालमा अभाव देखिने सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरूमा भिटामिन ए, आयोडिन, जिङक र आइरन पर्दछन्। सूक्ष्म पोषक तत्त्वको अभावबाट रतन्धो, रक्तअल्पता, गलगाँड तथा अन्य सङ्क्रमणहरू हुन्छ।

भाग - ३

१.३ मोटोपना

बालबालिकामा उचाइअनुसार हुनुपर्ने तौलभन्दा उच्च रहेको अवस्थालाई मोटोपना भन्ने बुझिन्छ। मोटोपना बालबालिकालाई तयारी खानामा जोड दिने, शारीरिक सञ्चालनमा कमी र वंशाणुगत कारणले हुन्छ। यस्तो खालको कुपोषणले बालबालिकालाई मधुमेह, मुटुरोग तथा क्यान्सर आदि हुने सम्भावना हुन्छ।

२. कुपोषणको पहिचान

कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ। शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषण पत्ता लगाउने मुख्य तरिका हुन्। यस मध्ये सबैभन्दा सरल तरिका लक्षण अवलोकन गरेर र शरीरको मापन गरेर तोकिएको स्तरमा दाँजेर पत्ता लगाउनु हो। यसबाट कम तौल वा शीघ्र कुपोषण सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ भने सूक्ष्म पोषण तत्त्वको कमीलाई ल्याब परीक्षण नै आवश्यक हुन्छ।

विशेष गरी गर्भावस्थाको समयमा शिशुको तौल छिटो बढ्छ। यो अवधिमा नियमित रूपमा समयमा तौल अनुगमन र मापन गरेर पोषणको स्थिति पहिचान गर्नुपर्दछ। गर्भावस्थाको चौथो महिना, छैठौं महिना, आठौं महिना र नवौं महिनामा तौलको आधारमा शिशुको वृद्धि सामान्य वा असामान्य अनुमान गरिन्छ।

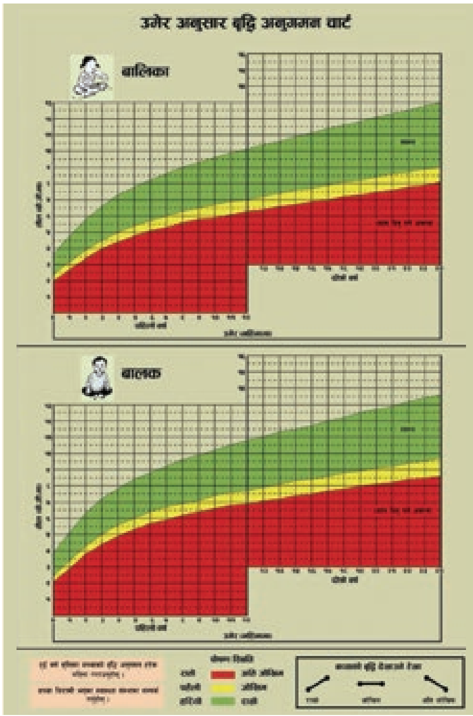
२.१. वृद्धि अनुगमन

नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धि विकास थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रूपमा उमेरअनुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ । शिशु जन्मेदेखि कम्तीमा २ वर्षसम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ । वृद्धि अनुगमनको विस्तृत प्रक्रिया निम्नानुसार छ :

उमेर अनुसारको तौल तालिका		उमेर अनुसारको उचाई तालिका	
उमेर	तौल वृद्धि	उमेर	उचाई
० - ६ महिना	२० ग्राम प्रति दिन	जन्मँदा	५० से.मी.
७ - १२ महिना	१५ ग्राम प्रति दिन	१ वर्षसम्म	थप २५ से.मी.
२ वर्ष सम्म	२.५ के.जी. प्रति वर्ष	२ वर्षसम्म	थप १२.५ से.मी.
२ देखि ५ वर्ष सम्म	२ के.जी. प्रति वर्ष	२ देखि ५ वर्ष सम्म	थप ६ - ८ से.मी. प्रति वर्ष

नोटः साधारणतय ६ महिनामा जन्मेको २ गुणा, १ वर्षमा ३ गुणा, २ वर्षमा ४ गुणा तौल वृद्धि हुने गर्छ ।

- मासिक पोषण मापन गर्ने, रेकर्ड राख्ने र रेकर्डहरूको तुलनात्मक विश्लेषण गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाको तौल परीक्षण गरी बालस्वास्थ्य कार्डको तालिकाअनुसार रेकर्ड राख्नुपर्दछ । कार्डको चिह्नअनुसार तौल रेखा उक्लदै जानुपर्दछ ।
- चित्रमा दुईओटा रेखा उकालो लागेको देखिन्छ । उकालो लागेको रेखाको बिचबाट निरन्तर उकालो लाग्दै जानुपर्छ ।
- यसका लागि स्थानीय स्वास्थ्य संस्था तथा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सहयोगमा बालबालिकाको तौल, लम्बाइ, उचाइ र पाखुराको नाप लिएर रेकर्डमा राख्नुपर्छ ।
- उनीहरूको सहयोगमा कुपोषणको अवस्था निर्क्योल गरी उपचार गर्ने खानामा परिवर्तन गर्ने वा सबै ठिक भए सोहिअनुसार निरन्तरता दिने गर्नुपर्दछ ।



कुपोषण हुनुका कारणहरू

- जन्मजात कुपोषण
- पौष्टिक खाद्य, खानाबारे अज्ञानता
- गर्भावस्थामा आमाले पोषक तत्त्वसहितको खाना खान नपाउनु, नखानु
- पौष्टिक खाना वा आहारको अपर्याप्तता, अभाव, भोकमरी
- भिटामिन तथा खनिज पदार्थको कमी

- अस्वस्थ वातावरणको असर
- विषादीयुक्त खाद्य, तयारी खानाको अधिक उपभोग
- समयमा स्वास्थ्य स्याहार र सेवा नपाउनु
- बिरामी पर्नु, जस्तै शिशु बालबालिकालाई दीर्घ झाडापखाला, निमोनिया र बारम्बार बिरामी भइराख्नु आदि

कुपोषणका रोकथाम

- किशोरावस्थामा भएको कुपोषण (रक्त अल्पता तथा अन्य) को रोकथाम उचित पौष्टिक खानाको उपभोगबाट सम्भव छ ।
- गर्भावस्थापूर्व स्वास्थ्य जाँच तथा हानिकारक मद्यपान, धूम्रपान र औषधीको सेवनमा नियन्त्रण गरेर रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- गर्भावस्थामा सिफारिस गरिएबमोजिम नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउँदा कुपोषण व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- गर्भवती तथा सुत्केरीले साविकभन्दा बढी खाना खाने, यसको अलावा विभिन्न खाद्य समूहका खाना खाने नियम कायम गर्ने, आइरन चक्की, नियमित खानाले, शिशु र आमा दुवै कुपोषणबाट सुरक्षित हुन्छन् ।

कुपोषणको असर

- गर्भ तुहिने,
- समयपूर्व जन्म हुने,
- कम तौल र उचाइको जन्म,
- सुस्त वा मन्द बुद्धि हुने,
- शारीरिक, बौद्धिक अपाङ्गता हुने,
- छिटै सङ्क्रमण हुने वा बिरामी हुने,
- झाडापखाला हुने,
- खाना नपच्ने,
- बालमृत्यु हुने

- जन्मनासाथ बिगौती (पहेँलो) दूध खुवाउने, छ महिनासम्मका शिशुलाई पूर्ण स्तनपान अनिवार्य गराउने, छ महिना पछि पूरक खाना खुवाउनाले पनि कुपोषणको सम्भावना कम हुन्छ ।
- हरेक महिना शिशुको वृद्धि अनुगमन गरी शीघ्र कुपोषण पहिचान र स्थानीय पौष्टिक आहार उपभोग गरेर कुपोषणबाट जोगिन सकिन्छ ।
- खाना खानुअघि र पछि, दिसापिसाब गरेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुनुपर्दछ र फोहरबाट सर्ने रोगबाट सुरक्षित हुनुपर्दछ ।
- रोग तथा सङ्क्रमणबाट आमा र शिशुलाई जोगाउनुपर्दछ ।
- कुपोषण पहिचान भएको शिशु र बालबालिकालाई स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउनुपर्दछ ।
- शिशु, बालबालिकामा हुने कुपोषण रोकथामका लागि विभिन्न कार्यक्रम लागू भएका छन् जसबाट फाइदा लिन सकिन्छ । ती कार्यक्रमहरू : मातृशिशु तथा बाल्यकालीन पोषण, बालपोषण भत्ता कार्यक्रम, बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रम, शीघ्र कुपोषणको एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रम, आपत्कालीन अवस्थामा गरिने पोषणसम्बन्धी प्रतिकार्य र पुनर्लाभ कार्यक्रम आदि हुन् ।

असल खानपान सम्बन्धी सन्देशहरु

(स्रोतः कृषि विकास मन्त्रालय तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय (२०७३))

भाग - ३

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- बालबालिकाको विकासात्मक चरणअनुरूप आवश्यक पोषक तत्त्वहरूको कमी, बढी वा असन्तुलनको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ ।
- कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषणको अवस्था पत्ता लगाउने गरिन्छ ।
- विशेष गरी गर्भावस्थाको समयमा शिशुको तौल छिटो बढ्छ । यो अवधिमा नियमित रूपमा समयमा तौल अनुगमन र मापन गरेर पोषणको स्थिति पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धि विकास थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रूपमा उमेरअनुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ । शिशु जन्मेदेखि कम्तीमा २ वर्षसम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ ।
- गर्भवती तथा सुत्केरीले साविकभन्दा बढी खाना खाने, यसको अलावा विभिन्न खाद्य समूहका खाना खाने नियम कायम गर्ने, आइरन चक्की नियमित खानाले, शिशु र आमा दुवै कुपोषणबाट सुरक्षित हुन्छन् ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले कुपोषणको कारण बुझेर रोकथाम गर्ने उपाय भन्न सक्नेछन् ।

अगाडिको सत्रमा/पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिप उपयोगी छन् ? ती कुरालाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको सत्रमा छलफल हुने विषयको छोटो परिचय दिनुहोस् र तलको प्रश्न सोधेर छलफललाई अघि बढाउनुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा कुपोषित बालबालिका कतिको छन् ? कुपोषित बालबालिकालाई बचाउन के कस्ता खानपान गराउने चलन छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तवरले संश्लेषण गर्दै आफ्ना अनुभवहरू पनि भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

बालबालिकाका लागि आवश्यक पोषणयुक्त खानाको चित्र बनाऔं ।

सामग्री : चार्टपेपर र मार्कर

विधि : अभिभावकहरूलाई ६ देखि १२ महिना, १३ देखि २४ महिना, २५ देखि ४८ महिना, ४९ देखि ९६ महिनाको चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । यी उमेर समूहलाई एक दिनमा खुवाउनु पर्ने उपयुक्त खाद्य समूहको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । जस्तोसुकै चित्र बनाएपनि प्रशंसा गरेर प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई चित्र बनाउन सहजीकरण गर्नुहोस् । सम्भव भएसम्म नजिकैका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट यस सत्र सञ्चालनका लागि सहयोग लिनुहोस् ।

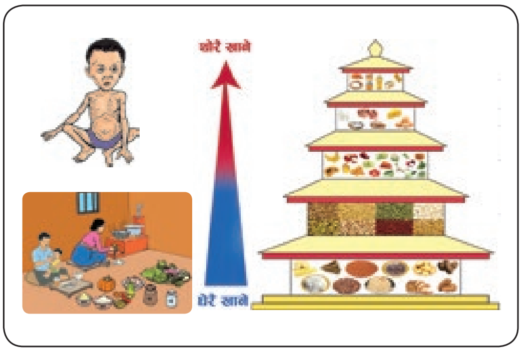
चित्र कोरिसकेपछि आफ्ना बालबालिकालाई कतिको पोषणयुक्त खाना खुवाएका छन् छलफल गराउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: मलाई आमाको गर्भमा रहँदादेखि नै कुपोषण हुनबाट जोगाउनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गर्नुहोस् र समूहगत रूपमा प्रस्तुत चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देखिन्छ ?" छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।



छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल गर्दै र अध्ययन सामग्रीमा भएको कुपोषणका कारण र रोकथामको मुख्य सारलाई सहभागीहरूले स्पष्ट बुझ्ने गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले देखे भोगेका वा अभ्यास गरेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालबालिकाको विकासात्मक चरणअनुरूप आवश्यक पोषक तत्त्वहरूको कमी, बढी वा असन्तुलनको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ ।**
- **कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषणको अवस्था पत्ता लगाउने गरिन्छ ।**
- **विशेष गरी गर्भावस्थाको समयमा शिशुको तौल छिटो बढ्छ । यो अवधिमा नियमित रूपमा समयमा तौल अनुगमन र मापन गरेर पोषणको स्थिति पहिचान गर्नुपर्दछ ।**
- **नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धि विकास थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रूपमा उमेरअनुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ । शिशु जन्मेदेखि कम्तीमा २ वर्षसम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ ।**

- **गर्भवती तथा सुत्केरीले साविकभन्दा बढी खाना खाने, यसको अलावा विभिन्न खाद्य समूहका खाना खाने नियम कायम गर्ने, आइरन चक्की नियमित खानाले, शिशु र आमा दुवै कुपोषणबाट सुरक्षित हुन्छन् ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई सोध्नुहोस्: आजको सत्रमा सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कत्तिको उपयोगी छन् ? ती कुरालाई व्यवहारमा कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? उनीहरूका राम्रा विचार र योजनाको प्रशंसा गर्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू पनि आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि घरछिमेकमा वृद्धि अनुगमनको प्रवर्धन गर्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र र त्यसपछि स्थानीय रूपमा पाइने विभिन्न खाद्य समूहका पूरक खाना खुवाउँछु ।

म आजैदेखि कुपोषण लक्षण देखिने बालबालिकाका परिवारलाई आफूले बुझेका कुराहरू बताउँछु ।

स समीक्षा:

क्रियाकलापका लागि बनाइएका समूहलाई पालैपालो आजको विषयसम्बन्धी प्रश्न बनाई अर्को समूहले उत्तर दिने गरी समीक्षा गराउनुहोस् ।

१६

सुरक्षित पानीको महत्व

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

पानीको महत्व

पानीविनाको जीवन सम्भव हुँदैन । शरीरमा पानीको मात्रा कम भए समस्या उत्पन्न हुनथाल्छ । जन्मपछि ६ महिनासम्म शिशुलाई पानीको आपूर्ति आमाको दूधबाट नै हुन्छ । किनभने, आमाको दूधमा पौष्टिक तत्त्वबाहेक ८० प्रतिशत भन्दा बढी पानीको मात्रा हुन्छ ।[२२] बालबालिकालाई ६ महिना पुगेपछि पूरक खाना र पानीको आवश्यकता हुन्छ । ६ महिनापछि पानीको आपूर्ति आमाको दूध, गाई-भैँसीको दूध, दाल आदिबाट हुने गर्दछ । यसको साथै उनीहरूको शरीरलाई आवश्यक पानी पनि पिउन दिनुपर्दछ । सामान्यतः बालबालिकाको शरीरमा ६ महिनादेखि १ वर्षसम्म ७४ प्रतिशत, १ देखि १२ वर्षसम्म ६० प्रतिशत पानीको मात्रा हुन्छ ।[२३] त्यसैले यसको सन्तुलन गर्न पनि पानी आवश्यक छ ।

पानीले शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलन राख्न र शरीरको विभिन्न अङ्गहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ । शरीरका संवेदनशील अङ्गहरू, जस्तै मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो, मृगौला, आँखाको सञ्चालनका लागि पनि पानी आवश्यक हुन्छ । बालस्वास्थ्य विज्ञहरूकाअनुसार मौसमअनुसार एकदेखि पाँच वर्षका बालबालिकाले दिनमा ५ देखि ७ गिलास (एकदेखि साढे एक लिटर) पानी पिउनुपर्ने हुन्छ । बिरामी र झाडापखाला लागेमा बढी झोल पदार्थ र पानी पिउन दिनुपर्दछ ।

बालबालिकामा पानीको कमी (डिहाइड्रेसन) छिट्टै हुनसक्छ । विशेष गरी तातो मौसम, झाडापखाला वा ज्वरोको अवस्थामा नियमित रूपमा सानो-सानो मात्रामा पानी र झोलिलो पदार्थ जस्तै झोल, सुप, दालको रस आदि दिनुपर्छ । मुख सुक्ने, पिसाब गाढा पहेँलो देखिने तथा कम हुने, थकान वा सुस्तपन देखिएमा डिहाइड्रेसनको सङ्केत हुनसक्छ । यस्तो बेला तुरुन्तै पुनर्जलीय झोल, थप पानी र झोलिलो पदार्थ दिनुका साथै स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

[२२] Breastfeeding - WHO | World Health Organizationhttps://www.who.int ›

[२३] https://www.medicalnewstoday.com › articles › what-percentage of water

झाडापखालाको समयमा शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन निम्नानुसार पुनर्जलीय झोल (ओआरएस) बनाएर पिउन दिनुपर्छ ।

पानी नाप्ने

पुनर्जलीय झोल बनाउने

हात धुने

पुर्नजलीय झोलका पुरीया

यसरी तयार पारेको पुनर्जलीय झोल बालबालिकाले चाहेजति खुवाउने ।

बालबालिकालाई सुरक्षित पिउने पानी दिनुपर्छ । पानी नाङ्गो आँखाले हेर्दा सफा भएपनि दूषित हुनसक्छ । यसमा आँखाले नदेखिने हानिकारक जीवाणुहरू हुनसक्छन् । यी जीवाणुले शिशु, बालबालिकालाई छिट्टै र बढी असर गर्दछ । त्यसैले दूषित पानी पिउनु हुँदैन । विशेष गरी धमिलो, गन्ध आउने, रङ भएको पानी बढी दूषित हुनसक्छन् । दूषित पानीमा विषाणु, कीटाणु र परजीवीहरू, रसायन आदि मिसिएको हुन्छ । खानेपानीमा शरीरलाई हानि गर्ने विषाणु, कीटाणु र परजीवीहरू भए, पानीबाट सर्ने रोगहरू झाडापखाला, जुका, आउँ, टाइफाइड, जन्डिस, आदि हुन्छ भने, हानिकारक रसायन भए दीर्घकालमा छाला, फोक्सो तथा मुत्रासयको क्यान्सर समेत हुनसक्छ ।

अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई धारा, कुवा, खोला जस्ता पानीको स्रोतमा फोहोर फाल्न, दिसापिसाब गर्न नहुने कुरा सिकाउनुपर्दछ ।

पानी सुरक्षित र सफा हुनु जति आवश्यक छ, यसको प्रयोग पनि सही तरिकाले पनि गर्नुपर्दछ । शिशु र बालबालिकालाई पानी खुवाउँदा, प्रयोग गर्नु अघि मिचिमिची साबुनपानीले हात धुने र खाने पिउने भाँडाकुँडा (कप, गिलास, चम्चा आदि) सफा गर्नुपर्दछ । बालबालिकालाई बालस्याहार केन्द्र, प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा वा बालविकास केन्द्र तथा विद्यालय पठाउँदा पनि सुरक्षित र सफा पानीको व्यवस्था भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

पानी शुद्धीकरण गर्ने उपाय

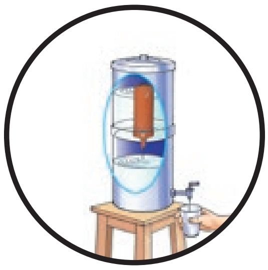
हामीले पिउने पानीलाई विभिन्न तरिका अपनाएर शुद्ध गर्न सकिन्छ । केही तरिकाहरू निम्नानुसार छन् :

(क) उमाल्ने :

कम्तीमा तीन मिनेटसम्म पानी उमालेर सफा भाँडामा छोपेर राख्नुपर्दछ । पानी उमाल्दाखेरी जीवाणुहरू नष्ट हुन्छन् र पिउन योग्य हुन्छ ।

(ख) फिल्टर :

पानीलाई फिल्टर गर्न मिल्ने भाँडामा राखेर शुद्ध गरेर पिउन सकिन्छ ।

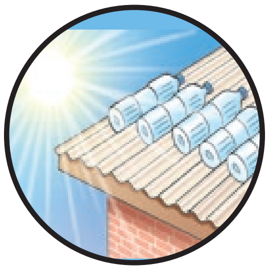


(ग) क्लोरिन औषधी हालेर :

बजारमा पाइने विभिन्न क्लोरिन औषधी (जस्तै : पियूष, पियूर आदि) निर्देशनअनुसार प्रयोग गरेर शुद्ध गर्न सकिन्छ ।

(घ) सोडिस :

पानीलाई सफा पारदर्शी प्लाष्टिकको बोतलमा हाली चहकिलो घाममा राखी सौर्य उर्जा (बैजनीकिरण)द्वारा पानी शुद्धीकरण गर्ने विधिलाई सोडिस (Solar Disinfection: SODIS) विधि भनिन्छ । सोडिसका लागि निम्न विधि अपनाउनुपर्दछ :



१. केही सफा प्लाष्टिक बोतलहरूमा तीन चौथाइ पानी भर्ने र पानीमा प्रशस्त हावा (अक्सिजन) प्रवेश गराउन बोतलहरू हल्लाउनुपर्छ । यसले शुद्धीकरण प्रक्रियालाई सहयोग गर्छ । त्यसपछि बोतलहरूमा बाँकी पानी भर्ने र बिर्को लगाउनुपर्दछ ।

२ पानी धेरै धमिलो (बाक्लो) छ भने कफी फिल्टर वा सुती कपडालाई चारपटक दोबारेर पानी छान्नुपर्छ । सोडिस विधिले ज्यादै धमिलो (बाक्लो) पानीको उपचार राम्ररी नहुनसक्छ र बैजनीकिरणले यस्ता पानीमा हुने परजीवी तथा विषाणु नष्ट नहुनसक्छन् ।

३. यसपछि भरिएका बोतललाई कम्तीमा ६ घण्टासम्म सूर्यको प्रत्यक्ष प्रकाशमा राख्नुपर्छ । बोतललाई घामतिर ढल्काएर राख्नाले (घरको छतमा) वा घाममा राख्दा पानीको तापमान बढाउन मद्दत गर्ने हुनाले यो प्रक्रिया प्रभावकारी हुन्छ ।

४. चर्को घाम नलाग्ने वा बादल लागेको ठाउँमा पानीलाई शुद्ध पार्न दुई दिन लाग्न सक्छ ।

मौसमी अवस्था	न्यूनतम उपचार अवधि
घाम लागेको (५० प्रतिशतभन्दा कम बादलले ढाकेको)	६ घण्टा
बादलले ढाकेको (५०-१०० प्रतिशत बादलले ढाकेको, वर्षा थोरै भएको र हुँदै नभएको)	२ दिन
निरन्तर वर्षा	पानी शुद्धीकरण नहुने हुँदा अर्कै तरिका प्रयोग गर्ने

घरमा पानी सुरक्षित भण्डारण गर्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । पानी सफा भाँडामा राख्ने, छोपेर राख्ने र बालबालिकाले प्रयोग गर्दा सफा गिलास वा कप प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । पानी निकाल्दा हात वा फोहोर वस्तु नडुबाउने अभ्यास अपनाउनुपर्छ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- पानीले शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलन राख्न र शरीरको विभिन्न अङ्गहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ । शरीरका संवेदनशील अङ्ग, जस्तै मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो, मृगौला, आँखाको सञ्चालनका लागि पनि पानी आवश्यक हुन्छ ।
- मौसमअनुसार एकदेखि पाँच वर्षका बालबालिकाले दिनमा ५ देखि ७ गिलास (एक देखि साढे एक लिटर) पानी पिउनुपर्ने हुन्छ । बिरामी र झाडापखाला लागेमा बढी झोल पदार्थ र पानी पिउन दिनुपर्दछ ।
- अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई धारा, कुवा, खोला जस्ता पानीको स्रोतमा फोहोर फाल्न, दिसापिसाब गर्न नहुने कुरा सिकाउनुपर्दछ ।
- पानी सुरक्षित र सफा हुनु जति आवश्यक छ, यसको प्रयोग पनि सही तरिकाले पनि गर्नुपर्दछ । शिशु र बालबालिकालाई पानी खुवाउँदा, प्रयोग गर्नु अघि मिचिमिची साबुनपानीले हात धुने र खाने पिउने भाँडाकुँडा सफा गर्नुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्यः सहभागीहरुले सुरक्षित पानीको महत्व तथा पानी सुरक्षित र सफा गर्ने तरिकाहरु बताउन सक्ने छन् ।

अगाडिको सत्रमा/पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिप उपयोगी छन् ? ती कुरालाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आज छलफल हुन लागेको विषयको छोटो परिचय दिनुहोस् । अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल अघि बढाउनुहोस् । छलफलका क्रममा अभिभावकबाट प्राप्त हुने उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस्, साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा सुरक्षित पानीको उपलब्धता कस्तो छ ? हामी पानीलाई कसरी सफा गरेर खान्छौं ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तवरले संश्लेषण गर्दै आफ्ना कुरा राख्नुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

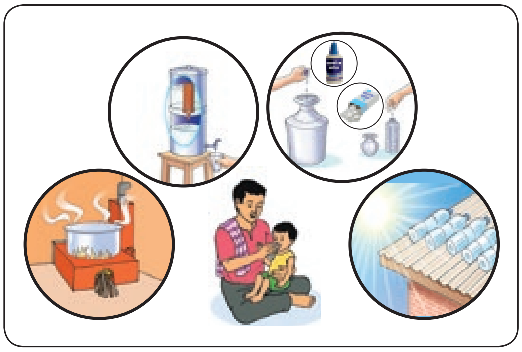
सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो, दोस्रो, तेस्रो र चौथो समूहलाई क्रमशः **उमाल्ने, फिल्टर गर्ने, क्लोरिन औषधी हाल्ने र सोडिस विधि प्रयोग गरेर पानी शुद्ध गर्ने पद्धति** प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

प्रयोगात्मक क्रियाकलापलाई सहजकर्ताले उचित मार्गनिर्देशन गर्नुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: आमाको दूधपछि मेरो जीवनको आवश्यकता स्वच्छ पानी हो । मलाई सफा पानी पिलाउनु भए मात्र म स्वस्थ हुन्छु ।



सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर प्रस्तुत चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् । पानी शुद्ध गर्ने तारिकामा समुदायको चलन चल्ती र चित्रमा देखाएकोमा के फरक छ ? अभिभावकलाई तुलनात्मक रूपमा भन्न लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताले चित्रले देखाएका कुरा र र अध्ययन सामग्रीमा भएको सुरक्षित पानीको महत्वकाबारेमा जोड दिँदै छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि यी कुरा बताइदिनुहोस् (अध्ययन सामग्रीको सहयोग लिन सक्नुहुन्छ) ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **पानीले शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलन राख्न र शरीरको विभिन्न अङ्गहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ। शरीरका संवेदनशील अङ्ग, जस्तै मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो, मृगौला, आँखाको सञ्चालनका लागि पनि पानी आवश्यक हुन्छ ।**
- **मौसमअनुसार एकदेखि पाँच वर्षका बालबालिकाले दिनमा ५ देखि ७ गिलास (एक देखि साढे एक लिटर) पानी पिउनुपर्ने हुन्छ । बिरामी र झाडापखाला लागेमा बढी झोल पदार्थ र पानी पिउन दिनुपर्दछ ।**
- **अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई धारा, कुवा, खोला जस्ता पानीको स्रोतमा फोहोर फाल्न, दिसापिसाब गर्न नहुने कुरा सिकाउनुपर्दछ ।**
- **पानी सुरक्षित र सफा हुनु जति आवश्यक छ, यसको प्रयोग पनि सही तरिकाले पनि गर्नुपर्दछ । शिशु र बालबालिकालाई पानी खुवाउँदा, प्रयोग गर्नु अघि मिचिमिची साबुनपानीले हात धुने र खाने पिउने भाँडाकुँडा सफा गर्नुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान सिपहरूलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्ने योजना बनाउन लगाउनुहोस् । कसरी बनाउने योजना गर्नुभयो बताउन लगाउनुहोस् । साथै तल दिइएका केही उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् ।

- **म आजैदेखि म घरपरिवारमा सबैलाई पानी सफा बनाएर मात्र खान लगाउँछु ।**
- **म आजैदेखि बालबालिकालाई खानेपानीमा फोहोर फाल्न, धारा, कुवा, खोला जस्तो पानीको स्रोतमा फोहोर गर्नु हुँदैन भनेर सिकाउँछु ।**
- **म आजैदेखि ६ महिना माथिका बालबालिकालाई सुरक्षित पानी खाने बानी लगाउँछु ।**

स समीक्षा

सहभागीमा कुनै एउटा रङको (जस्तै निलो) लुगा लगाउने एक दुईजनालाई हात उठाउन लगाई आजका मुख्य सिकाइबारे बताउन लगाउनुहोस् ।

१७

सरसफाइ र बालबालिकाको स्वास्थ्य

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. व्यक्तिगत सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइ भन्नाले साधारणतः शरीरका विभिन्न अङ्ग र पूरा शरीरको सफाइ भन्ने बुझाउँछ । व्यक्तिगत सरसफाइ स्वस्थ जीवनको आधार हो । बालबालिकाले सानै उमेरदेखि राम्रो सरसफाइका बानी सिकेमा उनीहरूलाई विभिन्न रोगबाट जोगाउन र स्वस्थ वृद्धि तथा विकासमा सहयोग पुग्छ । सरसफाइले शरीरलाई मात्र सफा राख्दैन, आत्मविश्वास, सामाजिक व्यवहार र समग्र स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ । व्यक्तिगत सरसफाइको अभावमा निद्रा र खानपिनमा अरूचि हुने मात्र नभई, उनीहरूको वृद्धि विकासमासमेत अवरोध आउँछ । व्यक्तिगत सरसफाइबाट बालबालिकालाई विभिन्न रोग जस्तै : आँखा पाक्ने, दाँत किरा लाग्ने, जुम्रा चाया पर्ने, दाद, लुतो, छालाको ढुसी, किर्ना, जुका, रुघाखोकी आदिबाट बचाउन सकिन्छ ।

अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- गर्भवती महिलाले आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नुपर्दछ । त्यसैगरी नवजात शिशुकोसमेत सरसफाइ गरिदिनुपर्दछ । हाम्रो धेरैजसो समुदायको चलनअनुसार नवजात शिशुलाई गरिने तेलमालिस व्यक्तिगत सरसफाइको राम्रो अभ्यास हो । सुरक्षित र सफा तरिकाले गरिएको तेलमालिसले शिशुसँगको आत्मीयता बढाउन तथा स्याहारमा सहयोग गर्न सक्छ । तेलमालिस गर्नु पहिले हरेक दिन बिहानको घाममा (आँखामा घाम नपर्ने गरी) शिशुलाई मनतातो पानीमा नरम कपडा भिजाएर आँखाको चिप्रा, कान पछाडि, काखी घाँटी तथा छालाका चाउरी परेका भागका फोहर पुछिदिनुपर्दछ । सरसफाइ पछि सफा लुगा लगाईदिनुपर्छ ।
- शिशु र साना बालबालिकाको प्रतिरक्षा प्रणाली पूर्ण रूपमा विकसित भइसकेको हुँदैन । त्यसैले उनीहरू संक्रमणबाट छिट्टै प्रभावित हुनसक्छन् । जन्मेदेखि नै सरसफाइमा ध्यान दिएमा धेरै

भाग - ३

स्वास्थ्य समस्याहरू रोक्न सकिन्छ। त्यसैले डायपर वा नरम कपडाको प्रयोग गर्दा समयमै फेर्नुपर्छ। बालबालिकाको छाला संवेदनशील हुने भएकाले सफा र नरम कपडाको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।

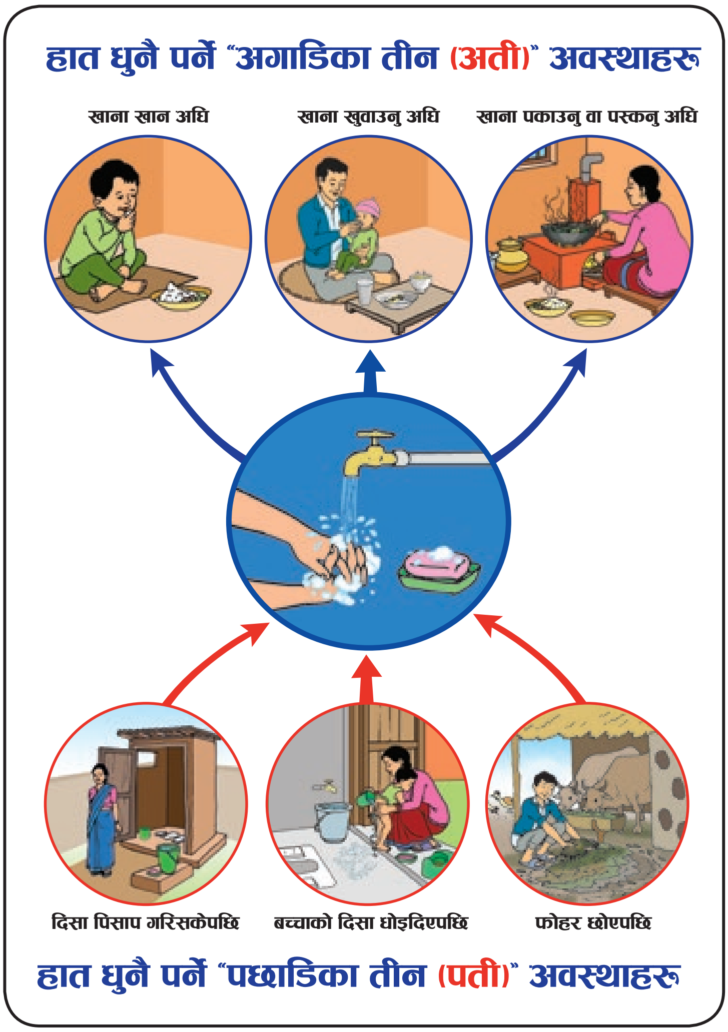
- बालबालिका डेढदेखि दुई वर्षको उमेर पुगेपछि विस्तारै निश्चित ठाउँ वा शिशुमैत्री पट्टी (बाल कोपरा)मा दिसापिसाब गर्ने बानी बसाउनुपर्दछ। शिशुलाई दिसापिसाब नियन्त्रण गर्न सक्षम बनाउन यस्तो बानी सानैदेखि सिकाउनुपर्दछ। बालबालिकाको दिसापिसाब शौचालयमा विसर्जन गर्नुपर्छ।
- बालबालिकालाई मौसम र स्थानीय वातावरणअनुसार नियमित (हप्ताको २ पटक) मनतातो पानीले नुहाइदिने र लुगा कपडाहरू धोई फेरिदिनुपर्दछ।

बालबालिकालाई नुहाइदिने तरिका

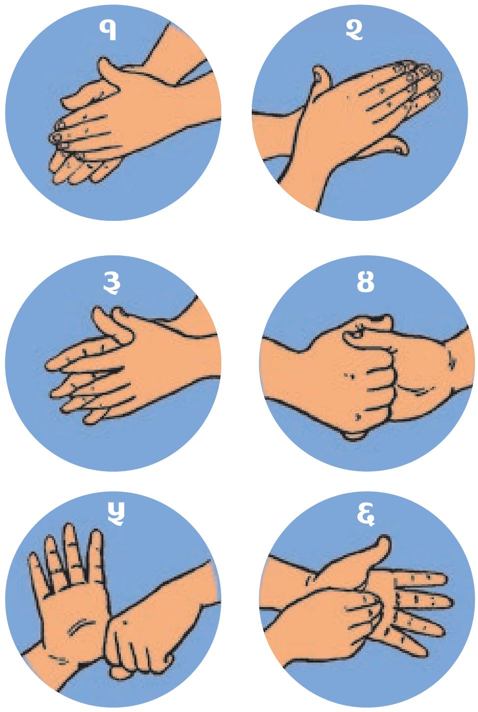
- बालबालिकालाई नुहाइदिनुअघि सफा लुगा, रुमाल, साबुन, मनतातो पानी, बस्ने बाटा वा लुगा धुने अटल, मग, खाली बोतल, तैरने खेलौना आदि तयार गर्नुपर्दछ
- नुहाउनु पहिले उनीहरूलाई पानी, साबुन खेल्न (फिंज निकाल्न) अनुभव गर्न र हेर्न दिनुपर्छ। बाटा वा पिर्कामा बसेपछि खुट्टाको सफाइदेखि सुरु गरेर क्रमसम्म साबुन लगाउन उनीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ र पानीले पखालिदिनुपर्दछ।
- अब शिशु/बालबालिकालाई आफ्नो काखमा लिएर कपाल नुहाइदिनुपर्छ। आँखा, कान, नाकभित्र नपर्ने गरी पखाली दिनुपर्छ। पुछ्नका लागि उनीहरू आफैंलाई पनि प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ। लुगा लगाउने क्रममा लुगाको नाम, यसको रङ, आकार बारे बताउनुपर्छ। त्यसैगरी टाँक, हुक, जिपर लगाउन सिकाउनुपर्दछ।
- बालबालिकालाई सरसफाइ र नुहाइसकेपछि सफा लुगा लगाउन र लगाईसकेको लुगाहरू धुनुपर्छ भन्ने बताउनुपर्दछ। ३ वर्ष माथिका बालबालिकालाई आफ्नो भित्री लुगाहरू आफैंले पखाल्नु पर्छ भनेर सिकाउनुपर्छ।

नवजात शिशुलाई २४ घण्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन। कम तौलको शिशुलाई नुहाएमा समस्या आउने हुनाले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम मात्रै नुहाइदिनुपर्छ।

- घरबाहिर तथा शौचालय जाँदा चप्पल/जुत्ताको प्रयोग गर्न लगाउनुपर्दछ। खाली खुट्टा हिँड्न दिनु हुँदैन।
- बालबालिकालाई दिनको २ पटक दाँत माझ्न सिकाउनुपर्दछ। दन्त चिकित्सकका भनाइअनुसार शिशुको दाँत आए देखि नै दाँत मुख सफा गरिदिनुपर्दछ। बालबालिकाले आफैं अघि सरेर गर्न खोज्ने भएपछि नरम ब्रसले दिनहुँ दाँत माझ्न सिकाउनुपर्छ।
- बालबालिकाको टुथब्रस, तौलिया, काइँयो तथा अन्य व्यक्तिगत सामग्री सकेसम्म छुट्टै प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले संक्रमण एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न कम गर्छ।



हात धुने तरिका



- हात गोडा आदि धुन, नुहाउन, समय समयमा नङ, कपाल काट्ने गरिदिनुपर्छ ।
- बालबालिकाको दिसा धोइदिँदा, खेतबारीमा काम गर्दा, फोहोर मैला, धुलोमाटोमा काम गर्दा हाम्रो हातमा रोगका कीटाणु टाँसिएका हुन्छन् । त्यसैले शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि, बाहिर गएर आएपछि, फोहोर छोएपछि, खाना खानु वा पकाउनुअघि साबुनपानीले मिचिमिची हात धोएर देखाउने र सँगै धुनुपर्छ ।
- साना बालबालिकाले खेलौना तथा अन्य वस्तु मुखमा हाल्ने भएकाले खेलौना, चुस्नी, पुस्तक तथा सिकाइ सामग्री नियमित सफा गर्नुपर्छ । बिरामी बालबालिकाले प्रयोग गरेका सामग्रीहरू विशेष ध्यानका साथ सफा गर्नुपर्छ ।
- खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा रुमाल, टिस्यु वा कुहिनोले मुख र नाक छोप्ने बानी सिकाउनुपर्छ । त्यसपछि साबुनपानीले हात धुन सिकाउनुपर्छ । यसले रुघाखोकी तथा अन्य श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरू फैलिन कम गर्छ ।
- परिवारको कुनै सदस्य बिरामी भएमा हात धुने, प्रयोग भएका सामग्री सफा गर्ने र कोठामा पर्याप्त हावा पास हुने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाको उमेर, विकासात्मक अवस्था, क्षमताअनुसार सरसफाइ गरिदिने र सँगसँगै गर्न सिकाउनुपर्छ ।

- धेरै संक्रामक रोगहरू सामान्य सरसफाइका अभ्यासहरूबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ । नियमित हात धुने, खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा मुख छोप्ने, बिरामी व्यक्तिसँग सावधानी अपनाउने जस्ता बानीहरूले संक्रमण फैलिन कम गर्छन् ।
- बालबालिकालाई रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु बढी प्रभावकारी र कम खर्चिलो हुन्छ । त्यसैले घरमै स्वास्थ्य सुरक्षासम्बन्धी राम्रो अभ्यासहरू अपनाउन आवश्यक छ ।

२. वातावरणीय सरसफाइ

बालबालिका हुर्कने वातावरणले उनीहरूको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । फोहोर वातावरणमा रोगका कीटाणु, परजीवी तथा रोग सार्ने किराहरू बढी हुन्छन् । त्यसैले घर, आँगन र समुदायको वातावरण सफा राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।

घर वरिपरि फोहोर थुपार्ने, पानी जम्न दिने वा खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्ने बानीले रोग फैलिन सक्छ । वातावरणीय सरसफाइले डेंगु, झाडापखाला, छालाका रोग तथा अन्य संक्रमणहरू रोक्न मद्दत गर्छ ।

अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- अभिभावक र बालबालिकाले सधैँ शौचालय प्रयोग गर्ने र खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्नु हुँदैन । दिसापिसाब गरेपछि हात नधुँदा खाना र पानी प्रदूषित हुन्छ । प्रदूषित खाना र पानीले विशेष गरी पाँच वर्षमुनिका बालबालिकालाई छिट्टै झाडापखाला लाग्छ ।
- साना बालबालिकाको दिसालाई पनि वयस्कको दिसाजत्तिकै सावधानीपूर्वक व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । बालबालिकाको दिसा खुला ठाउँ, आँगन वा फोहोरको थुप्रोमा नफाली शौचालयमा विसर्जन गर्नुपर्छ र दिसा सफा गरेपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ।
- धूलो, फोहोर वा संक्रमण भएका सामग्रीले बालबालिकामा रोग फैलाउन सक्छन् । घरभित्र सफा, सुरक्षित र व्यवस्थित वातावरणले बालबालिकाको स्वास्थ्य र सिकाइ दुवैलाई सहयोग गर्छ ।
- वातावरणीय सरसफाइ अभिभावक आफैँले पनि गर्नुपर्दछ र बालबालिकालाई पनि सिकाउनुपर्दछ ।
- बालबालिकाले दिनको धेरै समय विद्यालय वा बालविकास केन्द्रमा बिताउँछन् । त्यसैले त्यहाँको सरसफाइ पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- सफा कक्षाकोठा, सुरक्षित खानेपानी, बालमैत्री शौचालय र हात धुने सुविधा भएका विद्यालयमा बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा सिकाइ राम्रो हुने सम्भावना बढी हुन्छ । विद्यालय र परिवारबीच सरसफाइका विषयमा सहकार्य आवश्यक हुन्छ ।

- अभिभावकले विद्यालयको कक्षाकोठा तथा शौचालय पनि सफा र सुग्घर भएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । साना बालबालिका स्वभावैले चञ्चल हुने र भुइँमा बसेर खेल्ने हुनाले फोहोर वातावरणमा उनीहरूलाई एलर्जी तथा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी (दम जस्ता) रोगहरू लाग्ने डर हुन्छ । कक्षाकोठालाई सधैँ सफा राख्नका लागि भुइँमा सजिलै धूलो सोस्ने र धुन गाह्रो हुने पूराना कार्पेटहरू बिच छ्याइएको हुनु हुँदैन । त्यसको सट्टा सजिलै पुछ्न र सफा गर्न मिल्ने विनाइल सीट (टाँठ), टायल, उमेरअनुसारको डेस्कबेन्च, कुर्सी प्रयोग गरिएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । दैनिक प्रयोग नहुने सामग्रीहरूलाई जथाभावी नराखी ढोका भएका दराज वा भण्डारण गर्ने ठाउँमा थन्काउनुपर्छ, जसले गर्दा धूलो जम्न पाउँदैन र कोठा सफा देखिन्छ ।
- बालबालिकाले प्रयोग गर्ने शौचालय उनीहरूको उचाइअनुसारको सानो प्यान भएको र नियमित पानीले धोएर सफा राखेको हुनुपर्छ ।

अभिभावकले आफ्नै सरसफाइका बानीद्वारा बालबालिकाका लागि सकारात्मक नमुना प्रस्तुत गर्नुपर्छ । बालबालिकाले वयस्कलाई हेरेर सिक्ने भएकाले हात धुने, दाँत माझ्ने, शौचालय प्रयोग गर्ने र वातावरण सफा राख्ने बानी अभिभावकले आफैँ अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बालबालिकाले सानै उमेरदेखि राम्रो सरसफाइका बानी सिकेमा उनीहरूलाई विभिन्न रोगबाट जोगाउन र स्वस्थ वृद्धि तथा विकासमा सहयोग पुग्छ । सरसफाइले शरीरलाई मात्र सफा राख्दैन, आत्मविश्वास, सामाजिक व्यवहार र समग्र स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।**
- **बालबालिकालाई रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु बढी प्रभावकारी र कम खर्चिलो हुन्छ । त्यसैले घरमै स्वास्थ्य सुरक्षासम्बन्धी राम्रो अभ्यासहरू अपनाउन आवश्यक छ ।**
- **बालबालिका हुर्कने वातावरणले उनीहरूको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । फोहोर वातावरणमा रोगका कीटाणु, परजीवी तथा रोग सार्ने किराहरू बढी हुन्छन् । त्यसैले घर, आँगन र समुदायको वातावरण सफा राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।**
- **सफा कक्षाकोठा, सुरक्षित खानेपानी, बालमैत्री शौचालय र हात धुने सुविधा भएका विद्यालयमा बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा सिकाइ राम्रो हुने सम्भावना बढी हुन्छ । विद्यालय र परिवारबिच सरसफाइका विषयमा सहकार्य आवश्यक हुन्छ ।**
- **अभिभावकले आफ्नै सरसफाइका बानीद्वारा बालबालिकाका लागि सकारात्मक नमुना प्रस्तुत गर्नुपर्छ । बालबालिकाले वयस्कलाई हेरेर सिक्ने भएकाले हात धुने, दाँत माझ्ने, शौचालय प्रयोग गर्ने र वातावरण सफा राख्ने बानी अभिभावकले आफैँ अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य : सहभागीहरूले बालबालिका तथा वरिपरिका वातावरणलाई सफा राख्नुपर्ने कारण बताउन सक्ने छन् ।

अगाडिको सत्रमा/पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिप उपयोगी छन् ? ती कुरालाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा कसरी लागू गर्दै हुनुहुन्छ ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलनः

सहजकर्ताले आजको सत्रमा छलफल हुने विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस्। अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हामी बालबालिकाका सरसफाइका लागि के के गर्छौं ? उनीहरू वरिपरिको वातावरणलाई सफा राख्न हामीले के कस्ता प्रयत्नहरू गर्छौं ? के ती पर्याप्त छन् ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । बालबालिका र वातावरणीय सरसफाइका फरक अभ्यासहरू सुनेपछि ती कुरालाई संश्लेषण गर्दै आफ्ना कुरा राख्नुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

"सफा हात"

सामग्री : साबुन, पानी, रुमाल, बाटा, शिशाको गिलास २ ओटा

विधि :

- सहभागीबाट हात सफा छ भन्ने कसैलाई अगाडि बोलाउनुहोस् । (भर्खर हात नधोएको हुनुपर्ने छ)
- सबैको अगाडि पानीले मात्र हात धुन लगाउनुहोस् र सो हात धोएको पानी बाटामा राख्न दिनुहोस् ।

भाग - ३

- बाटाको पानीलाई शिशाको गिलासमा हालेर देखाउनुहोस् । हात सफा देखिए पनि गिलासको पानी मैलो देखिने छ ।
- अब साबुनपानीले मिचिमिची हात धुन लगाउनुहोस् ।
- फेरि एकचोटि पानीले मात्र हात धुन लगाउनुहोस् र सो हात धोएको पानी बाटामा राख्न दिनुहोस् ।
- बाटाको पानीलाई अर्को शिशाको गिलासमा हालेर देखाउनुहोस् । अब हात धोएको पानी सफा देखिने छ । अघिको गिलाससँग तुलना गरेर देखाउनुहोस् ।

यस क्रियाकलापबाट सहभागीले हात धुनुको महत्त्व र तरिकाबारे सिक्ने छन् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: मेरो शरीरका अङ्गहरू सफा गरिदिनुभएमा मात्र म सफा र स्वस्थ हुन्छु । म सक्ने भएपछि मलाई मेरो शरीर सफा गर्न सिकाउनु भए, म आफैँ गर्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर प्रस्तुत चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा भन्न लगाउनुहोस् ।

के चित्रमा देखाइएको जस्तो क्रियाकलाप हाम्रो समुदायमा पनि हुन्छ ? सोध्नुहोस् । अध्ययन सामग्रीमा भएको सरसफाइ र बालबालिकाको स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयलाई सहभागीहरूले बुझ्ने गरी बताइदिनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि भन्नुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालबालिकाले सानै उमेरदेखि राम्रो सरसफाइका बानी सिकेमा उनीहरूलाई विभिन्न रोगबाट जोगाउन र स्वस्थ वृद्धि तथा विकासमा सहयोग पुग्छ । सरसफाइले शरीरलाई मात्र सफा राख्दैन, आत्मविश्वास, सामाजिक व्यवहार र समग्र स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।**
- **बालबालिकालाई रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु बढी प्रभावकारी र कम खर्चिलो हुन्छ । त्यसैले घरमै स्वास्थ्य सुरक्षासम्बन्धी राम्रो अभ्यासहरू अपनाउन आवश्यक छ ।**
- **बालबालिका हुर्कने वातावरणले उनीहरूको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । फोहोर वातावरणमा रोगका कीटाणु, परजीवी तथा रोग सार्ने किराहरू बढी हुन्छन् । त्यसैले घर, आँगन र समुदायको वातावरण सफा राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।**
- **सफा कक्षाकोठा, सुरक्षित खानेपानी, बालमैत्री शौचालय र हात धुने सुविधा भएका विद्यालयमा बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा सिकाइ राम्रो हुने सम्भावना बढी हुन्छ । विद्यालय र परिवारबीच सरसफाइका विषयमा सहकार्य आवश्यक हुन्छ ।**
- **अभिभावकले आफ्नै सरसफाइका बानीद्वारा बालबालिकाका लागि सकारात्मक नमुना प्रस्तुत गर्नुपर्छ । बालबालिकाले वयस्कलाई हेरेर सिक्ने भएकाले हात धुने, दाँत माझ्ने, शौचालय प्रयोग गर्ने र वातावरण सफा राख्ने बानी अभिभावकले आफैँ अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान र सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकका जवाफ सुनेपछि निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

म साना बालबालिकालाई नुहाएर सफा लुगा लगाई चिटिक्क बनाएर राख्छु ।

म बालबालिकालाई रमाइलोसँग सुरक्षापूर्वक घरका सरसफाइमा सहभागी गराउँछु ।

म सबैलाई सही तरिकाले हात धुन सिकाउँछु ।

स समीक्षा

सबै सहभागी मिलेर कक्षा वरिपरि सफा गरौँ र सकेपछि मिचिमिची हात धुने अभ्यास गरौँ ।

भाग - ३

१८

बालस्वास्थ्य र स्याहार

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालस्वास्थ्य

सामान्यतया बालस्वास्थ्य भन्नाले बालबालिका निरोगी हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा तन्दुरुस्त अवस्था भन्ने बुझिन्छ । बालबालिकालाई विकासको क्रममा केही रोगहरू लाग्न सक्छ । सानातिना रोगले बालबालिकाको प्राकृतिक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्छ । बालबालिकाले कुनै विषाणु विरुद्ध प्रतिरक्षा शक्ति विकास गर्न नसक्दा रोगहरू लाग्छन् । यसमध्ये केहीलाई बालबालिकाको शरीरले नै प्रतिरक्षा गर्न सक्छन् भने केही रोगको लागि रोग लाग्नुपूर्व नै खोपहरू दिनुपर्छ । कतिपय रोग लागिसकेपछि औषधीको माध्यमबाट रोकथाम गर्नुपर्दछ । रोगहरू लागेको बेलामा बालबालिकाले पोषणयुक्त खाना पाए र उनीहरूको उचित स्याहार तथा सरसफाइ भयो भने सङ्क्रमण जटिल हुन पाउँदैन ।

बालबालिकामा देखिने सामान्य रोगहरू

बालबालिकाले उमेरअनुसार गर्नुपर्ने शारीरिक वा मानसिक क्रियाकलाप गर्न नसक्ने र असामान्य अवस्था वा स्थिति सिर्जना हुनु रोग हो । बालबालिकालाई हुनसक्ने केही रोगहरू निम्नानुसार छन् :

- ज्वरो
- कान पाक्ने
- रुघाखोकी
- आँखा रातो हुने र पाक्ने
- निमोनिया
- एलर्जी
- कोभिड-१९
- दाद, लुतो
- झाडापखाला
- दादुरा,ठेउला
- जुका

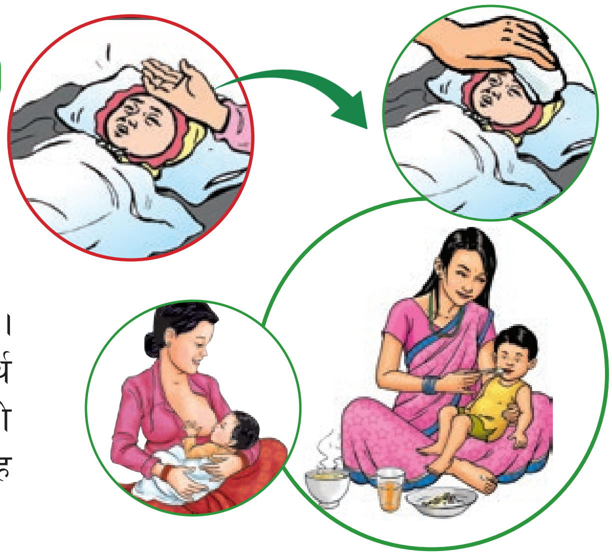
बालबालिका बिरामी हुनाको कारण

- गर्भमा रहँदा र जन्मेपछिको वातावरण फरक हुनाले नवजात शिशुहरूको बाहिरको वातावरणमा समायोजन गर्ने शक्ति भएन भने उनीहरू बिरामी हुन्छन् ।
- नवजात शिशुको गर्भावस्थामा सङ्क्रमण भएर पनि बिरामी हुनसक्छन् । त्यसैगरी अतिज्वरो, श्वासप्रश्वास, पखाला, आँखा पाक्ने, छालासम्बन्धी रोग आदि कारणले बिरामी पर्न सक्छन् ।
- बालबालिका जीवाणु, विषाणु, परजीवी आदिको सङ्क्रमणले बिरामी हुन्छन् । यसैगरी दुर्घटना, तनाव, कुपोषण आदिको कारणले बिरामी हुने गर्दछन् ।

