



श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि संगीत र चलायमानता: एक व्यवहारिक मार्गदर्शन

परिचय

संगीत र शारीरिक क्रियाकलापले श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि उपयोगी बहु-इन्द्रिय अनुभव प्रदान गर्दछ। यस मार्गदर्शनले संगीत र क्रियाकलापको प्रयोगमार्फत उनीहरूको सञ्चार क्षमता, मोटर सीप) शारीरिक चालचलन (तथा सामाजिक अन्तरक्रियालाई बलियो बनाउन उपयोगी व्यवहारिक उपायहरू प्रस्तुत गर्दछ।

घर, विद्यालय वा समुदाय जहाँसुकै पनि यी क्रियाकलापहरू प्रयोग गर्दा दैनिक जीवनका सामान्य क्षणहरूलाई पनि सिकाइ, सहभागिता र सम्बन्ध निर्माणका अवसरमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ।

आवश्यक सामग्री

- सामान्य बाजाहरू: ड्रम, रिदम स्टिक, ट्याम्बोरिन, शेकर्स, घण्टी।
- घरायसी सामग्रीहरू: भाँडा, प्यान, प्लास्टिकका कन्टेनर, काठका चम्चा आदि।
- रेकर्ड गरिएको संगीतका लागि: म्युजिक प्लेयर वा रेडियो।
- क्रियाकलापका लागि स्थान: खुला भुइँ भएको स्थान वा नरम म्याट।
- सहयोग: प्रारम्भिक विकास सहयोगी विशेषज्ञ (जस्तै: चिकित्सक/OT, अभिभावक, शिक्षक आदि) बाट हात समातेर वा स्पर्शमार्फत सहयोग।
- ऐना: दृश्य प्रतिक्रिया र आफैँलाई ठम्याउनका लागि।
- नचिप्लिने म्याट वा स्थिर कुर्सी: चलायमानतामा चुनौती भएका बालबालिकाका लागि।



१. वातावरणको तयारी

- बालबालिकालाई अर्धवृत्ताकार रूपमा बस्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्। आवश्यक परेमा सहयोगी व्यक्ति उनीहरूको पछाडि बसेर आवश्यक सहयोग दिन सक्छन्। घरमा कुशन, कुर्सी वा नरम म्याट प्रयोग गरेर पनि यस्तो व्यवस्था गर्न सकिन्छ।
- बाजाहरू एक-एक गरेर परिचय गराउनुहोस् र बालबालिकालाई छुन, समात्न र पहिचान गर्न पर्याप्त समय दिनुहोस्।

२. तालसँग परिचय गराउने

- शुरुमा सरल तालमा ट्याप गर्ने, ताली बजाउने वा गुनगुनाउने क्रियाकलापबाट प्रारम्भ गर्नुहोस्।
- बालबालिकालाई आफ्नै तरिकाले प्रतिक्रिया दिन प्रोत्साहित गर्नुहोस्, जस्तै: बाँकी रहेको श्रवण क्षमता प्रयोग गरेर, बाजा वा भुङ्गाट आउने कम्पन महसूस गरेर, वा स्पर्शमार्फत अनुभव गरेर।
- बालबालिकालाई एकलै र सहपाठीहरूसँग मिलेर ध्वनि तथा ताल पत्ता लगाउने गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस्। यस क्रममा पालो सहितको सहभागिता सुनिश्चित गर्नुहोस्।

३. बालबालिकाको आवश्यकताअनुसार समायोजन गर्ने

- प्रत्येक बालबालिकाले ध्वनि वा ताल अनुभव गर्ने मनपर्ने तरिका (श्रवण, स्पर्श वा कम्पन) पहिचान गर्नुहोस्।
- उनीहरूको प्रतिक्रिया दिने तरिका अभ्यास गर्न र त्यसलाई दरिलो बनाउन बारम्बार अवसर प्रदान गर्नुहोस्।

४. क्रियाकलापसँगै शारीरिक चलायमानता समावेश गर्ने

- तालअनुसार बालबालिकालाई शरीर डुलाउने, ताली बजाउने वा नाच्ने क्रियाकलापमा सहभागी हुन सहयोग गर्नुहोस्।
- चलायमानतामा सीमितता भएका बालबालिकाका लागि आरामदायी बसाइ व्यवस्था मिलाउनुहोस् र स्पर्श, हल्का ट्याप वा कम्पनमार्फत क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस्।
- ऐना प्रयोग गरेर बालबालिकालाई आफ्नो क्रियाकलाप हेर्न र आफुलाई चिन्न सहयोग गर्नुहोस्।



