अध्याय ४

बच्चाले देख्न सक्ने कुराको पहिचान गर्ने

आँखा देख्न गाह्रो हुने धेरै बच्चाहरु पूर्णरुपले अन्धो होइनन्, उनीहरुले अलिअलि देख्न सक्छन् । केही बच्चाहरुले उज्यालो र अध्यारो बीचको भिन्नता छुट्याउन सक्छन् तर कुनै पनि वस्तुहरु देख्न सक्दैनन् । कुनै कुनै बच्चाहरुले कुनै वस्तुहरु निश्चित ठाँउहरुमा, निश्चित प्रकारको उज्यालोमा, अथवा निश्चित आकारका अथवा चहकिलो रंगका छन् भने ती वस्तुहरु देख्न सक्छन् । कुनै कुनै बच्चाहरुले वस्तु चलेको अथवा हल्लिएको देख्न सक्छन् ।

यस पुस्तकमा भएका क्रियाकलापहरु शुरु गर्नु भन्दा पहिले, तपाईको बच्चाले के के देख्न सक्छ भन्ने कुरा निश्चित/पहिचान गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यसो गरेपछि **बच्चाले राम्ररी सिक्नसक्ने** तरिकाले क्रियाकलापहरु गर्न तपाईंलाई सहयोग पुग्नेछ ।

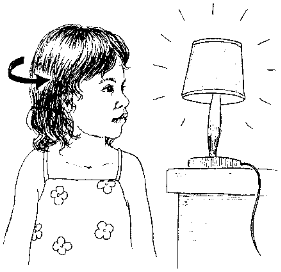
बच्चाले अलिअलि देख्न सक्छ भने, उसले कुन र कस्तो अवस्थामा राम्रोसँग देख्न सक्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनु पर्दछ । यसोभएमा तपाईले **बच्चाको बचेको दृष्टिशक्ति अनुकुल र उपयुक्त क्रियाकलाप छान्न** सक्नुहुन्छ ।

हेरेका कारणले दृष्टि कम हुँदै अथवा हराउँदै जाँदैन । बच्चाले आँखाको सहयोग लिएर कामहरु गर्छ भने उसको दृष्टिशक्तिलाई कुनै हानी हुने गर्दैन ।

के मेरो बच्चा अन्धो छ, वा उसले अलि अलि देख्न सक्छ ?

बच्चाको आँखाको दृष्टि छ की छैन भन्ने कुरामा तपाई पक्का हुनु हुँदैन भने निम्न कुराहरुमा ध्यान दिनु होस्:

बच्चाले घामको उज्यालोमा आफ्नो आँखा बन्द गर्छ वा उसको टाउको उज्यालो या बत्तितिर घुमाउछ ?



उसले कुनै वस्तु उसको आँखाको नजिक ल्याउँछ ?

आँखाको सामुन्ने विस्तारै चलेको वस्तुतिर टाउको घुमाउन खोज्छ ?

सधै उसले आफ्नो टाउको निश्चित तरिकाले ढल्काउने गर्दछ ?

उसले उसको हात आफ्नो आँखाको अगाडि लगेर अघिपछि गर्न सक्छ ?

उसले आवाज आएको वस्तुहरु भेटाउन कोशिस गर्दछ ?

तपाईले यी माथिका कुराहरु मध्ये आफ्नो बच्चामा भएको महशुस गर्नु भयो भने, यिनीहरुको मतलव अबका पृष्ठहरुबाट थाहा पाउन सक्नु हुन्छ ।

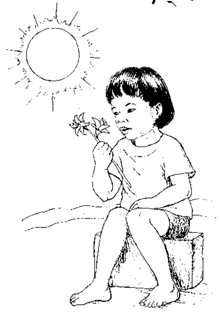
मेरो बच्चाले के के देख्न सक्छ ?

कस्तो किसिमको उज्यालोमा मेरो बच्चाले राम्रोसँग देख्न सक्छ ?