बालबालिकाको बिरामीपन पहिचानमा अभिभावकको भूमिका

- साना बालबालिकाले आफू बिरामी छु भनेर व्यक्त गर्न सक्दैनन् । उनीहरूको अवस्था अभिभावकले शारीरिक हाउभाउबाट पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई सञ्चो नहुँदा राम्ररी दूध चुस्न, साविक खाना खान सक्दैन, शरीर तातो हुने, पिसाब कम वा धेरै गर्ने, वान्ता हुनसक्ने, छिटोछिटो सास फेर्ने हुनसक्छ ।
- एक्कासि छटपटिँदै रुने, धेरै ज्वरो (१०१ डिग्रीभन्दा बढी) वा दुखाइले गर्दा बेहोश हुने, शरीर अररो वा लुलो हुने जस्ता लक्षण देखिन सक्छ ।
- बालबालिका बिरामी हुँदाको लक्षण राम्ररी अवलोकन गर्नुपर्छ । ज्वरो नाप्ने, सास फेरेको गति हेर्नुपर्दछ । ज्वरो आएको समयमा अनुहार रातो हुन्छ । शिशुले राम्ररी दूध चुस्न सक्तैन । उनीहरूको नङ ओठ/छालाको रङ सामान्य भन्दा फरक हुनसक्छ । दिसापिसाब कतिपटक भयो, कस्तो भयो हेर्नुपर्दछ ।

केही रोगका लक्षण र अभिभावकको भूमिका



- **ज्वरो** : ज्वरो आफैं रोग हैन, यो कुनै रोगको कारणले आउन सक्दछ । सामान्य रुघाखोकीको कारणले हल्कामात्र ज्वरो छ भने २४ घण्टासम्म राम्ररी निरीक्षण गर्नुपर्दछ । यस अवस्थामा आमाको दूध र झोल पदार्थ सधैंभन्दा धेरै खुवाउनुपर्छ । १०१ डिग्री (फरेनहाइट) ज्वरो आएपछि चिकित्सकको सल्लाह लिएर ज्वरो कम हुने औषधी खुवाउनुपर्दछ ।

- **रुघाखोकी** : रुघाखोकी एउटा साधारण रोग हो । यसमा ज्वरो आउन पनि सक्छ, नआउन पनि सक्छ । यसका लागि औषधीको आवश्यकता पर्दैन, तर शिशुहरूलाई नाक बन्द हुनाले आत्तिन सक्छन् । उचित हेरचाह वा उपचार नभएमा निमोनिया हुनसक्छ ।

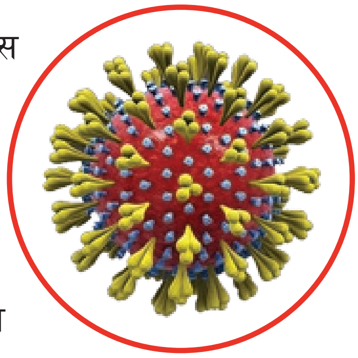
रुघाखोकीको लागि घरेलु उपचारका तरिकाहरू :

- बालबालिकालाई पटकपटक आमाको दूध खुवाइरहने ।
- साविकभन्दा बढी खाना तथा झोल कुराहरू खुवाउने ।
- छ महिनाभन्दा माथिका बालबालिका भएमा खोकीको उपचार (अदुवा, बेसार, तुलसीको पात आदि हाली पकाएको पानीमा मह राखी खुवाउने, हिमाली क्षेत्रमा जडीबुटी चिया खुवाउने) ।
- बालबालिकालाई न्यानो पारेर राख्ने तर नगुम्स्याउने ।
- मनतातो नुनपानीमा सफा सुती कपडा भिजाइ नाक सफा गरिदिने ।
- धुवाँ र धुलोबाट बचाउने ।

भाग - ३

- **निमोनिया :** निमोनिया श्वासप्रश्वासको सङ्क्रमण भएर शिशुलाई ज्वरो आउने, सास फेर्न गाह्रो हुने, छिटोछिटो सास फेर्ने, कोखा हान्ने, दूध चुस्न नसक्ने रोग हो। छिटो सास फेर्नु निमोनिया भएको बालबालिकामा सबैभन्दा पहिले देखिने लक्षण हो। २ महिनादेखि १२ महिनासम्मको बच्चाले १ मिनेटमा ५० वा सो भन्दा बढी, १२ महिनादेखि ५ वर्षको बच्चाले १ मिनेटमा ४० वा सो भन्दा बढी सास फेरेमा निमोनिया भएको हुनसक्छ। यस्तो अवस्थाको बालबालिकालाई तुरुन्त चिकित्सकसँग परीक्षण गराई औषधी उपचार गराइहाल्नुपर्दछ।

- **कोभिड-१९:** यो निमोनिया जस्तै भाइरसबाट लाग्ने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग हो। यो नयाँ कोरोना भाइरसबाट सङ्क्रमित भई २०१९ मा विश्वभरि फैलिएको हुनाले यसको नाम पनि कोभिड-१९ भएको हो। यो मानिसको श्वासप्रश्वासबाट निस्कने छिटाहरूबाट एक अर्कामा सर्ने रोग हो। यसका भाइरसले प्रकृतिअनुसार स्वरूप परिवर्तन गर्दछ। बालबालिकामा पनि यसले ज्वरो आउने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउने र शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा आक्रमण गर्ने गर्दछ। यसको शङ्का लागेमा कोभिड टेस्ट गरेर स्वास्थ्य केन्द्रको निर्देशनमा उपचार गर्नुपर्छ।

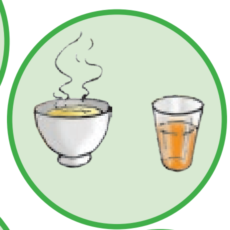


- **झाडापखाला :** २४ घण्टामा ३ वा ३ भन्दा बढीपटक पानी जस्तो पातलो दिसा हुनुलाई पखाला लागेको भनिन्छ। पखाला लाग्दा शरीरबाट प्रशस्त पानी, नुन र शक्ति खेर गई सुख्खा हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले खेर गएको पानी, नुन र शक्तिको आपूर्ति गर्नुपर्दछ, त्यसो गरिएन भने बिरामी बच्चाको ज्यान जोखिममा पर्छ।

झाडापखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियम :

१. पखाला सुरु हुनासाथ अघिपछि भन्दा बढी झोल कुराहरू (आमाको दूध, दालको रस, फलफूलको रस, भातको माड, पुर्नजलीय झोल, सफा पानी) पटकपटक खान दिनुपर्छ।

२. साविकबमोजिम नरम तथा सजिलैसँग पच्ने खानेकुरा खुवाउनुपर्छ। कुपोषण हुन नदिन, पखाला थामिएपनि २ हप्तासम्म सधैँभन्दा पटक बढी खाना खान दिनुपर्छ।

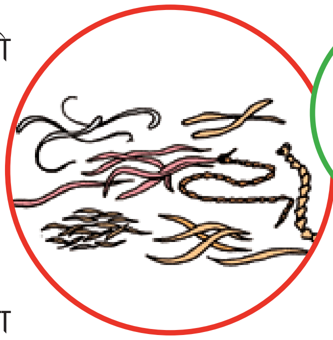


१

३. पुनर्जलीय झोल (जस्तै, जीवनजल) सँगै १० दिनसम्म जिङक चक्की खुवाउनुपर्छ ।

४. खान पिउन नसक्ने गरी झन् बिरामी भएमा, दिसामा रगत देखिएमा, तारन्तार बान्ता भइरहेमा, बालबालिका ज्यादै तिर्खाएमा, ज्वरो आएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

- **जुका** : बालबालिकालाई दूषित खाना, पानी र धुलो माटोबाट हाम्रो आँखाले नदेखिने जुकाका अण्डाहरू मुखबाट या श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्दछ । जुकाले बालबालिकाको आन्द्रामा पौष्टिक तत्त्व सोसेर हुर्कन्छ । जुकाको औषधी स्वास्थ्य चौकीबाट निशुल्क वितरण भएको समयमा अनिवार्य रूपमा खुवाउनुपर्दछ ।



- **आँखा पाक्ने** : बालबालिकाको आँखा चिलाउने, रातो हुने र पिप कचेरा आएमा आँखामा सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ । यस्तो बेलामा सफा पानीले आँखामा पटकपटक सफा गर्ने र सफा रुमालले पुछ्नुपर्छ । जथाभावी औषधी आँखामा राख्नु हुँदैन । यसका लागि आँखाको सरसफाइ गर्नुकोसाथै चिकित्सकको सल्लाह लिएर नपाक्ने मलम र झोल औषधी राख्नुपर्दछ ।

- **कान पाक्ने** : कान पाकेको बालबालिकाले छिनछिनमा कान चिलाउने, कोट्याउने गर्दछन् । कानको भित्री भाग सजिलै देख्न नसकिने हुनाले राम्ररी जचाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई चिकित्सकसँग परामर्श गरी कानमा हाल्ने औषधी राख्ने र निको नभएसम्म स्याहार गर्नुपर्छ । अन्यथा रोग जटिल भएर बहिरो हुने सम्भावना हुन्छ ।

- **एलर्जी** : बालबालिकालाई कुनै औषधी, खानेकुरा, बोटबिरुवाको भुवा, झुसिल्किरा आदिले शरीरमा नकारात्मक प्रतिक्रिया भएको अवस्थालाई एलर्जी भनिन्छ । एलर्जी हुने बित्तिकै बालबालिकामा फोका(बिमिरो) आउने, चिलाउने, खोकी लाग्ने, हाछ्युँ आउने तथा श्वासप्रश्वासमा गाह्रो हुने आदि विभिन्न लक्षण देखापर्छ । यसो हुने बित्तिकै चिकित्सकसँग परीक्षण गराई औषधी उपचार गर्नुपर्छ ।

नेपाल सरकारका स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट निःशुल्क नवजात शिशु (जन्मेदेखि २८ दिन सम्मको) उपचार गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ। नवजात शिशु भर्ना भई उपचार गर्दा उपचारत रहँदासम्मको लागि सम्पूर्ण उपचार सेवा निःशुल्क उपलब्ध गराइने छ।[२४]

बिरामी बालबालिकाको स्याहार

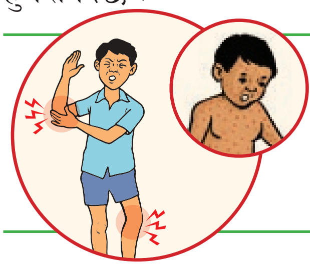
- शिशु/बालबालिका बिरामी हुँदा स्नेहपूर्ण व्यवहार र स्याहार गर्नुपर्दछ। सामान्य अवस्थामा भन्दा पौष्टिक खाना पटकपटक खुवाउनुपर्छ। सफा पानी पिउन दिनुपर्दछ।
- बिरामी शिशु/बालबालिकासँगै रहेर उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको विश्वास गराउनुपर्दछ। उनीहरूको दुखाइ, डर, अप्ठेरो, असामान्य स्थितिलाई आमाबुबाले समानुभूति गरेको भावना व्यक्त गर्नुपर्दछ।
- बिरामी अवस्थामा बालबालिकाको नजिकै बस्ने, कुराकानी गर्ने कथा भन्ने, सँगै चित्र कोर्ने, खेलौना खेल्ने गर्नुपर्दछ।

बालबालिकामा देखिन सक्ने नसर्ने रोगका लक्षणहरु तथा तथा आवश्यक स्याहार

बालबालिकामा सर्ने रोगहरूको साथै विभिन्न किसिमका नसर्ने रोगहरू पनि लाग्न सक्दछन्। बालबालिकामा सामान्यतया तल उल्लेख गरिएअनुसार शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू देखिन सक्दछन्।

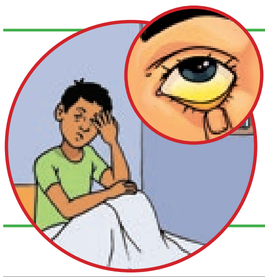
शारीरिक स्वास्थ्य समस्या :

बालबालिकामा तलका स्वास्थ्य समस्याहरू देखा परेमा जटिल खालको नसर्ने रोग लागेको पनि हुनसक्दछ :



जोर्नी दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, छालामुनि गाँठाहरू देखिने, घाँटी दुख्ने, शरीरमा रातो दाग वा बिमिरा देखिने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा बालबालिकामा मुटुको बाथ रोग हुनसक्दछ।

श्वास फेर्दा घ्यारघ्यार आवाज आउने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, छाती भारि भएको महसुस हुने जस्ता लक्षण देखा परेमा बालबालिकालाई दम तथा निमोनिया वा अन्य समस्या पनि हुन् सक्दछ।



छिटै थकाइ लाग्ने, छाला/आँखा र मुख पहेँलो देखिने, हात र खुट्टा सुन्निने र दुख्ने, बालबालिका ढिला बढ्ने आदि भएमा बालबालिकालाई सिकल सेल एनेमिया वा थालासेमिया भएको पनि हुनसक्दछ।

[२४] निःशुल्क नवजात शिशु उपचार सेवा कार्यक्रम कार्यविधि निर्देशिका २०७४

सामान्य भन्दा धेरै पिसाब लाग्ने, धेरै तिर्खा लाग्ने, धेरै भोक लाग्ने, दुब्लाउदै जाने, घाउहरू ढिलो सन्चो हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा बालबालिकालाई चिनीरोग वा मधुमेह भएको हुनसक्दछ ।

त्यसैगरि बालबालिकामा क्यान्सर र मृगौला रोग जस्ता जटिल समस्याहरू पनि देखिन सक्दछन् ।

यस्तो अवस्थामा आवश्यक सल्लाह र उपचारका लागि तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउनु पर्दछ ।

बौद्धिक स्वास्थ्य समस्याहरू :

- बालबालिकाले आँखामा आँखा नजुधाउने, कारणविना हाँस्ने वा रुने, बोलीमा ढिलाई, सुनेको एउटै शब्द दोहोऱ्याउने, दोहोरो कुराकानी नगर्ने, असामान्य आवाज निकाल्ने, सधैँ एउटा दिनचर्या रुचाउने, बोलाउँदा प्रतिक्रिया नदिने, एक्लै बस्न रुचाउने, डर नहुने वा खतरा नबुझ्ने आदि जस्ता लक्षण देखाएमा अटिजम पनि हुनसक्दछ ।

- बालबालिकालाई उमेरअनुसार कार्यहरू गर्न गाह्रो हुने (ढिलो हिँड्ने, ढिलो बोल्न सुरु गर्ने, बोल्न गाह्रो हुने, बोल्न नसक्ने), उपयुक्त सञ्चार तथा अन्तरक्रिया गर्न कठिनाइ हुने, वा उमेरअनुसार उपयुक्त व्यवहार गर्न नसक्ने, कुराहरू सम्झिन गाह्रो हुने जस्ता बौद्धिक वा स्नायु विकाससम्बन्धी समस्याहरू पनि देखिन सक्छन ।

बालबालिकामा माथि उल्लेखित कुनै पनि समस्याहरू देखा परेमा स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउनु पर्दछ ।

बौद्धिक स्वास्थ्य समस्याहरू :

- बालबालिकामा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, धेरै चकचक गर्ने, असम्भव कुराहरू कल्पना गरी बस्ने, आवश्यकता भन्दा बढी सक्रिय हुने, शान्त हुन गाह्रो हुने, लापरवाही र गल्ती गरिरहने, नचाहिने जोखिम लिई रहने, रिसाइहाल्ने, पालो कुर्न गाह्रो हुने, अरूसँग मिल्न नसक्ने, आवेगपूर्ण व्यवहार देखाउने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या (हरू) भएको पनि हुनसक्छ ।

बालबालिकामा यस्ता कुनै पनि समस्याहरू देखा परेमा स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउनु पर्दछ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बालस्वास्थ्य भनेको बालबालिका निरोगी हुनु मात्र नभई उनीहरू शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा तन्दुरुस्त अवस्थामा रहेको भन्ने बुझिन्छ ।**
- **बिरामी भएको बेलामा अभिभावकबाट पोषणयुक्त खाना, स्याहार तथा सरसफाइ भएको अवस्थामा रोगको सङ्क्रमण जटिल हुन पाउँदैन ।**
- **साना बालबालिकाले आफू बिरामी छु भनेर व्यक्त गर्न सक्दैनन् । उनीहरूको अवस्था अभिभावकले शारीरिक हाउभाउबाट पहिचान गर्नुपर्दछ ।**
- **बिरामी शिशु/बालबालिकासँगै रहेर उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको विश्वास गराउनुपर्दछ । उनीहरूको दुखाइ, डर, अप्ठेरो, असामान्य स्थितिलाई आमाबुबाले समानुभूति गरेको भावना व्यक्त गर्नुपर्दछ ।**
- **बिरामी अवस्थामा बालबालिकाको नजिकै बस्ने, कुराकानी गर्ने, कथा भन्ने, सँगै चित्र कोर्ने, खेलौना खेल्ने गर्नुपर्दछ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिका बिरामी भएको लक्षण पहिचान गरी उचित स्याहार गर्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

सहभागीहरूसँग निम्न प्रश्नहरू गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस्: (क)अगाडिको सत्रमा/पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिप उपयोगी छन् ? ती कुरालाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा कसरी लागू गर्दै हुनुहुन्छ ?

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायका बालबालिकालाई के कस्तो रोग लाग्ने गरेको छ ? ती रोग लागेको बेला उनीहरूको स्याहार कसरी गरिन्छ ?

सकेसम्म सबै सहभागीहरूलाई प्रश्नमा केन्द्रित गराएर बोल्न वा प्रतिक्रिया लिन प्रेरित गर्नुहोस् । पहिले बोलेका सहभागीका शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्न बाँकीलाई सम्झाउनुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख भएका बालबालिकालाई हुने केही सामान्य रोगको नाम एक एक गरी सानो कागजमा लेखेर राख्नुहोस् । सहभागीहरूलाई बोलाएर पालैपालो सो कागजबाट एउटा एउटा टिप्न वा छान्न दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई नबोलीकन अभिनयले मात्र गरेर सो रोग चिन्न लगाउनुहोस् । रोग पहिचान भएपछि त्यसको लक्षणहरू र स्याहार गर्ने तरिकाका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेको छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: बिरामी हुँदा मेरो उचित स्याहार गरेर मलाई छिटो निको हुन सघाउनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । सबै समूहलाई प्रस्तुत चित्र अवलोकन र छलफल गर्न लगाउनुहोस् । समूहगत रूपमा चित्रले देखाएका कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

छलफलमा नआएका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल गर्नुहोस् र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालस्वास्थ्य र स्याहारका सम्बन्धमा दिइएको सारभूत कुराहरू सहभागीमा माझमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि बताइदिनुहोस् । अभिभावकका अनुभवलाई छलफलको क्रमम महत्त्व दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालस्वास्थ्य भनेको बालबालिका निरोगी हुनु मात्र नभई उनीहरू शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा तन्दुरुस्त अवस्थामा रहेको भन्ने बुझिन्छ ।**
- **बिरामी भएको बेलामा अभिभावकबाट पोषणयुक्त खाना, स्याहार तथा सरसफाइ भएको अवस्थामा रोगको सङ्क्रमण जटिल हुन पाउँदैन ।**
- **साना बालबालिकाले आफू बिरामी छु भनेर व्यक्त गर्न सक्दैनन् । उनीहरूको अवस्था अभिभावकले शारीरिक हाउभाउबाट पहिचान गर्नुपर्दछ ।**
- **बिरामी शिशु/बालबालिकासँगै रहेर उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको विश्वास गराउनुपर्दछ । उनीहरूको दुखाइ, डर, अप्ठेरो, असामान्य स्थितिलाई आमाबुबाले समानुभूति गरेको भावना व्यक्त गर्नुपर्दछ ।**
- **बिरामी अवस्थामा बालबालिकाको नजिकै बस्ने, कुराकानी गर्ने, कथा भन्ने, सँगै चित्र कोर्ने, खेलौना खेल्ने गर्नुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान र सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकका जबाफ सुनेपछि निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

- **बिरामी बालबालिकामा देखिने लक्षणहरूलाई चनाखो भएर अवलोकन गर्छु ।**
- **बालबालिकालाई रोग लागेको बेलामा पोषणयुक्त खाना, स्याहार तथा सरसफाइमा विशेष ध्यान दिन्छु ।**
- **बिरामी बालबालिकाको अवस्था हेरेर अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा लैजान्छु ।**

स समीक्षा

जोडीमा बस्न भन्नुहोस् । आज के के सिकियो ? जोडीमा एक अर्कासँग कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले जोडीमा गरेको कुराकानीको निरीक्षण गर्नुहोस् ।

१९

बालघातक सरुवा रोगको रोकथाम

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालघातक सरुवा रोग के हो ?

बालघातक सरुवा रोग लाग्नु भनेको कुनै सरुवा विषाणु, जीवाणुको सङ्क्रमणबाट बालबालिकाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर भएको अवस्था हो । सरुवा रोग हावा, पानी, माटो, दिसा, रगत, जीव आदिबाट एक अर्कामा सर्दछ । बालघातक रोग जस्तैः लहरेखोकी, भ्यागुते रोग, धनुषटङ्कार, क्षयरोग, निमोनिया पोलियो, दादुरा, टाइफाइड, हेपाटाइटिस आदि हुन् । यस्ता सरुवा रोगको रोकथाम गर्न बेलैमा रोग विरुद्ध खोप लगाई शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति निर्माण गर्नुपर्दछ । सबै बालबीलकाले पूर्ण जीवन जिउनको लागि नेपाल सरकारले निःशुल्क खोप पाउने व्यवस्था गरेको हुनाले सबै आमाबुबाले आफ्नो बालबालिकालाई खोप लगाउन पर्छ ।

बालघातक रोग लाग्नुको कारण

- गर्भमा रहँदा र जन्मेपछि खोप नलगाउनु वा मात्रा नपुऱ्याउनु,
- असुरक्षित वातावरणमा सुत्केरी गराउनु,
- गर्भावस्थामा विषाणु सङ्क्रमण हुनु,
- रोगी बालबालिकासँग निकट हुनु वा महामारीले रोग फैलिनु,
- बालबालिकालाई जीवाणु, विषाणु, परजीवी आदिको सङ्क्रमण हुनु,
- बालबालिकालाई उचित पोषण नहुनु ।

बालघातक रोगको लक्षण, रोकथाम र स्याहार

बालघातक रोगहरू	केही लक्षणहरू	खोपको नाम	अभिभावकको भूमिका वा स्याहार
धनुष्टङ्कार	शिशु एकनासले रुन्छ । दूध चुस्न वा खाना निल्न सक्दैन । नाइटो वरिपरि फोहर हुन्छ । अनुहार, मुखको मांसपेशी धेरै खुम्चेर दुख्छ । ढाडको मांसपेशी बाउडिएर पूरा जिउ धनुष जस्तै बाङ्गिन्छ ।	**टेटानस खोप**	बिरामी बालबालिकालाई तुरुन्त अस्पताल लगेर उपचार गराउनुपर्छ । बिरामी बालबालिकालाई अलग राख्नुपर्छ ।
क्षयरोग	राती मन्द ज्वरो आउँछ । खोकी लाग्छ । तौल घट्छ । खान रुचि हुँदैन । खकारमा रगत देखा पर्छ ।	**वि. सी. जी. खोप**	बिरामी बालबालिकालाई तुरुन्त अस्पताल लगेर उपचार गराउनुपर्छ । स्तनपान गराउनुपर्छ । पर्याप्त आराम गराउनुपर्छ । पौष्टिक आहार खुवाउनुपर्छ । बिरामीको थुक, खकार जथाभावी विसर्जन नगर्ने, बिरामी बालबालिकालाई धुँवा नभएको, हावा आवतजावत हुने कोठामा सकेसम्म अलग राख्नुपर्छ ।
भ्यागुतेरोग	रुघाखोकीको लक्षणबाट सुरु हुन्छ । टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने हुन्छ । घाँटीको पछाडि टन्सिलको वरिपरि, नाकमा पहेँलो खैरो रङको जालोपर्दछ । सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।	**डिपिटि खोप**	अस्पतालमा भर्ना गरी उपचार गराउनुपर्दछ । मनतातो नुनपानीले कुल्ला गराउनुपर्छ । तातो पानीको वाफ दिनुपर्छ । बिरामी बालबालिकालाई अलग राख्नुपर्छ ।
लहरेखोकी	रुघाखोकीको लक्षणबाट सुरु हुन्छ । एकै सासमा धेरैपटक छिटो छिटो खोकी लाग्छ र हुक्क आवाज निस्किन्छ । च्यापच्याप हुने खकार आउँछ । खोकिरहँदा बालबालिकाको ओठ निलो देखिन्छ ।	**डिपिटि खोप**	रुघाखोकीको उपचार गराउनुपर्छ । चिसोबाट बचाउनुपर्छ । आराम गराउनुपर्छ । पौष्टिक आहार जस्तै, मनतातो दाल, माड खुवाउनुपर्छ । धेरै ज्वरो आएमा पानीपट्टी लाउने, र ज्वरो कम गराउने औषधी खुवाउनुपर्छ । अस्पतालमा तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ ।
निमोनिया	रुघाखोकीको लक्षणबाट सुरु हुन्छ । छिटो छिटो सास फेर्ने, कोखा हान्ने, बान्ता हुने, खोकी लाग्ने हुन्छ । खकारमा रगत देखिने र छाती दुख्ने हुन्छ ।	**पिसिभी खोप सुई**	तुरुन्त अस्पतालमा भर्ना गरी उपचार गराउनुपर्दछ ।

पोलियो (बाल पक्षघात)	पोलियो भाइरस जातिका विषाणुको सङ्क्रमणबाट हुने सरुवा रोग हो । दुई वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई हुन्छ । सुरुमा रुघा लागेको जस्तो हुने, ज्वरो आउने, बान्ता हुने, शरीरका मांसपेशी दुख्ने हुन्छ । शरीरका केही भाग कमजोर हुने र एकातर्फ वा दुवैपट्टी कम्मरको मुनी लुलो वा पक्षघात हुन्छ ।	**पोलियो थोपा खुवाउने**	रोग लागेपछि कुनै पनि औषधीले उपचार हुन सक्तैन । दुखाइको लागि सिटामोल, तातो पट्टी लगाई दिन सकिन्छ । शरीरका मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायाम गराउनुपर्छ । हिँड्डुल गर्न विशेष जुत्ता र बैशाखी प्रयोग गराउन सकिन्छ ।
दादुरा	भाइरस जातिका विषाणुको सङ्क्रमणबाट हुने सरुवा रोग हो । रुघा, ज्वरो, आँखा रातो हुने, खोकी ज्वरोबाट सुरु हुन्छ । छालामा विशेष गरी अनुहार, कान पछाडि गर्दै पेट, ढाड, खुट्टमा रातो मसिनो बिमिरा आउँछ । दाना करिब ५ दिनसम्म रहन्छ ।	**दादुरा रुबेला विरुद्ध खोप**	आराम गराउने, पौष्टिक आहार खुवाउने, मनतातो झोलिलो दाल, माड खुवाउने, धेरै ज्वरो आएमा पानीपट्टी लाउने, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा औषधी खुवाउने, अस्पतालमा तुरुन्त उपचार गराउने, बिरामी बालबालिकालाई अलग राख्ने ।
रुबेला, जर्मन मिजल	यो अर्को थरीको दादुरा हो । यसमा सामान्य दाना हुन्छ । कान पछाडिको ग्रन्थी दुख्छ । तीन चार दिनसम्म रहन्छ । गर्भावस्थामा सङ्क्रमण भए शिशुमा अपाङ्गता रहन सक्छ ।		
जापानिज इन्सेफ लाइटिस	यो लामखुट्टेले टोकेर एक अर्कामा सार्छ । सुरुमा ज्वरो आउने पेट दुख्ने, यसबाट बढ्दै गएमा मस्तिष्कमा आघात पर्छ र नशामा समस्या देखा पर्ने र मृत्यु हुने हुनसक्छ ।	**जापानिज इन्सेफलाइटिस खोप**	आराम गराउने, पौष्टिक आहार खुवाउने, मनतातो झोलिलो दाल, माड खुवाउने, धेरै ज्वरो आएमा पानीपट्टी लाउने, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा औषधी खुवाउने, अस्पतालमा तुरुन्त उपचार गराउने, बिरामी बालबालिकालाई अलग राख्ने ।
टाइफाइड	उच्च ज्वरो, जाडो हुने, पसिना आउने, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने, जिब्रोमा सेतो लेत लाग्नु टाइफाइडको मुख्य चिह्न तथा लक्षण हुन् ।	**टाइफाइडकको खोप**	३ दिनसम्म सिटामोलले पनि ज्वरो निको नभएमा नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने

बालघातक रोग लाग्नुको कारण

खोप

- खोपले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई प्राकृतिक रूपमा सक्रिय गराइ रोगहरूसँग छिटो र प्रभावकारी रूपमा लड्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- खोपसम्बन्धी थप जानकारी लिनु पर्ने भएमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- नेपाल सरकारले स्वास्थ्य संस्था तथा खोप केन्द्रहरूबाट नियमित खोप तालिका (क) अनुसार निःशुल्क रूपमा नियमित खोपहरू प्रदान गरिरहेको छ ।
- कुनै कारणबस बच्चाको नियमित खोप छुट्न गएमा पनि छुटेका बालबालिकाको खोप तालिका (ख) अनुसार बालबालिकालाई सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा गई खोप लगाउनुपर्दछ ।

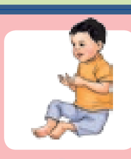
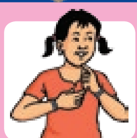
अभिभावकले बालबालिकाको उमेरअनुसार नेपाल सरकारले तोकेका निम्नानुसारका खोपहरू आफ्ना बालबालिकालाई लगाईदिएर यी सरुवा रोगहरूबाट बचाउनुपर्दछ :

(क) नियमित खोप तालिका

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

राष्ट्रिय खोपतालिका

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवती महिला	टि.डी. पहिलो गर्भमा कम्तीमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	बायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुष्टंकार र भ्यागुते रोग
१	जन्मने वित्तिकै सकेसम्म छिटो	बि.सि.जी.	दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal)	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी. (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पहिलो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
३	१० हप्तामा	रोटा (दोश्रो मात्रा) पोलियो (दोश्रो मात्रा) पि.सि.भी. (दोश्रो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (दोश्रो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
४	१४ हप्तामा	पोलियो (तेश्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (तेश्रो मात्रा)	•मुखमा दुई थोपा •दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •पोलियो •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
५	९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (दोश्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (तेश्रो मात्रा)	•दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला रमासु बीच (Subcutaneous) •दायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •दादुरा र रुबेला •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	 १२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस्	दायाँ तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	•जापानिज इन्सेफलाइटिस्
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोश्रो मात्रा) टाइफाईड	• बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला रमासु बिच (Subcutaneous) • बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•दादुरा र रुबेला •टाइफाइड
८	 कक्षा ६ की छात्रा र विद्यालय नजाने १० वर्षकी किशोरी	एच.पि.भी.	बायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	पाठेघरको मुखको क्यान्सर

भाग - ३

(ख) नियमित खोप छुटेका बच्चाको खोपतालिका

खोप	नियमित खोप लगाउने समय	नियमित खोप छुट भएर आएमा			कुन रोगबाट बचाउँछ
		१२ महिना सम्म	१२-२३ महिना सम्म	२४ देखि ६० महिना सम्म	
बि.सि.जी.	एक मात्रा - जन्मिनेबित्तिकै	स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा एक मात्रा दिने			क्षयरोग
रोटा	२ मात्रा : ६ र १० हप्तामा	एक महिनाको फरकमा २ मात्रा दिने		२ बर्ष माथिको बच्चालाई रोटा खोप नदिने	रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला
पोलियो	३ मात्रा : ६, १० र १४ हप्तामा	एक महिनाको फरकमा ३ मात्रा दिने			पोलियो
एफ. आई. पि.भी.	२ मात्रा : १४ हप्ता र ९ महिनामा	४ महिना (१६ हप्ता) को फरकमा २ मात्रा दिने			पोलियो
पि.सि.भी.	३ मात्रा : ६ हप्ता, १० हप्ता र ९ महिनामा	७ महिनामुनिको बच्चा भएमा पहिलो भेटमा पहिलो मात्रा, १ महिनाको फरकमा दोस्रो मात्रा र ९ महिनामा तेस्रो मात्रा दिने; ७-१२ महिना सम्मको बच्चालाई १ महिनाको फरकमा ३ मात्रा दिने	२ महिनाको फरकमा २ मात्रा दिने		निमोनिया (न्युमोकोकल रोगहरू)
डी.पि.टि. हेप–बी हिब (पेन्टाभ्यालेन्ट)	३ मात्रा: ६, १० र १४ हप्तामा	१ महिनाको फरकमा ३ मात्रा दिने		पहिलो र दोस्रो मात्रा १ महिनाको फरकमा दिने र तेस्रो मात्रा दोस्रो लगाएको ६ महिनाको फरकमा दिने	भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस बी, हेमोफिलस इनफ्लुन्जा बि
दादुरा –रुबेला	२ मात्रा : ९ र १५ महिनामा	९ -१५ महिनामुनिको बच्चा भएमा पहिलो भेटमा पहिलो मात्रा र १५ महिना (कम्तिमा १ महिनाको फरकमा) मा दोस्रो मात्रा दिने		१५-६० महिनासम्म १ महिनाको फरकमा २ मात्रा दिने	दादुरा र रुबेला
जापानिज इन्सेफलाइटिस	१ मात्रा: १२ महिनामा	१ मात्रा			जापानिज इन्सेफलाइटिस
टाइफाईड	१ मात्रा १५ महिनामा	१ मात्रा			टाइफाईड

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- बालघातक सरुवा रोग कुनै सरुवा विषाणु, जीवाणुको सङ्क्रमणबाट बालबालिकाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर भएको अवस्था हो । सरुवा रोग हावा, पानी, माटो, दिसा, रगत आदिबाट एक अर्कामा सर्दछ ।
- बालघातक रोग जस्तैः लहरेखोकी, भ्यागुते रोग, धनुषटङ्कार, क्षयरोग, पोलियो, दादुरा आदि हुन् । यी रोगहरू बिरामी बालबालिकाको सास, खकार, दिसा आदिबाट सङ्क्रमण भएमा बालबालिका बिरामी हुन्छन् ।
- बेलैमा पछि हुनसक्ने रोग विरुद्ध खोप लगाई शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति निर्माण गराएर सरुवा रोगको रोकथाम गर्नुपर्दछ ।
- सबै बालबालिकाले पूर्ण जीवन जिउनको लागि नेपाल सरकारले नि:शुल्क खोप पाउने व्यवस्था गरेको हुनाले सबै आमाबुबाले आफ्नो शिशु बालबालिकालाई खोप लगाउन लानुपर्दछ । साथै खोपकार्डमा खोप लगाएको अभिलेख सुरक्षित राख्नुपर्छ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीले बालघातक सरुवा रोगहरूको नाम बताउन सक्ने छन् । बालघातक सरुवा रोगहरूको रोकथाम गर्न बालबालिकालाई पूर्ण खोप लगाउने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ । सिकिएका ज्ञान र सिपको प्रयोग कसरी गरिरहनु भएको छ वा कसरी प्रयोग गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न सोध्दै अघिल्लो दिन/सत्रको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा शिशु/बालबालिकालाई के कस्ता खोप दिने गरिन्छ ?

सहभागीका अनुभव तथा अभ्यासका आधारमा सोधिएका प्रश्नको जवाफ लिनुहोस् । सकेसम्म सबै सहभागीहरूलाई प्रश्नमा केन्द्रित गराएर बोल्न वा प्रतिक्रिया लिन प्रेरित गर्नुहोस् । पहिले बोलेका सहभागीका शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप के कस्ता खोपहरू दिइन्छ ? भनेर बोल्न बाँकीलाई सम्झाउनुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

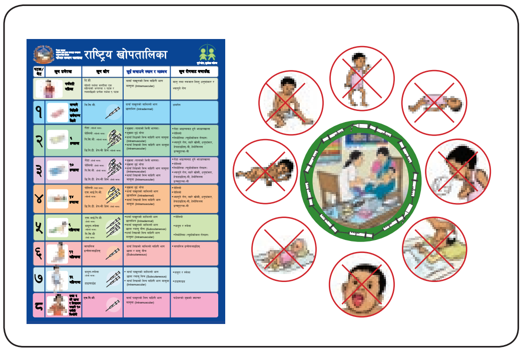
अभिभावकहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । माथिको छलफलसँग जोड्दै बालबालिकालाई कुन खोप, कस्ता रोगबाट बच्न र कहिले कहिले ? लेखिएको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । एक समूहले तयार पारेको सूची अर्को समूहलाई दिएर पृष्ठपोषण लिन लगाउनुहोस् । (सम्भव भए यस सत्रको सहजीकरणका लागि नजिकैको स्वास्थ्यकेन्द्रका स्वास्थ्यकर्मी वा समुदायका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको मद्दत लिनुहोस् ।) सहजकर्ता आफूले पनि अध्ययन सामग्री पढेर समूहलाई सूची बनाउन सहजीकरण गर्नुहोस् । सूची तयार भएपछि प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश: मलाई बालघातक सरुवा रोग लाग्नबाट बचाउन पूर्ण खोप दिई सुरक्षित गर्नुहोस् ।

सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूहगत रूपमा दिइएको चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।



के राष्ट्रिय खोपतालिकामा उल्लेख भएका सबै खोपहरू आफ्ना बालबालिकाले लगाए ? ती खोप लगाउँदाका अनुभवहरू के छन् ? सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । अध्ययन सामग्रीको आधारमा खोपले कसरी बालघातक सरुवा रोगको रोकथाम गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ भन्ने कुरा सहभागीलाई बुझ्ने गरी बताइदिनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालघातक सरुवारोग कुनै सरुवा विषाणु, जीवाणुको सङ्क्रमणबाट बालबालिकाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर भएको अवस्था हो । सरुवा रोग हावा, पानी, माटो, दिसा, रगत आदिबाट एक अर्कामा सर्दछ ।**
- **बालघातक रोग जस्तैः लहरेखोकी, भ्यागुते रोग, धनुषटङ्कार, क्षयरोग, पोलियो, दादुरा आदि हुन् । यी रोगहरू बिरामी बालबालिकाको सास, खकार, दिसा आदिबाट सङ्क्रमण भएमा बालबालिका बिरामी हुन्छन् ।**
- **बेलैमा पछि हुनसक्ने रोग विरुद्ध खोप लगाई शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति निर्माण गराएर सरुवा रोगको रोकथाम गर्नुपर्दछ ।**
- **सबै बालबालिकाले पूर्ण जीवन जिउनको लागि नेपाल सरकारले निःशुल्क खोप पाउने व्यवस्था गरेको हुनाले सबै आमाबुबाले आफ्नो शिशु बालबालिकालाई खोप लगाउन लानुपर्दछ । साथै खोपकार्डमा खोप लगाएको अभिलेख सुरक्षित राख्नुपर्छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई सोध्नुहोस्: (क) आज सिकिएका ज्ञान र सिपहरू कत्तिको उपयोगी छन् ? (ख) यी कुरालाई हाम्रो घरपरिवार र समाजमा कसरी उपयोग गर्न सकिएला ? अभिभावकका विचार र योजनालाई प्रशंसा गर्नुहोस् । के हामी यसो पनि गर्न सक्छौँ भन्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि सरुवा रोगको लक्षण चिन्न चनाखो रहन्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई लगाउनुपर्ने सबै खोप लगाउन छरछिमेकमा भन्छु ।

म आजैदेखि खोपकार्डमा खोप लगाएको अभिलेख सुरक्षित राख्छु र अरूलाई पनि त्यसै गर्न भन्छु ।

स समीक्षा

एकथरी कागजका टुक्रामा सरुवा रोगका नाम लेख्नुहोस् र एउटा बाकसमा राख्नुहोस् । अर्को टुक्रामा ती रोगविरुद्धका खोपको नाम लेख्नुहोस् र अर्को बाकसमा राख्नुहोस् । सम्पूर्ण सहभागीलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहलाई रोगको बाकसमा लेखिएको कागजको टुक्रा टिप्न लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई खोपको नाम लेखिएको कागजको टुक्रा टिप्न लगाउनुहोस् । अब कुन रोगका लागि कुन खोप लगाउने जोडा खोज्न लगाउनुहोस् । जोडीमा उभ्याएर भन्न लगाउनुहोस् । मिलेनमिलेको छलफल गरी निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

अभिभावक शिक्षा

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री

भाग

४

बालसंरक्षण तथा स्याहार

२०

सबै बालबालिकाका आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकास

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. बालअधिकार भनेको के हो ?

बालबालिका संसारको जुनसुकै ठाउँमा जन्मेहुर्के पनि उनीहरूका आधारभूत आवश्यकताहरू माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा र विकासका अवसर पाउनु बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । बाल्यावस्थामा उचित वातावरण, स्याहार सम्मान र विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सहभागी बन्ने अवसर प्राप्त गरेका बालबालिका भविष्यमा क्षमतावान् मानव स्रोत बन्दछन् । मानव अधिकारको अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिले बालबालिकालाई समेट्न नसक्ने र बाल्यावस्थाका आवश्यकताहरू विशेष हुने भएकाले उनीहरूका लागि बालअधिकार महासन्धिको आवश्यकता महसुस भएको हो । तसर्थ आफ्ना भावी सन्ततिको उज्वल भविष्यको निम्ति अभिभावक तथा राष्ट्रले विशेष जिम्मेवारी लिऊन् भन्ने उद्देश्यले संयुक्त राष्ट्रसङ्घले बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि पारित गरेको छ । यो सन्धि सन् १९८९ नोभेम्बर २० मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासभाबाट पारित गरिएको थियो । बालबालिकाको अधिकारका निम्ति पारित यो सन्धि राज्य राज्यहरूबिचको एक साझा कानुन हो । त्यसैले यो राज्य तथा अभिभावकले बुझ्नु नितान्त आवश्यक छ ।

यस महासन्धिलाई नेपालले १४ सेप्टेम्बर १९९० मा निःशर्त अनुमोदन गरिसकेको छ । यस महासन्धिलाई अनुमोदन गरेपछि नेपाल सरकारले बालबालिकासम्बन्धी ऐन[७] २०४८ जारी गऱ्यो । सो ऐन[२५] २०७५ मा संसोधन भई कार्यान्वयनमा रहेको छ । यो ऐन बालअधिकार महासन्धिअन्तर्गत रहेको छ ।

[२५] बालबालिकासम्बन्धी ऐन २०७५

बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिमा चार आधारभूत सिद्धान्तहरू रहेका छन् । ती हुन्: (क) भेदभावरहित, (ख) सर्वोत्तम हित, (ग) दीर्घजीवन र विकास र(घ) बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर । अतः बालबालिकाका निम्ति गरिने प्रत्येक कार्यहरू यी आधारभूत सिद्धान्त विपरीत हुनु हुँदैन । समाजमा भए गरेका कार्यहरू बालअधिकारको पक्षमा छन् कि छैनन् भन्ने कुरा जाँच्नका निम्ति मापदण्डका रूपमा पनि यी आधारभूत सिद्धान्तलाई लिन सकिन्छ ।

१.१. भेदभावरहित

भेदभावले बालबालिकाको आत्मसम्मान घट्छ । उनीहरूमा नकारात्मक स्वःपहिचान बन्दछ र बदलाको भावना विकसित हुन्छ । बालबालिकालाई यस्ता नकारात्मक वातावरणबाट टाढा राख्न उनीहरूलाई **"भेदभावरहित"** वातावरणमा सम्पूर्ण बालअधिकारहरू उपलब्ध गराउनुपर्दछ । विभिन्न कानुनले पनि बालबालिकाको समान अधिकारलाई संरक्षित गरेको छ । **बालबालिकाको बुबाआमा वा अभिभावकको जाति, रङ, लिङ्ग, भाषा, धर्म, राजनीतिक वा अन्य कुनै पनि प्रकारको आस्था, राष्ट्रिय, जातीय वा सामाजिक उत्पत्ति, सम्पत्ति, अशक्तता, जन्म वा अन्य हैसियतको आधारमा भेदभाव नगरी समान रूपमा सम्मान गर्नुपर्दछ ।**[२६]

१.२. बालबालिकाको सर्वोत्तम हित

बालबालिकाका निम्ति गरिने प्रत्येक कार्यहरू उनीहरूका लागि सबैभन्दा उपयुक्त हुनुपर्छ वा सबै पक्षबाट बालबालिकालाई फाइदा वा कल्याण हुने हुनुपर्छ । सार्वजनिक तथा कल्याणकारी संस्थाहरूले कुनै पनि कार्य गर्दा बालबालिकालाई नकारात्मक प्रभाव पर्ने कुनै पनि कार्य गर्नु हुँदैन । **अदालत, प्रशासनिक निकायलगायत सबैले बालबालिकासँग सम्बन्धित काम कुरा गर्दा बालबालिकाको सर्वोत्तम हितलाई प्राथमिकता दिनुपर्दछ ।**[२७]

१.३. दीर्घजीवन र विकास

बाँच्न पाउनु बालबालिकाको जन्मसिद्ध अधिकार हो । बालबालिकालाई बचाउने जिम्मेवारी सम्पूर्ण अभिभावक, समुदाय र सरकारको हो । बालअधिकारको सिद्धान्तले बालबालिकाको दीर्घजीवन र विकासको अधिकारलाई सुनिश्चित गर्दछ । **बालबालिकाको दीर्घजीवन र विकासका निम्ति राज्यले बढीभन्दा बढी प्रयास गर्नुपर्दछ ।**[२८]

[२६] बालअधिकार महासन्धि धारा-२
[२७] बालअधिकार महासन्धि धारा-३
[२८] बालअधिकार महासन्धि धारा-६

१.४. बालबालिकाको विचार र भावनाको कदर

आफ्ना इच्छा तथा रहरको कुराको सुनुवाइ वा भावनाको कदर नहुँदा सबैलाई नरमाइलो लाग्ने, मन दुख्ने हुन्छ । त्यस्तै बालबालिकालाई पनि आफ्नो विचारको कदर नहुँदा, रहर लागेको काम कुरा गर्न नपाउँदा माया पाएको अनुभूति हुँदैन । जसको फलस्वरूप बालबालिकालाई परिवार समाजबाट टाढा हुन मन लाग्ने, दिक्क लाग्ने, व्यवहारमा समस्या आउने जस्ता लक्षणहरू देखापर्ने सम्भावना हुन्छ । यस्ता समस्याहरूबाट बचाउन बालबालिकाले सम्बन्धित विषयमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने अवसर पाउनुपर्छ । अभिभावकहरूद्वारा उनीहरूका विचारको कदर गरिनुपर्छ । **बालबालिकाको उमेर र परिपक्वताअनुसार उनीहरूका विचारलाई उचित मान्यता दिनुपर्छ । उनीहरूलाई समाजको एक अभिन्न अङ्गका रूपमा लिनुपर्छ । समाज विकासका विभिन्न चरणहरूमा हुने सम्बद्ध विषय तथा क्रियाकलापहरूमा उनीहरूलाई सहभागी गराइनुपर्दछ ।**[२९]

२. बालअधिकारका चार पक्ष र प्रारम्भिक बालविकास

बालअधिकार महासन्धि गर्भदेखि १८ वर्षसम्मका बालबालिकाको अधिकारसम्बन्धी दस्तावेज हो । महासन्धिमा उल्लिखित बालअधिकारका धाराहरूलाई सरल तरिकाले बुझ्न चार समूहमा (बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकार, छोटोमा बा.सं.वि.स) विभाजित गरिएको छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्था उमेरका बालबालिकाका (गर्भावस्था देखि ८ वर्ष) आवश्यकताका आधारमा यी चार समूहलाई निम्न रूपमा बुझ्न सकिन्छ :

२.१. बाँच्न पाउने अधिकार

बाँच्न पाउनु बालबालिकाको जन्मसिद्ध अधिकार हो । गर्भमा आएपछि गर्भपतन होइन, गर्भमा ल्याउनलाई नै अभिभावकले योजना गर्नुपर्छ । गर्भदेखि नै बाँच्ने अधिकार सुनिश्चित गर्न, गर्भवती महिलाले विशेष स्याहारलगायत शिशुको सुरक्षित रूपमा जन्म गराउनुपर्दछ । जन्मेपछि जन्मदर्ता, स्तनपान, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, उमेरअनुसारको सुरक्षित पौष्टिक आहार, सुरक्षित पानी, खोप तथा प्राथमिक उपचारलगायतका दीर्घजीवन तथा सर्वोत्तम हितको सिद्धान्तमा रहेर अभिभावकले बाँच्नका लागि आधारभूत आवश्यकताको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

२.२. संरक्षणको अधिकार

प्रत्येक बालबालिकाको लागि संरक्षणको अधिकार तथा अपाङ्गता भएका र अनाथ बालबालिकाको निम्ति विशेष व्यवस्था हुनुपर्छ । गर्भवती महिलालाई तनावमुक्त वातावरण उपलब्ध गराउने र गर्भ तुहिनबाट संरक्षण गर्नुपर्छ । शिशु तथा बालबालिकाले जन्मपश्चात् पनि बढ्दो उमेर क्रमअनुसार भेदभाव, शोषण, हिंसा, दुर्व्यवहार, अपहेलना, बालश्रम, उत्पीडन, ओसारपसार तथा बेचबिखन, बुबाआमाबाट अलग्गिनु पर्ने लगायतका जोखिमपूर्ण स्थितिबाट सुरक्षित हुन पाउनुपर्छ । बालबालिकामा यस्ता अवस्थाहरू आइपर्न नदिन अभिभावकहरू सचेत हुनुपर्छ र यस्ता अवस्था आइपरेको खण्डमा कानुनी संरक्षण प्राप्त हुनुपर्छ । साथै बालबालिकाको उचित स्याहारका लागि परिवारमैत्री वातावरण सुनिश्चित हुनुपर्छ ।

---

[२९] बालअधिकार महासन्धि धारा-१२

२.३. विकासको अधिकार

प्रत्येक बालबालिकाले गर्भदेखि नै उत्प्रेरणा तथा जन्मपछि पनि उत्प्रेरणा, अन्तरक्रिया तथा सिकाइका अवसरहरू पाउनुपर्छ । बढ्दो उमेरक्रम अनुरूप शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा बौद्धिक विकासको अवसरहरू जस्तै खेल, अन्तरक्रिया, खोज, अनुभव, अनुसन्धान गर्न दिनु अभिभावकको जिम्मेवारी हो । बालबालिकाले उपयुक्त वातावरणमा विकासको अवसर पाउनु उनीहरूको अधिकार हो ।

२.४. सहभागिताको अधिकार

प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा बालसहभागिताको सुरुवात गर्भावस्थादेखि नै गराउन सकिन्छ । गर्भवती महिलालाई घरपरिवार र छिमेकका विभिन्न विशेष सामाजिक कार्यक्रमहरू, चाडबाड तथा जमघटमा सहभागी गराएर गर्न सकिन्छ । जन्मपछि बालबालिकाको उमेर तथा स्तरअनुसार ससाना निर्णयहरू जस्तैः लगाउने लुगा, कस्तो कथा सुन्ने, खेल्ने खेलौना आदि विषयमा केही हदसम्म बालबालिका स्वयंलाई निर्णय लिन दिनुपर्छ । यसैगरी उमेर क्रमअनुसार आआफ्नो धर्म, संस्कृति, चाडपर्व, जात्रा, प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा वा बालविकास केन्द्रका कार्यक्रमहरू, विद्यालयका कार्यक्रम तथा समुदायका विभिन्न कार्यक्रमहरूमा उनीहरूको इच्छा अनुरूप सहभागिताको अवसर दिनुपर्छ । यो अभिभावकको दायित्व हो भने सहभागी भएर रमाउन पाउनु प्रत्येक बालबालिकाको अधिकार हो ।

बालबालिकाको रुचि बेग्लाबेग्लै हुनसक्छ । उनीहरूको रुचिअनुसारको सामग्री तथा क्रियाकलापको छनोट र सहजीकरण गर्न जरुरी हुन्छ । उनीहरूको रुचिअनुसारको क्रियाकलाप गर्दा सहभागिता र सिकाइमा पनि थप सहयोग पुग्छ । आफूलाई मनपर्ने र मन नपर्ने कुरा बालबालिकाले व्यक्त गर्न सक्छन् । उनीहरूको सहभागिता सुनिश्चित गर्नका लागि अभिभावक तथा शिक्षकले बालबालिकालाई बोल्न र छनौटमा प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । बालबालिकालाई सानै उमेरदेखि विभिन्न कुरामा संलग्न गराउने तथा निर्णय लिन दिएमा बालबालिकामा आत्मविश्वास तथा नेतृत्व क्षमता बढ्छ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बालबालिका संसारको जुनसुकै ठाउँमा जन्मे हुर्के पनि उनीहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू : माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा र विकासका अवसर पाउनु नैसर्गिक अधिकार हो ।**
- **बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिका चार आधारभूत सिद्धान्तहरू (क) भेदभाव रहित, (ख) सर्वोत्तम हित, (ग) दीर्घजीवन र विकास, (घ) बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर हुन् ।**
- **महासन्धिमा उल्लिखित बालअधिकारका धाराहरूलाई सरल तरिकाले चार बुँदामा (बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकार, सङ्क्षेपमा बा.सं.वि.स) बुझ्न सकिन्छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा यी अधिकार सुनिश्चित गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका बालबालिकाको अधिकार बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको यस सत्रमा छलफल हुने विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल अघि बढाउनुहोस् । प्रश्नोत्तरका क्रममा अभिभावकले दिनुभएका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस्, साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

बालबालिकाको अधिकार भनेको के हो ?
हाम्रो समुदायमा बालबालिकाले के कस्ता अधिकारहरू पाएका छन् ?

