



## अध्याय ६

# सुनाइ सीपहरू

राम्ररी सुन्न नसक्ने बालबालिकाहरूले सहयोग पाउनसकेमा उनीहरूले सुन्न सक्ने जति आवाज (ध्वनि) हरूलाई बढी ध्यान दिएर सुन्न सिक्नेछन् । आवाजहरूबारे बढी जानकारीले उनीहरूलाई आफ्नो संसारबारे बढी जानकारी पाउन र बढी राम्रो सुन्न, आफ्नो सुरक्षा गर्न, सुरक्षित हुन र आफ्ना आवश्यकताहरू आफैँ हेरविचार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

केही बालबालिकाहरूले मानिसहरूले उनीहरूसँग बात मार्दा केही मात्रामा सुन्न सक्छन् । राम्ररी सुन्न नसक्ने धेरै बालबालिकाहरूले सानो आवाज सुन्न नसकेता पनि ठूलो आवाज (हल्ला) सुन्न सक्छन् । वा उनीहरूले सिटीको जस्तो उच्च तीक्ष्णता (high pitch) भएका आवाज सुन्न नसके तापनि तर चट्याङ्को जस्तो न्यून तीक्ष्णता (low pitch) भएका आवाज सुन्न सक्छन् । तर आवाजको उनीहरूलाई अर्थ नलाग्ने हुनाले उनीहरू त्यति ध्यान दिदैनन् ।

बालबालिकाले सुन्ने अभ्यास गरेमा उनीहरूले आफूमा रहेको सुन्ने शक्तिको विकास गर्न र प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

आफूमा रहेको सुन्ने शक्तिको प्रयोग गर्न बालबालिकाले

- □ आवाज ख्याल राख्न सक्नुपर्छ ।
- □ आवाज आएको दिशा पहिचान □ गर्न सक्नुपर्छ ।
- □ आवाज के को हो भनी पहिचान □ गर्न सक्नुपर्छ ।
- □ आवाजहरू बीचको भिन्नता □ बताउन सक्नुपर्छ ।



यस अध्यायमा आवाजको कम्पनलाई

ध्यान दिन, सुन्न र अनुभव गर्न बालकलाई

प्रोत्साहित गर्ने क्रियाकलापहरू समावेश गरिएका छन् । यी क्रियाकलापहरूले राम्ररी सुन्न नसक्ने बालबालिकाहरूलाई आवाजका बारे बढी जान्न सहयोग पुऱ्याउने छ । यी क्रियाकलापहरूले बालकको सुन्ने शक्ति छ वा छैन र सक्छ भने उसले कस्ता किसिमका आवाज वा शब्दहरू सुन्न सक्छ भनी पत्ता लगाउन पनि सहयोग गर्छ । यस सूचनाले तपाईंलाई आफ्नो नानीले बोलिने भाषा वा साङ्केतिक भाषा कुन सिक्न राम्रो हुन्छ भनी निर्घो गर्न सहयोग गर्छ ।

यस अध्यायमा दिइएका क्रियाकलापहरू गर्दा, नानीले आवाज सुनिरहेको छु भन्ने संकेत खोज्नुहोस् । उसले आफूले सुनिरहेको कुरा आफ्नो टाउको घुमाएर, आफ्नो अनुहारमा परिवर्तन ल्याएर, आफ्नो शरीर हल्लाएर, आँखा भिमभिम गरेर वा आफै आवाज निकालेर प्रतिक्रिया देखाउन सक्छ ।



नानीले आवाज वा शब्दप्रति प्रतिक्रिया जनायो भने उसको प्रशंसा गर्नुहोस् । उसले प्रतिक्रिया जनाएन भने सकेसम्म त्यही आवाज दोहोर्याउनु होस् । आवाजलाई ठूलो बनाउनु भन्दा उसको नजिक गएर आवाज निकाल्नुहोस् । बच्चालाई सुनाइ-सीप हासिल गर्न समय लाग्छ, त्यसैले धैर्य गर्नुहोस् ।

सुनाइको अभ्यास गर्दा पृष्ठभूमिबाट आउने हल्लालाई चिन्न कोसिस गर्नुहोस् । पृष्ठभूमिबाट आउने रमाइलो आवाजले पनि स्वर सुन्न वा उसलाई सुनाउन चाहेको कुनै खास आवाज नसुन्न सक्छ । बच्चाले श्रवण सहयोगी यन्त्र प्रयोग गरेको छ भने, त्यस यन्त्रले कुनैपनि आवाजलाई ठूलो बनाउँछ, जस्तै पृष्ठभूमिबाट आउने हल्ला सहित अन्य आवाजहरूलाई पनि । यस कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ।



