



अध्याय १०

चलने प्रक्रिया

साना बच्चाको आफ्नो चलने प्रक्रियामा अलिअलि नियन्त्रण गर्न सक्छन् । तर बिस्तारै उ बढ्दै गएपछि, पहिला उसले उसको शरीरको एउटा भागलाई नियन्त्रण गर्ने हुन्छ र त्यसपछि अरुको गर्नसक्ने हुन्छ ।



पहिलो, उसले आफ्नो टाउको र शरीरलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने हुन्छ ...



... त्यसपछि उसले पाखुरा र हात नियन्त्रण गर्न सक्ने हुन्छ



र अन्त्यमा, खुट्टामा नियन्त्रण गर्छ ।

बच्चाहरू चलन सिक्छन् किनकि उनीहरू आफुले मनपराएको वस्तु भेट्न चाहन्छन् जस्तै खेलौना । राम्रोसँग देख्न नसक्ने बच्चालाई चलनसक्ने बनाउन धेरै प्रोत्साहनको आवश्यकता पर्ने गर्दछ किनभने उसलाई उसका वरपर रोमाञ्चक वस्तुहरू छुन् भन्ने कुरा थाहा नहुन सक्छ ।

राम्रोसँग आँखा देख्न नसक्ने बच्चाका लागि चलने प्रक्रिया भयभित गराउने कार्य पनि हुन सक्छ । बच्चालाई जन्मे देखि नै चलन प्रोत्साहन गरी चलने प्रक्रियामा बानी बसाल्न मद्दत गर्नुहोस् । तपाईंको बच्चा ६ महिना भन्दा कम उमेरको छ वा धेरै चलने गर्दैन भने पहिले अध्यायमा ५ मा उल्लेखित 'साना बच्चाहरूका लागि क्रियाकलापहरू' पढ्नुहोस् ।

आफ्नो टाउको नियन्त्रण गर्न र कसैको सहयोगले बस्न सक्ने बच्चा यस अध्यायमा भएका क्रियाकलापहरू शुरु गर्नका लागि उपयुक्त हुन्छ । यी क्रियाकलापहरूले तपाईंको बच्चालाई निम्न कुराहरू सिक्न मद्दत गर्छ, जस्तै :

- आफै बस्न र वामे सर्न
- उभिन, हिड्न र लठ्ठी टेकेर हिड्न
- सुदृढ, लचकदार पाखुरा र हात हुन्छ
- औलाले छामेर बुट्टाहरू र आकारहरू राम्ररी अनुभव गर्न ।

बच्चाको सुरक्षासम्बन्धी जानकारी लिने सुरक्षा नामक अध्याय ९ हेर्नुहोस् । नयाँ ठाउँहरूमा हिड्दा आवश्यक पर्ने सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी चाहिएमा पृष्ठ ११२ हेर्नुहोस् । तपाईंको बच्चा र अरु बच्चाहरूबिच खेलन प्रोत्साहन गर्ने तरिकाहरूबारे जानकारी चाहिएमा, पृष्ठ १२९ हेर्नुहोस् ।

क्रियाकलापहरू

बच्चाले अलिअलि देख्न सक्छ भने, बाँकी भएका दृष्टिको सदुपयोग हुनेगरी यी क्रियाकलापहरूलाई अनुकूल गर्नुहोस् । (अध्याय ४ हेर्नुहोस्)

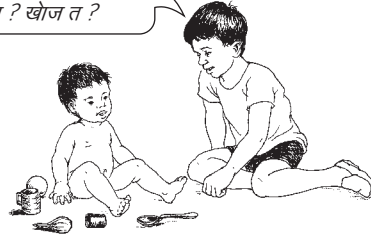
► बच्चालाई आफै बस्न सक्ने बनाउन सहयोग गर्ने

बच्चालाई आड हुनेगरी उसका खुट्टा फट्याएर र हात अगाडि राखेर उसलाई बसाउनु होस् । उसलाई उसको वरपर खेलौना भएको थाहा दिनुहोस् र ती खेलौनाहरूलाई विभिन्न ठाउँहरूमा राखिदिनु होस् जस्तै: उसको जाँघमा, र उसको शरीरको दाँया र बाँयाभागमा । उसले खेलौना भेटाउनका लागि चल्ने गर्दा उसले आफुलाई सन्तुलित गर्ने प्रयत्न गर्ने छ र विस्तारै सन्तुलनमा राख्न सक्नेछ ।

शीखर यो तिम्पो चम्चा,
यो तिम्पो छिनछिने बाजा



चम्चा र छिनछिने बाजा कहाँ
गयो ? खोज त ?



