बचपन विकास कार्यक्रम

फेसीलिटेटर की गाइड

हैती संस्करण

HANDS TO HEARTS
INTERNATIONAL

"सभी बच्चों को स्नेह, प्यार तथा समझ का अधिकार है"

बच्चों के अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र संघ का घोषणापत्र

© 2015 हैण्ड्स टु हार्ट्स इंटरनेशनल

स्थानीय आवश्यकता के अनुरूप मामूली परिवर्तन के साथ इस पुस्तक के अंश का पुनर्प्रकाशन, अनुवाद अथवा इसका उपयोग किया जा सकता है, बशर्ते इसका वितरण मुफ्त या बहुत ही कम लागत पर या बिना लाभ के किया जाता हो तथा इस प्रकार के परिवर्तन से इस पुस्तक की भावना खंडित नहीं होती हो। कृपया अन्य भाषाओं में इन सामग्रियों के किसी भी प्रकार के अनुवाद को हैण्ड्स टु हार्ट्स इंटरनेशनल (एचएचआई) को उपलब्ध करायें तथा एक प्रति laura@handstohearts.org. को ई-मेल करें। सभी अनुवादों को एचएचआई की वेबसाइट में साझा करने की स्वतंत्रता है।

हैण्ड्स टु हार्ट्स इंटरनेशनल के संबंध में

हैण्ड्स टु हार्ट्स इंटरनेशनल (एचएचआई) माता-पिता / देखभाल करने वालों को शिशुओं के विकास तथा पालन-पोषण की कुशलताओं को पोषण करने के लिए प्रशिक्षण देकर शिशुओं के जीवन स्तर को सुधारता है। देखभाल करने वालोंको स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण तथा सफाई के साथ ही साथ बचपन विकास संबंधी अत्यन्त महत्वपूर्ण जानकारियोंपर आधारित कुशलताओं के विकास के विविध प्रकारके अभ्यासोंमें नियत करते हुए उनके बच्चों के स्वास्थ्य, मानसिक विकास तथा शुरुआती शिक्षा को बेहतर बनाने हेतु कुशलताओंसे समृद्ध किया जाता है।दस वर्षों में एच.एच.आई ने 200,000 माताओं, पिताओं तथा शिशुओं को अपनी सेवाएं उपलब्ध करायी हैं।

www.handstohearts.org में और अधिक जानकारी प्राप्त करें।

आभार

एच.एच.आई इस कार्य को संभव बनाने के लिए निम्न व्यक्तियों तथा संगठनों को धन्यवाद ज्ञापित करता है:

द ग्रीनबौम फाउण्डेशन (The Greenbaum Foundation

द गुड वर्क्स इंस्टीट्यूट, इंक (The Good Works Institute, Inc.)

द एलायंस फॉर चिल्ड्रेन फाउण्डेशन (The Alliance for Children Foundation)

रीच इंडिया (Reach India)

सुजाता बालाजे, क्रिस्टिन शैली, सु ग्लासफोर्ड, फ्रैंक मेलर तथा लौरा पीटरसन

प्रस्तावना

बचपन विकास हस्तक्षेप जन्मसे लेकर 5 सालके बच्चोंको ध्यानमें रखकर तैयार किया गया है जोकि अतिसंवदेनशील तथा जोखिमभरे बच्चोंके विकासमें सुधार लानेका सर्वाधिक लाभदायक दृष्टिकोण है।(कुन्हा एंड हेकमैन, 2007; फर्नाल्ड, कैरिगर, एंजेल एंड रैकस, 2009)।

भुखमरी, हिंसा तथा बीमारियों से जूझ रहे परिवारों के लिए बच्चे की सर्वाधिक मूलभूत आवश्यकता :प्यार देना कठिन हो सकता है। जीवन के प्रथम नाजुक पांच वर्षों में जिन बच्चों का पोषण सही ढंग से नहीं हो पाता है, वे मानसिक, शारीरिक तथा ज्ञानसंबंधी समस्याओं का सामना करते हैं और फलस्वरूप यदि वे जीवित भी रहते हैं तो विकास करने की उनकी क्षमता बुरी तरह प्रभावित हो सकती है।

बचपन विकास कार्यक्रम के लिए फेसीलिटेटर की इस गाइड की डिजाइन इस तरह से की गयी है है कि इसका इस्तेमाल कम संसाधन तथा कम साक्षर वाले इलाकों में किया जा सके। इस गाइड में विशेष रूप से माता-पिता और देखभाल करने वालों को प्रारंभिक और विकास के सबसे महत्वपूर्ण समय के दौरान बच्चों को सहारा देने के लिए फेसीलिटेटरों को तैयार करने हेतु कई सत्र और सामग्रियां उपलब्ध करायी गयी हैं।

विषय सूची

फेसीलिटेटर की इस गाइड के बारे में	3
सत्र #1: अपने बच्चों के दिमाग को समझना	5
स्वागत तथा समीक्षा	5
नयी विषय वस्तु का अभ्यास	12
घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना	14
सत्र #2: बच्चों के संकेत	18
स्वागत तथा समीक्षा	18
नयी विषय वस्तु से परिचय कराना	20
नयी विषय वस्तु का अभ्यास	24
घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना	25
सत्र #3: भाषा का विकास	27
स्वागत तथा समीक्षा	27
नयी विषय वस्तु से परिचय कराना	29
नयी विषय वस्तु का अभ्यास	31
घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना	35
सत्र #4: सामाजिक तथा भावनात्मक विकास	36
स्वागत तथा समीक्षा	36
नयी विषय वस्तु का अभ्यास	41
घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना	44
सत्र #5: शारीरिक विकास	49
स्वागत तथा समीक्षा	49
नयी विषय वस्तु से परिचय कराना	50
नयी विषय वस्तु का अभ्यास	56
घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना	60

सत्र #6: सोचने के मार्ग का विकास करना 62
स्वागत तथा समीक्षा 62
नयी विषय वस्तु से परिचय कराना 63
नयी विषय वस्तु का अभ्यास 68
घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना 69

सत्र #7: बच्चों की मालिश 70
स्वागत तथा समीक्षा 70
घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना 83

सत्र #8: प्राथमिक स्वास्थ्य, स्वच्छता, सुरक्षा और पोषण 87
स्वागत तथा समीक्षा 87
नयी विषय वस्तु, भाग 1 से परिचय कराना 89
नयी विषय वस्तु, भाग 2 से परिचय कराना 90
नयी विषय वस्तु, भाग 3 से परिचय कराना 94
नयी विषय वस्तु, भाग 4 से परिचय कराना 97
घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना 100

गुणवत्ता नियंत्रण हेतु प्रशिक्षण प्रदान अवलोकन फार्म के उपयोग के बारे में दिशानिर्देश 101
समापन 105
संसाधन 106

फेसीलिटेटर की इस गाइड के बारे में

बचपन विकास: जन्म से लेकर 3 वर्ष तक

इस मॉड्यूल (कार्यक्रम दस्तावेज) का उपयोग कैसे करें

इस गाइड में आठ सत्र हैं।इन सत्रों को संपूर्णता के साथ क्रमवार ढंग से पूरा करना है। फेसीलिटेटरों को इन सत्रों को प्रभावशाली ढंग से तथा आत्मविश्वास के साथ लागू करने में मदद देने हेतु प्रत्येक सत्र के लिए उद्देश्य, तैयारी तथा चरणों का विवरण स्पष्ट रूप से तथा पूरे विस्तार के साथ दिया गया है। गाइड में प्रत्येक सत्र में सभी आवश्यक चित्र भी दिये गये हैं।

गाइड के सत्रों की विशेषताएं

सूचना संबंधी बक्सा - प्रत्येक सत्र की शुरुआत में बक्से में निम्न जानकारियां दी गयी हैं:

- उद्देश्य – प्रत्येक सत्र में प्रतिभागियों द्वारा पूरा किये जाने वाले काम के बारे में एक वक्तव्य
- सामग्रियां – कार्यों या वस्तुओं की सूची जिन्हें सत्र के पहले ही तैयार रखनी चाहिए ताकि समय पर इन्हें प्रस्तुत किया जा सके।

चरण - प्रत्येक सत्र में चार चरण हैं- स्वागत तथा समीक्षा, नयी विषय वस्तु से परिचय, नयी विषय वस्तु का अभ्यास, घर में नयी विषय वस्तु का उपयोग करना। सत्रों को लागू करने के लिए अनुशंसित क्रम में चरणों को सूचीबद्ध किया गया है। फेसीलिटेटर के लिए नोट करने हेतु निम्न खास विशेषताएं हैं:

- *इटैलिक्स फाण्ट* = प्रशिक्षक के लिए निर्देश (प्रतिभागियों को पढ़कर नहीं सुनाना है)
- रेगुलर फाण्ट =प्रतिभागियों को पढ़ कर सुनाने अथवा सविस्तार व्याख्या करने के लिए विशिष्ट सूचनाएं या निर्देश
- बोल्ड फॉण्ट तथा तीर का निशान(➢) = फेसीलिटेटर द्वारा प्रतिभागियों से पूछने के लिए विशिष्ट प्रश्न

प्रत्येक सत्र की डिजाइन निम्न उद्देश्यों के साथ की गयी है:

- प्रतिभागियों को सत्र में प्रस्तुत अवधारणाओं तथा विचारों को समझने में अपने जीवन के अनुभवों का इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करना।

- नयी विषय वस्तु को आकर्षक तरीकों से प्रस्तुत करना।
- सत्र के दौरान प्रतिभागियों को नयी विषय वस्तु लागू करने या उसका अभ्यास करने का मौका उपलब्ध कराना।
- उनकी देखभाल में पल रहे बच्चों के साथ दैनंदिन पारस्परिक गतिविधियों में नयी विषय वस्तु को लागू करने के लिए तैयार करना।

हालांकि प्रतिभागियों की संख्या अथवा अनुशंसित सामग्रियों की उपलब्धता के अनुसार सत्रों में अनुकूलन किया जा सकता है परंतु यथासंभव इस गाइड का अनुसरण करना महत्वपूर्ण है।किसी सत्र में से कोई भी गतिविधि विशेष रूप से नयी विषय वस्तु के अभ्यास संबंधी गतिविधि को निकाल देने पर देखभाल करने वालों केसंरक्षण में पल रहे बच्चों के साथ नये विचारों और व्यवहारों का अभ्यास करने की उनकी क्षमता सीमित कर देगी।

सत्र # 1: अपने बच्चोंके दिमाग को समझना

उद्देश्यः- इस गतिविधि के अंत तक प्रतिभागियों को निम्न जानकारी हो जायेगी:

- सही/गलत प्रश्नों का उत्तर दे पाना
- एक प्रदर्शन देखना जिसमें कि दिखाया जाता है कि देखभाल करने वाली तथा बच्चे के बीच एक सहज पारस्परिक क्रिया से दिमाग के विकास में कितनी मदद मिलती है
- एक विवरण सुनना कि कैसे जन्म के बाद से ही दिमाग में सीखने का मार्ग तैयार किया जाता है तथा यह पहचान करना कि वे इन मार्गों को तैयार करने में किस प्रकार से मदद कर सकते हैं।
- दिमाग के विकास में मददगार व्यवहार तथा विकास में बाधक व्यवहार की पहचान करना
- घर में 3 साल से कम उम्र के बच्चे के साथ एक ऐसा व्यवहार करने का निश्चय करना जिससे कि उनके दिमाग के विकास में मदद मिले
- "चार मार्ग (फोर पाथवेज)" गीत का अभ्यास करना

सामग्रियां:

- सही/गलत सर्वेक्षण
- सीखने के मार्ग का चित्र
- दो झाड़ू
- "चार मार्गों (फोर पाथवेज)" गीत (गीत के बोल, भाव भंगिमा तथा धुन जिन्हें प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण के दौरान तैयार किया गया है)

समय: 60 मिनट

स्वागत तथा समीक्षा

प्रतिभागियों का उत्तर दर्ज करने के लिए सही/गलत सर्वेक्षण की एक प्रति तैयार रखें। इस सर्वेक्षण की प्रति को सभी आठ सत्रों में लेते आये जब तक कि सभी सत्र पूरे नहीं हो जाते हैं।

कहें: जन्म से लेकर 3 साल के बच्चों के लिए बचपन विकास कार्यकर्म पर हमारे आठ में से प्रथम सत्र में आप सबका स्वागत है।

प्रत्येक सत्र की शुरुआत में मैं आपसे सही/गलत प्रश्न पूछूंगी। यहां आजके लिए कुछ प्रश्न हैं। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत: शिशुओं तथा बच्चों के दिमाग के विकास में मदद देने के लिए कुछ ऐसी मामूली बातें हैं जिन्हें मैं प्रतिदिन उनके साथ कर सकती हूं।

सही या गलत: जब बच्चा स्कूल जाता है, तभी उसके दिमाग का सबसे तेज से और सर्वाधिक महत्वपूर्ण विकास होता है।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही ।गलत सर्वेक्षण (इस सत्र के अंत में प्राप्त होने वाला) में "सत्र के पूर्व" के खाने में दर्ज करें।

कहें: आज के सत्र को "अपने बच्चे के दिमाग को समझना" कहा जाता है। आइये मैं एक कहानी के साथ शुरू करती हूं।

कहें: रोजाली, जूली, नाडेजे, रेनौड तथा टेली से पूछा गया था, "आप अपने बच्चों के लिए क्या चाहती हैं?" उनके उत्तरों को सुनें।

(*फेसीलिटेटर के लिए नोट: अपने समुदाय के साधारण नाम को प्रतिबिम्बित करने वाले नामों के अनुरूप इनमें परिवर्तन कर लें।*)

रोजाली ने कहा	मैं उन्हें साफ और स्वस्थ रखना चाहती हूं।
जूली ने कहा	मैं चाहती हूं कि वे पढ़ने योग्य हो जाय ताकि वे सूचनाएं तथा बेहतर काम पाने में सक्षम हों।
नाडेजे ने कहा	मैं उन्हें इस तरह से बड़ा करनी चाहती हूं कि वे प्यारा और जिम्मेदार बनें तथा दूसरों के साथ उनके अच्छे संबंध हो।
रेनौड ने कहा	मैं चाहती हूं कि वे स्वयं पर विश्वास रखें

	तथा आत्मविश्वासी बनें।
टेली ने कहा	मैं चाहती हूं कि उन्हें स्कूल में बढ़िया रिजल्ट करने का मौका मिले।

- **पूछें**: **आप अपने बच्चों की परवरिश के लिए इनमें से कौन सा पसंद करेंगी**?

उनके उत्तरों को सुनें।

कहें: तो फिर मेरे पास अच्छी खबरें हैं!आप जन्म से लेकर 3 साल की उम्र तक बच्चों के दिमाग को बड़ा और मजबूत बनाने में मदद देकर उन्हें ये उपलब्धियां प्राप्त करने में सहयोग कर सकती हैं। यही वह समय है जब बहुत तेजी से दिमाग का विकास होता है। आप प्रतिदिन कुछ सहज चीजें करके बच्चे के दिमाग को विकसित करने और मजबूत बनाने में मदद दे सकती हैं। आज हम दिमाग को मजबूत बनाने संबंधी गतिविधियों का अभ्यास करेंगी। हम इस आप सबसे इस बात की जानकारी लेकर शुरू करेंगी कि आप अपने बच्चों के साथ प्रतिदिन क्या करती हैं।

- **पूछें**: **कोई शिशु या 3 साल से कम उम्र के बच्चे के किसी एक खास दिन के बारे में सोचें। आप दिन भर उसके लिए अथवा उसके साथ कौन से महत्वपूर्ण चीजें करती हैं**?

उनके उत्तरों का सारांश प्रस्तुत करें। प्रतिभागियों द्वारा अपने शिशुओं के प्रति पहले से ही किये जा रहे देखभाल के तौर तरीकों की प्रशंसा करें।

कहें: जैसे कि आप इन गतिविधियों को प्रतिदिन करती हैं, आपका बच्चा सीख रहा है और इससे उसका दिमाग बड़ा और मजबूत होता जा रहा है। यहां एक उदाहरण पेश किया जा रहा है कि आप अपने बच्चे को सीखने में कैसे मदद करती हैं। हर कोई ऐसा दिखायें कि उनकी गोद में कोई बच्चा है *(यदि संभव है तो वास्तव में ही और कोई इच्छुक बच्चे को लें)* तथा मेरे कार्यों को दोहरायें।

यह सुनिश्चित करें कि बच्चा आरामदायक हालत में हो। उसकी आंखों में झांकें तथा मुस्कुरायें। जैसे ही आप ऐसी करती हैं तो बच्चे का दिमाग सीख रहा है प्यार क्या है और जतन करने से कैसे लगता है। इससे दिमाग को दूसरे के प्रति प्यार और सहानुभूति दिखाने में मदद मिलती है और इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ाने में भी मदद मिल सकती है।

धीरे- धीरे बच्चे को हिलात-डुलाते रहिये। इस तरह से हिलाने-डुलाने से बच्चे के दिमाग को अपने शरीर में हरकत के बारे में सीखने में मदद मिल रही है।

- **पूछें: हम उसे थपथपाते हुए कौन-से गीत गा सकती हैं या किस तरह की बातें कर सकती हैं?**

उनके सुझावों को सुनें।

कहें: आइये बात करने तथा गीत गाने के लिए आपके कुछ सुझावों पर अमल करती हैं।

बातचीत करने तथा गीत गाने के लिए एक या दो मिनट का समय दें।

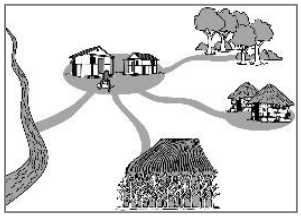
कहें: हमारी बातचीत तथा गायन बच्चे के दिमाग को आवाज पहचानने और आवाज उत्पन्न करने के बारे में शिक्षा दे रहे हैं। जब वह बड़ी हो जायेगी तो यही आवाज शब्द का रूप धारण कर लेगा। शब्दों को सुनते रहने से आपका बच्चा कुछ ही वर्षों में पढ़ाई सीखने के लिए तैयार हो जायेगा।

- **पूछें: ध्यान से सुनिये, आपकी बच्ची क्या सुन रही है? वह क्या देख रही है? वह क्या सूंघ रही होगी?**

उनकी बातों को सुनिये तथा उनके उत्तरों की पुष्टि करें।

कहें: ये सब चीजें उसके दिमाग को आवाज, दृश्य तथा खूशबू पहचानने की शिक्षा दे रही हैं। चीजों को समझने की योग्यता के साथ ही हम अपनी चिंतन कुशलताओं का विकास करना शुरू करती हैं।

यह ऐसा इसीलिए हो रहा है क्यों कि हमारे हिलाने-डुलाने, गीत गाने तथा देखते रहने से उसके दिमाग में सीखने का मार्ग तैयार हो रहा है।



प्रतिभागियों को सीखने का मार्ग दिखायें।
आप व्याख्या करने के साथ ही चित्र में उन मार्गों का पता भी लगायें।

कहें: इनमें से कुछ रास्ते भाषा तैयार करने के लिए हैं ताकि आपका बच्चा अंततः बोलने और पढ़ने में सक्षम हो जायेगा। अन्य रास्ते सोच-विचार करने के लिए हैं। कुछ रास्ते शारीरिक गतिविधियों के लिए हैं। तथा अंतिम पथ आत्मविश्वास विकसित करने तथा दूसरों के प्रति प्यार और जिम्मेदार भरा संबंध बनाने की भावना उत्पन्न करने के लिए है। ये सभी साथ मिलकर काम करते हैं। गांव में कोई रास्ता तैयार करने के लिए हमे उसी मार्ग से बार-बार चलना पड़ता है। आपके बच्चे के दिमाग के लिए भी यही बात लागू होती है। उसे भी अपने दिमाग में सीखने का मार्ग तैयार करने के लिए वही काम अथवा वही अनुभव बार-बार करना होगा।

- **पूछें: आप अपने शिशु अथवा बच्चे को कौन-सा काम बार-बार करते हुए देखती हैं?**

उनके उत्तर सुनें।

कहें: वह आपका शिशु अथवा बच्चे द्वारा इस कार्य के लिए मार्ग का विकास किया जा रहा है *(प्रतिभागियों द्वारा उपलब्ध उदाहरण के आधार पर निम्न में से किसी एक क्षेत्र का नाम लें, जैसे कि)*:

- *कोई खेल सीखना (सोचना-समझना)*
- *वस्तुओं का ढेर लगाना फिर गिरा देना (शारीरिक)*
- *आवाज निकालना (भाषा)*

कहें: दूसरी बात, कोई भी- पुरुष, महिला अथवा बड़ा बच्चा गांव में एक रास्ते का निर्माण करने में सहयोग कर सकता है। पुरुष, महिलाएं तथा बड़े बच्चे इसी तरह से ही छोटे-छोटे बच्चों के साथ बातचीत करते हुए अथवा मिलते-जुलते हुए उन्हें सीखने का रास्ता बनाने में मदद कर सकते हैं।

- **पूछें: कौन प्रत्येक दिन आपके बच्चे के साथ ज्यादा पारस्परिक क्रिया करता है? आपके अलावा यह काम और कौन करता है?**

उनके उत्तरों का सारांश प्रस्तुत करें तथा इस बात की पुष्टि करें कि ये सभी लोग छोटे बच्चों को सीखने का मार्ग तैयार करने में मदद देने के लिए उनके साथ पारस्परिक क्रियाएं कर सकते हैं।

कहें: तीसरी बात यह है कि यदि रास्ता डरावना है तो उसका उपयोग नहीं किया जाता है। यदि बच्चे के आसपास दया, प्यार और हमदर्द के स्थान पर गुस्सा, हिंसा, कठोर शब्द होंगे तो रास्तों का सही ढंग से विकास नहीं हो सकता है।

- **पूछें: मार्गों के बारे में आपको कौन-से प्रश्न पूछने हैं?**

किसी भी प्रश्न का समाधान करें।

कहें: आइये हम सब मिलकर चार प्रमुख मार्गों को याद रखने में मददगार कोई गीत (अथवा कविता) गाती हैं।

आपके द्वारा समाहित भाव-भंगिमाओं के साथ गीत का गायन करें (अथवा कविता का पाठ करें) तथा इसे तब तक दोहरायें जब तक कि प्रतिभागी अच्छी तरह याद नहीं कर लेती हैं।

गीत के बोल, भाव-भंगिमाएं तथा धुन को सत्र के पहले ही तैयार कर लें तथा यह सुनिश्चित करें कि गीत में निम्न विचारों को व्यक्त किया गया है:

- *मैं तुमसे बात करूंगी ताकि तुम बोलना सीख सको। (अपना मुख स्पर्श करें)।*
- *मैं तुम्हें चीजें दिखाऊंगी ताकि तुम सोचना सीख सको (अपना सिर स्पर्श करें)।*
- *मैं तुम्हें हिलने-डुलने दूंगी ताकि तुम अपने आप चलना सीख सको (ऐसी भंगिमा दिखाये जिससे मजबूती का अहसास होता हो।)*
- *मैं तुम्हारे साथ दया, प्यार तथा सहानुभूति के साथ पेश आऊंगी ताकि तुम दूसरों के साथ ऐसा ही करो और अपने में विश्वास पैदा कर सको (अपने दिल को स्पर्श करो)।*
- *तुम अपने शरीर और दिमाग को मजबूत बनाने के लिए मुझ पर भरोसा रख सकते हो।*

"चार मार्ग (फोर पाथवेज)" गीत

_____

_____

_____

_____

नयी विषय वस्तु का अभ्यास करना

कहें: आइये हम प्रतिदिन की उन गतिविधियों को पहचानने का अभ्यास करती हैं, जिनसे बच्चों के दिमाग का विकास करने में मदद मिलती है।

जब दो स्वयंसेविकाएं सामने आती हैं तो उनकी प्रतिभागिता की पुष्टि करें।

कहें: ये मेरे दो बच्चे हैं। वे दो साल के हैं तथा दोनों झाड़ू से खेलने का मजा ले रहे हैं और इस तरह से उसका इस्तेमाल कर रहे हैं मानो कि झाड़ू लगा रहे हों।

मुझे देखें और बतायें कि मैं दोनों बच्चों के साथ क्या करती हूं।

दोनों स्वयंसेविकाओं को झाड़ू देने के लिए कहें। एक बच्चे से बात करें जब वह झाड़ू लगा रही हो। उत्साह बढ़ाने वाले स्वर का इस्तेमाल करें। उसे बड़ी और छोटी गतिविधियां करने को कहें अथवा एक हिस्से से दूसरे हिस्से तक झाड़ू मारने को कहें। दूसरी बच्ची के साथ बहुत कम बात

करें तथा अधिकतर समय उसकी उपेक्षा करें। उससे कहे कि वह सबकुछ केवल गड़बड़ कर रही है और उससे झाड़ू छीन लें।

प्रदर्शन के अंत में निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछें: आपने मुझे क्या करते हुए देखा है?**
- **मेरे किस कार्य ने शारीरिक गतिविधियां, भाषा या सोचने की कुशलता अथवा प्यार एवं सहानुभूति की भावना उत्पन्न करने के लिए दिमाग में मार्ग तैयार करने में मदद की है?**

उनकी बात सुनें तथा पुष्टि करें अथवा उनके सुझावों पर स्पष्टीकरण दें।

कहें: आइये हम अन्य स्थिति की कल्पना करती हैं।

- **पूछें:आप अन्य कौन-सी गतिविधियां प्रतिदिन करती हैं?**

प्रतिभागियों के सुझावों को सुनें तथा प्रदर्शन के लिए दैनंदिन गतिविधि का एक उदाहरण चुन लें। एक प्रतिभागी को नवजात, अन्य को 2 साल की बच्ची तथा तीसरी प्रतिभागी को 3 साल की बच्ची बनने को कहें।

कहें: हम सब मिलकर एक प्रदर्शन करेंगी। ध्यान से देखें कि हम क्या करती हैं तथा पहचान करें कि क्या मैं मेरी बच्चियों के दिमाग में सीखने का मार्ग विकसित करने में मदद करने लायक कुछ कर रही हूं या नहीं।

अनुशंसित गतिविधि का प्रदर्शन करें। उदाहरण के लिए यदि "नाश्ता तैयार करने" का सुझाव है तो दिखाइये कि नाश्ता तैयार करते समय आप नवजात से किस तरह की बात कर सकती हैं तथा उसे हिलाने के लिए कोई चीज दे सकती हैं, 2 साल की बच्ची से भोजन की ओर इशारा करें तथा भोजन का नाम लें और उसे ऐसा कहने की कोशिश करने को कहें, तथा 3 साल की बच्ची को सबके लिए चम्मच तथा कटोरी टेबुल पर रखने को कहें।

प्रदर्शन के अंत में निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछें: आपने मुझे बच्चियों का दिमाग विकसित करने में मदद देने हेतु क्या करते हुए देखा है?**

सारांश प्रस्तुत करें तथा उनके उत्तरों की पुष्टि करें।

- **पूछें: अन्य क्या चीजें थीं जो मैं कर सकती थी?**

सारांश प्रस्तुत करें तथा उनके उत्तरों की पुष्टि करें।

कहें: आइये मान लेती हैं कि हम बाजार जा रही हैं। कौन मेरी तीन बच्चियां बनना पसंद करेंगी?

