माँ से माँ तक

(दृष्टिबाधित बच्चों के माता-पिता के लिए मार्गदर्शिका--कुछ उपयोगी सुझाव)

प्रकाशक:

ऑल इण्डिया कन्फेडरेशन ऑफ दि ब्लाइंड

माँ से माँ तक

लेखिका:

डॉ. स्वाति सान्याल

सम्पादक:

ए.के. मित्तल

प्रकाशक:

ऑल इण्डिया कन्फेडरेशन ऑफ दि ब्लाइंड
सैक्टर-5, रोहिणी, दिल्ली-110085.
दूरभाष: 011-27054082, 27050915.
e-mail : aicbdelhi@yahoo.com
website : www.aicb.org.in

माँ से माँ तक

मैं एक माँ हूँ और यहाँ अपने बच्चे से सम्बन्धित कुछ अनुभव आप सबके साथ साझा करने बैठी हूँ। आप कहेंगी--"माँ होना तो कोई बड़ी बात नहीं, कोई नई बात तो बिल्कुल ही नहीं, तो अनुभवों की यह चर्चा क्यों?"

आप सही कहती हैं, फर्क हल्का-सा यह है कि मैं जिस बच्चे की माँ हूँ और जिसके बारे में आपके साथ चर्चा करना चाहती हूँ, वह देख नहीं सकता--वह दृष्टिबाधित है!

तो, मेरा संवाद उन सभी माँओं के साथ है, जो मेरी जैसी स्थिति में हों, अर्थात् जिनका बच्चा, मेरे बच्चे की तरह देख न सकता हो, दृष्टिबाधित हो।

जब मैं यह सब लिखने के लिए तैयार हो रही हूँ, तो मेरे सामने बहुत-सी बातें एक फिल्म की तरह घूम जाती हैं। याद आता है मुझे वह

दिन जब मेरे बालक का जन्म हुआ था। कितनी खुशी, कितने उत्साह, कितनी उत्सुकताओं का दिन था वह। बड़ी उम्मीदों के साथ हम सब इन्तजार कर रहे थे इस घड़ी का। बच्चे का जन्म हुआ तो सारे घर में खुशी की एक लहर-सी दौड़ गयी, मिठाइयाँ बँटनी शुरू हो गयीं। बड़े चाव और आनन्द से हमने बच्चे का नाम रखा--सौरभ।

कुछ दिन बहुत हर्ष के साथ बीते। किन्तु जन्म के एक महीने के दौरान लगने लगा कि सौरभ की स्थिति कुछ अलग-सी है। किसी भी तरह की रोशनी की तरफ उसकी कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। हमने सोचा धीरे-धीरे सब ठीक हो जाएगा--कोई ध्यान नहीं दिया गया हमारी तरफ से। एक महीना और बीता, किन्तु अब भी किसी वस्तु की तरफ सौरभ ने देखना शुरू नहीं किया। अब भी हम निश्चिन्त-से ही रहे। तीसरा महीना बीता--सौरभ के मुँह पर किसी भी वस्तु को

देखकर किसी तरह का कोई भाव नहीं आया। उसने मेरी तरफ पहचान जैसा कोई भाव व्यक्त नहीं किया। उसकी आँखों में कोई स्वाभाविक हरकत नहीं थी।

अब हम निश्चय ही परेशान होने लगे। सोचा, क्यों न सावधानी बरतते हुए किसी अच्छे डॉक्टर की सलाह ले लें। कुछ घबराए हुए और कुछ दुखी मन से मैंने सौरभ के पिता से इस बात की चर्चा की। शुरू में तो उन्होंने कोई विशेष ध्यान नहीं दिया। कहा--सब ठीक हो जाएगा। किन्तु मुझे "सब ठीक" नहीं लगता था। मेरे जिद करने पर हम सौरभ को लेकर डॉक्टर से मिलने गये। वहाँ जो कुछ हमें बताया गया, उससे तो मानो हम पर पहाड़-सा ही टूट पड़ा। डॉक्टर ने सौरभ की आँखों की पूरी जाँच की। हमारी खुशियों पर मानो पानी फेरते हुए उन्होंने हमें बताया कि सौरभ और बच्चों की तरह नहीं है। वह देख नहीं सकता है--दृष्टिबाधित है।

इतना सुनना था कि हमारी तो मानो दुनिया ही लुट गयी--क्यों किया विधाता ने हमारे साथ इतना क्रूर परिहास! किस बात की सजा दी गयी हमें? हम सन्न-से रह गये।