पहिले प्रतिक्रिया दिएका सहभागीहरूका विचारलाई दोहोर्‍याउँदै पछि बोल्नेलाई थप कुरा भन्न प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्ना बालबालिकालाई यी अधिकारहरू सुनिश्चित गर्न के गर्नुपर्दछ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले भनेका कुरालाई दोहोर्‍याएर उहाँले भन्नु भए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर पछिल्ला सहभागीहरूलाई भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

निम्न बुँदाहरू अभिभावकलाई पढेर सुनाउनुहोस् र आफू बालक/बालिका हुँदा सो अधिकार पाईयो कि पाइएन भनी समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- हरेक बालबालिकालाई आफ्नो पहिचानसहित नामाकरण र जन्मदर्ताको हक छ ।
- कुनै पनि बालबालिकालाई उसको वा परिवारको धर्म, जात, भाषा, वैचारिक आस्था, शारीरिक वा मानसिक अवस्था, अपाङ्गता, पारिवारिक हैसियतका आधारमा भेदभाव गरिनु हुँदैन ।
- हरेक बालबालिकालाई आफ्नो बुबाआमा र परिवारबाट उचित हेरचाह, संरक्षण, पालनपोषण र माया पाउने अधिकार छ ।
- हरेक बालबालिकालाई उमेर र रुचिअनुसारको खेल खेल्ने र सिक्न पाउने अधिकार छ ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: मेरो बाँच्न पाउने, संरक्षित हुने, विकास हुन पाउने, सहभागी हुन पाउने अधिकार सुनिश्चित गरिदिनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको सबै बालबालिकाको आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकासबारे प्रस्तुत विषयलाई सारसङ्क्षेप रूपमा सहभागीका माझ प्रस्तुत गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका ज्ञान तथा अनुभवहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालबालिका संसारको जुनसुकै ठाउँमा जन्मे हुर्के पनि उनीहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू : माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा र विकासका अवसर पाउनु नैसर्गिक अधिकार हो ।**
- **बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिका चार आधारभूत सिद्धान्तहरू (क) भेदभाव रहित, (ख) सर्वोत्तम हित, (ग) दीर्घजीवन र विकास, (घ) बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर हुन् ।**
- **महासन्धिमा उल्लिखित बालअधिकारका धाराहरूलाई सरल तरिकाले चार बुँदामा (बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकार, सङ्क्षेपमा बा.सं.वि.स) बुझ्न सकिन्छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा यी अधिकार सुनिश्चित गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आउने जवाफ राम्रोसँग सुन्नुहोस् । अभिभावकको आफ्नै योजनालाई सुनेर महत्त्व दिनुहोस् ।

निम्न वाक्यहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई थप स्पष्ट बनाउनुहोस् ।

म बालबालिकाको संरक्षणका लागि घरभित्र र बाहिरको वातावरण सुरक्षित बनाउँछु ।

म बालबालिकाको विकास र सिकाइका लागि विभिन्न अवसर दिन्छु ।

म बालबालिकालाई सम्मानजनक व्यवहार गर्छु ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । केही सहभागीबाट मुख्य सन्देशका कुराहरू आएको सुनिश्चित गरेपछि सत्र समाप्त गर्नुहोस् ।

२१

हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बालबालिकाको सुरक्षा र संरक्षण

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

हिंसा र दुर्व्यवहार के हो ?

१.हिंसा (Violence): कुनै पनि व्यक्ति, समूह, समाज, धर्म, संस्कृतिद्वारा बालबालिका माथि शारीरिक र मानसिक क्षति पुग्ने गरी गरिने व्यवहार नै बालबालिका विरुद्धको हिंसा हो । यसरी बल प्रयोग गरेर वा त्यस्तो बल प्रयोग गर्ने धम्की दिएर बालबालिका विरुद्ध गरिने नराम्रो व्यवहारले बालबालिकाको स्वास्थ्य, विकास, आत्मसम्मान आदिमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ । अनुशासनको नाममा सजाय दिनु, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार गर्नु, बाल उमेरमै विवाह तय गर्नु वा गराउनु, धर्म वा परम्पराको नाममा हानिकारक कार्यहरू गर्नु, शारीरिक वा मानसिक क्षति वा कष्ट पुग्ने अन्य कार्यहरू गर्नु आदि यसका उदाहरणहरू हुन् ।

२.दुर्व्यवहार (Abuse): बालबालिकालाई गरिने नराम्रा व्यवहारहरू जसले बालबालिकाको सुरक्षा, स्वास्थ्य, आत्मसम्मान र विकासमा नराम्रो असर पुऱ्याउँछ ती सबै दुर्व्यवहार हुन् । जस्तैः शारीरिक दुर्व्यवहार, भावनात्मक दुर्व्यवहार, मौखिक दुर्व्यवहार, बेवास्ता वा उपेक्षा, यौन दुर्व्यवहार आदि ।

बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, भाषिक विकासमा गम्भीर नकारात्मक असर पर्ने खालका काम, व्यवहार, भाषाको प्रयोग गर्नुलाई हिंसा र दुर्व्यवहार मानिन्छ । यसबाट उनीहरूको स्वास्थ्य, विकास तथा स्वाभिमानमा नकारात्मक असर पर्छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा भोगेका हिंसाले उनीहरूको सर्वाङ्गीण विकासमा हानि गर्छ र दुर्व्यवहारको असर जीवनभर रहिरहन्छ ।

बालबालिकालाई हुनसक्ने हिंसा र दुर्व्यवहार

बालबालिका माथि हुनसक्ने जुनसुकै हिंसा र दुर्व्यवहारहरू प्रभावको दृष्टिकोणले अन्तरसम्बन्धित हुन्छन् । यी दुर्व्यवहारहरूलाई प्रकृतिका आधारमा छुट्याएर हेर्न सकिन्छ जसलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

शारीरिक दुर्व्यवहार : बालबालिका माथि कुनै पनि बहानामा कुनै पनि ढङ्गले शारीरिक क्षति पुग्ने गरी गरिने क्रियाकलापहरू जस्तै : कुटपिट गर्ने, चिमोट्ने, कपाल तान्ने, एक खुट्टामा उभिन लगाउने, बाँध्ने, भित्तामा ठोक्काउने, घचेट्ने, पानी खन्याउने, पोलिदिने, तातोपानी खन्याउने, थुनेर राख्ने, घर निकाला गरिदिने, उमेर अमिल्दो कार्य गर्न लगाउने, खसाल्ने धम्की दिने, झट्कार्ने, हल्लाउने खालका दुर्व्यवहारलाई शारीरिक दुर्व्यवहार भनिन्छ ।

बेवास्ता र उपेक्षा : बालबालिकालाई उनीहरूका आधारभूत आवश्यकताबाट वञ्चित गराउने क्रियाकलापहरू जस्तैः उमेरअनुसार खाना नदिने, मौसमअनुसारका सफा लुगा लगाउन नदिने, बिरामी अवस्थामा उपचार नगर्ने, बालबालिकाको कुरालाइ बेवास्ता गर्ने वा नसुन्ने आदि क्रियाकलापहरू यस वर्गको दुर्व्यवहारमा पर्छ ।

शाब्दिक (मौखिक) दुर्व्यवहार : बालबालिकालाई सराप्नु, हप्काउनु, अपशब्द बोल्नु, नराम्रो नाम काढेर बोलाउनु, हीनताबोध गराउनु, गाली-बेइज्जती गर्नु, जिस्काउनु, अरूसँग नकारात्मक तवरले तुलना गर्नु जस्ता कुराहरू मौखिक दुर्व्यवहारभित्र पर्दछन् । बालबालिका माथि जानेर वा नजानेर यस्ता प्रकारका मौखिक दुर्व्यवहार भइरहेको हुनसक्दछ । कतिपय अवस्थामा यस्ता कुराहरूलाई हामीले सामान्य रूपमा लिइरहेका पनि हुनसक्छौं वा खासै वास्ता नगरिएको पनि हुनसक्छ तर यस्ता दुर्व्यवहारले बालबालिकालाई मनोवैज्ञानिक रूपमा असर गरिरहेको हुन्छ ।

बालबालिका विरुद्धको अन्य हिंसाः बालबालिकालाई जुवातासमा संलग्न गराउने, धुमपान, मद्यपान जस्ता कुलतमा लगाउने, विद्युतीय वा अन्य माध्यमबाट सताउने, राजनीतिक प्रयोजनका लागि सङ्गठित गर्ने, चक्काजाम, धर्ना वा जुलुसमा प्रयोग गर्ने, बालबालिकालाई जबरजस्ती अनाथ घोषणा गराउने वा अनाथका रूपमा दर्ता गर्ने, जादु वा सर्कसमा प्रयोग गर्ने, बालविवाह गर्ने वा गराउने तथा कानुनबमोजिम बाहेक बालबालिकालाइ बालगृहमा राख्ने कार्य पनि बालबालिका विरुद्धको हिंसा हो ।

भावनात्मक तथा मानसिक दुर्व्यवहार : बालबालिकाको भावनामा चोट पुग्ने गरी अर्थात् बोलीचालीको भाषामा उनीहरूका मन दुख्ने गरी गरिने कुनै पनि क्रियाकलाप वा व्यवहारलाई भावनात्मक दुर्व्यवहार भन्न सकिन्छ । भावनात्मक दुर्व्यवहारले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य र सामाजिक विकासमा असर गर्दछ । जस्तैः बालबालिकालाई माया नदेखाउने, नबोल्ने, भावनामा चोट पुऱ्याउने, छोरा र छोरीकोबीच भेदभाव गर्ने, विचारको सम्मान नगर्ने, सिकाइमा सहयोग नगर्ने, उत्प्रेरणा नदिने बालबालिकालाई विद्यालयमा भर्ना नगर्ने, खेल खेल्न नदिने, उपयुक्त खेल सामग्रीहरू नदिने आदि भावनात्मक तथा मानसिक दुर्व्यवहारहरू हुन् ।

भाग - ४

सजाय : बालबालिकालाई अनुशासनका नाममा घर वा विद्यालयमा माथि उल्लेख गरिएका क्रियाकलापहरू गर्नु सजाय हो ।

यौन हिंसा वा दुर्व्यवहार : कुनै वयस्क, पाको मानिस वा ठुला बालबालिकाले अथवा आफूभन्दा केही शक्तिशाली व्यक्तिले बालबालिकामाथि यौन आशय झल्कने गरी गर्ने कुनै पनि कार्य तथा यौन आनन्दको निम्ति गरिएका छुवाइहरू वा सम्बन्धहरूलाई बालयौन दुर्व्यवहार भनिन्छ । बालबालिकाको गोप्य अङ्गमा छुने वा वयस्कको गोप्य अङ्गमा छुन लगाउने तथा बालबालिकालाई बलात्कार गर्ने जस्ता क्रियाकलापलाई यौन हिंसा वा दुर्व्यवहार भनिन्छ ।

बालयौन शोषण : बालबालिकाको शरीर र उनीहरूका लैङ्गिगतालाई व्यक्तिगत लाभ वा फाइदाका लागि प्रयोग गर्नु बालयौन शोषण हो । व्यक्तिको कमजोरी, आत्मशक्तिको स्थिति वा उसको विश्‍वासको गलत फाइदा उठाएर यौनिक प्रयोजनको लागि दुरूपयोग गर्नु यौन शोषण हो । जस्तै बालबालिकालाई यौनधन्दामा लगाउने, अश्लील चित्रणमा बालबालिकाको दुरूपयोग गर्ने, बालयौन पर्यटन तथा इन्टरनेट अनलाइनको माध्यमबाट यौनजन्य क्रियाकलाप गर्ने आदि ।

अनलाइनमा बालयौन दुर्व्यवहार तथा शोषण (Online Sexual Abuse and Exploitation) : आफ्ना झूट्टा परिचय बनाएर बालबालिकासँग इन्टरनेटमा साथी बन्ने, इन्टरनेटको प्रयोग गरेर बालबालिकालाई यौनका आशयले फकाउने, इन्टरनेटमा बालबालिकासँग अश्लिल कुरा गर्ने, फोटो भिडियो माग्ने वा पठाउने, अनलाइन भिडियोमा आउन दबाब दिने वा बालबालिकाको अश्लील चित्र बनाउने र वितरण गर्ने वा भण्डारण गर्ने जस्ता कार्यहरू अनलाइन मार्फत गरिने बालयौन दुर्व्यवहार तथा शोषणमा पर्छ ।

बालश्रम : बालबालिकालाई मानसिक, शारीरिक, सामाजिक तथा नैतिक रूपमा हानि पुऱ्याउने गरी आर्थिक वा लाभको काममा लगाउने कार्य नै बालश्रम हो । यो जोखिमपूर्ण हुनुका साथै यसले उनीहरूको शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसरलाई बाधा पुऱ्याउँछ । बालश्रमले प्रचलित कानुनमा तोकिएको उमेरभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई श्रममा लगाउने कार्यलाई जनाउँछ ।

बेचविखन तथा ओसारपसार र अपहरण : बालबालिकाको बेचविखन, अङ्ग तस्करी, श्रम शोषण तथा यौन क्रियाकलाप गराउने, आर्थिक फाइदाको प्रयोजनले धर्म सन्तान लिने र दिने, फिरौतीका लागि अपहरण गर्ने वा बन्धक बनाउने उद्देश्यले एकठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजाने देशको सीमाना कटाउने कार्यहरू यसअन्तर्गत पर्दछन् ।

परम्परागत हानिकारक अभ्यासहरू : यसअन्तर्गत खासगरी- क) बालविवाह- धर्म, सँस्कृति वा अन्य कुनै पनि नाममा कानुनले तोकेको भन्दा कम उमेरमा गरिने विवाह, ख) छाउपडी प्रथा र महिनावारीसँग सम्बन्धित महिला तथा बालिकामाथि हुने सबै खालका विभेदहरू, ग) झुमा प्रथा-बौद्ध सम्प्रदायमा परिवारको माहिली छोरीले अनिवार्य रूपमा आनी भएर बौद्ध गुम्बामा बस्नुपर्ने चलन, र घ) यौनअङ्ग छेदन गर्ने कार्य- इस्लाम धर्म मान्ने समुदायका बालबालिकाको सन्दर्भमा प्रचलित अभ्यास (यसले स्वास्थ्यसम्बन्धी जटिलताहरू पनि जन्माउने सम्भावना हुन्छ । जस्तैः पुरुषहरूमा अस्पतालमा नगई गरिने भएकाले बढी रक्तश्राव हुने भएकाले मृत्युसमेत हुनसक्ने जोखिम देखिन्छ) आदि पर्छन् ।

हिंसा र दुर्व्यवहारको असर

- गर्भवती अवस्थामा आमाप्रति गरिएको दुर्व्यवहारले शिशुको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा प्रभाव पर्दछ ।
- बालबालिकाले त्रसित हुने, ओछ्यानमा पिसाब गर्ने, रिसाउने, जिद्दी स्वभावको हुने, हिंसात्मक रूपमा प्रस्तुत हुने, डाह गर्ने जस्ता नकारात्मक व्यवहार देखाउँछन् ।
- कुनै काम वा क्रियाकलापप्रति चासो नराख्ने, एक्लै बस्ने, झगडालु हुने, कोही कसैको अगाडि बोल्न नसक्ने, मुर्च्छा पर्ने, मानसिक सन्तुलन गुमाउने र आत्महत्यातिर उन्मुख हुने गर्न सक्छन् ।
- प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका भोगाइहरू जीवनभरि मस्तिष्कमा रहिरहन्छ । यसले मस्तिष्कको न्युरोनहरूलाई क्षति गरी बालबालिकाको बौद्धिक सिपहरू कमजोर बनाउँछ र सिक्ने तथा सोच्ने क्षमतामा नकारात्मक असर गर्छ ।
- हिंसा, दुर्व्यवहारमा हुर्किएका बालबालिकाको व्यवहार माया, सद्भाव र हौसला पाएका बालबालिकाको व्यवहारभन्दा फरक हुन्छ । यस्ता बालबालिकामा हीनता भाव, बदलाको भाव, दुखीपन, डरत्रास, अन्तरमुखी, कम आत्मविश्वास र कमजोर मनोबल हुन्छ ।
- शारीरिक दुर्व्यवहारले बालबालिकाको शरीरका अङ्गहरू भाँच्चिने, आँखा फुट्ने, कान नसुन्ने जस्ता शारीरिक अपाङ्गता तथा मृत्युसमेत हुनसक्छ ।
- बालबालिका तथा अभिभावकको सम्बन्ध कमजोर हुने, बालबालिकाले विद्यालय छाड्ने, मानसिक समस्यासमेत हुने सम्भावना हुन्छ ।
- बालबालिका भविष्यमा स्वयं नकारात्मक प्रवृत्तिका हुन गई उनीहरूमा हानिकारक बानी विकास हुने (harmful coping mechanisms) साथै हिंसा वा शोषणको चक्र पुनः दोहोरिने जोखिम बढ्छ ।

अभिभावकको भूमिका

प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका बालबालिकालाई जोखिम हुने हिंसा तथा दुर्व्यवहारबाट सामाजिक र कानुनी रूपमा सुरक्षा दिने जिम्मेवारी संरक्षक, बुबाआमा वा अभिभावकको हो । कुनै पनि अभिभावक, शिक्षक तथा वयस्कले बालबालिकालाई उमेर, जात, भाषा, लिङ्ग, गरिबी, अपाङ्गता वा अरू कुनै पनि आधारमा हिंसा, दुर्व्यवहार, भेदभाव, बेवास्ता, अपमान गर्न र मानसिक तथा शारीरिक सजाय दिने कार्य अपराध हो । यस्ता व्यवहारका लागि कानुनतः सजायको पनि व्यवस्था छ ।

विभिन्न अध्ययनअनुसार बालबालिकालाई हिंसा र दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूमा धेरैजसो आफ्नै बुबाआमा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी तथा परिवारका अन्य सदस्यहरू वा विद्यालयका शिक्षक पर्दछन् । अनुशासनको नाममा बालबालिकाप्रति हिंसा र दुर्व्यवहार हुने गरेको छ। त्यसैले सर्वप्रथम अभिभावकले हिंसा र दुर्व्यवहारबाट हुने असर र सकारात्मक अनुशासनका तौरतरिका सिक्न जरुरी छ। धेरैजसो यौन हिंसा तथा दुर्व्यवहार पनि चिनजानकै व्यक्तिबाट हुने पाइएको छ। अभिभावकले बालबालिकाको संरक्षणको लागि बालबालिकालाई सधैँ आफ्नो निगरानीमा राख्नुपर्छ र बालबालिकालाई यौन हिंसा र दुर्व्यवहारबारे सिकाउनुपर्छ । बालबालिकाले आफ्नो समस्या बताउन सक्ने सम्बन्ध बनाउनुपर्छ । यसबाहेक बालबालिकाप्रतिको हिंसा र दुर्व्यवहार न्यूनीकरणका लागि निम्न कुरामा ख्याल गर्नुपर्दछ :

- आफ्ना बालबालिका कहाँ छन्, कोसँग छन् र के गर्दै छन् भन्ने कुराको हेक्का राख्ने (साना बालबालिकामाथि निगरानी राख्ने) एवम् उनीहरूको सुरक्षासम्बन्धी जिम्मेवारी लिनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई आफ्नो विचार, भावना र मनमा लागेका कुराहरू व्यक्त गर्न हौसला दिनुपर्छ । यसका लागि दैनिक निश्चित समय छुट्याउनु पर्छ ।
- आफ्नो रिस बालबालिकामा पोख्नु हुँदैन । आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य वा व्यवहारको पुनरावलोकन तथा नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाका कुनै क्रियाकलापले आफूलाई रिस उठेमा नबोल्ने वा लामो लामो श्वास फेर्ने, दशसम्म गन्ती गर्ने, ध्यान गर्ने, बालबालिकाको विकासात्मक चरण नै यस्तै हो भन्ने बुझेर आफूलाई नियन्त्रण गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई उमेरअनुसार आफू सुरक्षित हुने तरिकाहरू बताउने, कथाको माध्यमबाट बच्ने तरिकाहरू बुझ्ने उमेरदेखि नै भन्ने गर्नुपर्दछ ।
- विद्यालयमा आफ्ना बालबालिका सुरक्षित छन् छैनन् निरीक्षण गर्ने र हिंसा दुर्व्यवहार भएको जानकारी भएमा पैसा नलाग्ने १०९८ मा फोन गरेर उजुरी दिनुपर्छ ।
- आफ्ना बालबालिकाका कस्ता व्यक्तिहरूसँग नजिक छन् ख्याल गर्दै नजिकका व्यक्तिहरूबाट हुनसक्ने व्यवहारप्रति चनाखो रहनुपर्छ । केही व्यक्तिहरूले बालबालिकासँग नजिक हुने, धेरै माया देखाउने, उपहार दिने, विशेष ध्यान दिने वा गोप्य कुरा राख्न आग्रह गर्ने जस्ता व्यवहारमार्फत विश्वास जित्ने प्रयास गर्न सक्छन् । यस्तो व्यवहारको उद्देश्य कहिलेकाहीँ बालबालिकालाई नियन्त्रणमा लिनु वा पछि दुर्व्यवहार वा शोषण गर्न सजिलो बनाउने हुन पनि सक्छ । यस्ता क्रियाकलापबाट बचाउन बालबालिकासँग निम्न प्रश्नहरू सोध्न सकिन्छ :
  - तिमीलाई कसैले हाम्रो बिचको यो कुरा अरू कसैसँग नगर भन्नु भएको थियो ?
  - तिमीलाई कसैको व्यवहारले अप्ठ्यारो महसुस भएको थियो ?
  - तिमीलाई कसैले अरूलाई भन्दा बढी माया गर्ने, वा उपहार दिने, वा नजिक हुने व्यवहार गर्ने गरेको थियो ?

- बालबालिकालाई शरीरका निजी अङ्गहरूको बारेमा उमेरअनुसार बुझाउनुपर्छ र ती अङ्गहरूमा अरू कसैले छुन नहुने कुरा सिकाउनुपर्छ । आवश्यक स्याहारका क्रममा आमाबाबु वा स्वास्थ्य परीक्षणका क्रममा स्वास्थ्यकर्मीले मात्र छुन सक्ने कुरा पनि स्पष्ट पार्नुपर्छ । यदि कसैले असहज महसुस हुने गरी छोयो, हेर्न खोज्यो वा कुनै अनुचित व्यवहार गर्‍यो भने बालबालिकाले तुरुन्तै आफ्ना आमाबाबु वा विश्वासिलो वयस्कलाई भन्नुपर्छ भन्ने विश्वास दिलाउनुपर्छ । यदि बालबालिकाले कुनै प्रकारको यौन दुर्व्यवहार वा अनुचित व्यवहारबारे जानकारी दिएमा त्यसलाई गम्भीरतापूर्वक सुन्नुपर्छ, उल्टै बालबालिकालाई दोष दिनु हुँदैन । आवश्यक सहयोग तथा परामर्शका लागि सम्बन्धित स्वास्थ्य, मनोसामाजिक वा बालसंरक्षण सेवासँग सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
- विद्यालयमा भएको बालक्लवहरूलाई सक्रिय गर्ने वा बालसंरक्षणको बारेमा सचेतना जगाउन सहकार्य गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- स्थानीय तहमा पालिकादेखि वार्डसम्म बालअधिकार समितिहरू बनेको हुन्छ । बालबालिकाका संरक्षणका विषय सम्बोधन र समन्वय गर्न स्थानीय तहमा बालकल्याण अधिकारी रहेको हुन्छ । आवश्यक रूपमा यस्ता समितिसँग तथा बालकल्याण अधिकारीसँग बहुक्षेत्रीय सेवा र समन्वयका लागि सहकार्य वा सम्पर्कमा रहने गर्नुपर्दछ ।

कानुनी आधार

- संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय बालअधिकारको महासन्धि (सन् १९८९) धारा २, १९, ३४, ३५ र ३६ मा हिंसा तथा दुर्व्यवहारबाट संरक्षणसम्बन्धी उल्लेख छ । जसअनुसार राज्यले बालबालिकालाई यौन दुर्व्यवहार वा शोषणलगायत शारीरिक तथा मानसिक यातना र हेलाबाट जोगाउने प्रतिबद्धता जाहेर भएकाले कसैले यस्तो काम गरेमा अपराध हुन्छ ।
- नेपालको संविधान, २०७२ भाग १ को धारा ३९ मा बालबालिकाको हक उल्लेख भएअनुसार कुनै पनि बालबालिकालाई घर, विद्यालय वा अन्य जुनसुकै स्थान र अवस्थामा शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै किसिमको यातना दिन पाइँदैन ।
- बालबालिकाले सहमति दिएको वा यौन आकर्षण गरेको, यौन उत्प्रेरणा जगाएको वा स्वयं सक्रिय भएको भन्ने तर्कहरू बालयौन दुर्व्यवहार तथा शोषणका घटनामा मान्य हुँदैनन् ।
- मुलुकी अपराध संहिता दफा २०(ग) मा लेखिएको छ, "बालबालिकासँग लिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।"
- "बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०७५"को दफा ६६(२)अनुसार देहायबमोजिमको कार्य गरेमा बालबालिका विरुद्धको हिंसा गरेको मानिन्छ र सो कार्य गर्ने गराउने व्यक्ति वा संस्था सजायका भागिदार हुने छन् :

  (क) धूम्रपान, मद्यपान वा जुवा, तास जस्ता कुलतमा संलग्न गराउने,

  (ख) बालबालिकाका लागि खोलिएका डान्स बार, क्यासिनो जस्ता मनोरञ्जनस्थलमा प्रवेश वा प्रयोग गराउने,

  (ग) बालिगहरूका लागि भनी तोकिएका चलचित्र, अन्य श्रव्यदृश्य जस्ता सामग्री देखाउने,

(घ) घर, विद्यालय वा जुनसुकै स्थानमा शारीरिक वा मानसिक दण्ड दिने वा अपमानित व्यवहार गर्ने,

(ङ) शारीरिक चोटपटक वा असर पुऱ्याउने, आतङ्कित बनाउने वा धम्क्याउने, तिरस्कार, उपेक्षा, भेदभाव, बहिष्कार वा घृणा गर्ने, एक्ल्याउने वा मानसिक पीडा दिने,

(च) विद्युतीय वा अन्य माध्यम प्रयोग गरी सताउने, कष्ट दिने,

(छ) राजनीतिक प्रयोजनका लागि सङ्गठित गर्ने वा, हड्ताल, बन्द, चक्काजाम, धर्ना वा जुलुसमा प्रयोग गर्ने,

(ज) गैरकानुनी थुना, कैद, कारावास वा नजरबन्दमा राख्ने, नेल, हतकडी लगाउने,

(झ) क्रूर अमानवीय व्यवहार गर्ने वा यातना दिने

(ञ) सनातन, कुनै कीर्तिमानी कार्य वा कुनै धार्मिक वा सांस्कृतिक कार्यको लागि बाहेक, भिक्षा माग्न लगाउने वा सन्यासी, भिक्षु, फकिर वा अन्य कुनै भेष धारण गर्न लगाउने,

(ट) जबरजस्ती अनाथ घोषणा गर्ने वा अनाथको रूपमा दर्ता गराउने,

(ठ) भाकल, धार्मिक वा अन्य कुनै अभिप्रायले कसैको नाममा चढाउने वा समर्पण गर्ने वा परम्परा, संस्कृति, रीतिरिवाजको नाममा कुनै प्रकारको हिंसा, विभेद, हेला वा बहिष्कार गर्ने वा उपहासको पात्र बनाउने,

(ड) जादु वा सर्कसमा लगाउने,

(ढ) कसुरजन्य कार्य गर्न सिकाउने, तालिम दिने वा त्यस्तो कार्यमा लगाउने,

(ण) बालबालिकाको विवाह तय गर्ने वा बालबालिकासँग विवाह गर्ने वा गराउने,

(त) प्रचलित कानुन विपरीत बालबालिकाको अङ्ग झिक्ने,

(थ) औषधी वा अन्य कुनै परीक्षणको लागि बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने,

(द) कानुनबमोजिम बाहेक बालगृहमा राख्ने ।

- "बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०७५"को दफा ६६(३)अनुसार देहायबमोजिमको कार्य गरेमा बालबालिका विरुद्धको यौन दुर्व्यवहार गरेको मानिन्छ र सो कार्य गर्ने गराउने व्यक्ति वा संस्था सजायका भागिदार हुने छन् :

(क) अश्लील चित्र, श्रव्यदृष्य वा यस्तै किसिमका अन्य सामग्री देखाउने वा देखाउन लगाउने वा अश्लील तथा यौनजन्य आचरण वा व्यवहार झल्कने अभिव्यक्ति वा हाउभाउ प्रर्दशन गर्ने वा बाल अश्लिलता प्रर्दशन गर्ने वा गराउने,

(ख) बालबालिकाको वास्तविक वा काल्पनिक अश्लील चित्र वा श्रव्यदृष्य सामग्री वितरण गर्ने, भण्डारण गर्ने वा त्यस्ता सामग्री प्रयोग गर्ने,

(ग) यौनजन्य क्रियाकलापका लागि प्रस्ताव गर्ने, फकाउने, दबाब दिने वा धम्काउने,

(घ) अश्लील कार्य तथा सामग्री निर्माणमा प्रयोग गर्ने,

(ङ) यौनजन्य मनसायले शरीरको संवेदनशील अङ्गमा स्पर्श गर्ने, चुम्बन गर्ने, समाउने, अङ्कमाल गर्ने वा आफ्नो वा अरू कसैको शरीरको संवेदनशील अङ्ग छुन वा समाउन लगाउने वा यौनजन्य मनसायले बेहोस पार्ने वा यौनजन्य अङ्ग प्रदर्शन गर्ने वा गर्न लगाउने, कामवासना वा यौन उत्तेजना उत्पन्न गर्न बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने वा गराउने,

(छ) यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने वा गराउने,

(ज) बालयौन शोषण गर्ने वा गराउने,

(झ) यौनजन्य सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले बालबालिकाको प्रयोग गर्ने वा गराउने,

(ञ) यौन दुर्व्यवहार गर्ने उद्देश्यले बालबालिकाको प्रयोग गर्ने वा गराउने,

(ट) वेश्यावृत्ति वा अन्य यौनजन्य कार्यमा प्रयोग गर्ने ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, भाषिक विकासमा गम्भीर नकारात्मक असर पर्ने खालका काम, व्यवहार, भाषाको प्रयोग गर्नुलाई हिंसा र दुर्व्यवहार मानिन्छ ।**
- **हिंसा तथा दुर्व्यवहारमा हुर्किएका बालबालिकाको व्यवहार माया, सद्भाव र हौसला पाएका बालबालिकाको व्यवहारभन्दा फरक हुन्छ । यस्ता बालबालिकामा हीनता भाव, बदलाको भाव, दुखीपन, डरत्रास, अन्तरमुखी स्वभाव, कम आत्मविश्वास र कमजोर मनोबल हुन्छ ।**
- **विभिन्न अध्ययनअनुसार बालबालिकालाई हिंसा र दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूमा आफ्नै बुबाआमा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी तथा परिवारका अन्य सदस्यहरू र विद्यालयका शिक्षक पनि हुने गरेका देखिन्छन् । अनुशासनको नाममा बालबालिकाप्रति हिंसा र दुर्व्यवहार हुने गरेको छ । त्यसैले सर्वप्रथम अभिभावकले हिंसा र दुर्व्यवहारबाट हुने असर र सकारात्मक अनुशासनका तौरतरिका सिक्न जरुरी छ ।**
- **यौन हिंसा तथा दुर्व्यवहार पनि चिनजानकै व्यक्तिबाट धेरै हुने पाइएको छ । अभिभावकले बालबालिकाको संरक्षणका लागि बालबालिकालाई सधैँ आफ्नो निगरानीमा राख्नुपर्छ र बालबालिकालाई यौन हिंसा र दुर्व्यवहारबारे सचेत बनाउनुपर्छ ।**
- **बालबालिकामाथि हिंसा र दुर्व्यवहार गर्नेहरू कानुनी सजायका भागिदार हुन्छन् ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: बालबालिकालाई हिंसा र दुर्व्यवहारबाट हुने नकारात्मक असर पहिचान गरी सुरक्षात्मक उपायहरू अपनाउन सक्षम हुने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् । यस सम्बन्धमा केही काम गर्नुभएका अभिभावकको प्रशंसा गर्दै बाँकीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा बालबालिकाप्रति कस्ता प्रकारका हिंसा र दुर्व्यवहार भएको पाइन्छ ? यसबाट उनीहरूलाई सुरक्षित गर्न के कस्ता कार्य गर्ने चलनहरू छन् ?

अघिल्ला सहभागीहरूले भन्नुभएका कुरा वा शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर पछि बोल्नेलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

१. सबै सहभागीलाई आँखा चिम्लिन लगाउनुहोस् ।

२. आफू सानो हुँदा भोगेको कुनै हिंसा वा दुर्व्यवहारको घटना सम्झिन लगाउनुहोस् ।

३. सो घटना हुँदा कस्तो अनुभव भयो ? त्यसले आफ्नो जीवनमा र अभिभावकको रूपमा आफ्नो व्यवहारमा कस्तो असर गऱ्यो सोच्न भन्नुहोस् ।

आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहने सहभागीहरू एक दुई जनालाई सो घटना र त्यसको प्रभावबारे बोल्न दिनुहोस् । सबैलाई घटना सुनाउन बाध्य नपार्नुहोस् । कतिपय घटना सुनाउन अनुपयुक्त पनि हुनसक्छन् ।

वर्तमान अभिभावकत्व सिप, सकारात्मक अभ्यास र समाधानमुखी छलफलमा केन्द्रित गराउनुहोस् । बालबालिकामा कुनै असहजता देखिएमा उनीहरूलाई दिनुपर्ने सहयोगको बारेमा स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

बालसन्देश : *मलाई प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बचाउनुभयो भने मात्र भविष्यमा म असल मान्छे बन्न सक्छु ।*

सहभागीहरूलाई उपलब्ध भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । सबै समूहलाई यहाँ प्रस्तुत चित्र देखाउनुहोस् । समूहमा चित्रले देखाएका विषयमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहबाट "चित्रमा के के देख्नुभयो ?" भन्न लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बालबालिकाको सुरक्षा र संरक्षणका विषयमा अध्ययन गर्नुहोस् । सहभागीको स्तरअनुसार अध्ययन सामग्रीको विषयलाई सरल रूपमा र आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, भाषिक विकासमा गम्भीर नकारात्मक असर पर्ने खालका काम, व्यवहार, भाषाको प्रयोग गर्नुलाई हिंसा र दुर्व्यवहार मानिन्छ ।**

- **हिंसा तथा दुर्व्यवहारमा हुर्किएका बालबालिकाको व्यवहार माया, सद्भाव र हौसला पाएका बालबालिकाको व्यवहारभन्दा फरक हुन्छ । यस्ता बालबालिकामा हीनता भाव, बदलाको भाव, दुखीपन, डरत्रास, अन्तरमुखी स्वभाव, कम आत्मविश्वास र कमजोर मनोबल हुन्छ ।**

- विभिन्न अध्ययनअनुसार बालबालिकालाई हिंसा र दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूमा आफ्नै बुबाआमा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी तथा परिवारका अन्य सदस्यहरू र विद्यालयका शिक्षक पनि हुने गरेका देखिन्छन् । अनुशासनको नाममा बालबालिकाप्रति हिंसा र दुर्व्यवहार हुने गरेको छ । त्यसैले सर्वप्रथम अभिभावकले हिंसा र दुर्व्यवहारबाट हुने असर र सकारात्मक अनुशासनका तौरतरिका सिक्न जरुरी छ ।
- यौन हिंसा तथा दुर्व्यवहार पनि चिनजानकै व्यक्तिबाट धेरै हुने पाइएको छ । अभिभावकले बालबालिकाको संरक्षणका लागि बालबालिकालाई सधैँ आफ्नो निगरानीमा राख्नुपर्छ र बालबालिकालाई यौन हिंसा र दुर्व्यवहारबारे सचेत बनाउनुपर्छ ।
- बालबालिकामाथि हिंसा र दुर्व्यवहार गर्नेहरू कानुनी सजायका भागिदार हुन्छन् ।

स सङ्कल्प

सहभागीहरूलाई अब यी सिपहरू सिकेर कहाँ कहाँ, के के गर्नुहुन्छ, सोध्नुहोस् र आ-आफ्नो योजना बनाउन लगाउनुहोस् । अभिभावकबाट आएका कुरालाई आत्मसाथ तथा समन्वय गर्दै निम्नानुसार सम्झाउनुहोस् । के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा उहाँहरूकै योजनालाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।

म बालबालिकालाई कहिल्यै पनि दुर्व्यवहार गर्दिन ।

म बालबालिकालाई अरूले दुर्व्यवहार गरेका भए राम्रा व्यवहार गर्न सिकाउँछु ।

म कुनै पीडित बालबालिका भएमा कानुनी सहयोग लिन सिकाउँछु ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई समूहमै बसाउनुहोस् । कुनै एक समूहमा बल फाल्नुहोस् । जसले बल समाउँछ, सो सहभागीलाई आज सिकेका मुख्य कुरा बताउन लगाउनुहोस् । सिकाइका मुख्य मुख्य कुराहरू सहभागीहरूबाट व्यक्त नभएसम्म यो प्रक्रिया दोहोर्‍याउनुहोस् ।

२२

अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. मानसिक स्वास्थ्य के हो ?

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मनोवैज्ञानिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले मानसिक समस्यालाई साधारण तथा दैनिक आइपर्ने तनावहरू व्यवस्थापन गर्न कठिनाइ भई, दैनिक, घरायसी तथा समाजमा योगदान गर्न बाधा भएको अवस्था भनी परिभाषित गरेको छ । मन, शरीर र समाजबिचको अन्तरसम्बन्धले धेरै स्वास्थ्यका कुराहरूलाई प्रभाव पार्छ जसलाई हामी मनोसामाजिक अवस्थाको रूपमा बुझ्छौं । यदि मन, शरीर र समाजकोबिचमा तालमेल भएन भने मन खिन्न हुने, दुःख लाग्ने, आफूलाई माया र सम्मान नगरिएको महसुस हुने, विरक्त तथा दिक्दारी लाग्ने आदि हुन्छ जसलाई हामी मनोसामाजिक समस्या भनेर चिन्छौं । यस्ता समस्याहरू बढ्दै गएमा गम्भीर मानसिक समस्याहरू पनि देखिन सक्छन् । मानसिक समस्याहरू कुनै वंशाणुगत रूपमा देखा पर्छन् भने कुनै सामाजिक कारणले हुन्छ । कतिपय जैविक कारण जस्तै मस्तिष्कमा हुने गडबडीले हुने गर्दछ ।

२. मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही कुराहरू

मानसिक स्वास्थ्यमा विभिन्न कुराले असर पार्ने भएतापनि केही प्रमुख कुराहरू निम्नानुसार छन् :

प्रसव अघिपछि : गर्भवती महिलालाई चिन्ताको लक्षणहरू देखिन सक्छन् भने प्रसवपछि हर्मोनसम्बन्धी परिवर्तन तथा आमाको भूमिका थप भएर मनोसामाजिक समस्याको जोखिम बढ्छ । महिलाको वैवाहिक सम्बन्ध, माइतको सम्बन्ध र सामाजिक समर्थनले यसलाई असर गर्छ । धेरैजसो महिलालाई हल्का मनोसामाजिक समस्या (Maternity Blues) भई छिटो रुन मन लाग्ने, सुत्न गाह्रो हुने, चिडचिडापन आउने गर्छ ।

प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइः प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा पाएको अनुभव, हुर्काइ, पोषण, उत्प्रेरणा, सिकाइ, अन्तरक्रियाको अवसर र नकारात्मक व्यवहारको कारणले आफू अभिभावक हुँदापनि मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्छ । मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या भएका अभिभावकहरूले बालबालिका हुर्काउँदा उनीहरूले बालबालिकालाई बेवास्ता गर्ने, गाली, पिटाइ, दुर्व्यवहारयुक्त वातावरणमा हुर्काउने सम्भावना बढी हुन्छ । जसको परिणाम फेरि उनीहरूको जीवनमा पनि यही चक्र दोहोरिन्छ ।

घरायसी हिंसा, दुर्व्यवहार बेवास्ता तथा उपेक्षा : घरपरिवारमा विभिन्न कारणले गर्दा हुने लैङ्गिक तथा यौन हिंसा, लागुपदार्थ तथा मादक पदार्थ सेवन, दुर्व्यवहार बेवास्ता तथा उपेक्षा, झैझगडा तथा व्यवहारिक समस्याको कारणले बालबालिकासहित परिवारका सदस्यहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्छ ।

गरिबी : परिवारको दैनिक न्यूनतम आवश्यकताहरू पूरा गर्ने (खाना, लुगाफाटा, आवास) क्षमतामा कमी वा नभएको अवस्थामा परिवारमा तनावपूर्ण वातावरण हुन्छ र मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्छ ।

तनावपूर्ण कार्यक्षेत्रः अभिभावकले काम गर्ने कार्यक्षेत्रमा कामको अधिक बोझ तथा चुनौतीपूर्ण वातावरण छ भने त्यसले अभिभावक स्वयंलाई तनावमा पारेको हुनसक्छ । यस्ता व्यक्तिको घरपरिवारमासमेत तनावयुक्त वातावरण सिर्जना हुने खतरा हुन्छ ।

मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोगः मोबाइल र स्क्रिन (टिभी, कम्प्युटर आदि)को दुरूपयोगले Techno Stress[30] नामक रोग हुन्छ । जसले निन्द्रामा बाधा पर्ने र तनाव उत्पन्न भई मनोसामाजिक समस्याहरू देखापर्छ । यसले अन्ततः मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ ।

३. मानसिक स्वास्थ्यको प्रभाव

मानिस स्वस्थ हुनका लागि शारीरिक तथा मानसिक तन्दुरुस्ती हुनुपर्छ । यसमध्ये पनि सानातिना शारीरिक रोगहरू मानसिक तन्दुरुस्तीका कारणले आफैँ निको हुनसक्छ । तर मानसिक समस्या भएमा शारीरिक रोगहरू झनै जटिल हुने सम्भावना हुन्छ । मानसिक रूपमा अस्वस्थ भएमा निम्नानुसार समस्याहरू देखिन्छन् :

शारीरिक स्वास्थ्यमा प्रभावः मानसिक स्वास्थ्यले शारीरिक स्वास्थ्यमा समेत नकारात्मक प्रभाव पर्छ । जिउ गल्ने, आलस्य हुने, वाकवाकी आउने, पाचनमा समस्या तथा लामो समयसम्म तनावको अवस्थाले गर्दा उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा अन्य धेरै नसर्ने रोगहरू देखापर्छ ।[३१]

बौद्धिक क्षमतामा ह्रासः मस्तिष्कले सम्झन सक्ने, सोच्ने, समस्या समाधान गर्ने जस्ता बौद्धिक सिपहरूलाई व्यवस्थापन गर्छ । विशेषतः सामाजिक परिवेशबाट पाएका नकारात्मक संवेगहरूले मनमा ठूलो स्थान बनाएको हुन्छ । नकारात्मक संवेग अभिवृद्धि भई मस्तिष्कलाई व्यवस्थापन गर्न

[30] https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s40299-022-00654-5.pdf

[३१] राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य रणनीति २०७७

कठिनाइ हुन्छ र बौद्धिक सिपहरू सुचारु गर्न असमर्थ हुँदै जान्छ । यस्तो अवस्था बढ्दै गएमा मानसिक रोगको रूपमा विकसित हुन्छ ।

आत्महत्याः मानसिक स्वास्थ्यको कारणले गर्दा आत्महत्याको विचार आउने, आत्महत्या नै गर्ने, आफूलाई दुःख (घाउ, चोट) दिने, व्यक्तिको हत्याको योजना गर्ने जस्ता अमानवीय तथा आपराधिक कार्य गर्ने सम्भावना हुन्छ ।

जोखिमपूर्ण सम्बन्ध वा असुरक्षित व्यवहार (harmful coping mechanism) को विकास : अपरिचित व्यक्तिसँग अत्यधिक निर्भर हुने, असुरक्षित सामाजिक सम्बन्ध बनाउने, अत्यधिक डिजिटल प्रयोग वा वास्तविक जीवनबाट भाग्ने, लागुपदार्थ तथा मादक पदार्थ सेवनजस्ता बानीको विकास हुने सम्भावना बढ्छ ।

४. अभिभावकको मानसिक स्वास्थ्य र बालबालिकामा प्रभाव

अभिभावकमा भएका मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रत्यक्ष प्रभाव बालबालिकामा पर्दछ । बालबालिका हिंसा र दुर्व्यवहारमा पर्नुको मुख्य कारण अभिभावक वा ठुला व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो । मानसिक रूपमा अस्वस्थ अभिभावकको व्यवहार र बालबालिकाको व्यवहारले एक अर्कालाई नकारात्मक उत्प्रेरणा दिइरहेका हुन्छन् । यसलाई तलको चार्टबाट बुझ्न सकिन्छ :

बालबालिकाको प्रकृति	अभिभावकको मानसिक समस्याको नकारात्मक असर
• बालबालिका पूर्णतया अभिभावकमा निर्भर हुन्छन् । • बालबालिकाले अभिभावकमा भएको तनाव, समस्याहरू बुझ्न सक्दैनन् । • बेवास्ताको अनुभव बालबालिकाले गरेपछि झन् ध्यानाकर्षणको लागि रुने कराउने, झगडा गर्ने गर्छन् । • उनीहरू खेल्ने, खोजअनुसन्धान गर्ने गर्ने भएकाले यसले अरूलाई पर्ने प्रभाव बुझ्न सक्दैनन् ।	• अभिभावकले बालबालिकालाई दुर्व्यवहार (पिट्ने, फाल्ने, यौन दुर्व्यवहार, हिंसा) गर्छन् । • खाना, समयअनुसारका लुगाफाटाको व्यवस्था नगर्ने, सिकाइ, सुरक्षामा ध्यान नदिने, बेवास्ता गर्ने । • बालबालिकाको रुवाइ झगडाले अभिभावकको रिस अझै बढ्ने हुन्छ । • बालबालिकाको खेल्ने, चल्ने, खोज गर्ने बानीले अभिभावकलाई झर्को लाग्ने हुन्छ । • अभिभावकले बालबालिकाकालाई आफ्नो प्रतिद्वन्द्वी जस्तो व्यवहार गर्ने र दोष लगाउने गर्छन् ।

बालबालिकाको प्रकृति र मानसिक समस्या भएका अभिभावकको प्रकृति एकअर्काप्रति नकारात्मक उत्प्रेरणा जगाउने खालको हुन्छ । यसको परिणाम अभिभावक र बालबालिका दुवैलाई नकारात्मक भावना बढेर एक अर्काबाट टाढा बस्न मन लाग्ने, बालबालिकालाई पढाइ लेखाइमा समस्या हुने, कक्षा दोहोऱ्याउने, विद्यालय छाड्ने, बानी व्यवहारमा समस्या देखापर्ने, लागुपदार्थको सहारा लिने, घरबाट भाग्ने, आपराधिक गतिविधिमा संलग्न हुने, आत्महत्या गर्ने जस्ता अबाञ्छित क्रियाकलापमा समावेश हुने सम्भावना बढ्छ ।

५. मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन

मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ। यसका लागि दैनिक शारीरिक अभ्यास (सामान्य हिँड्डुल, दौडने आदि) गर्ने, आफूलाई मनपर्ने सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्ने, सकारात्मक सोच राख्ने गर्नुपर्दछ। यस्तो गर्दागर्दै पनि कहिलेकाही विभिन्न तनाव वा मानसिक अस्वस्थता हुनसक्छ। जसरी शारीरिक विसञ्चो भएमा हामी उपचार गर्छौं र निको हुन्छ त्यसैगरी मानसिक अस्वस्थता पनि उपचारबाट निको हुन्छ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको व्यवस्था:

- नेपाल सरकारले पनि मानसिक स्वास्थ्यलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको मान्यता दिई निशुल्क उपचारको व्यवस्था गरी विभिन्न अस्पतालहरूमा सेवा सुरु गरेको छ। *(जनस्वास्थ्य सेवा ऐन २०७५)*
- नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य सबैको पहुँचमा ल्याउन राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य रणनीति २०७७ लागू गरिएको छ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य साक्षरताको अभावमा मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा विभिन्न प्रकारका कलङ्क, भेदभाव, लाञ्छना, अन्धविश्वास र गलत धारणाहरू भएको पाइन्छ। मानसिक समस्या समाधानका लागि धामीझाँक्रीको सहयोग लिइन्छ, जुन बहुसांस्कृतिक परिवेशमा वैकल्पिक मनोविमर्श वा मनोचिकित्साको माध्यम हुन्छ भनी अनुसन्धानहरूबाट पनि प्रमाणित भएको छ।

मानसिक स्वास्थ्य के हो ?	मानसिक स्वास्थ्य के होइन ?
हाम्रो समग्र स्वास्थ्यको एक महत्त्वपूर्ण पाटो	लज्जास्पद विषय
शारीरिक स्वास्थ्यसँग पनि सम्बन्धित	असफलता वा कमजोरीको चिह्न
हरेक व्यक्तिको आधारभूत अधिकार	आफूले चाहेको बेला मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन सकिने
हाम्रो कोसिसबाट स्वस्थ राख्न सकिने	लुकाउनुपर्ने वा छलफल गर्न नहुने
दैनिक रूपमा हेरचाह गर्नुपर्ने	सधैँ खुसी हुनुपर्ने वा कुनै चुनौती सामना गर्न नपर्ने

अभिभावकले आफैँ आफ्नो स्थिति थाहा पाई निम्नानुसार कार्य गर्दापनि तनाव व्यवस्थापन भई मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन सकिन्छ। आफूले आफूलाई नियन्त्रण गर्न नसकेको अवस्थामा प्रत्येक गाउँ तथा नगरपालिकामा रहेका मनोसामाजिक परार्शदातासँग सम्पर्क गर्ने[३२] वा नजिकैको अस्पतालहरूमा सम्पर्क गरी उपचार गर्नुपर्दछ।

[३२] बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०७५

तनाव महसुस भएमा गर्न सकिने क्रियाकलापहरू

- करिब १० पटक लामो लामो श्वास फेर्नुहोस् र श्वासलाई अनुभव पनि गर्नुहोस् ।
- आँखा बन्द गर्नुहोस् र १० सम्म बिस्तारै गन्नुहोस् ।
- १०, १५ पटकसम्म उफ्रने, दौडिने जस्तो गरी खुट्टा चलाउनुहोस् ।
- १ देखि ४ गनेर श्वास तान्ने, १ देखि ८ गनेर रोक्ने र १ देखि १६ गनेर बिस्तारै श्वास फाल्ने गर्नुहोस् र श्वासलाई अनुभव पनि गर्नुहोस् ।
- कुनै पनि वस्तुलाई एकटक लगाएर करिब १०/१५ मिनेटसम्म हेरिरहनुहोस् ।
- खुट्टादेखि पूरै शरीरमा आफ्नै हातका चारओटा औँलाले प्याट प्याट थपथपाउनुहोस् ।
- बालबालिकासँग खेल्ने दौडिने, उफ्रिने, लडिबुडी गर्ने, हाँस्ने गर्नुहोस् ।
- दुःख, चिन्ता, अरूले दिएको पीडा सम्झेर कराउने, जोडले चिच्याउने वा दिल खोलेर रुनुहोस् ।
- टाउको सिधा गरेर आँखाको नानीले अङ्ग्रेजीको आठ बनाउनुहोस् । यो क्रिया १० पटक गर्नुहोस् ।
- आफ्नो समस्या परिवार छिमेक वा साथी कुनै एक विश्वासिलो व्यक्तिलाई बताउने र सल्लाह लिने गर्नुहोस् ।

६. बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकको भूमिका

अभिभावक बन्नु प्राकृतिक नियम हो, तर अभिभावकत्व निभाउनु सबैभन्दा ठुलो चुनौती हो । अभिभावकले आफ्ना अनगन्ती खुसी, इच्छा, चाहना तथा समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्दै बालबालिकाको विकास र सर्वोत्तम हितका लागि सधैँ प्रयासरत रहनुपर्छ । बालबालिकालाई मानसिक रूपमा स्वस्थ राख्नका लागि निम्नानुसार व्यवहार गर्नुपर्दछ :

- बालबालिका जन्माउन मानसिक तथा शारीरिक रूपमा तयार भएर मात्र जन्माउने योजना बनाउनुपर्छ । जस्तो अवस्थाको शिशु जन्मेपनि स्वीकार गर्ने योजना बनाउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई सञ्चो, बिसञ्चो, खाना खाएको नखाएको, समयअनुसार लुगाफाटा लगाएको नलगाएको रेखदेख गर्ने, उनीहरूलाई सबैभन्दा धेर महत्त्व दिने, माया देखाउने गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाले उमेरअनुसार शारीरिक हाउभाउ, रुवाइ र बोलेर आफ्ना आवश्यकताहरू बताइरहेका हुन्छन् । यसलाई बुझेर तुरुन्तै सम्बोधन वा समाधान गरिहाल्नुपर्छ । बालबालिकालाई पनि बिस्तारै आफूले सक्ने कुराको समस्या समाधान गर्न सिकाउदै जानुपर्छ ।

- बालबालिकाको कुरालाई सधैँ प्राथमिकता दिएर सुन्ने, विभिन्न हाउभाउ जस्तै, मुस्कुराएर, अचम्मको भाव व्यक्त गरेर, उनीहरूका भावअनुरूप कुराकानी गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई आफ्ना सबै प्रकारका भावना जस्तै रिस, डर, उदासी पोख्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । "तिमी किन यति संवेदनशील भएको ? केटा भएर किन रोएको ? रुन बन्द गर ।" जस्ता वाक्यले बालबालिकालाई भावना दबाउन बाध्य बनाउन सक्छ । "म बुझ्छु तिमी दुःखी छौ यसमा म कसरी सहयोग गर्न सक्छु?" जस्ता वाक्यले बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गराउँछ र आफ्ना भावना बुझ्न सहयोग गर्छ ।
- बालबालिका रुनु भनेको संवेगको प्रष्फुटन हो । त्यसैले रोएको बेलामा रून दिने, विलौना गर्न दिने र बालबालिकालाई सुन्ने तथा सहानुभूति जनाउदै माया देखाउने गर्नुपर्दछ । बालबालिका नरोएर तनाव लिएर बसेमा, यसले सुत्न नसक्ने, तर्सने, एक्लै बस्ने जस्ता व्यवहारिक समस्या आउनसक्छ ।
- बालबालिकाले सामान फाल्ने रिस देखाउने गरेमा, अभिभावक शान्त हुनुपर्छ र काम नलाग्ने वस्तुहरू फाल्न र बिगार्न दिनुपर्छ । यसले उनीहरू भित्र लुकेको रिस बाहिर निस्कन्छ । शान्त भएपछि, रिसको झोकमा के के बिगार्‍यो यसबाट हामीलाई के के बेफाइदा हुन्छ बताइदिनुपर्छ ।