अञ्जलीले आफ्ना बुबाले बोलेका केही शब्दहरू सुनिन् । तर अरू केटाकेटीहरूले गरेको हल्लाका के भनेको हो राम्ररी ठम्याउन सकिन्न् ।

## आमाबाबुलाई केही उपायहरू

आफ्ना वरिपरिका विभिन्न आवाजहरूलाई वास्ता गर्नुहोस् । कान सुन्ने व्यक्तिहरू धेरैजसो आवाजहरूलाई प्रायशः वेवास्ता गर्छन् किनभने यस्ता आवाजहरू सुनेर उनीहरू बानी परिसकेका हुन्छन् । उनीहरूले खतराको सङ्केत गर्ने आवाज चिन्न सक्छन् । उनीहरूलाई कतिखेर बढी सावधान हुनुपर्छ भनेर थाहा हुन्छ ।



मोटरको हर्न सुन्न  
सकेमा पवन बढी  
सुरक्षित हुनेथियो ।

सुनाइ-सीपहरू राम्ररी सुन्न नसक्ने बालबालिकाहरूका लागि महत्वपूर्ण हुन्छन् । आफूसँग भएजति कै सुन्ने शक्तिको प्रयोग गर्न सिकेमा पनि उनीहरू बढी सुरक्षित हुन सक्छन् ।

यस अध्यायमा दिइएका क्रियाकलापहरू नानीले सुन्न सक्ने आवाजहरूमा अपनाउने कोसिस गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि न्यून तीक्ष्णता (low pitch) भएको आवाज सुन्न सक्ने तर उच्च तीक्ष्णता (high pitch) भएको आवाज सुन्न नसक्ने नानीका लागि यी क्रियाकलापहरू गर्दा न्यून तीक्ष्णता (low pitch) भएका आवाजहरूको मात्र प्रयोग गर्नुहोस् । (नानीले के कस्तो आवाज सुन्न सक्छ भनेर थाहा पाउने उपायबारे अध्याय ५ हेर्नुहोस्) । यदि उसले कस्तो आवाज सुन्न सक्छ भनेर थाहा छैन भने विभिन्न आवाजहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।



यदि आशाले मादल वा  
बाँसुरी राम्ररी सुनिन् भने म  
खुशी हुने थिएँ ।

क्रियाकलापहरू

► नानीलाई आवाज पहिचान गर्ने सहयोग गर्ने उपायहरू

- नजिकैबाट कुनै आवाज आएको सुन्नु भयो भने नानीलाई त्यहाँ केही हुँदैछ भनेर देखाउनु । उसलाई आवाज आएतर्फ हेर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

माथि आकासमा हेर सागर ।  
त्यो हवाइजहाज हो ।



- नानीलाई आवाज निकाल्ने खेलौनाहरू खेल्न दिनुहोस् । समय समयमा उसको ध्यान आवाजतर्फ तान्नुहोस् । यदि खेलौनाले धेरै आवाज निकाल्दैन भने त्यसमा घण्टी जस्तो आवाज निकाल्ने वस्तु खेलौनामा बाँधी दिनुहोस् ।

त्यो धेरै ठूलो आवाज हो राधा !



- आफूले बजाउन र रोकन मिल्ने आवाजहरू खोज्नुहोस् । आफ्नी नानीलाई केही हुँदैछ भनेर थाहा दिनुहोस् र त्यसपछि आवाज निकाल्नुहोस् । आवाज धेरै पटक दोहोर्‍याउनुहोस् । आवाज निकालीरहेको समयमा आफ्नो कानतर्फ देखाउनुहोस् । यसले नानीलाई कति बेरमा आवाज आउँछ भनी थाहा पाउन सहयोग पुग्नेछ ।

- त्यस्ता खेलहरू बनाउनुहोस् जसमा नानीले खेल्नका लागि आवाजको आवश्यकता परोस् ।

मादल बजिरहँदा  
बालबालिकाहरू नाँच्छन् ।



जब मादल बज्ने रोकिन्छ  
उनीहरू सबै भुइँमा बस्छन् ।



कोही-कोही वयस्कहरू खेल खेल्न अभ्यस्त नहुन सक्छन् र क्रियाकलापहरूमा बालबालिकाहरूसँग खेलन असजिलो मान्न सक्छन् । तर संगीतले नानीलाई आफ्नो सुन्ने शक्ति प्रयोग गर्न सिकाउन सक्छ । यो अरू वयस्कहरू र बालबालिकाहरूलाई संलग्न गराउने राम्रो उपाय हुन सक्छ । आफूले केटाकेटी हुँदा गाएका गीत सम्झनुहोस् वा अरू बालबालिकाहरूले जानेका गीतहरू सिक्नुहोस् । उमङ्गले भरिएका, राम्रो लय भएका र सबैले सँगै गाउन सक्ने गीतहरू छान्नु होस् । यसमा अन्य वयस्क र बालबालिकाहरूलाई समावेश गर्न सकिन्छ । गायनलाई हरेक दिन गरिने पारिवारिक क्रियाकलाप बनाउनुहोस् ।

