৩ বছৰত
সমনীয়াৰ সৈতে খেলিব পাৰে
চিত্ৰ নং— ৫
একৰ পৰা তিনি বছৰৰ শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বিকাশ

২.৪ সঞ্চালনৰ কৌশলসমূহ শিকিবৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় দিশসমূহ (Essential aspects in learning motion skils) ঃ

শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতা বিকাশৰ বাবে কিছুমান কৌশল আয়ত্ব কৰা দৰকাৰ। এই কৌশলসমূহ জানিবৰ বাবেও তেওঁলোকক এটা উপযুক্ত পৰিবেশ আৰু প্ৰয়োজনীয় সা-সুবিধাসমূহ প্ৰদান কৰিবলৈ প্ৰত্যেক পিতৃমাতৃয়ে চেষ্টা কৰা উচিত। সঞ্চালনৰ কৌশলসমূহ শিকিবৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা দিশসমূহ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

(১) **শিকিবৰ বাবে সাজু হোৱা ঃ** যিকোনো কৌশল শিকিবৰ বাবে শিশু শাৰিৰীকভাৱে সাজু আৰু সক্ষম হ'ব লাগিব। উদাহৰণ স্বৰূপে এটা শিশু থিয় হ'বলৈ বা খোজ কাঢ়িবলৈ শিকাৰ আগেয়ে তাৰ ভৰিৰ মাংসপেশীসমূহৰ উপযুক্ত বিকাশ হ'ব লাগিব যাতে ভৰি দুখনক সামৰ্থ দিব পাৰে।

(২) **যিকোনো কৌশল এবাৰত এটাকৈহে শিকাব লাগে ঃ** সঞ্চালন কৌশলসমূহ এটা এটাকৈ শিকাব লাগে। শৰীৰৰ একেবোৰ অংশ ব্যৱহাৰ কৰি সৰু কিছুমান কাম কৰিলেও এইবোৰৰ কৌশল বেলেগ বেলেগ হয়। উদাহৰণস্বৰূপে হাতেৰে এখন চামুচ ধৰা, এডাল পেন্সিল, এটা বল বা এটা খেলা সামগ্ৰী (বাজনা, পুতলা আদি) হাতেৰ ধৰি ৰাখিব পৰা কৌশল বেলেগ হয়। সেয়ে এই কৌশলসমূহ এটাৰ পিছত এটাকৈ শিকাব লাগে।

(৩) **শিকিবৰ বাবে সুযোগ ঃ** শৰীৰ সঞ্চালনৰ কৌশলসমূহ ভালদৰে আয়ত্ব কৰিবলৈ শিশুক সুযোগ প্ৰদান কৰাটো অতি দৰকাৰী। কিন্তু আজিকালি

সৱহভাগ পিতৃমাতৃয়ে শিশুক চুচৰা, আঠুকঢ়া, খোজ দিয়া আদি কৌশল শিকিবৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সুযোগ নিদিয়ে। তেওঁলোকে ভাবে যে শিশুক এৰি দিলে দুখ পাব বা কিবা দুৰ্ঘটনা হ'ব পাৰে। কিন্তু শিশু এটা অকলশৰীয়াকৈ এৰি দিলে অতি সহজে আৰু সোনকালে এই কামসমূহ কৰিব পাৰে। অৱশ্যে এই ক্ষেত্ৰত ডাঙৰৰ সহায়ৰ প্ৰয়োজন হয়।

(৪) **অনুশীলনৰ বাবে সুযোগ ঃ** শিশুক সঞ্চালন কৌশলসমূহৰ অনুশীলনৰ বাবে সুযোগ দিব লাগে। অনুশীলনৰ দ্বাৰা যিকোনো কৌশল আয়ত্ব কৰাত সুবিধা হয়। উদাহৰণস্বৰূপে এটা শিশুৰে প্ৰথম খোজ দিবলৈ লওঁতে খোজবোৰ থৰক বৰক হয়। কিন্তু যদি শিশুক খোজ কাঢ়িবলৈ অভ্যাস কৰোৱা হয়, অনুশীলনৰ সুযোগ দিয়া হয়, তেনেহলে কিছুদিনৰ পিছত শিশুৰে ভালদৰে খোজকাঢ়িব পৰা হয়।

