8

शिशु उद्दीपन क्रियाएँ

पद्मा यादव *

तीन वर्ष से कम आयु में बच्चा अपनी संपूर्ण आवश्यकताओं के लिए माता-पिता या देख-रेख करने वाले पर निर्भर रहता है। वह समाज का एक नाज़ुक सदस्य होता है। वह अपनी आवश्यकताओं को बोल कर नहीं बता सकता है तथा वातावरण पर भी उसका नियंत्रण नहीं होता है। कई बार माता-पिता की शिशु आवश्यकताओं के बारे में कम जानकारी एवं जागरुकता, परिवार में कई बच्चों का होना तथा उनके बीच आयु में कम अंतर का होना, माता-पिता का घर के बाहर काम-काज़ में व्यस्त रहना इत्यादि के कारण उद्दीपन में कुछ कमियाँ रह जाती हैं। कारण कुछ भी हो उचित देखभाल एवं उद्दीपन का अभाव बच्चों में स्थाई रूप से बुरे प्रभाव छोड़ सकती है, क्योंकि आरंभ के छः वर्ष बच्चों के विकास में असीम महत्त्व के होते हैं। जीवन के आरंभ के तीन वर्षों में वृद्धि की दर, विकास के सभी क्षेत्रों के बाद के वर्षों की अपेक्षा अधिक होती है। विकास के क्षेत्र हैं- शारीरिक एवं गत्यात्मक विकास, मानसिक विकास, भाषायी विकास, सामाजिक विकास एवं भावात्मक विकास। अनुसंधान से यह सिद्ध हो चुका है कि शिशु का मस्तिष्क अत्यंत प्रभावग्राही होता है। अच्छे और बुरे दोनों प्रकार के अनुभव बच्चे के मस्तिष्क में दीर्घकालिक प्रभाव छोड़ सकते हैं। शिशु मस्तिष्क काफी सचेत एवं अनुक्रियापूर्ण होता है। हम शिशु के मस्तिष्क में हो रहे परिवर्तन तो नहीं देख सकते, लेकिन उसके व्यवहार में हो रहे परिवर्तन को देख सकते हैं। यह देखकर या सुनकर आश्चर्य होता है कि कुछ घंटों का नव-जात शिशु चेहरे के भावों की नकल कर सकता है, आवाज़ों को पहचान सकता है एवं माँ या परिवार के सदस्यों की गोद में जाने के बाद उन्हें पहचान लेता है और अजनबी हाथों में रोने लगता है।

प्रयोगों एवं अनुसंधानों ने यह भी प्रदर्शित किया है कि शिशु में अधिकतम उद्दीपन के लिए

* *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नयी दिल्ली-110016

कई कारण जैसे शिशु में जिज्ञासा, अप्रतिबंधित वातावरण, पालन-पोषण के तरीकों में कुशल देख-रेख वाला एवं सुरक्षित वातावरण प्रमुख हैं।

इस बात को ध्यान में रखते हुए कि माता-पिता जो कि शिशु की देख-रेख करते हैं या संस्थागत देख-रेख करने वाले (क्रेच कार्यकर्त्ता) की एक विशेष ज़िम्मेदारी होती है। एक माँ का चुनाव तो नहीं किया जा सकता लेकिन शिशु देख-रेख के लिए एक अच्छे कार्यकर्त्ता की आवश्यक योग्यताओं को निश्चित किया जा सकता है।

एक क्रेच कार्यकर्त्ता जो शिशुओं के किसी कार्यक्रम से संलग्न हो उनकी प्रथम योग्यता यह है कि वह शिशुओं के साथ काम करने की इच्छा रखती हो। उसका व्यक्तित्व लचीला हो, बाल केन्द्रित हो एवं आत्मविश्वास वाला हो। बच्चे का कल्याण, स्वास्थ एवं खुशी देख-रेख में सर्वोपरि होनी चाहिए। कार्यकर्त्ता शिक्षित हो तथा शिशु देख-रेख एवं खेलों में दक्ष हो। प्रसन्न एवं स्वस्थ शिशु अपने परिवार एवं समाज के लिए एक देन है। उसकी उपयुक्त देख-रेख उन वरिष्ठ सदस्यों का उत्तरदायित्व है जो उसके परिवेश में रहते हैं।