इसके बाद शुरू हुई मुझ पर कई तरह के तानों-उलाहनों की बौछार। किसी का मानना था कि माँ ही दोषी है। तो कोई इसे पूर्व जन्म के कर्मों का फल मान रहा था। कोई कहता था कि यह अंधा बच्चा जीवनभर का बोझ बनकर आया है। बस यूँ समझिये, जितने मुँह उतनी बातें।

और मैं ... यह सब सुनती रही, सोचती रही। कई बार रोई भी--अकेले में भी और सबके सामने भी।

स्वाभाविक रूप से अब हमारा ध्यान इस ओर गया कि बच्चे की आँखों का इलाज करवाया जाए। तो अपने इस प्रयास में हम एक के बाद एक डॉक्टर, वैद्य, हकीम--सभी के चक्कर

काटने लगे। जहाँ जिसने बताया वहीं पहुँचे अपनी सामर्थ्य के अनुसार। मन्दिरों में पूजा-अर्चना की, मजारों में हाजिरी दी, मंत्र-तंत्र तक का सहारा लिया--किन्तु कोई लाभ नहीं हुआ। हम समझ गये कि अब इस सबसे कोई लाभ नहीं होगा। सच यही था कि अब सौरभ कभी देख नहीं पाएगा।

ऐसी हालत में मुझे अपने अन्दर से ही एक आवाज सुनाई पड़ी--खुद को सम्भालो! खुद पर भरोसा करो। देख तो नहीं सकेगा कभी, फिर भी वह मेरा ही बच्चा है। उसे भी मेरे प्यार, मेरे ममत्व, मेरे वात्सल्य पर पूरा अधिकार है।

तो सहज प्यार की इस भावना ने मुझे मेरे बच्चे से जोड़ने की एक कड़ी का काम किया। प्यार के इस महान बन्धन ने एक माँ को दृष्टिबाधा के साथ अपनी सन्तान को स्वीकार करने के लिए प्रेरित किया।

इस समय मुझे आवश्यकता थी सही

जानकारी की। लेकिन कौन देता यह जानकारी मुझे? कहाँ जाती और किससे पता करती कि ऐसी स्थिति में मुझे क्या करना चाहिए। कौन सुखद भविष्य की राह मुझे दिखा पाता।

ऐसे में फिर मेरा साथ दिया मेरे स्वाभाविक प्यार तथा स्वयं मेरे बच्चे ने। जब भी मैं उसे गोद में लेती, उसके हाव-भाव में जो परिवर्तन नजर आता, उसी से मैं भी समझने लगी कि उसे मेरे स्पर्श की समझ है। स्पर्श से उसे अन्तर महसूस होता है। हालांकि मेरा मन बार-बार मुझे कचोटता था कि क्यों वह मेरी तरफ देखकर मुस्कराता नहीं है। पर फिर लगता कि शायद मेरा स्पर्श उसके लिए कुछ विशेष अर्थ रखता है--क्या स्पर्श देख सकने का स्थान ले सकता है--मैं सोचती रहती थी।

इस बीच सौरभ लगभग एक साल का होने को था। अब तक मैं इतना समझने लगी थी कि वह मेरी और दूसरों की आवाज में फर्क कर पाता

है। गोद में उठाने से हँसता है; अकेला रह जाने पर बहुत परेशान-सा हो जाता है। भूख लगने पर रोने लगता है। तेल मालिश करते ही हाथ-पैर हिलाकर जैसे नहाने की इच्छा जाहिर करता है। बच्चे की ये सभी क्रियाएं मेरे मन पर गहरा प्रभाव डालने लगीं। मैं सोचने लगी कि वह जैसा भी है, मेरा है। जैसे भी हो, मैं इसकी जिन्दगी भर देखभाल करती रहूँगी।

ऐसे में एक दिन (शायद वह 3 दिसम्बर का दिन था) मैंने टी.वी. पर एक कार्यक्रम देखा, जिसमें यह दर्शाया गया था कि जिन बच्चों को दिखाई नहीं देता, सुनाई नहीं देता, वे भी स्कूल जाते हैं; पढ़-लिख कर अपने पैरों पर खड़े हो सकते हैं। मेरी सोच में बदलाव आना शुरू हुआ। मैंने सौरभ के पिता से इस बात का जिक्र किया। सुनकर उनमें भी कुछ उत्साह नजर आया। घर के बाकी लोगों ने तो जैसे हँसी में बात को उड़ा दिया। काफी समय बाद मुझे पता लगा कि 3

