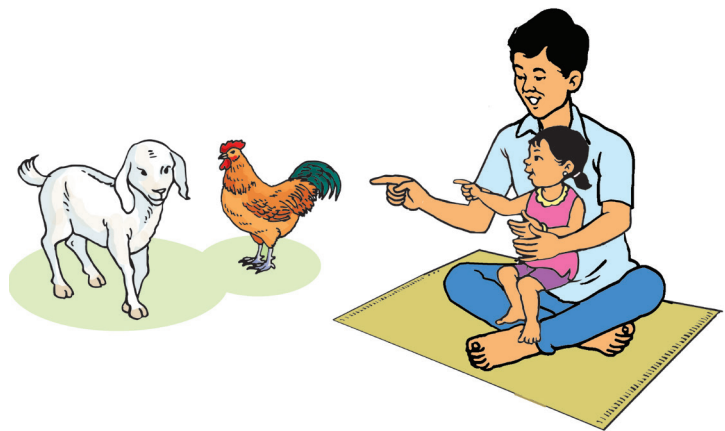


प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा

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, उति 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 ।

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 तत्वको 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 तत्व 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 तत्वबाट प्रभावित हुन्छ । यसबाट उनीहरूको उत्साहमा सकारात्मक र नकारात्मक असरपर्दछ ।
- उत्प्रेरणा र मनोसामाजिक स्याहार पाएमा शिशुको मस्तिष्क विकास अधिकतम हुन्छ तर हिंसा, दुर्यवहार 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 क्रियाकलापहरू

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

- बालबालिकाको उमेरअनुसार विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्ने जस्तै, कोक्रामा रङ्गीचङ्गी चित्रहरू भुण्ड्याउने, हावाले हल्लाउने, घुम्ने खेलौना, बच्ने वस्तुहरू भुण्ड्याउने ।
- 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 जस्तै: ऐना देखाएर खेलाउने ।
- 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 दोहोर्‍याउने, 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 ।

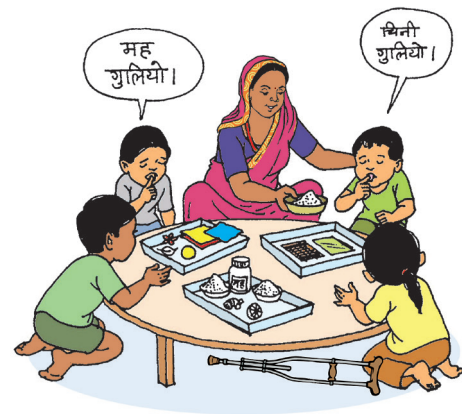
- छोएर अनुभव गर्न सकिने तर हानिकारक रङ्ग प्रयोग नभएका खेलौना दिने (जस्तै: पुतली, नरम खेलौना), बालुवा, माटो र पानीमा खेल्न दिने ।
- खन्याएर खेल्ने, छामेर वस्तु चिन्ने, तेल मालिस गर्ने/लोसन लगाउने, तातो र चिसो छुट्याउने खेल खेलाउने ।

- माटो मुछ्छी खेल्ने, हातखुट्टाको छाप लगाउने, औँलाले चित्र बनाउने, बाँध्ने र कस्ने खेलौना, माला उन्ने, साबुनको फिँज तथा फोका आदि खेल दिने ।
- विभिन्न वस्तुलाई छोएर खेल्ने (जस्तै बोर्ड खेल, आकार बोर्ड) दिने, आकार छुट्याउने बाकस दिने माटो/बालुवा/पिठोमा औँलाले कोर्ने खेल, औँलाले 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 भुण्ड्याउनु हुँदैन ।
- बाहिरी खेलहरू खेलाउँदा (टायरमा छिर्ने, भुण्डिने, 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 निल्ल वा अड्काउन सक्ने साना वस्तु नभएको) हुनुपर्छ ।