► बच्चालाई बामे सर्न सिकाउन सहयोग गर्ने

जब तपाईंको बच्चा घोटो परेर पल्टिरहन र हातले टेकेर शरीरको माथिल्लो भाग उठाउन सक्नेहुन्छ उ बामे सर्नका लागि तयार हुन्छ । यस अध्यायमा उल्लेखित क्रियाकलापहरूले उसलाई शरीरको माथिल्लो र तल्लो भाग अलग अलग गरी चलाउन, उसको हात तथा खुट्टाले शरीरको भार थाम्न र उसको शरीरको भारलाई विभिन्न भागहरू पालैपालो सार्न सिकाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । यी सबै सीपहरू बामे सर्न सिकनका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले ती सीपहरूका लागि तल उल्लेखित क्रमअनुसार क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

१. तपाईंको बच्चा घोटो परेर पल्टिनसक्ने भएपछि उसको कम्मर नजिकै कोखातिर केही खेलौनाहरू राखिदिनु होस् । त्यसपछि उसलाई एक हातले टेकेर अर्को हातले खेलौना भेट्याउने काममा सहयोग गर्नुहोस् ।



२. तपाईंको बच्चालाई तपाईंको खुट्टामा राख्नुहोस् जसले गर्दा उसको हात सोभो पर्छ र घुडा खुम्चिन्छ । उसको हात र खुट्टाले उसको शरीरको भार थाम्नसक्ने र शरीरको भार एक छेउबाट अर्को छेउमा सार्नसक्ने बनाउनका लागि बच्चाको काध र ढाडको तल्लो भागमा हल्का थिचेर तपाईंको खुट्टा विस्तारै



३. तपाईंको बच्चालाई तेर्सो पारेर तपाईंको खुट्टामा राख्नु होस् । उसको बाँया र बायाँतिर केही खेलौनाहरू उसले भेट्न सक्नेगरी राखिदिनु होस् । उसलाई खेलौना पहिला एउटा हातले, त्यसपछि अर्को हातले तान्न लगाउनुहोस् ।



४. वामे सर्न थालेपछि तपाईंको बच्चाले उसको पेट घिसार्ने गर्दछ भने, उसको पेटलाई तपाईंको हात वा तौलियाले टेवा दिनुहोस् । जब हरेक पटक उ (खेलौनातिर उसको एउटा हात) सर्छ, त्यसवेला तौलियाको एकछेउलाई विस्तारै उचाल्नु होस्, फेरि उ सरेपछि अर्को छेउको उचाल्नुहोस् । यसो गर्दा उसले शरीरको भार एकतिरबाट अर्कोतिरको भागमा सार्न सिक्छ । उसले जतिजति यो कुरा सिक्दै जान्छ त्यतिजति नै उसलाई कम सहयोग गर्नुहोस् ।



५. तपाईंको बच्चाले बिना सहायता हात र घुडा टेकेर वामे अवस्थामा बस्न सक्ने भयो भने, उसलाई खेलौना भेटाउन (अधि बढ्न) प्रोत्साहन गर्नुहोस् । उसलाई अधि बढ्न कोसिस गरिराख्नु होस् । यसो गर्दा ऊ बस्न पाउँदैन ।

६. जब तपाईंको बच्चा राम्रोसँग वामे सर्न सक्छ, उसलाई वामे सर्दै भन्दा चढ्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । पहिलो खुड्किलोमा उसको हात राखिदिनु होस् र त्यसपछि उसँगै चढ्नुहोस् । त्यसपछि घुम्न मद्दत गर्नुहोस् र उसको पुट्टातिर बसेर भन्दा ओर्लिन सहयोग गर्नुहोस् ।