दिसम्बर का यह दिन एक महत्त्वपूर्ण अवसर है, जिसे 'विश्व विकलांग दिवस' के रूप में मनाया जाता है।

शायद ईश्वर भी हम पर कुछ दयालु होने लगा था। एक दिन संयोगवश जब अपने घर के पास के अस्पताल में सौरभ को टीका लगवाने के लिए ले गयी तो वहाँ मुझे एक दीदी मिली। वह आँगनवाड़ी में काम करती थी। उसने मुझे बताया कि सौरभ पढ़ सकता है, लेकिन उससे पहले उसे अपने-आप खाना खाना, शौच के लिए तैयार करना, दूसरों के साथ बातचीत करना आदि सिखाना होगा। कुछ दीदी की बताई हुई बातें, कुछ टी.वी. पर देखे गये कार्यक्रम की प्रेरणा और कुछ मेरी अपनी सूझ काम आई।

सबसे पहली चुनौती थी सौरभ के पिता और परिवार के अन्य सदस्यों को यह बात समझाना कि सौरभ भी दूसरे बच्चों की तरह ही है और वह भी पढ़-लिखकर अपना जीवन स्वयं

व्यतीत कर सकता है। यह काम आसान नहीं था। इसके लिए मुझे निरन्तर कुछ समय तक सबसे पहले सौरभ के पिता तक अपनी बात पहुँचानी थी। शुरू में तो उन्होंने झिड़कते हुए स्वर में कहा--"यह सब मेरे बस का नहीं है; मुझे और बहुत-सी परेशानियाँ हैं।" मुझे बार-बार अपनी बात उनके सामने रखनी पड़ी--कभी प्रेम से तो कभी अधिक जोर से और कभी जिद से भी काम लेना पड़ा। मैंने समझाया कि अगर दूसरे दृष्टिबाधित बच्चे पढ़-लिख सकते हैं, तो हमारा सौरभ क्यों नहीं पढ़ सकता? एक बार कोशिश करके तो देखें। अगर आप इस समय पूरा सहयोग नहीं कर सकते हैं, तो कम-से-कम मेरे इस प्रयास में बाधा तो न डालें। उन पर मेरे इन लगातार किये गये प्रयासों का असर होने लगा और धीरे-धीरे मुझे उनका भी समर्थन व सहयोग मिलना शुरू हो गया। सौरभ के पिता की सहमति के बाद शेष परिवार के सदस्यों को

समझाना आसान हो गया।

इस प्रकार हम सबने मिलकर सौरभ को अपने आप बहुत कुछ करना सिखा दिया। समय बीतता गया और अब तो वह कॉलेज भी जाने लगा है। यह सौरभ ही था, जिसने मुझे प्रेरित किया कि मैं अपने अनुभव मेरी जैसी दूसरी माँओं के साथ बाँटूँ, ताकि वे भी अपने दृष्टिबाधित बेटे/बेटियों को बोझ न समझें और उन्हें जीवन में आगे बढ़ने के योग्य बनाएं।

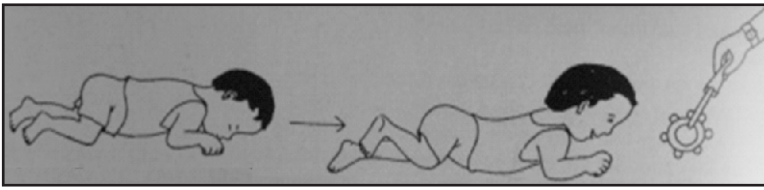
दृष्टिबाधित बच्चे के विकास के लिए 'माँ-बाप कैसे और क्या करें' अब मैं इसके बारे में आपको कुछ जरूरी बातें बताना चाहूँगी। आशा है, आपके लिए भी ये बातें उपयोगी सिद्ध होंगी।

बच्चों के जन्म से 5 वर्ष तक

जन्म के उपरान्त कुछ महीनों में आपका दृष्टिबाधित बच्चा दूसरे बच्चों की तरह आँख

को किसी वस्तु की ओर नहीं घुमाता; इसलिए आपको चुटकी या ताली बजाकर या आवाज वाले खिलौनों से उसे दूसरी ओर गर्दन घुमाने के लिए प्रेरित करना होगा। इससे उसके शारीरिक विकास में सहायता मिलेगी।