(৫) **উৎসাহ প্ৰদান ঃ** সঞ্চালন ক্ষমতা শিকিবৰ বাবে শিশুক উৎসাহৰ প্ৰয়োজন হয়। কিয়নো সঞ্চালনৰ বিভিন্ন কৌশলসমূহ শিকাৰ ফলত শিশুৰ মনত সন্তোষ জন্মে আৰু তেওঁলোক আত্মনিৰ্ভৰশীল হয়। সেয়ে শিশুক এইক্ষেত্ৰত যথেষ্ট উৎসাহ প্ৰদান কৰিব লাগে।

(৬) **উপযুক্ত আৰ্হি বা আদৰ্শ ঃ** শিশুৰে আনক অনুসৰণ কৰি কৌশলসমূহ শিকে। তোমাৰ পৰিয়ালত সৰু ল'ৰা-ছোৱালী আছেনে? যদি আছে ভালদৰে মন কৰিলে দেখা পাবা যে— এটা শিশুৰে তাতকৈ কম বয়সৰ শিশুৰে কৰা কাৰ্যসমূহ কৰি ভাল পায়। এটা উদাহৰণ দিলে ভালদৰে বুজি পাবা। খোজ কাঢ়িব পৰা এটা শিশুৰে যেতিয়া অন্য এটা সৰু শিশুৰে চুচৰি ফুৰা দেখে, তেতিয়া হ'লে সিও খোজ কাঢ়িবলৈ এৰি চুচৰিবলৈ লয়। সেইবাবে শিশুক সদায় অনুসৰণ কৰিব পৰা উপযুক্ত আৰ্হি বা আদৰ্শ দেখুৱাব লাগে। তাৰোপৰি আৰ্হি অনুসৰণ কৰোঁতে শিশুক উপযুক্ত পথ প্ৰদৰ্শকৰো প্ৰয়োজন হয়। যাৰ দ্বাৰা শিশুৱে ভুল শুধৰাব পাৰে।

২.৫ কৌশল আয়ত্বকৰণত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ (Factors affecting in mastering skills) ঃ

(ক) বৃদ্ধি আৰু বিকাশত বাধা পালে বা অনুপযুক্ত বৃদ্ধি আৰু বিকাশ।

(খ) দুৰ্বল স্বাস্থ্য, কম শক্তিশালী।

(গ) মানসিক সামৰ্থতা কম আৰু শাৰিৰীকভাৱে অক্ষম।

(ঘ) সুযোগৰ অভাৱ।

(ঙ) কোনোধৰণৰ উৎসাহ নোপোৱা।

(চ) আনতকৈ বেলেগ হোৱাৰ ভয়।

(ছ) উপযুক্ত পৰামৰ্শৰ অভাৱ।

২.৬ শিশু কালৰ কেতবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ কৌশল (Some important skills of children) ঃ

আত্ম সহায়ক কৌশলসমূহ ঃ আত্ম সহায়ক কৌশলসমূহ হৈছে শিশুৱে নিজে কিছুমান কাৰ্য সমাধা কৰা। এইবোৰ হৈছে—

(১) নিজে খাবলৈ শিকা ঃ আঠ মহীয়া এটা শিশুৰ মুখত গাখীৰৰ বটল দিলে সি নিজ হাতেৰে বটলটো ধৰি ৰাখিব পাৰে। ৯-১০ মাহ হোৱাৰ পিছত

সি বটলটো মুখত সুমুৱাই খাব পাৰে। এবছৰ বয়সত শিশুৱে দুই হাতেৰে এটা আপ ধৰি খাবলৈ শিকে। দুবছৰীয়া শিশুৱে নিজে খাবলৈ শিকে। এই সময়ত সিহঁতে চামুচেৰে খাবলৈকো চেষ্টা কৰে। তিনিবছৰ বয়সত শিশুৱে টেবুলত বহি নিজে খোৱাবস্তু লৈ খাবলৈ শিকে।

(২) গা ধুবলৈ শিকা : সাধাৰণতে সৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে পানীৰ সৈতে খেলি ভাল পায়। দুবছৰ বয়সত শিশুৱে শৰীৰৰ সন্মুখ ভাগহে ধুব পাৰে। ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে শিশুৱে নিজেই গা-ধুবলৈ শিকে। তিনি বছৰ বয়সৰ পিছৰ পৰা শিশুৱে নিজে দাঁত ব্ৰাছ কৰিবলৈ শিকে।