बाजार जाते हुए आप बच्चियों से बातचीत करने का प्रदर्शन करें। दुकानदार से अपनी सभी बच्चियों का परिचय करायें तथा उन्हें समुचित संभाषण करने के लिए प्रोत्साहित करें। अपनी दो साल की बच्ची को किसी खाद्य पदार्थ नाम लेते हुए उसकी ओर इशारा करें उसे भी नाम लेने की कोशिश करने को कहें। अपनी 3 साली की बच्ची को आपके द्वारा खरीदे गये सामान की गिनती करने को कहें तथा यह बताने को कहें कि यह हल्का है या भारी है; या फिर आप किस चीज को खाती हैं या नहीं अथवा उस वस्तु की विशेषताओं के बारे में भी बताने को कहें। किसी वस्तु को छूने, सूंघने, देखने तथा विभिन्न वस्तुओं के बारे में बातचीत करने के लिए बाजार सबसे अच्छा स्थान है!

प्रदर्शन के अंत में निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछें: आपने मुझे बच्चियों के साथ क्या करते हुए देखा है, जिनसे कि उनके दिमाग के विकास में मदद मिलती है?**

सारांश प्रस्तुत करें तथा उनके उत्तरों की पुष्टि करें।

घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना

कहें: आपकी प्रतिभागिता के लिए आप सबको धन्यवाद। मैं आशा करती हूं कि आपने अपने बच्चों के दिमाग के बारे में सीखने का आनन्द प्राप्त किया है। जाने से पहले आइये हम उन बातों की जानकारी प्राप्त करती हैं, जिन्हें हम घर में कर सकती हैं।

- **पूछें: आपकी देखरेख में पल रही 3 साल से कम उम्र के बच्चों के साथ अथवा उनके लिए आप प्रतिदिन क्या खास करती हैं?**
- **पूछें: उस गतिविधि में वह एक सहज काम कौन-सा है, जिसे आप बच्चों को बड़ा और मजबूत दिमाग विकसित करने में मदद के तौर पर कर सकती है?**

उनके सुझावों की पुष्टि करें।

कहें: आइये हम फिर से दो सही/गलत प्रश्नों पर नजर डालती हैं। आज आपने जो कुछ सोचा है, उस पर विचार करें तथा उन्हें फिर से सुनिये। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत: शिशुओं तथा बच्चों के दिमाग के विकास में मददगार कुछ ऐसी मामूली बातें हैं जिनका उपयोग मैं उनके साथ प्रतिदिन कर सकती हूं।

सही या गलत: जब बच्चा स्कूल जाता है, तभी उसके दिमाग का सबसे तेज से और सर्वाधिक महत्वपूर्ण विकास होता है।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलतसर्वेक्षण में "सत्र के बाद " के खाने में संख्या को दर्ज करें। आज के सत्र में भाग लेने वाली प्रतिभागियों की कुल संख्या को "प्रतिभागियों की संख्या (मूल रूप से) " खाने में दर्ज करें।

- **पूछें**: **आज आपने क्या सीखा है, जिसे अगले सत्र के पहले अपने बच्चों के साथ आजमाने की कोशिश करेंगी**?

उनके सुझावों की पुष्टि करें तथा घर में कोशिश करने की उनकी इच्छा को प्रोत्साहन दें।

कहें: शिशुओं और बच्चों को शांति तथा एकान्तता की आवश्यकता होती है। आपको अपने बच्चे के साथ लगातार पारस्परिक क्रिया करने की आवश्यकता नहीं है। अपने बच्चों को पर नजर रखें और ध्यान दें कि कब वे आपके साथ एकान्त तथा शांति के साथ रहना चाहते हैं अथवा स्वयं ही खेलना पसंद करते हैं तथा कब वे आपकी संगति तथा आपका ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं।हमारे अगले सत्र में आप इस बारे में और अधिक से सीखेंगे कि बच्चे बोलना सीखने के पहले ही आपसे क्या कहने की कोशिश कर रहे हैं।

एक बार फिर "चार मार्ग" कागीत गाते हुए सत्र का समापन करें तथा प्रतिभागिता के लिए उन्हें धन्यवाद दें। सही/ गलत सर्वेक्षण के समुचित प्रकोष्ठ में प्रतिभागियों की संख्या दर्ज करना सुनिश्चित करें।

सही/गलत सर्वेक्षण					
सत्र # तथा विषय	**आकलन प्रश्न तथा उत्तर**	**सत्र के पहले सही/गलत**	**सत्र के बाद सही/गलत**	**सत्र # 8 के बाद सही/गलत**	**प्रतिभागियों की संख्या(मूल रूप से)**
1 अपने बच्चे का दिमाग समझना	शिशुओं तथा बच्चों के दिमाग के विकास में मदद देने के लिए कुछ ऐसी मामूली बातें हैं जिन्हें मैं प्रतिदिन उनके साथ कर सकती हूं। (सही)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
1 अपने बच्चे का दिमाग समझना	जब बच्चा स्कूल जाता है, तभी उसके दिमाग का सबसे तेज से और सर्वाधिक महत्वपूर्ण विकास होता है। (गलत)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
2 बच्चों के इशारे	बोलने के पहले बच्चे के पास अपनी बात कहने के लिए सिर्फ रोना ही एकमात्र तरीका होता है। (गलत)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
3 भाषा	यदि आप 1 साल की उम्र के पहले बच्चे से नियमित रूप से बातचीत करती हैं तो वे ज्यादा शब्द सीखेंगे तथा पढ़ना उनके लिए आसान हो जाता है और स्कूल में भी अच्छा परिणाम लाते हैं। (सही)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
4 सामाजिक-भावनात्मक	यदि आप लगातार बच्चों के साथ प्यार और सहानुभूति के साथ व्यवहार करती हैं तो उनका दिमाग ज्यादा बड़ा और मजबूत बनता है। (सही)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
5 शारीरिक	जब आप बच्चों के साथ खेल खेलती हैं तो आप उनके शरीर और दिमाग का विकास कर रही होती हैं। (सही)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	

5 शारीरिक	एक बच्चे की दैनंदिन गतिविधियां जैसे कि झपटना, पकड़ना, धक्का मारना, रेंगना तथा चलना इत्यादि हमें दिखाती हैं कि बच्चे के दिमाग का विकास हो रहा है। (सही)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
6 सोचना	बच्चे तथा वयस्क दुनिया के बारे में एक समान अनुभव रखते हैं। (गलत)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
6 सोचना	बच्चे अपने हाथ तथा मुहं से सोचने की अपनी शक्ति विकसित करते हैं। (सही)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
7 मालिश	मालिश बच्चे को प्यार तथा सहानुभूति दिखाने का एक तरीका है। (सही)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
7 मालिश	यदि आप मालिश करते समय बच्चे से बात करती हैं तो आप उसकी भाषा संबंधी कुशलता तथा शारीरिक कौशल का विकास कर रही हैं। (सही)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	
8 स्वास्थ्य	हाथ धोना तथा फर्श, कच्छा (डायपर), बोतल और चादर की सफाई से बच्चे और उनकी देखभाल करने वालों का स्वास्थ ठीक रहता है। (सही)	सही= गलत=	सही= गलत=	सही= गलत=	

सत्र # 2: बच्चों के संकेत

उद्देश्यः- इस गतिविधि के अंत तक प्रतिभागियों को निम्न जानकारी हो जायेगी:

- बताना कि कैसे वयस्क शब्दों का उपयोग किये बिना ही अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं
- बताना कि कैसे बच्चे शब्दों का प्रयोग किये बिना ही अपनी बात कैसे करते हैं
- बताना कि बच्चे के किन संकेतों या इशारों का अर्थ "हां" होता और किन इशारों का अर्थ "नहीं" होता है
- दैनंदिन पारस्परिक क्रियाओं के दौरान इशारों को समझने तथा उन इशारों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया देने के तौर तरीकों का अभ्यास करना
- व्याख्या करना कि वे अपने जीवन में बच्चे के इशारों का उपयोग किस तरह से करेंगी

सामग्रियां:

- सही/गलत सर्वेक्षण, जिसका आपने पिछले सत्र में उपयोग किया है
- कलम जैसी कोई वस्तु
- हां/नहीं संबंधी बच्चों के संकेतोंके कार्ड के छह पुलिंदे (प्रति समूह के लिए एक पुलिंदा)

समय: 60 मिनट

स्वागत तथा समीक्षा

कहें: हमारी दूसरी बैठक में आपका स्वागत है।हमारे पिछले सत्र के दौरानहमने चर्चा की है कि आप अपने बच्चे को बड़ा और मजबूत दिमाग विकसित करने में मदद देने हेतु किस प्रकार के कार्यों को प्रतिदिन कर सकती हैं। हमने इसके अलावा सीखने के चार प्रकार के मार्गों को याद रखने के लिए एक गीत भी गाया था।

- **पूछें**: **कौन गीत गाने में हमारा नेतृत्व कर सकती हैं**?

प्रतिभागियों को गीत गाने तथा भाव-भंगिमा व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

कहें: हम सही गलत/प्रश्न के साथ यह सत्र शुरू करेंगी। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत:बोलने के पहले बच्चे के पास अपनी बात कहने के लिए सिर्फ रोना ही एकमात्र तरीका होता है।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलतसर्वेक्षण (इस सत्र के अंत में प्राप्त होने वाला) में "सत्र के पूर्व" के खाने में दर्ज करें।

कहें: इस सत्र में हम बोलने योग्य होने से पहले बच्चों द्वारा आपके साथ संवाद व्यक्त करने के विभिन्न तरीकों का पता लगायेंगी। आइये हम इस प्रश्न के साथ शुरू करती हैं।

- **पूछें: सोचें कि आपका पति अथवा पत्नी घर लौटते हैं। यदि वे कुछ नहीं कहते हैं, तो आपको कैसे मालूम होगा कि उनका दिन अच्छा रहा या खराब रहा?**

उनके उत्तर सुनें।

कहें: बच्चों के साथ यही बात होती है। भले ही बच्चे बोल नहीं सकते हैं, फिर भी वे अपनी भावनाओं तथा अपनी आवश्यकताओं को हमसे व्यक्त करत रहते हैं।

किसी प्रतिभागी को एक ऐसे बच्ची का अभिनय करने को कहें जो पलट नहीं सकती है तथा बोल नहीं सकती है (विकल्प के रूप में आप स्वयं इसका अभिनय करें)। फर्श पर एक चटाई या तौलिया बिछा दें तथा स्वयंसेविका को पीठ के बल पर लेट जाने को कहें। स्वयंसेविका के पास परंतु पहुंच से थोड़ी दूरी पर कलम जैसी कोई वस्तु रखें।

कहें: (स्वयंसेविका का नाम) एक बच्ची है जो न अभी पलट सकती है और न ही बोल सकती है।

- **पूछें: "(स्वयंसेविका का नाम), आप यदि पलट नहीं सकती हैं और बोल भी नहीं सकती है तो उस कलम को कैसे पा सकती हैं?" मुझे दिखाइये।**

देखते रहें कि स्वयंसेविका कलम को लेने के लिए किस तरह की कोशिश करने का अभिनय कर रही हैं। (उदाहरण के तौर पर स्वयंसेविका कलम की ओर बार बार देखती हैं तथा उसे पाने की कोशिश कर रही हैं।)

- **पूछें: (स्वयंसेविका का नाम) क्या कर रही हैं?वह किस प्रकार से संवाद कायम करने की कोशिश कर रही हैं?**

कुछ उत्तरों को सुनें। स्वयंसेविका को ठीक किसी बच्चे की तरहकलम पाने के लिए कोशिश जारी रखने के लिए प्रोत्साहन देती रहें। (अपने प्रयास से कलम पाने में नाकाम रहने पर स्वयंसेविका के कष्ट में पड़ने के इशारे बढ़ते जायेंगे। कलम हासिल करने के लिए स्वयंसेविका किसी और को यानी देखभाल करने वाली को संकेत देंगी कि वे उसे प्राप्त करना चाहती हैं। आमतौर पर इस अभ्यास में स्वयंसेविका अंततः नकली रोना शुरू करेंगी।)

- **पूछें: (स्वयंसेविका का नाम) अपनी देखभाल करने वाली को यह संकेत देने के लिए अंततः क्या करती हैं कि उसे मदद की जरूरत है?**

सुनिश्चित करें कि उत्तर के रूप में "रोने" की पहचान हो।

पूछें: आपने रोने के पहले उसे क्या करते हुए देखा है?

प्रतिभागियों द्वारा स्वयंसेविका की गतिविधियों की वर्णना को सुनें।

- **पूछें: यदि आपने पहले ही उसकी (स्वयंसेविका के संकेत या इशारे का नाम लें) बातों पर प्रतिक्रिया व्यक्त की है तो आपकी समझ में क्या उसे रोना चाहिए था?**

उनके उत्तर सुनें।

कहें: हम इन्हें "बच्चों के संकेत या इशारे" कहते हैं और उन्हीं के जरिए बच्चे आपको बताते हैं कि वे क्या चाहते हैं। बच्चों के संकेत और उनके क्या अर्थ है, आज हमारे इस सत्र का विषय है।

नयी विषय वस्तु से परिचय कराना

प्रतिभागियों के छोटे समूहों में विभाजित करें।

कहें: बच्चों के संकेत आपको या तो यह बताते हैं कि "कृपया, हां" अथवा"धन्यवाद, नहीं।" इन कार्डों में इन संकेतों के चित्र हैं।

.

बच्चों के संकेत "कृपया, हां"

बच्चों के संकेत "धन्यवाद, नहीं"

कहें: कार्डों को देखें तथा समूह के रूप में निर्णय करें कि किस चित्र में बच्चा "कृपया, हां" बोल रहा है और किस चित्र में बच्चा "धन्यवाद, नहीं" की बात कर रहा है। अपने समूह की सदस्यों से चर्चा करें कि आपने कब बच्चों को इस तरह के इशारे करते हुए देखा है।

प्रत्येक समूह को कार्डों का एक सेट वितरित करें। छोटे समूहों में कार्डों पर चर्चा करने के लिए कुछ मिनट का समय दें।

कहें: समूह 1, हमें कोई एक कार्ड के बारे में बताये जो आपके विचार के मुताबिक "धन्यवाद, नहीं" कहता है।

उनके उत्तरों को सुनें।

- **पूछें: और किसे लगता है कि इन संकेतों का मतलब "धन्यवाद, नहीं" है?**

उनके उत्तरों की पुष्टि करें। <u>यदि असहमति है तो निम्न प्रश्न पूछें।</u>

- **पूछें: वे कौन-से कारण हैं कि यह एक "हां" है? वे कौन-से कारण हैं जिनसे इसका अर्थ "नहीं" है?**

"हां" अथवा "नहीं" के उदाहरणों के लिए प्रश्न पूछना जारी रखें, जबतक कि प्रत्येक समूह ने या तो "कृपया, हां" अथवा "धन्यवाद, नहीं" का एक उदाहरण उपलब्ध नहीं कराया है तथा सभी कार्डों पर चर्चा पूरी नहीं हो जाती है।

कहें: कार्डों में बच्चों के संकेत सामान्य संकेत हैं जो सभी बच्चे देते हैं परंतु इनके अलावा अन्य कई संकेत भी होते हैं। आप ध्यान देकर तथा विभिन्न वस्तुएं- खाद्य, नींद, खेल अथवा प्यार देकर प्रत्येक बच्चे के संकेतों के बारे में जान सकती हैं- जब तक कि आपको पता नहीं चलता है कि वह क्या चाहती है। अंततः आप अपने बच्चे के अनोखे संकेतों को समझ जायेंगी तथा बच्चे द्वारा रोने का सबसे मजबूत संकेत या इशारा करने के पहले ही उसे संतुष्ट करने में सक्षम हो जायेंगी। जब बच्चे रोना शुरू करते हैं, तो भले ही आप उसकी आवश्यकता पूरी कर देती हैं फिर भी वे तत्काल शांत नहीं भी हो सकते हैं। धैर्य का अभ्यास करें।

नयी विषय वस्तु का अभ्यास करना

कहें: मैं प्रत्येक समूह के पास जाऊंगी और एक आपको एक परिस्थिति दूंगी। आपको निर्णय लेना है कि इस परिस्थिति में बच्चा "हां" अथवा "नहीं" की अभिव्यक्ति प्रदान करेगा तथा उस इशारे को हमारे सबके सामने प्रदर्शित करने के लिए तैयार रहना होगा।

आपके समूह में एक महिला बच्ची का अभिनय करेगी तथा दूसरी महिला देखभाल करने वाली की भूमिका निभायेगी। यदि आपको अपनी परिस्थिति के लिए और ज्यादा महिलाओं की जरूरत है तो समूह की अन्य महिलाएं उन भूमिकाओं को निभा सकती हैं। आपके इशारे का प्रदर्शन करने के लिए कुछ ही मिनट का समय लगेगा।

प्रत्येक समूह में घूमते रहें और उन्हें नीचे के बक्से में सूचीबद्ध एक परिस्थिति प्रदान करें। जब प्रत्येक समूह को एक परिस्थिति प्रदान की जा चुकी होगी तब प्रत्येक समूह का दुबारा निरीक्षण करते हुए सुनिश्चित करें कि उन्होंने किसी संकेत का चयन कर लिया है, यह भी निर्णय कर लिया है कि कौन बच्ची बनेगी और कौन देखभाल करने वाली बनेगी तथा वे अपनी परिस्थिति के प्रदर्शन का कैसा अभ्यास कर रही हैं।

परिस्थितियां:

- *बच्ची के पास देखभाल करने वाली महिलाएं एक दूसरे पर गुस्से में जोर जोर से चिल्ला रही हैं तथा बच्ची उन दोनों की बातें सुन सकती हैं।*
- *देखभाल करने वाली बच्ची को गर्म पानी से बढ़िया ढंग से नहला रही है।*
- *बच्ची को काफी लंबे समय से एक पालने में बिठा कर छोड़ दिया गया है और वह अकेला तथा दुखी है।*
- *मां भोजन कर रही है और बच्ची भी कुछ भोजन चाहती है।*
- *बच्ची के पेट में चोट लगती है और मां बहुत व्यस्त है तथा इस बारे में बेख्याल है।*
- *देखभाल करने वाली तथा बच्ची साथ मिलकर खेल रही है तथा बच्ची बहुत खुश है।*

किसी समूह को परिस्थिति का प्रदर्शन करने के लिए आमंत्रित करे। इसके पहले कि वे शुरू करें.

कहें: नाटक तथा संकेतों या इशारों को देखें और पहचानने की कोशिश करें कि यह क्या "हां" अथवा "नहीं" है। साथ ही देखभाल करने वाली की प्रतिक्रिया पर भी ध्यान दें।

नाटक के अंत में निम्न प्रश्न पूछें। प्राथमिक

- **पूछें: बच्चे का संकेत क्या था?**
- **पूछें: क्या यह "कृपया, हां" अथवा "धन्यवाद, नहीं" का संकेत था?**
- **पूछें: बच्चा क्या चाहता था अथवा वह क्या नहीं होना चाहता था?**
- **पूछें: देखभाल करने वाली ने प्यार और सहानुभूति दिखाने के लिए क्या किया?**

शेष समूह के साथ तथा परिस्थितियों को दोहरायें। जब सबका काम पूरा हो जाय तो उनके प्रयासों की पुष्टि करें और निम्न प्रश्न पूछते हुए प्रतिभागियों को सारांश प्रस्तुत करने में मदद दें।

- **पूछें: आपने जो नाटक देखे हैं, उनके बारे में सोचें। वे कौन-सी परिस्थितियां थीं जिनके कारण बच्चों को देखभाल करने वाली को संकेत देने पड़े?**
- **पूछें: परिस्थितियों के अन्य उदाहरण क्या है जब बच्चे "हां" अथवा"नहीं"का संवाद देते हैं और जिन्हें इन नाटकों में प्रदर्शित नहीं किया गया है?**

नयी विषय वस्तु को घर में लागू करना

- **पूछें: अब चूंकि आपने बच्चे के संकेत तथा उस पर प्रतिक्रिया व्यक्त करने के बारे में बेहतर जानकारी प्राप्त की है, आप कुछ अलग तरह से क्या करना चाहेंगी या करना शुरू करेंगी?**

उनके विचारों की पुष्टि करें।

कहें: आइये हम फिर से दो सही/गलत प्रश्नों पर नजर डालती हैं। आज आपने जो कुछ सोचा है, उस पर विचार करें तथा उन्हें फिर से सुनिये। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत:बोलने के पहले बच्चे के पास अपनी बात कहने के लिए सिर्फ रोना ही एकमात्र तरीका होता है।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलत सर्वेक्षण में "सत्र के बाद" के खाने में दर्ज करें। आज के सत्र में प्रतिभागियों की कुल संख्या को "प्रतिभागियों की संख्या (मूल रूप से)" खाने में दर्ज करें।

कहेः आज की प्रतिभागिता के लिए आप सबको धन्यवाद। मुझे आशा है कि आपने सत्र का आनन्द लिया है। आइये अगले सत्र तक हमें प्रोत्साहित करने के लिए हम "चार मार्ग" का गीत का गायन करती हैं।

सही/गलत सर्वेक्षण के समुचित प्रकोष्ठ में प्रतिभागियों की संख्या दर्ज करना सुनिश्चित करें।

सत्र # 3: भाषा का विकास

उद्देश्यः- इस गतिविधि के अंत तक प्रतिभागियों को निम्न जानकारी हो जायेगी:

- यह विवरण देना कि बच्चे के संकेत या इशारे पर संबंधित सत्र में उन्होंने क्या याद किया तथा किन बातों को लागू किया है
- अपने बच्चों के पहले शब्दों को याद करना
- यह पहचान करना कि कैसे माता-पिता /बच्चे में पारस्परिक क्रिया के माध्यम से भाषा का विकास करने में मदद मिलती है
- "भाषा सीखने के लिए चार नियम" गीत को याद करना
- दैनंदिन गतिविधियों में अपने बच्चों के भाषा विकास को प्रोत्साहित देने का अभ्यास करना
- अपने देखभाल में पल रहे बच्चों के साथ बात करने के मौकों की पहचान करना

सामग्रियां:

- सही/गलत सर्वेक्षण, जिसका आपने पिछले सत्र में उपयोग किया है
- धागा या रस्सी की गेंद
- प्रतिदिन काम आने वाली पांच वस्तुएं अथवा प्रतिदिन काम आने वाली वस्तुओं की तस्वीरें जैसे कि फल, सब्जी, बर्तन या बच्चों के पहनने के वस्त्र, प्रत्येक को एक अलग बैग में रखना होगा (टीम के लिए चार मद तथा एक मद उदाहरण के लिए)।
- भाषा दिखाने वाले कार्ड
- "भाषा सीखने के लिए चार नियम" गीत (प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण या टी.ओ.टी से बोल और धुन लेना है)

समय: 60 मिनट

स्वागत तथा समीक्षा

कहें: हमारे दूसरे सत्र में हमने बच्चों के संकेत या इशारे पर चर्चा की है।

- **पूछें**: **हमारे पिछले सत्र से आपने अपने बच्चे के संकेतों के बारे में क्या सीखा है? हम सबको जानकारी दें कि जब आपने इन संकेतों को देखा है तथा सुना है तो आपने क्या किया है।**

उनके प्रयासों की पुष्टि करें, प्रश्नों का उत्तर दें तथा ऐसी किसी गलत सूचना को संशोधित करें, जिससे उनके देखभाल में पल रहे बच्चों को नुकसान पहुंच सकता है।

कहें: आज का सत्र शुरू करने के पहले आइये हम मार्गों की बात स्वयं याद करने तथा किसी नयी सदस्य को गीत के विचार से अवगत कराने के लिए "चार मार्ग" गीत का गायन करती हैं।

गीत का गायन करें।

कहें: इस सत्र में हम चर्चा करेंगी कि आपके बच्चे के दिमाग में भाषा के मार्ग का विकास कैसे किया जा सकता है।

इस सत्र के लिए सही/गलत प्रश्न को ध्यान से सुनें। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत: यदि आप 1 साल की उम्र के पहले बच्चे से नियमित रूप से बातचीत करती हैं तो वे ज्यादा शब्द सीखेंगे तथा पढ़ना उनके लिए आसान हो जाता है और स्कूल में भी अच्छा परिणाम लाते हैं।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलतसर्वेक्षण (इस सत्र के अंत में प्राप्त होने वाला) में "सत्र के पूर्व" के खाने में दर्ज करें।

पूछें: आपके बच्चों के प्रथम कुछ शब्द क्या थे?

