

बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप के हो ?

बालबालिकाले आफ्नो क्षमता, उमेर, अवस्था, रुचि र इच्छा अनुसार सिकने 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, उमेर अनुसार सिक्नु उनीहरूको आवश्यकता हो । उनीहरूले स्वःस्फूर्त रूपमा खुसी भई सिकनाले 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 सिकने रहनानुरूप 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 सिकने अवस्था तयार गर्दै लैजानुपर्छ । बालकेन्द्रित वातावरणसँग जोडिएका पक्षहरू निम्नानुसार छन् :

१. **सुरक्षित** : घरको भित्र तथा बाहिरको वातावरण बालबालिकाको उमेर अनुसार चोटपटक नलाग्ने, दुर्घटना नहुने किसिमको खतरामुक्त र भयमुक्त हुनुपर्दछ । जस्तै: 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, आफैं भिक्न र राख्न सक्ने हुनुपर्छ । बालबालिकाको शौचालय, उनीहरूले सजिलै प्रयोग गर्न सक्ने, प्रयोग गरेपछि सजिलै हात धुन सक्ने धाराको व्यवस्था, शौचालयमा चुकुल आफैं खोल्न सक्ने किसिमको हुनुपर्छ । धेरै सामग्री एकैचोटि कोचिँदा बालबालिका अल्मलिने भएकाले च्याकमा 'सीमित तर उद्देश्यपूर्ण' खेलौनाहरू मात्र खुला रूपमा राखिनुपर्छ । त्यसकारण बालबालिकालाई उनीहरूका सामग्रीहरू सहज तरिकाले राख्न भिक्न 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 अवयव बालबालिकाले सहज रूपमा खेलौनासँग खेलन 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 :

खेल: खेल खेल्नु बालबालिकाले जन्मसँगै लिएर आउने गुण हो । बालबालिकाको उमेर बढ्दै जाँदा खेलको तरिका, खेलौना र सिकाइ पनि बृहत् हुँदै जान्छ । त्यसैले बालबालिकालाई उमेर सुहाउँदा खेल, खेलौना, साथी तथा अभिभावकहरूले पनि सहभागी भएर खेलाउनुपर्छ । (विस्तृतमा **शीर्षक २७** मा हेर्न सक्नुहुन्छ ।)

कथा: 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 सङ्गीत: गीत सङ्गीत बालबालिकाको अर्को महत्त्वपूर्ण क्रियाकलाप हो, गर्भदेखि नै बालबालिकालाई गीत सुनाउनुपर्छ । गीत पनि बालबालिकाको उमेरअनुसार बृहत् बनाउँदै लैजान सकिन्छ । जस्तै: विषयवस्तुअनुसारको गीत, सामाजिक नियम तथा जन्म मृत्युको गीत, विभिन्न भाषाको गीत आदि ।



अभिनय: बालबालिकाले नक्कल गरेर सिक्ने, अभिनय गर्न मन पराउने भएकाले अभिनयको विशेष स्थान रहेको छ, बालबालिकाले आफूले भोगेका अनुभवहरू अभिनयद्वारा प्रस्तुत गर्छन् ।

सिर्जनात्मक कला: 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 ।

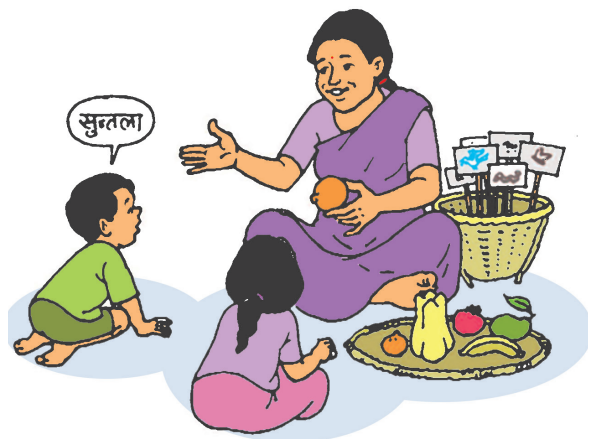
प्रकृति अवलोकन: बालबालिकालाई घुम्न जान, वरिपरिको वातावरण, चरा, जनावर, बोटबिरुवा अवलोकन गर्न धेरै मनपर्छ । आठ नौ महिनादेखि नै उनीहरू बाहिरी वातावरणमा जान बल गर्ने, इसारा गरेर शरीरले धकेलेर घुम्न जाने इच्छा गर्दछन् । यो क्रम पनि उमेरअनुसार बृहत् हुँदै जान्छ ।

अन्तरक्रिया: 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 सिपहरू: बालबालिकाले आफ्नै दैनिक कामबाट सबैभन्दा बढी आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वास सिक्छन् । जस्तै: कपडाको टाँक लगाउने, जुत्ताको तुना बाँध्ने, पानी खन्याउने, आफ्नो कचौरा आफैं धुने वा टेबल पुछ्ने ।

बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापका फाइदा

- सक्रियता र स्व:प्रोत्साहन 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 ।
- स्व:व्यवस्थापनको सिप विकास गराउँछ ।
- नेतृत्व क्षमताको विकास हुन्छ ।



बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापमा अभिभावकको मुख्य दायित्व

- बालकेन्द्रित सिकाइको अर्थ बालबालिकालाई 'पूरै एकलै छोडिदिने' होइन । बालबालिकाले आफैं 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



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकालाई बालकेन्द्रित सिकाइ विधिहरूद्वारा सिक्न प्रोत्साहन गर्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं, र सो ज्ञान सिले 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, हाँसिलो 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 पुग्नपर्छ 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 स्तर अनुसार 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 इच्छा अनुसार 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 ।

म आजैदेखि बालबालिकाले सिक्ने बालकेन्द्रित वातावरण तयार गर्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकाले खेल्ने खेल, कथा, गीत आदिमा सँगै सहभागी हुन्छु ।

म 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 ।



મલાઈ મેરો ઉમેર સુહાઉંદો ક્રિયાકલાપ ગર્ને અવસર ર વાતાવરણ
મિલાઈવિનુ મણ મ રમાણર સિવધુ ।



(१८) बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिकालाई बालकेन्द्रित सिकाइ विधिहरूद्वारा सिक्न प्रोत्साहन गर्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदाय तथा विद्यालयहरूमा के कस्ता बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप जराइन्छ ?

स समस्या विश्लेषण



क्रियाकलाप

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 ?

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 ?

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।



स सन्देश

माथिको छलफलमा छुटेको र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापबारे स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू 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 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 ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

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