केही बच्चाहरुलाई उज्यालोको मात्रा परिवर्तन गर्दा आफ्नो दृष्टि मिलाउन अप्ठ्यारो पर्न सक्छ । कुनै कुनै बच्चाले सबै किसिमका उज्यालोमा देख्न नसकेपनि कुनै कुनै किसिमका उज्यालोमा देख्न सक्ने हुन्छ । खासगरी तलका कुरामा ध्यान दिनु होस् :

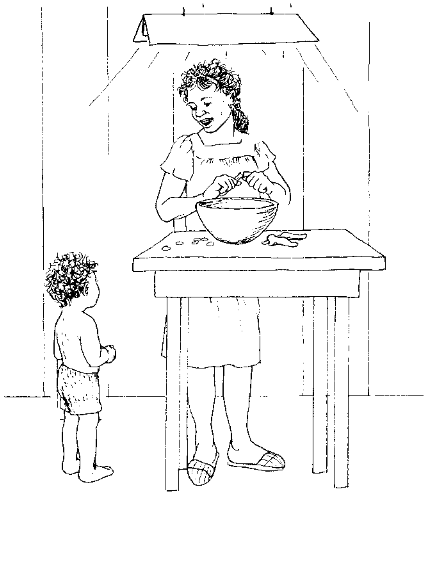
तपाईको बच्चाले उज्यालोतिरबाट आफ्नो आँखा हटाउछ या आँखा डेढो पारेर हेर्ने गर्छ भने उसले धेरै उज्यालो नभएको बेला वा बादल लागेको बेलामा राम्रोसँग हेर्न सक्छ होला ।

तपाईको बच्चाले कुनै पनि वस्तु उज्यालोमा हेर्न रुचाउँछ भने उसले धेरै उज्यालो कोठा अथवा कडा सूर्यको किरणमा राम्रोसँग देख्न सक्छन् होला ।



उज्यालो/प्रकाश आउने दिशाले गर्दा तपाईको बच्चाले देख्ने शक्तिमा असर पार्न सक्छ । उसले कामहरु गरिरहेको बेला उसले के कस्तो अवस्थामा राम्ररी देख्न सक्छ भन्ने थाहा पाउनका लागि बत्तिलाई यताउति सारेर पत्ता लाउने कोशिस गर्नुहोस् ।

यो बच्चाले यस्तो सानो वस्तुलाई धेरै राम्रोसँग देख्न सो वस्तुमा सिधै उज्यालो पऱ्यो भनेमात्र सक्छ ।



बत्तिको प्रकाशको कारणले पनि दृष्टिमा फरक पार्न सक्छ । कुनै कुनै बच्चाहरुले बत्तिको प्रकाश सिधै परेको अवस्थामा मात्र काम गर्न सक्छन् भने कुनैकुनैले चारैतिर तर चहक प्रकाश फैलियो भने मात्र राम्रोसँग काम गर्न सक्छन् ।

कुन दूरीमा मेरो बच्चाले राम्रोसँग देख्न सक्छ ?

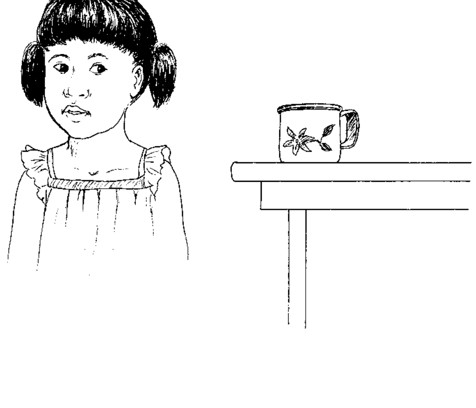
अलिअलि देख्नसक्ने धेरैजसो बच्चाहरुले करीव आफ्नो हातको लम्बाईको दूरीमा भएको वस्तुलाई मात्र राम्रोसँग देख्न सक्छन् । तर कुनै कुनै बच्चाले भने उसको अनुहारको नजिक भएका वस्तुलाई मात्र राम्रोसँग देख्न सक्छन् । कसैकसैले भने टाढा भएका वस्तुलाई राम्रोसँग देख्छन् । तपाईको बच्चाले उसको अनुहारबाट कतिको दूरीमा राखेर वस्तुहरु समाउने गर्दछ तपाईले ध्यानपूर्वक हेर्नु होस् । यो उसले राम्रोसँग देख्न सक्ने दूरी हुनसक्छ ।