- बालबालिकालाई विभिन्न संवेगका बारेमा सिकाउनुपर्दछ र शब्दमा विभिन्न अवस्थामा कस्तो (खुसी, दुखी, रिस उठेको आदि) लागेको छ कारणसहित व्यक्त गर्न दिनुपर्छ ।
- बालबालिकाको इच्छा, रहर, आवश्यकता बुझेर आफूले पूरा गर्न सकिने र नसकिने कुरा बताइदिनुपर्छ ।
- घरमा विभिन्न नियमहरू बनाई पहिले आफूले पालन गर्ने र बालबालिकालाई पनि पालन गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्दछ । बालबालिकालाई सजायभन्दा पनि सकारात्मक अनुशासनमा राख्नुपर्छ ।
- बालबालिकाको आत्मबल बलियो हुने खालका कथाहरू भन्ने र जुनसुकै समस्या पनि समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास दिलाउनुपर्छ । बालबालिकालाई आवश्यक रूपमा प्रशंसा र प्रोत्साहन गरेर हुर्काउनुपर्छ ।
- बालसंरक्षणबारे सचेत बनाउने जस्तै हिंसा, दुर्व्यवहार, नराम्रो छुवाइ र स्पर्श आदि र डिजिटल तथा सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोगमा ध्यान दिनुपर्छ ।
- यदि बालबालिकामा लामो समयसम्म अत्यधिक डर वा दुःख रहने, विद्यालय वा दैनिक काम प्रभावित हुने, आत्महानिसम्बन्धी कुरा गर्ने, व्यवहारमा गम्भीर परिवर्तन आउने देखाउँछन् भने विशिष्टिकृत सेवा आवश्यक रहन्छ । मनोसामाजिक सहयोग, परामर्श वा सम्बन्धित सेवाबाट सहयोग लिनु आवश्यक हुन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्यका लागि ध्यान दिनुपर्ने आधारभूत कुरा

- **हेर (Look)** : मानसिक रूपमा अस्वस्थ भई को कति प्रभावित छन् ? ककसलाई तत्काल कस्तो कस्तो सहयोगको आवश्यकता छ ? कहाँ कस्तो कस्तो सहयोगहरू उपलब्ध छन् ? यस विषयमा बालबालिका तथा अभिभावकहरूलाई जतिसक्दो छिटो जानकारी उपलब्ध गराउनु जरुरी हुन्छ ।
- **सुन (Listen)** : बालबालिका लगायत हरेक उमेर समूहका मानिसहरूमा विभिन्न मनोवैज्ञानिक असरहरू आउन सक्ने हुँदा उनीहरूको पीडालाई टिकाटिप्पणी नगरीकन कुरा सुनिदिने, भावना फर्काइदिने तथा सकारात्मक पृष्ठपोषण मार्फत उनीहरूको मन बलियो बनाउन मद्दत गर्नु पर्दछ ।
- **समन्वय (Link)**: बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा सुरक्षा जस्ता आधारभूत आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी त्यस्ता सेवाहरू कहाँ र कहिले उपलब्ध हुन्छन् र साथ साथै कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा समन्वय गरिदिनु तथा समन्वयमा सहयोग गरिदिनु पनि नितान्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

केही महत्त्वपूर्ण सम्पर्क नम्बरहरू

१६६० ०१० २००५→TPO नेपाल: मनोसामाजिक सहयोग तथा परामर्श सेवा उपलब्ध रहेको

९७७ ९८०१ ३३२ ३३२→मानसिक स्वास्थ्य सहायता नम्बर: मानसिक स्वास्थ्य तथा सङ्कट परामर्श सहयोग

११६६→आत्महत्या रोकथाम तथा सङ्कट सहायता राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाइन: भावनात्मक सङ्कट, आत्महानिको सोच, अत्याधिक तनाव वा तत्काल मानसिक सहयोगका लागि

९८०८५२२४१०→कान्ति बालअस्पताल–बालमानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन: विशेष गरी बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूका लागि सान्दर्भिक रहेको

बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यका लागि केही विशेष क्रियाकलापहरू

- दिनभरिको घटनाहरू एक अर्कामा भन्ने निश्चित समय वा पारिवारिक समय निर्धारण गर्नुपर्दछ । सो समयमा दिनभरि को अनुभवहरूबारे कुराकानी गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाको तनाव बाहिर निकाल्न तकिया, चकटी आदिलाई हातले हिर्काउन दिनुपर्छ ।

- धेरै रिस उठेमा १ देखि १० सम्म गन्ने, एउटै वस्तुलाई ५ मिनेट जति एकटकले हेर्न लगाउने र आफू पनि सँगै गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकालाई शान्त गर्न माटो वा पिठो मुछ्न लगाई बालबालिकालाई मनपर्ने आकृति बनाउन दिनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई दैनिक क्रियाकलापमा व्यस्त राख्नाले मनलाई शान्त राख्न सहयोग पुग्छ ।
- बालबालिकालाई खेल्न, रमाउन समय दिनुहोस् । उनीहरूसँग आफू पनि खेल्नुहोस् । कथा सुन्ने सुनाउने, कविता, गीत गाउने, नाच्ने जस्ता रमाइला क्रियाकलापहरू गराउनु पर्दछ ।
- बालबालिकासँगै खेल्ने, रमाउने, दौडिने उफ्रिने कराउने, खित्का छाडेर हाँस्ने, तकिया हानेर खेल्ने, सँगै रोएर खेल्ने, लडिबुडी गर्ने गर्नुपर्दछ । यसले बालबालिकालगायत आफ्नो पनि तनाव कम हुन्छ । बालबालिकासँग भावनात्मक सम्बन्ध पनि बढ्छ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मनावैज्ञानिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ ।**
- **मानसिक समस्याहरू कुनै वंशाणुगत रूपमा देखापर्छन् भने, कुनै सामाजिक कारणले हुन्छ । कतिपय जैविक कारण जस्तै मस्तिष्कमा हुने गडबडीले हुने गर्दछ ।**
- **मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही प्रमुख कुराहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी हुँदा हुने हर्मोनमा परिवर्तन र सामाजिक सम्बन्ध, प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइ, घरायसी हिंसा, गरिबी, तनावपूर्ण कार्यक्षेत्र र मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोग हुन् ।**
- **अभिभावकमा भएका मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रत्यक्ष प्रभाव बालबालिकामा पर्दछ । बालबालिका हिंसा र दुर्व्यवहारमा पर्नुको मुख्य कारण अभिभावक वा ठुला व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ।**
- **मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन यसको पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ । जसरी शारीरिक विसञ्चो भएमा हामी उपचार गर्छौं र निको हुन्छ, यसैगरी मानसिक अस्वस्थता पनि उपचारबाट निको हुन्छ ।**
- **अभिभावकले आफ्ना अनगन्ती खुसी, इच्छा, चाहना तथा समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्दै बालबालिकाको विकास र सर्वोत्तम हितका लागि सधैँ प्रयासरत रहनुपर्छ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: अभिभावकले आफ्नो र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न सक्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी आत्मसमीक्षा गराउँदै पुनरावलोकन क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको सत्रमा गरिने छलफलको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हामी मानसिक समस्यामा परेका साथीभाइलाई कसरी सहयोग गर्छौं ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

एउटा मन लेखेर टाँसिएको खाली कपलाई अगाडि राख्नुहोस् । त्यस कपमा विस्तारै पानी थप्दै जानुहोस् । कपमा पानी थप्दै हाम्रा दैनिक तनाव र चिन्ताका स्रोतहरूबारे छलफल पनि गर्दै जानुहोस् । कप भरिँदै जाँदा तनाव पनि जम्मा हुँदै जाने कुरा बुझाउनुहोस् ।

तनाव धेरै हुँदा रिस, चिन्ता, निद्राको समस्या वा निराशा जस्ता असर देखिन सक्ने कुरा छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि कपको पानी पोखेर सहभागीहरूलाई आफ्नो तनाव कम गर्ने उपायहरूबारे सोच्न र साझा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । भावना साझा गर्ने, आराम गर्ने र सहयोग खोज्ने बानीले हाम्रो “भावनाको कप” सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ भन्ने निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

तनाव व्यवस्थापनका केही क्रियाकलाप अभिभावकसँग गर्नुहोस् र यसबाट अभिभावकले कस्तो अनुभव गरे सोध्नुहोस् । थप क्रियाकलापहरू पनि बताइदिनुहोस् ।

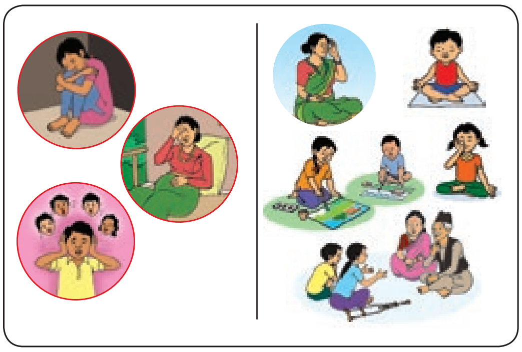
- लामो लामो श्वास करिब १० पटक फेर्नुहोस् र सासलाई अनुभव पनि गर्नुहोस् ।
- खुट्टादेखि पूरै शरीरमा आफ्नै हातका चारओटा औँलाले प्याटप्याट थपथपाउनुहोस् ।
- टाउको सिधा गरेर आँखाको नानीले अङ्ग्रेजीको आठ बनाउनुहोस् । यो क्रिया १० पटक गर्नुहोस् ।

भाग - ८

(स) सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: तपाईं मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनु भए, म पनि राम्ररी हुर्कन पाउँछु ।



सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयलाई प्रस्तुत गरी थप स्पष्ट पार्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका कुरा भन्न प्रेरित गर्नुहोस् । यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मनावैज्ञानिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ ।**
- **मानसिक समस्याहरू कुनै वंशाणुगत रूपमा देखा पर्छन् भने, कुनै सामाजिक कारणले हुन्छ । कतिपय जैविक कारण जस्तै मस्तिष्कमा हुने गडबडीले हुने गर्दछ ।**
- **मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही प्रमुख कुराहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी हुँदा हुने हर्मोनमा परिवर्तन र सामाजिक सम्बन्ध, प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइ, घरायसी हिंसा, गरिबी, तनावपूर्ण कार्यक्षेत्र र मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोग हुन् ।**
- **अभिभावकमा भएका मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रत्यक्ष प्रभाव बालबालिकामा पर्दछ । बालबालिका हिंसा र दुर्व्यवहारमा पर्नुको मुख्य कारण अभिभावक वा ठुला व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ।**

- **मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन यसको पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ । जसरी शारीरिक विसञ्चो भएमा हामी उपचार गर्छौं र निको हुन्छ, यसैगरी मानसिक अस्वस्थता पनि उपचारबाट निको हुन्छ ।**

- **अभिभावकले आफ्ना अनगन्ती खुसी, इच्छा, चाहना तथा समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्दै बालबालिकाको विकास र सर्वोत्तम हितका लागि सधैँ प्रयासरत रहनुपर्छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफहरू सुन्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई थप स्पष्ट पानुहोस् ।

म आजैदेखि तनाव व्यवस्थापनका क्रियाकलापहरू आफू पनि गर्छु र अरूलाई पनि सिकाउँछु ।

म आजैदेखि मोबाइलको प्रयोग कम गरेर बालबालिकासँग समय बिताउँछु ।

म आजैदेखि बालबालिकामा सकारात्मक अनुशासन लागू गर्छु ।

स समीक्षा

अभिभावकहरूलाई एउटालाई चन्द्र अर्कोलाई सूर्य भन्न लगाउनुहोस् । सबैलाई भन्न लगाएपछि चन्द्रको समूह र सूर्यको समूह बनाउनुहोस् । अब चन्द्र समूहलाई अभिभावकले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य राम्रो गर्न के के गर्ने भन्न लगाउनुहोस् । सूर्य समूहका अभिभावकलाई बालबालिकाका मानसिक स्वास्थ्य राम्रो गर्न के के गर्ने बताउन लगाउनुहोस् ।

२३

दुर्घटनाहरूबाट बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालबालिका दुर्घटनामा किन र कसरी पर्छन् ?

बालबालिका जिज्ञासु स्वभावका, चञ्चल र नथाक्ने हुन्छन् । उनीहरू एकै ठाउँमा बसिरहन सक्दैनन् । उनीहरूलाई खेल खेल्न र सिक्नका लागि प्रशस्त ठाउँ चाहिन्छ । उनीहरू वरिपरिको वातावरणको खोजी गर्न इच्छुक हुन्छन् । खोजी गर्ने क्रममा उनीहरू जोखिममा पर्न सक्छन् । उनीहरूले कुनै पनि क्रियाकलापहरू गर्दा त्यसबाट आउने नतिजाको अनुमान नै गर्न सक्दैनन् । जस्तैः दौडिँदा, भऱ्याङमा चढ्दा, कुनै धारिलो चिज समात्दा, खेल्दा आदि । त्यसकारण उनीहरूलाई त्यस्ता जोखिमयुक्त चिज र वातावरणबाट सुरक्षित गर्ने जिम्मेवारी अभिभावक तथा वयस्कहरूको हुन्छ । उनीहरूको उमेर, रुचि, क्षमता, स्वभाव र अवस्था बुझेर सुरक्षित वातावरण तयार गर्नुपर्दछ । असुरक्षित वातावरण तथा संरक्षणको अभावका कारण बालबालिका दुर्घटनामा पर्ने सम्भावना उच्च हुन्छ ।

दुर्घटना मानवीय वा प्राकृतिक परिस्थितिले अकस्मात र अकल्पनीय रूपमा हुने हानिकारक स्थिति हो । यो कुनै पनि समयमा हुनसक्छ । दुर्घटना कहाँ कहिले हुन्छ पहिले नै थाहा पाउन सकिन्न । तर बालबालिकाको अवस्था, घर, खेल्ने, सिक्ने वातावरण हेरेर दुर्घटनाको अनुमान लगाउन सकिन्छ । उनीहरूको उमेर र वृद्धि विकास सुहाउँदो सुरक्षित वातावरणको अभावमा बालबालिका दुर्घटनामा परेका धेरै उदाहरणहरू पाइन्छन् । जस्तै, लडेर घाउचोट लाग्नु, आगोले पोलिनु, सवारी दुर्घटनामा पर्नु, जनावरले टोक्नु, पानीमा डुब्नु, बगाउनु, आदि । उनीहरूलाई आफ्नो क्रियाकलापको परिणाम थाहा नहुनाले दौड्दा, उफ्रँदा र अन्य कारणले दुर्घटनामा पर्छन् । दुर्घनाको कारणले उनीहरूमा चोट लाग्ने, हड्डी भाँच्चिने, अपाङ्गता र ज्यानसमेत जाने हुनाले यस्तो हुनबाट बचाउनुपर्दछ ।

बालबालिकाको दुर्घटनाबाट सुरक्षा

बालबालिकाको दुर्घटनामा कमी ल्याउन अभिभावक, स्याहारकर्ता र अन्य सम्बन्धित सरोकारवालाहरूले विभिन्न कदम चाल्न सक्छन् । यसका लागि बालमैत्री सुरक्षित घर, खेल्ने ठाउँ, सडक-बाटोहरू निर्माण गर्नेतर्फ विचार पुऱ्याउनु अति नै आवश्यक छ । दुर्घटनाले बालबालिकालाई लाग्ने चोटपटक तथा अन्य गम्भीर परिणामले परिवार तथा समाजमा आइपर्ने पीडा तथा बोझका विषयमा घरपरिवार, समाज, विद्यालय तथा अन्य बालबालिकासँग सरोकार राख्ने पक्ष सचेत हुन सके यसमा लाग्ने अनावश्यक औषधीउपचारको खर्च कटौती हुनपुग्छ । यस्ता कार्यले बालस्वास्थ्यको प्रवर्धनमा पनि प्रत्यक्ष मद्दत पुग्दछ । बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था तथा उनीहरूका स्वभाव र क्षमतालाई मध्यनजर गरी बालबालिकाको हेरविचार गर्न सके उनीहरूलाई दुर्घटना तथा चोटपटकबाट बचाउन सकिन्छ । उमेर समूहअनुसार दुर्घटनाबाट बालबालिकालाई बचाउन देहायबमोजिमका सुरक्षात्मक क्रियाकलापहरू गर्नुपर्दछ ।

१८ महिनामुनिका शिशुहरू

- शिशुलाई आफूसँग सुताउँदा निन्द्रामा आफ्नै शरीरले थिच्ने, कुल्चिने हुनसक्छ । साथै प्लास्टिकका झोलाहरूले मुख छोपिँदा निसास्सिने जोखिम हुन्छ। शिशुको अनुहार ढाकिने गरी भारी सिरक वा कम्बल ओढाउनु हुँदैन, हल्का र हावा छिर्न सक्ने सिरक वा कम्बल मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- शिशु तथा बालबालिकालाई एक्लै छाड्दा विभिन्न किरा तथा जनावरहरूले टोक्न र चिथोर्नबाट बचाउने उपाय सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- बिस्तारै हात र खुट्टा प्रयोग गर्ने भएपछि शिशु पल्टिन सक्ने हुन्छन् । कुनै बेला खाटबाटै तल झर्न सक्छन् । त्यसैले खाटमा राख्दा वा सुताउँदा यस्ता कुरामा निकै होस पुऱ्याउनु पर्छ ।
- तातोपानीले नुहाइदिँदा पानी कति तातो छ, जाँचेर मात्र नुहाइदिनुपर्छ । अन्य तातो पदार्थ जस्तै चिया वा उम्लेको पानीलाई बच्चाको पहुँचभन्दा टाढा राख्नुपर्छ ।
- आगो बालेको वा खाना पकाउने ठाउँमा बालबालिकालाई सुताउने वा खेलाउने गर्नु हुँदैन । यसले शिशु निसासिन सक्छ । साथै बामे सर्न थालेका शिशुले आगो छुन पनि सक्छन् ।
- नेपालमा शिशु/बालबालिकाको दुर्घटनामा डुब्ने दुर्घटना उच्च छ । डुब्ने जोखिम कम गर्न पानी भारिएका भाँडोहरू छोपेर सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
- बालबालिका बामे सर्ने भएपछि घरबाहिर पुग्ने, सामानहरू मुखमा राख्ने गर्ने हुनाले विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । उनीहरूलाई एक्लै छोड्नु हुँदैन ।
- साना शिशुहरूलाई सही तरिकाले बोक्नुपर्छ । समातेर हिंड्दा, कुनै वस्तुमा चिप्लेर वा अल्झेर नलड्ने गरी होस पुऱ्याउनु पर्छ । भऱ्याङबाट ओर्लिंदा बार समातेर मात्र हिँड्नुपर्छ । ठूला बालबालिकालाई बोक्न दिँदा पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

भाग - ४

- बालबालिका मेच, टेबुल, खाटमा उभिन र लड्न सक्छन् । भ्याङ नजिक वा अग्लो स्थानमा एक्लै छाड्दा उक्लेर वा चढेर त्यहींबाट लड्न सक्छन् । छेकबार नलगाएको कौसी वा अन्य अग्लो स्थानमा एक्लै छोड्नु हुँदैन ।

अठार महिनादेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिका

- चपाउन नसकिने वा नघुल्ने खाना र बिउहरू साना बालबालिकालाई दिनु हुँदैन । खानेकुराहरू स-साना आकारमा काटेर वा मुछेर दिँदा घाँटीमा अड्किने जोखिम कम हुन्छ । टांक, सिक्का, सिसीका बिर्को, साना ढुङ्गा, माटो र मानव शरीरका लागि अन्य हानिकारक वस्तु बालबालिकालाई मुखमा हाल्न दिनु हुँदैन ।
- नुहाउने बेलामा चिप्लिन सक्ने हुनाले नुहाउने ठाउँलाई सुरक्षित बनाइदिनुपर्छ । त्यसका लागि भुइँ सफा तथा सुख्खा राख्ने वा नुहाउने ठाउँमा नचिप्लिने खालको भुइँ बनाउनुपर्दछ ।
- पोल्ने दुर्घटनाबाट जोगाउन विद्युतीय पङ्खा, हिटर चुल्हो, अगेना, ग्यास, चुल्हो, सलाई, लाईटर, मट्टीतेल तथा अन्य ज्वलनशील पदार्थहरू साना बालबालिकाले नभेट्ने वा अग्लो स्थानमा राख्नुपर्छ । भान्सा वा पकाउने ठाउँ वरिपरि बार वा ढोका लगाउनुपर्छ ।
- करेन्ट लाग्न सक्ने विद्युत प्लग तथा तारबाट टाढा राख्नुपर्दछ । प्लगमा सुरक्षा कभर प्रयोग गर्नुका साथै, बिग्रेका तार र प्लगहरू मर्मत वा परिवर्तन गर्नुपर्छ । विद्युतीय उपकरण नजिक बालबालिका हुँदा अभिभावकले निगरानी गर्नुपर्छ ।
- सिँढी, बार्दली, छत, खाट, कुर्सी, टेबुल, भ्याल, पर्खाल र रुखबाट नलडून् भन्नाका लागि बालबालिकालाई रेखदेख गर्नुपर्दछ । बार्दली, सिँढी र छतको किनारामा सुरक्षात्मक रेलिङ वा बार लगाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई बार नलगाएको रेलिङ, ग्रिल तथा भ्याल र अग्ला स्थानबाट टाढा राख्नुपर्छ । फर्निचर तथा अन्य सामानहरूमाथि बालबालिका चढेर लड्ने जोखिम भएकाले ती सामानहरू भ्याल नजिक राख्नु हुँदैन ।
- घाउचोट हुनबाट जोगाउन काँचका सामान, तिखा वस्तु, धारिला हतियार, चक्कु, हँसिया बालबालिकाले नभेट्ने ठाउँमा वा बाकसमा बन्द गरेर राख्नुपर्छ । बालबालिकालाई भान्सा वा खेतबारीमा एक्लै खेल्न दिनु हुँदैन, साथै आँगन तथा खेल्ने ठाउँबाट फुटेका सिसा र धारिला वस्तुहरू हटाउनुपर्छ ।
- औषधी, मुसा, साङ्ला तथा किरामार्ने विषादी, बोटबिरुवाका कीटनाशक विषादी, मट्टितेल, पेट्रोल, लिप्स्टिक, क्रीम, पाउडर र यस्तै अन्य हानिकारक वस्तुहरू बालबालिकाको पहुँचभन्दा बाहिर राख्नुपर्दछ । विषादी तथा हानिकारक रसायनहरू बाकस वा दराजमा ताल्चा लगाएर राख्नुपर्छ। रसायनहरूलाई खानेकुरा वा पेय पदार्थको भाँडा/बोतलमा कहिल्यै पनि राख्नु हुँदैन । बालबालिकाको खेल्ने ठाउँ वरिपरि विषालु बिरुवाहरू हटाउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई खोला, ताल, पोखरी, इनार, सेप्टिक ट्याङ्की, आहालमा डुब्नबाट जोगाउनु पर्दछ । घर नजिकका खुला पानीका स्रोत वरिपरि बार लगाउनुपर्छ । प्रयोगमा नआएका खाल्डाखुल्डी, नाली र सेप्टिक ट्याङ्की पुरेर वा राम्रोसँग छोपेर सुरक्षित बनाउनुपर्छ ।

- बालबालिकालाई घरपालुवा जनावर जस्तै : कुकुर र बिरालोसँग जिस्किन वा एक्लै खेल्न दिनु हुँदैन। चौपाया (गाईबस्तु) र बालबालिकाको खेल्ने ठाउँको बिचमा छेकबार लगाउनुपर्छ। विषालु जनावर, जस्तै सर्प र बिच्छी, घाँस र फोहोरमा लुक्न सक्ने हुनाले, घर भित्र र वरिपरि सधैँ सफा राख्नुपर्दछ। खेतबारी वा घाँसे ठाउँमा बालबालिकालाई जुत्ता वा चप्पल लगाएर मात्र खेल्न दिनुपर्दछ।
- दाउरा बाल्ने चुलो भएको कोठामा पर्याप्त हावा आउने-जाने व्यवस्था हुनुपर्छ। निसास्सिने जोखिमबाट जोगाउन भान्सा र सुत्ने कोठा अलग-अलग राख्नुपर्छ।
- बालबालिकालाई वस्तु, ठाउँ, जीव आदिबाट हुनसक्ने जोखिम र त्यसबाट हुनसक्ने दुर्घटना बारे कथा तथा चित्रको माध्यमबाट सचेत गराउनुपर्दछ।

५ देखि ८ वर्षसम्मका बालबालिका

- बालबालिका विद्यालय जाँदा र आउँदा बाटोमा सडक दुर्घटना हुने जोखिम उच्च हुन्छ। त्यसैले विद्यालय जाने र आउने समयमा उनीहरूको विशेष निगरानी गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई सुरक्षित रूपमा बाटो काट्न, गाडीमा चढ्न र ओर्लन सिकाउनुपर्दछ।
- साथीहरूसँग जथाभावी पौडी खेल्ने, गाडीको पछाडि दौडिने गर्नुहुँदैन, जे पायो त्यही औषधीहरू खानुहुँदैन भनेर सिकाउनुपर्छ।
- सुरक्षा हुने गरी गाडी खच्चर, ठेला नहिँड्नेतिर (बालबालिकालाई आफ्नो दाहिनेतिर सडक छ भन्ने देब्रेतिर) राखेर हिँड्नुपर्दछ।
- यसैगरी खतराको सङ्केत (खप्पर र दुईटा हातका हड्डी) बारे पनि सतर्क गराउनुपर्छ।
- बालबालिकासँगै बाटोमा हिँड्दा उनीहरूलाई ट्राफिक बत्ती भएको बाटोमा रातो - रोक्नुस्, पहेँलो - तयार हुनुस्, हरियो- जानुहोस् को सङ्केतबारे सिकाउनुपर्छ।
- बालबालिकालाई सडकका कुकुरहरूसँग खेल्न वा जिस्किन दिनु हुँदैन। घरपालुवा जनावरहरूसँग खेल्दा पनि अभिभावकले कडा निगरानी गर्नुपर्छ।

क्र.स.	चोटपटकका प्रकारहरू	जोखिमहरू	रोकथामका उपायहरू
१.	लडेर हुने चोटपटक	• रेलिङ नभएको बरन्डा, छत र सिँढी • चिप्लो वा ओसिलो भुइँ • नबारिएको झ्याल नजिक राखिएका फर्निचर तथा अन्य सामग्री • अँध्यारो कोठा	• बरन्डा, सिँढी र छतमा सुरक्षात्मक रेलिङ/बार लगाउने • भुइँ सफा/सुख्खा राख्ने वा नचिप्लिने भुइँ बनाउने • फर्निचर तथा अन्य सामग्रीहरू झ्यालबाट टाढा राख्ने • बालबालिका बस्ने वा खेल्ने गरेको कोठा सधैं उज्यालो बनाउने

भाग - ४

२.	पोलेर तथा बाफले जलेर हुने चोटपटक	• बालबालिकाको पहुँचमा रहेका ज्वलनशील वस्तुहरू : लाइटर/सलाई, मट्टीतेल आदि • खुला भान्सा वा खाना पकाउने ठाउँ • भुइँमा राखिएको चुल्हो	• ज्वलनशील वस्तुहरू ताला लगाएर वा बालबालिकाले नभेट्ने ठाउँमा राख्ने • भान्सा वा पकाउने ठाउँ वरिपरि बार लगाउने • चुल्हो अग्लो स्थानमा बनाउने
३.	विद्युतीय चोटपटक	• भित्तामा रहेका खुला वा असुरक्षित प्लग • बिग्रेका, काटिएका वा नाङ्गो तारहरू • असुरक्षित रूपमा राखिएका विद्युतीय उपकरण	• प्लगमा सुरक्षा कभर प्रयोग गर्ने • बिग्रेका तारहरू वा प्लगहरू मर्मत वा परिवर्तन गर्ने • विद्युतीय उपकरण नजिक बालबालिका हुँदा अभिभावकले निगरानी गर्ने
४.	काटिएर वा छेडिएर हुने चोटपटक	• बालबालिकाको पहुँचमा रहेका चक्कु, हँसिया जस्ता धारिला औजारहरू • बालबालिकाको पहुँचमा रहेका फुटेका सिसा वा बोतलहरू • असुरक्षित वा फोहोर खेल्ने ठाउँ	• धारिला वस्तुहरू बालबालिकाले नभेट्ने गरी ताला लगाएर राख्ने • धारिला बस्तुहरूलाई खेल्ने ठाउँबाट हटाउने • बालबालिकालाई भान्सा वा खेतबारीमा एक्लै खेल्न नदिने
५.	विष लाग्ने	• बालबालिकाको पहुँचमा रहेका औषधी, श्रृङ्गार सामग्री (लिप्स्टिक, क्रीम,पाउडर), मदिरा, विषादी, मट्टीतेल, पेट्रोल तथा अन्य हानिकारक पदार्थहरू • खानेकुरा वा पेय पदार्थका बोतलमा राखिएका विषादी वा रसायनिक पदार्थ • घर वरिपरि रहेका विषालु बोटबिरुवाहरू	• यस्ता वस्तुहरू बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने • खानेकुरा वा पेय पदार्थका भाँडामा रासायनिक पदार्थ नराख्ने • बालबालिकाले खेल्ने ठाउँबाट विषालु बिरुवाहरू उखेलर हटाउने
६.	डुब्ने दुर्घटना	• ताल, पोखरी, नदी, इनार तथा सिँचाइ नहरजस्ता जलाशयहरू बालबालिकाको पहुँचभित्र हुनु • खुला सेप्टिक ट्याङ्की, आहाल तथा नालीहरू बालबालिकाको पहुँचभित्र हुनु	• बालबालिकालाई पानी भएको स्थान नजिक निगरानीमा राख्नुपर्छ तथा घर वरिपरिका खुला पानीका श्रोतरूमा बार लगाउनुपर्छ • प्रयोगमा नरहेका खाल्डाखुल्डी, नाली तथा सेप्टिक ट्याङ्कीहरू पुर्नुपर्छ वा राम्रोसँग छोप्नुपर्छ

७.	पशु र किरासँग सम्बन्धित चोटपटक	• अभिभावकको निगरानी विना घरपालुवा जनावरहरूसँग खेल्नु • घर छेउछाउको खेतबारी वा आँगनमा सर्प/बिच्छी हुनु • बालबालिकाको पहुँचमा घरपालुवा चौपाया हुनु • खेतबारी वा घाँसे मैदानमा खाली खुट्टा खेल्नु वा हिँड्नु	• बालबालिकालाई जनावरहरूसँग एक्लै खेल्न दिनु हुँदैन र खेलीरहेका बेला निगरानी गर्नुपर्छ • झारपात तथा फोहोर हटाई घरभित्र र घर वरपर सधैं सफा राख्नुपर्छ • चौपाया र बालबालिका खेल्ने ठाउँ बिचमा छेकबार लगाउनुपर्छ • खेतबारी वा घाँसे मैदानमा खेल्दा अनिवार्य रूपमा जुत्ता वा चप्पल लगाउनुपर्छ ।
८.	अड्किने/निसास्सिने	• टाँक, सिक्का, सिसीका बिर्को, साना ढुङ्गा, माटो, ब्याट्री, मार्बल, सिक्का, टाक, स-साना खेलौनाहरू र मानव शरीरका लागि अन्य हानिकारक वस्तुहरू बालबालिकाको पहुँचभित्र हुनु • चपाउन नसकिने वा नघुल्ने खाना र बीउहरू साना बालबालिकालाई दिनु • दाउराको धुवाँले भरिएका कोठाहरू • शिशुको अनुहार ढाकिने गरी भारी सिरक वा कम्बल ओढाउनु • बालबालिकाको पहुँचमा प्लास्टिकका झोलाहरू हुनु	• खेल्ने ठाउँ सफा राख्नुका साथै, घाँटीमा अड्किने स-साना बस्तुहरू बालबालिकालाई मुखमा हाल्न दिनु हुँदैन • खानेकुराहरू सानो आकारमा काटेर वा मुछेर मात्र दिनुपर्छ • दाउरा बाल्ने चुलो भएको कोठामा पर्याप्त हावा आवत-जावतको व्यवस्था गर्नुपर्छ वा भान्सालाई सुत्ने ठाउँबाट अलग राख्नुपर्छ • शिशुका लागि हल्का र हावा छिर्न सक्ने सीरक वा कम्बल प्रयोग गर्नुपर्छ • प्लास्टिकका झोलाहरू सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ
९.	सडक दुर्घटनाबाट हुने चोटपटक	• बालबालिका विद्यालय जाँदा वा आउँदा, बाटो काट्दा, गाडीमा चढ्दा वा ओर्लदा सावधानी नअपनाउनु	• बालबालिका विद्यालय जाँदा बाटोमा सडक दुर्घटना हुने जोखिम उच्च हुनाले विद्यालय जाने र आउने समयमा विशेष निगरानी र सुरक्षित रूपमा बाटो काट्न, गाडीमा चढ्न र ओर्लन सिकाउनुपर्दछ

स्रोत: Bhatta et al २०२१, २०२३, २०२६

दुर्घटनामा परेका बालबालिकालाई प्राथमिक स्याहार/उपचार

- तातो पानी, आगो/खरानी, ग्याँसले पोलेको बालबालिकालाई पोलेको भाग चिसो पानीमा डुबाइदिनुपर्दछ । सफा नरम कपडाले छोपेर तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।
- धारिलो हतियार, चक्कु हँसिया, खुर्पा आदिले काटिएर रगत बगेको भागमा १ देखि २ मिनेट थिच्नुपर्छ र स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण गराउनुपर्दछ ।
- लडेर, खसेर या अरू कारणले हात वा खुट्टा भाँचिएको शङ्का लागेमा सो भागलाई सफा कपडा र काम्रोको सहारा दिएर अड्याउनुपर्दछ र एक्सरे जाँच गरी उपयुक्त उपचार गर्न अस्पताल लैजानु पर्दछ ।
- विषादी, मट्टितेल, झोल औषधी, साबुन खाएका बालबालिकालाई केही पनि नखुवाई अस्पताल लगी तुरुन्त उपचार गर्नुपर्दछ ।

नोटः घाउहरूमा जथाभावी माटो वा असुरक्षित वस्तु राख्नु हुँदैन । माथि उल्लिखित अवस्थामा धामीझाँक्रीको उपचारले हुँदैन । त्यसैले समय खेर नफाली अस्पताल लैजानु पर्दछ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बालबालिका जिज्ञासु स्वभावका, चञ्चल र नथाक्ने हुन्छन् । असुरक्षित वातावरण तथा संरक्षणको अभावका कारण उनीहरू दुर्घटनामा पर्ने सम्भावना हुन्छ ।**
- **दुर्घटना कहाँ कहिले हुन्छ पहिले नै थाहा पाउन सकिन्न । तर बालबालिकाको अवस्था, घर, खेल्ने, सिक्ने वातावरण हेरेर दुर्घटनाको अनुमान लगाउन सकिन्छ ।**
- **बालबालिकाको दुर्घटनामा कमी ल्याउन अभिभावक, स्याहारकर्ता र आम सरोकारवालाले विभिन्न कदम चाल्न सक्छन् ।**
- **उमेर समूहअनुसार सावधानीपूर्ण व्यवहार गरी बालबालिकालाई विभिन्न दुर्घटनाबाट बचाउनुपर्छ ।**
- **दुर्घटनाबाट भएका घाउहरूमा जथाभावी माटो वा असुरक्षित वस्तु राख्नु हुँदैन । धामीझाँक्रीकोमा उपचार गराउनुभन्दा समय खेर नफाली अस्पताल लैजानु पर्दछ ।**
- **बालबालिकालाई विभिन्न खतराको सङ्केत तथा सुरक्षित रहने उपायबारे सिकाउनुपर्छ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकालाई घर तथा वरिपरि सुरक्षित वातावरणमा राख्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् । सिकाइलाई प्रयोग गर्नुभएका अभिभावकको प्रशंसा गर्दै अन्य अभिभावकलाई त्यस्ता कार्यका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आज प्रस्तुत हुने विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई दुर्घटनाबाट बचाउन गरिने के कस्ता चलनहरू छन् ?

सहभागीहरूलाई स्वेच्छिक रूपमा पालैपालो भन्ने अवसर दिनुहोस् । पहिले बोलेका सहभागीहरूका विचारलाई जोड्दै वा दोहोऱ्याउँदै पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई थप कुरा भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण:

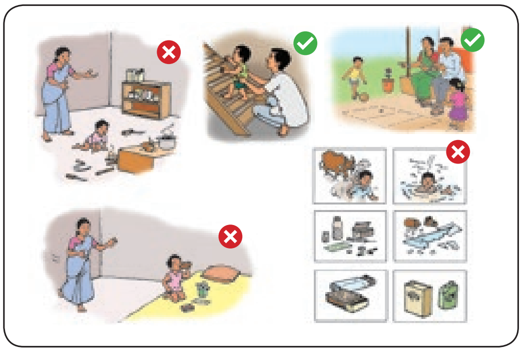
क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई १८ महिनामुनि, १८ महिनादेखि ५ वर्ष र ५ वर्षदेखि ८ वर्ष गरी तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूहगत रूपमा बालबालिकाको उमेर समूहअनुसार स्थानीय रूपमा हुनसक्ने विभिन्न दुर्घटना र त्यसबाट बालबालिकालाई कसरी बचाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् । आफूले पनि अध्ययन सामग्रीको आधारमा आवश्यक रूपमा समूहगत छलफलमा सघाइदिनुहोस् । हरेक समूहबाट एकजनालाई रचनात्मक तरिका (चित्र, गीत, कविता आदि) प्रयोग गरेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: हाम्रो घर र वरिपरिको वातावरण सुरक्षित र खतरामुक्त भए मात्र म ढुक्क भएर खेल्न र सिक्न सक्छु ।



सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालबालिकालाई दुर्घटनाबाट बचाउने उपाय बारे *बुझाइ* सहभागीको स्तरअनुसार सरल रूपमा र आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालबालिका जिज्ञासु स्वभावका, चञ्चल र नथाक्ने हुन्छन् । असुरक्षित वातावरण तथा संरक्षणको अभावका कारण उनीहरू दुर्घटनामा पर्ने सम्भावना हुन्छ ।**
- **दुर्घटना कहाँ कहिले हुन्छ पहिले नै थाहा पाउन सकिन्न । तर बालबालिकाको अवस्था, घर, खेल्ने, सिक्ने वातावरण हेरेर दुर्घटनाको अनुमान लगाउन सकिन्छ ।**
- **बालबालिकाको दुर्घटनामा कमी ल्याउन अभिभावक, स्याहारकर्ता र आम सरोकारवालाले विभिन्न कदम चाल्न सक्छन् ।**

- **उमेर समूहअनुसार सावधानीपूर्ण व्यवहार गरी बालबालिकालाई विभिन्न दुर्घटनाबाट बचाउनुपर्छ ।**
- **दुर्घटनाबाट भएका घाउहरूमा जथाभावी माटो वा असुरक्षित वस्तु राख्नु हुँदैन । धामीझाँक्रीकोमा उपचार गराउनुभन्दा समय खेर नफाली अस्पताल लैजानु पर्दछ ।**
- **बालबालिकालाई विभिन्न खतराको सङ्केत तथा सुरक्षित रहने उपायबारे सिकाउनुपर्छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफहरू सुन्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई थप स्पष्ट पार्नुहोस् ।

म साना बालबालिकालाई एक्लै छाड्दिन ।

म बालबालिका खेल्ने ठाउँ सफा र सुरक्षित राख्छु ।

म अरूलाई पनि बालबालिकालाई सुरक्षित रूपमा राख्ने सुझाव दिन्छु ।

स समीक्षा

सहभागी मध्ये कसैलाई आज सिकेका कुराबारे एक मिनेट बोल्न लगाउनुहोस् । समीक्षा गराउँदा सकेसम्म हरेक सत्रमा फरक फरक सहभागी प्रस्तुत हुने गरी मिलाउन कोसिस गर्नुहोस् ।

२४

विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

विपद् के हो ?

- **प्रकोप :** कुनै पनि कारणले विपद् उत्पन्न गर्न सक्ने वा विपद् हुनसक्ने सम्भावना भएको अवस्थालाई प्रकोप (Hazard) भनिन्छ। जस्तै, एउटा भिरालो डाँडोको टुप्पामा एउटा ठुलो चट्टान छ भने त्यो जुनसुकै बेलामा खस्न सक्छ। यदि त्यो चट्टान खसिहाल्यो भने त्यसको बाटोमा पर्ने सबै कुराहरू तहसनहस हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई नै प्रकोप भनिन्छ ।

- प्रकोपको घटनाबाट हानिनोक्सानी वा क्षति हुनसक्ने अवस्थालाई जोखिम भनिन्छ । प्रकोप र जोखिमको सम्मिश्रणका कारण अपर्झट आइपर्ने प्रतिकूल असर वा क्षति भएको घटना विपद् (Disaster) हो । समाज वा समुदायले आफ्नै बलबुता र स्रोतसाधनको प्रयोग गरी सामना गर्न नसक्ने गम्भीर प्रकृतिका प्रकोपजन्य घटना र त्यो घटनाका कारणबाट सामान्य सामाजिक प्रक्रिया अवरुद्ध भई हुने मानवीय, भौतिक, आर्थिक र वातावरणीय क्षति नै विपद् हो । यस्तो घटनाको प्रतिकूल प्रभावबाट पार पाउन समुदायको आन्तरिक क्षमताले धान्न नसक्ने अवस्थालाई मात्र विपद् भनिन्छ । अर्को शब्दमा **अचानक कुनै अप्रत्यासित घटनाबाट धेरै जनधनको क्षति भएर सामाजिक जनजीवन अस्तव्यस्त हुने र प्रभावित समुदाय आफ्नै स्रोतसाधनबाट पार पाउन नसक्ने स्थितिलाई विपद् भनिन्छ ।**
- विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक विपद् कहिले आउँछन् भन्ने कुरा कसैलाई पनि थाहा हुन्न । प्राकृतिक विपद् जस्तै : बाढी, पहिरो, हुरीबतास, भुइँचालो, भोकमरी, महामारी आदि हुन् । यस्तो स्थितिमा बालबालिका र गर्भवती महिला बढी प्रभावित हुन्छन् । त्यसैले विपद्को अवस्थामा गर्भवती महिला, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको विशेष स्याहार तथा संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

भाग - ४

- हाल विश्वभर जलवायु परिवर्तनका कारण प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद्को जोखिम बढ्दै गएको छ । तापक्रम वृद्धि, अनियमित वर्षा, अत्यधिक वर्षा, लामो खडेरी, हिमताल विस्फोट, बाढी, पहिरो, डढेलो तथा आँधीबेहरीजस्ता घटनाहरू दिन प्रतिदिन बढ्दो क्रममा छ । यस्ता विपद्हरूले विशेष गरी गर्भवती महिला, शिशु, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई बढी प्रभावित पार्छन् । त्यसैले परिवार र समुदायले जलवायु परिवर्तनका प्रभावबारे सचेत भई विपद् जोखिम न्यूनीकरण, पूर्वतयारी तथा सुरक्षित व्यवहार अपनाउन आवश्यक छ ।
- मानवसिर्जित विपद् जस्तैः आगलागी, लडाइँ/युद्ध, हड्ताल, नाकाबन्दी आदि हुन् । त्यसैगरी विपद् मानव सिर्जित र प्राकृतिकसहितको मिश्रित अवस्थाको पनि हुनसक्छ । आपत्काल अचानक र मन्द खालको हुन्छ । अचानक हुने आपत्काल बाढी, पहिरो, भूकम्प आदि हुन् । मन्द खालको विपद् महामारी, भोकमरी, जलवायु प्रदूषण आदि हुन् ।
- विपद्को स्थितिमा अपराधीहरूले झूटो आशा, लालच देखाइ प्रलोभनमा पारी आमा, बालबालिकालाई दुर्व्यवहार, शोषण, ओसारपसार पनि गर्न सक्छन् । तसर्थ यस्ता खतराबारे पहिले नै सजग हुनुपर्दछ ।

विपद् पूर्वतयारी

विपद्जन्य जोखिम घटाएर जनधनको क्षति कम हुने व्यवस्था मिलाउँदै सुरक्षित रहन र यथाशीघ्र उद्धार र राहतका लागि आवश्यक कार्य गर्न विपद्का घटना हुनु पहिले गरिने सम्पूर्ण तयारीलाई विपद् पूर्वतयारी भनिन्छ । विपद् पूर्वतयारी गर्दा निम्नानुसार कार्यहरू गर्नुपर्दछ :

क) **जनचेतना अभिवृद्धि तथा तालिम :** विपद् पूर्वतयारी कार्य सुरु गर्नुपहिले समुदायका सदस्यहरूलाई विपद् र यसको व्यवस्थापनसम्बन्धी सैद्धान्तिक ज्ञान दिन जनचेतना अभिवृद्धि तथा तालिम आवश्यक हुन्छ । विगतका अनुभवका आधारमा प्रकोपको सम्भावना, स्थानीय ज्ञान, सिप र स्रोतको उपयोगका लागि समुदायको सहभागितामा छलफल गरी पूर्वतयारीको आधार बनाउनुपर्छ । पूर्वतयारी कार्यको सूची बनाएर संलग्न हुनेहरूको काम र समयको बाँडफाँड गर्नुपर्दछ ।

ख) **प्रकोप, जोखिम, सङ्कटाभिमुखता विश्लेषण :** मानवीय बसोवासको वस्तुस्थिति, भौगोलिक अवस्था र सम्भावित विपद्को जोखिम विश्लेषण विपद्पहिले गर्नुपर्ने काम हुन् । जोखिम विश्लेषण गर्दा प्रकोप र सङ्कटाभिमुख अवस्थाको पहिचान गर्नुपर्दछ । प्रकोपले सङ्कटाभिमुख अवस्था बढाउने हुँदा यी दुई तत्त्वको मिश्रणबाट विपद्को जोखिम बढ्दछ ।

ग) **न्यूनीकरण तथा अल्पीकरण :** जोखिम विश्लेषण गरिसकेपछि जोखिमको कारण, स्तर वा अवस्था र त्यसबाट हुनसक्ने क्षतिको अनुमान लगाउन र जोखिम घटाउन गर्नुपर्ने कार्यको पहिचान गर्न सकिन्छ । प्रकोपलाई टार्न सकिएमा सङ्कटाभिमुखताको अन्त्य भएर वा सङ्कटाभिमुख अवस्थामा रहेको पक्षलाई हटाउँदा प्रकोप टरेर जोखिम कम हुन्छ ।

घ) प्रदूषण नियन्त्रण, सरसफाइ र सुरक्षित आवास : शौचालय, पशुशाला, घरआँगन र गाउँघर सफा राखेर महामारीजन्य विपद् नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । घरायसी फोहोर, ढल, धाराको पानी आदि सुरक्षित तरिकाले खाल्डोमा हाल्ने वा फैलन नदिने प्रबन्ध गर्नुपर्दछ ।

ङ) खाद्यान्न तथा औषधीको सञ्चय : विपद् आकस्मिक घटनाहरूबाट हुने भएकाले त्यस्तो समयका लागि पारिवारिक तथा सामुदायिक रूपमा खाद्यान्न तथा औषधीको सञ्चय गर्नुपर्दछ ।

च) उद्धार तथा राहत सामग्रीको व्यवस्थापन : विपद्को समयमा परिवार र समुदायका सदस्यको उद्धार गर्न चाहिने सामग्रीको व्यवस्था गरी सुरक्षित र सजिलै भेटिने ठाउँमा राख्नुपर्दछ । भौगालिक क्षेत्र र सम्भावित विपद् अवस्थानुसार उपयोग हुने टर्चलाइट, लाइफ ज्याकेट, सियो, धागो, कुटो-कोदालो, बेल्चा, खुकुरी, डुङ्गा, टचुब, टायर, डोरी र अन्य आवश्यक सामग्रीहरू झटपट झोलामा हालेर सजिलै भेट्ने ठाउँमा राख्नुपर्दछ ।

छ) उद्धार तथा राहतका लागि अभ्यास : विपद्को समयमा पीडितको उद्धार गर्न समुदायका सदस्यले सामूहिक अभ्यास गर्नसके क्षमता अभिवृद्धि हुन्छ । यस्तो अभ्यासमा सबै बालबालिका, महिला, ज्येष्ठ नागरिकलाई सहभागी गराउनुपर्छ । अभ्यासका क्रियाकलापहरू मनोञ्जनात्मक र सहभागितामूलक हुनुपर्छ ।

ज) आश्रयस्थलको व्यवस्था : विपद्को समयमा आपत्कालीन आवासको व्यवस्था गर्न समुदायकै पहलमा सुरक्षित स्थानको पहिचान गरी आपत्कालीन आवास घर बनाउनुपर्दछ ।

झ) आपत्कालीन योजना : विपद्का समयमा समुदायका कुन सदस्यले कुन कार्य गर्ने भन्ने छलफल गरी कामको विभाजन गर्नुपर्दछ ।

ञ) पूर्वसूचना तथा सुरक्षित स्थानान्तरण : विपद् हुने सम्भावना बढेपछि पूर्वसूचना सबैमा पुग्ने व्यवस्था गरी तत्कालै सुरक्षित स्थानमा सर्ने कार्य गर्नुपर्दछ । यस्तो अवस्थामा अशक्त, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, बिरामी र महिलालाई प्राथमिकता दिएर सुरक्षित स्थानमा पुऱ्याउने कार्य गर्नुपर्दछ ।

केही विपद्को स्थिति र त्यसको सामना गर्ने उपाय

विपद्	विपद्अघिको तयारी	विपद्का बेला वा विपद्पछि
बाढी	- बालबालिकालाई पौडी खेल्न सिकाउने । बाढी आएमा के गर्ने सिकाउने । - प्रशस्त खानेपानीको व्यवस्था गर्ने । - बगिरहेको पानी धमिलो छ कि भनेर हेर्ने ।	- अग्लो ठाउँ वा माथिल्लो तलामा जाने । - बाढी आएको बेला नदी नतर्ने । - बाढीको पानीमा नपौडिने वा नखेल्ने । - बाढीको पानी नखाने । - विषालु सर्प तथा किराहरूसँग सतर्क रहने ।

चट्याङ, र विजुली चम्काइ	- यस्तो समयमा घरबाहिर नखेलाउने वा घरबाहिर नजाने भनी सिकाउने । - बत्ती र अन्य विद्युतीय उपकरणहरू बन्द गर्ने ।	- झ्याल, ढोका, अग्ला रुख, पहाडका चुचुरा, खुला स्थान, खम्बाहरू नजिक नबस्ने, करेन्ट लाग्ने धातुहरूलाई नछुने । - चट्याङ प्रतिरोधी अर्थिङ गरेको बलियो घरमा बस्ने ।
आँधीबेरी हुरीबतास	- बदलिँदो मौसमप्रति सजग रहने । - आफ्नो घरमा र छिमेकमा सुरक्षित कोठा वा ठाउँ तोक्ने । - मौसमसम्बन्धी जानकारी लिने । - सुरक्षा बक्सा (सेफ्टी किट)को व्यवस्था गरेर राख्ने ।	- तुरुन्तै आश्रय खोज्ने, रुख, विजुलीको पोल छेउमा नबस्ने । घरभित्रै बस्ने । - सबै झ्याल तथा ढोकाहरू बन्द गर्ने । - सबै विद्युतीय उपकरणहरू बन्द गर्ने । - आगो निभाउने । आगोको झिल्काहरू छन् भने पानी तथा धुलो माटाले निभाउने ।
भुइँचालो	- कहाँ र कसरी भवनबाट निक्लिने भन्ने बारे बालबालिकालाई सिकाउने । - घुँडा टेकी गुडुल्की बस्ने, टाउको छोपी खुम्चेर बस्ने भनिने अभ्यास सिकाउने र गर्ने । आफूलाई सधैँ आवश्यक सामग्री तथा आपत् कालीन स्थितिमा काम लाग्ने सामान राखेको झटपट झोला तयारी अवस्थामा राख्ने ।	- बलियो टेबुलमुनि घुँडा टेकी गुडल्की बस्ने, टाउको छोपी खुम्चेर बस्ने अभ्यास गर्ने । रुख, भवनजस्ता कुराबाट टाढा रहने । कम्पन नरोकिउन्जेल सुरक्षित ठाउँमा रहने । - झ्यालहरूबाट टाढा रहने । घरबाहिर हुनुहुन्छ भने घरभित्र नपस्ने । - सलाई, ग्याँस वा बत्तीका स्विच प्रयोग नगर्ने ।
आगलागी	- घरबाट कसरी निस्किने भन्नेबारे दुईओटा उपाय बालबालिकालाई बताउने । - घरबाट निस्किने तरिका अपनाउन बालबालिकासँग अभ्यास गर्ने ।	- भुइँमा घोप्टो परी घस्रिँदै निक्लिने । - धुवाँ आएको कोठाको ढोका कहिल्यै नखोल्ने । - कपडामा आगो लागेमा आगो ननिभुन्जेल गुडुल्की मार्ने । - मद्दतका लागि गुहार माग्ने ।
अत्यधिक चिसो (शीतलहर)	- बालबालिकाका लागि न्यानो लुगा, कपडा तथा कम्बलहरू तयार राख्ने । - घरमा पर्याप्त दाउरा जम्मा गरेर राख्ने । - बालबालिकालाई पानी वा खुल्ला क्षेत्रमा खेल्न नदिने । - मौसमसम्बन्धी सुसूचित हुने ।	- बालबालिकालाई घरभित्रै राख्ने । - बालबालिकालाई चिसोमा र पानीसँग खेल्न नदिने । - बालबालिकालाई न्यानो कपडा लगाईदिने । - बालबालिकाको शरीरमा अल्प ताप (हाइपोथर्मिया) हुनबाट बचाउन आफ्नो छातीमा टाँसेर राख्ने । - बालबालिकालाई सन्तुलित तथा नियमित खानासहित तातो सुप र दालको रस खान दिने ।

अत्यधिक गर्मी तातो हावा (लु)	- मौसमसम्बन्धी सुसूचित हुने । - हावाको प्रवाह हुने गरी घरका झ्यालहरू खुला राख्ने । - बालबालिकालाई हलुको लुगाको व्यवस्था गर्ने । - पर्याप्त मात्रामा सुरक्षित खाने पानीको व्यवस्था गर्ने । - तापसँग सम्बन्धित रोगहरूको उपचारबारे जानकारी राख्ने ।	- घामबाट जोगिन बालबालिका घरभित्र खेल्न र अन्य क्रियाकलाप गराउने । - बालबालिकालाई सन्तुलित तथा नियमित खाना खुवाउने । - बालबालिकालाई प्रशस्त सफा पानी खुवाउने । - तातो घामबाट बचाउन टोपी लगाउन दिएर, टाउको र अनुहारको रक्षा गर्ने । - बालबालिकालाई हल्का रङका खुकुला कपडा लगाईदिने ।
महामारी	- के कस्तो महामारी हो, भरपर्दो सरकारी वा गैरसरकारी स्वास्थ्यसम्बन्धी स्रोतबाट सूचना सङ्कलन गर्ने । - घरमै बस्नुपर्ने अवस्थाको लागि तयारी गर्ने । तर अनावश्यक रूपमा खाद्यान्न तथा औषधी नथुपार्ने । नेपाल सरकारले तोकेका नियमको पालना गर्ने ।	- बाहिर नजाने, जानै परेमा मास्क लगाउने, फर्केपछि लुगा फेर्ने, साबुनपानीले हात धुने । - रोग लागेको अवस्थामा स्वास्थ्य मन्त्रालयको नियम पालन गर्ने ।

अभिभावकको दायित्व

- विपद् अगाडिदेखि नै अभिभावकले आफू र परिवारलाई सुरक्षित राख्न विपद्को पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ । व्यक्तिगत रूपमा कोसिस गर्नुका साथै स्थानीय तह तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबाट आयोजना हुने विभिन्न क्षमता अभिवृद्धि तालिमबारे जानकार भई सहभागी हुनुपर्छ ।
- विपद्को बेला गर्भवती महिला र प्रारम्भिक बाल्यावस्था उमेरका बालबालिकालाई कहिल्यै पनि एक्लै छाड्नु हुँदैन । उनीहरूलाई भरपर्दो वयस्क स्याहारकर्ता, बालस्याहार वा बालविकास केन्द्र, विद्यालयमा छाड्नुपर्दछ । छाड्नुभन्दा अगाडि शिशुलाई आफ्नो र शिशुको नाम, ठेगाना र फोन नम्बर लेखिएको परिचय कार्ड बालबालिकाका नाडी वा गोलीगाँठामा बाँधी दिनुपर्दछ ।
- बालबालिका कुरा गर्न थालेपछि आमाबुबाको र आफ्नो नाम, घरको ठेगाना र फोन नम्बर भन्ने र भन्न लगाई याद गर्न लगाउनुपर्दछ । भुइँचालो, बाढी पहिरो, युद्धको अवस्थामा आमाबुबाबाट बालबालिका छुट्टिन सक्ने सम्भावना भएको हुँदा घरभित्र र बाहिर सम्भाव्य सुरक्षित ठाउँ पहिलेदेखि नै पहिचान गर्ने र सो सम्बन्धमा बालबालिकालाई जानकारी गराउनुपर्दछ ।
- विपद्को बेलामा अपराधीहरूले झूटो आशा, लोभलालच देखाई प्रलोभनमा पारी आमा, बालबालिकालाई दुर्व्यवहार, शोषण, ओसारपसार पनि गर्न सक्छन् । तसर्थ यस्ता खतराबारे सजग हुनुपर्दछ ।
- बालबालिका छिट्टै डराउने, आत्तिने हुनाले उनीहरूलाई अङ्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने, माया देखाउने शान्त भएपछि र स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ । साथै सँगै राख्ने, कुराकानी गर्ने र कथा भन्ने सुन्ने गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा उनीहरूको डर कम हुन्छ ।

- बालबालिकालाई कथा, गीतमार्फत निडर भई परिस्थिति सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ । बढी माया, सुरक्षा, साथदिने गर्नुपर्दछ र खानपिन, स्याहारको विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- विपद्को समयमा पनि केही हदसम्म दैनिकी निरन्तर भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ, जस्तै, निश्चित उठ्ने समय, खेल्ने समय, सुत्ने समय । यसले बालबालिका (तथा वयस्कको पनि) मनोसामाजिक समस्या आउन दिँदैन ।
- विशेष गरी कोभिड-१९ जस्तो लामो विपद्मा बालबालिकाको दैनिकी तथा सिकाइ निरन्तरता गर्नु अति आवश्यक छ । यसको लागि विद्यालय तथा स्थानीय तहको शिक्षा शाखासँग समन्वय गरी वैकल्पिक तरिकाले सिकाइ निरन्तरता गरिनुपर्छ । आपत्कालीन अवस्थामा पनि शिक्षालाई निरन्तरता दिन पाउनु बालबालिकाको अधिकार हो ।
- विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् (जस्तैः बान्ता गर्ने, पेट दुख्ने, झाडापखाला लाग्ने, खान रुचि नहुने, डराउने, बोल्न छाड्ने) । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनुपर्दछ । यस्ता समस्या क्रमशः कम हुन्छ तर उनीहरूको उमेर अवस्था व्यक्तित्वअनुसार समय लाग्छ ।
- यस्तो स्थिति सुधार नभएमा मनोभावनात्मक चोट परेको हुनसक्ने भएकाले बालबालिकालाई मनोविमर्शको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
- विपद्पछि सकेसम्म चाँडो बालबालिकाको नियमित दैनिक क्रियाकलापमा फर्किन अभिभावक, समुदाय तथा विद्यालय एकजुट भएर लाग्नुपर्दछ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **अचानक कुनै अप्रत्यासित घटनाबाट धेरै जनधनको क्षति भएर सामाजिक जनजीवन अस्तव्यस्त हुने र प्रभावित समुदाय आफ्नै स्रोतसाधनबाट पार पाउन नसक्ने स्थितिलाई विपद् भनिन्छ ।**
- **विपद् अगाडिदेखि नै अभिभावकले आफू र परिवारलाई सुरक्षित राख्न विपद्को पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ । व्यक्तिगत रूपमा कोसिस गर्नुका साथै स्थानीय तह तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबाट आयोजना हुने विभिन्न प्रकारका क्षमता अभिवृद्धि तालिममा सहभागी भएर क्षमता विकास गर्नुपर्छ ।**
- **बालबालिका कुरा गर्न सक्ने भएपछि आमाबुबाको र आफ्नो नाम, घरको ठेगाना भन्न सिकाउनु पर्छ । साथै बाबुआमाको सम्पर्क फोन नम्बर पनि याद गर्न र आवश्यक परेका बखत भन्न सक्ने बनाउनु पर्दछ ।**
- **बालबालिका विपद्को बेला छिटै डराउने, अत्तिने हुनाले उनीहरूलाई अङ्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने, माया देखाउने, शान्त भएपछि स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ ।**
- **विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनुपर्दछ । यस्तो स्थिति सुधार नभएमा मनोभावनात्मक चोट परेको हुनसक्ने भएकाले बालबालिकालाई मनोविमर्शको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले विपद्को अवस्थामा बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण गर्न सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा के कस्ता प्राकृतिक तथा मानवसिर्जित विपद् हुन्छन् ? यी विपद्सँग बच्न घर तथा समुदायमा के कस्ता तयारी गर्ने प्रचलन रहेको छ ? हामी आफैंले के कस्ता तयारीहरु गरेका छौं ?