बच्चे के जीवन को उपयुक्त साँचे में ढालने के लिए अध्यापक एवं माता-पिता की अहम् भूमिका है। नर्सरी स्कूल का मुख्य उद्देश्य बच्चों में जिज्ञासा पैदा करना, खोजबीन के उपयुक्त अवसर व वातावरण प्रदान करना है। इस कार्य में अध्यापिकाओं की भूमिका माता-पिता से ज़्यादा है क्योंकि वे अनेकोनेक बच्चों की जीवन को दिशा प्रदान करती है इसलिए जब अध्यापिका को यह अहसास होगा कि बच्चों के विकास में उनकी भूमिका अद्वितीय है, तो वे और भी ईमानदारी एवं कुशलता से कार्य कर सकेंगी।

माताओं और शिशु-कार्यकर्त्ताओं को शिशु उद्दीपन में पर्याप्त जानकारी एवं प्रशिक्षण होना चाहिए ताकि उद्दीपन सार्थक एवं प्रभावशील रहे। समुचित उद्दीपन क्रियाओं के माध्यम से शिशुओं में जिज्ञासा प्रवृति जागृत की जा सकती है एवं उन्हें प्यार भरा वातावरण प्रदान किया जा सकता है। शिशु कार्यकर्त्ता का चयन करते समय उसके व्यक्तित्व, शिशुओं के प्रति उपयुक्त दृष्टिकोण एवं उद्दीपन कुशलताओं का ज्ञान आदि बातों को ध्यान से देखना चाहिए। शिशु उद्दीपन के विभिन्न प्रकार जैसे दृश्य उद्दीपन, श्रवण उद्दीपन एवं स्पर्श उद्दीपन आदि पर बल दिया जाना चाहिए।

उद्दीपन के लिए शिशु एवं माता के स्वास्थ की महत्ता है। शिशु उद्दीपन तभी सार्थक हो सकता है जब शिशु स्वस्थ हो। इसके लिए माँ का स्वस्थ रहना भी आवश्यक है। गर्भावस्था से ही भ्रूण शिशु तरह-तरह के उद्दीपन जैसे आवाज़, तेज़ प्रकाश आदि के लिए संवेदनशील होता है। लालन-पालन के पारंपरिक तरीके जैसे मालिश (शारीरिक स्पर्श), मालिश करते हुए ध्वनि, संगीत या गीत-गाने आदि का उद्दीपन में महत्त्व है। शिशु स्वास्थ के लिए उपयुक्त एवं संतुलित भोजन एवं आरामदेह कपड़े पहनाने का भी महत्त्व है।

होम बेस्ड प्रोग्राम के तहत् घर में सयाने लोगों जैसे माता-पिता, बुआ, दादा-दादी को परिवार में छोटे बच्चों के विकास के लिए

विभिन्न उद्दीपन क्रियाओं की जानकारी प्रदान करनी चाहिए। इससे वे अपने बच्चों के स्वास्थ, शिक्षा, उचित पोषण आदि के लिए जागरूक रहें तथा एक शिक्षक की तरह व्यवहार कर सकें। माता-पिता एवं परिवार के अन्य सदस्यों को प्रारंभिक उद्दीपन क्रियाओं में कुशलता प्रदान करने के उद्देश्य से एक शैक्षणिक पैकेज तैयार किया जा सकता है, जिसमें तस्वीरें, खेल, खिलौने, कहानियाँ, टीकाकरण, भोजन, तालिका आदि बातों का समागम हो। यह पैकेज बच्चों के वातावरण, संस्कृति एवं आयु के अनुरूप हो। माता-पिता एवं परिवार के अन्य सदस्यों तक शिशु उद्दीपन के उपयुक्त संदेशों को पहुँचाने के लिए कार्यकर्त्ताओं के दलों को प्रशिक्षित करना चाहिए। शहरों में रहने वाले शिक्षित, नौकरी करने वाली महिलाओं एवं पुरुषों के लिए भी समांतर कार्यक्रम शुरू किए जाने की आवश्यकता है क्योंकि शहरी, काम-काजी महिलाएँ शिशु उद्दीपन के पारंपरिक तरीकों को भूलती जा रही हैं। नव-माताओं को शिशु उद्दीपन संबंधी जानकारी व जागरुकता प्रदान करना अध्यापकों के प्रसार कार्य का आवश्यक अंग होना चाहिए।