जब आपका बच्चा घुटनों के बल चलना शुरू करता है, तब आप उसे आवाज देकर बुलाएं ताकि उसे इस तरह चलने की प्रेरणा मिले। किन्तु ध्यान रखें कि घुटनों के बल चलते हुए बच्चे के मार्ग में कोई ऐसी वस्तु न हो, जिससे उसे चोट लगने का भय रहता हो। साथ ही आप खुद उसके हाथ और पैर ऊपर-नीचे करवाइये--सही समय पर उसे बैठाइये, खड़ा कीजिए--इससे बच्चे को विकास के चरणों (Milestones) को



प्राप्त करने में सहायता मिलेगी। आपको स्वयं बार-बार बच्चे को बैठने, खड़े होने और चलने की क्रियाओं में मदद करने की आवश्यकता होगी, क्योंकि वह यह सब देखकर स्वयं नहीं सीख सकता है। कहने का अर्थ केवल यह है कि आप अपने बच्चे के लिए इन सब क्रियाओं में सही समय पर सही अवसर प्रदान करें।

आपको अपने बच्चे की भाषा के विकास पर भी विशेष ध्यान देना होगा। आप जो भी वस्तु उसके हाथ में दें, उसका नाम उसे जरूर बताएं। कोई भी काम जब आप कर रही हों तो आप उसके बारे में भी उसे बताएं। जैसे, कमरा गंदा हो रहा है। मैं कमरे में झाड़ू से सफाई कर रही हूँ। अब मैं तुम्हारे लिए दूध लेने किचन में जा रही हूँ।

बच्चे के साथ स्वाभाविक रूप से बात कीजिये--न अधिक ऊँचे स्वर में, न बहुत धीमे। स्मरण रहे कि आपकी अपनी आवाज में किसी तरह का तनाव या झुंझलाहट न हो। ध्यान यह भी रखें कि एक ही वस्तु को, अधिकतर एक ही नाम से पुकारें। उदाहरण के लिए, कभी हाफ पैंट लाओ, कभी निकर लाओ, कहने से बच्चा कन्फ्यूज्ड हो सकता है। दृष्टिवान बच्चा केवल आपकी बात ही नहीं सुनता, वह आपके इशारे को भी देखता है; इसलिए उसमें भ्रम कम होता है।

शरीर के विभिन्न अंगों की जानकारी छूकर लेने दीजिये। जैसे, नाक छुवाकर कहिये 'नाक' आदि।

बच्चे को दिशा व स्थिति ज्ञान भी उसके शरीर के संदर्भ में करवाइए। जैसे, 'आप इधर आओ' (इधर के लिए अपनी तरफ कोई आवाज करके संकेत दें)। 'आप बाईं तरफ चार कदम चलो' (बाईं तरफ कहते हुए बच्चे का बायाँ हाथ उठाएं और उसके चलते हुए चार कदम जोर से बोलकर गिनें--एक, दो, तीन, चार)।

अलग-अलग वस्तुएं, जिनकी भिन्न-भिन्न आवाज हो, स्वाद हो, तापमान हो, उनका ज्ञान कराइये, जैसे--भौंपू (बजाकर), चाय, दूध, रोटी (चखाकर), सब्जी, फल (स्पर्श द्वारा) आदि।

जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होगा, आप उसे खेलों के माध्यम से बहुत-सी क्रियाएं सिखा सकते हैं। बच्चे को चोट न पहुँचे, इसलिए मुलायम और हल्की गेंद लीजिये। थोड़ा हिस्सा

खोलकर उसके अन्दर घुंघरुओं को डालकर फिर से सिल दीजिए। गेंद आवाज करनी चाहिए। अब आप उसके साथ खेलते हुए सही शब्दों का ही प्रयोग कीजिए। जैसे, गेंद फेंको, पकड़ो, उठाओ, पैर से मारो आदि। इससे बच्चा खेल-खेल में बहुत-कुछ सीख सकेगा।