सहभागीहरूलाई स्वेच्छिक रूपमा पालैपालो भन्ने अवसर दिनुहोस् । पहिले बोलेका सहभागीहरूका विचारलाई जोड्दै वा दोहोऱ्याउँदै पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई थप कुरा भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण

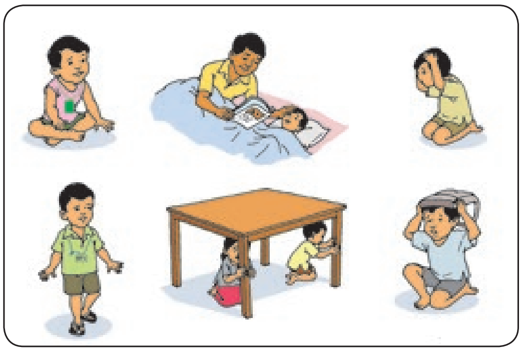
क्रियाकलाप

स्थानीय मुख्य विपद्हरू के के हुन्, सोअनुसार समूह बनाइ अध्ययन सामग्रीमा भएजस्तै सो विपद्अघिको तयारी र विपद्को बेला वा पछि के के गर्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस् । अन्तमा अध्ययन सामग्रीमा भएजस्तै तालिका बनाउन साक्षर अभिभावक वा सहजकर्ताले सहयोग गरेर तालिका तयार गर्नुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: विपद्को समयमा मलाई सुरक्षित वातावरणमा आफूसँगै राखी खान, खेल्न र आवश्यक कुरा सिक्न दिनुहोस् ।



सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" भन्न लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ बारे अध्ययन गरेर यसबारे सहभागीको बुझाइ तथा स्तरअनुसार सरल रूपमा र आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **अचानक कुनै अप्रत्यासित घटनाबाट धेरै जनधनको क्षति भएर सामाजिक जनजीवन अस्तव्यस्त हुने र प्रभावित समुदाय आफ्नै स्रोतसाधनबाट पार पाउन नसक्ने स्थितिलाई विपद् भनिन्छ ।**
- **विपद् अगाडिदेखि नै अभिभावकले आफू र परिवारलाई सुरक्षित राख्न विपद्को पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ । व्यक्तिगत रूपमा कोसिस गर्नुका साथै स्थानीय तह तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबाट आयोजना हुने विभिन्न प्रकारका क्षमता अभिवृद्धि तालिममा सहभागी भएर क्षमता विकास गर्नुपर्छ ।**
- **बालबालिका कुरा गर्न सक्ने भएपछि आमाबुबाको र आफ्नो नाम, घरको ठेगाना भन्न सिकाउनु पर्छ । साथै बाबुआमाको सम्पर्क फोन नम्बर पनि याद गर्न र आवश्यक परेका बखत भन्न सक्ने बनाउनु पर्दछ ।**
- **बालबालिका विपद्को बेला छिटै डराउने, अत्तिने हुनाले उनीहरूलाई अङ्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने, माया देखाउने, शान्त भएपछि स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ ।**
- **विपद्को समयमा पनि केही हदसम्म दैनिकी निरन्तर भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।**
- **विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनुपर्दछ । यस्तो स्थिति सुधार नभएमा मनोभावनात्मक चोट परेको हुनसक्ने भएकाले बालबालिकालाई मनोविमर्शको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफहरू सुन्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई थप स्पष्ट पानुहोस् :

म आजै बालबालिकालाई विपद्बाट बच्ने तरिका सिकाउँछु ।

म बालबालिकालाई आफ्नो नाम, ठेगाना र फोन नम्बर कण्ठ गराउँछु ।

म आजै विपद्को बेला बालबालिकालाई कसरी सुरक्षित राख्ने भनेर योजना बनाउँछु ।

स समीक्षा

टुक्रा कागजमा आज छलफल गरिएका विषयमा केही प्रश्नहरू लेख्नुहोस् । ती प्रश्नहरूलाई सानो बाकसमा राख्नुहोस् र इच्छुक सहभागीलाई टिप्न लगाउनुहोस् । टिपिएको प्रश्नको उत्तर के हुनसक्छ भन्न लगाउनुहोस् । उत्तर पूर्ण नभए सहजकर्ताले पृष्ठपोषण दिएर पूरा गरिदिनुहोस् ।

२५

साना बालबालिकाको स्याहारमा स्क्रिनको प्रयोग र असर

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

परिचय

नेपालमा एक दशकको यस अवधिमा टचस्क्रिन र मोबाइल उपकरणहरू साना बालबालिकाको पनि दैनिक जीवनको अभिन्न अङ्ग बनिसकेका छन् । नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणको प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा एकजना बराबर १.४६ वटा इन्टरनेट कनेक्सन रहेका छन्, जसमध्ये ९३.८५% ले मोबाइल उपकरणमा इन्टरनेट चलाउँदछन् ।

आज विश्वमा औसत पूर्वप्राथमिक उमेरका बालबालिकाले प्रतिदिन झन्डै दुई घण्टा स्क्रिन अगाडि बिताउँछन्, जुन विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) ले गरेको अधिकतम सिफारिस (१ घण्टा) भन्दा दोब्बर हो । विश्वव्यापी महामारीको रूपमा भित्रिएको COVID-१९ ले यो अवस्थालाई थप तीव्र बनायो । उक्त महामारीले निम्त्याएको बन्दाबन्दीमा विकास भएको अनलाइन सिकाइले डिजिटल उपकरणलाई बाल्यावस्थाको केन्द्रमा ल्यायो । नेपालका बालविकास केन्द्र/विद्यालयहरूमा समेत टिभी, स्मार्ट बोर्ड तथा मोबाइलको प्रयोग बढ्दो क्रममा छ । बालबालिकाले स्क्रिनको प्रयोग गर्न हुने कि नहुने भन्ने प्रश्न अब गौण भइसकेको छ । मुख्य प्रश्न यो हो कि स्क्रिन प्रयोगलाई कसरी यस्तो आकार दिने जसले बालबालिकाको विकासमा आवश्यक अनुभवहरूलाई विस्थापित नगरोस् ।[३३] अब प्रश्न स्क्रिनको उपस्थिति होइन, यसको गुणस्तर, समय र सन्दर्भ हो । अब प्रश्न स्क्रिनको प्रयोगबारे होइन, यसको उचित, उमेर सुहाउँदो र सुरक्षित प्रयोगबारे हुनु पर्दछ ।

[३३] Molina, २०२५

१. स्क्रिनको प्रभाव

विश्व बैङ्कको प्रतिवेदनअनुसार प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा रहेका बालबालिकामा स्क्रिन टाइमका प्रभावहरूलाई पाँच मुख्य क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ ।

(क) स्क्रिनले अभिभावक र बालबालिकाको अन्तरक्रियामा गर्ने बाधा (Technoference)

"Technoference" भन्नाले प्रविधिले अभिभावक र बालबालिकाबिचको अन्तरक्रियामा पार्ने बाधा वा व्यवधान भन्ने बुझिन्छ । अध्ययनअनुसार अभिभावकको अत्यधिक प्रविधि प्रयोगले बालबालिकामा बाह्य (बेचैनी, कुण्ठा, आवेग) र आन्तरिक दुवै प्रकारको व्यवहारमा समस्या बढाउन सक्छ । यसका मुख्य तीन कारणहरू छन् ।

- **अन्तरक्रिया घट्छ** : बालबालिकाको हाउभाउ, व्यवहार र आवाजमा अभिभावकले प्रतिक्रिया नदिँदा मस्तिष्कको न्युरल जडान कमजोर हुनसक्छ ।
- **सूक्ष्म भावनात्मक सञ्चार (Attunement) टुट्छ** : अभिभावक स्क्रिनमा व्यस्त हुँदा बालबालिकाका सूक्ष्म भावनात्मक सञ्चार कम हुनसक्छ ।
- **व्यवहार नक्कल (Modelling)** : बालबालिकाले वयस्कका स्क्रिन व्यवहार सामान्य मानेर सिक्न सक्छन् ।

(ख) भाषा विकासमा प्रभाव

१८ हजारभन्दा बढी बालबालिकामा गरिएको ४२ अध्ययनअनुसार, अतिरिक्त स्क्रिन समयले अभिव्यक्तिपूर्ण शब्द भण्डारमा उल्लेखनीय ह्रास ल्याउन सक्छ । उच्च स्क्रिन प्रयोगसँग मस्तिष्कको भाषा प्रशोधन क्षेत्र (White Matter Integrity) कमजोर हुने अध्ययनले देखाएको छ ।

भाषा विकास, विशेष गरी दोहोरो सञ्चार गर्ने क्षमतामा प्रभावित हुने कारण निम्नानुसार छन् ।

- स्क्रिनले अभिभावक र बालबालिकाबिच कुराकानीको अवसर खोस्न सक्छ ।
- धेरैजसो डिजिटल सामग्रीमा भाषा सरलीकृत र एकतर्फी मात्र हुने हुँदा बालबालिका निस्क्रिय स्रोता मात्र हुन्छन् ।
- टिभी वा भिडियो अव्यवस्थित रूपमा चलिरहँदा पनि अभिभावक र बालबालिकाबिच भाषिक अन्तरक्रिया र संवाद उल्लेखनीय रूपमा घट्न सक्छ ।

मोबाइलले प्रत्यक्ष अन्तरक्रियालाई पूर्ण रूपमा प्रतिस्थापन गर्न सक्दैन ।
साना बालबालिकालाई प्रत्यक्ष कुराकानी, खेल र अन्तरक्रिया बढी आवश्यक हुन्छ ।

(ग) ध्यान र आत्म–नियमनमा प्रभाव

२,३०० भन्दा बढी बालबालिकामा गरिएको एक अनुसन्धानले ५ वर्षका बालबालिकाले प्रतिदिन २ घण्टाभन्दा बढी स्क्रिनमा समय व्यतित गर्दा उनीहरूमा ध्यानकेन्द्रित गर्न नसक्ने समस्याको सम्भावना ६ गुणासम्म बढ्ने कुरा देखाएको छ । यो समस्या ३० मिनेटभन्दा कम

स्क्रिन प्रयोग गर्ने बालबालिकामा खासै पाइएन । यसो हुनाको कारण मुख्य रूपमा छिटोछिटो दृश्य परिवर्तन र उच्च उत्तेजनाले बालबालिकाको मस्तिष्कलाई निरन्तर नयाँपनको अपेक्षा गर्न सिकाउने भएकाले हो । अत्यधिक स्क्रिन प्रयोगले बालबालिकामा ध्यान र धैर्य आवश्यक पर्ने खेल र क्रियाकलापको अवसर घटाउँछ जसले गर्दा उनीहरूमा आत्मनियमन अभ्यास विस्थापित हुन पुग्छ ।

(घ) सामाजिक भावनात्मक विकासमा प्रभाव

सामाजिक सिप विकासका लागि सामाजिक अन्तरक्रिया आवश्यक हुन्छ । यसै क्रममा हजारौँ घण्टा अवलोकन गरेर बालबालिकाले अनुहार पढ्ने अभ्यास गर्छन् । बालबालिकाले अन्य बालबालिकासँग खेल्दै सहकार्य तथा समन्वय सिप, द्वन्द्व समाधान सिप सिक्छन् । विभिन्न ४० अध्ययनका अनुसार डिजिटल उपकरणको अत्यधिक प्रयोगले सामाजिक भावनात्मक संयमताको अभाव, आचरण समस्या र सामाजिक अनुकूलन क्षमताको ह्रास निम्त्याउँछ । साथै हिंसाजन्य तथा अनुपयुक्त सामग्रीले सामाजिक सम्बन्ध र द्वन्द्व समाधानका अस्वस्थ नमुनाहरू सिक्ने जोखिम पनि हुन्छ ।

(ङ) निद्रामा प्रभाव

विभिन्न अध्ययनअनुसार स्क्रिन प्रयोगले निद्रामा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्दछ । प्रतिदिन १ घण्टा अतिरिक्त स्क्रिन समयले झन्डै १० मिनेट निद्रा घटाउन सक्छ । साना बालबालिकामा सुत्नुभन्दा अगाडि स्क्रिनको प्रकाश पर्दा निद्रा लगाउने हर्मोन (Melatonin) उत्पादन ८७.६% सम्म घट्छ र यो प्रभाव ५० मिनेटसम्म कायम रहन्छ ।

बालबालिकामा निम्न लक्षण देखिएमा विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुहोस् ।

- स्क्रिन बन्द गर्दा अत्यधिक रिस देखाउनु वा रुनु,
- निद्राको तालिका बिग्रिनु,
- पढाइमा ध्यान घट्नु,
- साथीभाइ र परिवारबाट टाढिनु,
- मूडमा अस्थिरता र चिडचिडापन बढ्नु ।

२. घरमा स्क्रिन समयको नियन्त्रण

विद्यालयमा मात्र स्क्रिन समय सीमित बनाउँदा वा घटाउँदा पनि अहिलेको बालबालिकाको स्क्रिन/मोबाइल उपकरण प्रयोगको समस्या समाधान हुन सक्दैन । यसका लागि शिक्षकले अभिभावकलाई सचेत गर्दै अभिभावकसँग समन्वय गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसका लागि प्रविधिको प्रयोग गर्दै सन्देश आदानप्रदान गर्ने प्लेटफर्मका समूहहरू (WhatsApp, Viber, Messenger आदि) पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । अनुसन्धानले सुझाएका केही प्रभावकारी उपायहरू निम्न प्रकारका छन् ।

(क) अभिभावक संलग्नता र शिक्षा

अभिभावकलाई जानकारी दिने कार्यक्रम सँगसँगै सङ्कल्प, स्वअनुसाशन र योजना बनाउने सिप सिकाउनाले सकारात्मक असर पार्न सक्छ। साथै अभिभावकलाई स्क्रिन समय व्यवस्थापन गर्ने व्यवहारिक सिपहरू, जस्तैः पूर्व चेतावनीः बालबालिकाको आँखामा हेरेर “अब ५ मिनेट बाँकी छ” भन्ने वा अर्थपूर्ण अन्त्यः “समय सकियो“ भन्नुको सट्टा “यो एपिसोड वा कार्यक्रम सकिएपछि” वा “यो लेभल पूरा भएपछि” बन्द गर्ने सहमति पनि सिकाउनुपर्छ ।

(ख) स्क्रिन समयलाई अन्तक्रियात्मक बनाउने सहयोग

स्क्रिन सँगसँगै अन्तरक्रिया तथा खेल सामग्री प्रयोग गर्दै स्क्रिन समयलाई अन्तरक्रियात्मक बनाउन पनि सकिन्छ ।

(ग) संवादात्मक पठन

डिजिटल किताबहरू बालबालिकालाई पढेर सुनाउने वा सँगै पढ्ने अभ्यासले शब्द भण्डार वृद्धि भएका निष्कर्ष पनि अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् ।

(घ) परिवार मिडिया सहमति/समझदारी/योजना

खाना खाँदा स्क्रिन बन्द गर्ने नियम भएका परिवारमा कुल दैनिक स्क्रिन समय उल्लेखनीय रूपमा कम पाइन्छ । American Academy of Pediatrics (AAP) ले व्यक्तिगत परिवार मिडिया योजनाको सिफारिस गर्छ। परिवार मिडिया योजनाको उदाहरण :

सहमतिको क्षेत्र	हाम्रो परिवारको निर्णय
स्क्रिनरहित समय	बिहानको दिनचर्या, खाना खाँदा, सुत्नुभन्दा १ घण्टाअघि
स्क्रिन-रहित स्थान	सुत्ने कोठा, खाना खाने टेबुल
सामग्री दिशानिर्देश	उमेर उपयुक्त, शैक्षणिक, सँगै हेर्ने
समय सीमा	आइत - शुक्रः .... ; शनिः ....
यदि तब योजना	“यदि .... भयो भने, तब .... गर्छु”

केही अध्ययनहरूले अभिभावक आफैँको स्क्रिन बानी सुधार्न निश्चित समय स्क्रिन छोड्ने विधि नै उपयुक्त हुने सुझाव दिएका छन् ।

३. प्रारम्भिक बालशिक्षामा प्रविधिको प्रयोग

स्क्रिन वा प्रविधिका सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै पक्षहरू छन् । (नकारात्मक पक्षहरूको चर्चा यसअघि गरिसकिएको छ ।) कक्षाकोठामा प्रविधिको उचित प्रयोगले सिकाइ अनुभवलाई दृश्यात्मक, श्रव्य र बहु-इन्द्रियात्मक (Multi–sensory) बनाउँछ । बालबालिकाको स्वाभाविक जिज्ञासा र अन्वेषण क्षमतालाई सहयोग गर्छ । व्यक्तिगत गतिमा सिक्ने अवसर प्रदान गर्छ । सिमान्तकृत र अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि सहायक प्रविधिका माध्यमबाट समावेशी शिक्षा सम्भव बनाउँछ । घर र विद्यालयबिच सहकार्य र सञ्चारलाई सुदृढ बनाउँछ । शिक्षकको व्यवसायिक विकासका लागि नयाँ ज्ञान र तालिमका ढोका खोल्छ ।

NAEYC र Fred Rogers Center (२०१२) को संयुक्त वक्तव्यले प्रारम्भिक बालशिक्षामा प्रविधि उपयोगका लागि निम्न सिद्धान्तहरू प्रतिपादन गरेको छ :

सिद्धान्त	विवरण
उपयुक्तता (Appropriateness)	प्रविधि बालबालिकाको उमेर, विकास चरण र संस्कृतिसँग मेल खाने हुनुपर्छ ।
एकीकरण (Integration)	प्रविधि पाठ्यक्रमको अभिन्न अङ्ग बन्नुपर्छ, थपिएको चिज मात्र होइन ।
समानता (Equity)	सबै बालबालिकालाई समान रूपमा प्रविधि प्रयोगको पहुँच सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
सुरक्षा (Safety)	डिजिटल सुरक्षा र गोपनीयता सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
सन्तुलन (Balance)	प्रविधि र स्क्रिनरहित क्रियाकलापबिच उचित सन्तुलन हुनुपर्छ ।

प्रविधिले बालबालिकाको विकासका विभिन्न आयामहरूमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रकारका प्रभाव पार्न सक्छ । शिक्षकले यी दुवै पक्षलाई बुझेर सचेत रूपमा निर्णय गर्नु आवश्यक छ ।

(क) बौद्धिक विकास (Cognitive Development):

- उपयुक्त शैक्षणिक Apps ले समस्या समाधान, तर्क र सिर्जनात्मक सोचलाई बढावा दिन्छ ।
- अन्तरक्रियात्मक डिजिटल चित्रात्मक कथाहरूले भाषा विकास, शब्द भण्डार र कथा बोधमा सहयोग गर्छ ।
- डिजिटल पजलहरू र बौद्धिक खेलहरूले कार्यकारी क्षमता (Executive Function) को विकासमा सहयोग गर्छ ।

(ख) भाषा तथा साक्षरता विकास (Language & Literacy):

- श्रव्य पुस्तकहरू (Audiobooks) र डिजिटल कथाले बालबालिकाको सुन्ने र बुझ्ने क्षमता बढाउँछ ।
- सहायक प्रविधिले (Voice Recognition) उच्चारण सुधारमा तत्काल प्रतिक्रिया दिन्छ ।
- बहुभाषिक Apps ले बालबालिकालाई मातृभाषा र राष्ट्रिय भाषा दुवैमा सिक्न सहयोग गर्छ ।

(ग) सामाजिक–संवेगात्मक विकास (Social–Emotional Development):

- सहकार्यमा खेलिने डिजिटल गेमहरूले सहयोग, पालैपालो गर्ने र सञ्चारका सिपहरू विकास गर्छ ।
- भावनाहरू व्यक्त गर्न सहयोग गर्ने Apps ले भावनात्मक साक्षरता (Emotional Literacy) बढाउँछ ।

(घ) शारीरिक विकास (Physical Development):

- टच स्क्रिन र अन्तक्रियात्मक बोर्डहरूले सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप (Fine Motor Skills) विकासमा सहयोग गर्न सक्छ ।
- गीत सङ्गीत र शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुपर्ने Apps ले ठुला मांसपेशी चालसम्बन्धी सिपहरू (Gross Motor Skills) का क्रियाकलापहरू गर्न प्रेरित गर्छ ।

स्क्रिन समय सम्बन्धी WHO (विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन) का मुख्य सिफारिसहरू (स्क्रिनको प्रारम्भिक उमेर/प्रयोग):

०–१ वर्ष (शिशुहरू):

- कुनै पनि प्रकारको निष्क्रिय स्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छैन ।
- शिशुहरूलाई स्क्रिन (टिभी, मोबाइल, ट्याबलेट आदि) बाट टाढा राख्नुपर्छ ।

१–२ वर्ष:

- अझै पनि स्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छैन ।
- यदि आवश्यक परे (जस्तै परिवारसँग भिडियो कल), त्यो न्यूनतम र अभिभावकको निगरानीमा हुनुपर्छ ।

०–२ वर्ष (शिशुहरू):
० स्क्रिन समय

२–४ वर्ष :
० बढीमा १ घण्टा

२-४ वर्ष:

- दिनमा बढीमा १ घण्टा भन्दा कम निष्क्रिय स्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छ ।
- जति कम, त्यति राम्रो; सक्रिय खेल र अन्तरक्रियामा जोड दिनुपर्छ ।

WHO ले बालबालिकाले स्क्रिन प्रयोग सुरु गर्ने निश्चित न्यूनतम उमेर तोकेको छैन तर, यसको सिफारिसअनुसार २ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई निष्क्रिय स्क्रिन समयबाट टाढा राख्नुपर्छ ।

सक्रिय र निष्क्रिय प्रविधि उपयोग

प्रविधिको प्रभाव यसको प्रकृतिमा निर्भर गर्छ । शिक्षकले सक्रिय प्रविधि उपयोगलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ :

आयाम	सक्रिय प्रयोग (फाइदाजनक)	निष्क्रिय प्रयोग (बेफाइदाजनक)
बालबालिकाको भूमिका	स्रष्टा (Creator)	दर्शक मात्र (Viewer)
उदाहरण	पालैपालो खेलिने डिजिटल गेम	भिडियो मात्र हेर्नु
अन्तरक्रिया	द्विपक्षीय/बहुपक्षीय	एकतर्फी
शिक्षकको भूमिका	सहजकर्ता (Facilitator)	निगरानीकर्ता
परिणाम	सक्रिय सिकाइ	निष्क्रिय मस्तिष्क

प्रविधि छनोटका लागि शिक्षकले आफैँलाई सोध्नुपर्ने प्रश्न

(अ) **के यसले बालबालिकालाई सोच्न र प्रतिक्रिया दिन लगाउँछ ?**

बालबालिका निष्क्रिय दर्शक वा श्रोता मात्र हुनुहुँदैन । (सक्रिय)

(आ) **के सामग्रीले मुख्य उद्देश्यमा ध्यान केन्द्रित गर्छ ?**

अनावश्यक विज्ञापन वा सङ्गीतले ध्यान भड्काउनु हुँदैन । (संलग्न)

(इ) **के बालबालिकाले यो ज्ञानबाहिर प्रयोग गर्न सक्छ ?**

सामग्री बालबालिकाको वास्तविक जीवन र अनुभवसँग जोडिएको हुनुपर्छ । (अर्थपूर्ण)

(ई) **के यसले शिक्षक वा साथीसँग अन्तरक्रिया गराउँछ ?**

अन्य व्यक्तिसँग संवाद गर्न प्रोत्साहन गर्ने हुनुपर्छ। (सामाजिक)

(उ) के यसमा गल्ती गर्दा बालबालिकाले आफैँ सुधार्न पाउँछ ?

गल्ती गर्ने, सिक्ने र पुनः प्रयास गर्ने अवसर दिने । (दोहोरिने)

(ऊ) के बालबालिकाले यो खेल्दा खुसी र सन्तुष्ट महसुस गर्छ ?

सिकाइको प्रक्रिया बालबालिकाका लागि आनन्ददायी हुनुपर्छ । (रमाइलो)

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले २ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि स्क्रिन प्रयोग, भिडियो कलबाहेक निषेध गरेको छ भने, ५ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि दैनिक १ घण्टाभन्दा बढी समय स्क्रिनमा बिताउन दिनु हानिकारक मानेको छ ।**
- **अभिभावक आफै मोबाइलमा व्यस्त हुँदा बालबालिकासँगको भावनात्मक सम्बन्ध र संवाद टुट्न सक्छ, जसले उनीहरूको मस्तिष्कको विकासमा बाधा पुर्‍याउँछ । बालबालिकाको अगाडि आफ्नो फोन वा इन्टरनेटको प्रयोग कम गरेर उनीहरूको भाषा र सामाजिक सिप विकासमा मद्दत गर्नुपर्छ ।**
- **खाना खाने समय, सुत्ने कोठा र सुत्नुभन्दा कम्तीमा १ घण्टा अगाडि मोबाइल वा टिभी पूर्ण रूपमा बन्द गर्ने नियम बनाउनुपर्छ । सुत्नु अघि स्क्रिनको प्रकाशले निद्रा पार्ने हर्मोन (Melatonin)लाई ९० प्रतिशत सम्म कम गरिदिन्छ, जसले बालबालिकाको निद्रा र स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।**
- **बालबालिकालाई एक्लाएक्लै बसेर भिडियो हेर्न छोड्नुको सट्टा, उनीहरूसँगै बसेर उनीहरूले हेरिरहेका सामग्रीहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई डिजिटल सामग्रीको केवल दर्शक मात्र नभई केही नयाँ सोच्ने र सिक्ने स्रष्टा बन्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासमा स्क्रिनको प्रयोग र प्रभावबारे बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ र आफू तथा घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो वरिपरि साना बालबालिकालाई डिजिटल उपकरणहरू (मोबाइल फोन, ट्याबलेट, भिडियो गेम आदि) हेर्न दिने चलन कतिको छ ? यसले बालबालिकामा के कस्तो प्रभाव पारेको देख्नु भएको छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूमध्येबाट कुनै दुईजनालाई अगाडि बोलाउनुहोस् । पहिले एकजनालाई मोबाइलमा केही रमाइलो कुरा हेर्न लगाउनुहोस् । अर्को एकजनालाई केही महत्त्वपूर्ण कुरा भन्न लगाउनुहोस् । अब मोबाइल रोकेर दोस्रो व्यक्तिले बताएको कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

त्यही जोडीलाई अब आमनेसामाने राखेर दोस्रो व्यक्तिलाई महत्त्वपूर्ण कुरा भन्न लगाउनुहोस् । पहिलो व्यक्तिलाई सुनेको कुरा बताउन लगाउनुहोस् । यो दुई क्रियाकलापबाट के कुरा सिकाइ हुन्छ ? बालबालिकाले स्क्रिन प्रयोग गर्दैगर्दा भनेका कुरा कतिको बुझ्छन् ? सबैसँग छलफल गर्नुहोस् ।

छलफलपछि निम्न सन्देश दिनुहोस् :

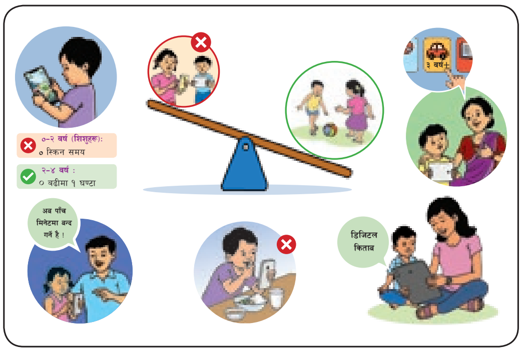
स्क्रिनले बालबालिकालाई केही समय शान्त बनाउँछ तर यसले भाषिक विकास, सामाजिक सम्बन्ध, प्रत्यक्ष अन्तरक्रिया तथा तर्क गर्ने क्षमतामा ह्रास ल्याउँछ । यसको अत्यधिक प्रयोगले निद्रालाईसमेत अवरोध ल्याउँछ र स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछ । यस प्रकारको हानि प्रौढ तथा वयस्कहरूलाई पनि पुऱ्याएको हुन्छ ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: मलाई स्क्रिनभन्दा पनि आमाबाबाको समय चाहिएको छ । तपाईंहरूले मलाई दिनुहुने समय र अन्तरक्रियाबाट नै मेरो दिमागको राम्रो विकास हुन्छ ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।



माथिका छलफलमा छुटेका विषयलाई समेट्दै अध्ययन सामग्रीमा भएको (साना बालबालिकाको स्याहारमा स्क्रिनको प्रयोग र असर/प्रभावबारे) थप कुरा अभिभावकलाई स्पष्ट हुने गरी भन्नुहोस् । सहभागी अभिभावकको स्तरअनुसार आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि सो कुरा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई उनीहरूले जानेका तथ्यहरू तथा धारणा पनि बताउने अवसर दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले २ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि स्क्रिन प्रयोग, भिडियो कलबाहेक निषेध गरेको छ भने, ५ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि दैनिक १ घण्टाभन्दा बढी समय स्क्रिनमा बिताउन दिनु हानिकारक मानेको छ ।**
- **अभिभावक आफै मोबाइलमा व्यस्त हुँदा बालबालिकासँगको भावनात्मक सम्बन्ध र संवाद टुट्न सक्छ, जसले उनीहरूको मस्तिष्कको विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ । बालबालिकाको अगाडि आफ्नो फोन वा इन्टरनेटको प्रयोग कम गरेर उनीहरूको भाषा र सामाजिक सिप विकासमा मद्दत गर्नुपर्छ ।**
- **खाना खाने समय, सुत्ने कोठा र सुत्नुभन्दा कम्तीमा १ घण्टा अगाडि मोबाइल वा टिभी पूर्ण रूपमा बन्द गर्ने नियम बनाउनुपर्छ । सुत्नु अघि स्क्रिनको प्रकाशले निद्रा पार्ने हर्मोन (Melatonin)लाई ९० प्रतिशत सम्म कम गरिदिन्छ, जसले बालबालिकाको निद्रा र स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।**

- **बालबालिकालाई एक्लाएक्लै बसेर भिडियो हेर्न छोड्नुको सट्टा, उनीहरूसँगै बसेर उनीहरूले हेरिरहेका सामग्रीहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई डिजिटल सामग्रीको केवल दर्शक मात्र नभई केही नयाँ सोच्ने र सिक्ने स्रष्टा बन्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकका विचारलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर कुनै अभिभावकलाई पढ्न लगाएर सुनाउनुहोस् ।

- म **आजैदेखि घरछिमेकका साना बालबालिकालाई मोबाइल लगायतका स्क्रिन नदेखाउन भन्छु ।**
- म **बालबालिकालाई स्क्रिन देखाएर भुलाउनु भन्दा पनि खेल वा कथा सुनाउने समय छुट्याउँछु ।**
- म **घरमा स्क्रिन हेर्ने २ वर्ष माथिका बालबालिका भए दिनको एक घण्टामात्र हेर्ने वातावरण मिलाउँछु । २ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकालाई स्क्रिन हेर्नबाट टाढा राख्नेछु ।**

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई वा तीन जनालाई आज सिकेको विषयमा एक एक मिनेट बोल्न लगाउनुहोस् ।

भाग - ४

अभिभावक शिक्षा

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री

भाग

५

प्रारम्भिक सिकाइ

२६

प्रारम्भिक बालसिकाइको महत्व

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

प्रारम्भिक बालसिकाइ के हो ?

सिकाइ जीवनभर चलिरहने प्रक्रिया हो । बालबालिकाले पनि जीवनको सुरुआतदेखि वातावरणमा सक्रियतापूर्वक खोज अनुसन्धान गरिरहेका हुन्छन् । यसबाट पाएका अनुभवहरू क्षण क्षणमा थपिदै जान्छ । सिकाइ भन्नाले दैनिक अनुभव र अभ्यासद्वारा बालबालिकामा आउने परिवर्तन हो । सिकाइले बालबालिकाको धारणा, ज्ञान, सिपमा सकारात्मक परिवर्तन गराई व्यक्तित्व विकासमा सघाउँछ । बालबालिकाले आफ्नै परिवेशमा, उमेर र क्षमताअनुरूप प्रत्येक समयमा विभिन्न तरिकाबाट सिकिरहेका हुन्छन् । बालबालिकाले गर्भभित्रै देखि पाँच इन्द्रियहरूको माध्यमद्वारा (आँखाले हेरेर, कानले सुनेर, नाकले सुँघेर, जिब्रोले चाखेर र हात वा छालाले छामेर) सिक्दछन् । यसरी इन्द्रियहरूको माध्यमबाट मस्तिष्कले उत्प्रेरणा पाउँछ र उक्त अनुभवहरूद्वारा पहिचान बनाउँछ । त्यसैले पाँच इन्द्रियहरूलाई सिकाइका ढोकाहरू पनि भनिन्छ ।

मस्तिष्क स्नायु प्रणाली विकाससम्बन्धी अनुसन्धान प्रतिवेदनमा उल्लेख भएअनुसार गर्भमा नै सुनाइ र दृष्टिको विकास सुरु भई जन्मेर पहिलो वर्षभित्र उच्चतम विकास भइ सक्छ । तर सिकाइ जन्मदेखि नै सुरु हुन्छ । शिशुले (बालबालिकाले) आफ्नो आवश्यकता र क्षमताअनुसार सिक्दै जान्छन् । मस्तिष्क विकाससम्बन्धी अनुसन्धानअनुसार बालबालिका जन्मदा मस्तिष्क विकास भइसकेको हुन्छ तर मस्तिष्कमा भएका सम्पूर्ण स्नायु कोषहरू एकअर्कोमा जोडिइसकेका हुँदैनन् । बालबालिका जन्मँदा करिब २५% मात्र स्नायुहरूको सञ्जाल बनेको हुन्छ । बालबालिका जन्मेपछि सिकाइ अनुभवको आधारमा यी स्नायु कोष (न्युरोन) एक अर्कोसँग जोडिदै सञ्जाल निर्माण हुने कार्य अति छिटो हुने गर्छ । जन्मेदेखि ३ वर्षभित्रमा मस्तिष्कमा भएका कोषिकाहरू करिब ७५% स्नायुहरू एक अर्कोमा जोडिदै अनुभवको सञ्जाल निर्माण हुन्छ । यसबाट जीवनभरिको सिकाइ

क्षमता निर्धारण हुन्छ । शिशुले सिकेका अनुभवहरू मस्तिष्कमा सञ्चित हुन्छन् र कोषिकाहरू जोडिँदै जान्छन् । मस्तिष्क विकास हुनका लागि पोसिलो खाना, तनावमुक्त वातावरण र उत्प्रेरणा अति आवश्यक हुन्छ ।

विभिन्न प्रकारका सिकाइ

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक रोबर्ट गाग्नेको सिकाइ श्रृखंला[३४] अनुसार समस्या समाधान गर्नसक्ने सिकाइ उच्च स्तरको सिकाइ हो । जुन प्रारम्भिक उमेरका बालबालिकाको सिकाइका लागि अभिभावकले बुझ्नु आवश्यक छ । गाग्नेका अनुसार सिकाइ निम्न प्रकारका छन् :

साङ्केतिक सिकाइ: जसमा बालबालिकाले कुनै पनि आवाजहरू सुनेर वस्तुको पहिचान गर्न वा चिह्नहरू देखेर यसको अर्थ पहिचान गर्न, अक्षरहरूको पहिचान गर्न सक्छ ।

उत्तेजना र प्रतिक्रिया: यसप्रकारको सिकाइ बालबालिकाले स्यावासी पाउँदा फुर्क्याउँदा, रमाएर गर्ने क्रियाकलाप हो । जस्तैः अघिपछि, सामान ठिक ठाउँमा नराख्ने तर फुर्क्याउँदा राख्ने उत्तेजनात्मक सिकाइ हो ।

श्रृङ्खला सिकाइ: बालबालिकाले पहिले सिकेको सिकाइलाई सम्झेर यसैमा जोडेर थप सिकाइ गर्ने प्रक्रिया नै शृङ्खला सिकाइ हो । जस्तैः स्याउको स्वाद कस्तो हुन्छ भनेर स्याउ देखेपछि मात्र सम्झने ।

शाब्दिक सहचार्य: यस खालको सिकाइमा कुनै पनि वस्तुको प्रयोग गर्ने तरिका बताएपछि मात्रै बालबालिकाले यसलाई समन्वय गर्न सक्छन् । जस्तैः कुटोले खन्ने काम गर्छ भनेपछि मात्र यसको प्रयोग गर्न सक्छन् ।

बहुविभेदीकरण सिकाइ: बालबालिकाले विभिन्न किसिमका वस्तुहरूमा गुण, रङ, स्वाद, आकार तथा अन्य विशेषताको आधारमा समानता र भिन्नता छुट्याउनु, जोडा मिलाउन सक्नु वहुविभेदीकरण सिकाइ हो ।

धारणात्मक सिकाइ: बालबालिकाले कुनै पनि वस्तुलाई विस्तृत रूपमा बुझेर अवधारणाहरू मस्तिष्कमा राख्नु धारणात्मक सिकाइ हो । जस्तै कुकुरको बारेमा कुराकानी गर्दा बालबालिकाले कुकुर कहाँ बस्छ, के खान्छ ? आकार कस्तो छ ? कसरी कराउँछ ? के काम गर्छ आदि बताउन सक्नु वा जानकारी हुनुलाई अवधारणात्मक सिकाइ भनिन्छ ।

[३४] Gagne's Hierarchy of Learning Types" Dr.Maheshwari,V.K 1913

सैद्धान्तिक सिकाइः बालबालिकाले विभिन्न वस्तुको एकअर्कासँगको सम्बन्ध पहिचान गरी प्रस्तुत गर्न सक्नुलाई सैद्धान्तिक सिकाइ भनिन्छ ।जस्तैः आकाशमा बादल लाग्यो भने पानी पर्ने सम्भावना हुन्छ । घाम अस्ताएपछि भने अँध्यारो हुन्छ, भन्ने थाहापाउने, अन्दाज गर्ने आदि ।

समस्या समाधानः बालबालिकाले कुनै पनि समस्या बुझेर यसलाई के के गरेमा सो समाधान गर्न सकिन्छ भनेर पत्ता लगाउने, योजना बनाउने र समाधानको गर्ने सिकाइ उच्च स्तरको सिकाइ हो ।

नोटः बालबालिकाले अक्षर कण्ठ गरेर सिक्दा सिकाइको पहिलो चरण साङ्केतिक सिकाइमा मात्र हुन्छन् भने योजना बनाउन लगाउने, समस्या समाधानको उपाय खोज्न लगाउनाले बालबालिकामा उच्चस्तरको सिकाइ हुन्छ ।

बालबालिकाले कसरी सिक्छन् ?

बालबालिकाले विभिन्न कुराहरू अवलोकन गरेर, सुनेर, खोज तथा अनुसन्धान र प्रश्न गरेर सिक्छन् । यी सिकाइलाई बालबालिकाले निम्न प्रक्रियाबाट दिगो सिकाइका रूपमा परिणत गर्दै जान्छन् :

- **प्रयास र गल्तीबाट (Trial and Error) :** बालबालिकाले प्रयास र गल्ती गर्दै सिकिरहेका हुन्छन्, उनीहरूले गरेका गल्तीलाई गलत हो भन्ने बुझेपछि यसलाई सुधार गर्दै जान्छन् ।
- **अरू जान्ने व्यक्तिबाट (More Knowledgeable Others) :** बालबालिकाले आफूभन्दा जान्ने साथी वा वयस्कहरूसँग आफूले देखेका र गरेका कार्यबाट नयाँ अनुभव बटुल्दै सिक्ने गर्दछन् ।
- **समाजबाट (Social Learning) :** बालबालिकाले घरपरिवार र समाजको क्रियाकलापहरूलाई नक्कल गरेर आफ्नो दैनिक क्रियाकलापमा लागू गर्छन् ।
- **अभ्यास गरेर वा दोहोऱ्याएर (Conditioning):** बालबालिकाले सिकेका सिपहरू दैनिक जीवनमा दोहोऱ्याएर, उनीहरू त्यसमा पोख्त हुन सिक्छन् ।
- **प्रतिक्रिया (Feedback):** बालबालिकाले सानैदेखि विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्दा पाउने प्रतिक्रियाबाट सिक्छन् ।

यी कुराहरू बालबालिकाले खेलमा सहज रूपमा कार्यान्वयन गर्छन् । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा खेल बालबालिकाको मुख्य सिकाइ माध्यम हो । त्यसैले बालबालिकालाई स्वतन्त्र र सुरक्षित खेल खेल्ने वातावरण र समय उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

बहुल प्रतिभा (Multiple intelligence)

बालबालिकाको विभिन्न क्षमता हुने तथ्यलाई खोज गर्दै गार्डनरले (Howard Gardner 1983)[३५] बहुल प्रतिभा सिद्धान्त प्रस्तुत गरेका छन् । यी सबै प्रतिभा विकास गर्ने क्षमता बालबालिकामा जन्मजात हुने गर्छ तर हुर्केको वातावरणअनुसार सबैमा सबै प्रतिभा पूर्ण रूपमा विकास भएको

[३५] https://www.nordangliaeducation.com/en/schools/prague/british-international/article/2020

हुँदैन । प्रारम्भिक उमेको अवसर, खेल, सिकाइ, खोज अनुसन्धान, अन्तरक्रियाबाट बालबालिकाको बहुल प्रतिभाको विकासमा प्रोत्साहन मिल्छ । गार्डनरकाअनुसार बालबालिकामा ९ किसिमको प्रतिभा हुन्छ ।

१. **गणितीय क्षमता (Logical-Mathematical Intelligence)** : गणितमा सिपालु, समस्या समाधान गर्न सक्ने, वैज्ञानिक खोज गर्ने क्षमता

२. **शाब्दिक क्षमता (Linguistic- Verbal Intelligence)** : विभिन्न प्रकारका शब्द लेखन र बोलीचालीमा प्रयोग गर्न सक्ने, भाषण रुचाउने, विभिन्न भाषा चाँडै सिक्न सक्ने क्षमता

३. **अरूको भावना बुझ्ने (Interpersonal Intelligence)** : अरूको भावना तथा विचार बुझ्ने, अरूसँग सजिलै अन्तरक्रिया गर्ने क्षमता

४. **सचेतना क्षमता (Intrapersonal Intelligence)** : आफ्ना भावनामा सचेत हुने क्षमता

५. **साङ्गीतिक क्षमता (Musical Intelligence)** : साङ्गीतिक ताल, ढाँचा सजिलै बुझ्न सक्ने क्षमता

६. **दृश्यात्मक क्षमता (Visual-Spatial Intelligence)** : चित्र हेरेर सिक्ने, चित्र बनाउने, विभिन्न ढाँचा सजिलै बुझ्न सक्ने क्षमता

७. **शारीरिक क्षमता (Bodily-Kinesthetic Intelligence)** : शरीर चलाउन मन पर्ने, नृत्य गर्न मन पर्ने हेरेरभन्दा छोएर विभिन्न कुरा राम्ररी गर्न सक्ने क्षमता

८. **प्रकृति प्रेमी (Naturalistic Intelligence)** : प्रकृति अवलोकन गर्न रुचाउने, प्रकृतिबाट सिक्ने क्षमता

९. **अस्तित्त्ववादी क्षमता (Existential intelligence)** : हामी कहाँ थियौ ? कसरी आयौँ ? हाम्रो जिम्मेवारी के हो ? आत्मा के हो ? जस्ता विषयका तर्क वितर्क, खोज अनुसन्धान गर्ने क्षमता

सानै उमेरदेखि बालबालिकामा हुने बहुल प्रतिभाको पहिचान गरी यसका आधारमा बालबालिकालाई सिकाउने हो भने सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ । बालबालिकामा भएका प्रतिभाको पनि विकास हुँदै जान्छ । Fleming and Mills (1992)[३६] काअनुसार विभिन्न बालबालिकाको सिक्ने तरिका फरक फरक हुन्छ ।

- **दृश्यात्मक सिकारु (Visual learner)** चित्र, फोटो, वास्तविक वस्तुको अवलोकन गरेर सिक्ने
- **श्रव्यात्मक सिकारु (Auditory learner)** सुन्न मन पराउने वा सुनेर छिटो सिक्ने
- **पढ्न लेख्न रुचाउने सिकारु (Reading & Writing learner)** पढाइलाई जोड दिने, पढेर लेखेर छिटो सिक्ने
- **क्रियात्मक सिकारु (Kinesthetic Learner)** छोएर, चलाएर, आफैँ अनुभव गरेर सिक्ने

[३६] https://bau.edu/blog/types-of-learning-styles

हरेक बालबालिका फरक हुन्छन् । सबैले एउटै तरिकाबाट सिक्छन् भन्ने हुँदैन । त्यसैले बालबालिकाले सजिलै रूपमा सिक्ने तरिका अभिभावक तथा शिक्षकले आफ्नो अवलोकनबाट पत्ता लगाई उपयुक्त तरिकाबाट सिकाउँदा सिकाइ प्रभावकारी र दिगो हुन्छ ।

बालबालिकाको सिकाइमा कठिनाइ हुने केही मुख्य अवस्था

- कुपोषण, हिंसा र दुर्व्यवहार
- बालबालिकामा कुनै प्रकारको कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएमा
- घरमा उत्प्रेरणात्मक वातावरण तथा प्रोत्साहनको अभाव
- खेल तथा सामाजिक अन्तरक्रियाको अभाव
- पर्याप्त निद्राको अभाव तथा अत्याधिक स्क्रिन प्रयोग
- उमेर तथा विकासात्मक अवस्थाअनुरूपका सिकाइ क्रियाकलाप गर्न नपाउँदा

अभिभावकको मुख्य दायित्व

प्रारम्भिक बालसिकाइका लागि उचित वातावरण तयार गर्नु अभिभावकको जिम्मेवारी हो । यसका लागि केही मुख्य दायित्व निम्नानुसार छन् :

- बालबालिकालाई उचित पोषणयुक्त खाना दिनुपर्छ । उनीहरूलाई हिंसा र दुर्व्यवहारमुक्त वातावरण प्रदान गर्नुपर्दछ । विभिन्न रोग तथा दुर्घटनाबाट बचाउनुपर्छ ।
- प्रारम्भिक बाल्यवस्थामा शिशु/बालबालिकाले अनुभव गरेर, वास्तविक वस्तुको मद्दतले सिक्दछन् । घरमा भएका विभिन्न वस्तुहरू पहेंला फल, हरिया तरकारी, अन्न गेडागुडी आदि हेर्न, छाम्न, सुँघ्न, सुन्न, खान हुने वस्तुको स्वाद लिन प्रोत्साहन दिनुपर्दछ ।
- बालबालिकाले साथी तथा ठुला व्यक्तिसँग सिक्ने हुनाले समूहमा खेल्न दिनुपर्छ । आफूले नमुना व्यवहार गरेर देखाउने र घरपरिवार तथा समुदायका विभिन्न क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्दछ ।
- कथा सुनाउने, भन्न लाउने र कुराकानी गरेर (भाषा, सञ्चार) जस्तैः उनीहरूलाई नै प्रश्न सोध्न प्रोत्साहन गर्ने र उनीहरूले प्रश्न गर्दा आफूले पनि धैर्यताका साथ जवाफ दिने गर्नुपर्छ ।

अभिभावकले गर्नु पर्ने केही मुख्य कुराहरूः

- बालबालिकालाई दैनिक पुस्तक हेर्न, चित्र वर्णन गर्न र कथा सुन्ने अवसर दिनुपर्छ ।
- बालबालिकाले प्रश्न गर्दा "किन होला?" वा "तिमीलाई के लाग्छ?" जस्ता खुला प्रश्न सोधेर सोच्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।
- गल्ती गर्दा गाली गर्नेभन्दा उनीहरूले गरेका प्रयासको प्रशंसा गर्नुपर्छ ।
- दैनिक जीवनका गतिविधि (खाना बनाउने, किनमेल, खेतीपाती, सरसफाइ)लाई सिकाइका अवसरका रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकालाई आफ्नै निर्णय गर्ने साना अवसर (लुगा/खेल छनोट) दिनुपर्छ ।
- नियमित दिनचर्या (खाना, खेल, सुताइ) कायम गर्नुपर्छ, किनकि नियमितताले सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

- बालबालिकाले आफूले राम्रोसँग बुझ्ने भाषा वा मातृभाषाबाट सजिलै सिक्छन् । घरमा बालबालिकासँग मातृभाषामा कुराकानी, कथा र गीत प्रयोग गर्दा भाषा विकास र सिकाइ बलियो हुन्छ ।
- बालबालिकाले आफ्नै परिवेशमा उमेर, क्षमताअनुरूप जे कुरा पनि विभिन्न तरिकाबाट सिकिरहेका हुन्छन् । त्यसैले घरमा गरिने विभिन्न क्रियाकलाप (तरकारी केलाउने, सरसफाइ गर्ने, लुगा धुने आदि)लाई सिकाइमा जोडेर लैजानुपर्छ । साथै आफ्ना र घरका काममा उनीहरूलाई जिम्मेवार बनाउँदै लैजानुपर्छ ।

- बालबालिकाको बहुल प्रतिभा विकास गर्न सोअनुसारका विभिन्न अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई कुनै किसिमको भेदभाव नगरीकन समान रूपमा खेल्ने समय प्रदान गर्नुपर्दछ र धेरै प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।
- प्रत्येक बालबालिका सिक्न सक्षम हुन्छन् । अपाङ्गता वा सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकालाई पनि आवश्यक सहयोग, अनुकूल वातावरण र अतिरिक्त समय प्रदान गर्दा उनीहरूको सिकाइमा उल्लेखनीय सुधार हुनसक्छ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- सिकाइ भन्नाले दैनिक अनुभव र अभ्यासद्वारा बालबालिकामा आउने परिवर्तन हो । बालबालिकाले आफ्नै परिवेशमा, उमेर, क्षमताअनुरूप प्रत्येक समय विभिन्न तरिकाबाट सिकिरहेका हुन्छन् ।
- बालबालिकाले विभिन्न कुराहरू अवलोकन गरेर, सुनेर, खोज तथा अनुसन्धान र प्रश्न गरेर सिक्छन् । बालबालिकाले प्रयास र गल्तीबाट, अरू जान्ने व्यक्तिबाट, समाजबाट, विभिन्न सिपहरूको अभ्यास गरेर वा दोहोर्‍याएर तथा प्रतिक्रियाबाट सिकाइलाई दिगो बनाउँदै जान्छन् ।
- बालबालिकामा विभिन्न प्रतिभा विकास गर्ने क्षमता जन्मजात हुने गर्छ । तर जन्मेहुर्केको वातावरणअनुसार सबैमा सबै प्रतिभा पूर्ण रूपमा विकास हुँदैन । प्रारम्भिक उमेरको अवसर, खेल, सिकाइ, खोज अनुसन्धान, अन्तरक्रियाबाट बालबालिकाको बहुल प्रतिभाको विकासमा प्रोत्साहन मिल्छ ।
- हरेक बालबालिका फरक हुन्छन् । सबैले एउटै तरिकाबाट सिक्छन् भन्ने हुँदैन । त्यसैले बालबालिकाले सजिलै रूपमा सिक्ने तरिका अभिभावक तथा शिक्षकले आफ्नो अवलोकनबाट पत्ता लगाई बालबालिकालाई सिकाउँदा सिकाइ प्रभावकारी र दिगो हुन्छ ।
- प्रारम्भिक बालसिकाइका लागि उचित वातावरण तयार गर्नु अभिभावकको जिम्मेवारी हो ।

भाग - ५

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरू बालबालिकाको सिक्ने तरिका पहिचान गरी सोअनुसार सिकाइ वातावरण तयार गर्न सक्षम हुने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ, सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् । मेलै यो यो गरेँ भन्ने अभिभावकलाई प्रशंसा गर्नुहोस् । बाँकी अभिभावकलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आज छलफल हुने विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई नयाँ कुरा कसरी सिकाइन्छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । पहिले बोलेका सहभागीहरूका शब्दहरूलाई दोहोऱ्याएर उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्न बाँकीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

अभिभावकलाई उभिन लगाउनुहोस् । निम्न बुँदाहरू अभिभावकलाई पढेर सुनाउनुहोस् र कोठामा सही र गलत क्षेत्र छुट्याएर आफूलाई लागेको उत्तरको क्षेत्रमा जानलाई भन्नुहोस् । सबैले उत्तर छानेपछि सोको कारण भन्न लगाउनुहोस् र हरेक बुँदामा छलफल गर्नुहोस् ।

अन्तमा अध्ययन सामग्रीको आधारमा अभिभावकको बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

- सबै बालबालिकाले समान तरिकाले सिक्न सक्छन् । *(उत्तर : गलत)*
- बालबालिकाले विभिन्न कुराहरू अनुभवबाट सिक्छन् । *(उत्तर : सही)*
- बालबालिकामा जन्मजात विभिन्न प्रतिभा हुन्छ । *(उत्तर : सही)*
- बालबालिकाले पढेर लेखेर मात्र सिक्छन् । *(उत्तर : गलत)*
- बालबालिकाको सिकाइ प्रभावकारी बनाउन सिकाउने कुराको अवधारणामा स्पष्ट हुन जरुरी छ । *(उत्तर : सही)*

नोट : : सबैले एउटै उत्तरमा सहमति जनाउनै पर्छ भन्ने छैन ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: मैले उपद्रो, बदमासी गरेको होइन नि । म त सिक्न खोज्दैछु । मेरो उमेरअनुसार अनुभव गर्ने, खेल्ने अवसर पाए म छिटो सिक्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालसिकाइका महत्त्वका सम्बन्धमा प्रशिक्षकले थप स्पष्ट पार्नुहोस् । सहभागीको स्तरअनुसार सरल रूपमा र आवश्यक परे स्थानीय भाषामासमेत स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **सिकाइ भन्नाले दैनिक अनुभव र अभ्यासद्वारा बालबालिकामा आउने परिवर्तन हो । बालबालिकाले आफ्नै परिवेशमा, उमेर, क्षमताअनुरूप प्रत्येक समय विभिन्न तरिकाबाट सिकिरहेका हुन्छन् ।**
- **बालबालिकाले विभिन्न कुराहरू अवलोकन गरेर, सुनेर, खोज तथा अनुसन्धान र प्रश्न गरेर सिक्छन् । बालबालिकाले प्रयास र गल्तीबाट, अरू जान्ने व्यक्तिबाट, समाजबाट, विभिन्न सिपहरूको अभ्यास गरेर वा दोहोऱ्याएर तथा प्रतिक्रियाबाट सिकाइलाई दिगो बनाउँदै जान्छन् ।**
- **बालबालिकामा विभिन्न प्रतिभा विकास गर्ने क्षमता जन्मजात हुने गर्छ । तर जन्मेहुर्केको वातावरणअनुसार सबैमा सबै प्रतिभा पूर्ण रूपमा विकास हुँदैन । प्रारम्भिक उमेरको अवसर, खेल, सिकाइ, खोज अनुसन्धान, अन्तरक्रियाबाट बालबालिकाको बहुल प्रतिभाको विकासमा प्रोत्साहन मिल्छ ।**

- **हरेक बालबालिका फरक हुन्छन् । सबैले एउटै तरिकाबाट सिक्छन् भन्ने हुँदैन । त्यसैले बालबालिकाले सजिलै रूपमा सिक्ने तरिका अभिभावक तथा शिक्षकले आफ्नो अवलोकनबाट पत्ता लगाई बालबालिकालाई सिकाउँदा सिकाइ प्रभावकारी र दिगो हुन्छ ।**

- **प्रारम्भिक बालसिकाइका लागि उचित वातावरण तयार गर्नु अभिभावकको जिम्मेवारी हो ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथासिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । अभिभावकका जवाफ सुनेपछि निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सम्झाउनुहोस् । अभिभावकले यस सम्बन्धमा बनाएका योजनाहरूलाई नै प्राथमिकता दिनुहोस् :

- **आजैदेखि बालबालिकालाई खेल्ने, खोज अनुसन्धान गर्ने मौका दिन्छु ।**
- **परिवार तथा छिमेकीलाई पनि बालबालिकाले हेरेर, छोएर, सुँघेर, इन्द्रियको प्रयोगले सिक्ने कुरा बताउँछु ।**
- **आजैदेखि बालबालिकाले के के गरे भन्दा पनि के के सिके भन्ने कुरामा ध्यान दिन्छु ।**

स समीक्षा

गोलो घेरा बनाउनुहोस् । बिचमा एउटा कुर्सी राख्नुहोस् । सहभागीहरूलाई बाजा बजाउन्जेल घुम्न र बाजा रोकिएपछि कुर्सी नजिक जो पुग्छ उही बस्ने नियम बनाई बाजा बजाउनुहोस् । जसले कुर्सीमा बस्न पाउँछ, सो सहभागीलाई आजको सिकाइको बारेमा बताउन लगाउनुहोस् । सिकाइका बारेमा भन्ने सहभागीको सबैले प्रशंसा गर्नुहोस् । अरू कसैलाई केही थप गर्न मन लागेमा भन्ने अवसर दिनुहोस् । सहजकर्ताले सहभागीका जवाफलाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

२७

प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्त्व

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

खेल के हो ?