२. गत्यात्मक उत्प्रेरणाका केही क्रियाकलापहरू

देहाय अनुसारका 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, समाल्ने, फ्याँक्ने खेल, बल फ्याँकेर निर्देशित अड्गले छुने औँलाको प्रयोग हुने क्रियाकलापहरू हान्ने, उठाउने खेल जस्तै छोडाउने केलाउने बाँध्ने र कस्ने खेलौनाहरू दिई खेलाउने ।
- हाँस्ने हँसाउने, हल्का काउकाउ/काउकुती लगाएर खेल्ने, घस्ने/पौड्ने लडिबुडी गरेर, गुल्टुङ्गबाजी खेलाउने ।
- माटो मुछ्छी खेल्ने/बेल्ने, पजल, जिग्स पजल मिलाउने, ससाना चिम्टाले वा लुगा कागज च्याप्ने, पट्याउने/च्याल्ने खेल भुईँमा 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, चाड 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 प्रतिक्रिया 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। - सँगै मुस्कुराउनुहोस् र बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्। - शिशु सँगै सुमधुर संगीत सुन्नुहोस्। - शिशुले देखाउने सङ्केतहरू (भोकाएको, खुसी भएको, अरुको ध्यान खोजेको आदि) बारे जानकारी 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 घोटो 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 (जस्तै: बच्चाले जस्तो आवाज निकाल्छ आफूले पनि त्यस्तै आवाज निकाल्नुहोस्)। - आफ्नो शिशुलाई जति सक्दो धेरै माया गर्नुहोस्। - शिशुसँग नियमित रूपमा मुस्कुराउने र कुरा गर्ने गर्नुहोस्। - शिशुसँग गीत सुन्ने / गाउने गर्नुहोस्। - शिशुले देखाउने सङ्केतहरू (भोकाएको, खुसी भएको, अरुको ध्यान खोजेको आदि) बारे जानकारी र सजग रहनुहोस्। - शिशुलाई आफू सँगै भएको अवस्थामा बेला-बेलामा छोटो समयको लागि घोटो पारेर राखी खेलाउनुहोस्।
३-६ महिना 	- शिशुले आवाज र क्रियाकलापहरू नक्कल गर्न सक्छ। - नजिकैको वस्तुसम्म पुग्न सक्छ। - जिउ सार्न, बर्किन फर्किन सक्छ। - आवाज आएमा आवाज आएतिर उसको टाउको फर्काउन सक्छ।	- शिशुलाई सुत्ने बेलामा उत्तानो पारेर सुत्ताउनुहोस् र समयमा टाउको दायाँ/बायाँ फर्काईदिनुहोस्। - शिशु नसुतेको बेलामा आफू सँगै भएको अवस्थामा बेला-बेलामा छोटो समयको लागि घोटो पारेर राखी खेलाउनुहोस्। - कुनै वस्तुलाई शिशुको अगाडी दायाँ र बायाँ गरेर देखाउनुहोस्। - शिशुलाई विभिन्न किसिमका आवाजहरू सुनाउनुहोस्। - शिशुलाई घरेलु वस्तुहरूबाट बनाइएका सुरक्षित खेलौनाहरू (जस्तै: रुमालबाट बनाएको बल/गुडिया) खेलाउनुहोस्।
६-९ महिना 	- शिशु आफै बस्न सक्छ। - सामान्य शब्दहरू जस्तै मा, बा, दा, आदि भन्न सक्छ। - एकलै खेलन रमाउँछ र ताली बजाउन सक्छ। - कुनै वस्तु (जस्तै खेलौना) समात्न सक्छ। - शिशु बामे सर्न सक्छ।	- शिशुलाई सुरक्षित खेलौना (सफा गर्न मिल्ने, नघोच्ने, नआड्किने, 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 शुरू गर्छ। • शिशु आफै उभिन र हात समातेर हिँड्न सक्छ।	• शिशुलाई आफै बस्न सिकाउनुहोस्। • शिशुलाई खेलन अभिप्रेरित गर्नुहोस् र सँगै खेलनुहोस्। • हातले वस्तुहरू समात्न सिकाउनुहोस्। • शिशुसँग कुराकानी गर्नुहोस्। • शिशुलाई आफ्नै खुट्टामा उभिन र तपाईंको हात समातेर हिँड्न सहयोग गर्नुहोस्। • शिशुलाई खेलनका 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 चित्र 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 हिँड्न थालेमा भर्याङ चढ्न सिकाउनुहोस्। • बालबालिकालाई साना साना क्रियाकलापहरू जस्तै आफूले गरेको सरल कार्यहरूको नक्कल गर्न सिकाउनुहोस् (जस्तै: खेलौनालाई ठिक ठाउँमा राख्नु)। • बालबालिकालाई उसको शरीरको भागहरू देखाउनुहोस् र नाम भन्न लगाउनुहोस्। • बालबालिकालाई कथा कथा सुनाउनुहोस्, कुराकानी गर्नुहोस् र अरू बालबालिकाहरूसँग खेलन दिनुहोस्।
२-३ वर्ष 	• बालबालिका आफ्नो एउटा खुट्टामा उभिन सक्छ। • शब्दहरू बुझ्ने गरि बोल्न सक्छ। • रङ्ग र सङ्ख्या चित्रन 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 खेलन सक्छ। • साधारण चित्रहरू कोर्न सक्छ (जस्तै मान्छेको चित्रमा टाउको, शरीर र हातखुट्टा)। • बालबालिकाले दोहोरो कुराकानी गर्न सक्छ (जस्तै: 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 आफै लगाउन सक्छ। • आफ्नो नाम र आफ्ना साथीहरूको नाम भन्न सक्छ।	• बालबालिकाले गरेको कार्यबारे भन्न लगाउनुहोस्। • बालबालिकाले बोल्ने बेलामा ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्। • बोल्न गाह्रो भएमा वा बोली सम्बन्धी समस्या भएमा बिस्तारै बोल्न सहयोग गर्नुहोस्। • बालबालिकालाई खेलन 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 सधैं जानकारी 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 खेलन मन पराउँछ। - जानेको कुरालाई राम्रोसँग भन्न सक्छ। - आफ्नो भन्दा अरूको बारेमा बढी जिज्ञासा हुन्छ। - आफ्नो नाम लेख्न सक्छ। - क्रमबद्धताको विकास हुन्छ (जस्तै: दिनहरूको नाम र क्रम, महिनाको नाम र क्रम, आदि)	- आफ्नो बालबालिकासँग स्कूल, साथीहरू 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।