ज्ञानेन्द्रिय उद्दीपन जैसे गोदी लेना, गुदगुदाना, आँख से आँख का संपर्क स्थापित करना, बोलना, सुनना, सुनाना आदि बच्चों के विकास के लिए अहम है। ये उद्दीपन क्रियाएँ सहज वातावरण में संपन्न की जानी चाहिए। उद्दीपन की मात्रा उपयुक्त होनी चाहिए न कम न ज़्यादा। उद्दीपन में पारंपरिक विधियों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

क्रेच के कार्यकर्त्ताओं को प्रमुख रूप से 5 बातों में प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

1. वृद्धि निगरानी (ग्रोथ मोनिटरिंग) इसमें बच्चे के आयु, ऊँचाई और वज़न के अनुपात का वृद्धि चार्ट बनाना, गंभीर कुपोषण वाले बच्चों को पोषाहार देना तथा बहुत गंभीर कुपोषण वालों को चिकित्सा केंद्रों पर भेजना आदि बातों से अवगत करवाना चाहिए।
2. ओरल डिहाइड्रेशन-इसमें जीवन रक्षक घोल तैयार करने की विधि एवं उपयोग का ज्ञान।
3. स्तन-पान (ब्रेस्ट फीडिंग)
4. टीका-करण (इम्युनाइजेशन)
5. शिशु उद्दीपन क्रियाएँ (अर्ली स्टीमुलेशन एक्टीविटीज़)

माता-पिता को उपरोक्त विषयों में जानकारी प्रदान करने के लिए आवश्यक है कि कार्यकर्त्ता इनमें दक्ष हो।

परंपरागत शिशु गीतों, लोरियों एवं खेलों के पुर्नजागरण पर बल दिया जाना चाहिए। सांस्कृतिक विशिष्टता वाले शिशु गीतों एवं कहानियों का संग्रह किया जाना चाहिए। सरल गीत, संगीत, नृत्य, कहानियों को संगीत एवं हाव-भावों के प्रयोग के साथ लयबद्ध कर आर्कषक ढंग से प्रदर्शित करना चाहिए। परिवार शिक्षा के लिए स्वास्थ एवं पोषण की जानकारी कैसे खेल क्रियाओं के माध्यम से दी जा सकती है इस पर भी कार्य करने की आवश्यकता है।

विभिन्न बाल रोगों की जानकारी तथा उनके निदान एवं रोकथाम के उपायों को समुदाय के साथ बाँटना ज़रूरी है ताकि शिशु अवस्था में

ही कम सुनने, कम देख पाने की जानकारी हासिल हो सके और रेफरल सेवाएँ यानि सही डॉक्टरी जाँच का मार्गदर्शन किया जा सके।

शिशु उद्दीपन संबंधी जानकारी माता-पिता तक प्रसारित करना तथा विशेष रूप से नव माताओं को शिशु उद्दीपन संबंधी जानकारी व जागरूकता प्रदान करना अध्यापकों के प्रसार का अहम् कार्य होना चाहिए।