सुनें, उनके उत्तरों का सारांश प्रस्तुत करें तथा जानकारी साझा करने के लिए उन्हें धन्यवाद दें।

कहें: इन शब्दों को कहने के बहुत पहले ही आपके बच्चों के दिमाग में इन्हें व्यक्त करने की क्षमता का विकास हो रहा था। आपके बच्चों ने यह भी समझा कि उनके बोलने के पहले ही आप इन शब्दों को उनसे बोल रही थीं।

आज के सत्र में इस बारे में सीखेंगी कि यह बात क्यों सही है कि बच्चों से बातचीत करते रहने से उनका दिमाग मजबूत होता है तथा पढ़ना, सीखना और स्कूल में भी अच्छा परिणाम लाना उनके लिए सहज हो जाता है।

नयी विषय वस्तु से परिचय

कहें: आइये हम इस बात से शुरू करती हैं कि बच्चे कैसे बोलना सीखते हैं।

तीन स्वयं सेविकाओं को आगे आने को कहें। उन्हें इस तरह से बिठायें कि वे धागे की एक गेंद को बिना जमीन पर गिराये ही आपके साथ पकड़ सकें और फेंक सकें। यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक स्वयंसेविका के बीच पर्याप्त स्थान हो ताकि अन्य प्रतिभागी देख सके कि कौन धागे की गेंद पकड़ रही है।

स्वयंसेविकाओं से कहे: आप हर कोई मेरी बच्चियां हैं। मैं एक शब्द कहूंगी और धागे की गेंद आपमें से किसी के पास फेंकूंगी। जब आप गेंद पकड़ती है, मेरे शब्द को दोहरायें, धागे का एक तार पकड़े और गेंद को दुबारा मेरे पास फेंकें। जब हमारा खेल पूरा हो जाता है तो हम पता करेंगी कि हमारे प्रत्येक के बीच धागे के कितने तार हैं।

प्रथम *स्वयंसेविका के पास पांच बार धागे की गेंद फेंकें। प्रत्येक बार "बाबा" कहें। स्वयंसेविका गेंद पकड़ेगी और "बाबा" कहते हुए गेंद को वापस आपके पास फेंकेगी। जब आप गेंद पकड़ेंगी तो कहें "हां, बाबा", उसके बोलने के प्रयास की प्रशंसा करें तथा उसने जिस तरह से आवाज निकाली है, उसके बारे में अच्छी अच्छी बात करें। (आपका उद्देश्य कुल मिलाकर बच्ची के साथ ज्यादा शब्दों का इस्तेमाल करना है।)*

धागे की गेंद को दूसरी स्वयंसेविका के पास तीन बार फेंकें। प्रत्येक बार "बाबा" कहें। स्वयंसेविका गेंद पकड़ेगी तथा "बाबा" कहते हुए गेंद आपको लौटायेगी। जब आप गेंद पकड़ेंगी तो कहें "हां, बाबा" परंतु स्वयंसेविका की प्रशंसा नहीं करें तथा कुछ भी मत कहें।

धागे की गेंद को तीसरी स्वयंसेविका के पास केवल एक बार फेंकें। "बाबा" कहें। स्वयंसेविका गेंद पकड़ेगी तथा "बाबा" कहते हुए गेंद आपको लौटायेगी। धागे की गेंद को पकड़ें परंतु कुछ भी मत कहें।

(फेसीलिटेटरों के लिए नोटः धागे की गेंद को आप बेतरतीब ढंग से भी फेंक सकती हैं। केवल इतना सुनिश्चित करें कि प्रत्येक स्वयंसेविका के पास जितनी बार गेंद फेंकने को कहा गया है, उतनी ही बार गेंद फेंकें।)

जब आप गेंद पकड़ना और फेंकने का काम पूरा कर लेती हैं तो निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछें: प्रत्येक बच्ची और मेरे बीच कितने तार हैं?**

तारों की गिनती के बाद निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछें: इनमें से कौन-सी बच्ची के पास मजबूत दिमाग होगा और स्कूल में बेहतर परिणाम करने की संभावना होगी? क्यों?**

उनके उत्तरों को सुनें तथा यदि प्रतिभागियों द्वारा उल्लेख नहीं किया गया है तो निम्न बातों को जोड़ लें:

- *जिस बच्ची के पास सबसे ज्यादा तार है, उसके और देखभाल करने वाली के बीच संवाद का आदान-प्रदान सबसे ज्यादा हुआ है।*
- *आपने बच्ची के शब्दों को दोहराया है।*
- *आपने बच्ची के शब्दों को दोहराते हुए नये शब्दों का भी उपयोग किया है।*
- *आपने प्यार तथा सहानुभूति के साथ बातें की हैं तथा उसे आवाज निकालने में प्रोत्साहित किया है जोकि अंततः शब्द बनेंगे।*
- *बच्ची ज्यादा शब्द सुनेगी और ज्यादा शब्द समझेगी।.*
- *चूंकि उसे ज्यादा शब्दों की जानकारी है, इसलिए इस बच्ची के लिए पढ़ना सीखना और स्कूल में बढ़िया परिणाम लाना आसान होगा।*
- *(फेसीलिटेटर के लिए नोटः जिस बच्ची के पास सर्वाधिक तार है, वह जब 3 साल की हो जायेगी तो सबसे कम तार रखने वाली बच्ची के 3 साल की उम्र होने तक उसकी तुलना में 3 करोड़ ज्यादा शब्द सुन सकती है। (हार्ट एंड रिजले. 1995)।*

कहें: धागे का अभ्यास दिखाता है कि बच्चे के दिमाग में भाषा का मार्ग कैसे विकसित होता है। आप अपनी बच्ची के ध्वनि निकालने के पहले ही उससे बातें करती हैं।जब आपकी बच्ची ध्वनि निकालना शुरू करती है तो आप उसकी आवाज को दोहराती हैं और उससे और ज्यादा शब्द कहती हैं। आप उससे सहानुभूति दिखाते हुए बात करती हैं। जब बच्चे एक ही तरह की आवाज और शब्द बार बार सुनते हैं तो वे इन शब्दों को पहचानना शुरू करते हैं भले ही वे उस समय तक बोलने में सक्षम नहीं होते हैं।

- **पूछें: वैसे कुछ शब्द कौन-से हैं, जो आप अपने देखभाल में पल रहे बच्चों के साथ कहती हैं?**

- **पूछें: वैसे कुछ गीत अथवा कहानियां कौन-से हैं, जो आप अपने देखभाल में पल रहे बच्चों को सुनाती हैं या बताती हैं?**

वे अपनी बच्चों के साथ जो बातें करती हैं, उनका सारांश प्रस्तुत करें तथा अपने बच्चों के संग बातचीत करने के लिए उनकी प्रशंसा करें।

नयी विषय वस्तु का अभ्यास करना

कहें: शुरुआती दौर में नवजात तथा नन्हें-मुन्हे बच्चों से बात करना असहज लगता है क्योंकि वे कुछ आवाज निकाल सकते हैं या दो-एक शब्द ही मुहं से निकलते हैं। कुछ देखभाल करने वालियों को यह तय करने में मुश्किल होता है वे बच्चों से क्या बात करें। इस गतिविधि में हम बच्चों से बातचीत करने के तौर-तरीकों का अभ्यास करेंगी।

प्रतिभागियों को चार महिलाओं की टीम में विभाजित करें।

कहें: मैं प्रत्येक टीम को एक बैग दे रही हूं, जिसके अन्दर कुछ है। आपकी टीम की प्रत्येक महिला को बैग में झांकने की इजाजत है परंतु कमरे में किसी को दिखाने की मनाही है। आपकी टीम में से हर महिला हमें बैग में रखी वस्तु का नाम लिये बिना ही उसके बारे में एक बात कहनी होगी। जब हम बैग में रखे सामान के बारे में चार संकेतों को सुन लेती हैं तो शेष सदस्यों को अंदाज लगाना होगा कि वह वस्तु क्या है।

प्रतिभागियों के लिए खेल का प्रदर्शन करें ताकि वे खेलने के तरीकों को समझ सके। उदाहरण के तौर पर स्वयं एक बैग लें, जिसमें केला रखा हो तथा इसे वर्णन करने के लिए चार बातें कहेः "यह एक ऐसी वस्तु है जो बाहर से कठोर है परंतु भीतर से नरम है, यह पेड़ पर फलता है, इसका रंग पीला है और आप इसे खाती हैं।" चारों संकेत देने के बाद ही प्रतिभागियों को इसके बारे में अंदाज लगाने के लिए आमंत्रित करें।

प्रत्येक टीम को एक बैग वितरित करें। खेल शुरू करें। जब प्रत्येक समूह की बारी पूरी हो जाती है तो निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछें:वे संकेत कौन-से थे जिनसे आपको अंदाज लगाने में मदद मिली कि बैग में क्या रखा है?**

कहें: आइये हम आपके द्वारा उल्लिखित संकेतों के बारे में बात करती हैं *(प्रतिभागियों के संकेतों अर्थात रंग, अनुभूति, आकार तथा इसके साथ क्या करती हैं इत्यादि का सारांश प्रस्तुत करें)।*

आप भी इसी तरह से अपने बच्चों के साथ दैनन्दिन गतिविधियों का वर्णन कर सकती हैं। उदाहरण के लिए मान लें कि मैं अपनी बच्ची को खिला रही हूं।

बच्ची को खिलाने का अभिनय करें।

- **पूछें:जब मैं उसे खिलाती रहती हूं तो उससे मैं और किस तरह की बातें कर सकती हूं?**

यदि प्रतिभागी विचारों के बारे में नहीं सोच सकती हैं तो उन्हें इन प्रश्नों से प्रोत्साहित करेः उसे भोजन के बारे में मैं क्या कह सकती हूं? मैं भोजन के रंग, आकार, स्वाद, मिश्रण के बारे में क्या कह सकती हूं? क्या यह बच्ची का पसंदीदा भोजन है? आपने यह भोजन कहां से प्राप्त किया है?

इसके साथ ही ऐसा दिखायें कि बच्ची विभिन्न प्रकार की आवाज निकाल रही है और आप भी उसके साथ साथ आवाज को दोहरा रही हैं और उसकी प्रशंसा कर रही हैं।

कहें: आप उसे भोजन कराते समय कोई गीत गा सकती हैं या फिर उसे कोई कहानी भी सुना सकती हैं।

- **पूछें:वह कौन-सी लोरी या गीत है, जिसे मैं उसे गाकर सुना सकती हूं ? वह कौन-सी कहानी या कविता है जिसे मैं उसे कह सकती हूं? वह कौन-सी प्रार्थना है जिसे मैं बोल सकती हूं?**

किसी एक प्रतिभागी को अनुशंसित गीत का एक छंद गाने के लिए आमंत्रित करें।

कहें: नवजात तथा छोटे बच्चों के साथ बातचीत कैसे की जाय, यह दिखाने की बारी अब आपकी है। मैं प्रत्येक समूह को एक दैनन्दिन परिस्थिति दूंगी। हमें दिखायें कि इस परिस्थिति में बच्चे की भाषा संबंधी कुशलता को बढ़ावा देने के लिए आप क्या करेंगी। आप बता सकती हैं कि आप बच्चे के साथ क्या कर रही हैं, कोई गीत गाना है या फिर कहानी सुनाना है। यह निर्णय आपको लेना है।

प्रतिभागियों को नये समूहों में विभाजित करें अथवा पुराना समूह भी कायम रख सकती हैं। प्रत्येक समूह को एक परिदृश्य प्रदान करें। नीचे के बक्से में संभावित परिदृश्य देख सकती हैं। समूह के लिए सर्वाधिक प्रासंगिक परिदृश्यों का चयन करें अथवा स्वयं तैयार करें। याद रखें कि मुद्दा देखभाल करने वाली के लिए पारस्परिक क्रिया है; उनका कुछ भी कहना परिस्थिति के लिए विशिष्ट होना आवश्यक नहीं है।

संभावित परिदृश्य(कार्डों में तैयार करें। प्रत्येक परिदृश्य के लिए 2 सेट चाहिए।)

परिदृश्य #1: यह भोजन का समय है। एक बच्चा अपने हाथ से मसला हुआ भोजन खा रहा है। जैसे कि वह खुद ही खाना खा रहा है तो आप उससे क्या कह सकती हैं, कौन-सा गीत गा सकती हैं अथवा क्या सुना सकती हैं?

परिदृश्य#2: आप एक बच्चे को बिस्तर पर लिटा रही हैं। वह खुद चल सकता है तथा चीजों का नाम भी ले सकता है। तो उसे सोने में मदद करते समय आप उससे क्या कह सकती है, कौन-सा गीत गा सकती हैं अथवा क्या सुना सकती हैं?

परिदृश्य#3: आप किसी बच्चे के साथ बाजार में हैं। वह किसी वस्तु की ओर इशारा करने तथा आवाज निकालने में सक्षम है। आप खरीदारी करते समय आप उससे क्या कह सकती है, कौन-सा गीत गा सकती हैं अथवा क्या सुना सकती हैं?

परिदृश्य#4: आप घर की साफ-सफाई कर रही हैं जबकि बच्चा कमरे में है।आप उससे क्या कह सकती है, कौन-सा गीत गा सकती हैं अथवा सफाई करते समय क्या कह सकती हैं?

परिदृश्य#5: आप बच्ची को साफ कपड़े पहना रही हैं। पोशाक पहनाते हुए आप उससे क्या कह सकती है, कौन-सा गीत गा सकती हैं अथवा क्या सुना सकती हैं?

परिदृश्य#6: आप एक बच्ची के साथ किसी क्लीनिक में पहुंचती हैं। वह यह पूछने में सक्षम है कि "*वह क्या है?*" *तथा क्लीनिक की वस्तुओं की ओर इशारा भी कर सकती है। डाक्टर के लिए इंतजार करते हुए आप उससे क्या बातचीत कर सकती है*?

परिदृश्य#7: आपका बच्चा रो रहा है। उसे सांत्वना देने के लिए आप उससे क्या कह सकती है, कौन-सा गीत गा सकती हैं अथवा क्या सुना सकती हैं?

प्रत्येक छोटे समूह को एक भाषा परिदृश्य कार्ड वितरित करें। जैसे कि वे अपने प्रदर्शन के लिए तैयारी करती रहती हैं आप प्रत्येक समूह में घूमती रहें। प्रत्येक समूह से बड़े समूह के लिए अपना प्रदर्शन करने को कहें। प्रदर्शन के अंत में समूह के प्रयासों की प्रशंसा करें तथा निम्न प्रश्नों का निरीक्षण करने को कहें।

- **पूछें**: **इस स्थिति में आप अन्य और क्या बातें कर सकती हैं**?

प्रतिभागियों के विचारों की पुष्टि करें।

कहें: हमारे चार आसान नियम याद रखने से आपको बच्चे की भाषा संबंधी कुशलताओं का विकास करने में मदद मिलेगी।

इस गीत (अथवा कविता) को सुनें तथा चार नियमों को सुनने की कोशिश करें।

उस गीत का गायन करें (अथवा कविता का पाठ करें), जिसे आपने स्वयं तैयार किया है अथवा प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण के दौरान तैयार किया गया है।

गीत के बोल, भाव-भंगिमाएं तथा धुन को सत्र के पहले ही तैयार कर लें तथा यह सुनिश्चित करें कि गीत में निम्न विचारों को व्यक्त किया गया है:

1. अपने बच्चों से बातें करें भले ही आपको नहीं लगता है कि वे आपके शब्दों को समझ सकते हैं।
2. आगे और पीछे। यदि आपका बच्चा एक शब्द कहता है अथवा बस केवल यूं ही कोई आवाज करता है तो उसके साथ ही इसे दोहरायें। इससे वह बोलने के लिए शब्द बनाना सीखता है।
3. प्रोत्साहन। जब आपका बच्चा आपसे कुछ कहता है तो शब्दों और कार्यों से उसका उत्तर दें जिससे उसको प्रोत्साहन मिलता है और दिखाता है आप उसका कितना ख्याल रखती हैं।
4. अपने बच्चे के साथ पढ़ना, गीत गाना अथवा प्रार्थना करने से उसे भाषा सीखने में मदद मिलती है।

" भाषा सीखने के चार नियम"

गीत_____

_____

_____

_____

_____

- **पूछें:आपने इस गीत में कौन-से चार नियमों के बारे में सुना है?**

उनके उत्तरों को सुनें तथा सही प्रतिक्रियाओं की पुष्टि करें।

नयी विषय वस्तु को घर में लागू करना

- **पूछें: दिन के किस समय आपके देखभाल में पल रहे बच्चों के साथ संवाद कायम करना अच्छा होता है?**

यदि प्रतिभागी कहती हैं कि " सभी समय", तो दिन के दौरान उन गतिविधियों का विशिष्ट उदाहरण देने को कहें जब वे अपने देखभाल में पल रहे बच्चों के साथ संवाद करेंगी।

उनके इरादों की पुष्टि करें तथा यदि उनके लिए मददगार हो तो अतिरिक्त सुझाव उपलब्ध करायें।

कहें: आइये हम फिर से दो सही/गलत प्रश्नों पर नजर डालती हैं। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत:यदि आप 1 साल की उम्र के पहले बच्चे से नियमित रूप से बातचीत करती हैं तो वे ज्यादा शब्द सीखेंगे तथा पढ़ना उनके लिए आसान हो जाता है और स्कूल में भी अच्छा परिणाम लाते हैं।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलतसर्वेक्षण में "सत्र के बाद" के खाने में दर्ज करें। आज के सत्र में प्रतिभागियों की कुल संख्या को " प्रतिभागियों की संख्या (मूल रूप से)" खाने में दर्ज करें।

कहेः आइये हम एक बार फिर सब मिलकर "भाषा सीखने के चार नियम" कागीत गाते हुए सत्र का समापन करती हैं।

प्रतिभागियों के प्रयासों की पुष्टि करें तथा सबसे विदा लें।

.

सत्र # 4:सामाजिक तथा भावनात्मक विकास

उद्देश्यः- इस गतिविधि के अंत तक प्रतिभागियों को निम्न जानकारी हो जायेगी:

- " चार मार्ग" गीत का गायन करते हुए चार प्रमुख मार्गों को याद करना
- दो बच्चों के चित्रों की तुलना करना तथा उनमें विभिन्नता के संभावित कारणों की व्याख्या करना
- उन कार्यों का प्रदर्शन करना जिनसे शिशु या बच्चे के लिये प्यार तथा सहानुभूति झलकती हो
- उन व्यवहारों के उदाहरणों को याद करना जो दिमाग के विकास में बाधक होते हैं
- निश्चय करना कि अपने देखभाल में पल रहे बच्चों के प्रति प्यार तथा सहानुभूति कैसे दिखायी जाय
- सत्र #1 से लेकर सत्र #4 तक की प्रमुख शिक्षाओं की समीक्षा करना

सामग्रियां:

- सही/गलत सर्वेक्षण, जिसका आपने पिछले सत्र में उपयोग किया है
- सीखने के मार्ग का चित्र, जिसका उपयोग आपने सत्र #1 में किया है
- स्वस्थ तथा कुपोषित बच्चों के चित्रों की पांच प्रतियां (प्रति छोटे समूह के लिए एक प्रति)
- परिस्थितियों तथा प्रतिक्रिया के लिए विकल्पों के साथ परिस्थिति कार्ड का एक सेट (प्रति समूह एक कार्ड)
- छड़ियां, पेंसिल, स्ट्रॉ अथवा एक प्रकार की सूखी मकारोनी (ड्राइ स्पैगेटी)

समय: 50मिनट

स्वागत तथा समीक्षा

कहें: चौथे सत्र में आप सबका स्वागत है। आज हम सीखने के एक और मार्ग सामाजिक तथा भावनात्मक विकास के बारे में पता लगायेंगी। यह याद दिलाने के लिए कि कैसे बच्चे बड़ा तथा मजबूत दिमाग विकसित करते हैं, हम " चार मार्ग" गीत का गायन करते हुए शुरू करती हैं।

जब प्रतिभागी गीत का गायन करती हैं उनके प्रयासों के लिए उनकी प्रशंसा करें।

कहें: सबसे पहले आप एक हाथ से अपनी आंखें बंद कर लें तथा इस वक्तव्य को सुनें। यदि आपको लगता है कि यह सही है तो अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत:यदि आप लगातार बच्चों के साथ प्यार और सहानुभूति के साथ व्यवहार करती हैं तो उनका दिमाग ज्यादा बड़ा और मजबूत बनता है।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलतसर्वेक्षण (इस सत्र के अंत में प्राप्त होने वाला) में "सत्र के पूर्व" के खाने में दर्ज करें।

- **पूछें:आप में से कितने लोगों को किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में मालूम है जो दूसरों के प्रति दयावान नहीं है और अपने गुस्से को काबू में रखने में समर्थ नहीं है**?

उनकी प्रतिक्रिया सुनने के बाद उन्हें सीखने का मार्ग संबंधी चित्र दिखायें।

कहें: आज हम सीखने के उस मार्ग के बारे में और ज्यादा जानकारी प्राप्त करेंगी, जो बच्चों को वैसे वयस्क बनना में मदद करता है जो अपनी भावनाओं का प्रबंध कर सकने में सक्षम हो; दयालु हो, दूसरों के साथ सहयोग करता हो, दूसरों पर विश्वास रखता हो, अपने को शांत रखता है तथा अपने में विश्वास रखता हो। इस मार्ग को सामाजिक तथा भावनात्मक मार्ग कहा जाता है।

सबसे पहले आइये हम दो बच्चों की कहानी के साथ शुरू करती हैं।

प्रतिभागियों को छोटे समूहों में विभाजित करें तथा प्रत्येक समूह को एक स्वस्थ और एक कुपोषित बच्चे के चित्र की प्रति दें (विकल्प के तौर पर पर एक बड़ा चित्र पकड़ कर सबको दिखायें अथवा आगे बढ़ाते जायें)। चित्र में कुपोषित बच्चा पतला-दुबला तथा उदास लग रहा है। स्वस्थ बच्चा बड़ा और उत्साहित लग रहा है।

कहेः यह डेविड है और यह जीन फ्रांकोइस है। (*फेसीलिटेटर के लिए नोट: अपने समुदाय के साधारण नाम को प्रतिबिम्बित करने वाले नामों के अनुरूप इनमें परिवर्तन कर लें।*) किसी साथी के साथ चर्चा करेः

- **डेविड तथा जीन फ्रांकोइस के बीच अंतर क्या है**?
- **इन विभिन्नतों का कारण क्या हो सकता है**?

कुछ मिनट के बाद एक जोड़े को एक अंतर बताने को कहें। अन्य जोड़े को एक अन्य अंतर बताने को कहें। जब सभी विभिन्नताओं का उल्लेख कर लिया जाता है तो एक अन्य जोड़े से पूछें कि इन विभिन्नताओं के कारण के बारे में उनका क्या विचार है। जब प्रतिभागियों के पास कहने के लिए कुछ और नहीं रहता है तो विभिन्नता के कारणों को स्पष्ट करें।

कहें: दोनों बच्चे एक ही तरह के भोजन खाते हैं, दोनों को साफ सुथरा रखा जाता है और किसी को भी कोई बीमारी नहीं है। लेकिन डेविड की देखरेख करने वाली उसके संकेतों, आवश्यकताओं तथा भावनाओं पर ध्यान देती है और प्यार तथा सहानुभूति के साथ प्रतिक्रया व्यक्त करती है। इसीलिए डेविड अपनी देखभाल करने वाली के साथ मानसिक लगाव महसूस करता है, जब उसे भूख लगती है, तो उसे विश्वास है कि देखरेख करने वाली भोजन खिलायेगी और जब वह और नहीं खाना चाहता है तो उसे खिलाना बंद कर देगी।

हालांकि जीन फ्रांकोइस की देखरेख करने वाली उसे तब भी खाना नहीं खिलाती है जब वह भूखा हो और कभी कभी जब वह और नहीं खाना चाहता है तो उसे जबरन खाना खिलाती रहती है। जब भी वह कोई प्रतिक्रिया व्यक्त करती है तो यह प्यार और सहानुभूति के साथ नहीं होती है। परिणाम स्वरूप जीन फ्रांकोइस अपनी देखरेख करने वाली के साथ मानसिक रूप से जुड़ा नहीं है।

इसीलिए भले ही जीन फ्रांकोइस को पर्याप्त भोजन खिलाया जाता है तथा साफ-सुथरा रखा जाता है और वह रोगमुक्त है फिर भी सहानुभूतिपूर्ण संबंध के अभाव के कारण उसका विकास मंद गति से हो रहा है। यदि देखभाल करने वाली उसके संकेतों की अनदेखा करत रहेगी तथा प्यार और सहानुभूति के साथ पेश नहीं आती है तो जीन फ्रांकोइस बीमार पड़ सकता है और उसकी मौत भी हो सकती है। भले ही शिशु जीन फ्रांकोइस बड़ा होकर एक वयस्क बनता है तो भी डेविड की तुलना में आत्मविश्वास पैदा करने, दूसरों पर विश्वास रखने तथा अन्य लोगों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध बनाये रखने में उसे कठिनाई होगी, क्योंकि उसे अपनी देखरेख करने वाली के साथ प्यार और सहानुभूति के साथ संबंध विकसित करने का मौका नहीं दिया गया था।

- **पूछेः इस कहानी के बारे में आपके क्या विचार है**?
- **पूछें:वे कौन-सी बातें हैं जो अब आप अपने देखभाल में पल रहे बच्चों को आपसे जुड़ने की भावना उत्पन्न करने में मदद देने हेतु उसके साथ करेंगी**?

