श्रवण दृष्टिविहिन अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका लागि चलायमानता तथा सुझबुझजन्य खेलहरुः अभिभावक तथा हेरचाहकर्ताका लागि व्यवहारिक मार्गदर्शन

परिचय

श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुले अन्य बालबालिकाहरु जस्तै फुर्सद र मनोरंजनात्मक क्रियाकलापहरु मार्फत राम्ररी लाभान्वित हुन सक्छन्। यस्ता प्रकारका क्रियाकलापहरुले मांसपेशी दरिलो बनाउने, इन्द्रियसम्बन्धी स्नायु मार्गहरू सक्रिय बनाउने तथा सोच्नेबुझ्ने क्षमताको निर्माणमा प्रोत्साहन गर्दै बालबालिकाको समग्र शारीरिक विकासमा सहयोग पुर्‍याउँछन्। खेलजन्य क्रियाकलापहरूले सञ्चार क्षमता, सामाजिक अन्तरक्रिया तथा आत्मविश्वास निर्माणलाई प्रोत्साहित गर्छन्। अझ महत्त्वपूर्ण रूपमा, यसले बालबालिकामा आनन्द, स्वतन्त्रता र अपनत्वको भावना समेत निर्माण गर्न सहयोग गर्छ।

सामाग्री तथा क्रियाकलापहरु

१. गुडाउने खेल

आवश्यक सामाग्रीहरुः

गुडाउने सामाग्री, टायर वा जेरीक्यान (यसका धारहरु सुरक्षित भएको र तौल बालबालिकाले सजिलै सम्हाल्न सक्ने सुनिश्चित गर्नुहोस) प्रयोग गर्नुहोस।

गुडाउने खेलको तयारीः

- बालबालिकाको इन्द्रियसम्बन्धी र शारीरिक क्षमताको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् (जस्तैः बाँकी रहेको दृष्टि, श्रवण क्षमता, चलायमानता तथा सञ्चारका तरिकाहरु।
- कुनै किसिमका अवरोधहरु नभएको सफा र शान्त स्थान छनोट गर्नुहोस्।
- सुरक्षाका लागि नरम सतह, म्याट वा नरम घाँस भएको स्थान प्रयोग गर्नुहोस्।
- बालबालिकालाई परिचित संकेतहरू तथा स्पर्श प्रयोग गरेर गुडाउने सामाग्रीलाई उनीहरूसँग परिचय गराउनुहोस्।

गुडाउने क्रममाः

- हल्का स्पर्शमार्फत आफ्नो उपस्थितिको संकेत दिनुहोस।
- बालबालिकालाई गुडाउने सामाग्री पत्ता लगाउन सहयोग स्वरुप "हातमुनि-हात" विधिबाट अह्राउनुहोस।
- बालबालिकालाई गुडाउने सामाग्री कसरी गुड्छ भन्ने अनुभव गर्न दिनुहोस; शरीरका भागहरुमा सुरक्षित तरीकाले गुडाएर अनुभव गराउनुहोस।
- बालबालिकालाई सो सामाग्री स्वतन्त्रतापुर्वक धकेल्न वा गुडाउन सहयोग गर्नुहोस।
- गुडाउने सामाग्रीको गति फरक फरक (ढिलो/चाँडो) बनाई उत्साह जगाउनुहोस।
- बालबालिकालाई मनपर्ने तरिका प्रयोग गरेर संचार कायम राख्नुहोस।
- क्रियाकलाप समाप्त भएको संकेत दिन सधैं एउटै स्पर्शात्मक संकेत प्रयोग गर्नुहोस।

२. ईन्द्रिय अनुभवका लागि ट्रे क्रियाकलाप

आवश्यक सामाग्रीहरुः

- प्लाष्टिक ट्रे वा श्यालो कन्टेनर
- प्राकृतिक सामाग्रीहरुः साना काठका टुक्रा/डाँठ, प्वाँख, नरम ढुङ्गा, पात आदि
- सुरक्षित घरायसी सामाग्रीहरुः कपहरु, चम्चाहरु, प्लाष्टिकका प्लेटहरु
- साना तथा सफा खेलौनाहरु

सेन्सोरी ट्रेको तयारीः

- फरक फरक बनावट, आकार र आकृति भएका सामाग्रीहरु छनौट गर्नुहोस।
- मुखबाट पत्ता लगाउन चाहने बालबालिकाका लागि सवै सामाग्रीहरु सफा र सुरक्षित भएको सुनिश्चित गर्नुहोस।
- ट्रे एकै ठाउँमा र बालबालिकाले सजिलै भेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस।

खेलको क्रममाः

- बालबालिकालाई ट्रे पत्ता लगाउन सहयोग स्वरुप "हातमुनि-हात" विधिबाट अह्राउनुहोस।
- बालबालिकालाई आफ्नै गतिमा यता उता गर्न दिनुहोस।
- बालबालिकाहरुले ती बस्तुहरु छोएको बेला तिनीहरुको वर्णन गर्नुहोस (जस्तैः "यो चम्चा हो, यसलाई हामी खाना खान प्रयोग गर्छौं।)
- यदि उनीहरु धकाए वा दोधारमा परेभने हौसला दिनुहोस।
- क्रियाकलाप सकिएको संकेत दिन स्पर्शात्मक संकेत दिनुहोस र आवश्यक भएमा हात समेत धुन लगाउनुहोस।

३. बल गुडाउने/गति मिलाउने खेल

आवश्यक सामाग्रीहरुः

- बल (पोलिथिनका झोला तथा डोरीहरुबाट बनेको वा बनावट सहितको पसलबाट किनेको)।

खेलको तयारीः

- एउटा सफा, सुरक्षित सतह (म्याट वा नरम भुईं) छनौट गर्नुहोस।
- छोएर तथा मौखिक/स्पर्शात्मक संकेतहरु प्रयोग गरेर बलको परिचय गरउनुहोस।

खेलको क्रममाः

- बालबालिकालाई सुरक्षाको सुनिश्चितता दिंदै छेउमा वा पछाडि खुट्टा फारेर बस्नुहोस।
- तिनीहरुलाई बल महसुस गराउन सहयोग गर्नुहोस, अनि उनीहरुको हातलाई बल धकेल्न र गुडाउन अह्राउनुहोस।

- अगाडि पछाडि गर्दै खेल्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस, विस्तारै उनीहरुलाई अगाडि बढाउनुहोस ।
- पालोपालो खेल्न तथा खेलाडीहरु बीच अन्तरक्रिया बढाउनका लागि दोश्रो खेलाडीको परिचय गराउनुहोस।
- "तिम्रो पालो आयो" वा "पर्ख" जस्ता संकेतहरु दिन निरन्तर छोएर बुझाउनुहोस।
- खेलप्रतिको अपेक्षा र उत्साह जगाउन गुड्ने गति फरक (ढिलो/चाँडो) पार्नुहोस।

सफलताको लागि सुझावहरु

- खेल वातावरण र सामाग्रीहरुको सुरक्षा र सरसफाईलाई सधैं प्राथमिकता दिनुहोस ।
- सवै खेल क्रियाकलापहरुको नजिकबाट नियन्त्रण गर्नुहोस।
- बालबालिकाको सिकाईलाई प्रभावकारी बनाउन निरन्तर वा दोहोर्याएर अभ्यास गराउनुहोस।
- सेन्सोरी ट्रे सामान्य तरिकाले राख्नुहोस तथा वस्तुहरु नियमित रुपमा घुमाउनुहोस।
- बालबालिकाले कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँछ भन्ने कुरामा ग्रहणशील, धैर्यता तथा सजगता रहनुहोस ।