उत्प्रेरक गतिविधियाँ

ध्यान देने योग्य बातें– बच्चों में व्यक्तिगत भिन्नताएँ होती हैं जैसे कुछ बच्चे नवें माह में चलना प्रारंभ करते हैं जबकि कुछ 1 साल में तथा कुछ 1½ साल में चलना सीखते हैं। बच्चों की तुलना नहीं की जानी चाहिए। प्रत्येक बच्चा अपनी विशिष्टता के अनुसार ही विकसित होता है फिर भी यदि किसी बच्चे को विकास के विशिष्ट चरण तक पहुँचने में अधिक विलंब होता है तो कारणों का पता लगाने के लिए डॉक्टरी जाँच होना ज़रूरी है।

बच्चे का विकास और सीखना साथ-साथ एवं समग्र रूप से होता है।

विकास के विभिन्न पहलू शारीरिक-गत्यात्मक, भाषिक, व्यक्तिगत-सामाजिक एवं संज्ञानात्मक सभी एक-दूसरे से संबंधित हैं तथा इनका विकास साथ-साथ होता है। इसलिए विकास के किसी भी पहलू पर अलग से विचार नहीं किया जा सकता। सभी पहलू एक-दूसरे से प्रभावित होते हैं।

एक स्वस्थ बच्चा हमेशा क्रियाशील, खेलता हुआ और जिज्ञासु होता है। जन्म से छह माह के बच्चों के लिए प्रेरक गतिविधियाँ ज़रूर कराई जानी चाहिए।

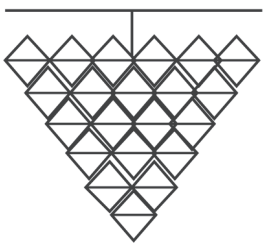
जन्म से छह माह के बच्चों के लिए कुछ प्रेरक गतिविधियाँ इस प्रकार हैं जैसे-

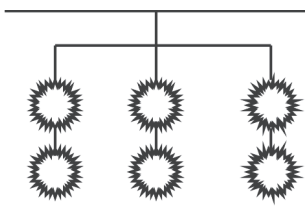
- बच्चे को गोद में लेकर बैठाना और बातें करना भाषा विकास के लिए बहुत आवश्यक है। बच्चे की देखभाल करते समय जैसे नहलाना, कपड़े पहनाना, सुलाना इत्यादि करते हुए बच्चे के साथ बातचीत करना, गाना गाना, लोरी सुनाना प्रेरक गतिविधियाँ हैं।
- बच्चे के सामने झुनझुना या ताली बजाइए ताकि वह अपना सिर ऊँचा उठाकर देखे। झुनझुने को एक दिशा से दूसरी दिशा में ले जाइए और बजाइए ताकि बच्चे की नज़रें उसे देखें और उसकी आवाज़ को सुने। बच्चा झुनझुने की तरफ अपना सिर और नज़रें घुमाएगा। इस गतिविधि से यह चिन्हित भी हो जाता है कि बच्चा ठीक से सुन पा रहा है या नहीं।
- बच्चे का चेहरा थोड़ी देर के लिए साफ़ कपड़े जैसे दुपट्टा या हल्के रूमाल से ढकिए और फिर उसे हटाकर कहिए 'आहा' आप देखेंगे कि बच्चा टाँगे और हाथ पटककर अपनी प्रतिक्रिया दिखलाता है।
- बच्चे के सामने अपनी अँगुली ले जाइए उसे पकड़ने का वह प्रयास करेगी/करेगा।
- बच्चा जब रोता है तब उसकी ओर ध्यान दें। बच्चे को अपने पास ले लें, उसे प्यार करें, स्नेह दें, अपनी गोद में लेकर थपथपाएँ।