खेल भनेको बालबालिकाले स्वतःस्फूर्त रूपमा रुचिका साथ गर्ने, आनन्द लिने, अन्वेषण गर्ने र सिक्ने क्रियाकलाप हो । खेल बालबालिकाको मुख्य काम र सिकाइको प्रमुख माध्यम हो । बालबालिकाको सिकाइका लागि खेल सबैभन्दा प्रभावकारी विधि हो । खेल खेल्नु शिशु/बालबालिकाको मन पर्ने क्रियाकलाप र मुख्य काम हो । खेलबाटै बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास हुन्छ । खेल्न र मनोरञ्जन गर्न पाउनु बालबालिकाको अधिकार पनि हो । सबै बालबालिकाले खेल्न पाउनुपर्दछ । खेलबाट बालबालिकाले विश्व ब्रम्हाण्डलाई मस्तिष्कमा समाहित गर्छन् । खेलले नै बालबालिकालाई पूर्ण व्यक्तित्व बनाउन सघाउँछ । यही तथ्यलाई सर्वप्रथम जर्मनीका फैड्रिक फ्रोवेलले पहिचान गरी ई.स. १८३७ बालबालिकाले खेलेर सिक्ने ठाउँ किन्डरगार्टेनको[३७] सुरु गरेर विश्वभरका बालबालिकालाई खेलबाट सिक्ने अवसर दिलाए, जुन आजको प्रारम्भिक बालशिक्षाको रूपमा स्थापित भएको छ ।

खेलका प्रकार

बालबालिकाले गर्भबाट नै हातखुट्टा चलाएर तथा आमाबुबाको आवाजअनुसार सक्रियता देखाएर खेल्न सुरु गरिसकेका हुन्छन् । जन्मपछि साना बालबालिकाले विभिन्न इन्द्रियहरूको प्रयोगबाट खेल्न र सिक्न थाल्छन् ।[३८] बालबालिकाको विकास क्रमसँगै उनीहरू आफैं खेल्ने, साथीसँग खेल्ने र समूहमा खेल्ने गर्न थाल्छन् । बालबालिकाका खेललाई निम्नानुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ :

---

[३७] https://earlychildhoodhistory.weebly.com/froebels-kindergarten.html

[३८] यससम्बन्धी थप जानकारी शीर्षक ८ प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणामा पनि छ ।

१. **शारीरिक सञ्चालनका खेल :** बालबालिकाले खेल्ने स्थूल अङ्ग सञ्चालनका खेलहरू, जस्तै : उफ्रिने दौडने, झुण्डिने, तन्किने, मच्चिने, फट्किने आदि खेलहरू शारीरिक सञ्चालनका खेलहरू हुन् । यस्ता खेलहरूले बालबालिका शारीरिक सन्तुलन कायम गर्न, शरीरको शक्ति बढाउन सक्षम हुन्छन् ।

२. **अभिनयात्मक खेल :** बालबालिकाले देखेका सुनेका भोगेका तथा कल्पना गरेको अवस्थालाई शारीरिक हाउभाउ वा लुगाफाटा, विशेष वस्तुहरू तथा आवाज परिवर्तन गरेर अभिनयद्वारा रमाइलो गर्ने क्रियाकलाप अभिनयात्मक खेल हो । यस खेलमा आफूलाई रहर लागेको पेसाको अभिनय, परिवारका सदस्यले आफूलाई गरेका व्यवहार, अन्य कसैबाट भएका दुर्व्यवहार, आफूले देखेका र घत परेका घटना, दुर्घटना, घरमा गरिने दैनिक क्रियाकलापहरूको पनि अभिनय गर्ने गर्दछन् ।

३. **अन्वेषणात्मक खेल :** बालबालिकाले जन्मेदेखि नै आफ्ना इन्द्रियहरूको प्रयोगले खोज अनुसन्धान गरिरहेका हुन्छन् । उमेर बढ्दै जाँदा उनीहरूको जिज्ञासाहरू पूरा गर्न वस्तुहरूको प्रयोगबाट खोजपूर्ण खेल खेल्ने गर्दछन्, जस्तै बाटाभरिको पानीमा कागज हालेमा के हुन्छ ? दुईओटा भाँडा जुधाउँदा के हुँदोरहेछ ? सलाई कोर्दा के हुँदोरहेछ ? जस्ता जिज्ञासाले खोज अनुसन्धान गरिरहेका हुन्छन् ।

४. **निर्माणात्मक खेल :** विभिन्न खालका सामग्रीहरू जस्तैः गुणस्तरीय काठका टुक्रा, खोया, साना कार्टुन वा कार्टुन बाकस आदिको प्रयोग गरेर बालबालिकाले घर, गोठ, पुल, ठुलाठुला भवन, पर्खालको कल्पना गरेर निर्माण गर्ने खेललाई निर्माणात्मक खेल भनिन्छ । यसबाट उनीहरूले देखेका कल्पना गरेका भौतिक पूर्वाधारहरूलाई वास्तविक बनाउने प्रयास गर्छन् ।

५. **सिर्जनात्मक खेल :** अवलोकन गरेर, सुनेर अनुभव गरेर, कल्पना गरेका कुनै पनि वस्तु, अवस्था, वातावरणको सिर्जना गर्ने क्रियाकलाप हो । यसको लागि कल्पना गरेका वस्तु, वातावरण वा अवस्था सिर्जना गर्न साधनको आवश्यकता पर्छ जस्तैः क्रेयनले चित्र कोर्ने, कैचीले काट्ने, च्यात्ने, टाँस्ने गम माटो, बालुवा, खेरजाने पातहरू, धुलो माटो आदि । यसको प्रयोगले बालबालिकाले स्वतन्त्र रूपमा आफूलाई मनपरेको सिर्जना गर्दछन् । सिर्जनात्मक गतिविधिमा अन्तिम नतिजाभन्दा सिर्जना गर्ने प्रक्रियालाई महत्त्व दिनुपर्छ । सबै बालबालिकाको सिर्जना फरक हुनु स्वाभाविक हो ।

६. **विषयवस्तुअनुसारको खेल :** विषयवस्तुमा आधारित खेलहरू प्रायः पूर्वप्राथमिक कक्षा वा बालविकास केन्द्रमा खेलाइन्छ । कक्षामा जुन विषयवस्तु सञ्चालन भइरहेको छ, सोही विषयमा विभिन्न खेल खेलाइन्छ । जस्तै जनावरको विषयमा सिकाउँदा उस्तै नक्कल गर्दै हिँड्ने कराउने । यसैगरी सबै विषयमा सुहाउँदो खेलहरू खेलाउन सकिन्छ । अभिभावकले पनि केही कथा सुनाउँदा सो कथासँग सम्बन्धित खेल खेलाउन सकिन्छ भने विभिन्न विषयहरू खेलमार्फत सिकाउँदा बालबालिकाले चाँडै सिक्छन् ।

७. **स्वतन्त्र खेल :** स्वतन्त्र खेलमा बालबालिकाले आफ्नै रुचिअनुसार खेल छनोट गर्छन्, नियम बनाउँछन् र खेल सञ्चालन गर्छन् । यस्तो खेलले सिर्जनशीलता, आत्मनिर्णय क्षमता, नेतृत्व, समस्या समाधान र सामाजिक सिप विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ । खुला वातावरणमा खेल्दा बालबालिकाको शारीरिक स्वास्थ्य, ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता, प्रकृतिप्रतिको प्रेम र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ ।

खेलको महत्व

खेलबाट बालबालिकाको विकासको महत्त्वपूर्ण आधार हो । यसबाट उनीहरूले जीवनोपयोगी सिपहरू सिक्छन् । खेलकै माध्यमबाट बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्या पहिचान र उपचार गर्ने पनि गरिन्छ । खेलको महत्त्वलाई बुँदागत रूपमा तल प्रस्तुत गरिन्छ ।

१. सर्वाङ्गीण विकासमा खेल

खेलले स्थूल तथा सूक्ष्म अङ्गको सञ्चालन हुन्छ, जसले गर्दा बालबालिकाको शारीरिक शक्ति, स्वस्थता, सिर्जनात्मक सिप विकास हुन्छ । खेल र रमाइलोपन एक अर्काको पूरक भएकाले खेलबाट पाउने मनोरञ्जनले सकारात्मक संवेग अभिवृद्धि गरी मानसिक बोझ हल्का गर्छ । खेलबाटै बालबालिकाले सामाजिक सम्बन्ध स्थापना गर्ने सिपको विकास गर्नुका साथै उनीहरूले, नक्कल गरेर सामाजिक गुण, सिप र नियम पनि सिक्छन् । सामूहिक कार्यलाई प्रोत्साहन गर्ने, साथीलाई सहयोग गर्ने, आफूलाई आवश्यक पर्दा सहयोग माग्ने, नेतृत्व लिने र दिने जस्ता प्रजातान्त्रिक परिपाटी पनि खेलबाटै सिक्छन् । आफ्ना सफलताहरूलाई अन्यले गरेका प्रशंसा र उत्प्रेरणाले आफूभित्र भएको क्षमता पत्ता लगाई सकारात्मक स्वअवधारणा, आत्मविश्वास बढाउन सक्छन् । यसबाट खोज अनुसन्धान गर्ने, नयाँ वस्तु तयार गर्ने, पत्ता लगाउने, नयाँ तरिकाबाट समस्या, समाधन गर्ने आदि क्षमताको विकास हुन्छ ।

२. क्षमता पहिचान तथा अवसर

बालबालिकाले संसारका ज्ञान, सिप हासिल गर्ने एकमात्र महत्त्वपूर्ण माध्यम खेल हो । बालबालिकाको परिपक्वता, बौद्धिक क्षमता अभिवृद्धि भएअनुरूप एउटै खेल र खेलौनालाई पनि विभिन्न तरिकाबाट स्तरीय रूपमा प्रयोग गर्दै जान्छन् । खेल खेलेको अवलोकनबाट उनीहरूको बौद्धिक क्षमता मापन गर्न सकिन्छ । कोही बालबालिका सानै उमेरमा असीमित प्रतिभाशाली हुन्छन् । केही बालबालिका बौद्धिक अपाङ्गता, सिकाइमा बाधा भएका पनि हुन्छन् । खेलबाट उनीहरूको क्षमता पहिचान गरी आवश्यक अवसरहरू दिलाउन सकिन्छ । यसैगरी खेलबाट शारीरिक क्षमता, तथा अपाङ्गता पत्ता लगाई उपचारात्मक पद्धति अपनाउन सकिन्छ । यसले गर्दा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकालाई उनीहरूको अन्य विशेष क्षमता पत्ता लगाई छिट्टै स्वावलम्बी बनाउन र थप अवसर दिन खेलले सहयोग गर्छ ।

३. औपचारिक संसारमा प्रवेश

बालबालिकाले खेल खेल्दाखेल्दै काम गर्न थालेको थाहा नै पाउदैनन् । जस्तैः भात पकाई खेल्ने । बालबालिकाले छिट्टै खाना पकाउन अघि सर्छन् र रमाइलोसँग खाना पकाउन जान्छन् । यसैगरी साथीभाइसँग खेलेर नै समाजमा गर्नुपर्ने व्यवहार तथा सामाजिक नियमका बारेमा सिक्छन् ।

४. संस्कृतिको संवर्द्धन

बालबालिकाले परिवार र समुदायबाट पाएका सामाजिक सिप र चालचलनलाई खेलबाट आत्मसात गर्दै व्यवहारमा उतार्न सक्छन् । आफूभन्दा ठुलाहरूसँग आफ्नो परिवारको धर्म, संस्कृति, परम्परा आफ्नो पुस्तामा समाहित गर्छन् । अत्यन्त रमाइला र सिपमूलक परम्परागत खेलहरू (जस्तै : लुकी खेल्ने, भेडीगाठो, गट्टा, खोपी, यतियति पानी, बल डोरी, सामान लुकाई आदि) खेलेर सो खेलप्रति माया जिज्ञासा व्यक्त गर्ने र प्रवर्धन गर्ने गर्दछन् ।

५. बहुआयामिक क्षमता प्रष्फुटनमा खेल

खेलले कल्पनाशक्ति अभिवृद्धि गर्छ, जसले गर्दा बालबालिकाले सिर्जना गर्ने र कल्पनाअनुसार उपलब्धि हासिल गर्ने सङ्कल्प गर्दछन् । भविष्यमा जुनसुकै पेसा छनौटको लागि समेत खेलले सहयोग गर्छ । जस्तैः डाक्टर तथा शिक्षकको अभिनयले डाक्टर, शिक्षक बन्ने क्षमता जागृत गर्छ, सिर्जनात्मक खेलले मूर्तिकार, चित्रकला तथा अन्य कलाकार बन्नेतर्फ उत्प्रेरित गर्छ। अन्वेषणात्मक खेलले खोज अनुसन्धान गर्ने वा वैज्ञानिक बन्ने कल्पना गराउँछ । शारीरिक सञ्चालनका खेलले खेलाडी बन्ने मस्तिष्कको क्षमतालाई उत्प्रेरित गराइ भविष्यमा बहुआयामिक क्षमताको आधार निर्माण गर्छ ।

६. पूर्वगणितीय अवधारणा

खेलबाट गन्ती गर्न, समूह छुट्याउन, तुलना गर्न (ठुलो-सानो, अग्लो- होचो) तथा अङ्कहरूको अवधारणा स्पष्ट गर्छ । जस्तै : १ र ९ को चित्र उस्तै र एउटै भएता पनि १ भन्नाले कुनै पनि एउटा वस्तु हो र ९ भन्नाले कुनै पनि नौओटा वस्तुहरू हो भनेर पूर्वगणितीय अवधारणा स्पष्ट गर्छ । यसै गरी लामो छोटो, अग्लो होचो, धेरै थोरै जस्ता मापन र तुलनात्मक अवधारणा पनि विभिन्न खेलबाट बसाउन सकिन्छ ।

७. पूर्वसाक्षरताको सिपमा खेल

भाषा सिकाइ (नयाँ शब्द ज्ञान, भाषिक सिप, सञ्चार), शब्द उच्चारण गर्न, शब्द र वस्तुलाई जोडा मिलाउन, शब्दअनुसारको अक्षरहरू कोर्न, चित्रहरू कोर्न जस्ता पूर्वलेखाइ र पढाइका सिपहरू खेलबाट सिकाउन सकिन्छ । खेलले सरलबाट जटिल सिकाइमा सहजीकरण गरी विषयगत अवधारणा स्पष्ट बनाउँछ । यसले बालबालिकालाई वास्तविक वस्तुहरूको चित्रबाट अमूर्त सिकाइको (शब्द, अक्षर) लागि तयार बनाउँछ ।

८. मनोवैज्ञानिक समस्या पहिचान र उपचारमा खेल

बालबालिकाको समस्या पहिचान गर्न खेल महत्त्वपूर्ण क्रिया हो । बालबालिकाले गर्ने अभिनय खेलमा उनीहरूको मनोदशा प्रकट हुन्छ ।जस्तैः घरमा पिटाइ खाएको, विद्यालयमा, साथी वा शिक्षकले गरेको व्यवहार, अन्यले गरेका दुर्व्यवहार आदि । सिर्जनात्मक क्षेत्रमा खेल्दा मनमा भएका कल्पना, डर समस्याहरू चित्रको माध्यमबाट प्रतिविम्बित गर्दछन् । साथै खेलमा खुसी नहुने, खेलौनाहरूलाई बिगार्ने रिस पोख्ने आदि व्यवहारको अध्ययनले उनीहरूको समस्या के हो पत्ता लगाउन र उपचार गर्न सकिन्छ ।

बालबालिकामा भएका समस्याहरू पत्ता लगाउने तथा उपचारात्मक पद्धतिमा खेलको प्रयोगलाई सन् १९०९ मा सिग्मण्ड फ्राइडले एक ५ वर्षको बालकमा पसेको डरको अध्ययन र मनोवैज्ञानिक समस्याको उपचारमा गरेर पत्ता लगाएका थिए ।[३९] पछि यस पद्धतिलाई उनका विद्यार्थीहरू र छोरी

---

[३९] Dale-Elizabeth Pehrsson, Ed.D. and Mary E. Aguilera, M.A. 2007

अन्ना फ्राइडले विकास र प्रयोगमा ल्याए । पछि विस्तारै यो उपचारात्मक पद्धति विश्वमा फैलियो । हाल मनोवैज्ञानिकहरूले खेललाई मनोसामाजिक तथा विकासात्मक समस्याको लागि प्रयोग गर्दै आएका छन् ।

९. बिरामी बालबालिकालाई खेलको प्रयोग

विभिन्न प्रकारका शारीरिक रोगहरूको उपचार गराइरहेका बालबालिकालाई पनि खेलको अवसर दिँदा उनीहरूको पीडा, दुखाइ तथा मानसिक बोझ हल्का हुन्छ । अनुसन्धानहरूले बिरामी बालबालिकाको तनाव कम गर्न, सकारात्मक भावना बढाउन र उपचार अनुभव सहज बनाउन खेलले सहयोग गर्ने देखाएका छन् । त्यसै कारण बालअस्पतालहरूमा पनि बालबालिकालाई खेलक्षेत्र तयार गरेर खेलको अवसर दिने गरेको पाइन्छ । यसैगरी घरमा पनि अभिभावकले बिरामी बालबालिकालाई उनीहरूको इच्छाअनुरूप खेल खेल्न दिनुपर्छ ।

अभिभावकको भूमिका

- खेल खेलाउँदा हुनसक्ने सम्भावित दुर्घटना कम गर्न, बाहिर खेल खेल्नु अगाडि खेलमैदान वा आँगन सफा गर्ने, लड्ने, चिप्लनेबाट बचाउनुपर्छ । किरा, जनावरहरूबाट पनि बचाउनुपर्छ ।
- उमेरअनुसार खेलको नियम र समय तोक्ने, खेल सामग्रीको सही प्रयोग र व्यवस्थापन आफैँ गर्न सिकाउनुपर्छ ।
- बालबालिकाको सिर्जनात्मक क्षमता फरक हुन्छ । सिर्जना स्वतन्त्र क्रियाकलाप भएकाले अभिभावक तथा स्याहारकर्ताले निर्देशन दिने वा हस्तक्षेप गर्ने गर्नुहुँदैन । साथै सिर्जनात्मक क्रियाकलापका लागि सामग्रीको आवश्यकता पर्ने हुनाले आफ्नो क्षमताले सकेसम्म विभिन्न सामग्री जुटाइदिनुपर्छ । यसका लागि पैसा नपर्ने स्थानीय सामग्री माटो, बालुवा, पातहरू आदिको प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ ।
- बालबालिकाका खेल, विशेष गरी अभिनय खेलहरूबाट बालबालिकाको मनोसामाजिक अवस्था बुझ्न सकिन्छ । उनीहरू हिंसा वा दुर्व्यवहारमा परेका कुरा यसबाट देखिन सक्छन् (जस्तै : साथी वा शिक्षकबाट कुटिएको, अन्य दुर्व्यवहारमा परेको) । त्यसैले यस्ता कुरामा अभिभावकले चनाखो हुनुपर्छ ।

अभिभावकले गर्नु पर्ने केही मुख्य कार्यहरू:

- दैनिक कम्तीमा केही समय बालबालिकासँग खेलेर गुणस्तरीय समय बिताउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई बाहिर खेल्न सुरक्षित स्थान सुनिश्चित गरी बाहिरी खेल पनि नियमित रूपमा खेल्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।
- खेलमा अत्यधिक निर्देशन वा हस्तक्षेप नगरी बालबालिकाको नेतृत्वलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।
- केटा र केटी दुवैलाई सबै प्रकारका खेल खेल्ने समान अवसर दिनुपर्छ ।
- महँगा खेलौनाभन्दा स्थानीय र पुनःप्रयोग गर्न मिल्ने सामग्री पनि प्रभावकारी खेल सामग्री हुनसक्छन् ।
- खेललाई सजाय वा पुरस्कारको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन (जस्तै, "होमवर्क नगरे खेल्न पाइँदैन") ।
- सबै बालबालिकाले, चाहे उनीहरूमा कुनै अपाङ्गता वा कार्यगत सीमितता भए पनि, आफ्ना आवश्यकतानुसार खेल्ने अवसर पाउनुपर्छ । आवश्यक परेमा खेल सामग्री र वातावरण अनुकूल बनाउनुपर्छ ।

- बालबालिकाको उमेरअनुसारका तोकिएको मापदण्ड पूरा गरी बनाइएका र गुणस्तर प्रमाणीकरण चिह्न भएका, हानिकारक रसायन नभएका, धारिला वा तिखा किनाराहरू नभएका, आगो नबल्ने, नपड्किने गरी बनाइएका, बालबालिकाले सम्हाल्न सक्ने तौल भएका, आवाज निस्कने खेलौना भएमा चर्को आवाज नभएका, घाँटीमा अड्किने र निलिन सक्ने खालका वस्तुहरू प्रयोग नगरिएका र अत्यधिक चुम्बकीय वस्तुहरू प्रयोग नभएका सुरक्षित खेलौनाहरू मात्र दिनुपर्छ ।
- खेल तथा खेलौनाबाट नै बालबालिकाले व्यवहार पनि सिकिरहेका हुनाले बालबालिकाले कतै यसबाट भेदभाव र हिंसा त सिकिरहेका छन् कि भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । जस्तैः केटालाई भाँडाकुटी खेल्न नदिँदा हामीले कतै बालबालिकालाई घरको काम तथा खाना पकाउने जीवनोपयोगी सिप महिलाको काम भनेर बालबालिकालाई भेदभाव गर्न त सिकाइरहेका छैनौँ ? बन्दुकको खेलौना बालबालिकालाई दिंदा उनीहरूले हिंसा गर्न सिक्छन् भनेर अभिभावकले बुझ्नुपर्छ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **खेल भनेको बालबालिकाले स्वतःस्फूर्त रूपमा रुचिका साथ गर्ने, आनन्द लिने, अन्वेषण गर्ने र सिक्ने क्रियाकलाप हो । खेल बालबालिकाको मुख्य काम र सिकाइको प्रमुख माध्यम हो ।**
- **बालबालिकाले गर्भबाट नै हातखुट्टा चलाएर तथा आमाबुबाको आवाजअनुसार सक्रियता देखाएर खेल्न सुरु गरिसकेका हुन्छन् । जन्मपछि साना बालबालिकाले विभिन्न इन्द्रियहरूको प्रयोगबाट खेल्न र सिक्न थाल्छन् ।**
- **विकासको क्रमसँगै बालबालिकाले विभिन्न प्रकारका खेलहरू खेल्न थाल्छन् ।**
- **खेलबाट बालबालिकाले सर्वाङ्गीण विकासको अवसर प्राप्त गर्छन् । खेलबाटै उनीहरूले जीवनोपयोगी सिपहरू सिक्न सक्छन् । खेलबाट बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्या पहिचान र उपचार गर्ने पनि गरिन्छ ।**
- **अभिभावकले बालबालिकालाई सुरक्षित रूपमा खेल्ने वातावरण तयार गरिदिनुपर्छ । खेल तथा खेलौनाबाट नै बालबालिकाले व्यवहार पनि सिकिरहेका हुनाले बालबालिकाले कतै यसबाट भेदभाव र हिंसा त सिकिरहेका छन् कि भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: अभिभावक बालबालिकालाई खेल खेल्नका लागि प्रोत्साहन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको छलफलको विषयको छोटो परिचय दिनुहोस् । अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल अघि बढाउनुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा बालबालिकाले कस्ता खेलहरु खेलेको देख्नुहुन्छ ?
यस्ता खेलहरु खेल्दा उनीहरुले के के सिकेका होलान् ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

आवश्यक सामग्रीहरू: बल, ससाना ढुङ्गाहरू

विधि : सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो दुई समूहलाई बल, अर्को दुई समूहलाई साना ढुङ्गाहरू दिनुहोस् । दिइएका सामग्रीबाट कति प्रकारका खेल खेल्न सकिन्छ र प्रत्येक खेलबाट बालबालिकामा के के सिपको विकास हुन्छ छलफल गर्दै समूहमा खेल्न दिनुहोस् । सबभन्दा बढी खेलका प्रकार बनाउन र भन्न सक्ने समूहलाई विजेता घोषित गर्नुहोस् र सबै सहभागीको प्रशंसा गर्नुहोस् । समग्रमा क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो छलफल गर्नुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । तलको बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: मलाई आनन्दले खेल्न दिनुस् है ।
खेलबाटै मैले भविष्यमा चाहिने धेरै सिपहरू सिक्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिको छलफलमा आएका कुराहरूलाई जोड्दै सहजकर्ताले प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्त्वका विषयमा (अध्ययन सामग्रीको आधारमा) सहभागीहरूले बुझ्ने गरी स्पष्ट पार्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि बताउनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका कुराहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **खेल भनेको बालबालिकाले स्वत:स्फूर्त रूपमा रुचिका साथ गर्ने, आनन्द लिने, अन्वेषण गर्ने र सिक्ने क्रियाकलाप हो । खेल बालबालिकाको मुख्य काम र सिकाइको प्रमुख माध्यम हो ।**
- **बालबालिकाले गर्भबाट नै हातखुट्टा चलाएर तथा आमाबुबाको आवाजअनुसार सक्रियता देखाएर खेल्न सुरु गरिसकेका हुन्छन् । जन्मपछि साना बालबालिकाले विभिन्न इन्द्रियहरूको प्रयोगबाट खेल्न र सिक्न थाल्छन् ।**
- **विकासको क्रमसँगै बालबालिकाले विभिन्न प्रकारका खेलहरू खेल्न थाल्छन् ।**
- **खेलबाट बालबालिकाले सर्वाङ्गीण विकासको अवसर प्राप्त गर्छन् । खेलबाटै उनीहरूले जीवनोपयोगी सिपहरू सिक्न सक्छन् । खेलबाट बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्या पहिचान र उपचार गर्ने पनि गरिन्छ ।**
- **अभिभावकले बालबालिकालाई सुरक्षित रूपमा खेल्ने वातावरण तयार गरिदिनुपर्छ । खेल तथा खेलौनाबाट नै बालबालिकाले व्यवहार पनि सिकिरहेका हुनाले बालबालिकाले कतै यसबाट भेदभाव र हिंसा सिकिरहेका छन् कि भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफलाई आत्मसाथ गर्दै तल दिइएका केही उदाहरणहरू आफूले पढेर वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न लगाएर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई धेरै खेल्न दिन्छु ।

म आजै देखि बालबालिकाले खेलबाट के सिकेका छन् ध्यान दिन्छु ।

म आजैबाट घर वरिपरि बालबालिकाले खेल्न सुरक्षित वातावरण पाएको सुनिश्चित गर्छु ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई जोडीमा बस्न भन्नुहोस् । आज के के सिकियो ? जोडीमा एक अर्कासँग कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले जोडीमा गरेको कुराकानीको अवलोकन तथा निरीक्षण गर्नुहोस् ।

२८

स्थानीय सिकाइ सामग्रीको उपयोग

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

स्थानीय सिकाइ सामग्री के हो ?

स्थानीय सिकाइ सामग्री भन्नाले आमाबुबा तथा परिवारका सदस्यहरूले स्थानीय रूपमा पाइने स्रोत साधनबाट बालबालिकाका लागि खेल्न तथा सिक्न तयार गरिदिएका सामग्री हुन् । यसको प्रयोग पहिलेदेखि गाउँ, समुदाय, परिवारमा आफ्ना बालबालिका हुर्काउन प्रयोग हुँदै आएका हुन्छन् । स्थानीय सिकाइ तथा खेल सामग्रीहरू भौगोलिक, सांस्कृतिक, जाति विशेषअनुसार फरक हुन्छ । यस्ता खेलौनाहरू शिशुको जन्मपछि उमेरअनुसार खेल्न वा खेलाउन मिल्ने गरी बनाइएका हुन्छन् । जन्मदेखि छ महिनासम्मको शिशुहरूलाई रङ्गीचङ्गी कपडाका चरा, पुतली, फुर्काको चर्खी (घुम्ने चल्ने) बनाएर झुण्ड्याउने गरिन्छ । त्यसैगरी बामे सर्ने उमेरका शिशुलाई आवाज आउने, गुड्ने खेलौना बनाएको हुन्छ । हिँड्ने बालबालिकालाई चाँप घुँगरु लगाईदिने, लठ्ठीमा डब्बाको बिर्कोलाई अड्काएर गुडाउने, सानो गाडी, पुरानो कपडा मोजामा हालेर बल, बिग्रेको काम नलाग्ने भाँडाहरूको भाडाँकुटी, पुरानो कपडाहरूको पुतली, सलहरूको डोरी, नाङ्लोको पाङ्ग्रा बनाएर गुडाउने, स्थानीय आरु, चिलाउने र लप्सीको दाना राखेर बाजा बनाउने, बल बनाउने, चक्का गुडाउने, पुतली, चित्रकथा किताब, बालगीत, कथा आदि सामग्रीहरू स्थानीय क्षेत्रमा नै बनाउन सकिन्छ । बालबालिकाको स्थूल अङ्ग सञ्चालनका लागि काठ, बाँसको प्रयोगले पिङ, चाकाचुली, झुण्डिने तन्कने गर्न मिल्ने, ससाना पुलहरू आदि पनि बनाएर सामूहिक रूपमा खेल्ने ठाउँमा राख्न पनि सकिन्छ ।

स्थानीय सिकाइ खेल खेलौना र समुदाय वरिपरि पाइने वस्तुबाट समुदायका सिपालु महिला, पुरुष र बालबालिकाका आमाबुबाले बनाउने भएकाले सस्तो र सजिलै उपलब्ध हुन्छ । यस्ता स्थानीय सिकाइ सामग्रीको गुणस्तरमा ख्याल गर्ने हो भने बिक्री पनि गर्न सकिन्छ र परिवारको आयआर्जनमा पनि सहयोगी हुनसक्छ ।

स्थानीय सिकाइ सामग्रीको फाइदा

- **स्थानीय साधनको सदुपयोगः** स्थानीय क्षेत्रमा भएका सिप र खेर जाने वा प्रकृतिमा पाइने साधनको सदुपयोग हुन्छ ।
- **स्थानीय अभिभावकहरूको आम्दानीः** थोरै साधन समय तथा पैसामा गुणस्तरीय सामग्री बनाउन सकेमा स्थानीय अभिभावकहरूको आम्दानीको स्रोत अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ ।
- **न्यून मूल्यमा विकासको अवसरः** स्थानीय खेल सामग्री सामान्यतया पैसा नपर्ने वा थोरै मूल्यबाट बनाइन्छ । जसले गर्दा बालबालिकाले थोरै मूल्यमा पनि खेल सामग्रीहरू पाउन सक्छन् । बालबालिकाले खेलौना खेलेर उनीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती, समस्या समाधान गर्ने, भाषा विकास, सामाजिक सिपहरू सिक्ने तथा नयाँ कुराहरू सिक्ने अवसर पाउँछन् ।
- **स्वस्थकर सामग्रीः** बालबालिकाका लागि हानिकारक रसायन भएका सामग्रीहरू बजारमा यत्रतत्र पाइन्छ । देख्दा रङ्गीचङ्गी राम्रो भएता पनि यसमा प्रयोग हुने रसायनले बालबालिकालाई हानि गर्ने हुनसक्छ । तर स्थानीय सामग्रीहरूमा यस्तो रसायनहरू राखिएको हुँदैन । जसले गर्दा बालबालिकाले स्वस्थ सामग्री खेल्न पाउँछन् ।
- **भावनात्मक सम्बन्धः** अभिभावकबाट बनाइएका सामग्रीमा खेल्न पाउँदा बालबालिकासँग भावनात्मक सम्बन्ध पनि बलियो बन्छ । आफूलाई आमाबुबाले महत्त्व दिएको बुझेर संवेगात्मक सुरक्षा र आत्मविश्वास पनि बढ्छ ।

स्थानीय सिकाइ सामग्री निर्माण र व्यवस्थापनमा अपनाउनु पर्ने सतर्कता

- बालबालिकाको उमेर, क्षमता र रुचिअनुसार खेलौनाहरू बनाउनुपर्छ र गुणस्तरमा ध्यान दिनुपर्दछ ।
- स्वास्थ्यमा हानि हुने, दुर्घटना हुनसक्ने कच्चा पदार्थ प्रयोग हुनु हुँदैन । किला र काठको चोइटाजस्ता बिझाउने वा घाउचोट लाग्ने सम्भावना भएका सामग्री, हानिकारक रसायन भएका रङ तथा कच्चा पदार्थको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- खेलौनाको किनारहरू धारिला हुनु हुँदैन । बालबालिकाले निल्न तथा घाँटीमा अड्किन सक्ने ससाना गुच्चाहरू, बटन, मोतीका दानाहरू वा त्यस्तै गेडागुडी प्रयोग गरिने भएमा ननिस्कने गरी विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई खेल्न सुरुमै धेरै नियम लाद्नेभन्दा पनि अभिभावक आफैँ साथमा बसेर 'सकारात्मक सहजीकरण' गर्ने र खतरा नहुने सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- खेलौना पुरानो भएपछि वा बिग्रेपछि घाउ चोटपटक हुनसक्ने हुनाले आवश्यकतानुसार मर्मत वा फाल्नुपर्छ ।
- बालबालिकाका लागि खेलौना राख्ने निश्चित ठाउँ बनाइदिनुपर्छ । जस्तै, दराज, र्‍याक अथवा डालो, ढक्की, कोठाको एक कुना । यसमा बालबालिकाले सजिलो र सुरक्षित रूपमा खेल्न सक्ने सामग्री राखिदिनुपर्छ । बालबालिकालाई खेलेपछि सामग्रीहरू आफ्नो ठाउँमा मिलाएर राख्न सिकाउनुपर्दछ । सामग्रीहरू भद्रगोल र कोचिएर राखिनु हुँदैन । सामग्रीहरू सफा, व्यवस्थित र ठिक्क मात्रामा देखिने गरी राखिनुपर्छ ताकि बालबालिकाको ध्यानकेन्द्रित गर्न सजिलो होस् ।

स्थानीय रूपमा बनाउन सकिने केही नमुना खेलौनाहरु

सि. नं.	नमुना खेलौनाको नाम	कच्चा पदार्थ	क्रियाकलाप	सिकाइ र विकासमा योगदान
१	**नरम पुतली**	कपडा (गेरु, रङ्गीन, कालो), सियो, धागो, कैंची, कपास वा फाइबर	अभिनय खेल खेलाउने	भाषा सिकाइ संवेगात्मक अभिव्यक्ति
२	**हाते पुतली (पपेट)**	सियो, ऊनधागो, रातो, कालो टाँक	कथा भन्ने, गीत गाउने, कुराकानी गर्ने	भाषा सिकाइ संवेगात्मक अभिव्यक्ति, सञ्चारको सिप
३	**रङ्गीन माला**	रङ्गाएको निगालोको टुक्रा, मकैको खोयाको टुक्राहरू, सुतीको धागो	सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन	आँखा र हातको समन्वय गर्ने, विभिन्न ढाँचा बनाएर माला उन्ने
४	**नरम बल**	रङ्गीन कपडा, सियो, धागो, कैंची, कपास वा फाइबर	स्थूल अङ्ग सञ्चालन	शारीरिक सन्तुलन, अनुमान लगाउने क्षमता विकास
५	**चित्र कथा किताब**	फोटो भएको पुरानो पत्रिकाहरू, गम, चार्ट पेपर, कैंची, स्ट्याबलर	कथा भन्ने र सुन्ने	सुनाइ, बोलाइ, पढाइको सिप विकास, शब्द भण्डारण
६	**मटेङ्ग्रा**	चिम्टाइलो वा कालो माटो	गन्ती गर्ने, वर्गीकरण गर्ने	पूर्वगणितीय सिप विकास
७	**बाँसको ढुङ्ग्रा**	बाँसलाई १६ इन्च, १२ इन्च ८ इन्च, र ४ इन्चको आकारका काटेको भागमा खाक्सीले राम्ररी घोटेर छेस्काले नघोच्ने बनाउने	गन्ती गर्ने, वर्गीकरण गर्ने	बाँसको ढुङ्ग्रोलाई दुरविनको रूपमा प्रयोग अग्लो होचो, लामोछोटो छुट्याउन

खेल तथा सिकाइमा प्रयोग गर्न सकिने केही प्राकृतिक सामग्रीहरू

सामग्री	सङ्कलन गर्ने तरिका	क्रियाकलाप	सिकाइ र विकासमा योगदान
पानी	सफा पानी बाटामा राखेर	बालबालिकालाई फराकिलो बाटामा पानी खेल्न दिने । खन्याउने, डुब्ने, तैरिने सामग्री दिने ।	डुब्ने उत्रने, पग्लने नपग्लिने वस्तुहरू तथा अवधारणाको बुझाइ, विभिन्न आकारका भाँडाहरूबाट खोज अनुसन्धान ।
पातहरू	वरिपरिका बोटबिरुवाबाट झरेका वा पुरानो पातहरू सङ्कलन गर्ने	बालबालिकालाई नाङ्लोमा पातहरू दिने र खेल्न सहयोग गर्ने पातमा क्रियाकलाप गराउने ।	समानता, भिन्नता, गन्ती, ढाँचाको ज्ञान, च्यात्ने गाँस्ने, उन्ने गर्दा सूक्ष्म अङ्गको विकास हुन्छ ।
फलका दानाहरू – चिलाउने, लप्सी आदि	बोटबाट खसेका, प्रयोग भएर खेर जाने, काँडा तथा भुसहरू नभएको	बालबालिकालाई नाङ्लोमा दानाहरू दिने र खेल्न सहयोग गर्ने	गन्ती, रङ, आकार,स्पर्श, बुट्टा, जोड घटाउ सिक्न सहयोग हुन्छ ।
गट्टाहरू	गोला लाम्चा चोट नलाग्ने ढुङ्गा लप्सीको वा चिलाउनेको दाना जत्रा सङ्कलन गर्ने र साबुनपानीले सफा गर्ने	बालबालिकालाई खेल्न सहजीकरण गर्ने	गन्ती, रङ, आकार, स्पर्श, बुट्टा, जोड घटाउ सिक्न सहयोग हुन्छ । पर्खाल घर, पुल, विभिन्न निर्माणात्मक खेलबाट सिक्छन् ।
छेस्काहरू	बाँस वा अन्य सोझो सिपकनाहरू काटेर करिब ४ इन्च लामो र करिब ५ मि.मि.को छेस्काहरू खुर्केर मिलाउने	बालबालिकालाई नाङ्लोमा छेस्काहरू दिने र खेल्न सहयोग गर्ने	गन्ती, रङ, आकार, स्पर्श, बुट्टा, जोड घटाउ, समूह सिक्न सहयोग हुन्छ ।
खोया	खोयालाई एक रात पानीमा भिजाउने र भोलिपल्ट पानीबाट उतारेर दुई दुई इन्चको टुक्रा पारेर बिचको भागमा रहेको नरम पदार्थ निकालेर प्वाल बनाउने	बालबालिकालाई करिब २४ इन्च लामो धागोहरू दिने र खेल्न सहयोग गर्ने	गन्ती, रङ, आकार,स्पर्श, बुट्टा, जोड घटाउ, समूह सिक्न सहयोग हुन्छ ।

नोटः *पानी, माटो र पात खेल्दा जुकाको फुल, ब्याक्टेरिया वा किटनाशक औषधी हुनसक्ने भएकाले प्राकृतिक सामग्री प्रयोग गर्नुअघि राम्ररी पखालिएको र खेलिसकेपछि अनिवार्य रूपमा साबुनपानीले हात धुने बानी बसाल्नुपर्छ ।*

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- आमाबुबा तथा परिवारका सदस्यहरूले स्थानीय रूपमा पाइने स्रोत साधनबाट बालबालिकाका लागि खेल्न तथा सिक्न तयार गरिदिएका सामग्रीहरू स्थानीय सामग्री हुन् ।
- स्थानीय खेल सामग्री समुदाय वरिपरि पाइने वस्तुबाट समुदायका महिला, पुरुष र बालबालिकाका अभिभावकले बनाउने भएकाले सस्तो र सजिलै उपलब्ध हुन्छ । विकासात्मक रूपमा पनि यसले धेरै नै सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- स्थानीय सिकाइ सामग्रीको गुणस्तरीय रूपमा विकास गर्ने हो हो भने बिक्री भई परिवारको आयआर्जनमा पनि सहयोगी हुनसक्छ ।
- स्थानीय सामग्री निर्माण गर्दा बालबालिकाको उमेर, क्षमता र रुचिअनुसार खेलौनाहरू बनाउनुपर्छ र गुणस्तरमा ध्यान दिनुपर्दछ । खेलौना हानिकारक रसायन नभएको र सुरक्षित पनि हुनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई खेल्न सुरुमै धेरै नियम लाद्नेभन्दा पनि अभिभावक आफैँ साथमा बसेर सकारात्मक सहजीकरण गर्ने र खतरा नहुने सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाका लागि खेलौना राख्ने निश्चित ठाउँ बनाइदिनुपर्छ । बालबालिकालाई खेलेपछि सामग्रीहरू आफ्नो ठाउँमा मिलाएर राख्न सिकाउनुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकाको खेल तथा सिकाइमा स्थानीय सामग्री प्रयोग गर्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के विषयमा छलफल गरेर के सिकेका थियौं । सिकिएको ज्ञान, सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो ? भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा के कस्ता खेलौना तथा सिकाइ सामग्रीहरू घरमै बनाइदिने गरिन्छ ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी एउटा समूहलाई बजारमा पाइने खेलौना अर्को समूहलाई स्थानीय सिकाइ सामग्रीको फाइदा र बेफाइदाको सूची तयार गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतीकरण पछि स्थानीय सिकाइ सामग्रीको फाइदामा जोड दिनुहोस् । त्यस्ता सामग्री के के हुनसक्छन् ? कसरी बनाउने छलफल गराउनुहोस् :

घरमै बनाऔं खेलौना : सत्र सकिएपछि चित्र अनुसारको खेलौना वा कुनै स्थानीय सिकाइ सामग्री सहभागीहरू सबै मिलेर बनाउने कुरा बताउनुहोस् ।

यस्ता थुप्रै उदाहरणहरू युनिसेफ नेपालको वेभसाइटमा पनि उपलब्ध छ ।

भाग - ५

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: घरमै बनाइएको खेलौना खेलेर मैले धेरै कुराहरू सिक्न सक्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएका स्थानीय सिकाइ सामग्रीको उपयोगबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट पार्नुहोस् । स्तरअनुसार सरल रूपमा र आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि बताइदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् । यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **आमाबुबा तथा परिवारका सदस्यहरूले स्थानीय रूपमा पाइने स्रोत साधनबाट बालबालिकाका लागि खेल्न तथा सिक्न तयार गरिदिएका सामग्रीहरू स्थानीय सामग्री हुन् ।**
- **स्थानीय खेल सामग्री समुदाय वरिपरि पाइने वस्तुबाट समुदायका महिला, पुरुष र बालबालिकाका अभिभावकले बनाउने भएकाले सस्तो र सजिलै उपलब्ध हुन्छ । विकासात्मक रूपमा पनि यसले धैरे नै सहयोग पुऱ्याउँछ ।**
- **स्थानीय सिकाइ सामग्रीको गुणस्तरीय रूपमा विकास गर्ने हो हो भने बिक्री भई परिवारको आयआर्जनमा पनि सहयोगी हुनसक्छ ।**
- **स्थानीय सामग्री निर्माण गर्दा बालबालिकाको उमेर, क्षमता र रुचिअनुसार खेलौनाहरू बनाउनुपर्छ र गुणस्तरमा ध्यान दिनुपर्दछ । खेलौना हानिकारक रसायन नभएको र सुरक्षित पनि हुनुपर्छ ।**

- **बालबालिकालाई खेल्न सुरुमै धेरै नियम लाद्नेभन्दा पनि अभिभावक आफैँ साथमा बसेर सकारात्मक सहजीकरण गर्ने र खतरा नहुने सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।**
- **बालबालिकाका लागि खेलौना राख्ने निश्चित ठाउँ बनाइदिनुपर्छ। बालबालिकालाई खेलेपछि सामग्रीहरू आफ्नो ठाउँमा मिलाएर राख्न सिकाउनुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न लगाएर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई खेलौना बनाइदिन्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकसँगै खेल्छु र रमाउँछु ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई सुरक्षित खेलौना प्रयोग गराउनुपर्छ भन्ने कुरा सबैलाई सुनाउँछु ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई तातो आलु खेल वा अन्य यस्तै कुनै रमाइलो खेल खेलाउँदै स्थानीय सिकाइ सामग्रीको फाइदा बताउन लगाउनुहोस् ।

२९

बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप के हो ?