उनके उत्तरों का सारांश प्रस्तुत करें।

कहें: ये सभी अच्छे सुझाव हैं। आइये हम प्यार तथा सहानुभूति दिखाने के कुछ और उदाहरणों का अभ्यास करती हैं।

स्वस्थ शिशु

कुपोषित शिशु

नयी विषय वस्तु का अभ्यास

किसी स्वयंसेविका को आगे आने को कहें। उसके कान में फुसफुसाकर कहें कि आप मां तथा वह 9 महीने की बच्ची की भूमिका निभा रही हैं। उससे कहें कि जब वह उससे दूर जायेगी तो वह रोना शुरू कर दें।

कहें:मैं मां हूं तथा यह मेरी 9 महीने की बच्ची है। मैं उसे अपना काम करने के लिए गोद से नीचे उतार कर रख रही हूं।

स्वयंसेविका से दूर जाइये, उसे रोने के लिए कहें।

कहेः जब भी मैं उसे गोद से उतार देती हूं वह रोना शुरू कर देती है।

- **पूछेः क्या यह आपके साथ भी हुआ है?वह क्यों रो रही है? मेरी बच्ची को कैसा लग रहा है?**

उनके उत्तरों को सुनें तथा उनका सारांश प्रस्तुत करें।

- **पूछेः मैं ठीक अभी कैसे उसके प्रति प्यार और सहानुभूति दिखा सकती हूं?**

उनके उत्तरों को सुनें और उनका अभिनय करके दिखायें।

- **पूछेः किन सुझावों में प्यार तथा सहानुभूति दिखायी गयी है?**

(फेसीलिटेटर के लिए नोटः यदि प्रतिभागी प्यार तथा सहानुभूति दिखाने के नये तरीकों के बारे में सोच नहीं सकती हैं तो इनमें से किसी एक का प्रदर्शन करेः उसे गोद में उठा लें, उसे पकड़ ले, उसे थपकी दें, उससे बात करें और उसे बतायें कि आप क्या कर रही है अथवा उसे बतायें कि आप उसके करीब ही हैं और जल्द ही गोद में ले लेंगी, उससे नजर मिलायें और मुस्कुरायें।)

- **पूछेःअभी तक आपके पास और कौन-से प्रश्न हैं?**

किसी भी प्रश्न का उत्तर दें।

कहेः यह समझना चुनौती भरा होता है कि एक छोटा बच्चा क्या सोच रहा है, क्योंकि अपनी बात कहने के लिए उनके पास पर्याप्त शब्द नहीं होते हैं। आइये हम विभिन्न दैनिक परिस्थितियों में सुरक्षित तथा सहानुभूति पूर्ण तरीकों से हमारे बच्चों के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करने के तरीकों का अभ्यास करती हैं।

प्रतिभागियों को चार महिलाओं के समूहों में विभाजित करें। सुनिश्चित करें कि प्रत्येक समूह में एक ऐसी महिला हो जो पढ़ने में सक्षम हो। एक परिस्थिति के साथ एक कार्ड वितरित करें, जिसमें उस परिस्थिति के लिए प्रतिक्रिया के विकल्प दिये गये हों जो कि बक्से में सूचीबद्ध है। (प्रत्येक समूह के लिए एक कार्ड)।

परिस्थितियां (प्रति कार्ड एक परिस्थिति)।

समूह 1: आपकी 3 महीने का बच्चा झपकी लेने के बाद जागकर रोना शुरू करता है। आपः

अ) जब तक वह चुप नहीं होता है, उसकी उपेक्षा करती रहे।

आ) उससे कहें, " रोना बंद करो नहीं तो मैं तुम्हें गोद में नहीं लूंगी।"

इ) मुस्कुरायें, उसे गोद में लें तथा पुचकारते हुए बात करें।

समूह 2 :आप घर की सफाई कर रही हैं तथा आपका 7 महीने का बच्चा पीठ के बल पर उलट पलट रहा है और खुशी की आवाज निकाल रहा है। आपः

अ) उससे कहें कि आप घर की सफाई कर रही हैं और तुम क्या कर रहे हो।

आ) उसे चुप रहने के लिए कहेंगी।

इ) उसकी ओर ध्यान नहीं देना है।

समूह 3: एक मेहमान आपसे मिलने के लिए आता है तथा आपका 1.5 साल का बच्चा मेहमान (जिन्हें बच्चा नहीं जानता है।) को देखकर डर जाता है और आपके पीछे छुप जाने की कोशिश करता है। आपः

अ) उसे अजनबी के सामने धकेल देंगी, उसे डांटेंगी और उसे "नमस्ते" कहने के लिए बाध्य करेंगी।

आ) उसे गोद में ले लें और कहें, "ठीक है बेटा, मैं यहां हूं। तुम मेरे पास ही रहो और मैं अपनी मित्र से जो बातचीत कर रही हूं, उसे सुनो।"

इ) कहें," यदि तुम नमस्ते नहीं कहोगे, तो मैं अपने से दूर कहीं छोड़ आऊंगी।"

समूह #4: आपका एक साल की बच्ची चलना शुरू करती है। अब वह सामान के करीब पहुंच कर उन्हें फेंकना शुरू करती है। आपः

अ) उसके हाथ में मारेंगी और उसे रुकने के लिए कहेंगी।

आ) उसे पालने में डाल देंगी और हर चीज से दूर रखेंगी।

इ) उसे कहीं और ले जायेंगी तथा खेलने या बनाने के लिए कुछ सामान दे देंगी।

कहेः प्रत्येक समूह के पास एक परिस्थिति का विवरण है तथा उस परिस्थिति में करने योग्य तीन अलग अलग पसंद दी गयी है। अपनी परिस्थिति को पढ़ें तथा शिशु को प्यार और सहानुभूति दिखाने के लिए जो विकल्प आपको सर्वोत्तम लगे, उसका चयन करें। अपना प्रदर्शन हमें दिखाने के लिए तैयार रहें।

समूहों में घूमती रहें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उन्होंने अपना काम ठीक से समझ लिया है। अपने छोटे समूह में उन्हें प्रदर्शन का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करें।

प्रदर्शन शुरू करें। प्रत्येक समूह के प्रदर्शन के बाद निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछेः इस परिस्थिति में देखभाल करने वाली ने प्यार तथा सहानुभूति किस तरह से दिखायी है**?

सभी प्रदर्शनों के पूरे हो जाने के बाद निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछेः आपके पास कौन-से प्रश्न हैं**?

कोई प्रश्न हो तो उसका उत्तर दें।

सीखने के मार्ग का चित्र फिर से दिखायें। सामाजिक / भावनात्मक मार्ग के हिस्से पर अपना हाथ रखें।

कहेः मेरे हाथ सांप, पोखरा या बड़ा सा पत्थर की तरह मार्ग में बाधा के रूप में काम कर रहा है, जो आपको आगे बढ़ने की इजाजत नहीं दे रहा है। देखभाल करने वाली के रूप में हमारी प्रतिक्रिया के कुछ तरीके हमारे शिशु के दिमाग के विकास में बाधक बन सकते हैं। प्रत्येक समूह के पास प्रतिक्रिया व्यक्त करने के अन्य उदाहरण भी थे जो आपके बच्चों के विकास के लिए मददगार नहीं थे।

- **अभी हमने जो चर्चा की है उनमें अलाभदायक आचरण के कुछ उदाहरण कौन-से थे**?

दिमाग में यदि इस मार्ग का समुचित विकास करने का मौका नहीं मिलता है तो बच्चा आगे चलकर ऐसा वयस्क बनेगा जिसके लिए भावनाओं पर काबू पाना, लोगों से सुख-दुख बांटना तथा दयालु बनना बहुत मुश्किल हो जायेगा। बच्चे के लिए दूसरों के साथ सहयोग करना या दूसरों पर भरोसा रखना या अपने को संयत रखना और आत्मविश्वास पैदा करना बहुथ कठिन होगा।

नयी विषय वस्तु को घर में लागू करना

कहेः हम बच्चे के सामाजिक तथा भावनात्मक विकास पर हमारे सत्र के अंतिम क्षणों में पहुंच चुकी है।

- **पूछेः इस सत्र वह क्या बात है, जिसे आप अपने देखभाल में पल रहे बच्चों को आपके साथ जुड़े रहने की भावना और प्यार तथा सहानुभूति के अनुभव का अहसास दिलाने में मदद देने के लिए कर सकती हैं?**

इस बात की थाह लें कि वे विशिष्ट क्या करेंगी- ठीक वैसी ही आदर्श कार्रवाई यदि आप वहां होती तो करतीं- महज ऐसा उत्तर नहीं कि " मैं और ज्यादा प्यार तथा सहानुभूति दूंगी।"

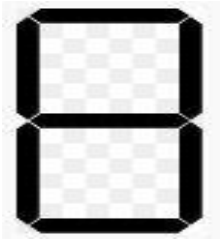
कहेः अब आपको सामाजिक तथा भावनात्मक मार्ग के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त हो गयी है, इस वक्तव्य को फिर से सुनें और वोट दें कि यहा सही है गलत है। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलतः यदि आप लगातार बच्चों के साथ प्यार और सहानुभूति के साथ व्यवहार करती हैं तो उनका दिमाग ज्यादा बड़ा और मजबूत बनता है।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही / गलत सर्वेक्षण में "सत्र के बाद" के खाने में दर्ज करें।
आज के सत्र में प्रतिभागियों की कुल संख्या को " प्रतिभागियों की संख्या (मूल रूप से)" खाने में दर्ज करें।

कहेः हमारे आठ सत्रों में से हमने आधा पूरा कर लिया है, इसलिए यह एक अच्छा मौका है कि हमने अब तक जो कुछ भी सीखा है, उनकी समीक्षा की जाय।

प्रतिभागियों को पांच महिलाओं की टीमों में विभाजित करें। छड़ियां, पेंसिल, स्ट्रॉ अथवा एक प्रकार की सूखी मकारोनी (ड्राइ स्पैगेटी) की मदद से फर्श पर निम्न चित्र तैयार करें। यदि आपके पास सात प्रश्नों से ज्यादा प्रश्नों के लिए समय है तो आप एक और चित्र बना सकती है तथा खेल को जारी रख सकती हैं।



कहेः मैं एक टीम से एक प्रश्न करूंगी। टीम को प्रश्न का उत्तर देने के लिए 30 सेकेण्ड का समय मिलेगा। यदि वे सही उत्तर देती हैं तो उन्हें इस चित्र का एक टुकड़ा मिलेगा। यदि वे प्रश्न का उत्तर नहीं दे पाती हैं तो उनके साथ खड़ी दूसरी टीम को सही उत्तर देने का मौका मिलेगा। खेल के अंत में जिस टीम के पास चित्र के सर्वाधिक टुकड़े रहेंगे उसे विजयी घोषित किया जायेगा।

नीचे के बक्से से पहला समीक्षा प्रश्न पूछें। यदि टीम उस प्रश्न के लिए सही जवाब देती है तो चित्र में से एक टुकड़ा निकाल कर उन्हें दे दें। शेष प्रश्नों के साथ यही प्रक्रिया जारी रखें।

(फेसीलिटेटर के लिए नोटः इस सत्र के अंत में प्रश्न तथा उनके उत्तर दिये गये हैं।)

कहेः आइये "चार मार्ग" गीत का गायन करते हुए हम सत्र का समापन करती हैं।

भाव-भंगिमा के साथ गीत का गायन करें तथा प्रतिभागिता के लिए धन्यवाद दें और विदा लें। सही गलत सर्वेक्षण के समुचित प्रकोष्ठ में प्रतिभागियों की संख्या दर्ज करना सुनिश्चित करें।

समीक्षा प्रश्न	उत्तर
बच्चे बोलने के पहले वे कौन सी बातें हैं, जिनसे वे आपसे संवाद कामय कर सकते हैं?	*" कृपया, हां" "धन्यवाद, नहीं"; अपनी सभी भावनाएः प्रसन्नता, दुख, निराशा तथा और भी बहुत कुछ।*
हमें बच्चों के संकेत का एक उदाहरण दें तथा यह भी बतायें कि आपने किस समय बच्चे को इस संकेत का उपयोग करते हुए देखा है।	*सत्र #2 से बच्चों के संकेतों में से कोई भी संकेत सही है।*
यदि कोई शिशु आपसे "बाबा" कहता हैं, तो आपको क्या करना चाहिए?	*निम्न में से कोई भी सही है: शिशु से भी "बा बा" कहें; बोलने का प्रयास करने के लिए उसकी प्रशंसा करें; उससे कुछ और बातें करें।*
अपने शिशु को बड़ा और मजबूत दिमाग बनाने में मदद करने के आप क्या कुछ कर सकती है?	*निम्न में से कोई भी सही है: उससे बातें करें, प्यार तथा सहानुभूति दिखायें; उसके साथ खेलें;उसे गीत सुनायें, उसके संकेतों पर प्रतिक्रिया व्यक्त करें(प्रतिभागियों द्वारा अनुशंसित सभी पारस्परिक क्रियाएं दिमाग विकसित करने में मदद देंगी)।*
आपकी मित्र का शिशु झपकी लेने के बाद जागकर रोना शुरू करता है। आपकी मित्र उसे रोना बंद करने के लिए कुछ नहीं सिखाती है। इसके बदले में उसे क्या करना चाहिए?	*निम्न में से कोई भी सही है: मुस्कुरायें; उसे गोद में ले लें; उसके साथ मीठी बातें करें।*
जब आपका शिशु कोई संकेत देता है और आप लगातार प्यार तथा सहानुभूति के साथ प्रतिक्रिया व्यक्ति नहीं करती हैं तो उस शिशु को क्या हो सकता है?	*निम्न में से कोई भी सही है: उसका विकास नहीं होगा और अंततः उसकी मृत्यु भी हो सकती है; उसका दिमाग बड़ा और मजबूत नहीं होगा; उसमें आत्मविश्वास नहीं होगा; उसे सहयोग करने में कष्ट होगा; उसे अपनी भावनाओं को नियंत्रण में रख पाना कष्टकर*

	होगा;उसे दया और सहानुभूति दिखाने में कठिनाई होगी और वह दूसरों पर भरोसा नहीं कर पायेगा।
अपने शिशु को गीत सुनाना क्यों अच्छा है?	*निम्न में से कोई भी सही है: उसका दिमाग बड़ा और मजबूत बनेगा; इससे उसकी भाषा संबंधी कुशलताओं को विकास करने में मदद मिलती है (यह उसे बोलना सीखने में मदद देता है); यह उसके प्रति प्यार और सहानुभूति दर्शाता है।*

समीक्षा प्रश्न	उत्तर
आप अपने शिशु को केला खिला रही हैं। उसे खिलाते समय आप उसके साथ क्या दो काम कर सकती हैं?	*सभी उत्तर सही हैं।*
"चार मार्ग" गीत सुनायें।	*यदि प्रतिभागी कम से कम गीत का आधा हिस्सा भी गा सकती हैं, तो यह सही है।*
आप अपने बच्चे को एक बढ़िया पाठक तथा बढ़िया शिक्षार्थी के रूप में तैयार करने के लिए कौन-सा एक काम कर सकती हैं?	*निम्न में से कोई भी सही है:उससे बातें करें;उसे गीत सुनायें;उसके साथ पारस्परिक क्रियाएं करें;उसे लिए चीजों के नाम सुनायें; उसे पढ़कर सुनायें।*
भाषा के लिए बच्चों के सीखने का मार्ग विकसित करने के लिए टीवी देखना क्यों अच्छा तरीका नहीं है?	*चूंकि बच्चा टीवी के साथ पारस्परिक क्रिया नहीं कर सकता है।*
आप अपनी बच्ची को नहला रही हैं। उसे नहलाते समय आप उसके साथ क्या दो चीजें बता सकती हैं?	*सभी उत्तर सही हैं।*
हमें बच्चों के संकेत का एक उदाहरण दें तथा यह भी बतायें कि आपने किस समय बच्चे को इस संकेत का उपयोग करते हुए देखा है।	*अंदाजा करें कि वे किस प्रकार के संकेतों का प्रदर्शन कर रही हैं। चर्चा करें कि कब प्रतिभागियों ने इस संकेत को देखा है और पूछें कि क्या यह प्रदर्शन किये संकेत जैसा ही था अथवा इसे अन्य रूप से प्रदर्शित करने को कहें।*
ऐसा कोई गीत सुनायें जिसे आप किसी शिशु या छोटे बच्चे को सुना सकती हैं।	*सभी उत्तर सही हैं।*

सत्र # 5: शारीरिक विकास

उद्देश्यः- इस गतिविधि के अंत तक प्रतिभागियों को निम्न जानकारी हो जायेगी:

- यह बताना कि वे अपनी देखभाल में बच्चों के साथ अपनी नयी जानकारियों तथा कुशलताओं को किस प्रकार से लागू कर रही हैं
- विभिन्न उम्र समूहों के लिए समुचित गतिविधियों की किस्म को पहचानना
- शारीरिक विकास के विभिन्न चरणों को दर्शाने के लिए चित्रों को क्रम से सजाना
- दैनिक वस्तुओं का उपयोग करते हुए बच्चों के शारीरिक विकास को मदद देने के तरीकों की पहचान करना

सामग्रियां:

- सीखने के मार्गों के चित्र, जिनका उपयोग आपने सत्र #1 तथा सत्र #4 में किया है
- सही/गलत सर्वेक्षण, जिसका उपयोग आपने पिछले सत्र में किया है
- 3 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए उचित 5 मिनट से भी कम समय का कोई त्वरित शारीरिक खेल तैयार करना जिसे सभी समस्त प्रतिभागी भी खेलने में समर्थ हों
- शारीरिक विकास संबंधी चित्रों के कार्ड के दो सेट (प्रति समूह के लिए एक सेट)
- दैनंदिन की वस्तुएं जैसे कटोरा, चम्मच, कपड़ा, कुछ कप, चावल, फल, एक फुटबाल, एक संतुलित कुर्सी अथवा एक छोटा टूल
- दो गेंद (या ऐसी दो वस्तुएं जिसे आसानी से एक दूसरे को आगे बढ़ाया जा सके)

समय:60मिनट

स्वागत तथा समीक्षा

कहें: हमारे पांचवें सत्र में आप सबका स्वागत है। आज के पहले तक हमने बच्चों के संकेत समझने तथा प्रतिक्रिया देने के बारे में समझा है, आपके बच्चों से बातें करने तथा बच्चों को प्यार और सहानुभूति दिखाने का पता लगाया है ताकि वे आपके साथ अपने संबंधों को जोड़ सकें।

- **पूछेः जब आप बच्चों के साथी थीं तब आपने जो कुछ सीखा है, उन्हें किस तरह से लागू किया है?हमें कोई एक उदाहरण की जानकारी दें।**

कुछ उदाहरणों को सुनें। प्रतिभागियों के प्रयासों का समर्थन करें तथा सत्र से परिचय करायें। सीखने के मार्गों का चित्र पकड़ कर दिखायें।

- **पूछेः आज के पहले हमने सीखने के किन दो मार्गों के बारे में सीखा है**?

यह सुनिश्चित करें कि सही उत्तरों की पहचान की गयी है:भाषा (जिसमें बच्चों का संकेत भी शामिल है) तथा सामाजिक और भावनात्मक विकास।

कहे: आज हम जन्म से लेकर 3 साल के बच्चों के लिए शारीरिक विकास सीखने के मार्ग के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगी। इस समय इस विषय पर दो सही/गलत प्रश्न हैं। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत : जब आप बच्चों के साथ खेल खेलती हैं, आप उनके शरीर तथा दिमाग का विकास कर रही होती हैं।

सही या गलत :एक बच्चे की दैनंदिन गतिविधियां जैसे कि झपटना, पकड़ना, धक्का मारना, रेंगना तथा चलना इत्यादि हमें दिखाती हैं कि बच्चे के दिमाग का विकास हो रहा है।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलत सर्वेक्षण (इस सत्र के अंत में प्राप्त होने वाला) में "सत्र के पूर्व" के खाने में दर्ज करें।

नयी विषय वस्तु से परिचय

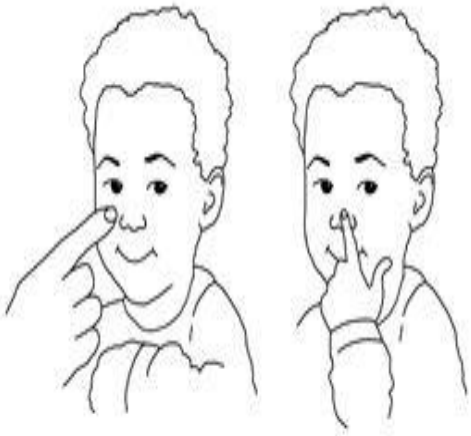
कहे :बच्चों के साथ खेलना उनके लिए शरीर के विकास के लिए एक सकारात्मक तथा आनन्ददायक तरीका है। खेलने से उनके दिमाग में उस मार्ग का भी विकास होता है जो गतिविधियों को नियंत्रित करता है।

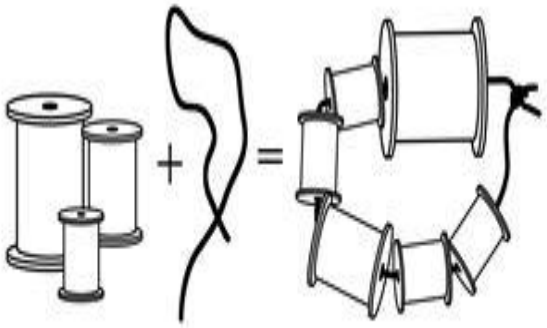
- **पूछे :3 साल से कम उम्र के बच्चों के साथ आपके खेलने के कुछ तरीके कौन-से है**?

प्रतिभागियों द्वारा छोटे बच्चों के साथ खेलने के तरीकों का उदाहरण प्रस्तुत किये जाने के बाद एक त्वरित और मजेदार खेल गतिविधि में उनका नेतृत्व करें। (फेसीलिटेटरों के लिए नोटः नीचे के बक्से में कुछ लिखित सुझाव हैं तथा इसके आगे वाले पेज में कुछ चित्र तथा अतिरिक्त क्रीड़ा

गतिविधियां दी गयी हैं। इन्हें या तो अपना लें अथवा अपने समुदाय के लिए समुचित खेलों से इन्हें बदल दें।)

- लुकाछिपी
- गीत या छंद पर ताली बजाना या ताली बजाने का अन्य खेल
- " लिटिल टी पॉट" (बच्चा का गीत) या भाव-भंगिमा के साथ अन्य गीत
- सुरंग के बीच से- अपनी टांग फैला कर खड़ी हो जाय तथा बच्चे बीच में से रेंगने या छोटे बच्चे को डगमगाते हुए गुजरने देना
- किले में– कुर्सी या मेज पर कोई चादर बिछा दें तथा उसके नीचे बच्चे को रेंगने दें





- **पूछे :आपने जो खेल खेला है, उसमें आपने शरीर के किन हिस्सों का उपयोग किया है?आपने अन्य कौन सी शारीरिक कुशलता का उपयोग किया है?**

उत्तरों का समर्थन करें तथा <u>प्रतिभागियों को यह पहचानने के लिए प्रोत्साहित करें</u> कि उन्होंने शरीर के किन हिस्सों तथा किन कुशलताओं का उपयोग किया है जैसे समन्वय विकसित करना (शारीरिक), नये शब्द कहना (भाषा) या मुस्कुराना, आंख से आंख मिलाना और साथ साथ चलना (सामाजिक-भावनात्मक)।

- **पूछे :किस उम्र में बच्चा यह गतिविधि कर सकता है? क्या 6 महीने का बच्चा ऐसा कर सकता है? एक साल का बच्चा? दो साल का बच्चा कर सकता है क्या?**

उत्तरों को सुनने के बाद चर्चा करें कि विभिन्न उम्र समूह के बच्चे यह खेल क्यों खेल सकते है अथवा क्यों नहीं खेल सकते हैं।

कहे :आइये हम कुछ और खेल गतिविधियों की कोशिश करती हैं तथा निर्णय करती हैं कि किस उम्र के बच्चे कौन सा खेल खेल सकता है।

प्रतिभागियों को ताली बजाने के किसी खेल में नेतृत्व प्रदान करें।

- **पूछे :किस उम्र का बच्चा यह गतिविधि करने में सक्षम है? क्यों और क्यों नहीं?**

<u>यदि प्रतिभागियों को उत्तर देने में कठिनाई हो रही है तो,</u>यह पूछते हुए उनकी मदद करें कि क्या कोई 6 महीने का बच्चा यह गतिविधि कर सकता है? क्या 1 साल का बच्चा कर सकता है? क्या 2 साल का बच्चा ऐसा कर सकता है?

प्रतिभागियों के सुझावों का समर्थन करें। यदि प्रतिभागी ऐसा कोई सुझाव देती हैं जो खतरनाक है अथवा उस उम्र के बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं है, तो स्पष्ट करें कि क्यों यह अनुचित है और वैकल्पिक गतिविधि का सुझाव दें।

शारीरिक अंग खेल में प्रतिभागियों को नेतृत्व दें: एक देखभाल करने वाली शरीर के अंग का नाम लेती हैं, उसे छूती हैं तथा बच्ची को अपने शरीर में उसी हिस्से का पता लगाने को कहती हैं (यदि बच्ची बोलना सीख रही है तो शरीर के अंग का नाम लेने को कहें।)

- **पूछे :किस उम्र का बच्चा यह गतिविधि करने में सक्षम है? क्यों और क्यों नहीं?**

<u>यदि प्रतिभागियों को उत्तर देने में कठिनाई हो रही है तो</u>, यह पूछते हुए उनकी मदद करें कि क्या कोई 6 महीने का बच्चा यह गतिविधि कर सकता है? क्या 1 साल का बच्चा कर सकता है? क्या 2 साल का बच्चा ऐसा कर सकता है?

कहे : यह बहुत महत्वपूर्ण है किसी बच्चे को ऐसा कुछ करने के लिए जोर नहीं देना चाहिए जिसका शरीर अभी वैसा करने को सक्षम नहीं है। शारीरिक योग्यता का विकास एक विशेष क्रम से होता है। आइये हम इस क्रम को और करीब से देखती हैं।

प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को शारीरिक विकास चित्र कार्ड का एक सेट वितरित करें। समूह की प्रत्येक सदस्य को एक कार्ड दें।

कहे :अपना चित्र इस तरह से पकड़ कर दिखायें ताकि आपके समूह की प्रत्येक सदस्य इसे देख सकें। प्रत्येक कार्ड में एक अलग शारीरिक कार्यकलाप दिखाया गया है। बिना बातचीत किये हुए ही अपने से ही इन्हें एक लाइन में क्रमबद्ध ढंग से सजा कर सहजतम से सबसे कठिनतम कार्यकलाप को दिखायें। जब आप ऐसा कर लेती हैं तो आपकी लाइन की पहली महिला को सबसे आसान कार्यकलाप का कार्ड पकड़कर दिखाना होगा तथा आपकी लाइन की अंतिम महिला को सर्वाधिक कठिनतम कार्यकलाप का कार्ड दिखाना होगा।

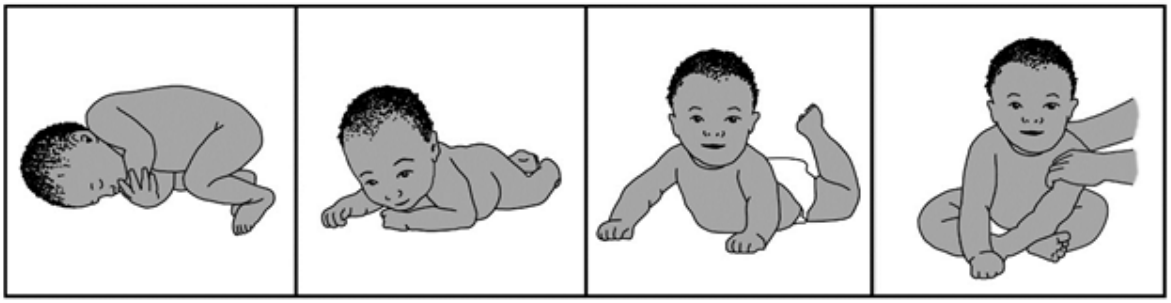
परिणामों की जांच करें। यदि कोई चित्र क्रम से अलग है तो प्रतिभागियों से चित्रों को रखने के बारेमें फिर से विचार करने के लिए प्रश्न पूछें। सभी कार्डों के सही क्रम की पुष्टि करने के बाद निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछे :कौन सा कार्ड/ कार्यकलाप आपके लिए बहुत ही भ्रामक लगा**?