बच्चाले वामे सर्नथालेपछि उ घुमफिर गर्ने स्थानहरू सफा र सुरक्षित हुनुपर्ने कुरामा ध्यान दिनु अति जरुरी छ ।

► बच्चालाई अभिन सिक्न सहयोग गर्ने

विकास, लौ अब तल
माथी गरौं



बच्चालाई समातेर तपाईंको काखमा उभ्याएर राख्नु होस् । उसलाई थोरै तलमाथि तलमाथि उचाल्नुहोस् यसो गर्नेगर्दा उसलाई उसका खुट्टा कहाँ छन् भन्ने अनुभव गर्न बानी पार्दछ । उसलाई बिस्तारै । हल्कासँग छेऊ छेऊतिर पनि हिडाउनु होस जसबाट उसले आफ्नो शरीरको भार सार्न सिक्छ ।

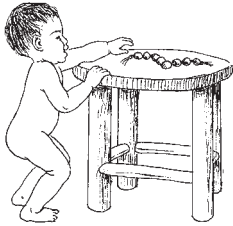
खुट्टा फारेर भुइँमा बस्नुहोस् । तपाईंको शरीरमा समात्नका लागि बच्चालाई घुडाले टेकेर तपाईंको शरीरतिर लम्कन र त्यसपछि अभिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

अनिल, समाऊ समाऊ
नानीले थिरी गर्न लाग्यो



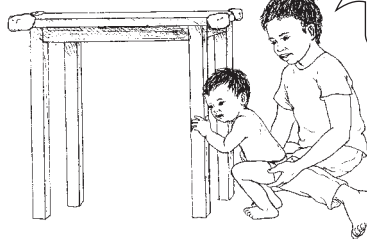
बच्चालाई मनपर्ने खेलौनाहरू कुर्सी, वा टेबुलमा राख्नुहोस् । र उसलाई आफैले उठेर ती खेलौनाहरू भेट्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । अथवा उसलाई उठ्न सजिलो पार्न तपाईंको हात उसको पुठामा राख्नुहोस् ।

थिरी थिरी नानी
थिरी थिरी



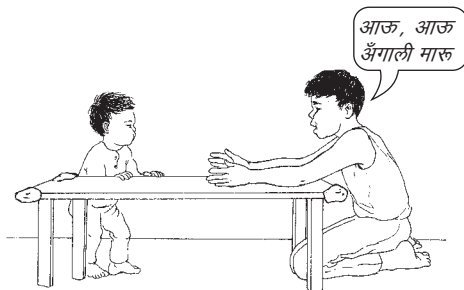
उभिएको बच्चाले बचन खोज्दा उसलाई आफै भुइँमा बस्न सहयोग गर्न उसको पुठामा हातले आड दिनुहोस् ।

भैले तिमीलाई
समातिरहेको छु दिपक ।
तिमी बस्न सक्छौ



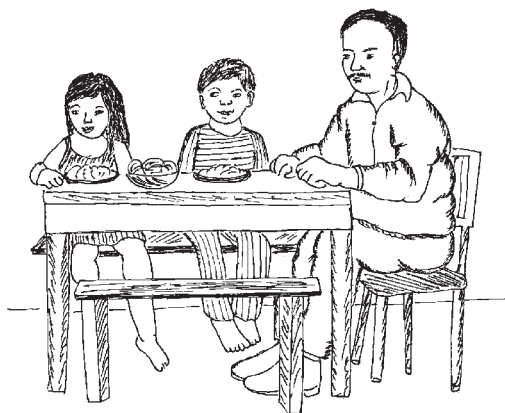
► बच्चालाई हिड्न सिकाउने

बच्चालाई कुनै भित्ता, टेबुल/कुर्सी समातेर अगाडि पछ्याडि गरी हिड्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यसो गर्नाले उसलाई घरभित्र विभिन्न वस्तुहरु कहाँ कहाँ छन् भन्ने कुरा जान्न पनि सहयोग पुग्छ ।