बालबालिकाले आफ्नो क्षमता, उमेर, अवस्था, रुचि र इच्छाअनुसार सिक्ने सिकाउने क्रियाकलाप नै बालकेन्द्रित सिकाइ हो । बालकेन्द्रित सिकाइका लागि बालबालिकाको रुचि र आवश्यकतानुसार स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो क्षमता चिन्न र निरन्तर विकास गर्ने वातावरण हुनुपर्दछ । बालबालिकाले आफ्नो क्षमता, उमेरअनुसार सिक्नु उनीहरूको आवश्यकता हो । उनीहरूले स्वःस्फूर्त रूपमा खुसी भई सिक्नाले दिगो सिकाइ हुन्छ । बालबालिकाले बढी भन्दा बढी क्रियाकलाप गरेर सिक्छन् । बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापले जीवन उपयोगी दैनिक सिप विकास गर्न र उनीहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउन मद्दत गर्छ । बालबालिकाको विकासशील क्षमता, परिपक्वता र आवश्यकताहरूमा केन्द्रित हुने गरी तयार गरिएको बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरूमा बालसहभागिता, सुरक्षा, गोपनीयता, मर्यादा तथा सम्मानको समेत कदर हुनुपर्छ ।

बालकेन्द्रित वातावरण

बालबालिकाको उमेर र सिक्ने रहरअनुरूप घरभित्र र बाहिरको वातावरण पनि बालकेन्द्रित हुनुपर्छ । यस्तो वातावरण शिशु आमाका गर्भमा भएदेखि नै बन्नुपर्छ । जन्मपछि आठ वर्षको उमेरसम्म उनीहरूको उमेर र आवश्यकता अनुरूप बालकेन्द्रित वातावरणमा बालबालिका हुर्किने र सिक्ने अवस्था तयार गर्दै लैजानुपर्छ । बालकेन्द्रित वातावरणसँग जोडिएका पक्षहरू निम्नानुसार छन् :

१. **सुरक्षित :** घरको भित्र तथा बाहिरको वातावरण बालबालिकाको उमेरअनुसार चोटपटक नलाग्ने, दुर्घटना नहुने किसिमको खतरामुक्त र भयमुक्त हुनुपर्दछ । जस्तैः घरमा विषादीहरूको गन्ध नभएको, अगेना वा आगोका स्रोतहरू बालबालिकाको पहुँचभन्दा बाहिर, विद्युतीय प्लगहरू बालबालिकाले नभेट्ने ठाउँमा भएको, घरबाहिर पनि खाल्डाखुल्डी नभएको, काँडा सिस्नो नभएको, विषादी, धारिलो औजार नभएको हुनुपर्छ । बालबालिकाले प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू पनि शारीरिक तथा मानसिक विकासमा प्रतिकूल असर नपर्ने हुनुपर्छ ।

२. **स्वस्थ वातावरण :** सफा वातावरण बालबालिकाका लागि स्वस्थ वातावरण हो । बालबालिका बस्ने र खेल्ने ठाउँ सफा, हावाको ओहोरदोहोर गर्ने, आवाजहरू तथा हल्लाखल्ला नहुने, बालबालिकाको दैनिक लगाउने प्रयोग गर्ने सामानहरू पनि सफा हुनुपर्दछ। कोठाका भित्ताहरूमा धेरै रङ्गीचङ्गी वा भद्रगोल पोस्टरहरू टाँस्दा बालबालिकाको ध्यान खण्डित हुन्छ र उनीहरूमा 'अति-उत्तेजना' (Overstimulation) र मानसिक थकान पैदा हुन्छ। वातावरण न्यूनतम, सफा र व्यवस्थित हुनुपर्छ ।

३. **सहज पहुँच :** बालबालिकाका सामग्री उनीहरूले सजिलै पुग्न सक्ने, आफैँ झिक्न र राख्न सक्ने हुनुपर्छ। बालबालिकाको शौचालय, उनीहरूले सजिलै प्रयोग गर्न सक्ने, प्रयोग गरेपछि सजिलै हात धुन सक्ने धाराको व्यवस्था, शौचालयमा चुकुल आफैँ खोल्न सक्ने किसिमको हुनुपर्छ। धेरै सामग्री एकैचोटि कोचिँदा बालबालिका अल्मलिने भएकाले त्याकमा 'सीमित तर उद्देश्यपूर्ण' खेलौनाहरू मात्र खुला रूपमा राखिनुपर्छ। त्यसकारण बालबालिकालाई उनीहरूका सामग्रीहरू सहज तरिकाले राख्न झिक्न मिल्ने गरी कुनै स्थान बनाइदिनु पर्छ ।

४. **उत्प्रेरणात्मक :** बालबालिकालाई उत्प्रेरणात्मक वातावरण हुनुपर्छ । जसअनुसार विभिन्न इन्द्रियहरूमार्फत बालबालिकालाई विभिन्न अवसर दिनुपर्छ। (विस्तृतमा **शीर्षक ८** मा हेर्न सक्नुहुन्छ ।) उत्प्रेरणात्मक वातावरणको एउटा अवयय बालबालिकाले सहज रूपमा खेलौनासँग खेल्न पाउनु पनि हो ।

५. **समावेशी :** घर तथा विद्यालयमा कुनै पनि भेदभाव नभएको, सबैलाई सहभागी हुन सजिलो किसिमको वातावरण सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप

बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापलाई मुख्यतः निम्नानुसार बुझ्न सकिन्छ :

खेलः खेल खेल्नु बालबालिकाले जन्मसँगै लिएर आउने गुण हो । बालबालिकाको उमेर बढ्दै जाँदा खेलको तरिका, खेलौना र सिकाइ पनि वृहत् हुँदै जान्छ। त्यसैले बालबालिकालाई उमेर सुहाउँदा खेल, खेलौना, साथी तथा अभिभावकहरूले पनि सहभागी भएर खेलाउनुपर्छ। (विस्तृतमा **शीर्षक** २७ मा हेर्न सक्नुहुन्छ)

कथाः बालकथाले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास विशेषतः बौद्धिक क्षमताहरू परिकल्पना, समस्या समाधानको सिप तथा संवेगहरूको प्रष्फुटन, नियन्त्रण र सन्तुलन गर्दछ। त्यसैले बालबालिकालाई उमेरअनुसार कथा भन्ने गर्नुपर्दछ। कथा भन्दा हाउभाउसहित स्वरलाई उतारचढाव गरेर रमाइलो र रोचक तरिकाले भन्नुपर्छ ।

गीत सङ्गीतः गीत सङ्गीत बालबालिकाको अर्को महत्त्वपूर्ण क्रियाकलाप हो, गर्भदेखि नै बालबालिकालाई गीत सुनाउनुपर्छ। गीत पनि बालबालिकाको उमेरअनुसार वृहत् बनाउँदै लैजान सकिन्छ। जस्तैः विषयवस्तुअनुसारको गीत, सामाजिक नियम तथा जन्म मृत्युको गीत, विभिन्न भाषाको गीत आदि ।

अभिनयः बालबालिकाले नक्कल गरेर सिक्ने, अभिनय गर्न मन पराउने भएकाले अभिनयको विशेष स्थान रहेको छ, बालबालिकाले आफूले भोगेका अनुभवहरू अभिनयद्वारा प्रस्तुत गर्छन् ।

सिर्जनात्मक कलाः कला सिर्जना पनि बालबालिकाले अति नै मनपराउने क्रियाकलाप हो । रङहरूसँगको खेल, कागज च्यात्ने, जोड्ने, बनाउने, बिगार्ने आदि कागजका विभिन्न वस्तुहरू तयार गर्ने, क्रेयनबाट रङ लगाउने, माटोको प्रयोगबाट विभिन्न वस्तुहरू सिर्जना गर्ने गर्दा बालबालिकाले कल्पना गरेका कुराहरू सिर्जना गरेर देखाउँछन् ।

प्रकृति अवलोकनः बालबालिकालाई घुम्न जान, वरिपरिको वातावरण, चरा, जनावर, बोटबिरुवा अवलोकन गर्न धेरै मनपर्छ । आठ नौ महिनादेखि नै उनीहरू बाहिरी वातावरणमा जान बल गर्ने, इसारा गरेर शरीरले धकेलेर घुम्न जाने इच्छा गर्दछन् । यो क्रम पनि उमेरअनुसार वृहत् हुँदै जान्छ ।

अन्तरक्रियाः बालबालिकाले कुरा गर्न खोज्दा अभिभावक वा स्याहारकर्ताले आँखा जुधाएर, टाउको हल्लाएर, मुस्कुराएर, कुराकानीमा सकारात्मक उत्प्रेरणा दिनुपर्छ । बालबालिकाको बुझाइ के रहेछ भनेर अभिभावकले पनि प्रश्न गर्ने, उनीहरूले बताएको कुरा ध्यानदिएर सुन्ने र बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।

दैनिक जीवनका व्यवहारिक सिपहरूः बालबालिकाले आफ्नै दैनिक कामबाट सबैभन्दा बढी आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वास सिक्छन् । जस्तैः कपडाको टाँक लगाउने, जुत्ताको तुना बाँध्ने, पानी खन्याउने, आफ्नो कचौरा आफैँ धुने वा टेबल पुछ्ने ।

बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापका फाइदा

- सक्रियता र स्वःप्रोत्साहन मिल्दछ ।
- कल्पना र सोचाइ सिप विकास हुन्छ ।
- अन्तरक्रिया र सञ्चार सिप विकास हुन्छ ।
- सिकाइ अनुभव र आत्मविश्वास बढ्छ ।
- विषयवस्तुप्रतिको सकारात्मक धारणा विकास हुन्छ ।
- भावनाको पहिचान गर्न र आफ्ना संवेगहरू (रिस, खुसी, डर) नियन्त्रण गर्न सिकाउँछ ।
- समस्या समाधान र उत्तरदायित्वको सिप विकास हुन्छ ।
- सिकाइका जिम्मेबार बन्न प्रोत्साहन गर्छ ।
- स्वःव्यवस्थापनको सिप विकास गराउँछ ।
- नेतृत्व क्षमताको विकास हुन्छ ।

बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापमा अभिभावकको मुख्य दायित्व

- बालकेन्द्रित सिकाइको अर्थ बालबालिकालाई 'पूरै एक्लै छोडिदिने' होइन । बालबालिकाले आफैँ गर्न सक्ने र वयस्कको सहयोगमा गर्न सक्ने बिचको क्षेत्र (Zone of Proximal Development) मा अभिभावकले 'टेको' (Scaffolding) को काम गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाको क्षमता, उमेर, अवस्था, रुचि र इच्छाअनुसार सिक्ने सिकाउने क्रियाकलाप गराउनुपर्छ र सोहीअनुरूपको वातावरण दिनुपर्छ ।

- अभिभावकले बालविकास केन्द्र तथा विद्यालयमा पनि बालकेन्द्रित सिकाइ भइरहेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाका लागि आफ्नो निश्चित ठाउँ बनाइदिनुपर्छ । जस्तै, दराज, च्याक अथवा डालो, ढक्की, कोठाको एक कुना । यसमा बालबालिकाले सजिलो र सुरक्षित रूपमा खेल्न सक्ने सामग्री राखिदिनुपर्छ । बालबालिकालाई खेलेपछि आफ्नो ठाउँमा मिलाएर राख्न सिकाउनुपर्दछ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **बालकेन्द्रित सिकाइ भन्नाले बालबालिकाले आफ्नो क्षमता, उमेर, अवस्था, रुचि र इच्छाअनुसार सिक्ने सिकाउने क्रियाकलाप हो ।**
- **बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापले जीवन उपयोगी दैनिक सिप विकास गर्न र उनीहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउन मद्दत गर्छ ।**
- **बालबालिकाको विकासशील क्षमता, परिपक्वता र आवश्यकताहरूमा केन्द्रित हुने गरी तयार गरिएको बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरूमा बालसहभागिता, सुरक्षा, गोपनीयता, मर्यादा तथा सम्मानको समेत कदर हुनुपर्छ ।**
- **बालकेन्द्रित वातावरण भन्नाले सुरक्षित, स्वस्थ, सहज पहुँच भएको, उत्प्रेरणात्मक र समावेशी हुनुपर्छ ।**
- **बालकेन्द्रित क्रियाकलापमा खेल, कथा, गीतसङ्गीत, अभिनय, सिर्जनात्मक कला, प्रकृति अवलोकन, अन्तरक्रिया आदि भनेर बुझ्न सकिन्छ ।**
- **बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापका धेरै फाइदाहरू छन् ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्यः सहभागीहरूले बालबालिकालाई बालकेन्द्रित सिकाइ विधिहरूद्वारा सिक्न प्रोत्साहन गर्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ, र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदाय तथा विद्यालयहरूमा के कस्ता बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप गराइन्छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीलाई छोटकरीमा बालकेन्द्रित हुनका लागि आवश्यक सुरक्षित, स्वस्थ, सहज पहुँच भएको, उत्प्रेरणात्मक र समावेशी वातावरणका बारेमा बुझाउनुहोस् । अब सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूहगत रूपमा छलफल गरी निम्न छलफल गर्न दिनुहोस् ।

समूह १. भौतिक वातावरण : कस्तो भौतिक वातावरणमा (घर भित्र तथा बाहिर) बालबालिकालाई सिक्न सजिलो हुन्छ ?

समूह २. सामग्री : कस्तो सामग्री भएमा बालबालिकालाई सिक्न सजिलो हुन्छ ? (जस्तै, चित्रकथा, खेलौना, सिर्जनात्मक सामग्री आदि)

समूह ३. सम्बन्ध : बालबालिका वरिपरि कस्ता साथी वा वयस्कबाट बालबालिकालाई सिक्न सजिलो हुन्छ ?

समूह ४. सञ्चार माध्यम : बालबालिकाले के कस्ता सञ्चार माध्यम (रेडियो, टिभी, मोबाइल आदि) प्रयोग गरिरहेका छन् ? के उनीहरूले उमेरअनुसार सिक्न पाइरहेका छन् ?

हरेक समूहबाट कसैलाई प्रस्तुत गर्न दिनुहोस् । सबैको विचारलाई लिनुहोस् र कदर गर्नुहोस् । यसमा सही गलत र सहमतिमै पुग्नुपर्छ भन्ने छैन ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न भन्नुहोस् :

बालसन्देश: मलाई मेरो उमेर सुहाउँदो क्रियाकलाप गर्ने अवसर र वातावरण मिलाइदिनु भए म रमाएर सिक्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिको छलफलमा छुटेको र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापबारे सहभागीको स्तरअनुसार सरल रूपमा र आवश्यक परे स्थानीय भाषामा व्याख्या गरी स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका कुराहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **बालकेन्द्रित सिकाइ भन्नाले बालबालिकाले आफ्नो क्षमता, उमेर, अवस्था, रुचि र इच्छाअनुसार सिक्ने सिकाउने क्रियाकलाप हो ।**
- **बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापले जीवन उपयोगी दैनिक सिप विकास गर्न र उनीहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउन मद्दत गर्छ ।**
- **बालबालिकाको विकासशील क्षमता, परिपक्वता र आवश्यकताहरूमा केन्द्रित हुने गरी तयार गरिएको बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरूमा बाल सहभागिता, सुरक्षा, गोपनीयता, मर्यादा तथा सम्मानको समेत कदर हुनुपर्छ ।**
- **बालकेन्द्रित वातावरण भन्नाले सुरक्षित, स्वस्थ, सहज पहुँच भएको, उत्प्रेरणात्मक र समावेशी हुनुपर्छ ।**
- **बालकेन्द्रित क्रियाकलापमा खेल, कथा, गीतसङ्गीत, अभिनय, सिर्जनात्मक कला, प्रकृति अवलोकन, अन्तरक्रिया आदि भनेर बुझ्न सकिन्छ ।**
- **बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापका धेरै फाइदाहरू छन् ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनु हुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट व्यक्त विचारलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

- **आजैदेखि बालबालिकाले सिक्ने बालकेन्द्रित वातावरण तयार गर्छु ।**
- **आजैदेखि बालबालिकाले खेल्ने खेल, कथा, गीत आदिमा सँगै सहभागी हुन्छु ।**
- **आजैदेखि अरूलाई पनि बालबालिकालाई बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप गर्न प्रोत्साहित गर्छु ।**

स समीक्षा

सहभागीमा कुनै एउटा रङको (जस्तै रातो) लुगा लगाउने एक दुईजनालाई हात उठाउन लगाई आजका मुख्य सिकाइबारे बताउन लगाउनुहोस् ।

30

प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिप

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिप के हो ?

घर र विद्यालयमा बालबालिकाको शारीरिक, संवेगात्मक, बौद्धिक, सामाजिक, सांस्कृतिक पक्षको विकास (सर्वाङ्गीण विकास) हुन्छ । प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय ज्ञान/सिप पनि बौद्धिक विकासअन्तर्गतको एउटा पक्ष हो । विद्यालय शिक्षाका लागि उनीहरूले सञ्चार गर्न, किताब बारे भन्न, ध्वनि र अक्षरको सम्बन्ध बुझ्न, वस्तु, मान्छे, जीव आदि गन्न, छुट्याउन, समय, दिशा, दूरी, आकार आदि बुझ्नुका साथै केरकार वा लेख्ने क्षमता आवश्यक हुन्छ । प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय सिपको विकास कुनै आकस्मिक घटना नभई यो बालबालिकाको उमेर र परिपक्वतासँगै क्रमिक रूपमा अगाडि बढ्ने विकासात्मक चरण (Developmental Progression) हो । बालबालिकाले भाषा र गणितका अमूर्त सङ्केतहरू (जस्तैः अक्षर वा अङ्क) चिन्नु अगाडि ठोस वस्तुहरू र आवाजको माध्यमबाट संसार बुझिरहेका हुन्छन्, जसलाई प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक जीन पियाजेले 'ठोस-देखि-अमूर्तको सिद्धान्त' (Concrete to Abstract) भनेका छन् ।

बालबालिकाले सिधै सङ्केत वा लिपि (जस्तैः "१" वा "क") बुझ्न सक्दैनन् । उनीहरूले पहिले ठोस वस्तु (Concrete) छामेर, त्यसपछि चित्र (Pictorial) हेरेर र अन्त्यमा मात्र अमूर्त सङ्केत (Abstract Symbols) बुझ्छन् ।

- **प्रारम्भिक साक्षरता** भन्नाले दैनिक गतिविधिका लागि सञ्चार गर्न आवश्यक सिप, जस्तै- सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ तथा "पढ्नका लागि सिक्ने" सिपहरूको समष्टिगत सक्षमतालाई बुझिन्छ । अर्को शब्दमा साक्षरता भन्नाले पढ्नु, मौखिक तथा साङ्केतिक सञ्चारहरू बुझ्नु, बोल्नु, छापा र अन्य डिजिटल भाषा, सञ्चारसमेत बुझ्ने र अभिव्यक्तिको दक्षता हो (French, 2013) । यसका पाँच तत्त्वमा सुनाइ र बोलाइ सिप, ध्वनि र शब्दको सचेतना, छाप र सङ्केतको सचेतना, किताबको ज्ञान र अक्षरको ज्ञान पर्छ ।

भाग - ५

- **प्रारम्भिक गणितीय सिप** भन्नाले वस्तु, जीव, व्यक्ति, अङ्क, सङ्ख्या, समय, आकार, स्थान, नापतौल आदिबारे आधारभूत ज्ञान/सिप भन्ने बुझिन्छ । प्रारम्भिक गणित सिकाइ प्रारम्भिक उमेरमा विशेष गरी भाषा विकास सँगसँगै हुने गर्दछ । हाम्रो दिनचर्या गणितमय नै हुन्छ । यही दिनचर्याका अवसरले बालबालिकामा गणितसम्बन्धी सिकाइ अवधारणाहरू स्पष्ट हुने गर्दछ । बालबालिकाले उमेर र विकास अवस्थाअनुसार सङ्ख्या गन्ने, नाप्ने तथा तुलना गर्ने, आकार र प्रकारको आधारमा बयान गर्ने, बताउने (धेरै, थोरै, ठुला, साना), वस्तु, सङ्ख्या र गन्ती बिचको सम्बन्ध र वस्तु, अङ्क, आकारको स्थान र ढाँचा, ज्यामितीय आकारसम्बन्धी ज्ञान/सिप बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । यसका पाँच तत्त्वमा अङ्क र गणना, मिलाउने छुट्याउने र वर्गीकरण, नापतौल र तुलना, ज्यामितीय आकारको अवधारणा र ढाँचाको ज्ञान पर्छ ।

बालबालिकाको सर्वाङ्गीण वृद्धि र विकास, भाषा र गणितीय अवधारणाको सिकाइ विद्यालय शिक्षा सुरु हुनु अगावै हुन्छ । यसर्थ उनीहरू शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक रूपमा स्वस्थ, सक्षम, सचेत र सिपालु हुने हुनाले भावी शिक्षामा उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम हुन्छन् । बालबालिकाले अनुभव र अन्तरक्रियाबाट सिकिरहेका हुन्छन् । अभिभावकले दैनिक क्रियाकलाप तथा अन्तरक्रियामा प्रारम्भिक साक्षरता र गणितको पक्षलाई ध्यान पुर्‍याएमा बालबालिकाको भाषिक र गणितीय सिपको विकासमा टेवा पुग्दछ ।

प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय सिपको महत्व

प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय अवधारणाको विकास बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा नै जोडिएर आएको हुन्छ । अभिभावकले यसलाई बुझेर दैनिक गर्ने क्रियाकलापमा केही परिमार्जन वा यही विषयलाई जोडेर कुराकानी गर्ने, वरिपरि भएका सामानहरूलाई क्रियाकलापमा जोड्ने गर्नाले, भावी जीवनको पढाइ लेखाइमा सहयोग पुग्छ । किताब हेर्ने, पढेजस्तो गर्ने र चित्र अवलोकन गर्ने क्रममा बालबालिकाले थाहै नपाई पढ्न सिक्छन् । यसैलाई निरन्तरता दिदै जाँदा पुस्तक पढ्ने बानीको विकास हुन्छ । बालबालिकाले विभिन्न अवधारणा र तर्कहरू सजिलै बुझ्छन् ।

सतर्कता

प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय अवधारणा दिनु भनेको अक्षरहरू लेखाउने र कण्ठ गराउने होइन । धेरै अभिभावकहरूले पूर्वपढाइ तथा लेखाइबारे स्पष्ट बुझाइ नहुँदा बालबालिकालाई उमेर र आवश्यकताभन्दा धेरै पढाएको पाइन्छ । तर बालबालिकालाई विद्यालय शिक्षा *(नेपालको हकमा कक्षा १)* अगावै सिधै औपचारिक रूपमा पढ्न र लेख्न सिकाउनु उचित मानिदैन *(युनेस्को २०११)*। कर गरेर, जबरजस्ती बालबालिकालाई पढ्न र लेख्न लगाईयो भने उनीहरूको पढ्ने र लेख्ने चाहना घटेर जान सक्छ । बालबालिका तयार नभइकन उनीहरूलाई पढ्न र लेख्न सिकाउन थालियो भने त्यसमा उनीहरूको रुचि हराउँदै जान्छ । बालबालिकाको सिकाइमा बाधा हुने सम्भावना प्रबल हुन्छ ।

प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय सिपमा अभिभावकको भूमिका

- घरेलु क्रियाकलापहरू जस्तै खाना बनाउने, खाने, पानी थाप्ने, अन्न केलाउने, घाँस दाउरा गर्ने, मेला जाने, चाडपर्व आदि समयमा बालबालिकासँग (कतिओटा, कति धेरै वा थोरै कुन पहिला र पछि, नाम के हो, नामको पहिलो अक्षर के हो ?) जस्ता विषयमा कुराकानी गरेर बताउनुपर्दछ ।
- वरिपरिका वस्तु, जनावर, चराचुरुङ्गी देखाएर नाम, नामको पहिलो अक्षर के हो कुन ठुलो र सानो कतिओटा चरा जनावर वा वस्तुहरू थिए जस्ता कुरा सिकाउनुपर्दछ ।

- स्थानीय कथा भन्ने चलनलाई निरन्तरता दिदै बालबालिकाले बनाएको चित्रका बारेमा कथा सुनाउनु तथा भन्न लगाउनुपर्दछ । हरेक दिन एउटा निश्चित समयमा विशेष गरी सुत्नुअगाडि आफ्ना बालबालिकालाई किताब पढेर सुनाउने गर्नुपर्दछ ।

- पत्रपत्रिकाबाट चित्रहरू काटेर वा आफैँले चित्र कोरेर चित्रकथाको किताब बनाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई चित्रहरू जोडेर कथा बनाउन लगाउने, पढेर सुनाउने, बुझेको बताउन लगाउनुपर्छ । चित्रमा भएका सामग्रीहरू कतिओटा रहेछन्, कुन ठुलो सानो रहेछ, नाम के के र कुन अक्षरबाट रहेछ जस्ता कुराकानी गर्नुपर्छ ।
- घरमा भएका सामग्रीहरू जस्तै थाल, अम्खरा, कसौडी, ताप्के, चम्चा, गिलास आदिको नाम भन्न गन्न, समूह छुट्याउन र तौल गर्न लगाउनुपर्दछ ।

- वरिपरिका सामग्रीको ज्यामितीय आकार, जस्तै गोलो, चारकुने, त्रिकोणको देखाइ आफ्नो वरिपरि समान आकार खोज्ने खेल खेल्नुपर्छ ।
- सिधै सिसाकलम समातेर अक्षर कोर्नुअघि औँलाका मांसपेशीहरू बलियो हुनुपर्छ । यसका लागि घरमै अन्न केलाउने, पीठो मुछ्ने, लुगा सुकाउने क्लिप खेलाउने, माटोका डल्ला बनाउने जस्ता क्रियाकलापले सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालनको विकास गर्छ, जसले लेखनलाई सहज बनाउँछ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **प्रारम्भिक साक्षरता भन्नाले दैनिक गतिविधिका लागि सञ्चार गर्न आवश्यक सिप, जस्तै– सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ तथा "पढ्नका लागि सिक्ने" सिपहरूको समष्टिगत सक्षमतालाई बुझिन्छ ।**
- **प्रारम्भिक गणितीय सिप भन्नाले वस्तु, जीव, व्यक्ति, अङ्क, सङ्ख्या, समय, आकार, स्थान, नापतौल आदिबारे आधारभूत ज्ञान/सिप भन्ने बुझिन्छ ।**
- **बालबालिकाले अनुभव र अन्तरक्रियाबाट सिकिरहेका हुन्छन् । अभिभावकले दैनिक क्रियाकलाप तथा अन्तरक्रियामा प्रारम्भिक साक्षरता र गणितको पक्षलाई ध्यान पुऱ्याएमा बालबालिकाको भाषिक र गणितीय सिपको विकासमा टेवा पुग्दछ ।**
- **प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय अवधारणा दिनु भनेको अक्षरहरू लेखाउने र कण्ठ गराउने होइन । बालबालिकालाई विद्यालय शिक्षा (नेपालको हकमा कक्षा १) अगावै सिधै औपचारिक रूपमा पढ्न र लेख्न सिकाउनु उचित मानिँदैन । बालबालिका तयार नभइकन उनीहरूलाई पढ्न र लेख्न सिकाउन थालियो भने त्यसमा उनीहरूको रुचि हराउँदै जान्छ ।**
- **प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय सिप विकासका लागि अभिभावकले घर वरिपरिका वस्तु तथा व्यक्ति चिनाउने, घरका विभिन्न काममा बालबालिकालाई संलग्न गराउँदै कुराकानी गर्नुपर्दछ । बालबालिकालाई निश्चित समय विशेष गरी सुत्नुअगाडि चित्रकथा पढेर सुनाउने वा कथा भनिदिनुपर्छ ।**

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीले बालबालिकाका लागि प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय क्रियाकलापहरू घरमै गराउन सक्नेछन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ, र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायका बालबालिकालाई कक्षा १ मा भर्ना गर्नुपूर्व के कसरी लेखपढ र गणितसम्बन्धी कुरा सिकाइन्छ ?

स समस्याको विश्लेषण

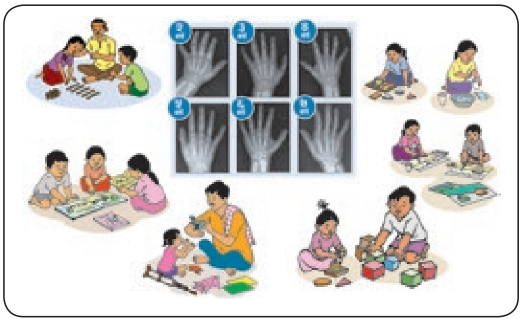
क्रियाकलाप

सहभागीलाई छोटकरीमा बालबालिकाले सिक्नुपर्ने प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिप तथा त्यसका पञ्चतत्त्वका बारे बुझाउनुहोस् । अब सहभागीलाई चारओटा समूहमा बाँड्नुहोस् । दुईओटा समूहलाई **घरेलु कामकाजमा बालबालिकालाई संलग्न गराइ, बालबालिकालाई कसरी प्रारम्भिक साक्षरता सिकाउन सकिन्छ ?** छलफल गराउनुहोस् । अर्को दुईओटा समूहलाई घर **वा वरिपरि पाइने गेडागुडी, पात, ढुङ्गा जस्ता सामग्रीबाट कसरी प्रारम्भिक गणितीय सिप सिकाउन सकिन्छ ?** छलफल गराउनुहोस् । सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीको आधारमा समूहहरूलाई सहयोग गरिदिनुहोस् । छलफलपछि समूहगत रूपमा छलफल गरी प्रस्तुति गर्न दिनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: घरमै विभिन्न कुरा गरेर मैले मेरो भाषा र गणित राम्रो बनाउन सक्छु ।



सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" ककसले के के गरिरहेका होलान् ?" छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिपका विषयमा सहभागीलाई थप स्पष्ट बनाउनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि बताउनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका कुराहरू राख्न प्राथमिकता दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **प्रारम्भिक साक्षरता भन्नाले दैनिक गतिविधिका लागि सञ्चार गर्न आवश्यक सिप, जस्तै– सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ तथा "पढ्नका लागि सिक्ने" सिपहरूको समष्टिगत सक्षमतालाई बुझिन्छ ।**
- **प्रारम्भिक गणितीय सिप भन्नाले वस्तु, जीव, व्यक्ति, अङ्क, सङ्ख्या, समय, आकार, स्थान, नापतौल आदिबारे आधारभूत ज्ञान/सिप भन्ने बुझिन्छ ।**
- **बालबालिकाले अनुभव र अन्तरक्रियाबाट सिकिरहेका हुन्छन् । अभिभावकले दैनिक क्रियाकलाप तथा अन्तरक्रियामा प्रारम्भिक साक्षरता र गणितको पक्षलाई ध्यान पुऱ्याएमा बालबालिकाको भाषिक र गणितीय सिपको विकासमा टेवा पुग्दछ ।**
- **प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय अवधारणा दिनु भनेको अक्षरहरू लेखाउने र कण्ठ गराउने होइन । बालबालिकालाई विद्यालय शिक्षा (नेपालको हकमा कक्षा १) अगावै सिधै औपचारिक रूपमा पढ्न र लेख्न सिकाउनु उचित मानिँदैन । बालबालिका तयार नभइकन उनीहरूलाई पढ्न र लेख्न सिकाउन थालियो भने त्यसमा उनीहरूको रुचि हराउँदै जान्छ ।**

भाग - ५

- **प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय सिप विकासका लागि अभिभावकले घर वरिपरिका वस्तु तथा व्यक्ति चिनाउने, घरका विभिन्न काममा बालबालिकालाई संलग्न गराउँदै कुराकानी गर्नुपर्दछ । बालबालिकालाई निश्चित समय विशेष गरी सुत्नुअगाडि चित्रकथा पढेर सुनाउने वा कथा भनिदिनुपर्छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । निम्न उदाहरणहरूआफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् र यी कुरामा उहाँहरूको सहमति पनि लिनुहोस् ।

म **आजैदेखि बालबालिकासँग घरेलु क्रियाकलापमा कुराकानी गर्दै भाषा र गणित सिकाउँछु ।**

म **आजैदेखि बालबालिकालाई वरिपरि पाइने वस्तुहरूको नाप तौल र आकारहरू नाप्न र अन्दाज गर्न लगाउँछु ।**

म **आजैदेखि सबैलाई लेखपढ भन्दा पनि सिकाइको अवधारणाको महत्त्व बताउँछु ।**

स समीक्षा

अभिभावकलाई गोलो घेरामा राख्नुहोस् । बिचमा अभिभावकहरूबाट चार पाँचओटा सामान (जस्तै : चुरा, घडी, टोपी आदि) लिएर राख्नुहोस् । अब जजसको सामान हो, उसैलाई टिप्न लगाउनुहोस् । सामान टिप्दा ती सामानको प्रयोगबाट उहाँले कसरी बालबालिकालाई प्रारम्भिक साक्षरता र गणितीय ज्ञान दिनुहुन्छ होला बताउन लगाउनुहोस् । यसैगरी सबैले बताएपछि ताली बजाएर सत्रको समापन गर्नुहोस् ।

३१

प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

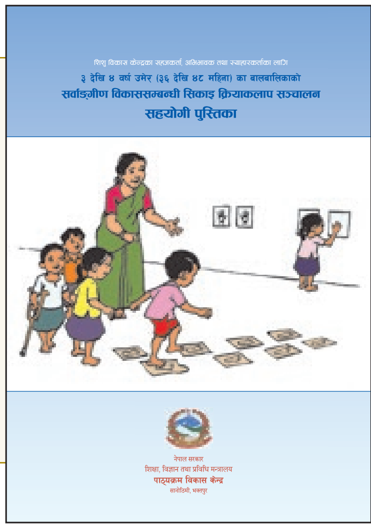
१. परिचय

अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा ऐन, २०७५अनुसार चार वर्ष (४८ महिना) उमेर पूरा भएका बालबालिकालाई कक्षा एकमा प्रवेश गर्नुभन्दा अगाडि, एक वर्ष अवधिको बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा केन्द्रित प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा कार्यक्रम लागू गरिनुपर्छ । यस कार्यक्रमका लागि नेपाल सरकार शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयबाट सरकारी अनुदानमा मुलुकभरि विद्यालय वा समुदायमा प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा वा प्रारम्भिक बालविकास केन्द्र/पूर्वप्राथमिक कक्षा (बोलीचालीमा बालविकास केन्द्र) सञ्चालित छन् । प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रहरू वर्षको १९२ दिन (३२ हप्ता), हप्ताको ६ दिन दैनिक ४ घण्टा ३० मिनेट सञ्चालन गरिन्छ ।[४५] यसका लागि शिक्षा विभाग बाट न्यूनतम मापदण्ड[४६] तोकिएको छ भने पाठ्यक्रम विकास केन्द्रबाट प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा पाठ्यक्रम, २०७७ (परिमार्जन २०८२) विकास भई कार्यान्वयनमा आएको छ । बालबालिकाले हासिल गर्नुपर्ने प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड, २०६९ पनि कार्यान्वयनमै छ ।

[४५] प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा पाठ्यक्रम, २०७७

[४६] राष्ट्रिय न्यूनतम मापदण्ड मार्गदर्शक पुस्तिका २०६७, प्रथम संशोधन २०७५ (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको वेभसाइट वा स्थानीय शिक्षा शाखाबाट पाउन सकिन्छ ।)

चार वर्ष पूरा नभएका बालबालिकालाई शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा बौद्धिक विकासका लागि शिशु विकास केन्द्र वा कार्यक्रमका रूपमा विद्यालय, निजी केन्द्र, वडा र समुदायमा चल्दै आइरहेको छ । यसका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्रबाट क्रियाकलाप पुस्तिका पनि प्रकाशित भएको छ ।



२. कक्षाकोठाको वातावरण

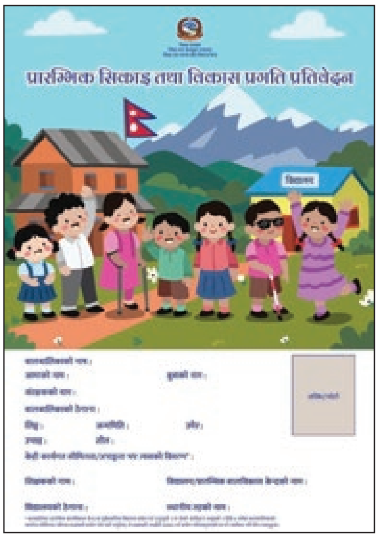
- बालविकास केन्द्रको बाहिरी र भित्री वातावरण न्यूनतम मापदण्डमा तोकेबमोजिम हुनुपर्दछ ।
- कक्षा कोठाको क्षेत्रफल उपस्थित बालबालिकालाई स्वतन्त्र रूपले बस्न, चल्न, खेल्न तथा सुत्न पुग्ने, सुरक्षित र अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि पहुँचमा हुनुपर्छ । बालबालिकालाई भुँईको चिसो र फोहोरले असर नपर्ने बसाइ व्यवस्थापन गरिएको हुनुपर्छ । धेरैजसो कक्षाकोठामा कार्पेट बिचछ्याउने चलन चलेको छ । तर विभिन्न अध्ययनले कार्पेट नियमित सफा गर्न गाह्रो हुँदा बालबालिकालाई श्वासप्रश्वासको समस्या तथा अन्य रोगहरू लाग्न सहज हुने पाइएको छ ।
- कक्षाकोठाभित्र कम्तीमा ६ ओटा सिकाइ क्षेत्र जस्तै भाषा सिकाइ, पूर्व गणित सिकाइ, विज्ञान सिकाइ, अभिनय वा नाटक, सिर्जना तथा कला, स्वावलम्बन सिप र निर्माण क्रियाकलाप सिकाइ क्षेत्र अनिवार्य हुनुपर्दछ । सिकाइ क्षेत्रहरू र खुल्ला दराजमा खेल सामग्रीहरू राखिएको हुन्छ । जसमा बालबालिका आफैँले सामानहरू झिक्ने र राख्ने गर्न सक्छन् ।

- कक्षाकोठा धेरै सजाउने भन्दा पनि व्यवस्थित गर्नुपर्छ । बालबालिकाको ध्यान भङ्ग नहुने गरी भित्ताहरू ५० प्रतिशतसम्म मात्र सजाउनुपर्छ ।
- बाहिरको वातावरणमा घेराबारसहित, पिङ, चिप्लेटी, चाकाचुली, करेसाबारी आदिको व्यवस्था हुनुपर्दछ ।

- नजिकैको स्वास्थ्य संस्थासँग समन्वय गरी बालबालिकाले खोप, जुकाको औषधी, स्वास्थ्य परीक्षणको समन्वय भएको हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाका लागि सफा पानी र बालमैत्री शौचालयको व्यवस्था भएको हुनुपर्छ ।
- प्रारम्भिक बालविकासमा मूल्याङ्कनको उद्देश्य बालबालिकालाई तुलना वा परीक्षा लिनु होइन, उनीहरूको सिकाइ र विकास बुझेर आवश्यक सहयोग प्रदान गर्नु हो ।
- बालबालिकाका लागि पोषणयुक्त दिवा खाजाको व्यवस्था भएको हुनुपर्छ । (विस्तृतमा मापदण्ड हेर्नुहोस् ।)

३. बालविकास केन्द्रमा गरिने क्रियाकलापहरू

- राष्ट्रिय पाठ्क्रम प्रारूप, २०७६ अनुसार तयार भएको प्रारम्भिक बालविकास र शिक्षा पाठ्यक्रम (२०७७, परिमार्जन २०८२)ले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा क्रियाकलापमा संलग्नता, स्वस्थकर बानी विकास, वैयक्तिक सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन, सरसफाइ र सामाजिक बानी व्यवहारको अवलम्बन, सिर्जनात्मक तथा भाषिक सिपको विकास कार्यमा जोड दिएको छ ।
- बालविकास केन्द्रमा पाठ्यक्रममा उल्लेख भएबमोजिमका उद्देश्य, सिकाइ उपलब्धि र दैनिक कार्यतालिकाअनुसारको क्रियाकलापहरू गराइन्छ ।
- यसका लागि विषयवस्तुमा आधारित बालकेन्द्रित सिकाइ (बालबालिकालाई मनपर्ने गीत सङ्गीत, नाच, कथा, खेल, अभिनय) विधिको प्रयोग गरिन्छ ।
- पाठ्यक्रमकाअनुसार साढे ४ घण्टाको समयभित्र आधारभूत सिप सिकाइ क्रियाकलाप, विषयगत सिप सिकाइ क्रियाकलाप, मनोरञ्जन, बाह्य खेल र आराम गर्ने तथा खाजा खाने समय मानिएको छ । विशेष गरी यसमा बालबालिकालाई दैनिक कम्तीमा ३० मिनेट आरामका लागि छुट्याउनुपर्छ भनिएको छ ।
- बालबालिकाको निरन्तर मूल्याङ्कनका लागि प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास प्रगति प्रतिवेदनको प्रयोग गरिन्छ ।



४. प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड

प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड, २०६९को एउटा प्रमुख उद्देश्य, कलिला बालबालिकाको स्याहार तथा सिकाइमा संलग्न अभिभावकहरू, प्रारम्भिक बालविकाससम्बन्धी विज्ञहरू तथा सबै समुदायका सदस्यहरूकाबिचमा ४ वर्षका बालबालिकाबाट के कस्ता जायज अपेक्षा गर्न सकिन्छ र ती कसरी पूरा गर्न सकिन्छ भन्ने बारे साझा छलफलका लागि एउटा साधन बनाउनु थियो । यसकाअनुसार ५ ओटा मुख्य क्षेत्रहरूलाई समेटेर बालबालिकाले हासिल गर्नुपर्ने मापदण्ड निर्माण गरिएको छ । जसमा बालबालिकाको शारीरिक विकास, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास, बौद्धिक विकास, भाषिक विकास र सांस्कृतिक विकास पर्दछन् ।

शारीरिक विकासमा हासिल गर्नुपर्ने मापदण्डहरू	सामाजिक तथा संवेगात्मक विकासमा हासिल गर्नुपर्ने मापदण्डहरू
• शरीरका स्थूल अङ्गहरूको तन्दुरुस्ती तथा समन्वयको प्रदर्शन गर्दछन् । • सूक्ष्म मांसपेशीय अङ्गहरूको समन्वय र सञ्चालन गर्न सक्षम छन् । • आँखा र औंलाको समन्वय गरी देखाउन सक्षम छन् । • विविध सामग्री र वस्तुहरूको ठिक नियमित रूपमा प्रयोग गर्न सक्षम छन् । • आफ्नो इन्द्रिय अङ्गहरूको प्रयोग गरी खेल्न र सिक्न सक्छन् । • स्वस्थ र शारीरिक रूपमा क्रियाशील र तन्दुरूस्त छन् ।	• परिचित साथी तथा वयस्कहरूसँग सौहार्द सम्बन्ध देखाउन सक्छन् । • अपरिचित वयस्कहरूसँग सौहार्द सम्बन्ध देखाउन सक्छन् । • आफ्नो परिचय दिन सक्छन् । • दैनिक क्रियाकलापसम्बन्धी जिम्मेवारीहरू लिन सक्छन् । • सबै किसिमका सिकाइ क्रियाकलापहरूमा भाग लिन्छन् । • व्यक्तिगत तथा सामूहिक कार्य गर्न स्वनिर्भर हुनसक्छन् । • घरका घरधन्दा र बालविकास केन्द्रको क्रियाकलापमा संलग्न रहन्छन् । • समूहमा सामग्रीहरू लेनदेन गरी प्रयोग गर्ने र आफ्ना विचार एक आपसमा बाँड्ने गर्छन् । • आफ्ना साथीहरू र वयस्कहरूसँग आवश्यकतानुसार उचित व्यवहार गर्छन् । • परिचित र अपरिचित वातावरणमा घुलमिल हुनसक्छन् । • स्वयंको बारेमा सचेतना देखाउँछन् । • आफू र आफ्नो क्षमता प्रति गौरव देखाउँछन् ।
• व्यक्तिगत सरसफाइ गरेर देखाउन सक्छन् । • आफ्नो वरिपरिको वातावरण सफा राख्न मद्दत गर्छन् । • सुरक्षित रहने ज्ञान छ र हानिकारक वस्तुबाट टाढा रहने गरेका छन् । • सन्तुलित भोजन खान्छन् ।	• अवस्थाअनुसार विभिन्न संवेगहरू प्रकट गर्छन् । • अरूको भावना बुझेर सोहीअनुसार प्रतिक्रिया जनाउने गर्दछन् । • विभिन्न अवस्थामा सुरक्षाको अनुभूति देखाउने गर्छन् । • नयाँ अनुभवहरू तथा नयाँ कुराहरू सिक्न आत्मविश्वास प्रदर्शन गर्ने गर्दछन् । • आफ्ना संवेगहरू सन्तुलित रूपमा प्रयोग गरेर देखाउन सक्दछन् ।

भाषिक विकासमा हासिल गर्नुपर्ने मापदण्डहरू	सांस्कृतिक विकासमा हासिल गर्नुपर्ने मापदण्डहरू
• अरूले बोलेको कुरा सुन्न र ठिकसँग जवाफ दिन सक्छन् । • सजिला वाक्यहरूको प्रयोग गर्दै बोल्न सक्छन् । • बालबालिकाले एक अर्का तथा चिनजानका ठुलो मान्छेसँग कुरा गर्न सक्छन् । • पूर्वपढाइका सिपहरू देखाउन सक्षम हुने छन् । • पूर्वलेखन सिपहरू (विभिन्न धर्सा एवं बुट्टाहरू) देखाउन सक्छन् ।	• विभिन्न व्यक्तिहरूको आ-आफ्नै आवश्यकता तथा फरक-फरक संस्कृति हुन्छन् भन्ने बुझ्ने छन् र तिनीहरूको आदर गर्ने छन् । • बालबालिकाले हामी नेपाली हौँ भन्ने बुझ्नेछन् । • आफ्नो परिवारको साधारण मूल्य मान्यता बुझेर अनुशरण गर्न सक्छन् । • आफ्नो समुदायको मूल्य मान्यता बुझेर अनुसरण गर्ने तथा बालविकास केन्द्रको दैनिक कार्यतालिकाको महत्त्व बुझेर अनुसरण गर्छन् ।

बौद्धिक विकासमा हासिल गर्नुपर्ने मापदण्डहरू	
• खोज तथा अन्वेषण गर्न सक्छन् । • समस्याको समाधान गर्न तथा अनुभवबाट आइपर्ने परिणामको अनुमान गर्न सक्छन् । • सिकाइको विश्लेषण गर्दै प्राप्त निष्कर्षलाई भविष्यको सिकाइमा प्रयोग गर्छन् । • आकार तथा नापको ज्ञान देखाउन सक्छन् । • विभिन्न ज्यामितीय तथा अन्य आकारहरू चिन्न र तिनका बारेमा भन्न सक्छन् । • विभिन्न वस्तुहरूलाई रङको आधारमा चिन्न र तुलना गर्न सक्छन् । • वस्तुहरूको क्रम मिलाएर राख्न तथा वर्गीकरण गर्न सक्छन् । • मौसमलाई हेरेर त्यसका बारेमा वर्णन गर्न सक्छन् ।	• आफ्नो वरपर प्रयोग हुने केही औजार उपकरण तथा वस्तुहरू छुट्याउन सक्छन् । • आफ्नो ठाउँमा पाइने विभिन्न प्रकारको यातायातका साधनहरूको वर्णन गर्न सक्छन् । • दिशा र निर्देशन बुझ्न र प्रयोग गर्न सक्छन् । • दुरीको ज्ञान देखाउन र प्रयोग बुझ्न सक्छन् । • वस्तुको स्थान र अवस्थितिको बारेमा बुझ्न सक्छन् । • विभिन्न समयमा गरिने विभिन्न कामहरूबारे कुराकानी गर्न सक्छन् । • हरेक दिनको समयलाई विभिन्न समयमा छुट्याउन सक्छन् । • १ देखि १० सम्मको अङ्क पहिचान र गन्ती गर्न सक्षम छन् ।
• सूर्य, चन्द्रमा, तारा र आकाशको वर्णन गर्न सक्छन् । • शरीरका अङ्गहरूको नाम भन्न सक्छन् । • सजीव र निर्जीव वस्तुहरू छुट्याउन सक्छन् । • जीवित वस्तुहरूका विभिन्न वासस्थान हुन्छन् भन्ने जान्न र बुझ्न सक्छन् । • दैनिक प्रयोग हुने वस्तुहरू (धातुका वस्तु र अन्य) चिन्न र तिनलाई वर्णन गर्न सक्छन् । • पानीको गुणबारे बताउन सक्छन् ।	• उचाइ, लम्बाइ, तौल र आयतन (मात्रा) को अवधारणा बुझ्न र प्रदर्शन गर्न सक्छन् । • विभिन्न सामग्रीको प्रयोग गरेर विभिन्न वस्तु र आकार बनाउन र चित्र कोर्न सक्छन् । • आफ्नो परिकल्पना नाटक तथा अभिनयमा प्रयोग गर्न सक्छन् । • वास्तविकता र परिकल्पनामा हुने भिन्नता छुट्याउन सक्छन् । • सङ्गीतका विभिन्न सामग्री तथा आवाज प्रयोग गरेर सङ्गीत बनाउन सक्छन् ।

माथि उल्लिखित सूचकहरूबाट के बुझिन्छ भने बालविकास केन्द्र वा प्राथमिक कक्षाका बालबालिकाले साधारणतः अभिभावकले सोच्ने **क, ख, ग, A-B-C-D,** वा सङ्ख्या भन्दा अरू धेरै कुराहरू सिक्नुपर्छ । विभिन्न अनुसन्धानअनुसार, बालबालिकाले सिक्ने अन्य विकासात्मक पक्ष जीवनभरि काम लाग्ने गरेको पाइन्छ । त्यसैले बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण अर्थात् शारीरिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक, बौद्धिक, भाषिक र सांस्कृतिक विकासको अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ । प्रारम्भिक बालविकासको लक्ष्य बालबालिकालाई चाँडै पढ्न-लेख्न सिकाउनु मात्र होइन, जिज्ञासा, आत्मविश्वास, सहयोग, आत्मनियन्त्रण र समस्या समाधान गर्ने क्षमता विकास गर्नु पनि हो ।

५. अभिभावकको भूमिका

- प्रारम्भिक बालविकासमा अभिभावकको ठुलो भूमिका हुन्छ । त्यसैले न्यूनतम मापदण्ड, पाठ्यक्रम र प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डले बालविकास केन्द्रमा अभिभावकको सहयोग तथा संलग्नता खोजेको छ ।

- अभिभावकले आफ्नो विज्ञता र दक्षता अनुरूप बालविकास केन्द्रलाई सघाइदिनुपर्छ । बालबालिकालाई विभिन्न स्थानीय ज्ञान तथा सिप दिने, कथा सुनाउने गर्नुपर्दछ । विभिन्न क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सहयोग गरिदिनुपर्छ ।
- न्यूनतम मापदण्डअनुसार एउटा बालविकास केन्द्रमा राख्न सकिने भनेको अधिकतम २५ बालबालिका मात्र हो । त्यसमा पनि एकजना शिक्षकले धेरै बालबालिका हेर्न गाह्रो हुने भएकाले अभिभावकले यसमा पालैपालो शिक्षकको सहयोगी बनेर सहयोग गरिदिनुपर्छ ।
- बालविकास केन्द्रको न्यूनतम मापदण्ड पूरा हुने गरी विभिन्न स्थानीय खेलौना बनाइदिने तथा बालबालिकाको बसाइ व्यवस्थापन राम्रो बनाउनुपर्छ ।
- हरेक दिन बालबालिकालाई सफासुग्घर बनाई, खाना खुवाएर निर्धारित समयमा केन्द्रमा पुऱ्याउनुपर्छ । दिउँसो आवश्यक पर्ने खाजा र पानीको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- शिक्षकबाट नियमित रूपमा प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास प्रगति विवरण बुझेर लिनुपर्छ र आवश्यक रूपमा बालबालिकालाई घरमा पनि सिकाइ तथा विकास क्रियाकलाप गराउनुपर्छ ।[४०]

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- **चार वर्ष (४८ महिना) उमेर पूरा भएका बालबालिकाका लागि कक्षा एकमा प्रवेश गर्नुभन्दा अगाडि, एक वर्ष अवधिको बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा आधारित प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा प्रारम्भिक बालविकास केन्द्र/पूर्वप्राथमिक कक्षा (बोलीचालीमा बालविकास केन्द्र) मार्फत सञ्चालित छन् ।**
- **केन्द्र सञ्चालनलाई व्यवस्थित बनाउन न्यूनतम मापदण्ड, प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा पाठ्यक्रम र प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड रहेको छ । बालविकास केन्द्रको बाहिरी र भित्री वातावरण न्यूनतम मापदण्डमा तोकेबमोजिम हुनुपर्दछ ।**
- **पाठ्यक्रमकाअनुसार साढे ४ घण्टाको समयभित्र आधारभूत सिप सिकाइ क्रियाकलाप, विषयगत सिप सिकाइ क्रियाकलाप, मनोरञ्जन, बाह्य खेल र आराम गर्ने तथा खाजा खाने समय मानिएको छ ।**
- **प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डअनुसार बालविकास केन्द्र वा पूर्वप्राथमिक कक्षाका बालबालिकाले साधारणतः अभिभावकले सोच्ने क, ख, ग, A-B-C-D, वा सङ्ख्या भन्दा अरू धेरै कुराहरू सिक्नुपर्छ । विभिन्न अनुसन्धानअनुसार, बालबालिकाले सिक्ने अन्य विकासात्मक पक्ष जीवनभरि काम लाग्ने गरेको पाइन्छ ।**
- **प्रारम्भिक बालविकासमा अभिभावकको ठूलो भूमिका हुन्छ । त्यसैले न्यूनतम मापदण्ड, पाठ्यक्रम र प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डले बालविकास केन्द्रमा अभिभावकको सहयोग तथा संलग्नता खोजेको छ ।**

[४०] विस्तृतमा प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा कार्यक्रममा रहेका बालबालिकाका लागि प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास प्रगति विवरणमा आधारित निर्माणात्मक मूल्याङ्कन स्रोत पुस्तिका, २०७९ हेर्नुहोस् ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: सहभागीहरू सक्षम हुने छन्: (क) प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा र प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रको बारेमा आधारभूत जानकारी हासिल गर्न र (ख) आफ्नो क्षमताअनुसार प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रलाई सहयोग गर्न ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रो समुदायका बालविकास केन्द्र कस्ता छन् ? हामीले यसको लागि के कस्तो सहयोग गरेका छौं ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् । दुई समूहलाई बालविकास केन्द्रको भित्री वातावरण र दुई समूहलाई बाहिरी वातावरण कस्तो हुनुपर्छ र यसको सुधारमा अभिभावकले के कस्तो सहयोग गर्न सक्छन् भनी छलफल गराउनुहोस् । सहजकर्ताले अध्ययन सामग्री तथा आवश्यक रूपमा शिक्षा विभाग/ शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको वेभसाइट वा स्थानीय शिक्षा शाखाबाट न्यूनतम मापदण्ड लिएर समूह कार्यमा सहयोग गरिदिनुहोस् । छलफलपछि समूहगत रूपमा छलफल गरी प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: म बालविकास केन्द्रमा खेल, गीत र अन्य कुराबाट धेरै सिक्छु र कक्षा एकमा जान तयार हुन्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा "के के देख्नुभयो ?" समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाको महत्त्व, केन्द्रको व्यवस्थापन आदि विषयमा सरल रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । सहभागीको बुझाइको स्तरअनुसार आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई यस विषयम भएको जानकारी राख्ने अवसर दिनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- **चार वर्ष (४८ महिना) उमेर पूरा भएका बालबालिकाका लागि कक्षा एकमा प्रवेश गर्नुभन्दा अगाडि, एक वर्ष अवधिको बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा आधारित प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा प्रारम्भिक बालविकास केन्द्र/पूर्वप्राथमिक कक्षा (बोलीचालीमा बालविकास केन्द्र) मार्फत सञ्चालित छन् ।**
- **केन्द्र सञ्चालनलाई व्यवस्थित बनाउन न्यूनतम मापदण्ड, प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा पाठ्यक्रम र प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड रहेको छ । बालविकास केन्द्रको बाहिरी र भित्री वातावरण न्यूनतम मापदण्डमा तोकेबमोजिम हुनुपर्दछ ।**
- **पाठ्यक्रमकाअनुसार साढे ४ घण्टाको समयभित्र आधारभूत सिप सिकाइ क्रियाकलाप, विषयगत सिप सिकाइ क्रियाकलाप, मनोरञ्जन, बाह्य खेल र आराम गर्ने तथा खाजा खाने समय मानिएको छ ।**
- **प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डअनुसार बालविकास केन्द्र वा पूर्वप्राथमिक कक्षाका बालबालिकाले साधारणतः अभिभावकले सोच्ने क, ख, ग, A-B-C-D, वा सङ्ख्या भन्दा अरू धेरै कुराहरू सिक्नुपर्छ । विभिन्न अनुसन्धानअनुसार, बालबालिकाले सिक्ने अन्य विकासात्मक पक्ष जीवनभरि काम लाग्ने गरेको पाइन्छ ।**
- **प्रारम्भिक बालविकासमा अभिभावकको ठुलो भूमिका हुन्छ । त्यसैले न्यूनतम मापदण्ड, पाठ्यक्रम र प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डले बालविकास केन्द्रमा अभिभावकको सहयोग तथा संलग्नता खोजेको छ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकका प्रतिक्रियाहरू सुनेपछि निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