कुछ उत्तरों को सुनें।

कहे :प्रत्येक बच्चा एक ही समय ठीक एक ही स्थिति में नहीं पहुंच पाता है। उदाहरण के लिए कुछ बच्चे 1 साल के हो जाने पर चलना शुरू कर देते हैं, जबकि **कुछ बच्चे** इसके कई महीने बाद ही चलने में समर्थ हो सकते हैं। **यह कोई समस्या नहीं है।** यदि आपकी बच्ची 18 महीने की उम्र होने पर भी चल नहीं सकती है तो आपको उसे किसी डाक्टर के पास ले जाना चाहिए तथा उसके विकास संबंधी जांच कर लेनी चाहिए।

बच्चे का विकास

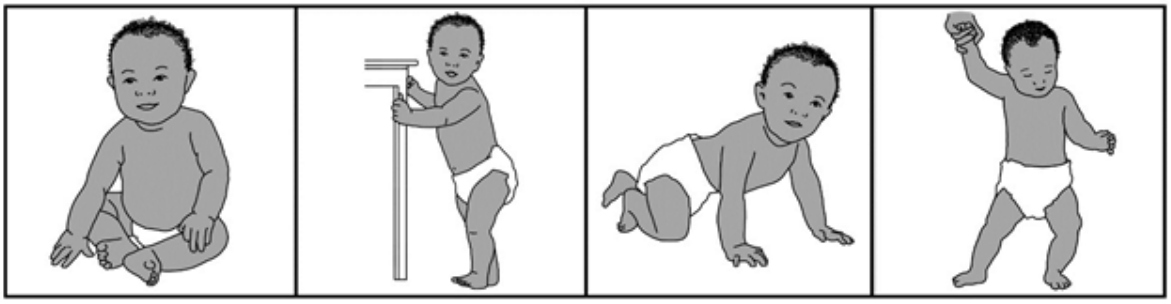


1. भ्रूण आसन (फेटल पोस्चर) (नवजात)

2. ठोड़ी ऊपर उठाता है (0-3 महीने)

3. सीना ऊपर उठाता है (2-4 महीने)

4. सहारा मिलने पर बैठ सकता है (4-7 महीने)

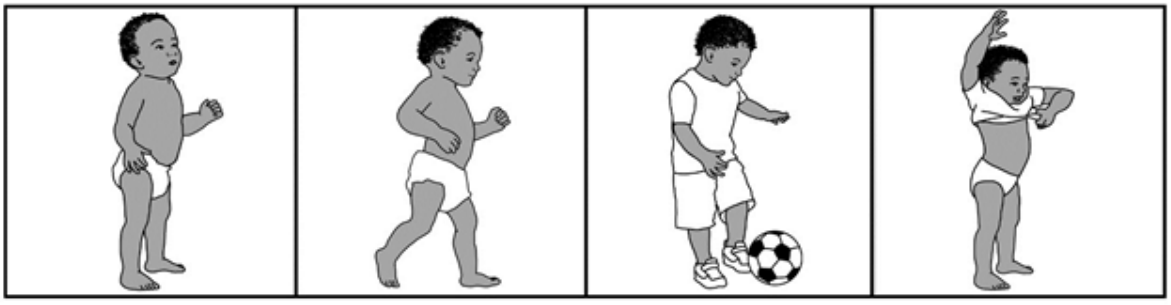


5. अकेले बैठता है (7-12 महीने)

6. सहारे के साथ खड़ा होता है (9-14 महीने)

7. रेंगना शुरू करता है (10-16 महीने)

8. हाथ पकड़ने पर चल सकता है (11-16 महीने)



9. अकेले खड़ा होता है (9-18 महीने)

10. खुद चलता है (9-18 महीने)

11. गेंद को ठोकर मारता है (2 साल)

12. खुद कपड़े पहनता है/पहनती है (3 साल)

- **पूछे :कौन सा कार्ड/ कार्यकलाप आपके लिए बहुत ही भ्रामक लगा**?

कुछ उत्तरों को सुनें।

कहे :प्रत्येक बच्चा एक ही समय ठीक एक ही स्थिति में नहीं पहुंच पाता है। उदाहरण के लिए कुछ बच्चे 1 साल के हो जाने पर चलना शुरू कर देते हैं, जबकि **कुछ बच्चे** इसके कई महीने बाद ही चलने में समर्थ हो सकते हैं। **यह कोई समस्या नहीं है।** यदि आपकी बच्ची 18 महीने की उम्र होने पर भी चल नहीं सकती है तो आपको उसे किसी डाक्टर के पास ले जाना चाहिए तथा उसके विकास संबंधी जांच कर लेनी चाहिए।

नयी विषय वस्तु का अभ्यास करना

कहें : अब चूंकि हमने कार्यकलापों को क्रमबद्ध रूप से रखा है, आइये हम याद करती हैं कि विभिन्न चरणों में बच्चे अपने शरीर के साथ और क्या कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए आइये हम एक ऐसे शिशु का कार्ड देखते हैं जो 1 महीने से कम उम्र का है।

समूह को कार्ड दिखायें।

- **पूछे :यह शिशु अपने शरीर के साथ क्या करने को सक्षम है**?

यदि प्रतिभागियों को इस प्रश्न का उत्तर देने में मदद की जरूरत है तो अतिरिक्त प्रश्न पूछें, जैसे क्या वह अपनी आंख घुमा सकती है? मुहं? सिर?*बांहें? पैर?अपने से बैठ सकती है? अपने हाथ से सामान पकड़ सकती है*?

उनके सुझावों के सुनें तथा सटीक उत्तरों की पुष्टि करें।

कहें :यहां कुछ ऐसे काम हैं जिन्हें मैं नवजात से लेकर 4 महीने तक की होने तक उसकी शारीरिक कुशलताओं का उपयोग करने में मदद देने के लिए दैनंदिन गतिविधियों के तहत मैं कर सकती हूं।

इनका कार्यकलापों का विवरण देते हुए इनका प्रदर्शन करें।

कहें :जब वह नवजात है.....

- मैं यह सुनिश्चित कर सकती हूं कि वह किसी आरामदायक स्थान पर सो सके क्योंकि वह अपने से हिलडुल नहीं सकती है और अभी तक बैठना भी नहीं जानती है।

- जब तक वह अपने से करने लायक पर्याप्त मजबूत नहीं हो जाती है, मुझे उसका माथा और कंधे को पकड़ कर उसे गोद में लेना या उठाना चाहिए।
- जब मैं उसे उठाती हूं, तो मैं चेहरे में कई प्रकार के भाव दिखाती हूं क्यों कि उसकी आंखें किसी चीज पर केंद्रित करना सीख रही हैं तथा मैं चेहरे पर जो भाव लाऊंगी, वह उसका नकल करना पसंद करेगी।

जब वह ठोड़ी ऊपर उठाना शुरू करती है तो मैं कर सकती हूं.....

उसे उसके पेट के बल पर लेटने का समय दे सकती हूं। जब उसे पेट के बल पर रखा गया तो स्वाभाविक रूप से वह अपने को ऊपर उठाने और चारों तरफ देखना पसंद करेगी। प्रतिदिन कुछ समय तक पेट के बल पर लिटाते रहने से उसे ताकत का विकास करने में मदद मिलेगी।

जब वह लगभग 3 महीने की हो जाती है और अपना सीना ऊपर उठाना शुरू करती है तो मैं कर सकती हूं.....

- उसे सामने कुछ चीजें रखूंगी ताकि वह उसे देखने की कोशिश करे।
- उसके ऊपर से उससे बातें करूंगी, उसे कहानी सुनाऊंगी और वह ये सब सुनते हुए मुझे देखने के लिए ऊपर की तरफ देखना चाहेगी।

हमने 3 महीने से कम उम्र के बच्चों के साथ खेलने के तरीकों का अभ्यास किया है।

आइये हम 4 महीने तथा 3 साल के बीच के आपके बच्चों के दिमाग में शारीरिक गतिविधियों के लिए सीखने का मार्ग विकसित करने में मदद देने हेतु आसान तरीकों पर विचारों को साझा करने के लिए एक त्वरित खेल खेलती हैं।

प्रतिभागियों को एक गोल घेरे में रखें। घेरे के बीच में कोई घरेलू सामान जैसे कटोरा, चम्मच, कपड़ा, कुछ कप, चावल, फल, फुटबाल गेंद, मजबूत कुर्सी तथा एक छोटा टूल रखें।

प्रतिभागियों को दो गेंद (या ऐसी दो वस्तुएं जिन्हें आसानी से एक दूसरे को आगे बढ़ाया जा सके) दिखायें और खेल को समझाइये।

कहें :हम ऐसा कोई आनन्ददायक, रोचक गीत चुनने जा रही हैं, जिसे हम सब गाने में सक्षम हों तथा मैं इन दो गेंदों (या अन्य कोई वस्तुएं) को विपरीत दिशा में आगे बढ़ाऊंगी। इन्हें जितनी जल्दी हो सके आगे बढ़ायें। जब मैं कहती हूं रुक जाओ, मैं उस महिला से एक प्रश्न पूछूंगी,

जिसके हाथ में दोनों में से कोई एक गेंद होगी। फर्श पर रखी वस्तुओं से आपको उत्तर के बारे में सोचने में मदद मिल सकती है। यदि उस महिला को उत्तर देने में कठिनाई हो रही है तो वह दूसरी गेंद पकड़ने वाली महिला से मदद मांग सकती है।

समूह को किसी गीत का चयन करने दें तथा खेल शुरू करें। एक गेंद घड़ी की सूई की दिशा में तथा अन्य गेंद सूई की विपरीत दिशा में आगे बढ़ायें। गीत गाना शुरू करें। कहें रुको और गेंद पकड़ने वाली महिला से एक प्रश्न का उत्तर देने को कहें। अनुशंसित प्रश्नों के लिए नीचे का बक्सा देखें। यदि आवश्यकता हुई तो दूसरी गेंद पकड़ने वाली महिला से मदद देने को कहें। बक्से में सूचीबद्ध संभावित उत्तरों का उपयोग करते हुए उनके उत्तरों की पुष्टि करें अथवा सही करें, हालांकि अन्य उत्तर भी सही हो सकते हैं।

एकबार अभ्यास के लिए इसका आयोजन करें, ताकि हर कोई इस खेल को अच्छी तरह से समझ सके।

प्रश्न	**संभावित उत्तर**
आपका शिशु तर्जनी तथा अंगूठे की मदद से चीजों को उठाना सीख रहा है। वह फर्श पर मौजूद कौन सा मद या अन्य कोई चीज उठाने का अभ्यास कर सकता है? (9महीने)	*चम्मच, कप, कपड़े, कलम, कागज, मोबाइल फोन, बिस्कुट*
आपका शिशु वस्तुओं पर चढ़ सकता है। वह अपने को चोट पहुंचाये बिना कैसे इसका अभ्यास कर सकता है? (3 साल)	*छोटा टूल, कुर्सी या बिस्तर*
आपका शिशु एक के ऊपर एक सामान रखकर ढेर लगाना सीख रहा है। आप उसे ढेर लगाने का अभ्यास करने में मदद देने के लिए फर्श पर मौजूद अथवा आपके घर में किस तरह की वस्तुओं का उपयोग कर सकती है? (18 महीने)	*कप, कटोरा, ब्लाक, बक्से*

प्रश्न	संभावित उत्तर
आपका शिशु अपने हाथ से मुहं में भोजन लेने में सक्षम हो गया है। उसे अभ्यास के लिए कौन वस्तुएं मददगार होंगी? (7महीने)	*भात, बिस्कुट, फल*
आपका शिशु रेंगना सीख रहा है। आप उसे अभ्यास के लिए किस तरह की मदद दे सकती हैं? (9महीने)	उसे आपकी ओर रेंग कर आने के लिए प्रोत्साहित करना।
आपका शिशु अपने आप खड़ा होने में सक्षम हो गया। आप उसे अभ्यास के लिए किस तरह की मदद दे सकती हैं? (10 महीने)	*टूल (मजबूत और स्थिर होना चाहिए)। उसे आपको पकड़ कर रखने दें।*
आपका शिशु अब वस्तुओं तक पहुंचने की कोशिश कर रहा है। फर्श पर रखी कौन सी वस्तुएं उसे पहुंचने का अभ्यास करने में मदद दे सकती हैं? (7महीने)	*कोई भी छोटी छोटी वस्तुएं।*
आपका शिशु फर्नीचर पकड़ कर चल सकता है। आप उसे अभ्यास के लिए किस तरह की मदद दे सकती हैं? (1वर्ष)	*फर्नीचर के साथ स्थान का नाम बतायें जहां शिशु इनका उपयोग कर सकता है।*
आपका शिशु अब वस्तुओं को फेंक सकता है। इनमें से कौन सी वस्तु को वह फेंकने की कोशिश करेगा? (2वर्ष)	ऐसी कोई भी वस्तु जो इतना हल्का हो, जिसे वह उठा सकता है।

प्रश्न	संभावित उत्तर
आपका शिशु एक समय सीढ़ी के एक पादान तक चढ़ सकती है। वह बांह उठाकर सामान फेंक सकती है और भाग भी सकती है। इन कुशलताओं का अभ्यास वह कहां कर सकती है? (3वर्ष)	क्षेत्र में सुरक्षित स्थानों का नाम बतायें।

घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना

कहें :आइये हम जोड़ा बनाकर काम करती हैं। चर्चा करें कि आप अपने देखभाल में पल रहे शिशुओं के साथ आज की सूचनाओं का उपयोग किस तरह से करेंगी।

- **पूछे :क्या आपको चित्र कार्ड याद है?आपके शिशु और छोटे बच्चे अब किस तरह के कार्यकलापों को करने में सक्षम हैं?**

उनके सुझावों की पुष्टि करें।

कहें :याद रखें कि बच्चे ठीक एक ही समय में सभी प्रकार का विकास नहीं करते हैं। आपकी बच्ची के तैयार होने के पहले ही उसे कुछ करने के लिए बाध्य किये जाने पर वह तेजी से सीख नहीं सकती है। उदाहरण के तौर पर चलने के लिए मजबूर किये जाने पर भी वह चलने में सक्षम नहीं होगी। वह तभी चल पायेगी जब उसका दिमाग इसके लिए तैयार होगा और उसका शरीर भी ऐसा करने के लिए पर्याप्त मजबूत होगा।

अपने शिशुओं को प्रोत्साहन देना, चारों ओर घूमने फिरने की जगह देना तथा खेलने के लिए कुछ वस्तुएं देना महत्वपूर्ण है। वे अपने शरीर का उपयोग करना सीखेंगी। यदि आपके बच्चे अन्य बच्चों की तुलना में कई महीने पीछे रह जाते हैं तो अपने डाक्टर की सलाह लें।

हम वही सही/गलत वक्तव्य के साथ सत्र का समापन करेंगी।

सही या गलत:जब आप बच्चों के साथ खेल खेलती हैं तो आप उनके शरीर और दिमाग का विकास कर रही होती हैं।

सही या गलत:एक बच्चे की दैनंदिन गतिविधियां जैसे कि झपटना, पकड़ना, धक्का मारना, रेंगना तथा चलना इत्यादि हमें दिखाती हैं कि बच्चे के दिमाग का विकास हो रहा है।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही / गलतसर्वेक्षण में "सत्र के बाद" के खाने में दर्ज करें। आज के सत्र में प्रतिभागियों की कुल संख्या को " प्रतिभागियों की संख्या (मूल रूप से)" खाने में दर्ज करें।

कहें :आइये "चार मार्ग"गीत का गायन करते हुए हम सत्र का समापन करती हैं।

भाव-भंगिमा के साथ गीत का गायन करें तथा प्रतिभागिता के लिए सबको धन्यवाद दें और विदा लें। सही।गलत सर्वेक्षण के समुचित प्रकोष्ठ में प्रतिभागियों की संख्या दर्ज करना सुनिश्चित करें।

सत्र # 6:सोचने के मार्ग का विकास करना

उद्देश्यः- इस गतिविधि के अंत तक प्रतिभागियों को निम्न जानकारी हो जायेगी:

- यह पहचान करना कि बच्चे तथा वयस्क वस्तुओं को अलग ढंग से महसूस करते हैं
- कम से कम पांच उन तरीकों की पहचान करना जिनसे बच्चे सोचने की अपनी कुशलताओं का विकास करते हैं
- सुझाव देना कि दैनिक कार्यों के दौरान बच्चों की सोचने की कुशलताओं को कैसे प्रोत्साहित किया जा सकता है

सामग्रियां:

- सही/गलत सर्वेक्षण, जिसका आपने पिछले सत्र में उपयोग किया है
- हाथी का एक चित्र
- स्वादिष्ट मिठाई (टॉफी) अथवा फल या सब्जी का मुहं में देने लायक टुकड़ा, कुछ सख्त हों और अन्य मुलायम हो (प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक टुकड़ा)
- एक बैग में एक मुट्ठी चावल (अथवा आसानी से पहचाने जाना वाला कोई सामान)
- दैनिक उपयोग में लाने वाली चीज जैसे कपड़े का बड़ा टुकड़ा, जो आपके सिर को ढकने लायक हो, तीन चम्मच तथा तीन कप

समय:60मिनट

स्वागत तथा समीक्षा

कहें :इस छठे सत्र में आपका स्वागत है। हम सीखने के अंतिम मार्ग के बारे में सीखेंगी। आइये हम "चार मार्ग"गीत को याद रखने तथा आज के सत्र में शामिल होने वाली नयी मित्रों को सिखाने के लिए उसका गायन शुरू करती हैं।

भाव-भंगिमाओं के साथ गीत का गायन करें। प्रतिभागियों की पुष्टि करें।

कहें : जैसे कि प्रत्येक सत्र में होता है, हम सही/गलतप्रश्न के साथ शुरू करती हैं। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलतःबच्चे तथा वयस्क दुनिया के बारे में एक समान अनुभव रखते हैं।

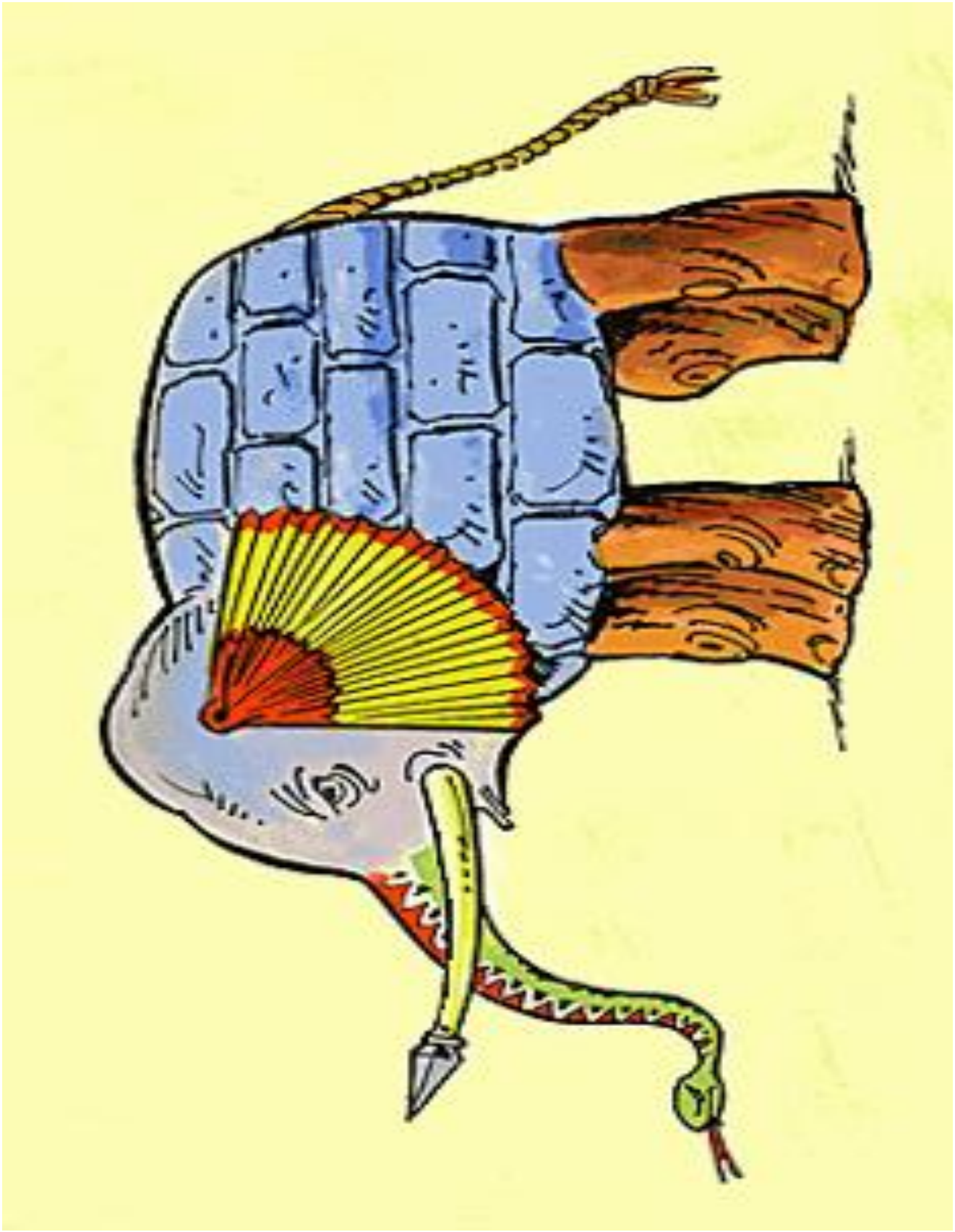
सही या गलतःबच्चे अपने हाथ तथा मुहं से सोचने की अपनी शक्ति विकसित करते हैं।

प्रत्येक प्रश्न के लिए ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही।गलतसर्वेक्षण में सही प्रकोष्ठ में दर्ज करें।

कहें :इस सत्र के अंत तक आप सबको निश्चित रूप से मालूम हो जायेगा कि ये वक्तव्य सही या गलत हैं।

नयी विषय वस्तु भाग। से परिचय कराना

कहें :आज का सत्र बच्चों तथा एक हाथी के बारे में एक कहानी से शुरू होता है। किसी गांव में बड़ा ही उत्साह का माहौल था। लोगों को पता चला कि गांव में एक हाथी का आगमन होने वाला है। उन लोगों ने हाथी के बारे कहानियां तो सुनी थीं परंतु वास्तव में हाथी कभी नहीं देखा था। कई माता पिता 3 साल से भी कम उम्र के बच्चे-बच्चियों को लेकर हाथी देखने गये क्यों कि इन बच्चों के लिए पूरे जीवन काल में हाथी देखने का यही एकमात्र मौक भी हो सकता है।लोग चलते गये तो चलते गये, गोद में बच्चों को लेकर तब तक चलते रहे जब तक कि सामने हाथी नहीं दिखायी दिया।



हाथी का चित्र दिखायें।

कहानी जारी रखें, कहानी कहते समय हाथी के विभिन्न अंगों की ओर इशारा भी करती जायें।

कहेः बच्चे बहुत जिज्ञासु थे। एक मां अपनी बच्ची को अपने करीब लेकर धीरे धीरे हाथी की तरफ गयी। कुछ अन्य बच्चे भी हाथी के चारों ओर घूमने लगे।

एक बच्ची ने हाथ बढ़ाकर हाथी का पैर छुआ।

" ओह, हाथी एक पेड़ जैसा होता है," उसने सोचा क्योंकि उसने हाथी का पैर छू लिया था।

"ओह, हाथी तो बस रस्सी की तरह है," एक दूसरे बच्चे ने सोचा, जिसकी उंगलियों ने हाथी की पूंछ पकड़ ली थी।

तीसरी बच्ची ने हाथी के सूंड पर अपना हाथ फेरा। “अरे नहीं,” अपने पिता के पास भागकर उसने कहा, “ हाथी एक तरह का सांप है।”

चौथी बच्ची ने हाथी के दांत की नोक को पकड़ा और अपनी मां के पास दौड़कर कहती है, “ हाथी भाले की तरह है और हमें चोट पहुंचा सकता है।”

एक मां अपनी बच्ची को हाथी के काफी करीब ले गयी। बच्ची बहुत छोटी थी और वह सब कुछ ठीक से देख नहीं सकती थी और इसीलिए हाथी के पास से अपना सिर यह सोचते हुए हटा लिया कि, “ मेरे पास ऐसा कुछ है जो काफी बदबूदार है और मेरी मां जैसी अच्छी नहीं है।”

- **पूछे :बच्चों ने हाथी के बारे में क्या क्या समझा**?

उनके उत्तरों का सारांश प्रस्तुत करें।

- **पूछे :एक ही तरह की वस्तु के बारे में प्रत्येक बच्चे की सोच और समझ अलग अलग कैसे हो सकती है**?