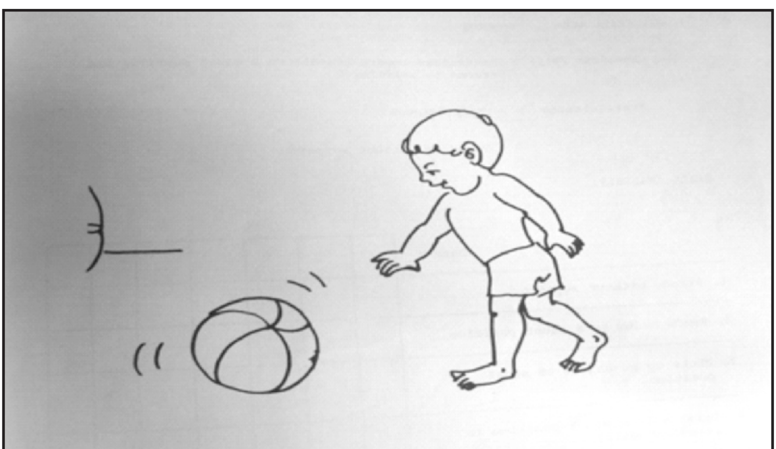
खेल के माध्यम से ही आप अपने बच्चे को बहुत तरह की जानकारियाँ भी दे सकती हैं। कुछ उदाहरण लेते हैं। आपका बच्चा दो-तीन

वर्ष का हो गया हो तो आप कविता के माध्यम से बच्चे को हाथ और पैरों के विभिन्न कार्य सिखा सकती हैं।

कविता

चार नौकर

मेरे पास हैं नौकर चार,
हरदम रहते हैं तैयार॥
दो तो मेरे हाथ हैं,
सदा ये देते साथ हैं॥



दो जो मेरे पैर हैं।
मुझे कराते सैर हैं॥
न पीते हैं, न खाते हैं।
जहाँ कहूँ ले जाते हैं॥

विभिन्न आकृतियों को भी आप गीत सुनाकर सिखा सकती हैं। जैसे, गोल आकृति के लिए आप यह गीत सुना सकती हैं और गीत में बताई हुई चीजों को भी बच्चे के हाथ में देकर समझा सकती हैं।

गोल-गोल

दादाजी की पगड़ी गोल।
नानाजी का चश्मा गोल।
पापाजी के पैसे गोल।
मम्मीजी की रोटी गोल।
बच्चे कहते लड्डू गोल।
हम सब कहते गेंद गोल।

आपका बच्चा चलने-फिरने लगे तो कमरों में सामान को व्यवस्थित रूप से रखें, ताकि बच्चे को किसी वस्तु से चोट न पहुँचे। आप उसे कमरों के दरवाजे, खिड़कियाँ, सोने का कमरा, स्नानघर, रसोईघर आदि का ज्ञान कराएं। साथ ही ऊपर-नीचे, समतल, ऊबड़-खाबड़ आदि का भी ज्ञान कराएं। इस ज्ञान के लिए आप स्वयं बच्चे की अंगुली पकड़कर उसे इन स्थानों/स्थितियों की जानकारी कराएं।

आप अपने बच्चे की दृष्टिबाधिता के कारण शर्म न महसूस करें। उसे भी मित्रों व सम्बन्धियों के यहाँ ले जाएं। याद रखिये, आप अपने दृष्टिबाधित बच्चे के साथ जैसा व्यवहार करेंगे, दूसरे भी वैसा ही करेंगे। आप हर व्यक्ति के साथ उसका परिचय कराएं और प्रेरित करें कि वह भी बच्चे के साथ सामान्य व्यवहार करे।

दैनिक कार्य

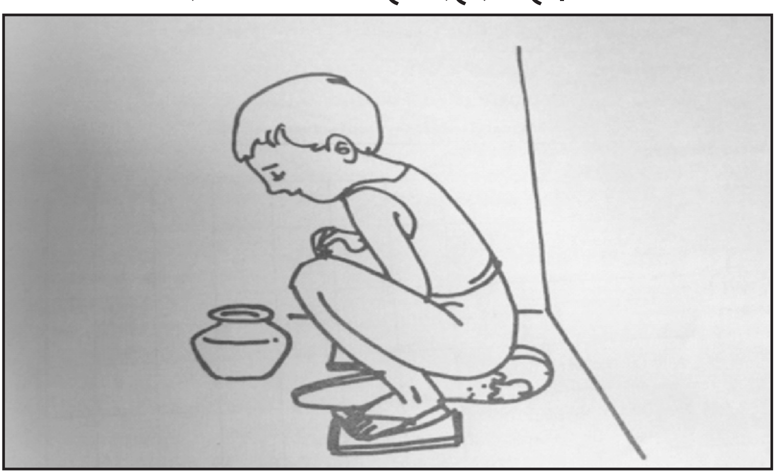
बहुत-से लोगों के मन में यह धारणा बनी होती है कि दृष्टिबाधित बच्चा स्वयं कुछ नहीं कर पाएगा। वे यह भी सोचते हैं कि वह दैनिक कार्य अपने आप कैसे कर सकेगा। आपको भी कभी-कभी ऐसा लगा होगा कि यह बच्चा आपके लिए बोझ है। ऐसे में यह कहना ठीक होगा कि दृष्टि के अभाव में भी आपका बच्चा अन्य इंद्रियों का उपयोग करके रोजमर्रा के कार्य--शौच करना, स्नान करना, खाना खाना आदि सीख सकता है।