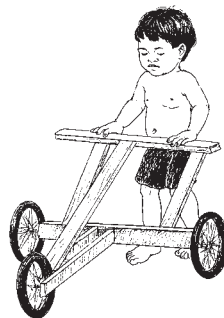
श्याम, टेबुलसम्म हिड / सबैजना खाना खान बसिसके ।

जब उ ढलपल नगरी हिड्नसक्ने हुन्छ तब उसको एउटा हात समातेर उसँग हिड्नुहोस् ।



उसलाई कुनै कुर्सी, बाकस वा चक्का राखेको उभिएर हातले गुडाउने खेलौना/वस्तु (walker) लाई ठेल्दै एकलै हिड्न शुरु गर्न दिनुहोस् । कुर्सी वा टेबुलमा केही सामान राखिदिनु होस् यसो भएमा यी चाडो गुड्न नसक्ने हुन्छन् ।

धैर्य हुनुहोस् । बच्चालाई केही नसमातिकन सुरक्षित महसुस गरी हिड्न लामो समय लाग्छ ।

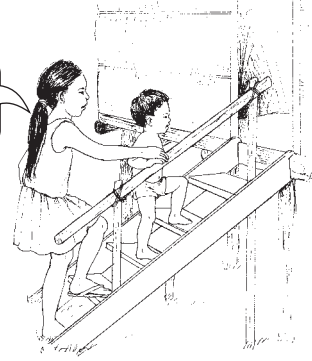


बच्चा हिड्न थाले पछि, घरभित्र र बरिपरि दुर्घटना हुनसक्ने अवस्थाका बारे र उ हिड्ने स्थानहरुलाई सुरक्षित बनाउने बारे राम्ररी ध्यान दिनुहोस् ।

► बच्चालाई भन्थाङ चढ्न र ओर्लिने सिक्न सहयोग गर्ने

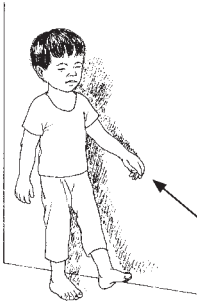
बच्चालाई भन्थाङ चढ्न मद्दत गर्नुहोस् । उसलाई उभिन र बारमा समात्न र एक पटकमा एउटा खुड्किला चढ्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । पछि उसलाई कसरी भन्थाङ ओर्लिने भनेर पनि सिकाउनु होस् ।

मदन, बार समात्
यसो गरे तिमि
लड्दैनौ



► बच्चालाई पथनिक्योर्ल गर्न उसको हात प्रयोग गर्न सहयोग गर्ने

बच्चा ठूलो हुँदै गएपछि, उसले आफु हिडिरहेको बेला आफ्नो पथनिक्योर्ल गर्न र आफ्नो बचाउका लागि हातको प्रयोग गर्न सिक्न सक्छ ।



घरभित्र भित्ता, टेबुलको बिट वा अरु वस्तुहरु फेला पार्न उसले आफ्नो हत्केलालाई प्रयोग गर्न सक्छ ।

यो केटा पथनिक्योर्ल गर्न उसको हातले भित्ता छोड्नेछ ।



घरबाहिरका स्थानहरुमा उसले एउटा हातलाई उसको अनुहार सामुन्ने राख्न र सो हातको पञ्जा शरीरबाट केही पर राख्न सिकाउनु पर्दछ । यो हातले उसको अनुहार र टाउकोलाई बचाउँछ । उसले अर्को हातलाई शरीरको अन्य भाग बचाउन कम्मरसम्म राख्नुपर्छ ।



उ लड्दा हुनसक्ने हानीबाट बच्न लडिनैहाले हात र घुडाले टेक्नुपर्ने कुरा उसलाई सिकाउनु होस् । यसो गरेमा उसको टाउकोमा चोटपटक लाग्नबाट जोगिन्छ ।

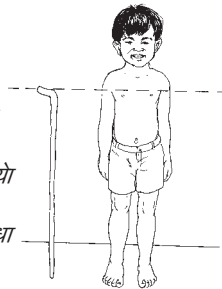
आँखा देख्ने बच्चाहरुले जस्तै उनीहरुले काम गरेभने दुर्घटना हुनसक्छ । तर यो महत्वपूर्ण कुरा हो, बच्चालाई आत्मनिर्भर हुन सिक्नका लागि आफ्नो काम आफै गर्न दिनुहोस् ।