उनके उत्तरों का सारांश प्रस्तुत करें।

कहें : यह कहानी हमें याद दिलाती है कि हमारे बच्चे दुनिया के बारे में हमारी तरह अनुभव और समझ नहीं रखते हैं। जैसे वे सीखते हैं हमें धैर्य के साथ इंतजार करना होता है तथा उन्हें प्रोत्साहन देना चाहिए ताकि वे सीखने का आनन्द ले सके। अगली गतिविधि में हम कुछ वैसे तरीकों के बारे में पता लगायेंगी जिनसे बच्चे जन्म के बाद से 3 साल तक की उम्र में सीखने और समस्या-समाधान की कुशलताओं के साथ चिंतन-मनन का विकास करते हैं।

नयी विषय वस्तु भाग II से परिचय कराना

कहें :कृपया आपनी आंखें बंद कर लें। मैं आपके हाथ कुछ दूंगी और उसे आप खा जायेंगी। यह खाने में अच्छा होगा, परेशान मत होइये। हमें मत कहिये कि यह क्या चीज है।

प्रत्येक प्रतिभागी के हाथ में स्वादिष्ट मिठाई (टॉफी) अथवा फल का मुहं में देने लायक टुकड़ा दें। (यदि आप चाहती हैं तो कुछ सख्त खाद्य पदार्थ जैसे गाजर देकर भी इसे दोहरा सकती हैं।)

कहें :अब मैं एक बैग सबके लिए आगे बढ़ा रही हूं। इसे मत देखिये लेकिन अहसास करें कि बैग के भीतर क्या है। हमें मत कहिये कि यह क्या है। बैग को अगली महिला को दें जब तक कि प्रत्येक महिला यह अहसास न कर लें कि बैग के भीतर क्या रखा है।

चावल का एक (या ऐसा कोई सामान छूकर जिसकी पहचान की जा सकती है।) आगे बढ़ायें।

- **पूछे :आपने अपने मुहं में क्या रखा था?आपको कैसे पता चला कि यह क्या था?**
- **पूछे :आपने अपने हाथ से क्या महसूस किया?आपको कैसे पता चला कि यह क्या था?**

प्रतिभागियों के उत्तरों की पुष्टि करें।

कहें : आपने अभी तुरंत ही अनुभव किया है कि कैसे छोटे बच्चे अपने दिमाग में सोचने के मार्ग का विकास करते हैं। वे विभिन्न प्रकार की वस्तुओं का आकार, स्वाद तथा अन्य विशेषताओं का पता लगाने के लिए अपने मुहं, आंखें तथा हाथ का उपयोग करते हैं। जब भी आप किसी बच्ची को किसी वस्तु को देखने, छूने और मुहं में रखते हुए देखती हैं तो इसका सीधा आशय यही है कि बच्ची सीखने की कोशिश कर रही है।

- **पूछे :आपने छोटे बच्चों को ऐसी कौन-सी वस्तुओं को अपने मुहं में रखने अथवा हाथ से छूने की कोशिश करते हुए देखा है?**

उनके उत्तरों को सुनियें तथा उनकी पुष्टि करें।

कहें : यह सामान्य बात है कि बच्चे चीजों को अपने मुहं में रखना चाहते हैं लेकिन हमेशा सावधानी बरतें कि आपकी बच्ची अपने मुहं में कोई छोटी चीज न डाल सके क्योंकि इससे उसका गला घुट सकता है।

आइये हम अन्य तरीकों की पहचान करें जिनसे बच्चे सोचने की कुशलताओं का विकास करते हैं। याद रखेः सोचने में सीखना तथा समस्या का समाधान शामिल होता है।

इन चीजों को फर्श के बीचोंबीच रखेः कपड़े का इतना बड़ा टुकड़ा, जिससे कि आप अपना सिर ढक सकती हैं, तीन चम्मच तथा तीन कप।

कहें :आइये हम ऐसा गीत गाती हैं जिसे हर कोई जानती हो। जब आप गाना गा रही होंगी, मैं आपको कुछ ऐसी चीजें दिखाऊंगी जिनका उपयोग शिशु तथा बच्चे अपने सोचने की कुशलताओं का विकास करने में करते हैं। मेरे कम से कम पांच कार्यकलापों को याद रखने की कोशिश करें।

जब प्रतिभागी ताली बजाना और गीत गाना शुरू करती हैं तो निची के बक्से में वर्णित गतिविधियां करें। प्रत्येक गतिविधि के बीच रुकें ताकि वे बता सकें कि आप एक गतिविधि रोक रही हैं और अगली गतिविधि शुरू करने जा रही हैं।

गतिविधियां:

- किसी प्रतिभागी के सिर पर कपड़ा रखें। फिर उसे हटा ले तथा ताली बजाये और आश्चर्य होकर मुस्कुरायें।
- किसी प्रतिभागी के पास जाकर बैठें तथा वह अपने शरीर के साथ जैसा कर रही हैं वैसा ही नकल करें।
- किसी प्रतिभागी का ध्यान आकर्षित करें तथा किसी चीज के प्रति उसे इशारा करें। यह सुनिश्चित करें कि आप जिस ओर इशारा कर रही है, उनका ध्यान उस ओर जाये।
- चम्मचों को कप में रखें।
- किसी चीजो को देखने का बहाना करें (कपड़े के नीचे एक कप रखें) तथा इसे फिर प्राप्त करें।
- कप में से चम्मचों को चुनना।
- सभी चम्मचों एक साथ तथा सभी कप को भी एक साथ रखें।
- किसी चीज से पुल का निर्माण करें (चम्मच तथा कप से यह काम हो जायेगा)।

जब आप सारी गतिविधियां कर लेती हैं तो निम्न प्रश्न पूछें।

- **पूछे :आपने मुझे क्या करते हुए देखा है?**

निम्न बातों को सुनें तथा कुछ छूट रहा है तो उसे जोड़ लेः लुकाछिपी खेल खेलें, किसी की नकल करे, किसी तरफ इशारा करें, कुछ पता लगायें, समान दिखने वाली वस्तुओं को छांटें, निर्माण करें, ढेर लगायें. बड़ी वस्तुओं के भीतर छोटी वस्तुओं को रखें, इत्यादि।

- **पूछे :आपने कब अपने देखभाल में किसी बच्चे को इस तरह का कार्यकलाप करते हुए देखा है भले ही वे किसी अन्य वस्तुओं को लेकर ऐसा किया होगा?**

उनके उत्तर सुनें तथा उनकी पुष्टि करें।

कहें :ये ऐसे कुछ तरीके हैं जिनसे आपके बच्चे अपने दिमाग में सोचने के मार्ग का विकास कर रहे हैं। वे ये चीजें बार बार करते हैं क्योंकि वे मार्ग को मजबूत बना रहे हैं।

नयी विषय वस्तु का अभ्यास करना

कहें :अब चूंकि आपने देखा है कि बच्चा कैसे सोचने की अपनी कुशलताओं का विकास करता है, आप अपनी दैनिक गतिविधियो में उसे मदद दे सकती हैं।

प्रतिभागियों को समूहों में विभाजित करें।

कहें :पिछली गतिविधि में आपने मुझे जिन कार्यकलापों को करते हुए देखा है, उन सभी के बारे में सोचें तथा उनमें से दो गतिविधियों का चुनाव करें। अब मान लीजिये कि आप अपने बच्चों को साथ लेकर खाना पका रही हैं या भोजन तैयार कर रही हैं। अपने समूह की अन्य सदस्यों के साथ निम्न प्रश्न का उत्तर दें।

- **पूछे :जैसे कि आप खाना पका रही हैं तो अपने बच्चे को उन दो कार्यकलापों को करने के लिए कैसे प्रोत्साहित कर सकती हैं?**

समूहों के बीच घूमती रहें ताकि आप उन्हें मदद दे सकें। यदि आवश्यक हुआ तो पिछली गतिविधि में आपने जिन कार्यकलापों को किया है, उनमें से दो को याद दिलाने में और जैसे कि समूह की सदस्य भोजन तैयार कर रही हैं तो वे किसी बच्चे को उन दो कार्यकलापों को करने के लिए कैसे वे प्रोत्साहित कर सकती है, इस बारे में सहायता कर सकती हैं। जब सभी समूह तैयार हो जाते हैं तो उन्हें एक साथ वापस बुला लें।

कहें :कृपया अपने इन दो कार्यकलापों की जानकारी हम सबको उपलब्ध करायें।

(फेसीलिटेटर के लिए नोटः उदाहरण के लिए बक्से को देखें। वे केवल संभावनाएं नहीं हैं।)

प्रतिभागियों के लिए संभावित कार्यकलापः

- खाद्य पदार्थ का आकार, स्वाद तथा बनावट का वर्णन करना। उसे महसूस करने दें।
- अपने बच्चों को कप, कटोरा या अन्य खाना पकाने की निरापद सामग्रियां ढेर लगाने को

दें।

- अपने बच्चों को आप जो कुछ करती हैं, उनका नकल करने को प्रोत्साहित करें। उससे पूछें कि वह क्या खाना बना रही है।
- खाना पकाने के पहले सामग्री को अपने बच्चों को छूने दें। ख्याल करें कि चावल की तुलना में बीन या मसूर की दाल किस प्रकार की लगती है।
- अपने बच्चों को आपके काम में आने वाली विभिन्न वस्तुओं को दिखायें तथा उन चीजों का नाम बतायें। बाद में आप उससे उन चीजों का नाम बताने को कहें।
- अपने बच्चे को सामान उठाने को कहें, सामान आपको देने को कहें अथवा जब आप खाना पका रही हैं तो एकसमान चीजों को एक साथ रखने को कहें।

घर में नयी विषय वस्तु को लागू करना

कहें :हम सत्र के समापन की ओर पहुंच चुकी हैं।

- **पूछें: अब चूंकि आपने समझ लिया है कि बच्चे सोचने/सीखने का मार्ग किस तरह से विकसित करते हैं, घर में आप अलग तरह से क्या करेंगी?**

उनके सुझावों को सुनें तथा उनकी पुष्टि करें और उनके विचारों के लिए उन्हें शुभकामनाएं दें।

कहें :आइये हम फिर से दो सही/गलत प्रश्नों पर नजर डालती हैं। आज आपने जो कुछ सोचा है, उस पर विचार करें तथा उन्हें फिर से सुनिये। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत: बच्चे तथा वयस्क दुनिया के बारे में एक समान अनुभव रखते हैं।

सही या गलत: बच्चे अपने हाथ तथा मुहं से सोचने की अपनी शक्ति विकसित करते हैं।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलतसर्वेक्षण में "सत्र के बाद" के समुचित प्रकोष्ठ में दर्ज करें।

कहें : आपकी प्रतिभागिता के लिए आपको धन्यवाद। आपकी देखभाल में बच्चेसोचने की अपनी शक्ति विकसित करने में आपके द्वारा दी जा रही मदद के सभी तरीकों का आनन्द उठायेंगे।

सही/गलत सर्वेक्षण के समुचित प्रकोष्ठ में प्रतिभागियों की संख्या दर्ज करना सुनिश्चित करें।

सत्र #7: बच्चों की मालिश

उद्देश्यः- इस गतिविधि के अंत तक प्रतिभागियों को निम्न जानकारी हो जायेगी:

- यह समझाना कि वे अपनी देखभाल में बच्चों के साथ सत्र #1- #6 तक अपनी नयी जानकारियों तथा कुशलताओं का किस तरह से इस्तेमाल कर रही हैं
- यह बताना के छूने पर वे कैसा अनुभव करते हैं
- यह याद करना कि सत्रों में प्यार तथा सहानुभूति के बारे में उन्होंने क्या सीखा है
- बच्चों की मालिश करते हुए देखना तथा उसका अभ्यास करना
- किसी खास दिन के दौरान थोड़ी मालिश करने के मौकों की पहचान करना
- यह बताना कि वे घर में कब अपने बच्चों की मालिश करेंगी

सामग्रिया:

- सही/गलत सर्वेक्षण, जिसका आपने पिछले सत्र में उपयोग किया है
- एक गुड़िया, तौलिया तथा तेल
- मालिश का क्रम दिखाने वाले हैण्डआउट की प्रतियां (प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक प्रति)

समय: 60 मिनट अथवा वीडियो के साथ 85 मिनट

स्वागत तथा समीक्षा

कहें: हमारे सातवें सत्र में आप सबका स्वागत है। आज का विषय शुरू करने के पहले आइये हम इस कार्यशाला में अपने अनुभवों की जानकारी साझा करने के लिए कुछ मिनट का समय लेती हैं।

- **पूछें**: **आप अपनी देखभाल में बच्चों को बड़ा और मजबूत दिमाग विकसित करने में मदद देने के लिए क्या कर रही हैं**?

उत्तरों के कुछ नमूनों को सुनें तथा उनके प्रयासों को प्रोत्साहित करें।

कहें: आज का विषय मालिश है। प्रत्येक सत्र की शुरुआत के दौरान, मैं आपको विषय के बारे में सही/गलत प्रश्न पूछती हूं। ये हैं आज के प्रश्न। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत: मालिश बच्चे को प्यार तथा सहानुभूति दिखाने का एक तरीका है।

सही या गलत: यदि आप मालिश करते समय बच्चे से बात करती हैं तो आप उसकी भाषा संबंधी कुशलता तथा शारीरिक कौशल का विकास कर रही हैं।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलतसर्वेक्षण (इस सत्र के अंत में प्राप्त होने वाला) में "सत्र के पूर्व" के खाने में दर्ज करें।

पूछें: आपको उस समय कैसा लगता है जब ऐसा कोई व्यक्ति, जिसे आप प्यार करती हैं और विश्वास करती हैं, आपका हाथ पकड़ता अथवा अपना हाथ आपके हाथ पर रखता है या बाहों पर रखता है?

उनके उत्तरों का सारांश प्रस्तुत करें तथा उनकी पुष्टि करें।

कहें: जब आप बच्चों को पकड़ती हैं, सीने से लगा लेती हैं और थपथपाती हैं, वे भी ठीक इसी तरह की भावना का अहसास करते हैं।आपका स्पर्श आपके बच्चे से कहता है कि वह सुरक्षित है, उसे आपसे प्यार तथा सहानुभूति मिल रही है।

- **पूछें: हमारे पिछले सत्रों से प्यार तथा सहानुभूति की भावना के महत्व के बारे में आपको कौन-सी बातें याद हैं**?

उनके उत्तरों का सारांश प्रस्तुत करें तथा उनकी पुष्टि करें।

कहें: इस सत्र में हम स्पर्श की एक पद्धति के बारे में सीखेंगी, जिसे बच्चों की मालिश कहा जाता है तथा यह आपके बच्चे के लिए कैसे लाभदायक होती है।

- **पूछें:क्या किसी ने कभी मालिश मालिश करायी है**?
- **पूछें: किसने कभी मालिश नहीं करायी है**?

दोनों प्रश्नों के लिए जैसा समुचित होगा, प्रतिभागियों द्वारा हाथ उठाने के लिए कुछ समय तक इंतजार करें।

कहें: अपनी निकटवर्ती महिला की तरफ घूम जायें तथा उनके कंधे की शीघ्रता से मालिश करें, ताकि जिन्होंने कभी मालिश नहीं करायी है, उन्हें इसका अहसास हो और जिन्होंने पहले कभी मालिश करायी है, वे याद कर सकें कि इसका अहसास कैसा होता है।

(फेसीलिटेटर के लिए नोट : आप कंधे की मालिश के बदले किसी की बांह अथवा संस्कृति के अनुरूप उचित किसी हिस्से अंग के निरापद, आरामदायक स्पर्श के लिए कह सकती हैं।)

- **पूछें: मालिश करने पर कैसा अहसास होता है?**

कुछ उत्तरों को सुनें।

- **पूछें: वे चार मार्ग कौन से जो बच्चों के दिमाग में विकसित होते है**?

उनके उत्तरों को सुनें तथा यदि वे किसी मार्ग का नाम लेना भूल जाती हैं तो उसे जोड़ें।

कहें: इन सभी मार्गों में बच्चों की मालिश का सकारात्मक प्रभाव होता है। इससे आपके तथा बच्चे के बीच एक घनिष्ठ तथा प्यारा संबंध को बढ़ावा मिलता है। इससे आपका शिशु स्वस्थ तथा मजबूत होता है और यह बीमारियों से भी लड़ सकती है। इससे शिशु को अच्छी तरह से सोने और मल त्याग करने में भी मदद मिल सकती है।

आनन्ददायक मालिश के लिए तीन चीजों को तैयार करना होता है।

1. सबसे पहले एक ऐसा स्थान तैयार करें जो आपके शिशु को आरामदायक तथा सुरक्षित लगे। बच्चे को लिटाने के लिए एक मुलायम स्थान तैयार करने के तौलाया, कम्बल अथवा अपने पैरों का उपयोग करें। यह सुनिश्चित करें कि तापमान गर्म हो और ध्यान हटाने से बचने की कोशिश करें और तेज आवाज न हो। मालिश के लिए तेल का चयन करें। खाने वाला तेल ज्यादा पसंद किया जाता है इसीलिए जिस तेल से आप खाना पकाती है उसी का उपयोग करना अक्सर ही सबसे अच्छी पसंद मानी जाती है।

- **पूछें: क्या मुझे आप एक ऐसी स्थिति (पोजिशन) दिखा सकती है, जिसका उपयोग आप बच्चे की मालिश करने के लिए करेंगी**?

निम्न में से किसी एक उत्तर की पुष्टि करें: झुकना, घुटना टेकना, V स्थिति में पैरों को रखकर बैठना, पैरों के तलवों पर बैठना तथा अंदर शिशु को लिटाना, टांगों को आड़ा-तिरछा करके लिटाना अथवा पैर फैलाकर बच्चे के साथ बैठना।

2. दूसरी बात, स्वयं को तैयार करें। अपने हाथ धो लें तथा सुनिश्चित करें कि आपके नाखून कटे हुए हो तथा आपने ऐसा कोई गहना नहीं पहना है, जिससे शिशु को खरोंच लग सकती है।

3. तीसरी बात, मालिश के लिए एक अच्छे समय का चयन करें। मालिश के लिए सबसे अच्छा समय तब है जब आपका शिशु शांत और सजग हो, अक्सर ही झपकी या नहाने के पहले या बाद में। यह सुनिश्चित करे कि भोजन देने के एक घंटे तक आपको मालिश के लिए इंतजार करना होगा। मालिश करने के समय का चयन करते समय और पूरी मालिश के दौरान अपने बच्चे के संकेतों को ध्यान से देखें- जितनी ज्यादा आप समझ सकेंगी, उतना ही आप दोनों के लिए यह अहसास ज्यादा आनन्ददायक होगा।

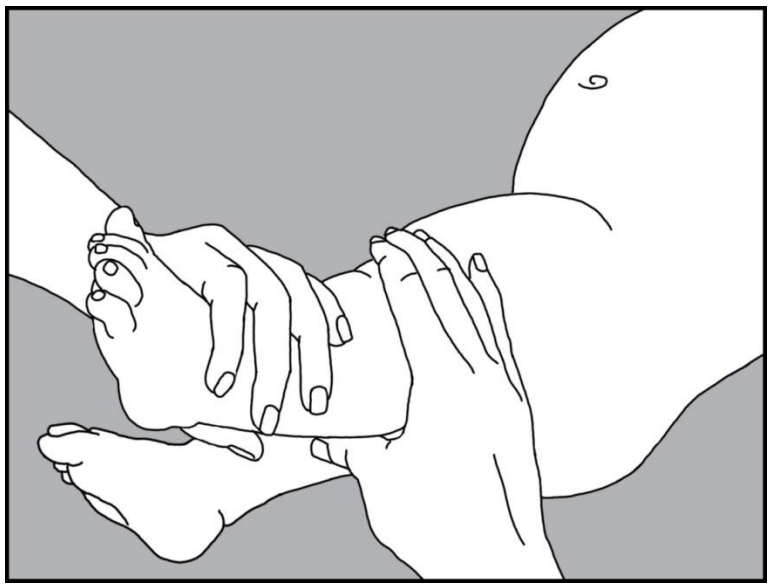
एक गुड़िया का इस्तेमाल करते हुए बच्चे की मालिश करने के तरीकों का प्रदर्शन करें। प्रतिभागियों को आपका काम देखने के लिए आमंत्रित करें तथा आपके कार्यकलापों की नकल करते हुए अपने शिशु की (यदि शिशु की मर्जी हो) अथवा समूह में अपने करीब बैठी किसी महिला की, जिनके साथ वे सहजता के साथ पैश आ सकती है, मालिश करें (तेल का उपयोग किये बिना ही)।

कहें: मालिश शुरू करने के लिए अपने हाथ में थोड़ा सा तेल लें और उसे गर्म करने के लिए दोनों हाथों को रगड़ें। अपने शिशु की आंखों में झांके, मुस्कुरायें तथा शिशु से अनुमति मांगे: “क्या तुम मालिश करवाना पसंद करोगे?”

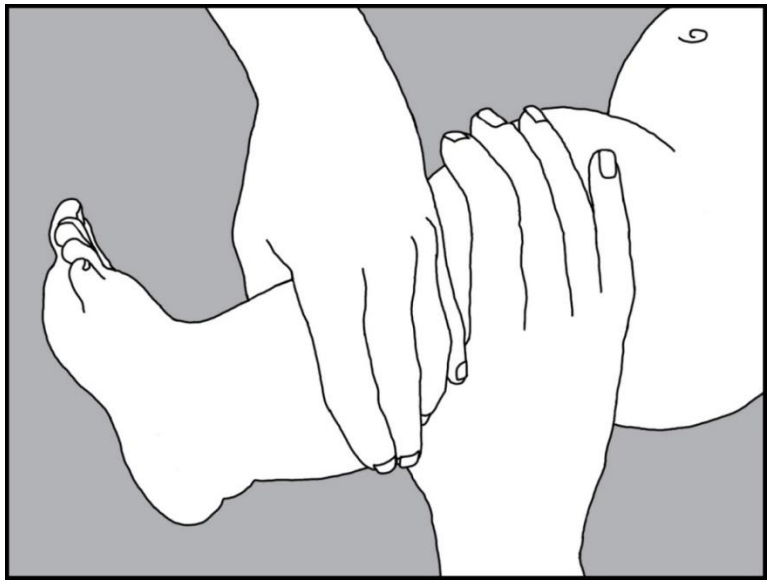
पैर:

1. एक हाथ से टखने को सहारा दें तथा दूसरे हाथ को कूल्हे के पास पैर के चारों ओर C (अंग्रेजी सी) जैसे आकार से रखें। कूल्हे से टखने तक सहजता से हाथ फेरते रहें; हाथ को बदलें तथा पैर के भीतरी भाग में इसे दोहरायें।

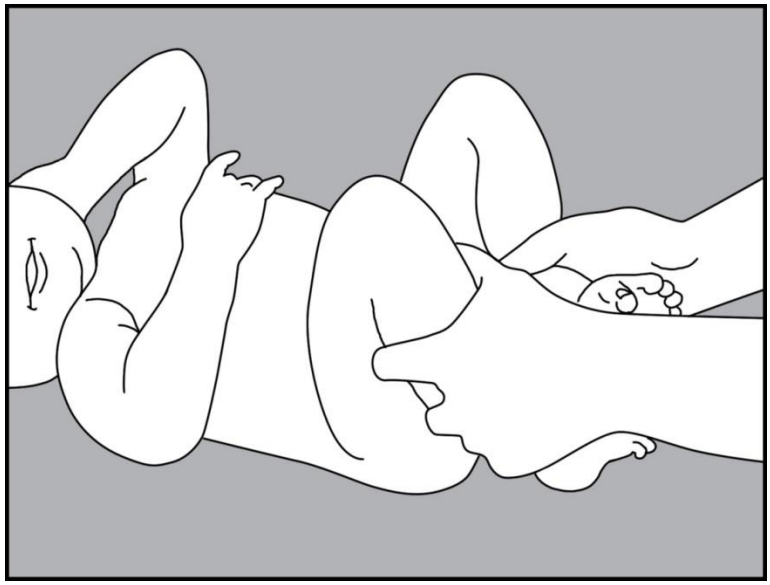
   मालिश करते समय, हल्का परंतु निश्चित दबाव डालें।



2. हल्के से दोनों हाथों से पैर को पकड़ें तथा हल्के से विपरीत दिशा में मोड़ें जबकि आपके हाथ कूल्हे से टांग की लम्बाई में पैरों तक धीरे धीरे फिसलते हुए नीचे आये। यह सुनिश्चित करें कि घुटने को मरोड़ना नहीं हैं।

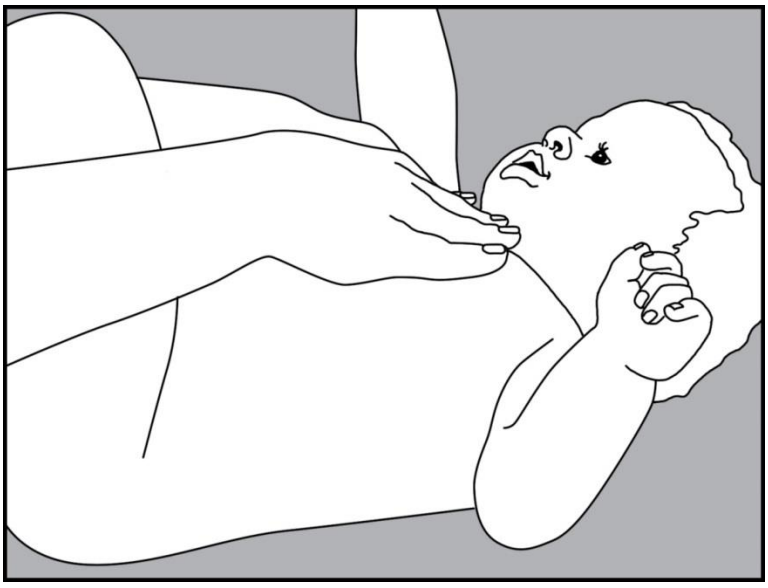


3. हल्के से उसकी टांगें पकड़ें तथा उसके पेट की तरफ दबाव डाले। उसके घुटनों के पीछे संवेदनशील जगह पर अपनी उंगलियां मत रखें।



सीना:

1. हल्के से छाती की हड्डी (उरोस्थि) के दोनों किनारे पर अपनी हथेलियां रखें तथा आपकी उंगलियां आपसे दूर रखें। यह चेस्ट रेस्ट (छाती को आराम) स्थिति है। शिशु से आंख मिलाना तथा मुस्कुराना याद रखें; यह आपके और आपके शिशु के लिए खास समय है।

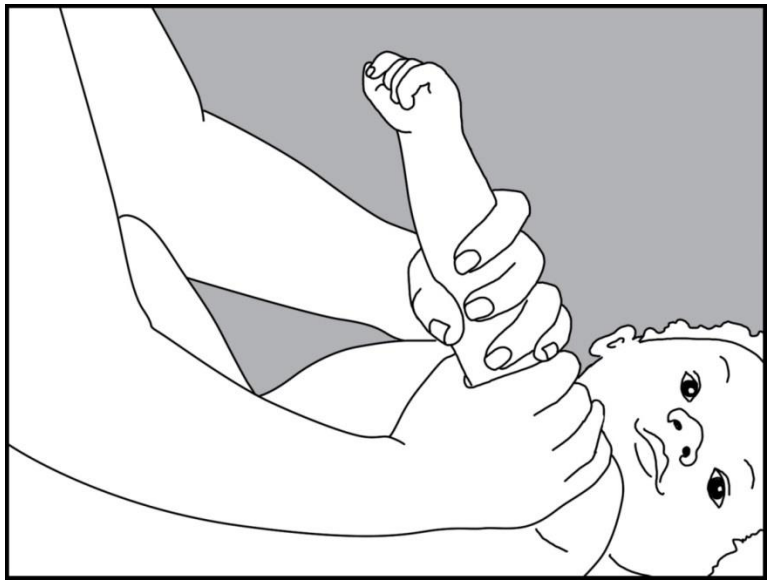


2. चेस्ट रेस्ट (छाती को आराम) स्थिति से धीरे धीरे अपने हाथों को फिसलाते हुए छाती के बाहरी हिस्से से पूरे कंधे के आरपार ले जायें। यह हरकत किताब के पन्नों को खोलने में दबाव देने जैसी है।