- स्तनपान कराना चाहिए दूध पिलाते समय बालक के सिर पर हल्के से हाथ फेरें। बच्चे की तरफ देखें। दूध पिलाने के पश्चात् बच्चे को कंधे पर लें और पीठ पर हाथ फेरें।
- 4 से 6 माह के बच्चे को फलों का रस, दाल और सब्ज़ियों का रस, चावल तथा अर्द्ध ठोस आहार जैसे खूब पकी हुई महीन दाल, खिचड़ी, दूध या दही में मसला हुआ दलिया आदि पूरक आहार के रूप में दिया जाना चाहिए।
- जहाँ तक संभव हो नहाने, खेलने और सोने में नियमितता का पालन करना चाहिए।
- बच्चे को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ रहने का मौका देना चाहिए और सदस्यों को भी उसके साथ खेलना चाहिए।
- बच्चे को घुमाने अवश्य ले जाएँ, ताकि वह आसपास के वातावरण को देख सके।
- बच्चे के पालने या जहाँ उसे लिटाया जाता हो उस जगह के ऊपर रंगीन कागज़ की बनी चीज़ें या घूमने वाले खिलौने लगाएँ।
- बच्चे को रंगीन, मुलायम झुनझुने खेलने को दें और उसे चूसने, पकड़ने और हिलाने का मौका दें।

6 माह से 12 माह के बच्चों के लिए प्रेरक गतिविधियाँ इस प्रकार होनी चाहिए जैसे–

- बच्चे को कभी-कभी तकिए के सहारे बैठाएँ।
- जब बच्चा बैठना शुरू कर दे तब उसके आस-पास खिलौने रखें, ताकि बच्चा अपने हाथों में खिलौना उठाए, खेले और उन्हें महसूस करे।
- हाथ में बिस्कुट दें, ताकि वह उसे चूस कर खा सके। गिलास में या कप में थोड़ा सा पानी, दूध या रस दें, बच्चे को घूँट लेने में मदद करें। बच्चे को बैठाकर ही खिलाएँ-पिलाएँ।
- जब बच्चा पेट के बल लेटता है तब उसके सामने खिलौने पकड़कर हिलाएँ, डुलाएँ और उसका ध्यान आकर्षित करें। धीरे-धीरे बच्चा खिलौने को पकड़ने के लिए हाथ बढ़ाता है और सफल भी होता है। कभी-कभी खिलौने को आगे खिसका देना चाहिए, बच्चा भी पेट के बल आगे खिसकने की कोशिश करता है और खिलौने को पकड़ने के लिए हाथ बढ़ाता है। और धीरे-धीरे रेंगने लगता है। जब बच्चा रेंगना प्रारंभ करे तब उसके सामने





पहिए वाले खिलौने रखें, ताकि वह उन्हें धकेल सके।

- बच्चे को ज़मीन पर बैठाएँ, कुछ खिलौने छोटे स्टूल या बक्से पर रखें ताकि बच्चा खिलौने तक पहुँचने के लिए खड़ा हो। जब वह सहारे से खड़ा होने लगे तब उसके हाथ पकड़कर चलने के लिए प्रोत्साहित करें। उसके लिए वॉकर या तीन पहिए वाली गाड़ी रखें ताकि उसे धकेलकर वह चलने लगे।
- ताली बजाना, अँगुलियों को खोलना बंद करना, हाथों को फैलाकर पक्षी जैसा उड़ने का अभिनय करना, अपने पैरों पर खड़ा करके झूला झूलाना, गीत गाना, बातचीत करना, शब्दों का उच्चारण करने में प्रोत्साहन देना, घुमाना, जानवरों की आवाज़ निकाल कर सुनाना, वस्तुओं के नाम बताना इत्यादि गतिविधियाँ करवाई जानी चाहिए।
- बच्चों के साथ सरल शब्दों का उपयोग करें, ताकि वह उन्हें दोहरा सके। कुछ बच्चे जल्दी बोलना सीखते हैं तथा कुछ देर से।
- बच्चों को चोट लगे, नींद आए, भूख लगे या बिस्तर गीला कर दें तो उनकी तरफ ध्यान दें। स्तनपान जारी रखें कटोरी, चम्मच का प्रयोग करें।

'मेरा बच्चा खाएगा, बड़ा और सुंदर हो जाएगा' ऐसा कहकर उसे कटोरी चम्मच से चावल-दाल पालक डालकर, अच्छी तरह मिलाकर खिलाइए बच्चा खुश होकर खाता है।

