

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 शारीरिक 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 औंला 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 रड, 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 भन्ने 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 ।

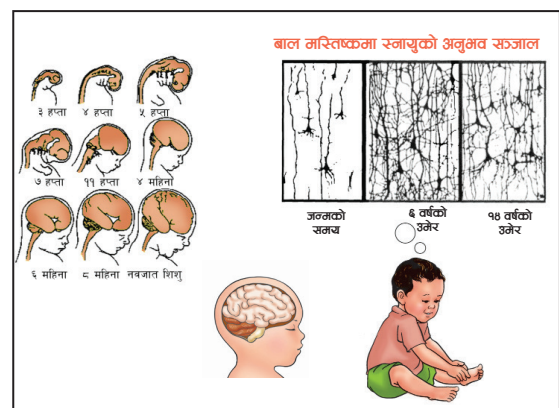
ड) सामाजिक विकास : बालबालिकाले समाजमा मिलेर बस्ने, व्यक्तिहरू चिन्ने, सामाजिक नियमहरू बुझ्ने, साथी बनाउने, सहयोग गर्ने, खेल्ने, तथा घुलमिल गर्ने, पालो पर्ख्ने, नियम सिक्ने, पालन गर्ने आदि सिपहरू सामाजिक विकासका सूचक हुन् । जन्मेदेखि नै बालबालिकाको सामाजिकीकरण प्रक्रिया सुरु हुन्छ । अभिभावकको व्यवहार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

२. प्रारम्भिक बालविकासको महत्त्व

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 सञ्जाल 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 व्यक्तित्व 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 दौतरीसँग 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 जर्मैकामा गरिएका अनुसन्धानहरूअनुसार साना बालबालिकामा गरिएको लगानी बापत १७ गुणासम्म लाभ हुन्छ। जस्तो: 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 आमदानी 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 पिड खेल्ने, चिप्लिने आदि क्रियाकलापहरू गराउनुपर्छ।

सूक्ष्म अङ्गहरूको विकासका लागि हातका औंलाहरू 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 नै 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 सधैं माया, स्नेह पाउने आशा गरी रहन्छन् । माया, ममता, स्नेह, स्यावासी, प्रोत्साहन बालबालिकाको संवेगात्मक विकासका आवश्यक तत्वहरू 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 कराउने, चिच्याउने 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. जाठ्नेपर्ने 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 ।



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासको महत्व बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं 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 दोहोर्‍याएर 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 खेल 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 अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश : मैले प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उचित रयाहार पाउँ भने मात्र अविष्यमा 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, सुँच्ने, चाख्ने, सुन्ने अवसर दिन्छु ।

म आजैदेखि मीठो बोली र मायालु व्यवहार गर्छु ।

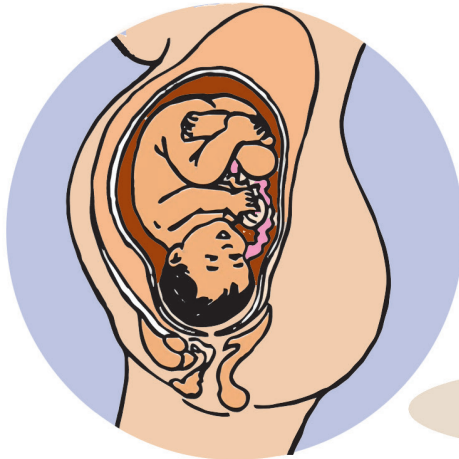
स समीक्षा:

समूहमा कुनै एउटा रडको (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 ।



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



(२) प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्त्व



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासको महत्त्व बताउन सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



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

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

अभिभावकहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र सानो समूहमा खेल दिनुहोस् ।

- करिब १० देखि १५ मिनेट जति खेल दिएपछि प्रत्येक समूहको १ जनालाई खेल खेल्दा वा अभिनय कस्तो अनुभव भयो ? के के पक्षमा विकास भयो ? के के जान्नुभयो ? भनेर बताउन लगाउनुहोस् ।
- तपाईंले जस्तै बालबालिकाले पनि खेलबाट कसरी विकासको अवसर पाउने रहेछन् भन्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्त्व अध्ययन गरेर यसबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

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



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- 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 प्याउँदै सिकाइको उचित अवसर दिनुपर्छ ।
- बालबालिकाका लागि अभिभावक नै नमुना हुन् । उनीहरूले अभिभावकबाट नै सिक्छन् । त्यसैले अभिभावक नै पहिले असल व्यक्तित्वको रूपमा प्रस्तुत हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाका विभिन्न विकासात्मक पक्षको उचित विकासका लागि बालबालिकालाई विभिन्न अवसरहरू दिनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

समूहमा कुनै एउटा रङको (जस्तै हरियो लुगा) लगाउने दुईजनालाई हात उठाउन लगाई तलको प्रश्न सोध्नुहोस् ।

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