यो बच्चाले उसको हातको लम्बाईको दूरीमा भएको वस्तुहरू राम्रोसँग देख्न सक्छ।

...तर यिनले जति नजिक छ त्यति नै राम्रोसँग वस्तुहरूलाई देख्न सक्छिन्।

कुन दिशातिरको वस्तुलाई मेरो बच्चाले राम्रोसँग देख्न सक्छ ?

प्रायजसो बच्चाहरुले आफ्नो सामुन्ने भएका वस्तुहरु मात्र धेरै सफासँग देख्ने भएतापनि, उनीहरुले आफ्नो आँखादेखि वरपर, अथवा तलमाथि भएका वस्तुहरु पनि देख्न सक्छन् । कसैकसैले बच्चाले उसको दायाँबायाँतिरका टाढा भएका वस्तुहरु देख्न सक्दैन । यसको मतलव उसले निश्चित ठाउँ/क्षेत्रतिर पटक्कै देख्न नसक्न पनि सक्छ, जस्तै उसको सामु भएको, कुनै एक छेऊतिर (दायाँ-बायाँ) को, अथवा उसको चिउँडो तलतिरको, अथवा उसको आखाँ माथि भएका वस्तुहरु । तपाईको बच्चाले कुन क्षेत्रतिर राम्रोसँग देख्न सक्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन उसले वस्तुहरु कहाँ समात्ने गर्दछ अथवा कुनै वस्तु हेर्नका लागि उसले टाउको कस्तो तरिकाले ढल्काउँछ नजिकैबाट नियाल्ने गर्नु होस् ।



यो बच्चाले आफ्नो कुमतिर भएका वस्तुलाई मात्र देख्न सक्छिन्। उनले कुनै वस्तु हेर्न आफ्नो टाउको छेऊतिर घुमाउनु पर्छ र अनि मात्र उनले त्यो वस्तु देख्न सक्छिन्।

कत्रो आकारका वस्तुहरु मेरो बच्चाले देख्न सक्छ ?

अलि अलि देख्न सक्ने धेरै बच्चाहरुले ठूलो खाल्को वस्तुहरु राम्रोसँग देख्न सक्छन् । तर कुनै कुनै बच्चाहरुले उनीहरुको नजिकै भएको वस्तुहरु मात्र देख्न सक्छन् । यस्ता बच्चाहरुले ठूलो वस्तुहरुको दाँजोमा सानो वस्तुहरु सजिलैसँग चिन्न सक्छन् । तपाईको बच्चाले कत्रो आकारको वस्तु राम्ररी देख्न सक्छ भन्ने थाहा पाउन तपाईको बच्चाले खेल्न मन पराउने वस्तुहरुको आकार

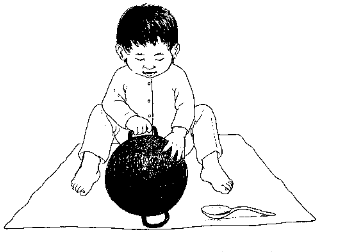
यो बच्चाले सानो वस्तुहरुसँग खेल्न रूचाउँछ किनभने उसले त्यसलाई राम्रोसँग देख्न सक्छ।

यो बच्चाले ठूलो आकारको वस्तु राम्रोसँग देख्न सक्छ।

के मेरो बच्चाले वस्तुहरु कति टाढा छन् भनेर थाहा पाउँछ ?