► बच्चालाई लौरो प्रयोग गर्न सिकन सहयोग गर्ने

बच्चा ३/४ वर्षको उमेरमा या सक्ने उमेरभएपछि लौराको प्रयोग गर्न सिकन शुरु गर्न सक्छ। लौराको प्रयोगले बच्चालाई नयाँ ठाउँहरूमा हिड्न धेरै नै सजिलो हुन्छ।

अभ्यास गर्दैगएपछि, यसले उसलाई छिटो हिड्नका साथै, लामो र एकनासको पाइला चाल्न समेत सहयोग गर्न सक्छ। उसका हातखुट्टाले भन्दा लौरोको सहयोगले अगिल्टरको कुरा बढी अनुभव गर्न सक्छ।

लौरो सिकटो र हल्का हुनुपर्छ तर सजिलै नभाचिने खालको बलियो पनि हुनुपर्छ। लौरोको टुप्पा मोडिएको वा सिधा जे भएपनि हुन्छ।



लौरो बच्चाको कुम जति नै लामो हुनुपर्छ



तिम्रो हात सिधा राख,
किरण



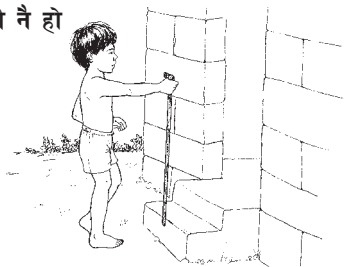
किरण, लौरोले
देब्रेपट्टिको जमिन
छोएपछि तिम्रो दाहिने
खुट्टा अघि चाल।

सुरुमा तपाईंको बच्चाले लौरो लिएर हिड्दा, उसले आफ्नो अगाडिको जमिन बिस्तारै छुन्छ। ऊ थाक्नु भन्दा अघि नै उसलाई रोक्नु होस्। सुरुसुरुमा ५-१० मिनेट ठीकै हुन्छ।

लौरोको प्रयोग गर्न बानी लागिसकेपछि, लौरालाई हल्कासँग जमिनमा छुवाउँदै एकछेऊबाट अर्को छेऊतिर सार्न सिकाउनु होस्। लौरो सार्दा उसका दुवैतिरका कुम भन्दा केही पर सार्न सिकाउनुहोस्।

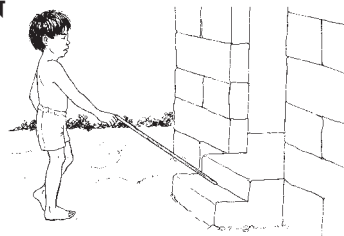
बच्चाले भन्डामा चढ्न, ओर्लिन र घुम्नका लागि पनि लौराको प्रयोग गर्न सक्छ :

यसरी नै हो



प्रत्येक खुड्किलो उचाइ र आसनको स्थिति थाहा पाउनका लागि लौरो यसरी समान सिकाउनु होस्।

यसरी होइन



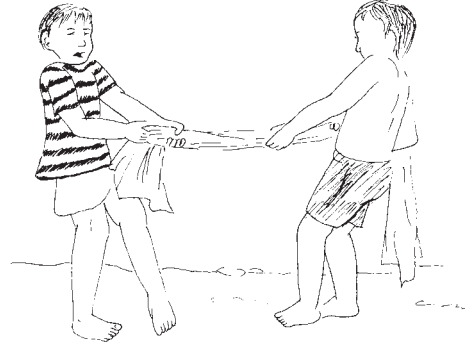
यसरी लौरी समान नलगाउनुहोस्। यसरी समानमा भन्डामाको खुड्किलाले लौरालाई रोक्न सक्छ र लौरोले बच्चाको पेट घोचन सक्छ।

