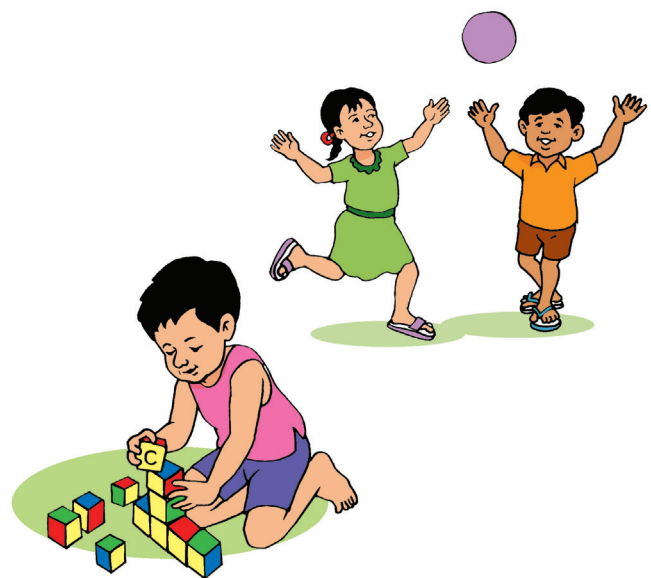


प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्त्व

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 खेलनु शिशु/बालबालिकाको मन पर्ने क्रियाकलाप र मुख्य काम हो । खेलबाटै बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास हुन्छ । खेल र मनोरञ्जन गर्न पाउनु बालबालिकाको अधिकार पनि हो ।



सबै बालबालिकाले खेल पाउनुपर्दछ । खेलबाट बालबालिकाले विश्व ब्रम्हाण्डलाई मस्तिष्कमा समाहित गर्छन् । खेलले नै बालबालिकालाई पूर्ण व्यक्तित्व बनाउन सघाउँछ । यही तथ्यलाई सर्वप्रथम जर्मनीका फ्रेडरिक फ्रोबेलले 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 ।

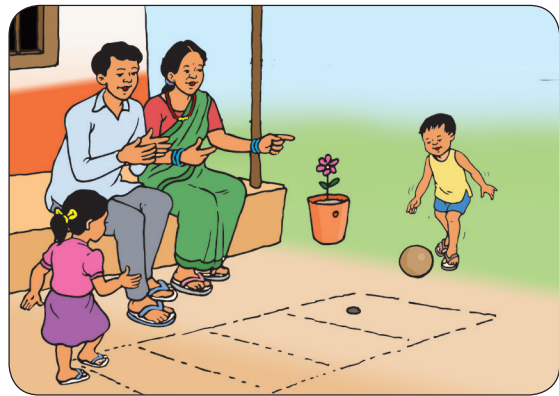
खेलका प्रकार

बालबालिकाले गर्भबाट नै हातखुट्टा चलाएर तथा आमाबुबाको आवाजअनुसार सक्रियता देखाएर खेल सुरु गरिसकेका हुन्छन् । जन्मपछि साना बालबालिकाले विभिन्न इन्द्रियहरूको प्रयोगबाट खेल 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, भुण्डिने, 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 जस्तै: 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 जस्तै: 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 महत्त्व

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, समाधान 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 । जस्तै: भात पकाई खेल्ने । बालबालिकाले छिट्टै खाना पकाउन अघि सार्छन् 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 । जस्तै: 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 । जस्तै: 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 सिगमण्ड 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 इच्छानुरूप 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 आफैं 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 सिक्किरहेका हुनाले बालबालिकाले कतै यसबाट भेदभाव र हिंसा त सिक्किरहेका छन् कि भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । जस्तै: केटालाई भाँडाकुटी खेल नदिँदा हामीले कतै बालबालिकालाई घरको काम तथा खाना पकाउने जीवनोपयोगी सिप महिलाको काम भनेर बालबालिकालाई भेदभाव गर्न त सिकाइरहेका छैनौं ? बन्दुकको खेलौना बालबालिकालाई दिँदा उनीहरूले हिंसा गर्न सिक्छन् भनेर अभिभावकले बुझ्नुपर्छ ।

जाबानैपर्ने 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 खेलन सुरु गरिसकेका हुन्छन् । जन्मपछि साना बालबालिकाले विभिन्न इन्द्रियहरूको प्रयोगबाट खेलन र सिक्न थाल्छन् ।
- विकासको क्रमसँगै बालबालिकाले विभिन्न प्रकारका खेलहरू खेलन 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 सिक्किरहेका हुनाले बालबालिकाले कतै यसबाट भेदभाव र हिंसा त सिक्किरहेका छन् कि भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: अभिभावक बालबालिकालाई खेल खेलनका 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, हाँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा बालबालिकाले कस्ता खेलहरू खेलेको देख्नुहुन्छ ?
यस्ता खेलहरू खेल्दा उनीहरूले 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 खेल सकिन्छ र प्रत्येक खेलबाट बालबालिकामा के के सिपको विकास हुन्छ छलफल गर्दै समूहमा खेल 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 खेलन दिनुस् है ।
खेलबाटै मैले अविष्यमा 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 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 खेल सुरु गरिसकेका हुन्छन् । जन्मपछि साना बालबालिकाले विभिन्न इन्द्रियहरूको प्रयोगबाट खेल र सिक्न थाल्छन् ।
- विकासको क्रमसँगै बालबालिकाले विभिन्न प्रकारका खेलहरू खेलन 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 सिक्किरहेका हुनाले बालबालिकाले कतै यसबाट भेदभाव र हिंसा सिक्किरहेका 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 खेलन दिन्छु ।

म आजै देखि बालबालिकाले खेलबाट के सिकेका छन् ध्यान दिन्छु ।

म आजैबाट घर वरिपरि बालबालिकाले खेलन 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 ।



मलाई आनन्दले खेलन दिनुस् है ।
खेलबाटै मैले भविष्यमा चाहिने धेरै सिपहरू सिक्छु ।



(१७) प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्त्व



उद्देश्य: अभिभावक बालबालिकालाई खेल खेलनका लागि प्रोत्साहन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्न प्रश्नअनुसार छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकाले कस्ता खेलहरू खेलेको देख्नुहुन्छ ?
यस्ता खेलहरू खेल्दा उनीहरूले के के सिकेका होला ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो दुई समूहलाई बल, अर्को दुई समूहलाई साना ढुङ्गाहरू दिनुहोस् । सामग्रीबाट कति प्रकारका खेल खेल्न सकिन्छ, र प्रत्येक खेलबाट कस्तो विकास हुन्छ, छलफल गर्दै समूहमा खेल्न दिनुहोस् ।



स सन्देश

माथिको छलफलमा छुटेको र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्त्वबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

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



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- 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 सिक्किरहेका हुनाले बालबालिकाले कतै यसबाट भेदभाव र हिंसा सिक्किरहेका छन् कि भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ, सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई जोडीमा बस्न भन्नुहोस् । आज के के सिकियो, जोडीमा एक अर्कासँग कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् ।