बच्चों के साथ बैठें, खेलें, गुदगुदी करें, उँगली के खेल खेलें, बच्चों को मज़ा आता है। रिश्तेदारों से परिचित करवाएँ– दादा-दादी, नाना,चाची आदि।

छिपा-छिपी का खेल खेलें, एक टोकरी में बहुत से खिलौने या वस्तुएँ रखें-बच्चा खिलौने फेंकेगा तब उन्हें टोकरी में रखना सीखेगा। बच्चे को घुमाने ले जाएँ, कुत्ता दिखाएँ, आवाज़ निकाले, घंटी की आवाज़ सुनाएँ, पक्षियों की आवाज़ सुनाएँ, तारे एवं चाँद दिखाएँ।

एक से दो वर्ष के बच्चों के लिए प्रेरक गतिविधियाँ

एक से दो वर्ष के बच्चे बिना सहारे चल सकते हैं। सहारा देने पर सीढ़ियाँ चढ़ने लगते हैं। खिलौनों और डिब्बों को खींच और ढकेल सकते हैं। बिना सहायता के कप से पानी पी सकते हैं। छोटी-छोटी वस्तुएँ उठा सकते हैं। उनका शब्द भण्डार लगभग 50 शब्दों का होता है। दो शब्दों के वाक्य बोल लेते हैं आस-पास के वातावरण में उपलब्ध वस्तुएँ पहचानते हैं और नाम बताते हैं। खिलौनों पर अपना अधिकार जताते हैं। मल तथा मूत्र आने पर बताते हैं। देखे हुए खिलौनों को फिर से पहचानते हैं। झुनझुना हिलाने पर आवाज़ आने की क्रिया को समझते हैं।

अत: एक से दो वर्ष के बच्चों को हाथ पकड़कर चलने के लिए प्रोत्साहित करें। खिलौने, टेबल, स्टूल आदि धकेलने का अवसर दें।

आप सुंदर तथा आकर्षक खिलौना अपने हाथ में पकड़ें तथा बच्चे को खिलौने की ओर बढ़ने के लिए प्रोत्साहन दें।

सभी बच्चे किसी निश्चित समय पर चलना प्रारंभ नहीं करते। कुछ बच्चे नौवें माह में ही चलने लगते हैं तो कुछ एक से डेढ़ वर्ष में चलते हैं।

जब बच्चे चलना सीखते हैं तब उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए अपना स्थान बार-बार बदलें और उसे अपनी ओर बुलाएँ। जब वह भली प्रकार चलना सीख जाता है तब उसे लकड़ी के पहिए वाला खिलौना खींच कर चलने दें। किसी कम ऊँचाई वाले बक्से पर आकर्षक खिलौना या वस्तु रखें ताकि बच्चा उसे लेने के लिए ऊपर चढ़े और उतरे। बच्चे को सीढ़ियों के पास ले जाएँ और एक दो सीढ़ी ऊपर चढ़ाएँ और उतारें। बच्चे को सीढ़ियों के पास ले जाएँ और एक दो सीढ़ी ऊपर चढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चे के पास ही खड़े रहें, ताकि बच्चा गिरे नहीं।