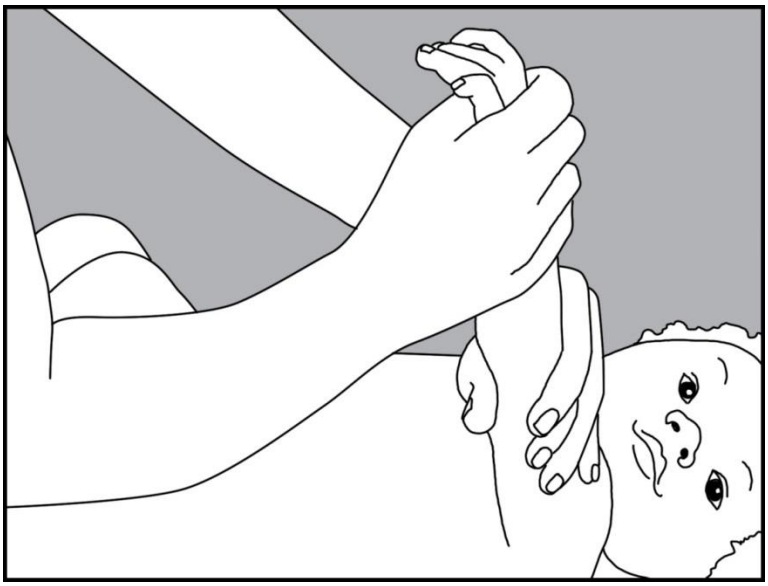
3. अपना हाथ शिशु के कूल्हे के ठीक ऊपर रखें। सीने के चारों ओर तथा दोनों कंधों की विपरीत दिशा में तिरछा हाथ फेरें। जब आपका पहला हाथ कंधे के करीब पहुंचता है तो दूसरा हाथ इसी तरह कूल्हे से लेकर कंधे तक विपरीत दिशा में हरकत शुरू करेगा। अपनी हरकत मुलायम तथा तरलता के साथ जारी रखें।

बांहें:

1. हल्के से दोनों हाथों एक ही साथ शिशु की बांह को पकड़ें तथा हल्के से विपरीत दिशा में मोड़ें जबकि आपके हाथ कंधे से बाहों की सीध में कलाई तक धीरे धीरे फिसलते हुए नीचे आये।



2. एक हाथ से कलाई को सहारा दें तथा दूसरे हाथ को कलाई के पास बांह के चारों ओर C (अंग्रेजी सी) जैसे आकार से ढक लेता है। कलाई से कंधे तक सहजता से हाथ फेरते रहें; हाथ को बदलें तथा तरल गति से हरकत जारी रखें।



- **पूछें: आपने अभी तक कौन चीज का सबसे ज्यादा आनन्द लिया है?**

प्रतिभागियों के उत्तरों का सारांश प्रस्तुत करें।

कहें: एक सुरक्षित स्पर्श तथा मालिश से अच्छा महसूस होता है लेकिन कभी कभी बच्चे मालिश करवाना नहीं पसंद करते हैं। अपने बच्चे के संकेतों को ध्यान से देखें।

- **पूछें : जब आप शिशु को मालिश करने की कोशिश करती हैं तो उसका "धन्यवाद, नहीं" का संकेत क्या हो सकता है?**

प्रतिभागियों के उत्तरों की पुष्टि करें।

कहें: पूरी मालिश करना आवश्यक नहीं है। आप दिन में अपने बच्चे से संबंध बनाये रखने के लिए अथवा जब वह परेशान हो तो उसे आराम देने के लिए थोड़ी बहुत मालिश कर सकती हैं।

प्रतिभागियों को बक्से में दिये गये उदाहरणों में से किसी एक का प्रदर्शन करने को कहें। वैसे उदाहरण का चयन करें जो समूह के लिए सर्वाधिक प्रासंगिक तथा रोचक होगा। जितना समय मिलेगा, उतना ही ज्यादा प्रदर्शन आयोजित करें।

उदाहरण 1:

कहें: (प्रतिभागी का नाम) अपनी पीठ पर एक शिशु को लेकर जा रही हैं। जब शिशु उनकी पीठ पर है तो वे किस तरह की छोटी मालिश कर सकती है?

सुझावों को सुनें तथा पैर की मालिश के लिए निम्न में से किसी भी विचार को जोड़ें:

1. तलवे पर हाथ फेरने के लिए हल्के से अपना अंगूठा या उंगली के सिरे से पैर के तलवे पर एड़ी से लेकर पैर की उंगली तक मालिश करें।
2. दबाने तथा खींचने के लिए अपने अंगूठे और तर्जनी से हर उंगली को हल्के से घुमायें तथा अंत में एक छोटा सा झटका दें।
3. अंगूठे से घेरा बनाने के लिए पैर तथा टखने के ऊपर अपने अंगूठे या उंगलियों से हल्के से छोटा छोटा घेरा बनायें।

4.पैर : तलवे की मालिश करना

5.पैर: दबायें तथा खींचें

6.पैर: अंगूठे से घेरा बनायें

उदाहरण 2:

कहें: (प्रतिभागी का नाम)अपनीगोद में एक शिशु को पकड़ी हुई हैं। जब शिशु इस स्थिति में हो तो वेउसे किस तरह से छोटी मालिश दे सकती है?

सुझावों को सुनें तथा हाथ की मालिश के लिए निम्न में से किसी भी विचार को जोड़ें:

1. हथेली की मालिश के लिए हल्के से अपनी उंगलियों को हथले के आधार से उंगलियों तक मालिश करें। शिशु की कलाई को न तो खींचे और न ही मरोड़ें।
2. दबाने और खींचने के लिए हल्के से प्रत्येक उंगलियों को अपने अंगूठे और तर्जनी से घुमा लें तथा अंत में एक हल्का सा झटका दें।
3. हाथ के ऊपर हल्का आघात देने के लिए अपने हाथ से शिशु के हाथ को आधार दें और अपने अंगूठे को शिशु के हाथ के ऊपर रखें। कलाई के नीचे से उंगलियों तक अपने अंगूठी से थपथपायें।

18.हाथ: हथेली की मालिश

19 हाथ: दबाना तथा खींचना

20 हाथ: हाथ के ऊपर थपथपाना

उदाहरण3:

कहें: यदि आपके शिशु को कब्ज या उदरशूल (पेट में दर्द) अथवा गैस की समस्या है तो पेट की मालिश करना लाभदायक होता है।

हालांकि यदि नवजात का गर्भनाल अभी भी नाभि से जुड़ा हुआ है अथवा पूरी तरह से सूखा नहीं है तो नाभि की मालिश न करें। इसके साथ ही शिशु कीछाती की हड्डी पर दबाव न दें।

किसी गुड़िया अथवा प्रतिभागी पर इसका प्रदर्शन करें। प्रतिभागियों को एक दूसरे की इसी तरह से मालिश करने के लिए प्रोत्साहित करें बशर्ते वे सहजता के साथ ऐसा करने में सहमत हों।

1. शेष हरकत के लिए हल्के से पेट पर दोनों हाथ रखें तथा शिशु से आंख मिलाना बरकरार रखें।
2. हाथ घुमाने की हरकत के लिए अपने करीब से हाथ के बाहरी हिस्सों का उपयोग करें, पंजर के नीचे हल्की थपथपी दें, अपनी ओर हाथ घुमाव तथा पेट के नीचे तक लाकर रुक जाये। जब वह हाथ पेट से हट जाता है तो दूसरा हाथ यह हरकत शुरू करता है।
3. पेट पर हाथ घुमाने के समय पेट अपनी उंगलियों के पैड से अथवा सपाट हाथ से घड़ी की सूई की दिशा में पेट की मालिश करें, नाभि के चारों ओर पूरे पेट में गोल घेरा बनायें।

8 पेटः विश्राम

9 पेटः पेट पर हाथ घुमाना

10 पेटः पेट का समय

नयी विषय वस्तु को घर में लागू करना

- **पूछें: आप अपने शिशु की मालिश करने की कोशिश कब करेंगी? आप किस तरह की मालिश करेंगी?**

प्रतिभागियों के विचारों की पुष्टि करें। प्रत्येक को सहभागिता के लिए धन्यवाद दें।

कहें: हम अगले सप्ताह आपके शिशु की मालिश करने के बारे में आपके विवरणों को साझा करेंगी।

कहें: आइये हम फिर से दो सही/गलत प्रश्नों पर नजर डालती हैं। आज आपने जो कुछ सोचा है, उस पर विचार करें तथा उन्हें फिर से सुनिये। यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत: मालिश बच्चे को प्यार तथा हमदर्दी दिखाने का एक तरीका है।

सही या गलत: यदि आप मालिश करते समय बच्चे से बात करती हैं तो आप उसकी भाषा संबंधी कुशलता तथा शारीरिक कौशल का विकास कर रही हैं।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही/गलतसर्वेक्षण में "सत्र के बाद" के खाने में दर्ज करें। आज के सत्र में प्रतिभागियों की कुल संख्या को " प्रतिभागियों की संख्या (मूल रूप से)" खाने में दर्ज करें। प्रत्येक प्रतिभागी को मालिश के क्रम संबंधी हैण्डआउट की एक प्रति घर ले जाने के लिए वितरित करें।.

कहेः आइये *"*चार मार्ग*"* गीत का गायन करते हुए हम सत्र का समापन करती हैं।

भाव-भंगिमा के साथ गीत का गायन करें तथा प्रतिभागिता के लिए धन्यवाद दें। यदि प्रतिभागियों को कुछ पूछना है तो बक्से में अक्सर ही पूछे जाने वाले प्रश्न और उनके उत्तरों के देखें।

अक्सर ही पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू) और उनके उत्तर

- **मुझे किस तरह का तेल उपयोग में लाना चाहिए**?

आप वैसा कोई भी तेल उपयोग में ला सकती हैं, जिससे आप खाना पकाती हैं; यदि यह खाने में सुरक्षित है तो आपके शिशु के शरीर पर भी इसे लगाना सुरक्षित होगा। संभावित विकल्पों में बादाम, अंगूर के बीज, तिल, नारियल, मक्का, सब्जी या जैतून का तेल है। खनिज तेल, खूशबूदार या एसेन्शियल तेल का उपयोग मत करें।

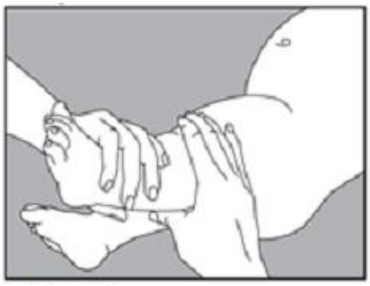
- **मालिश करना कब सुरक्षित होता है**?

यदि आपके शिशु को चिकित्सा की कोई गंभीर समस्या है या उसे बुखार, लाल चकत्ते, घाव या कहीं पर कट गया है तो मालिश देने के लिए अपने प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

यदि शिशु को कब्ज है तो मालिश से उसे मदद मिलती है। लेकिन यदि आपके शिशु को डायरिया हो गया है तो पेट की मालिश न करें।

यदि आपके शिशु को दाद हो गया है तो उसे मालिश देना सुरक्षित नहीं होगा। दाद फफुंदीय संक्रमण है और यह एक दम गोल घाव की तरह दिखता है। अपने शिशु को किसी डाक्टर के पास ले जाइये।यह छूत की बीमारी है और इस संक्रमण से पीड़ित व्यक्ति की त्वचा से किसी की त्वचा का संपर्क होने पर फैलती है।

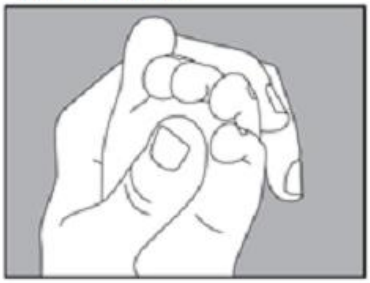
1.टांगः बाहर की तरफ थपथपाना



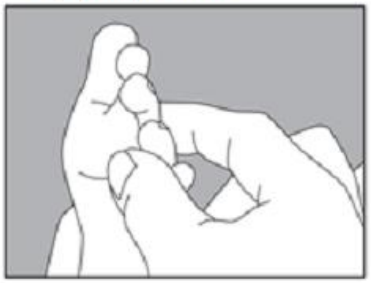
2.टांगः दबाना तथा मरोड़ना

3.टांगः भीतर की ओर थपथपाना

4.पैरः तलवे मलना



5.पैरः दबाना तथा खींचना



6.पैरः अंगूठे पर गोल घेरा बनाना

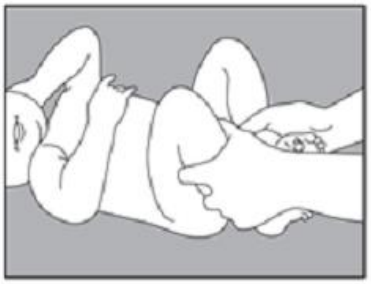
7.गतिवान स्पर्शः नीचे

8.पेटः विश्राम

9.पेटः हाथ घुमाना

10.पेटः पेट का समय

11.फैलानाः टांग से पेट तक



12. छाती: आराम

13. छाती: फैलाव

14. छाती: आरपार

15. बांहें: बाहरी की तरफ थपकी

16. बांहें: दबाना तथा मरोड़ना

17. बांहें: भीतर की तरफ थपकी

18. हाथ: हथेली की मालिश

19. हाथ: दबाना तथा खींचना

20. हाथ: हाथ के ऊपर थपथपाना

21.फैलाना: बांहें

सत्र #8: प्राथमिक स्वास्थ्य, स्वच्छता, सुरक्षा और पोषण

उद्देश्यः- इस गतिविधि के अंत तक प्रतिभागियों को निम्न जानकारी हो जायेगी:

- टीकाकरण, स्तनपान तथा पोषण, स्वच्छता तथा सुरक्षा से संबंधी सर्वोत्तम अभ्यासों को स्पष्ट करना
- निर्णय करना कि अपने घरों इन अभ्यासों को कैसे अपनाया जा सके

सामग्रियां:

- स्वस्थ तथा कुपोषित शिशुओं का चित्र, जिसे आपने सत्र #4 में उपयोग किया है
- सही/गलत सर्वेक्षण, जिसका आपने पिछले सत्र में उपयोग किया है
- स्थानीय टीकाकरण कार्ड- इसे आपके प्राप्त करने की जरूरत है तथा अपने साथ लेते आयें
- टीकाकरण, स्तनपान, सफाई तथा सुरक्षा के संबंध में निकटवर्ती हेल्थ क्लीनिक से सूचनाओं को संग्रह करना
- स्तन पान कराने का चित्र
- हाथ धोने का चित्र
- डायरिया फैलने का चित्र

समय: 75 मिनट

स्वागत तथा समीक्षा

कहें: हमारे अंतिम सत्र में स्वागत है। आज हम हमारे बच्चों को स्वस्थ रखने में मदद देने के लिए अपने घरों में जो कुछ कर सकती हैं, उन सब बातों पर चर्चा करेंगी।

स्वस्थ तथा कुपोषित शिशुओं का चित्र दिखायें।

स्वस्थ शिशु

कुपोषित शिशु

कहें: क्या आपको पहले किसी सत्र में दिखाये गये दो शिशुओं के चित्र याद हैं? एक स्वस्थ तथा दूसरा शिशु अस्वस्थ था। दोनों के बीच अंतर यह था कि अस्वस्थ शिशु को प्यार भरी सहानुभूति नहीं मिल रही थी लेकिन उसे स्वस्थप्रद भोजन मिल रहा था।

शिशुओं के स्वास्थ्य के लिए उन्हें कई चीजों की जरूरत होती है। उन्हें प्यार और सहानुभूति चाहिए लेकिन साथ ही उन्हें पौष्टिक आहार, टीकाकरण तथा एक साफ-सुथरा माहौल की भी जरूरत होती है।

- **पूछें: अपने बच्चों को स्वस्थ बनाये रखने के लिए आप पहले से क्या कर रही हैं?**
- **पूछें: जब वे बीमार पड़ते हैं तो आप अपने शिशु और स्वयं की देखभाल किस तरह से करती हैं?**

सर्वोत्तम अभ्यासों का सारांश प्रस्तुत करें तथा उनकी पुष्टि करें, आज के विषय से संबंधित अभ्यासों पर जोर दें।

कहें: यदि आप समझती हैं कि वक्तव्य सही है तो एक हाथ से अपनी आंखों को बंद करें और अपना दूसरा हाथ ऊपर उठायें।

सही या गलत: हाथ धोना तथा अपने फर्श, कच्छा (डायपर), बोतल और चादर की सफाई से आपके बच्चों का स्वस्थ बनाये रखने में मदद मिलती है।

ऊपर उठे हाथों की गिनती करें। इन्हें सही / गलतसर्वेक्षण (इस सत्र के अंत में प्राप्त होने वाला) में "सत्र के पूर्व" के खाने में दर्ज करें।

कहें: आज हम उन चार स्वस्थ आदतों पर गंभीरता से चर्चा करेंगी जो आपके शिशुओं को वैसी आम बीमारियों से रक्षा करती हैं, जिनके कारण आपके बच्चों का विकास रुक सकता है तथा यहां तक कि उनकी मौत भी हो सकती है।

नयी विषय वस्तु भाग 1 से परिचय कराना

टीकाकरण

कहें: पहली स्वस्थ आदत टीकाकरण है।

एक स्थानीय टीकाकरण कार्ड (बेहतर होगा किसी प्रतिभागी द्वारा उपयोग में लाया गया) दिखायें तथा "कब?", "कौन?", "कैसे?", "कहां?" तथा "क्यों?" जैसे खुले प्रश्नों का उपयोग करते हुए एक चर्चा का आयोजन करें। मार्गदर्शन के लिए निम्न प्रश्नों को देखें।

- **पूछें** : **किसने टीकाकरण के बारे में सुना है अथवा अपने बच्चों को टीका लगवाया है?**
- **पूछें: हमारे समुदाय में हम शिशुओं तथा बच्चों को क्यों टीका लगवाती हैं?**

प्रतिभागियों द्वारा उत्तर दिये जाने के बाद कार्ड को पढ़ने में कुछ समय लगायें, टीकाकरण के कार्यक्रम की ओर इशारा करें तथा समझायें कि टीकाकरण का पता लगाने के लिए इसका उपयोग किस तरह से किया जाता है। चर्चा के दौरान निम्न बातों की पुष्टि करें अथवा यदि उनका उल्लेख नहीं किया जाता है तो प्रतिभागियों को इन बातों का सुझाव दें।

- टीकाकरण बच्चों को घातक बीमारियों के खिलाफ बच्चों की रक्षा करता है।
- यदि बच्चे बीमार हैं तो भी आप उन्हें टीकाकरण के लिए ले जा सकती हैं हालांकि आपको अपने डाक्टर से पूछ लेना होगा।

चर्चा में उनकी सहभागिता तथा उनके द्वारा व्यक्त विचारों की पुष्टि करें।

- **पूछें :यदि आप टीकाकरण के बारे में और विस्तृत जानकारी अथवा अपने प्रश्नों का उत्तर चाहती हैं तो इसके बारे में आप कहां से सूचनाएं प्राप्त कर सकती हैं?**

निकटतम हेल्थ क्लीनिक तथा टीकाकरण संबंधी दवा वितरण करने वाली क्लीनिक के बारे में आपके द्वारा पहले से संग्रहीत सूचनाओं की जानकारी सबके साथ साझा करें।

नयी विषय वस्तु भाग 2 से परिचय कराना

स्तनपान तथा पोषण

कहें: दूसरी स्वस्थ आदत स्तनपान कराना तथा समुचित पोषण है।

एक कहावत प्रचलित है: "यह शरीर का मालिक है जो शरीर की देखभाल करता है।" यह सही बात है, हम सबको अपने शरीर के स्वास्थ्य के लिए जिम्मेवार होने चाहिए। लेकिन जब आपका बच्चा छोटा है, तो अपने शरीर के साथ ही उसके शरीर का ख्याल रखना भी आपका कर्तव्य होता है।

स्तनपान कराने का चित्र दिखायें तथा एक खुली चर्चा का आयोजन करें। मार्गदर्शन के लिए निम्न प्रश्नों, चित्रों तथा बक्से को देखें।

माताओं के लिए प्रश्न:

- **पूछें: किसने अपने शिशु को स्तनपान कराया है?**
- **पूछें: शिशु के जन्म के बाद कितनी जल्दी आपने स्तन पान कराना शुरू किया है? क्यों?**
- **पूछें: शिशु को कब तक सिर्फ छाती का दूध ही देना चाहिए? हमे कब शिशु के आहार में अन्य खाद्य सामग्री देना शुरू करना चाहिए तथा हमें क्या अतिरिक्त देना चाहिए?**
- **पूछें: गर्भवती तथा दूधपिलाने वाली माताओं के लिए पोषण क्यों महत्वपूर्ण है?**
- **पूछें: यदि आप स्तनपान कराने के बारे में और ज्यादा जानकारी अथवा अपने प्रश्नों का उत्तर प्राप्त करना चाहती हैं तो कहां से सूचनाएं प्राप्त कर सकती हैं?**

स्तनपान कराने के बारे में निकटतम स्वास्थ क्लीनिक वितरक के बारे में सूचना साझा करें।

(फेसीलिटेटर के लिए नोट: यदि आप किसी अनाथालय अथवा शिशु सदन (क्रेश अर्थात शिशुओं की देखभाल करने वाला एक विशेष स्थान) में, जहां स्तनपान कराने की कोई सुविधा नहीं है, देखभाल करने वालियों के साथ काम कर रही हैं, तो उपरोक्त के बदले निम्न प्रश्न पूछें।)

बोतल से दूध पीने वाले शिशुओं की माताओं तथा देखभाल करने वालियों के लिए प्रश्न:

- **पूछें: शिशुओं द्वारा भोजन खाना शुरू करने के पहले उन्हें आप क्या खिलाती हैं?**
- **पूछें: जब आप किसी बोतल का इस्तेमाल करती हैं तो शिशु का सर्वोत्तम स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए वे कौन-से काम हैं, जिन्हें आपको करने चाहिए तथा वैसे कौन-से काम हैं, जिन्हें आपको नहीं करने चाहिए?**
- **पूछें: भोजन खाने लायक बनने से पहले शिशु की उम्र कितनी होनी चाहिए?**
- **पूछें: नवजात शिशुओं को स्वस्थ बनाये रखने के लिए कौन-सा बढ़िया भोजन देना चाहिए?**

स्रोत: वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन

दूध पिलाने वाली माताओं के लिए	शिशुसदन या क्रेश तथा देखभाल करने वाली अन्य महिलाओं के लिए
• गर्भवती माता को हमेशा परिमाण तथा गुणवत्ता दोनों ही संदर्भ में ज्यादा भोजन करना चाहिए क्योंकि वह एक नये शिशु के जीवन को सहारा दे रही हैं। • स्तन का पहला पीला गाढ़ा दूध, कोलोस्ट्रम शिशुओं के लिए बहुत ही पौष्टिक होता है। • जब भी शिशु भूखा हो, माता को स्तनपान कराना चाहिए। शिशु के 6 महीने की उम्र तक अन्य कोई पूरक भोजन के बिना ही केवल छाती का ही दूध पिलाना चाहिए। • छाती का दूध इतना स्वस्थप्रद होता है कि शिशु को 6 मीने की उम्र में अन्य शिशु आहार देना शुरू करने के बावजूद माता को तब तक स्तनपान कराना जारी रखना चाहिए, जब तक कि शिशु दो साल का न हो जाये क्योंकि इससे शिशु के शरीर को बीमारियों या अन्य कमजोरियों के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता प्राप्त होती है। • स्तनपान कराने वाली माता के लिए प्रोटीनसमृद्ध तथा पौष्टिक आहार लेना बहुत जरूरी है। नीचे सूचीबद्ध विविध भोजन माता के लिए भी उत्तम आहार होता है। • हैती की एक कहावत: “जो शिशु रोता नहीं है, उसे स्तनपान कराना आवश्यक नहीं है।”यह सही बात नहीं है। सभी शिशुओं को स्तनपान करने से लाभ मिलता है।	• क्रेश तथा अनाथालय में शिशुओं के पोषण पर ध्यान देने अत्यंत महत्वपूर्ण है। • शिशुओं को बोतल से दूध पिलाया जा सकता है परंतु बोतल तथा निपल को गर्म पानी से उबाल कर साफ करना चाहिए। • शिशु के पास कभी भी बोतलों को सहारा देकर नहीं रखना चाहिए क्योंकि इससे उसका गला घुट सकता है तथा तरल पदार्थ का सांस लेने से उसकी मौत तक हो सकती है। • जब पावडर का दूध इस्तेमाल किया जाता है तो सुनिश्चित किया जाय कि दूध घोलने के लिए साफ पानी लिया जाय- पानी को उबाल लेना ही सबसे अच्छा तरीका है।
• शिशुओं के लिए चीनी स्वस्थप्रद नहीं है तथा कभी भी दूध या पानी में नहीं मिलाना चाहिए।	

- 6 महीने की उम्र में शिशु को खिचड़ी और मसले हुए फल तथा सब्जी जैसे पूरक नरम भोजन दिये जा सकते हैं।
  - प्रोटीन तथा विविध प्रकार के पौषक शिशु के दिमाग के विकास के महत्वपूर्ण होते हैं। स्वस्थप्रद भोजन में बीन, अंडे, दूध, दही, मसूर की दाल, मूंगफली, बाजरा, जमीनी मक्का, मछली, मांस, चिकन, पत्तेदार साग तथा सभी फल और सब्जियां शामिल हैं।
  - अच्छी तरह पोषित बच्चे स्वस्थ, होशियार, खुश और शांत होते हैं।

उनकी प्रतिभागिता तथा चर्चा में उनके द्वारा दी गयी जानकारी की पुष्टि करें।

नयी विषय वस्तु भाग 3 से परिचय कराना

स्वच्छता

कहें: तीसरी स्वस्थ आदत हाथ धोना तथा निजी स्वच्छता है। यहां एक चार्ट है जिसमें बताया गया है कि आपको कब और कैसे हाथ धोना चाहिए।

हाथ धोने का चित्र दिखायें।

कब हाथ धोना :