► नानीलाई माजिसको स्वर पहिचान गर्न सिकाउने उपायहरू

- नानीलाई आफू नजिकै राखेर कुरा गर्नुहोस् । □  
जब उसले तपाईंको छाती, घाँटी वा गाला छुन्छ, □  
उसले तपाईंको आवाजबाट हुने कम्पन अनुभव □  
गर्न सक्छ ।

तिमी ठूली ठूली हुनेछ्यौ, इभा



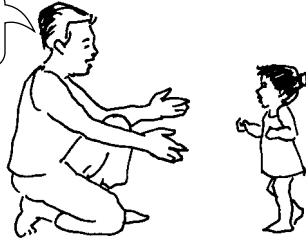
- नानीसँग जे गरिरहनुभएको छ भने □  
त्यस क्रियाकलापसँग मिल्दोजुल्दो □ हर हर गङ्गे  
आवाज निकाल्नुहोस् ।

हर हर गङ्गे



- पटक-पटक उनको नाम लिने □  
गर्नु होस् ।

जुनेली ! यता आउ आउ



- जब नानीले आफ्नो नाम थाहा पाउँछ, □  
उसको नाम प्रयोग गरेर गीत वा कथा □  
कथेर सुनाउने गर्नुहोस् । यसले उसको □  
ध्यान त्यता तान्ने गर्छ ।

एकदेशमा एउटा एउटी सानी केटी थिई, उसको नाम सीमा थियो ...



- आफ्नी नानीसँग सकेजति धेरै कुराकानी गर्नुहोस् । आफ्नो स्वरलाई विभिन्न किसिमले प्रयोग गर्नुहोस् । शब्दहरूलाई तन्काउने र उच्च तीक्ष्णता (high pitch) तथा न्यून तीक्ष्णता (low pitch) भएको आवाज निकाल्ने कोसिस गर्नुहोस् । विपरित अर्थ भएका शब्दहरू प्रयोग गर्ने गर्नुहोस् ।

माथि... माथि... माथि



...र, तल तल



आवाज तन्काएको (त अ ल) शब्द र त्यसको विपरित अर्थ दिने (मा आ थि) छोटो शब्दसँगसँगै प्रयोग गर्नाले नानीलाई ती शब्दहरूको अर्थ बुझ्न अन्दाज गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

► आवाज आएको दिशा पत्ता लगाउन कसरी सिक्ने

बालबालिकाहरूले पहिले आफ्नो कान नजिकैको आवाज पहिल्याउँन सक्छन् । त्यसपछि उनीहरूले आफ्नो कानको तह भन्दा माथि वा तलबाट आएको आवाजको स्रोत पत्ता लगाउन सिक्छन् । त्यसपछि उनीहरू अझै टाढा-टाढाबाट आएका आवाजहरूको स्रोत पत्ता लगाउन कोशिश गर्छन् । अन्ततः आफू पछाडिबाट आएको आवाजको स्रोत पत्ता लगाउन खोज्छन् ।



- नानी आफूले सुन्न सक्ने आवाज निकाल्ने खेलौना खेल्न चाख ।  
राख्छ, भन्नेमा तपाईं निश्चित हुनुहुन्छ भने खेलौनालाई नदेखिने ।  
गरी यताउति गर्नुहोस् । त्यसपछि उसको कान भन्दा मास्तिर खेलौना  
बजाइदिनुहोस् । यसो गर्दा उसले टाउको यताउति फर्काएर आवाज ।  
आएको स्थान पत्ता लाउन प्रयत्न गर्छ गर्दै न याद गर्नुहोस् । ।  
उसले त्यो काम गर्न सक्ने भएपछि फेरि उसको कानभन्दा ।  
मुन्तिर आवाज निकाल्नुहोस् । अन्तमा उसको पछाडिबाट ।  
आवाज निकाल्नुहोस् ।



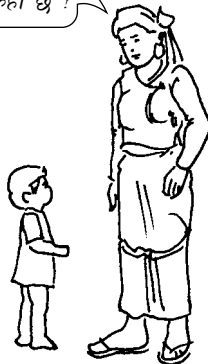
यस्तो कुरा नानीले एकैदिनमा सिक्दैन, त्यसैले धैर्यताका साथ यो काम गरिरहनु पर्छ । जब उसले धेरैजसो पटक यस्तो आवाज आएको स्थान पत्ता लाउन खोज्न या प्रतिक्रिया दिन थाल्छ, तब अर्को चरणको सिकाउने काम गर्न थाल्नु पर्छ ।

- आफ्नो कानतर्फ र त्यसपछि आवाज ।  
निकाल्ने वस्तुतर्फ औल्याउँदै (जस्तै ।  
हाउभाउ वा आफ्नो अनुहारको ।  
भाव परिवर्तन गरी) उसको ध्यान ।  
आवाजतर्फ तान्ने कोशिश ।  
गर्नुहोस् ।



के को आवाज हो  
लुनी ? त्यो कहाँ छ ?