जान्नेपर्ने 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 अधिल्लो 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 हातरुट्टा चलाउन र पाँच इन्द्रियहरूको राम्रो विकास गराउन के कस्ता क्रियाकलापहरू गराइन्छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तवरले 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 ।



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

सहभागीहरूलाई भएका काँडको 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, नाउँ नभन्नु ल !
सुन्न खोज्छन् कान मेरा, नाउँ नभन्नु ल !!
चकचके म होइन बाबा, सिकन 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 !
ठुलो 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 भाषा, 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 ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई कुराकानी गरेर, खेलाएर, मायालु व्यवहारमा सिकने मौका दिन्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई विभिन्न कुरा हेर्ने, सुन्ने, बोल्ने, चाख्ने मौका दिन्छु ।

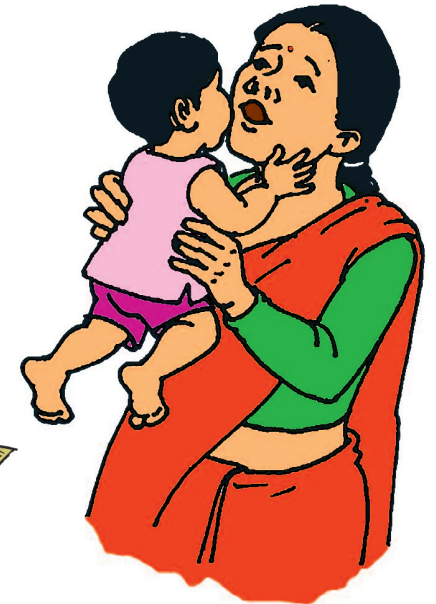
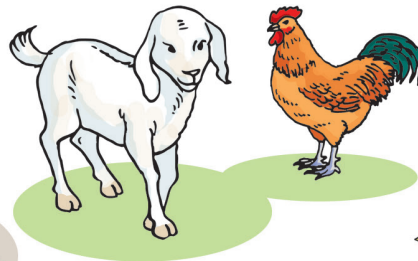
म आजैदेखि बालबालिकालाई खान मिल्ने वस्तुको मात्र स्वाद र बास्ना सुँघ्न दिन्छु ।

स समीक्षा

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



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



(८) प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा



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

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



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

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

अभिभावकहरूलाई ६ समूह बनाउनुहोस् । पाँच समूहलाई पाँच इन्द्रिय र अर्को 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 अध्ययन सामग्रीमा भएको प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा अध्ययन गरेर यसबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् ।

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 सक्तियो 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 ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

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