म आजैबाट बालविकास केन्द्रलाई राम्रो बनाउन सहयोग गर्छु ।

म आजैबाट अन्य अभिभावकहरूलाई पनि बालविकास केन्द्रको अवलोकन र सहयोग गर्न अनुरोध गर्छु ।

म आजैबाट साना बालबालिकालाई कखरा रटाउनुभन्दा विकासात्मक क्रियाकलापमा जोड दिन्छु ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल वा त्यस्तै रमाइलो कुनै खेल खेलाउँदै सहभागीलाई पालैपालो आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । केही सहभागीबाट मुख्य सन्देशका कुराहरू आएको सुनिश्चित गरेपछि सत्र सक्नुहोस् ।

३२

बालमैत्री विद्यालय र सिकाइ

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था

प्रारम्भिक बाल्यावस्थालाई विश्वव्यापी रूपमा गर्भावस्थादेखि आठ वर्षसम्मको अवधि मानिएको छ । यसलाई नेपाल सरकारले आत्मसाथ गर्दै "**प्रारम्भिक बालविकास रणनीति** २०७७ –२०८८" मार्फत कार्यान्वयनको नीतिगत तथा प्रक्रियागत खाका जारी गरेको छ । यो अवस्थाका बालबालिका बालविकास केन्द्र वा प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाबाट विद्यालय प्रवेश गर्ने, सीमित सामाजिक दायराबाट वृहत् क्षेत्रमा समावेश हुने उमेर हो । यो उमेरमा बालबालिकाको विकास पहिलेभन्दा धेरै फरक प्रकारको हुन्छ र उनीहरूको आवश्यकताहरू पनि फरक हुँदै जान्छ । त्यसैले पनि उनीहरू आफूले आफूलाई कुनैबेला ठुलो भएको महसुस गर्ने, कुनै बेला सानो छु जस्तो महसुस गर्ने जस्ता दोधारको अवस्थामा हुन्छन् । यी विविध कारणहरूले पनि यो अवस्थालाई सङ्क्रमणकालीन अवस्था पनि मानिएको छ । बालविकास केन्द्रबाट विद्यालयमा प्रवेश गर्दा बालबालिकाले नयाँ शिक्षक, नयाँ साथी, नयाँ नियम र नयाँ अपेक्षासँग समायोजन गर्नुपर्छ। यस क्रममा केही बालबालिकामा डर, चिन्ता वा उत्साह देखिन सक्छ। अभिभावक र शिक्षकको सहयोगले यो सङ्क्रमण सहज बनाउन सकिन्छ। त्यसैले अभिभावकहरूले बालबालिकाको यस्तो विकासात्मक अवस्था बुझेर सोअनुरूपका आवश्यकताहरूको सम्बोधन गर्नुपर्दछ ।

६ देखि ८ वर्षको बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था	
शारीरिक क्षमता	यो उमेरमा बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि अलि बिस्तारै भएता पनि स्थूल तथा सूक्ष्म अङ्गको विकास भने तीव्र र पहिलेभन्दा सन्तुलित हुन्छ । उनीहरू खेलको नियम बनाउने, पालन गर्ने चुनौतीपूर्ण खेलहरू जस्तै ; उफ्रिने, दौडिने, नाच्ने जस्ता खेलहरू निर्भय रूपमा खेल्छन् ।
बौद्धिक क्षमता	यो अवस्थामा बालबालिकाको विश्लेषणात्मक विचारहरू व्यक्त गर्ने, समस्या तथा घटनाहरूको तथ्य खोजीका लागि विभिन्न रणनीतिहरू अपनाउने, कल्पनाहरूलाई वास्तविक बनाउन प्रयत्न गर्ने गर्छन् । उनीहरूको स्मरण शक्ति पनि पहिलेभन्दा बलियो हुन्छ । प्रारम्भिक बालविकासको प्रशस्त (खेल, अवलोकन, अनुसन्धान) अवसर पाएका बालबालिका, विद्यालयमा सजिलै समायोजन भएर पढाइ लेखाइलाई सजिलै अगाडि बढाउँछन् । बोलेका र पढाइ लेखाइमा प्रयोग गर्ने शब्दहरूको अर्थ बुझ्न, एकपटकमा दुईभन्दा बढी निर्देशनहरू सुन्न, बुझ्न र पालना गर्नसक्छन् । यतिमात्र नभएर यो उमेरमा उनीहरूको बहुमुखी प्रतिभाहरू पनि देखापर्छ, जस्तैः गीत, सङ्गीत, नाच, खेलकुद, वादविवाद, अवलोकन यात्रा आदि । यस्ता प्रतिभा वा क्षमताहरू विकास हुन उपयुक्त वातावरण र सहजीकरणको आवश्यकता पर्छ । साथीहरूको समूहमा अन्तरक्रिया गर्न, विचारहरू राख्न र आफ्नो विचारहरूलाई स्थान दिन पनि सक्षम हुन्छन् । अन्ततः यस्ता क्षमता प्रस्फुरण र विकासले उनीहरूको शैक्षिक प्रगति पनि तीव्र हुन्छ ।
सामाजिक संवेगात्मक क्षमता	बालबालिकाको सामाजिकीकरणको क्षेत्र बालविकास केन्द्रबाट विद्यालय र समुदायतिर हुँदै पहिलेभन्दा वृहत् हुँदै जान्छ । उनीहरूले आफूलाई साथीहरूको समूहमा मिल्ने र मिलाउने सिप विकास गर्छन् । समूहमा योजना बनाउने, योजना पूरा गर्ने, समाधानका रणनीति तयार गर्ने गर्दछन् । आफूलाई धेरैले चिनेको रुचाउँछन् । सामाजिक संरचना बुझेर समाजमा आफ्नो स्थान थाहा पाउँछन् र सोअनुसारको सामाजिक मूल्य मान्यताको विषयमा खोजी गर्न थाल्छन् । जस्तैः सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाका कारण बालबालिकाले आफूलाई अरूसँग तुलना गर्न थाल्न सक्छन्, जसले उनीहरूको आत्मसम्मान र व्यवहारमा प्रभाव पार्न सक्छ । यस्तै शिक्षित परिवारको भएमा गौरव गर्ने र आफूले अझै थप योगदान गर्ने आँट विकास गर्छन् । आधारभूत (रमाइलो नरमाइलो, दुःखी खुसी) संवेगहरूबाट अब स्वःचेतनामुखी संवेगहरू (लाज, गौरव, पछुतो रहर, सम्मानित वा अपहेलित) महसुस वा भावनाहरूको विकास हुन थाल्छ ।

२. बालमैत्री विद्यालय

बालबालिकालाई विद्यालय पुऱ्याउने मात्र नभई, विद्यालयहरूलाई बालबालिकको इच्छा र क्षमताअनुसार उपयुक्त शिक्षाको व्यवस्थापन गर्न सकेमात्र बालबालिकालाई टिकाउन र सिकाउन सकिन्छ । बालबालिकाका लागि उनीहरूको आफ्नो गति, इच्छा र क्षमताअनुसार रमाइलो लाग्न वातावरण भएको विद्यालय नै बालमैत्री विद्यालय हो । यस्ता विद्यालयमा बालबालिका अनुकूल सिकाइ वातावरण तयार गरिन्छ र बालबालिकाको अन्तरनिहित क्षमता विकास गरिन्छ । विशेष

गरी प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाबाट खेल्दै सिक्दै विद्यालय प्रवेश गरेका बालबालिकाका लागि बालमैत्री विद्यालयले समायोजन हुन सहज पार्छ । यस्ता विद्यालयमा :

- बालबालिकाले शारीरिक, मानसिक एवम् संवेगात्मक रूपले सुरक्षित तथा स्वस्थ वातावरण पाउँदछन् ।
- बालबालिकाको रूचि, क्षमता र स्तरको कदर हुन्छ र सोहीअनुसार उनीहरूको सिकाइका लागि आवश्यक वातावरण एवम् पाठ्यक्रमको व्यवस्था हुन्छ ।

- बालबालिकाको सिकाइ उपलब्धिको मूल्याङ्कन गर्ने पूर्ण जिम्मेवारी शिक्षकको हुन्छ ।
- बालबालिकालाई उनीहरूको जात, लिङ्ग, धर्म, भाषा, आर्थिकस्तर शारीरिक एवम् मानसिक दुर्बलताका आधारमा भेदभाव नगरी विद्यालयमा भर्ना गरिन्छ । यस बाहेक विद्यालयभित्र र बाहिर रहेका बालबालिकाहरूलाई भेदभावरहित व्यवहार गरिन्छ ।
- पढाइ-लेखाइका अतिरिक्त बालबालिकाको स्वास्थ्य एवम् सुरक्षामा विशेष ध्यान दिइन्छ ।
- विद्यालयको नीति निर्माण, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन र मूल्याङ्कनमा बालबालिका, अभिभावक र समुदायलाई प्रत्यक्ष सहभागी गराइन्छ ।
- कुनैपनि प्रकारका भौतिक, शारीरिक एवम् मानसिक दण्ड सजाय वर्जित हुन्छ र बालबालिकालाई दुर्व्यवहार र नोक्सानीबाट बचाउने काम निरन्तर रूपमा भइरहेको हुन्छ ।

३. बालबालिकाले हासिल गर्नुपर्ने सक्षमता

प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका ६ देखि ८ वर्षका बालबालिका कक्षा १ देखि ३ सम्म अध्ययनरत हुन्छन् । आधारभूत तह (कक्षा १-३)को पाठ्यक्रम, २०७६ अनुसार यस तहको उद्देश्य बालबालिकालाई आधारभूत साक्षरता, गणितीय ज्ञान तथा सिप र जीवनोपयोगी सिपहरूका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नु हो । बालबालिका आफू रहेको प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणसँग परिचित र सचेत हुने अपेक्षा राखिएको छ । विशेष गरी कक्षा ३ को अन्तसम्ममा बालबालिकामा निम्न सक्षमता खोजिएको छ :

- आधारभूत भाषिक तथा सञ्चार सिपको विकास र प्रयोग
- आधारभूत गणितीय अवधारणा र सिपको विकास र प्रयोग
- अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास

- विज्ञान, वातावरण, सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास
- शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वस्थकर बानी र जीवनोपयोगी सिप (Life skills) को विकास
- कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि र सिर्जनात्मकताको विकास
- आफ्नो परिवेशसँग परिचित भई विभिन्न जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास

नेपालमा भएका विभिन्न अनुसन्धानले बालबालिकाको सिकाइ स्तर कमजोर भएको देखाउँछ । विशेषत कक्षा ३ सम्ममा सिकिसक्नुपर्ने नेपाली भाषा तथा गणितमा, धेरै बालबालिकाले सिक्न सकिरहेका छैनन् । नेपाली पढ्न नसक्ने र सामान्य गणित पनि गर्न नसक्ने बालबालिकाले अन्य विषयहरूमा मात्र राम्रो गर्न सक्ने सम्भावना न्यून हुन्छ । बालबालिकाले आफूले बुझ्ने भाषामा बलियो साक्षरता विकास गर्दा अन्य विषयको सिकाइ पनि सहज हुन्छ । त्यसैले विद्यालय तथा अभिभावकले बालबालिकाको आधारभूत नेपाली सिकाइलाई सुनिश्चित गर्न घनिभूत रूपमा लाग्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ ।

४. बालबालिकाको सिकाइमा अभिभावकको भूमिका

अभिभावकको सहयोगले नै बालबालिकाको विकास र सिकाइ सुनिश्चित हुन्छ । ६ देखि ८ वर्ष उमेरका बालबालिका साथीहरूको कुरालाई विश्वास गर्ने र अभिभावकहरूको कमीकमजोरी खोज्ने हुनाले, अभिभावकहरूले आफ्नो सकारात्मक व्यवहारहरू बढाउने, उनीहरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्ने, प्रस्तुत गरेका तथ्यहरूलाई कदर गर्ने, आदरपूर्ण व्यवहार गर्ने तथा परिवारमा उनीहरूलाई विशेष महत्त्व दिने गर्नुपर्छ । विशेषतः विद्यालयमा समायोजनको लागि अभिभावकले निम्न क्रियाकलापहरू गर्नुपर्दछ :

विद्यालय जाने बेलामा: अभिभावकहरूले बालबालिकालाई विद्यालय जाने बेलामा सकेसम्म बालबालिका आफैँलाई तयार हुन दिने र आवश्यक रूपमा मात्र सहयोग गरिदिनुपर्छ । आवश्यक कुराहरू सम्झाइदिनुपर्छ र मायालु व्यवहार गरेर बिदा गर्नुपर्छ ।

विद्यालयबाट फर्कँदा: विद्यालयबाट फर्केर आउँदा मुस्कुराएर स्वागतपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्दछ, । उनीहरूको अनुहार भोक र थकाइले

न्याउरो हुनसक्छ । कुनैबेला उनीहरू खुसीले उफ्रदै आएका हुन्छन् । यस्ता विभिन्न भावहरूलाई शब्दमा व्यक्त गर्न सिकाउनुपर्छ । बाहिरबाट फर्के लगत्तै हातगोडा धुने बानी गराउनुपर्छ । जुत्ता चप्पल, किताबका झोला, लुगाहरू आदि सही स्थानमा राख्न सहयोग गर्नुपर्छ । विद्यालयमा के विषयवस्तु सिकेको छ सोही विषयमा घरमा पनि दैनिक गरिने सिकाइलाई जोड्नुपर्छ ।

पोषण तथा स्वास्थ्य : यो उमेरका बालबालिकामा विशेषतः सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरूको कमी हुने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले घरमा खाने खानामा आइरन भिटामिन तथा अन्य पोषक तत्त्वहरू पाउन, वरिपरि पाइने दैनिक अन्न गेडागुडी, फलफूल, अण्डा, तरकारीको फलफूल तरकारी, अन्नहरू फेरिफेरि र आयोडिन युक्त नुन हालेर मिठो बनाएर खानदिनुपर्छ । विद्यालयमा लैजाने खाना वा खाजा र सुरक्षित पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने गर्नुपर्छ । यसैगरी विद्यालयमा दिने दिवा खाजामा कस्तो खाना दिएको छ हेर्ने र पो सिलो खाजाको व्यवस्था गर्न विद्यालयलाई आवश्यक सहयोग तथा सुझाव दिनुपर्छ ।

पहिले लगाउने खोपहरू छुटेमा वा बुस्टर डोजहरू दिनको लागि स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुपर्दछ । ६/६ महिनामा दिने जुकाको औषधीको लागि पनि स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गनुपर्छ ।

गृहकार्य गर्ने बेलाः प्रारम्भिक कक्षाका बालबालिकाको गृहकार्य उमेरअनुकूल, छोटो र अर्थपूर्ण हुनुपर्छ । खेल, पढाइ, विश्राम र पारिवारिक समयको सन्तुलन कायम गर्नुपर्छ । बालबालिकाले गृहकार्य गर्ने समय उनीहरूसँगै बसेर तय गर्नुपर्दछ । उनीहरूले निर्धारण गरेको समयमा सम्झाउने र आमा वा बुबा सँगै बसेर गृहकार्य गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्दछ । विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार, विद्यालयको गृहकार्य गर्ने बेलामा बुबाआमा बसिदिँदा बालबालिकाको सिकाइ उपलब्धि उच्च रहेको छ । उनीहरूले लेखेका, पढेका कार्यहरूलाई सकारात्मक रूपमा लिने प्रशंसा गर्ने, आफूले केही सुधार गर्नुपर्ने देखिए सुधार गर्न लगाउने र उनीहरूको गृहकार्यमा आफूले सघाउन नसकेमा विद्यालयसँग समन्वय गर्नुपर्दछ ।

कथाबाट सिकाइः बालबालिकाको विषयगत सिकाइ अघिपछि निर्धारित समयमा बालकथाहरू भन्ने वा पढ्ने गर्नुपर्दछ । यसरी भनिने कथा बालबालिकाको मनमा डर वा त्रास हुने किसिमका हुनु हुँदै न । कथाले भाषा विकास मात्र होइन, सहानुभूति, नैतिक मूल्य, कल्पनाशक्ति र समस्या समाधान गर्ने क्षमता विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ । कथाबाट गणितीय सिप, पूर्वपढाइ, पूर्वलेखाइ तथा वैज्ञानिक खोज अनुसन्धान गर्ने सिपको विकास हुन्छ । यसले प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा बालबालिकाको विद्यालय सिकाइलाई सहयोग पुग्छ । त्यसैले बालबालिकालाई विभिन्न अवसरमा अन्य उपहारभन्दा चित्रकथाका पुस्तकहरू उपहार दिन उत्साहित गर्नुपर्दछ ।

सिकाइ क्षेत्रः साथै बालबालिकालाई घरमा नै सिकाइ क्षेत्रको (सानो खुल्ला दराज वा बक्सा) व्यवस्था गरी सिकाइ सामग्री, किताब वा अन्य सिकाइसँग सम्बन्धित सामग्री राख्न दिनुपर्छ ।

सिकाइ क्षेत्र वा स्थान बनाउने तरिकाः

१. घरमा पर्याप्त उज्यालो पर्ने र शान्त ठाउँ तय गर्ने ।

२. सो ठाउँलाई सफा गरेर सम्बन्धित सिकाइ सामग्री र बालमैत्री बसाइ व्यवस्थापन गर्ने ।

३. बालबालिकालाई सिकाइ क्षेत्र सफा राख्न र नियमित सिकाइ क्षेत्रमा बसेर अध्ययन गर्न अभिभावकले प्रेरित गर्ने ।

सिकाइ क्षेत्रको फाइदाः

एकाग्रता बढाउँछ । नियमित अध्ययनको बानी बस्छ । बालबालिकालाई आफ्नो स्थान सुनिश्चित हुन्छ ।

विद्यालयसँग सहकार्यः बालबालिकाको पढाइको सन्दर्भमा विद्यालयको सम्बन्धित शिक्षकसँग कुराकानी गर्ने, बैठकहरूमा उपस्थित हुने, उनीहरूको गृहकार्यमा समस्या भए, सो बारेमा सहयोग लिने योजना बनाउनुपर्छ । बालबालिकाको पढाइलाई सहयोग हुने खेल, वादविवाद, हाजिरीजवाफ जस्ता अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी गराउने गर्नुपर्छ ।

साथीहरूसँगको सहकार्यः यो अवस्थामा बालबालिकाले साथी बनाउनु, समूहमा योजना बनाउनु र सामूहिक कार्यहरू पूरा गर्नु अति महत्त्वपूर्ण हुन्छ । अभिभावकले उनीहरूलाई विद्यालय तथा समुदायको बाल क्लबहरूमा समावेश गराउने, विभिन्न खेलकुद क्रियाकलापमा सहभागी गराउने,

उनीहरूको साथी र परिवारलाई भेट्ने, योजनाहरू बनाउन सहयोग गर्ने गर्नुपर्दछ । बालबालिका साथीहरूसँग बाहिरजाँदा कहाँ गएका छन् कतिबेला आउँछन् सधैं थाहा पाउने नियम वा व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

दैनिक कार्यमा सहभागिताः बालबालिकालाई दैनिक कार्यमा सहभागी गराउन घरमा गरिने दैनिक कार्यहरूमध्ये कुनै एउटाको जिम्मा दिने जस्तै बिरुवामा पानी हाल्ने, घरमा जनावर पालेको भए त्यसलाई खाना खान दिने आदि र ती कार्य राम्ररी गरेकोमा प्रशंसा गर्ने गर्नुपर्दछ । कुनैकुनै दिनमा आफूले पनि सघाउने गर्नुपर्दछ । यसले कामको जिम्मेवारी लिने र अरूलाई पनि सघाउने बानीको विकास हुन्छ ।

विशेष कार्यहरूमा सहभागिताः बालबालिकालाई घरमा हुन गइरहेका विशेष क्रियाकलापहरू जन्मदिन पूजा, चाडबाड, भेटघाट आदिमा कुनै निश्चित जिम्मेवारी दिनुपर्छ । सोअनुसारको जिम्मेवारी पूरा गर्न सहयोग पनि गर्नुपर्छ । जसले गर्दा बालबालिकाले परिवारको संस्कृति बुझ्ने, पालन गर्ने, जिम्मेवारी लिने बानीको विकास हुन्छ ।

क्षमता पहिचान/सहयोगः प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक एरिक एरिक्सनकाअनुसार यो उमेरमा बालबालिकामा विभिन्न बहुल क्षमताहरू देखापर्छन् । यदि यी क्षमताहरूलाई उजागर गर्न सकिएको खण्डमा उनीहरूले आफूमा आत्मविश्वास विकास गर्ने, आत्मनिर्भर हुनसक्ने विश्वास गर्छन् । तर क्षमताहरूको विकास गर्न नपाएको खण्डमा आफूलाई कमजोर अरूभन्दा नजान्ने महसुस गर्छन् । क्षमता विकासले उनीहरूको पढाइ लेखाइलाई समेत सहयोग गर्छ, भन्ने तथ्य प्रस्तुत गरेका छन् । त्यसैले यो उमेरमा अभिभावकले बालबालिकाको यस्ता क्षमताहरूलाई बढाउन सहयोग, उत्प्रेरणा र अवसर दिनुपर्छ ।

दुर्घटनाहरूबाट बचावटः यो उमेरका बालबालिकामा प्रशस्त जोसजाँगर हुने र साथीहरूलाई विश्वास गर्ने हुनाले समूहमा आँटिला योजनाहरू बनाउँछन् । कुनैबेला यस्ता आँटहरूले दुर्घटनामा पर्नसक्ने पनि हुनसक्छ । अभिभावकले बालबालिकाको प्रत्येक दिन कहाँ जाँदैछन् थाहापाउनुपर्छ । यसको निम्ति दैनिक कुराकानीको समयमा उनीहरूको योजना थाहा पाउन सकिन्छ र यसैबेला ती क्रियाकलापहरूबाट हुनसक्ने सम्भाव्य दुर्घटनाहरूबारे सचेत गर्नुपर्छ ।

सुरक्षा र बचावटः बालबालिकालाई झगडा हुने आपराधिक क्रियाकलाप हुने स्थान वा क्षेत्रमा राख्नु हुँदैन । आपराधिक गतिविधि, चोरी, लागुपदार्थ दुर्व्यसन, दुर्व्यसनीहरू पहिचान गर्ने र उनीहरूबाट बच्न ठुलालाई बताउने वा प्रहरीमा खबर गर्ने तरिकाहरू सिकाउने गर्नुपर्दछ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- ६ देखि ८ वर्षको बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था पहिलेभन्दा धेरै फरक हुन्छ र उनीहरूको आवश्यकताहरू पनि फरक हुँदै जान्छ । त्यसैले अभिभावकहरूले बालबालिकाको यस्तो विकासात्मक अवस्था बुझेर सोअनुरूपका आवश्यकताहरूको सम्बोधन गर्नुपर्दछ ।
- प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाबाट खेल्दै सिक्दै विद्यालय प्रवेश गरेका बालबालिकाका लागि बालमैत्री विद्यालयले समायोजन हुन सहज पार्छ ।
- आधारभूत तह (कक्षा १–३)को उद्देश्य बालबालिकालाई आधारभूत साक्षरता, गणितीय ज्ञान तथा सिप र जीवनोपयोगी सिपहरूका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नु हो ।
- नेपालमा भएका विभिन्न अनुसन्धानले बालबालिकाको सिकाइ स्तर कमजोर भएको देखाउँछ । विशेष गरी कक्षा ३ सम्ममा सिकिसक्नुपर्ने नेपाली भाषा, धेरै बालबालिकाले सिक्न सकिरहेका छैनन् । बालबालिकाले आफूले बुझ्ने भाषामा बलियो साक्षरता विकास गर्दा अन्य विषयको सिकाइ पनि सहज हुन्छ ।
- विद्यालयमा समायोजनको लागि अभिभावकले विभिन्न क्रियाकलापहरू गरेर बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास तथा सिकाइलाई सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका

उद्देश्य: अभिभावकहरूले ६ देखि ८ वर्षका बालबालिकाको आवश्यकता पहिचान गरी सर्वाङ्गीण विकास तथा सिकाइलाई सुनिश्चित गर्ने कोसिस गर्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौँ र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी छलफल गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।

हाम्रा बालबालिकाले विद्यालय जान थालेपछि के कस्ता कुराहरू सिक्छन्/सिकेका छन् ? हामी बालबालिकालाई कसरी सहयोग गर्छौं वा गरिरहेका छौं ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई तीन वा चार समूहमा बाँड्नुहोस् । ६ देखि ८ वर्षका बालबालिकाको सिकाइमा अभिभावकले के कस्तो सहयोग गर्न सक्छन वा गरिरहेका छन् ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीको आधारमा समूह कार्यमा सहयोग गरिदिनुहोस् । तर, सकेसम्म सहभागीको विचारलाई प्राथमिकता दिनुहोस् । छलफलपछि समूहगत रूपमा प्रस्तुत गराउनुहोस् । समूहगत प्रस्तुतिपछि छुटेका कुरालाई समेटेर निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले "आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त" भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :

बालसन्देश: मलाई घरमा सिक्न सहयोग गरिदिनु भए मात्रै मेरो पढाइलेखाइ पनि राम्रो हुँदै जान्छ ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

समूहगत छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालमैत्री विद्यालय र सिकाइका सम्बन्धमा थप स्पष्ट पारिदिनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामासमेत स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- **६ देखि ८ वर्षको बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था पहिलेभन्दा धेरै फरक हुन्छ र उनीहरूको आवश्यकताहरू पनि फरक हुँदै जान्छ । त्यसैले अभिभावकहरूले बालबालिकाको यस्तो विकासात्मक अवस्था बुझेर सोअनुरूपका आवश्यकताहरूको सम्बोधन गर्नुपर्दछ ।**
- **प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाबाट खेल्दै सिक्दै विद्यालय प्रवेश गरेका बालबालिकाका लागि बालमैत्री विद्यालयले समायोजन हुन सहज पार्छ ।**
- **आधारभूत तह (कक्षा १–३)को उद्देश्य बालबालिकालाई आधारभूत साक्षरता, गणितीय ज्ञान तथा सिप र जीवनोपयोगी सिपहरूका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नु हो ।**
- **नेपालमा भएका विभिन्न अनुसन्धानले बालबालिकाको सिकाइ स्तर कमजोर भएको देखाउँछ । विशेष गरी कक्षा ३ सम्ममा सिकिसक्नुपर्ने नेपाली भाषा, धेरै बालबालिकाले सिक्न सकिरहेका छैनन् । बालबालिकाले आफूले बुझ्ने भाषामा बलियो साक्षरता विकास गर्दा अन्य विषयको सिकाइ पनि सहज हुन्छ ।**
- **विद्यालयमा समायोजनको लागि अभिभावकले विभिन्न क्रियाकलापहरू गरेर बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास तथा सिकाइलाई सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।**

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् र सहमति पनि प्राप्त गर्नुहोस् ।

- **आजैदेखि यो उमेरका बालबालिकाको पढाइलेखाइको बारेमा चासो लिन्छु ।**
- **आजैदेखि नजिकैका विद्यालय बालमैत्री छन् कि छैनन् हेर्छु ।**
- **आजैदखि बालबालिकालाई घरमा अलग्गै सिकाइ क्षेत्र बनाइदिन्छु ।**

स समीक्षा

कुनै सहभागीलाई स्वस्फूर्त रूपमा अगाडि आउन लगाउनुहोस् र आज सिकेका कुराबारे १ मिनेट बोल्न लगाउनुहोस् । अरू कसैलाई केही थप गर्न मन लागेमा अवसर दिनुहोस् तथा छुटेका कुरालाई आफूले पनि सम्झाइदिनुहोस् ।

अनुसूचीहरू

फाराम नं.१ (क)

अनुगमन फाराम (नमुना)

प्रारम्भिक बालविकासको लागि अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सहभागीहरूको विवरण फाराम (सहजकर्ताले प्रयोग गर्ने)

क) प्रदेश .... जिल्लाको नाम : .... स्थानीय तहको नाम : .... वडा नं. .... गाउँ टोल : ....

ख) सहजकर्ताको नाम थर : .... संस्थाको नाम : ....

ग) प्रशिक्षकको नाम थर : ....

घ) तालिम सत्र सुरु भएको मिति : साल .... महिना .... गते ....

ङ) तालिम सत्र अन्त भएको मिति : साल .... महिना .... गते ....

क्र.सं.	सहभागीको नाम थर (आमा बुबा, स्याहारकर्ता)	लिङ्ग		ठेगाना	उमेर	पेसा	शैक्षिक योग्यता	बच्चाको नाता	८ वर्षमुनिको सङ्ख्या		८ वर्षमुनिको अपाङ्गता भएका सङ्ख्या		अन्य	
		म	पु						बालक	बालिका	बालक	बालिका	गर्भवती	नवविवाहित
१														
२														
३														
४														
५														
६														
७														
८														
९														
१०														
११														

फाराम नं.१ (ख)

क्र.सं.	सहभागीको नाम थर (आमा बुबा, स्याहारकर्ता)	लिङ्ग		ठेगाना	उमेर	पेसा	शैक्षिक योग्यता	बच्चाको नाता	८ वर्षमुनिको सङ्ख्या		८ वर्षमुनिको अपाङ्गता भएका सङ्ख्या		अन्य	
		म	पु						बालक	बालिका	बालक	बालिका	गर्भवती	नवविवाहित
१२														
१३														
१४														
१५														
१६														
१७														
१८														
१९														
२०														
२१														
२२														
२३														
२४														
२५														
२६														
२७														
२८														
२९														
३०														

फाराम भर्नेको नाम : 			पद : 			हस्ताक्षर :

फाराम नं.२ (क)

अभिभावकहरूद्वारा छनौट र प्राथमिकीकरण गरिएअनुसारको विषय वा शीर्षकहरू

(सहजकर्ताले अभिभावकसँग छलफलपछि भर्ने)

सहजकर्ताको नाम : ....

प्रदेश............ जिल्लाको नाम : .... स्थानीय तहको नाम : .... वडा नं. .... गाउँ टोल : ....

सत्र	भाग	शीर्षक	छनौट सत्र	मुख्य र प्राथमिकताअनुसारको विषयवस्तु	किताबको सत्र
१	भाग एक प्रारम्भिक बालविकास तथा अभिभावकको भूमिका	अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्व	१	अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्व	
२		प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्त्व	२	प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्त्व	
३		अभिभावकीय शैली	३	अभिभावकीय शैली	
४		बालबालिकासँग कुराकानी र सञ्चार	४	बालबालिकासँग कुराकानी र सञ्चार	
५		बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन	५	बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन	
६		प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका	६	प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका	
७	भाग दुई बालबालिकाको विकासात्मक चरण र उचित स्याहार	गर्भावस्थामा आमा र शिशुको स्याहार			
८		नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाह			
९		प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा			
१०		सुनौला १००० दिन			
११		प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका विकासात्मक चरण			
१२		समयमै अपाङ्गताको पहिचान			

फाराम नं.२ (ख)

सत्र	भाग	शीर्षक	छनौट सत्र	मुख्य र प्राथमिकताअनुसारको विषयवस्तु	किताबको सत्र
१३	भाग तीन बालस्वास्थ्य, पोषण र सरसफाइ	स्तनपानको महत्त्व र तरिका			
१४		६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक वा थप खाना			
१५		कुपोषणको कारण र रोकथाम			
१६		सुरक्षित पानीको महत्त्व			
१७		सरसफाइ र बालबालिकाको स्वास्थ्य			
१८		बालस्वास्थ्य र स्याहार			
१९		बालघातक सरुवा रोगको रोकथाम			
२०	भाग चार बालसंरक्षण तथा स्याहार	सबै बालबालिकाका आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकास			
२१		हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बालबालिकाको सुरक्षा			
२२		अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य			
२३		दुर्घटनाहरूबाट बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण			
२४		विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ			
२५		साना बालबालिकाको स्याहारमा स्क्रिनको प्रयोग र असर			
२६	भाग पाँच प्रारम्भिक बालसिकाइ	प्रारम्भिक बालसिकाइको महत्त्व			
२७		प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्त्व			
२८		स्थानीय सिकाइ सामग्रीको उपयोग			
२९		बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप			
३०		प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिप			
३१		प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा			
३२		बालमैत्री विद्यालय र सिकाइ			

नोट : आधारभूत शीर्षकअन्तर्गत पाँच पाठ छनौट गर्ने । प्राथमिकीकरणका थप १५ पाठ गरी कुल २० पाठहरू अनिवार्य रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्दछ । सहभागीहरूले सबै पाठका ज्ञानसिप सिक्नु अति आवश्यक छ ।

फाराम भर्नेको नाम : **पद :** **हस्ताक्षर :**

फाराम नं.३ (क)

अभिभावक शिक्षा कार्यक्रममा छलफल भएका विषयअनुसारको उपस्थिति (सहजकर्ताले भर्ने)

(अभिभावक शिक्षा सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीमा भएको सत्रअनुसार)

सहजकर्ताको नाम नाम : ....

प्रदेश............ जिल्लाको नाम : ....स्थानीय तहको नाम : .... वडा नं. .... गाउँ टोल : ....

अभिभावक शिक्षा सञ्चालन मिति : .... देखि समापन मिति : ....

क्र.सं.	नाम थर	अभिभावक शिक्षा सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीमा भएको सत्रअनुसार हाजिर गर्ने																															
		१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२
१																																	
२																																	
३																																	
४																																	
५																																	
६																																	
७																																	
८																																	
९																																	
१०																																	
११																																	
१२																																	

फाराम नं.३ (ख)

क्र. सं.	नाम थर	अभिभावक शिक्षा सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्रीमा भएको सत्रअनुसार हाजिर गर्ने																															
		१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२
१३																																	
१४																																	
१५																																	
१६																																	
१७																																	
१८																																	
१९																																	
२०																																	
२१																																	
२२																																	
२३																																	
२४																																	
२५																																	
२६																																	
२७																																	
२८																																	
२९																																	
३०																																	

फाराम भर्नेको नाम : पद : हस्ताक्षर :

फाराम नं.४ (क)

पुनरावलोकन : प्रत्येक तालिम सत्र सकिएपछि सहजकर्ताले भर्ने

सहजकर्ताको नाम : ....

प्रदेश ....जिल्लाको नाम : ....स्थानीय तहको नाम : .... वडा नं. .... गाउँ टोल : ....

अभिभावक शिक्षामा छलफल भएका विषय वस्तुहरू

क्र.सं.	छलफल भएको विषयवस्तु	महिना गते	सञ्चालन समय	कुल सहभागी सङ्ख्या		मुख्य सिकाइ	यस विषयमा आएको समस्या
				महिला	पुरुष		
१							
२							
३							
४							
५							
६							
७							
८							
९							
१०							

फाराम नं.४ (ख)

क्र.सं.	छलफल भएको विषयवस्तु	महिना गते	सञ्चालन समय	कुल सहभागी सङ्ख्या		मुख्य सिकाइ	यस विषयमा आएको समस्या
				महिला	पुरुष		
११							
१२							
१३							
१४							
१५							
१६							
१७							
१८							
१९							
२०							

आफूले गरेको नयाँ प्रयासहरू :

-
-
-

प्रमाणित गर्नेको नाम थर : **सही :** मिति :

फाराम नं.५(क)

कार्यक्रम संयोजक वा अन्य अनुगमनकर्ताले घरभेटबाट भर्ने

अभिभावकको प्रारम्भिक बालविकास ज्ञान, सिप र व्यवहार अवलोकन रुजु सूची : (नमुना)

सहजकर्ताको नाम : ....

अभिभावकको नाम : .... बालबालिकाको नाम : ....

प्रदेश .... जिल्लाको नाम : ....स्थानीय तहको नाम : .... वडा नं. .... गाउँ टोल : ....

सूचक सङ्ख्या	सूचक	(ज्ञान, सिप र व्यवहार)					
		१ अति न्यून	२ न्यून	३ सन्तोषजनक	४ राम्रो	५ धेरै राम्रो/सबै सक्छ	कैफियत
१	अभिभावक शिक्षाको महत्त्व बताउन सक्ने						
२	बालबालिकाको कुनै चार अधिकार बताउन सक्ने						
३	सुनौलो हजार दिनको महत्त्व बताउन सक्ने						
४	प्रारम्भिक बालविकासका आधार (शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, भाषा, सामाजिक) बताउन सक्ने						
५	बुबाले बालबालिकाको हेरचाहमा मद्दत गरेको						
६	साना बालबालिकालाई स्क्रिनको प्रयोग कम भएको						
७	परिवारले गर्भावस्थाका महिलालाई सहयोग र स्याहार गरेको						
८	बालबालिकाको उमेरअनुसार पोसिलो खाना खुवाइएको						
९	बालबालिकामा कुपोषणको कारण भन्न सकेको						
१०	सफा पानीको प्रयोग भएको						
११	बालबालिकाको व्यक्तिगत सरसफाइ भएको						

सूचक सङ्ख्या	सूचक	(ज्ञान, सिप र व्यवहार)					
		१ अति न्यून	२ न्यून	३ सन्तोषजनक	४ राम्रो	५ धेरै राम्रो/सबै सक्छ	कैफियत
१२	घरवरिपरि वा बालबालिका खेल्ने ठाउँको सरसफाइ भएको						
१३	बालबालिकासँग स्थानीय खेलौना प्रयोग गरेर खेलेको वा खेलाइएको						
१४	बालबालिकासँग कुराकानी गर्ने गरेको						
१५	बालबालिकालाई उत्प्रेरित गरेको						
१६	बालबालिकालाई चित्र कथा पढेर सुनाउने गरेको						
१७	बालबालिकालाई बालकेन्द्रित क्रियाकलाप गराउने गरेको						
१८	बालबालिकालाई घरायसीकाममा सिकाइको अवसर दिएको						
१९	बालबालिकालाई सजाय नदिएको						
२०	बालबालिकालाई दुर्व्यवहार नगरेको						
२१	बालबालिकालाई भेदभाव नगरेको						
२२	बालबालिकालाई एक्लै छोड्ने नगरेको						
२३	बालबालिकालाई पूर्ण खोप दिइएको						
२४	बालबालिकालाई लाग्ने साधारण रोगबारे बताउन सकेको						
२५	विपदबारे बालबालिकाको लागि पूर्वतयारी गरेको						
२६	बालविकास केन्द्र/विद्यालय को क्रियाकलापमा संलग्न भएको						

फाराम भर्नेको नाम : **पद :** **हस्ताक्षर :**

सचेत अभिभावक

प्रमाणपत्र (नमुना)

श्री...लाई

नेपाल सरकार, शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय, शिक्षा विभागबाट निर्मित
अभिभावक शिक्षा प्याकेजका ६ आधारभूत विषयसहित कम्तीमा २० विषयमा
(मिति)..................................देखि (मिति)...................................

नियमित रूपमा सहभागी भई **सचेत अभिभावक** बन्नु भएकामा
यस प्याकेजबाट सिक्नुभएका ज्ञान तथा सिप बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा प्रयोग गर्नुहुने छ भन्ने
आशा र शुभकामनासहित यो प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ ।

....
सहजकर्ता
मिति :

....
आयोजक संस्थाबाट
(पालिका, स्वास्थ संस्था, विद्यालय, गैरसरकारी संस्था आदि)
मिति:

अनुसूचीहरू

सन्दर्भ सामग्री

- अगाथा थापा, (२०५०), बालविकास, सेतो गुँरास राष्ट्रिय बालविकास सेवा, ललितपुर
- उमा लामा श्रेष्ठ, (२०७४), प्रारम्भिक बाल उत्प्रेरणा, नेशनल इन्सिटीच्यूट अफ साइकोलोजी, काठमाण्डौ
- एनसिईं–नेपाल, (२०७३) बाल प्रतिभा, विद्यालयमा विपद् व्यवस्थापन सचेतनाका लागि प्रत्येक विद्यालय सुरक्षित विद्यालय, सुरक्षित भविष्य, सुरक्षित राष्ट्र, प्रकाशक शिक्षाका लागि राष्ट्रिय अभियान नेपाल (एनसिई–नेपाल) बबरमहल, काठमाण्डौ
- कानुन, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालय, (२०७४), आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (बिक्री वितरण) नियन्त्रण ऐन, २०४९, संसोधित
- केन्द्रिय बालकल्याण समिति, (२०७२), बालबालिकालाई दिइने सजाय र केही विकल्पहरू : सचेतना पुस्तिका
- कृषि विकास मन्त्रालय तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, २०७३, नेपालीका लागि असल खानपानसम्बन्धी मार्गदर्शन
- नेपाल कानुन आयोग, (२०७४), अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन http://www.lawcommission.gov.np
- नेपाल कानुन आयोग, (२०७४), विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी कानूललाई संसोधन र एकीकरण गर्न बनेको ऐन http://drrportal.gov.np/uploads/document/1509.pdf
- नेपाल कानुन आयोग, (२०७४), स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन http://www.moljpa.gov.np/wp-content/uploads/2018/
- नेपाल कानुन आयोग, (२०७५), अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा ऐन
- नेपाल कानुन आयोग, (२०७५), बालबलिका सम्बन्धी ऐन http://www.lawcommission.gov.np
- पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, (२०७६) आधारभूत तह(कक्षा १ -३)को पाठ्यक्रम, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर
- पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, (२०७७) प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाको पाठ्यक्रम, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर
- प्लान नेपाल, सेभ द चिल्ड्रेन, वर्ल्ड भिजन, २०१४, बालअनुकूल स्याहार र प्रारम्भिक उत्प्रेरणा : प्रारम्भिक बालविकास अभिभावक शिक्षा
- युनिसेफ, (२०७०), प्रारम्भिक बालविकासको लागि अभिभावक शिक्षा : सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र र खानेपानी तथा ढल निकास विभाग, झाडा-पखालाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, विपद्पछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द, (२०७३), सुनौला १००० दिन सञ्चार अभियान कार्यान्वयन निर्देशिका
- राष्ट्रिय योजना आयोग (२०७७), प्रारम्भिक बालविकास राष्ट्रिय रणनीति २०७७-२०८८, काठमाडौं
- शिक्षा विभाग, (२०६७), बालमैत्री विद्यालय राष्टिय कार्यढाँचा, सानोठिमी, भक्तपुर
- शिक्षा विभाग, (२०६८), अभिभावक शिक्षाको परिचयात्मक तालिम पुस्तिका, सानोठिमी, भक्तपुर
- शिक्षा विभाग, (२०६९), ४८ देखि ६० महिनाका बालबालिकाको प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड
- शिक्षा विभाग, (२०७३), अभिभावक शिक्षा : सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री तथा चित्रात्मक क्रियाकलाप कार्ड, सानोठिमी, भक्तपुर

- शिक्षा विभाग, (२०७५), राष्ट्रिय न्यूनतम मापदण्ड मार्गदर्शक पुस्तिका २०६७, प्रथम संशोधन, सानोठिमी, भक्तपुर
- शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र (२०७९) प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा कार्यक्रममा रहेका बालबालिकाका लागि प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास प्रगति विवरण (ELDS Report card) मा आधारित निर्माणात्मक मूल्याङ्कन स्रोत पुस्तिका, सानोठिमी, भक्तपुर
- स्वास्थ्य सेवा विभाग, (२०७२), मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण : समुदाय स्तरीय तालिम निर्देशिका
- स्वास्थ्य सेवा विभाग, (२०७३) आमा तथा नवजात शिशु सुरक्षा कार्यक्रम कार्यन्वयन पुस्तिका (२०६५), तेश्रो संसोधन, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखा टेकु, काठमाडौ
- स्वास्थ्य सेवा विभाग, (२०७४), वृहत पोषण लक्षित कार्यक्रम : परामर्श पुस्तिका
- स्वास्थ्य सेवा विभाग,(२०७४) निःशुल्क नवजात शिशु उपचार सेवा कार्यकम कार्यविधि निर्देशिका, स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, बालस्वास्थ्य महाशाखा, टेकु, काठमाडौं
- स्वास्थ्य सेवा विभाग, समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन : महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूका लागि
- स्वास्थ्य तथा जनसंस्या मन्त्रालय, (२०७७), राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य रणनीति तथा कार्य योजना, स्वास्थ्य तथा जनसंस्या मन्त्रालय, टेकु, काठमाडौं https://drive.google.com/file/d/13BHh05nqDMKfWRJm-kR1tGWUsRxU3z6Z/view
- स्वास्थ्य सेवा विभाग, समुदायमा आधारित कुपोषण व्यवस्थापन कार्यक्रम, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको तालिमको लागि प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, टेकु काठमाडौ, नेपाल
- स्वास्थ्य सेवा विभाग,(२०७६) बृहत पोषण विशेष कार्यक्रमसम्बन्धी स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको लागि आधारभूत क्षमता अभिवृद्धि पुस्तिका, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखा टेकु, काठमाडौ
- स्वास्थ्य सेवा विभाग,(२०७८) मातृ तथा पेरिनेटल मृत्यु निगरानी तथा प्रतिकार्य सञ्चालन निर्देशिका, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखा, टेकु, काठमाडौ
- सेतो गुराँस राष्ट्रिय बालविकास सेवा तथा सेभ द चिल्ड्रेन, (२०७३), प्रारम्भिक साक्षरता एवं गणित अवधारण तथा सिप : बालविकास केन्द्रका सहजकर्ता तथा तालिमको लागि सहयोगी पुस्तिका
- सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय, (२०७५) स्थानीय तहमा एकीकृत प्रारम्भिक बालविकासका लागि योजना तर्जुमा कार्यशाला स्रोत सामग्री, सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय, काठमाडौं
- Alliance (2002) 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community, International HIV/AIDS - Queensberry House, United Kingdom.
- B C Health Planning, (1996), Guiding children's behaviour : book for ECD facilitators / training manual children curriculum differences.
- Benes, F. M., Turtle, M., Khan, Y., & Farol, P. (1994). Myelination of a key relay zone in the hippocampus formation occurs in the human brain during childhood, adolescence, and adulthood. *Archives of General Psychiatry, 51*(6), 477–484. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950060041004
- Berthelsen D., (2018), Smalltalk, Victorian Government Parenting Research Centre, www.parentingrc.org.au.
- Bernard van Leer (2004), "Early Childhood Matters", Young Children's Participation, Rhetoric or growing Reality.
- Bhatta, S, Mytton, JA, and Deave, T. Assessment of home hazards for non-fatal childhood injuries in rural Nepal: a community survey. Inj Prev. (2021) 27:104–10. doi: 10.1136/injuryprev-2019-043482

- Bhatta, S, Mytton, J, and Deave, T. Home environmental change for child injury prevention in Nepal: a qualitative study. J Child Health Care. (2023) 27:323–35. doi: 10.1177/13674935211052156
- Bhatta S, Mytton J, Ghimire A, Manandhar L, Bray I, Zandian H and Joshi SK (2026) A qualitative study to inform a parental education intervention for unintentional child injury prevention in rural Nepal. Front. Public Health 14:1761753. doi: 10.3389/fpubh.2026.1761753 https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2026.1761753/full. Centre for Public Health and Wellbeing, University of the West of England (UWE Bristol), United Kingdom.
- Bożena Muchacka, Play as a form of therapy for children (historical and pedagogical aspects of problem) https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/4334/1-01--Play-as-a-form-of-therapy.
- CBS, UNICEF (2019) National Multiple Indicator cluster survey, Key indicators, Central Bureau of Statistics. https://cbs.gov.np/wp-content/upLoads/2020/07/Nepal-MICS-2019-Key-Indicators-.pdf
- *CDC,* Positive Parenting Tips for Healthy Child Development- National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities Division of Human Development and Disability. http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html
- ChildSafeNet, Parenting in the digital age.
- https://www.childsafenet.org/parents-managing-screen-time
- Diana et al., (2009) Human Development- Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman, Tata McGraw Hill Publishing Company Limited
- Dubow (2009) Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations, Merrill Palmer Q, Wayne State Univ Press.
- Edgecombe et al., (2001) First-Time Parent Group Resource and Facilitation Guide for Maternal and Child Health Nurses- G. Edgecombe, S. White, G. Marsh, C. Jackson, B. Hanna, S. Newman, D. Scott Published by the Victorian Government Department of Human Services Melbourne, Victoria
- Eriksson et al. (1998) Neurogenesis in the adult human hippocampus. Nature Medicine 4, 1313-1317
- FAO, (2021), MINIMUM DIETARY DIVERSITY FOR WOMEN, An updated guide for measurement: from collection to action, Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome. https://doi.org/10.4060/cb3434en
- France E Aboud, (2007) Evaluation of an Early Childhood Parenting Programme in Rural Bangladesh, J Health Popul Nutr.; 25(1): 3–13.
- French, G. (2013). Early literacy and numeracy matters. From Journal of early childhood studies, OMEP, Vol. 7 April 2013
- Finders *J.K. (2016) . The impact of parenting education on parent and child behaviors: Moderators by income and ethnicity*
- Gardener, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. https://doi.org/10.1177/001698628502900212
- *Gould et al (1999). Neurogenesis in the neocortex of adult primates. Science, 286 (5439): 548-52*
- https://www.science.org/doi/10.1126/science.286.5439.548
- Hepper, P.(2015).Behavior During the Prenatal Period: Adaptive for Development and Survival . Queen's University Belfast. https://doi.org/10.1111/cdep.12104

- High/Scope(2005) The High/Scope Perry Preschool Study, Educational Research Foundation.
- Hurlock, E. B. (1978). "Child Growth and Development". New Delhi: Tata mcGraw-Hill publishing Company Limited
- Imai et al. (2008). Novel noun and verb learning in Chinese-, English-, and Japanese-speaking children. *National Library of Medicine*
- Johnson, T. G. (2007). The Dvelopment of the social brain in human infancy. European Journal of Neuroscience, Vol. 25, pp. 909–)
- Laura E. Berk (2018) Exploring lifespan development Fourth Edition, Illinois State University. Boston : Pearson Education, Inc.
- Lenroot K. R. and J. N Giedd (2006), Brain development in children and adolescents: insights from anatomical magnetic resonance imaging, Neuroscience and Biobehavioral reviews
- Maheshwari, (2013) Gagne's Hierarchy of Learning, Roorkee, India. http://www.vkmaheshwari.com
- Mary E. Aguilera, (2007), Play Therapy: Overview and Implications for Counselors Dale-Elizabeth Pehrsson, M.A. American Counseling association 2007.
- Michael D. De Bellis, E. G. (2011). Neurodevelopment Biological Assiciation with Children Sexual abuse . *National Center for Biotechnology NPMCID: PMC3769180* .
- Mills, A.J. (1992) `Organization, Gender and Culture.' In Gendering Organizational Analysis, edited by A.J. Mills & P. Tancred Sheriff, pp.93-111. Newbury Park, CA.
- Ministry of Health and Population, (2019) NEPAL SAFE MOTHERHOOD AND NEWBORN HEALTH ROAD MAP 2030- Family Welfare Division, Ministry of Health and Population
- Ministry Home Affairs, (2018) National Policy for Disaster Risk Reduction 2018, The Government of Nepal Ministry of Home Affairs, Kathmandu, Nepal.
- Monash University (2023) Quasi-experimental research: Home based parenting education program, cohort 2: comparison report, compiled by Gloria Quinones
- Moore, Persaud & Torchia . (2016).The Developing Human: Clinically Oriented Embryology with Student Consult Online Access, 9th Edition
- Muenssinger et al. (2013)Auditory habituation to simple tones: Reduced evidence for habituation in children compared to adult, Frontiers in Human Neuroscience 7:377
- NAEYC & Fred Rogers Center (2012) Technology and Interactive Media as Tools in Early Childhood Programs.
- Nepal law Commission, (2075) The Social Security Act, 2075 (2018), Act Number 19
- Plan International, (2021) Promoting Men's Engagement in Early Childhood Development A Programming and Influencing Package
- Punnett and Green, (2019) PSYCHOANALYTIC Play Therapy- AUDREY PUNNETT, PHD, RPT-S, CST-T/ISST & ERIC J. GREEN, PHD, LPC-S, RPT-S, SP- Play Therapy, 14(3), 46-48.
- Regmi, D. B. (2020). *Delineation of DRRM Roles and Responsibilities between Federal,Provincial and Local Level.* Coenmarket United kingdom
- *Saffran*, Werker S, and *Werner*, (*2006*). *Care*. BIOLOGY AND ENVIRONMENT. The *Prenatal* Environment and Health in Later Life

- Sarwar. S., (2016) Influence of Parenting Style on Children's Behaviour, Habib Public School, Journal of Education and Educational Development, Vol. 3 No. 2
- Seeds for Change,(2020) Facilitation tools for meetings and workshops- A compilation of tools and techniques for working in groups and facilitating meetings or workshops -Fourth edition published in 2020 Printed on recycled paper by Footprint Workers Co-operative
- Shrestha G.K. (2019) State of Children in Nepal,Government of Nepal, Gyanendra Kumar Shrestha, Government of Nepal
- *Spencer-Hwang. R, (2021) Raising Resilient Kids: 8 Principles for Bringing Up Healthy, Happy, Successful Children Who Can Overcome Obstacles and Thrive despite Adversity.*
- UNESCO, (2011), Facilitators' Handbook for Parenting education
- UNICEF, (2017), Standards for ECD parenting programmes, New York, United Nations Children's Fund
- UNICEF, (2017), Early childhood development Programme guidance, New York, United Nations Children's Fund
- *UNICEF(2017), Formative Study on Parental Education in Five Districts of Nepal. Kathmandu, Nepal*
- UNICEF(2021), Indicators for assessing infant and young child feeding practices Definitions and measurement methods, World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF),.
- UNICEF,(2021) UNICEF PROGRAMMING GUIDANCE Nutrition in Middle Childhood and Adolescence: United Nations Children's Fund (UNICEF). Programming Guidance: Nutrition in Middle Childhood and Adolescence. New York.
- *USAID (2018), Better Parenting Facilitator Manual, the United States President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR), and the United States Agency for International Development (USAID)*
- Valentine-French, B. M. (2019). *LIFESPAN DEVELOPMENT.* California, 94105, USA: Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 u.
- WHO, (2012), Care for child development package, Geneva: World Health Organization.
- WHO, (2018) Mental health: Strengthening Our Response https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
- WHO (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5.
- WHO, UNICEF, and World Bank Group. (2018) Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. Geneva: World Health Organization.
- Yao.N Wang. Q .(2020). Technostress from Smartphone Use and Its Impact on University Students' Sleep Quality and Academic Performance, REGULar ARTICLE, Asia-Pacific Edu Res https://doi.org/10.1007/s40299-022-00654-5

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
सानोठिमी, भक्तपुर