५. सञ्चार र सामाजिक अन्तरक्रिया प्रवर्द्धन गर्ने

- बाजा बजाउन प्रयास गरे पश्चात प्रत्येक पटक प्रशंसा र सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्।
उदाहरण: “तिमीले ड्रम बजाएको मलाई धेरै मन पर्यो!”
- बालबालिकालाई आफ्नो रोजाइ व्यक्त गर्ने अवसर दिनुहोस्, जस्तै कुन बाजा प्रयोग गर्ने भन्ने निर्णय गर्न।
- थेरापी वा चुनौतीपूर्ण क्रियाकलापका क्रममा गीत गाएर वातावरणलाई सहज र रमाइलो बनाउनुहोस्।

सफलताका लागि सुझावहरू

- **निरन्तरता:** नियमित संगीत क्रियाकलाप सञ्चालन गरेर निश्चित दिनचर्या बनाउनुहोस्।
- **लचकता:** उपलब्ध सामग्री र बाजा प्रयोग गरेर क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस्।
- **स्पष्ट संकेत:** कुनै क्रियाकलाप शुरु गर्नुभन्दा अघि के गर्न लागिएको हो भन्ने कुरा बताउनुहोस्।
- **समावेशिता:** सबै बालबालिकाले सहभागी हुन सक्ने वातावरण सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- **सक्रिय सहभागिता:** बालबालिकालाई सञ्चारमा प्रोत्साहित गर्न मनमोहक बाजा प्रयोग गर्नुहोस्।

सबै क्षमताका बालबालिकाका लागि समावेशिता

- चलायमानतामा गम्भीर चुनौती भएका बालबालिकालाई पनि क्रियाकलापबाट बाहिर राख्नु हुँदैन। उनीहरू कुर्सी, हवीलचेयर वा ओछ्यानमा बसेर पनि ताल महसुस गर्न र समूह क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्छन्।
- प्रारम्भिक विकास सहयोगी विशेषज्ञ, अभिभावक वा शिक्षकले आवश्यक स्पर्शात्मक सहयोग र संकेतहरू प्रदान गरी बालबालिकालाई ताल पछ्याउन र क्रियाकलापको आनन्द लिन सहयोग गर्नुपर्छ।

घरमा सिकाइ विस्तार गर्ने तरिकाहरू

- **दैनिक दिनचर्या:** खाना खाने वा नुहाउने बेला जस्ता क्रियाकलापमा गीत गाएर तालको अनुभव गराउनुहोस्।
- **बाजा पहिचान:** घरमा उपलब्ध सामग्रीलाई बाजाको रूपमा प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- **क्रियाकलाप र नृत्य:** बालबालिकाले मन पराउने संगीतमा सँगै हल्लिनु वा नाच्नुहोस्।



- **रोजाइ व्यक्त गर्ने अवसर:** बाजा देखाएर बच्चाको प्रतिक्रिया पर्खनुहोस्, जसले सञ्चार सीप विकासमा मद्दत गर्छ।
- **मोटर सीप विकास:** विभिन्न बाजा प्रयोग गरेर हात र खुट्टा चलाउने क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस्।

संगीतको शक्ति

संगीतले सम्बन्ध निर्माण, सिकाइ र स्वयंलाई अभिव्यक्त गर्नका लागि रमाइलो र प्रभावकारी माध्यम प्रदान गर्दछ। उपयुक्त सहयोग र मार्गदर्शन प्राप्त हुँदा श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता भएका बालबालिकाले सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन, परिवारसँगको सम्बन्धलाई बलियो बनाउन, आवश्यक जीवन उपयोगी सीपहरूको निर्माण गर्न तथा घर र समुदाय दुवै ठाउँमा सामाजिक सम्बन्ध विस्तार गर्न सक्छन्।

चलायमानतामा गम्भीर चुनौती भएका बालबालिकाले पनि आवश्यक सहयोग र प्रोत्साहन पाएमा बसेकै अवस्थाबाट संगीत र तालको अनुभव गर्न सक्छन्।

सिकाइका बुँदाहरू

- संगीतप्रति उत्सुकता जगाउने, मोटर सीप विकास गर्ने र स्वयंलाई अभिव्यक्त गर्नका लागि प्रोत्साहित गर्ने माध्यमका रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।
- सबैलाई सँगै सहभागी गराउन परिवारका सदस्य र सहपाठीहरूलाई पनि क्रियाकलापमा समावेश गर्नुहोस्।
- प्रत्येक बालबालिकाले संगीत अनुभव गर्ने तरिका फरक हुन्छ भन्ने कुरा सम्झनुहोस्। त्यसैले धैर्य राख्दै उनीहरूको संकेत र आवश्यकताअनुसार साथ दिनुहोस्।