बच्चे के साथ कूदने वाला खेल खेलें। छोटे और कम ऊँचे बक्से पर बच्चे को खड़ा करें। अपने दोनों हाथों से उसके दोनों हाथों को पकड़ें और कहें। 1....2....और 3.....। जब तीन कहें तब उसे कूदनें में मदद करें। बच्चे को दौड़ने के लिए प्रोत्साहित करें। उसके पीछे-पीछे आप दौड़ें उससे बच्चा आगे-आगे दौड़ने की कोशिश करता है। निर्माणाधीन भवनों के पास ले जाएँ। वहाँ छोटे-छोटे पत्थर-कंकणों के ढेर पर पैर रखने, बालू के ढेर पर चढ़ने, उतरने दें। सीमेंट के पाइप में से आर-पार निकलने दें। ध्यान रखें कि कहीं चोट न लगे और बच्चा मुँह में कुछ डाले नहीं। डिब्बे में वस्तुएँ रखने निकालने दें। प्लास्टिक के डिब्बे के ढक्कन को खोलने तथा बंद करने दें। बच्चे को गोल चौकोर लकड़ी के गुटके दें, जिनमें बीच में छेद हो, जिससे बच्चा डिब्बे के अन्दर डिब्बे डाल सके। अगर बंद हो तो डिब्बे के ऊपर डिब्बा रख सकें, उतार सके। बाद में साबुन और पानी से हाथ धो दें। ठोस आहार खाते समय बच्चे को अपने हाथ से या चम्मच से अपने आप खाने दें, कपड़े गंदे हो जाएँ तो कोई बात नहीं बाद में उन्हें बदल दें। खुद दोनों हाथों से पकड़ कर गिलास में दूध या पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चे के भाषा विकास के लिए छोटे और सरल गीत, हाथों को हिला-डुला कर क्रिया करके बच्चे को सुनाएँ। शरीर के अंगों के नाम बताएँ, प्रश्न पूछिए 'क्या तुम्हें पानी चाहिए?' छोटे निर्देश भी दें, जैसे यहाँ आओ। विभिन्न जानवरों जैसे गाय, कुत्ता, पक्षियों जैसे कौआ, मुर्गी आदि दिखाएँ। उनकी आवाज़ सुनने का मौका दें। घर पर चित्र (बड़े-बड़े) दिखाएँ, बच्चों को पहचानने में मदद करें। बच्चों को परिवार के अन्य सदस्यों, मेहमानों से बोलने का मौका दें तथा हो रही बात-चीत सुनने दें। रेडियो, टी.वी. पर कार्यक्रम सुनने-देखने दें। बच्चे को स्वयं खेलने के लिए भी प्रोत्साहित करें। उसे स्वयं खेलने के लिए घरेलू उपयोग की वस्तुएँ दें। दूर से ही बच्चों का निरीक्षण करें और सावधानी रखें कि चोट न लगा ले या कोई वस्तु मुँह में न डाले। पड़ोस के बच्चों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। बाज़ार ले जाएँ, बाज़ार की वस्तुएँ, दुकानें, वाहन, विभिन्न वेश-भूषा वाले लोग, साइकिल, कार,

मोटर साइकिल, फल, सब्ज़ियाँ इत्यादि देखने का मौका दें। बच्चों को उनकी छोटी-छोटी सफलताओं पर शबाशी दें। नहाने से पहले टब में भरे पानी से खेलने दें। नल बंद करना, चालू करना जैसी क्रियाएँ करने दें।

बच्चे कटोरी, चम्मच से ध्वनि निकाल कर सुनते हैं। ताला-चाबी भी खेलने की दृष्टि से बहुत अच्छा है। बच्चा ताले में चाबी डालने की कोशिश करता है तो आँख और हाथ का ताल-मेल सटीक बैठता है।

ध्यान दें कि खिलौनों में बटन, मोती, कँचा जैसी चीज़ें न हो जो बच्चा निगल जाए। खिलौने नुकीले नहीं होने चाहिए, भारी भी नहीं होने चाहिए तथा खिलौनों को नियमित धो कर साफ़ रखें।

2-3 वर्ष के बच्चों के लिए प्रेरक गतिविधियाँ

बच्चे का हाथ पकड़कर सीढ़ियाँ चढ़ने और उतरने में मदद करें। बच्चे के साथ गेंद से खेलें। दौड़ने वाले खेल खेलें। तीन पहिए वाली साइकिल चलाने दें। बच्चे को नाचने के लिए प्रोत्साहित करें। खिलौने बनाने वाली मिट्टी खेलने के लिए दें। बच्चों को बड़ा कागज़ दें उस पर रंग घिसने को दें। बच्चे को डंडी दें और उसे गीली ज़मीन पर घुमाने दें। बच्चों को कहानी हाव-भाव के साथ सुनाएँ।