कुनै कुनै बच्चाहरुले आफू छेउको वस्तु कति टाढा छ भन्ने कुरा अन्दाज गर्न सक्दैनन् । त्यसकारण उनीहरुले कुनै वस्तु भेटाउन कि धेरै पर वा कि त वस्तु भन्दा वर नै पुगेर टिप्न खोज्छन् । किनभने उनीहरुले वस्तु रहेको वास्तविक स्थानको दूरी नै यकिन गर्न सक्दैनन् । तपाईको बच्चाले वस्तुको दूरी पत्ता लगाउन सक्छ कि सक्दैन भन्ने कुरा थाहा पाउनका लागि, उसले खेलाउना अथवा अन्य वस्तुहरु सही तरिकाले भटाउन सक्छ कि सक्दैन नियाल्ने गर्नु होस् ।

यो बच्चाले बोतल रहेको वास्तविक स्थान भन्दा टाढा देखेको छ।



यो बच्चा गाढा रङ्को ताप्के खेलाइरहेको छ शायद उसले नजिकै रहेको हलुका रङ्को चम्चाको भन्दा राम्रोसँग देख्न सक्छ।

मेरो बच्चाले कस्तो प्रकारको रङ्ग मन पराउँछ ?

कुनै कुनै बच्चाहरुले चहकिलो रङ्गका वस्तुहरु अथवा पृष्ठभूमि (सतह) मा भएको रङ्ग भन्दा अलग खाल्को रङ्ग भएका वस्तुहरु मात्र देख्न सक्छन् । तपाईको बच्चाले निश्चित रङ्ग, धेरै रङ्गहरु अथवा बुट्टाहरु मध्ये फरक खाल्को मन पराउँछ कि याद गर्नु होस् । उसको मन पराइले नै संभवत यी रङ्गहरु अथवा बुट्टाहरु उसले राम्रोसँग देख्ने गर्दछ ।

अरु के के ले मेरो बच्चाको दृष्टिलाई असर पार्छ ?

बच्चाले प्राय: अरु बेलामा भन्दा निश्चित समयमा राम्रोसँग देख्ने गरेको पाइन्छ । यसको अर्थ उसको दृष्टि परिवर्तन भएको होइन, तर उसको देख्न सक्ने मात्रालाई विभिन्न कारणले असर पारिरहेको हुन्छ, जस्तै:

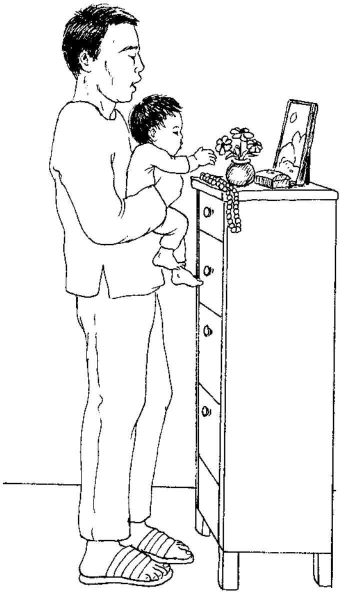
- परिचित वस्तु नभएर
- थकाइको कारण
- उसको स्वास्थ्य
- औषधि प्रयोग गरेको कारण
- खुशी अथवा निराश अवस्थाको कारण । आदि

तपाईको बच्चाले के के देख्न सक्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन तपाईले उसका विभिन्न अवस्थाहरु र विभिन्न समयहरुका गतिविधिहरुलाई सावधानीपूर्वक नियाल्नु पर्दछ ।

बच्चामा रहेको दृष्टिशक्तिको प्रयोग गर्न सहयोग गर्ने उपायहरु

तपाईको बच्चाले अलि अलि देख्न सक्छ भने:

उसलाई विभिन्न किसिमका खेलौनाहरु दिनु होस् । यसले उसलाई उसको वरिपरि भएको वस्तुहरुमा रुची जगाउन र उसको दृष्टिशक्तिको बढी भन्दा बढी प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नेछ ।



उसलाई विभिन्न वस्तुहरु देखाउने एउटा तरिका घरको वरिपरि घुम्नु हो । तपाईले देख्नु भएको वस्तुहरुको बारेमा कुरा गर्नु होस्, र उसलाई ती वस्तुहरु छुन र समात्न प्रोत्साहन गर्नु होस् ।