1. शौचालय के उपयोग के बाद

2. खाद्य सामग्री का प्रबंधन करते समय

3. बच्चे को खिलाने अथवा खाने के पहले

4. पेशाब/मल इत्यादि निपटाने के बाद

1. हाथ भिगोयें

2. साबुन का इस्तेमाल करें

3. दोनों हाथों को रगड़े

4. बढ़िया से खंगालें

6. हाथ सूखा लें

एक खुली चर्चा का आयोजन करें। मार्गदर्शन के लिए निम्न प्रश्नों को देखें।

- **पूछें:आप कब अपना हाथ धोती हैं? क्यों?**
- **पूछें: हाथ धोने तथा साफ-सफाई से शिशु का स्वास्थ्य किस प्रकार से प्रभावित होता है?**
- **पूछें: स्वयं को, अपने शिशु को तथा अपने घर को साफ रखने के लिए आपको अन्य और कौन चीजों की नियमित रूप से सफाई करना चाहिए?**

चर्चा के दौरान निम्न बातों की पुष्टि करें अथवा यदि इनका उल्लेख नहीं होता है तो प्रतिभागियों को इन्हें जोड़ने का सुझाव दें।

- एक कहावत है: "यदि आप धूल-गंदगी पर विजय पाना चाहती हैं तो आपको अच्छी तरह से नहाना चाहिए।" यह कहावत निश्चित रूप से बहुत अच्छी है!(*फेसीलिटेटर के लिए नोट: यदि समुचित हो तो अपने समुदाय में प्रचलितकिसी कहावत से इसे बदल सकती हैं।)*
- हाथ धोने से बीमारियों खासकर डायरिया की रोकथाम होती है।
- बच्चों और देखभाल करने वाली दोनों के लिए दंत मंजन (दांत की सफाई) लाभदायक है। एक अन्य कहावत है: "सड़े दांत सिर्फ पके केले पर ही अपनी ताकत दिखा सकते हैं (अर्थात खा सकते हैं)।"(*फेसीलिटेटर के लिए नोट: यदि समुचित हो तो अपने समुदाय में प्रचलितकिसी कहावत से इसे बदल सकती हैं।)*
- बीमारियों से बचाव के लिए बरतन की सफाई, कपड़ों की धुलाई तथा हाथ धोने के समय हमेशा साबुन का उपयोग करें।
- शिशुओं को कभी भी गीले या कच्छा या बिस्तर जब गंदे हो जाये तो उस पर <u>नहीं रखना चाहिए</u>। कपड़ों को दूषित होने से बचाने के लिए अलग से धोने चाहिए।
- माताओं तथा देखभाल करने वाली को नियमित रूप से नहाना चाहिए और साफ कपड़े पहनने चाहिए।

उनकी प्रतिभागिता तथा चर्चा में व्यक्त विचारों की पुष्टि करें।

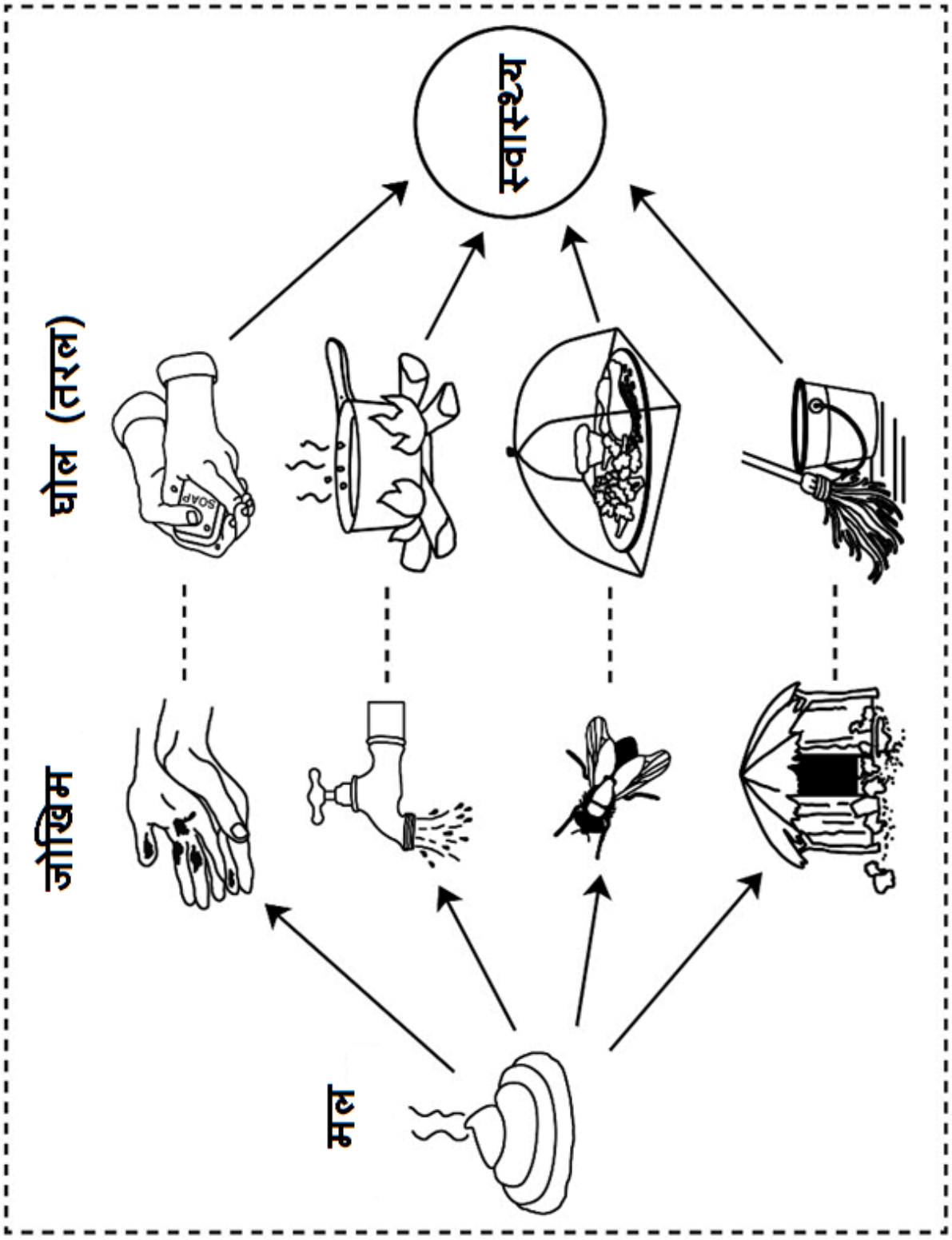
नयी विषय वस्तु भाग 4 से परिचय कराना

सफाई तथा सुरक्षा

कहें: चौथी स्वस्थ आदत सफाई तथा सुरक्षा है।

डायरिया फैलने का चित्र दिखायें तथा एक खुली चर्चा का आयोजन करें।मार्गदर्शन के लिए निम्न प्रश्नोंको देखें। नीचे के बक्से में महत्वपूर्ण सूचनाएं दी गयी हैं उन्हें सुनें अथवा चर्चा के दौरान इन्हें शामिल करें।

- **पूछें: अपने बच्चे को स्वस्थ तथा बीमारियों से सुरक्षित रखने के लिए अपने घर के भीतर आप प्रतिदिन कौन-सा कार्यकलाप करती हैं?**
- **पूछें:हमारे समुदाय में अस्वस्थता तथा बीमारियां फैलने को कम करने के लिए हम क्या कर रही हैं?**
- **पूछें: अपने घर में अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए आप प्रतिदिन कौन-सा कार्यकलाप करती हैं?**


स्वास्थ्य
घोल (तरल)
जोखिम
मल
SOAP

चर्चा के दौरान निम्न बातों की पुष्टि करें अथवा यदि इनका उल्लेख नहीं होता है तो प्रतिभागियों को इन्हें जोड़ने का सुझाव दें।

- ऐसी हर वस्तु को धो लें जो बच्चे के मुहं से संपर्क में आ सकती है जैसे थाली, बरतन, खिलौने तथा फल व सब्जियां।
- मक्खियों से बचने के लिए भोजन को ढक कर रखें, मक्खियां बीमारी फैला सकती हैं।
- कीटाणु को खत्म करने के लिए पीने का पानी उबाल लें। इसे साफ तथा ढक्कन युक्त बरतन में रखें।
- घर में जानवरों के न रखें।
- घर में हमेशा एक साफसुथरा माहौल बनाकर रखें।
- बच्चों को खाना पकाने की आग, दवाएं, नशीली पदार्थ जैसे खतरनाक चीजों और तेज धार वाली वस्तुओं, जिनसे उनके घायल होने का खतरा हो सकता है, से दूर रखें।
- मलेरिया मच्छरदानी का उपयोग करें चूंकि इससे मलेरिया की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है।
- गले में अटकने वाली चीजों पर नजर रखें। भोजन पदार्थ को मसल दें अथवा बहुत ही छोटे निवाले में खिलायें तथा अखाद्य वस्तुएं जैसे सिक्के या बटन को बच्चों से दूर रखें, क्योंकि ये गले में अटक सकते हैं और बच्चे इन चीजों को मुहं में लेना चाहते हैं।
- यह देखने के लिए कि बच्चों ने मल त्याग कर बिस्तर को गंदा तो नहीं कर दिया है, बीच-बीच में सोते हुए बच्चों पर निगरानी रखनी चाहिए।
- फिसलने वाली वस्तुएं, गर्म तरल पदार्थ, बिजली के तार या कनेक्शन बोर्ड के बारे में सावधानी बरतें।
- याद रखें कि घर में सुरक्षा घरेलू हिंसा से भी जुड़ा हुआ है। बच्चे जो देखते और सुनते हैं, उसकी नकल करते हैं। यदि आपके घर में कलह, लड़ाई और मारपीट की घटनाएं होती हैं तो यह आपके बच्चे के लिए डरावना होगा तथा ज्यादा आशंका इस बात की है कि आपका बच्चा भी चिल्लायेगा, लड़ाई करेगा तथा मारपीट करेगा। याद रखें कि घर में बहुत ज्यादा और लगातार तनावपूर्ण माहौल रहने पर दिमाग का विकास प्रभावित होता है। इस कहावत को याद रखें: "आघात करने वाला भूल जाता है परंतु आघात पाने वाला याद रखता है।"(*फेसीलिटेटर के लिए नोट: यदि समुचित हो तो अपने समुदाय में प्रचलितकिसी कहावत से इसे बदल सकती हैं।)*
- चर्चा में उनकी प्रतिभागिता तथा व्यक्त विचारों की पुष्टि करें।

- **पूछें: यदि आप सफाई तथा घरेलू सुरक्षा के बारे में और ज्यादा जानकारी अथवा अपने प्रश्नों का उत्तर प्राप्त करना चाहती हैं तो कहां से ये सूचनाएं प्राप्त कर सकती हैं?**

सफाई तथा सुरक्षा के बारे में निकटतम हेल्थ क्लीनिक वितरक के बारे में सूचना की जानकारी दें।

नयी विषय वस्तु को घर में लागू करना

कहें: अपने बच्चों को स्वस्थ तथा सुरक्षित रखने के लिए कई सारी चीजें शामिल हैं। आज हमने कई चीजों पर चर्चा की है। अपने घर तथा परिवार के बारे में सोचें।

- **पूछें: वैसी कौन-सी आदत है, जिसे आप अभी तुरंत शुरू करना चाहेंगी**?

प्रतिभागियों के विचारों की पुष्टि करें।

कहें: चूंकि यह हमारा अंतिम सत्र है। आइये हम अपने सभी सत्रों के सही/गलत वक्तव्य पर फिर से नजर डालती हैं और देखती हैं कि आपकी राय में कोई बदलाव हुआ है अथवा पुराना विचार ही कायम है।

सभी सत्रों के लिए सही/गलत प्रश्नों की समीक्षा करते हुए सही/गलत सर्वेक्षण में "सत्र #8 के बाद" शीर्षांकित अंतिम कालम को पूरा करती हैं।

कहें: अक्सर दिन में हमारे बच्चे हमें संकेत देते हैं कि वे नाखुश हैं। भले ही हम अपने बच्चों के लिए सर्वोत्तम प्रयास करती हैं फिर भी हमारे परिवार के लोग अथवा पड़ोसी हमारी आलोचना कर सकते हैं।

अतएव, आइये हम देखभाल करने वाली के रूप में महत्वपूर्ण काम के बारे में स्वयं को याद दिलाते हुए हमारे अंतिम सत्र का समापन करती हैं। कृपया अपनी देखभाल में शिशुओं तथा बच्चों के मजबूज दिमाग तथा स्वस्थ शरीर विकसित करने और उन्हें प्यार और सहानुभूति संपन्न बनाने के लिएआपके द्वारा किये जा रहे किसी एक बात की जानकारी साझा कर हम सबको सम्मानित करें।

समूह में प्रत्येक महिला को आत्मप्रशंसा की जानकारी साझा करने के लिए आमंत्रित करें। कुल मिलाकर समहू के साथ काम करने के संबंध में किसी बात की प्रशंसा करते हुए समापन करें।

कहें: आइये हम अंतिम बार "चार मार्ग" गीत का गायन करती हैं।

उनके प्रयासों की समर्थन करें तथा उनकी प्रतिभागिता के लिए धन्यवाद दें।

गुणवत्ता नियंत्रण हेतु प्रशिक्षण प्रदान अवलोकन

फार्म के उपयोग के बारे में दिशानिर्देश

निम्न फार्म का उद्देश्य शैक्षणिक सत्रों को प्रदान करने का अवलोकन करना है तथा प्रतिपुष्टि के (फीडबैक) के साथ फेसीलिटेटर को उपलब्ध कराना है। फीडबैक में दृढ़ता के साथ यह उल्लेख होना चाहिए कि फेसीलिटेटर कितना अच्छा कर रहा/रही है तथा उन्हें किन क्षेत्रों में सुधार करने की आवश्यकता है। फीडबैक का लक्ष्य शैक्षणिक सत्रों को प्रदान करने में फेसीलिटेटरों को मदद करना है ताकि प्रतिभागियों को नयी जानकारी मिल सके, वे नयी कुशलताओं का अभ्यास कर सके तथा वे नयी शिक्षा को इस तरह से उपयोग करने में सक्षम हों, जिससे उनके जीवन स्तर में सुधार हो सके।

इस फार्म के पहले खाने में कुशलता के क्षेत्र है। कुशलता के पांच क्षेत्र हैं:

- गतिविधि संबंधी तैयारी तथा प्रबंधन
- तकनीकी सामग्री,
- प्रस्तुतीकरण कुशलताएं,
- फेसीलिटेटश (प्रस्तुतीकरण) कुशलताएं तथा
- मूल्यांकन

कुशलता क्षेत्र में वे कार्यकलाप सूचीबद्ध हैं, जिनमें यह उल्लेख होगा कि क्या फेसीलिटेटर अवलोकन फार्म में वर्णित गुणवत्ता मानदंडों को बनाये रखने में सक्षम हैं या नहीं। इन कार्यकलापों को चयन इसीलिए किया गया है चूंकि उनका अवलोकन किया जा सकता है- उन्हें देखा तथा/अथवा सुना जा सकता है।

दूसरा खाना मूल्यांकन के लिए है। आप निर्णय करती हैं कि क्या प्रत्येक कुशलता क्षेत्र में फेसीलिटेटर का प्रदर्शन "संतोषजनक" है अथवा उनमें "सुधार की आवश्यकता" है तथा जो संतोषजनक था अथवा नहीं था, उसका उदाहरण दर्ज करना है।

उन क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करें जिनमें फेसीलिटेटर कभी कभार के अपवाद को छोड़कर लगातार अच्छा कर रहा/रही है अथवा नहीं कर रहा/रही है।

यदि फेसीलिटेटर को कई क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता है तो एक या दो क्षेत्रों में चर्चा पर ध्यान दें। फेसीलिटेटर के किसी चीज को बदलने के सुझाव पर अभिभूत मत होइये। विशिष्ट

उदाहरण उपलब्ध करायें तथा याद रखें कि फीडबैक फेसीलिटेटर के प्रस्तुतीकरणके उद्देश्य से होना चाहिए (यदि सुधार की आवश्यकता है।) तथा उनमें आत्मविश्वास की भावना लाना है।

गुणवत्ता नियंत्रण हेतु प्रशिक्षण परिदान अवलोकन फार्म	
कुशलताएं	**संतोषजनक/सुधार की आवश्यकता** (उदाहरण उपलब्ध करायें)
गतिविधि संबंधी तैयारी तथा प्रबंधन	
सत्र के पहले सभी सामग्रियों का प्रबंध कर लिया गया था तथा गतिविधि के दौरान उन तक पहुंच आसान थी।	
सत्र शुरू होने के पहले प्रशिक्षण स्थल को ठीकठाक किया गया था।	
अर्द्धवृत्त में कुर्सियों को रखा गया था।	
प्रत्येक गतिविधि में सभी चरणों को लागू किया गया। किसी गतिविधि को भाषण के साथ नहीं बदला गया।	
तकनीकी सामग्री	
समस्त प्रमुख तकनीकी सामग्रियों को सही ढंग से प्रस्तुत किया।	
प्रस्तुतीकरण कुशलताएं	

साफ साफ तथा न तो बहुत ही जोर से और न ही बहुत धीमी आवाज से बातें कीं।	
यह सुनिश्चित किया कि सभी प्रतिभागी तस्वीरों / सामग्रियों को देखने में समर्थ थीं।	
वैसे खुले प्रश्न पूछे गये जो सत्रों में लिखे गये थे अथवा वे प्रश्न उसी प्रकार के थे।	
गाइड में बढ़ावा दी गयी फेसीलिटेटश कुशलताओं का उपयोग किया।विशिष्ट रूप से, पुष्टि की तथा सारांश प्रस्तुत किया।	
प्रशिक्षुओं के सुझावों तथा प्रयासों का समर्थन किया।	
प्रतिभागियों को प्रश्नों का उत्तर देने के लिए विचार करने हेतु पर्याप्त समय उपलब्ध कराया।	
मूल्यांकन	
सही/गलत प्रश्न पूछे। निगरानी फार्म में मतों को दर्ज किया।	

समापन

हमें प्रसन्नता है कि आपने इस यात्रा में हमारा साथ दिया। नवजात तथा नन्हें-मुन्हें बच्चों के स्वास्थ्य के विकास के लिए आपकी प्रतिबद्धता प्रशंसनीय है तथा आने वाले वर्षों में प्रतिभागियों को इसका लाभ मिलता रहेगा। देखभाल करने वाली तथा बच्चों के बीच संबंध दोनों के लिए ही अनोखा होता है।आप सैकड़ों बच्चों तथा परिवारों के लिए इस बंधन को मजबूत करने में मदद कर रही हैं। यह कोई साधारण बात नहीं है और हममें से कोई अकेले यह करने में सक्षम भी नहीं है।

पूरे विश्व में छोटे बच्चों को सहारा देने तथा उनके पालन-पोषण का आंदोलन जोरदार होता जा रहा है।वे दिन लद गये हैं जब बच्चों को केवल देखा जाता था परंतु उनकी बात नहीं सुनी जाती थी। अब हम जानती हैं कि शब्द गढ़ने की क्षमता पाने के काफी पहले ही बच्चे उस प्रक्रिया के माध्यम से सीखते हैं और विकास करते हैं कि उनको **देखा** और **सुना** जा रहा है। विश्व बैंक ने गरीबी के खिलाफ बचपन विकास को सर्वोत्तम बीमा घोषित किया है।मुश्किल शुरुआत तथा सरसरी तौर पर दुर्गम चुनौतियों के बावजूद प्रेम तथा करुणापूर्ण पालन-पोषण की शुरुआत से इन चुनौतियों का मुकाबला किया जा सकता है।

साथी फेसीलिटेटरो, माता-पिताओं, देखभाल करने वाली तथा बच्चों को समर्थन और सहारा देकर आप प्रत्यक्ष रूप से सकारात्मक परिवर्तन ला रही हैं जो आने वाली पीढ़ियों तक जारी रहेगा। जो काम आप आज कर रही हैं, उसका स्वास्थ्य, शिक्षा तथा जीवन पर सकारात्मक परिणाम होगा।

इस आंदोलन की नेता के रूप में आप गर्व तथा प्रेरणा की स्रोत हैं। आपको धन्यवाद, माता-पिता तथा देखभाल करने वाली अपने तथा अपने बच्चों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लायेंगे। आपको धन्यवाद, सैकड़ों बच्चों को सहारा तथा आवश्यक पोषण मिलेगा, माता-पिता अपने पास पहले से मौजूद अपनी शक्तियों को उन्मुक्त करना सीखेंगे तथा समुदाय में परिवारों के बीच मजबूत संबंध तथा बंधन की भावना बढ़ेगी।

इस प्रशिक्षण में आपकी सहभागिता के लिए आपको धन्यवाद।

संसाधन

एलेनके. ई. एवं मार्टोज, एल. आर. (2007)।डेवलपमेंटल प्रोफाइल्स: प्री बर्थ थ्रू ट्वेल्व (5वां संस्करण)।न्यूयार्क: थाम्सन डेलमार लर्निंग।

अमेरिकन एकैडेमी ऑफ पेडियाट्रिक्स एवं रेमेर अल्टामन, टी. (2006)। द वण्डर इयर्स: हेल्पिंग यूअर बेबी एंड यंग चाइल्ड सक्सेसफुलि निगोशियेट द मेजर डेवलपमेंटल माइल स्टोन्स। न्यूयार्क: बैंटम बुक्स।

बेक, डी., गैंगेज, एफ., गोल्डमैन, एस, एवं लॉग पी. (2004)। केअर ऑफ द न्यूबर्न रेफेरेंस मैनुअल। वाशिंगटन, डीसी: सेव द चिल्ड्रेन फेडरेशन।

बर्जेन, डी., रीड, आर., एवं टोरेली, एल. (2001)। एडुकेटिंग एंड केअरिंग फॉर वेरी यंग चिल्ड्रेन: द इनफैंट/टाडलर करिकुलम।न्यूयार्क: टीचर कालेज प्रेस।

ब्लूमफील्ड,एस. (2007, दिसंबर)। फोकस ऑन होम हाइजिन इन डेवलपिंग कंट्रीज। पारिवारिक स्वास्थ्य पर अन्तरराष्ट्रीय वैज्ञानिक मंच से पुनः प्राप्त, 15 अप्रैल, 2010,:

http://www.ifhomehygiene.org/2003/2library/Bloomfield_BonnPaper_HH_DvlpingCntries.pdf

चार्ल्सवर्थ, आर. (2007)। अंडरस्टैंडिंग चाइल्ड डेबवलपमेंट (सातवां संस्करण)।न्यूयार्क: डेलमार सेनगैज लर्निंग।

कुन्हा, एफ., एवं हेकमैन जे.(2007)।द टेक्नालाजी ऑफ स्कील फॉर्मेशन (एनबीईआर वर्किंग पेपर 12840)। कैम्ब्रिज, एमए: नेशनल ब्यूरो ऑफ इकोनामिक रिसर्च। 17 अप्रैल, 2015 को एनबीईआर से पुनःप्राप्त: http://www.nber.org/papers/w12840.pdf

फर्नाल्ड, एल.सी.एच., कैरिजेर, पी., एंजेल, पी.एवं राइकस, ए. (2009)। एग्जामिनिंग अर्ली चाइल्ड डेवलपमेंट इन लो-इनकम कंट्रीज: ए टूलकिट फॉर दि असेसमेंट ऑफ चिल्ड्रेन इन द फर्स्ट फाइव इयर्स ऑफ लाइफ। वाशिंगटन, डीसी: द वर्ल्ड बैंक। 17 अप्रैल, 2015 को वर्ल्ड बैंक से पुनः प्राप्त:

http://siteresources.worldbank.org/INTCY/Resources/395766118789951541 4/Examining_ECD_Toolkit_FULL.pdf

गोंजालेस-मेना, जे., एवंविडमेयेर आइयर, डी. (1989)। इनफैंट्स, टोडलर्स, एंड केअरगिवर्स (चौथा संस्करण)। माउंटेंन वियू, सीए: मेफील्ड पब्लिशिंग कंपनी।

हार्ट, बी., एवं रिजले, टी.आर. (1995)। मीनिंगफुल डिफरेंसेज इन द एवरीडे एक्सप्रीएंसेज ऑफ यंग अमेरिकन चिल्ड्रेन। बाल्टीमोर, एमडी: ब्रूक्स पब्लिशिंग।

मेरी स्टाप्स हेल्थ क्लीनिक। (एन.डी.)। हेल्थ क्लीनिक पैम्फलेट। कम्पाला, यूगाण्डा।

मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ। (जून, 2002)। प्रोमोशन ऑफ इम्यूनाइजेशन इन यूगाण्डा:बुकलेट फॉर लीडर्स।

मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ (मई, 2007)। यूगाण्डा पालिसी गाइडलाइन्स ऑन इनफैंट एंड यंग चाइल्ड फीडिंग। यूएसएआईडी के इनफैंट एंड यंग न्यूट्रिशन प्रोजेक्ट से 20 अप्रैल, 2010 को पुनःप्राप्त: http://www.iycn.org/files/UgandaIYCFpolicyguidelinesfinaldraftMay2007.pdf

पुकेट, एम.बी., एंड ब्लैक, जे.के. (2005)। द यंग चाइल्ड: डेवलपमेंटफ्राम प्रिबर्थ थ्रू एज एइट (चौथा संस्करण)। अपर सैडल रिवर, एनजे: पियर्सन।

ट्रैविक-स्मिथ, जे. (2006)। अर्ली चाइल्डहुड डेवलपमेंट: ए मल्टीकल्चरल पर्सपेक्टिव (चौथा संस्करण)। अपर सैडल रिवर, एनजे: पियर्सन।

टाम्बली, ई. एवं फिंक, जी. (2004)। एजेज एंड स्टेजेज: लर्निंग एक्टिविटीज।बाल्टीमोर, एमडी: पॉल एच. ब्रूक्स।

यूनिसेफ। (15 नवंबर, 2005)। ईसीडी रिसोर्स पैक। . ECD Resource Pack. Retrieved April 10, 2010, from यूनिसेफ: अर्ली चाइल्डहुड डेवलपमेंट से 10 अप्रैल, 2010 को पुनःप्राप्त: http://www.unicef.org/earlychildhood/index_42890.html

वर्नर, डी. (1992)।हवेर दियर इज नो डॉक्टर: ए विलेज हेल्थ केअर हैंडबुक (पीपी. 114-118, 230)। बर्केले, सीए. : हेस्पेरियन हेल्थ गाइड्स।