► बच्चालाई विभिन्न प्रकारका चलखेल गर्न सिकाउने

बच्चा सजिलै हिड्न र उसको खुट्टाले दब्लोसँग उभिन सक्ने भएपछि उसलाई ठक्कर लाग्न नसक्ने खुल्ला ठाउँहरूमा चलखेल गर्न दिनुहोस् । जब उसलाई आफूमा विश्वास आउँछ, उसका उमेरका बच्चाले गर्ने विभिन्न किसिमका सबै चलखेलहरू सिकन सक्छ ।



ठेल्न



तान्न



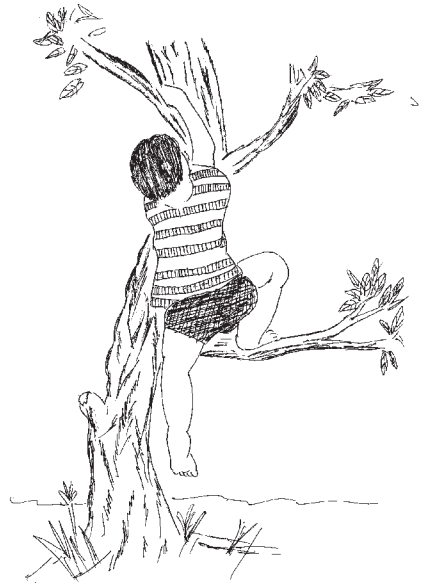
चिप्लन



सन्तुलन गर्न



मच्चन



चढन



नाच्न

हात र औलाका सीपहरु

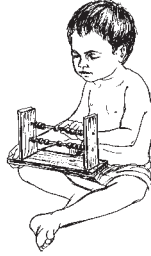
सबै बच्चाहरुले हात र औलाका सीपहरु विकास गर्छन् । तर आँखा देख्न नसक्ने बच्चाहरुका लागि यी सीपहरु सिक्न कठिन पर्छ । आँखा राम्रोसँग नदेख्ने बच्चाले आफ्ना औला, हात र पाखुराहरु नियन्त्रण गर्न र चलाउन सिक्नै पर्छ किनभने यस जगतका बारेमा उसलाई जानकारी दिनका लागि यी अङ्गहरुमाथि नै धेरै भर पर्नुपर्छ । हात र औलाका सीप खासगरी औलाको सीप अन्धलिपि पढ्न सिक्दा पनि त्यतिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । (पृष्ठ १३९ हेर्नुहोस् ।)

राम्रोसँग आँखा देख्न नसक्ने बच्चाहरु अरु बच्चाहरु जत्तिकै सक्रिय नहुन सक्छन् । यसकारण यस्ता बच्चालाई दैनिक क्रियाकलापहरु सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यसो गर्दा निम्न कुराहरुको विकास हुन सहयोग हुनेछ :

- उसका हात र औलाहरु मजबूत र लचकदार हुनु ।
- उसका औलाहरुको सानो र स-साना चिजहरुका बारे तथा तिनीहरुका आकारहरु महसुस गर्न सक्षम हुन ।



साना बच्चाले जस्तै



ठूलोभएपछि र विद्यालयमा



कुनै पेशा सुरु गर्न सिक्ने अवस्थामा

► बच्चाका हात र औलाहरु मजबूत र लचकदार बनाउन सहयोग गर्ने

बच्चालाई उसका औलाको मांसपेशीहरु चलाउन पर्ने कुनै काम गर्न वा खेल दिनुहोस् जस्तै माटो या हिलोको मट्याङ्ग्रा वा भकुण्डो बनाउने, रोटीबनाउन पिठो मुछ्ने, कोसा छोडाउने, वा सुन्तला निचोर्ने आदि ।

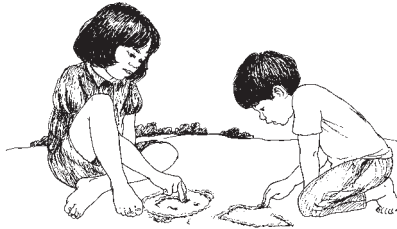
बच्चालाई कुनै वस्तुलाई सानासाना टुक्रा पार्न भाच्नु या च्यात्नु पर्ने काम गर्न दिनुहोस् वा खेल खेलाउनुहोस् जस्तै घाँस, पात, अन्नको वाला या खोसेल्टा आदि ।