शौच प्रशिक्षण:

यह कहने में मुझे आज कोई संकोच नहीं है कि शौच कराना (शौच प्रशिक्षण) सिखाना मुझे काफी मुश्किल लगा था, इसीलिए मैं दूसरी माँओं के लिए कुछ बातें बताना चाहूँगी। आप

अपने बच्चे को शौच प्रक्रिया निम्न प्रकार सिखाएं:

- बच्चे का हाथ पकड़कर उसे कुछ दिन तक उस स्थान का ज्ञान कराएं।
- शुरू में आपको उसे सीट पर बैठाने में मदद करनी होगी। साथ ही उचित समय पर दरवाजा बन्द करना बताना होगा।
- चड्डी कैसे नीचे खिसकाई जाए। शुरू में पूरी चड्डी उतारकर टाँग में रखना भी सिखाया जाए। इससे चड्डी गन्दी होने की सम्भावना नहीं रहती है।



- ➢ शौच के बाद शौच के स्थान को कैसे साफ किया जाए, बताया जाना चाहिए। आप चाहें तो मग को नल के साथ जंजीर से बाँध सकते हैं। जंजीर की लम्बाई सुविधानुसार रखें। अन्त में फ्लश खींचना (यदि उपलब्ध हो) अथवा पानी डालना और अपने हाथ को साबुन से धोना सिखाएं। इसके बाद चड्डी पहनना और उसे अपने आप ऊपर करना भी बताया जाए।

यहाँ यह स्पष्ट कर दें कि इन क्रियाओं को सिखाने के लिए आवश्यक होगा कि शुरू में आप स्वयं बच्चे का हाथ पकड़कर उसे आवश्यक प्रशिक्षण दें।

दाँत साफ करना:

- ➢ यह कार्य सुबह और रात दो बार कराया

जा सकता है।

- आपमें से कुछ के घरों में वॉश बेसिन अथवा नल होगा तो कहीं बाल्टी से पानी लेने की व्यवस्था होगी। किसी-किसी घर में मंजन और कहीं टूथपेस्ट का प्रयोग होता होगा। अपनी-अपनी परिस्थिति के अनुसार बच्चे को सिखाना होगा। शुरू-शुरू में उसका हाथ पकड़कर ब्रश या अंगुली से दाँत साफ करवाएं। ब्रश पकड़ने की सही विधि भी सिखाएं। कुल्ला करना बताएं और धीरे-से पानी फेंकना सीख जाये तो बच्चे को ब्रश या अंगुली पर पेस्ट या मंजन लगाकर दे दें। उसे ब्रश ऊपर-नीचे करना सिखाएं। सिखाते समय पीछे खड़े रहें।
- आरम्भ में बच्चे पेस्ट खा सकते हैं। थोड़ी-सी पेस्ट खाने से कुछ नुकसान नहीं होता। इसके बाद बच्चे को ब्रश पर

पेस्ट लगाना सिखाएं। इसके लिए शुरू में अंगुली में थोड़ा-सा मंजन निकालकर ब्रश में लगाना सिखाया जा सकता है और बाद में सही दबाव डालकर थोड़ा-सा पेस्ट निकालना और ब्रश में लगाना तथा छूकर देखना, ये क्रियाएं सिखानी होंगी। दाँत साफ करते समय पानी लेकर कुल्ला करना भी सिखाना होगा। हर कदम पर आप बच्चे को बढ़ावा दीजिए। बच्चों को अपना ब्रश पहचानना सिखाएं। इसके लिए ब्रश में कुछ अलग पहचान बनानी पड़ सकती है, जैसे बच्चे के ब्रश में हल्का-सा धागा लगाना आदि।