सरल और पूर्ण वाक्य स्पष्टता से बोलें। बच्चे की बात को बड़े ध्यान से सुनें। बच्चों को अपनी गोद में बैठाएँ और कभी-कभी सरल कहानी, किताबों में चित्र दिखाकर सुनाएँ।

बच्चों को शौचालय का उपयोग करना सिखाएँ। शौचालय से आने के बाद हाथ और पैर धोने को कहें। बच्चे को स्वयं कपड़े उतारने और पहनने के लिए प्रोत्साहित करें। अपने हाथ से भोजन करने दें। अपने काम में बच्चे की मदद करने दें जैसे टेबल पर गिलास रखना, तह किया हुआ कपड़ा यथास्थान पर रखना। बच्चे काम करें तो उनकी प्रशंसा करें एवं प्रोत्साहन दें। मेहमानों, रिश्तेदारों के सामने कविता, गाना सुनाने के लिए बाध्य न करें। पड़ोस के बच्चों के साथ खेलने दें। बच्चा यदि ऐसी कोई चीज़ माँगे, जो उसके लिए हानिकारक है जैसे चाकू या जलती हुई मोमबत्ती तो दृढ़ता से इंकार कर दें और उसका कारण भी समझाएँ। यदि बच्चा नाखून से नोचकर, लेटकर या सिर पटककर क्रोध प्रकट करता है, तो उसे गोद में उठाकर एकांत जगह पर ले जाएँ, उसे शांत करें तथा बात करें और उसका ध्यान दूसरी तरफ बटाएँ। यदि फिर भी बच्चे का गुस्सा शांत नहीं होता है तो उसे अकेला छोड़ दें। जब तक वह शांत नहीं होता है तब तक उसे अकेला छोड़ दें।

जब वह समझने की स्थिति में हो तब उसे समझाएँ। बच्चे के साथ छिपने तथा खोजने के खेल खेलें। रेलगाड़ी बनने का खेल खेलें। बच्चे को अलग-अलग आकार की वस्तुएँ खेलने को दें। एक टब में पानी डालें और उसमें कुछ वस्तुएँ डालें, बच्चे को वस्तुएँ निकालकर देने को कहें। बच्चे को खट्टा,मीठा, कड़वा स्वाद चखने को दें। खाली गत्ते के डिब्बों से खेलने दें उन्हें घर बनाने को प्रोत्साहित करें।

शिशु उद्दीपन क्रियाओं में ऐसी बहुत-सी क्रियाओं का समावेश होता है, जो बच्चे को आसपास के वातावरण को समझने में सहायता करती है। उद्दीपन क्रियाओं में सामूहिक क्रियाओं पर बल दिया जाना चाहिए। इन क्रियाओं को करने से बच्चे समूह के साथ समायोजित होना, अपनी बारी का इंतजार करना, दूसरे बच्चे के साथ सहयोग करना तथा दूसरे के विचार समझने लगता है। इंद्रिय अनुभव और गायन क्रियाएँ बच्चे की स्वशिक्षा के लिए प्रेरित करती है। अत: इन्हें भी शिशु उद्दीपन क्रियाओं में स्थान दिया जाना चाहिए। हस्तकौशल, प्रयास और जिज्ञासा के अवसर देने से बच्चों का बौद्धिक विकास होता है। बच्चों को अच्छी भाषा सुनने व स्पष्ट अभिव्यक्ति करने के अवसर देकर उनमें भाषा का विकास किया जा सकता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बच्चे और माता-पिता में घनिष्ठ प्रेम संबंध स्थापित हो तथा बच्चों का सर्वांगीण विकास हो।

संदर्भ

राजलक्ष्मी मुरलीधरन, शोबिता अस्थाना. 1991. *'शिशुओं के लिए प्रेरक गतिविधियाँ'.* विद्यालय पूर्व एवं प्रारंभिक शिक्षा विभाग. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. नयी दिल्ली