तपाईलाई झन्झट लागेपनि तपाईको बच्चालाई वस्तुहरु समात्न दिनुहोस् अथवा उसको शरीरलाई उसले राम्रोसँग देख्न सक्ने किसिमले घुमाउन सहयोग गर्नु होस् । उदाहरणका लागि:

तपाईको बच्चाले आफ्नो नजिकका वस्तुहरु मात्र देख्न सक्छ भने, उसले सिधा हिड्नुको सट्टा माथि, तल, दाँया, र बाँयातिर हेर्दै हिड्यो भने अझ बढी देख्न सक्छ ।

तपाईको बच्चाले अलि अलि मात्र देख्न सक्छ भने, प्रकाशको मात्रा, प्रकाशको प्रकार, अथवा प्रकाश आउने दिशा आदिलाई परिवर्तन गरी कुन अवस्थामा उसले राम्रो देख्न सक्छ पत्ता लाउनु होस् ।

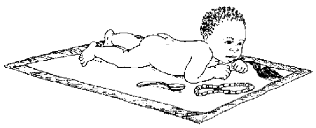
प्रकाशको मात्रा परिवर्तन हुँदा (जस्तो ज्यादै उज्यालोबाट कम उज्यालो वा कम उज्यालोबाट ज्यादै उज्यालो) उसलाई हेर्न समस्या हुन्छ भने, उसलाई हिड्न रोक्न र उसको आँखाले त्यस अवस्थामा मिल्ने समयसम्म पर्खन सिकाउनु होस् ।

तपाईको बच्चाले निम्न कुराहरु मध्ये के कुरामा ध्यान दिने गर्दछ याद गर्नु होस् जस्तैः

- रङ्गहरु
- बनावटहरु/बुट्टाहरु
- आकारहरु
- फरक फरक रङ्गहरु

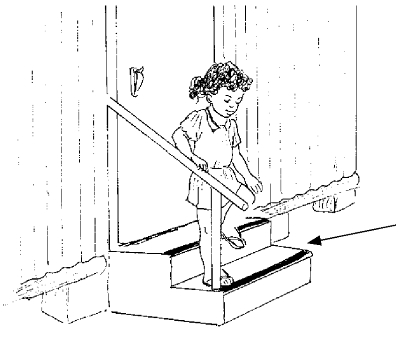
उसले के कुरामा ध्यान दिने गर्दछ, तपाईले उसको अभिरुचि अनुसार उसलाई सुरक्षाको बारेमा सिक्न र चल्न सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

आफ्नो बच्चाको रूचि थाहा पाउन, यी आमाले सेतो कपडामाथि चहकिलो रङ्गको भकुन्डो गुडाउछिन्।



वस्तुहरू अथवा ठाउँहरूको किनारामा चिन्ह लगाउन चहकिलो रङ्गहरूको प्रयोग गर्नु होस्। यसले उसलाई ठाउँहरू अथवा आकारहरू चिन्नका लागि सिक्न मद्दत गर्नेछ।

उनी ठूली भए पछि, चहकिलो रङ्गको रिबनहरु, कपडाहरु अथवा वस्तुहरुले उनी कहाँ छिन् भन्ने कुरा थाहा पाउन मद्दत गर्न सक्छ ।



चहकिलो रङ्गको टेप अथवा रङ्गले बच्चालाई तल्लो र माथिल्लो सिंडि हो भन्ने कुराको जानकारी दिन सक्छ ।

के मेरो बच्चाको दृष्टिशक्ति ह्रास/कम हुँदै जान सक्छ ?

यो प्रश्नको जवाफमा, के के कारणहरुले गर्दा तपाईको बच्चालाई हेर्न गाह्रो हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनु पर्ने हुन्छ । थप जानकारीका लागि यसै पुस्तकको “बच्चाहरुले किन आफ्नो दृष्टि गुमाउँछन् र हामीले के गर्न सक्छौ” नामक अध्याय १६ (पृष्ठ १५५) हेर्नु होस् ।