पुष्कर, यति टुक्राले
ठीक्कको सिरानी बन्न
सक्छ ।



बच्चालाई उसको हात बटार्नुपर्ने खालका कामहरू गर्न प्रोत्साहन गर्नु होस्, जस्तै धोएको कपडाको पानी निचोर्न बिकोर्न वा ढकन खोल्न, वा रेडियो खोल्न र बन्द गर्न आदि ।

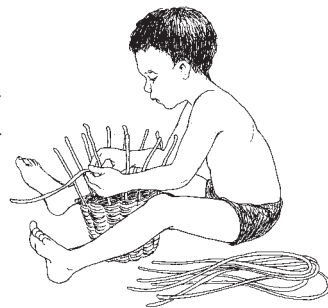


बच्चालाई कोर्न र नक्सा बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । चिसो बालुवा अथवा हिलोमा नक्सा बनाएर त्यसमा उसले कोरेको चित्रको आकार ठम्याउन लगाउनुहोस् ।

बच्चालाई उसका औलाहरूलाई अलग अलग प्रयोग गर्नेपर्ने खेल वा सीपहरू सिकाउनु होस् जस्तै जुत्ताको तुना छिराउने वा गाँठो पार्ने ।



बच्चालाई कुशलताका साथ हातहरू प्रयोग गर्नुपर्ने शीलपकलाहरू सिकाउनुहोस् जस्तै तान लगाउने, बुन्ने, कपडामा बुट्टा भर्ने आदि ।



बाक्सको प्वालबाट खेलौना छिराउने (पृष्ठ ६६ हेर्नुहोस्), हातले अथवा चम्चाले खाना खाने (पृष्ठ ७६ हेर्नुहोस्), र टाँक लगाउने (पृष्ठ ८१ हेर्नुहोस्) जस्ता सबै क्रियाकलापहरू हातहरूलाई मजबुत र लचकदार बनाउनका लागि राम्रा छन् ।

► बच्चालाई औलाहरुले वस्तुको सानोसानो भाग र आकार थाहा पाउन सक्षम बनाउन सहयोग गर्ने

बच्चालाई फरक फरक किसिमका भुँडहरु जस्तै काठको भुँड, कम्बल, चिसो र सुख्खा घाँस, माटो र बालुवा आदिमा वामे सर्न दिनुहोस् ।



निमेश, भुँडसम्म र चिसो छ । तर कम्बल तातो छ होइन र ?



दिपक, तिमी जाडोमा लाउने कमिज भेटाउन सक्छौ ? त्यो गमीको कमिज भन्दा बाक्लो हुन्छ ।

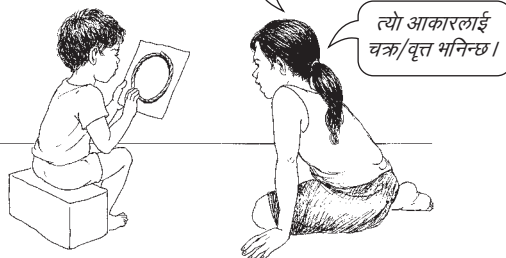
कपडा छामेर बच्चालाई आफ्नो कपडा थाहा पाउन प्रोत्साहन गर्नु होस् ।



स्याबास सोनी मैले जस्तै तिमीले पनि चामलबाट बियाँ र ढुंगा भेटाउन सक्छौ

बच्चालाई घरधन्धामा सहयोग गर्न लगाउनुहोस् यसोभएमा उसले साना-साना वस्तुहरु बीचको फरक महसुस गर्छ ।

सानो कपडा वा कागजको टुकामा तारको डोरी अथवा बुन्ने डोरी विभिन्न आकारमा टाँस्नुहोस् । त्यसपछि बच्चालाई उसको औलाले डोरीका लाइनहरुमा चिनो दिन लगाउनु होस् ।



फणिन्द्र, के तिमी औलाले तारको डोरी कसरी रहेको छ भन्न सक्छौ ?

त्यो आकारलाई चक्र/वृत्त भनिन्छ ।