(৩) কাপোৰ পিন্ধিবলৈ শিকা : এবছৰ পাৰ হৈ যোৱা প্ৰায় সৰহ ভাগ শিশুৱে নিজৰ জোতা আৰু মোজা খুলিবলৈ শিকে। দুবছৰ বয়সত সিহঁতে 'টি-চৰ্ট' (T-shirt) আৰু ককালত ইলাষ্টিক (elastic) থকা পেণ্ট পিন্ধিব পাৰে। বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে শিশুৱে বুটাম থকা চৰ্ট আদিও পিন্ধিব পাৰে। ২-৩ বছৰৰ শিশুৱে নিজকে মাক বা দেউতাকৰ ৰূপত সজাবলৈ দেউতাকৰ কাপোৰ পিন্ধে আৰু মাকৰ দৰে ফোট, কাজল, লিপষ্টিক আদি লগায়।

(৪) পেচাব-পায়খানা কৰা : দুইৰ পৰা আঠ বছৰীয়া শিশুৱে নিজে পেচাব-পায়খানা কৰিবলৈ বাথৰুমলৈ যাব পাৰে যদিও নিজে চাফা কৰিব নোৱাৰে। ইয়াৰ বাবে তেওঁলোকে ডাঙৰৰ সহায় ল'ব লগা হয়।

খেলৰ কৌশলসমূহ :

(ক) হাতৰ কৌশলসমূহ : এবছৰ বয়সলৈকে শিশুৱে হাতৰ খেলৰ কৌশলসমূহ সম্পূৰ্ণৰূপে আয়ত্ব কৰিব নোৱাৰে। দুবছৰ বয়সৰ পিছৰ পৰাহে শিশুৱে কোনো এটা বাকচ খুলিব পাৰে। বটলৰ ঢাকনী খুলিব পাৰে। তাৰোপৰি সিহঁতে পেন্সিল বা ৰঙীন পেন্সিলৰ সহায়ত কাগজত আঁকিব পাৰে। কিন্তু তিনিবছৰৰ পিছৰ পৰাহে শিশুৱে সৰল ৰেখা, দীঘল বা পথালিয়ে ৰেখা আঁকিবলৈ শিকে। ব্লকৰ সহায়ত ঘৰ বনোৱা বা অন্যান্য যিকোনো আকৃতি বনাবলৈকো শিকে। দুবছৰ বয়সলৈকে সিহঁতে ভালদৰে বল দলিয়াব নোৱাৰে। কিন্তু বয়স বাঢ়ৰাৰ লগে লগে শিশুৱে বল এটা দুহাতেৰে ধৰি দলিয়াব পৰা হয়। ২-৩ বছৰ বয়সৰ শিশুৱে মাকৰ কামত সহায় কৰাও দেখা যায়। যেনে—মটৰৰ বাকলি গুছোৱা, পৰি থকা কাগজ বা অন্যান্য সামগ্ৰী ডাষ্টবিনত পেলোৱা, নিজৰ খেলা সামগ্ৰী ভালদৰে থোৱা ইত্যাদি।

(খ) ভৰিৰ কৌশলসমূহ : দুইৰ পৰা তিনিবছৰৰ শিশুৱে আগুৱাই, পিছুৱাই আৰু একাষৰীয়াকৈ খোজ কাঢ়িব পাৰে। তাৰোপৰি তিনিবছৰীয়া শিশুৱে তিনিটা চকাযুক্ত চাইকেল চলাব পৰা হয়। সিহঁতে প্ৰথমে এটা ভৰিৰে জপিয়াই আৰু পিছত দুইটা ভৰিৰে জপিয়াব পাৰে। তিনিবছৰীয়া শিশুৱে গানৰ লগে লগে নাচিবলৈও শিকে।

৭। সামাজিক বিকাশ (Social development) :

[illegible] শিশুৱে যিখন সমাজত বাস কৰে, সেই সমাজখনে বিচৰা [illegible] নীতি-নিয়ম, আচৰণ আদি মানি চলিব পৰা সামৰ্থ্যতাকে সামাজিক বিকাশ বোলা হয়। অন্য অৰ্থত— সামাজিক বিকাশ বুলিলে ব্যক্তিয়ে সমাজৰ অন্যান্য লোকৰ আৰু পৰিস্থিতিৰ লগত সুস্থ সম্বন্ধ স্থাপন কৰাকেই বুজায়।