- आवाज निकाल्ने ।  
खेलौनालाई आफ्नो ।  
खल्तीमा लुकाई ।  
त्यसबाट आवाज ।  
निकाल्दा नानीले ।  
त्यो पत्ता लगाउन ।  
सक्छ वा सक्दैन ।  
हेर्नुहोस् ।



► के को आवाज हो भनी पहिचान गर्न नानीलाई सहयोग गर्ने उपायहरू

- □ उसले सुन्ने आम आवाजहरू □  
थाहा पाउनुहोस् र उसलाई ती □  
आवाजहरूको नाम राख्न □  
सिकाउनुहोस् ।

ढक्ढक्याएको सुन्यौ ?  
कोही भित्र आउन  
चाहन्छ ।



- □ नानीले कुनै आवाज प्रति □  
चाख देखाउँछ भने त्यस □  
आवाजबारे उसलाई □  
बुझाउनुहोस् ।

यता हेर, सिठ्ठी यसरी  
बजाउनु पर्छ ।



- □ नानीलाई विभिन्न ठाउँहरूमा लैजानुहोस् र जब तपाईं □  
कुनै आवाज सुन्नुहुन्छ, त्यो आवाज केले निकालेको हो भनेर □  
उसलाई देखाउनुहोस् ।



- □ उसलाई आफैले विभिन्न  
आवाजहरू निकाल्न □  
सिकाउनुहोस् ।



► नानीलाई २ प्रकारका आवाजहरूमा फरक भएको थाहा पाउन सिकाउने उपायहरू

- भिन्दा भिन्दै आवाज निकाल्ने दुईवटा वस्तुहरू खोज्नुहोस् । याद गर्नुहोस् ! ती आवाज नानीले सुन्नसक्ने तीक्ष्णता भएको र ठूलो आवाज हुनुपर्छ । प्रत्येक वस्तु र तिनले निकाल्ने आवाज उसलाई सुनाउनुहोस् । दुईमध्ये एक वस्तुबाट आवाज निकाल्दा उसलाई आफ्ना आँखा छोप्न लगाउनुहोस् । अब आँखा खोल्न लगाई कुन वस्तुले आवाज निकालेको हो भनेर उसलाई सोध्नुहोस् ।



- उस्तैउस्तै आवाज आउने २-३ किसिमका चालहरूमा नानीसँगै मिलेर चलनुहोस् या क्रियाकलाप गर्नुहोस् । अब आफूले ती मध्ये कुनै एक आवाज निकालेर नानीलाई चाल चल्न या क्रियाकलापहरू गर्न लगाउनुहोस् । बोलेको आवाजको उदाहरण यहाँ देखाइएको छ ।



- नानीलाई परिवारको कुन सदस्य बोल्दैछ भनी उसको आवाजका भरमा चिन्न लगाउनुहोस् । यसले उसलाई महिलाले बोलेको हो वा पुरुषले बोलेको हो भनी छुट्याउन पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।



के मेरो नानीले सुन्न सिक्दैछ ?

यी सबै क्रियाकलापहरू धेरै पटक दोहोऱ्याई दोहोऱ्याई गर्नुपर्छ । करीव ६ महिना पछि नानीको सुनाइ फेरि एक-पटक जाँच्नुहोस् (अध्याय ५ हेर्नुहोस्) । नानीले पहिले भन्दा धेरै आवाज सुन्न सिकेको हुन्छ । यसको अर्थ उसको सुनाइ क्षमता बदलिन्छ भन्ने होइन । यसको अर्थ उसले आफ्नो सुन्नसक्ने क्षमताको राम्ररी प्रयोग गर्न सक्छन् भन्ने हो । आफ्नो नानीले आवाज र शब्दहरू चिन्न सक्दा उसको प्रशंसा गर्नुहोस् ।

सँगै बसेर अभ्यास गर्दा उसले सुन्न सक्ने सबै आवाजहरू प्रयोग गर्दै उसले सिकेको आधारमा अधि बढ्नुहोस् । जब नानीले धेरै शब्दहरू सिक्छ र पहिले भन्दा राम्ररी कुराहरू बुझ्न थाल्नेछ । उ अझ राम्ररी अभिव्यक्त गर्न बढी सुनाइ सीपहरू गर्न सक्षम हुनेछ ।