खाना खाना:

- जिस उम्र में हम किसी भी बच्चे को अपने आप खाना सिखाना शुरू करते हैं,

उसी उम्र में ही आप इसे भी सिखाना शुरू कीजिए। आपको उसे विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थों के बारे में बताना होगा। जब आप उसे खिलाते हैं, तभी आप उसे बताते जाएं कि वह क्या खा रहा है, उसका स्वाद कैसा है। इससे बच्चा धीरे-धीरे विभिन्न भोज्य पदार्थों को उनकी सुगन्ध से पहचानेगा। गिलास, चम्मच, कटोरी आदि पकड़ना सही तरह से सिखाएं। भोजन से पहले हाथ धोना जरूरी है, यह भी बताएं। ध्यान रखें कि उसे अंगुलियों का उचित प्रयोग बताना जरूरी है। जैसे, चपाती को तोड़ने के लिए अंगुलियों का सही तालमेल, चावलों को हाथ से खाने के लिए अंगुलियों का सही प्रयोग अथवा चम्मच से खाना उठाने में अंगुलियों के बीच तालमेल--यह सभी बताना होगा। अंगुलियों का सही

तालमेल अथवा प्रयोग सिखाने के लिए अपने हाथ से बच्चे की अंगुलियों को सही स्थिति में रखकर अभ्यास कराएं।

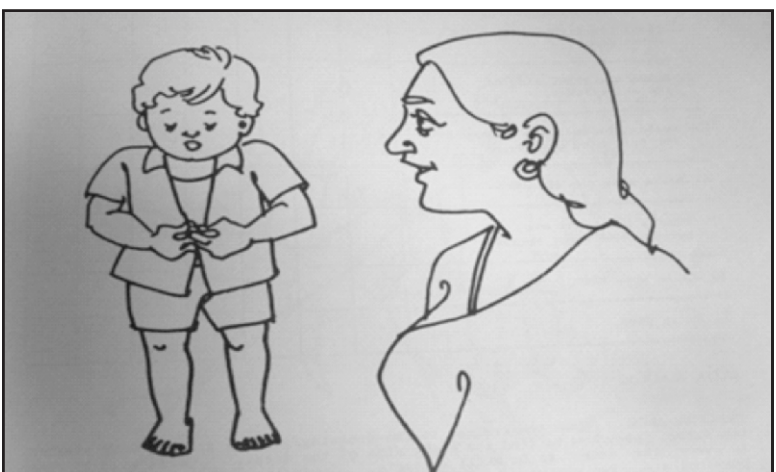
- मेज या जमीन पर बैठकर खाना खाने के लिए सही तरीका सिखाना होगा। इसके लिए सही ढंग से बैठने की क्रिया का अभ्यास कराना उपयोगी रहेगा।
- मुँह बन्द करके चबाना, सही तरह से मुँह में निवाला रखना, आवाज करके न चबाना--ये शिष्टाचार की बातें आपको ही सिखानी होंगी।

कपड़े पहनना:

जब आपका बच्चा एक से डेढ़ साल का होगा, तब आप देखेंगे कि जब कभी भी आप उसे कपड़े पहनाते हैं, वह भी आपके साथ कुछ करने लगता है, जैसे कि हाथ बढ़ाना आदि। धीरे-धीरे

4 तथा 5 वर्ष की उम्र तक आते-आते उसे कपड़े पहनने आ जाने चाहिएं। जरूरत है धैर्य और अभ्यास करवाने की। अगर हर समय आप ही पहना देंगी, तो वह कभी भी नहीं सीख पाएगा। कपड़े पहनाने सम्बन्धी कुछ अनुभव आपसे बाँट लूँ:

- चाहे बच्चा कितना छोटा ही क्यों न हो, कपड़े पहनाते हुए आप उससे जुड़ी हुई बातें करें। जैसे, शर्ट पहननी है, दायाँ हाथ आगे करो, अब बायाँ हाथ आगे करो, पैर



कहाँ है, पैंट पहननी है आदि (ऐसा करते समय बच्चे का दायाँ अथवा बायाँ हाथ अथवा पैर स्पर्श करें)। धीरे-धीरे कपड़े पहनाते और उतारते समय बच्चे की भी मदद लीजिए।

कुछ अन्य सुझाव:

- हर एक कौशल सिखाते हुए इस बात का ध्यान रखा जाए तो अच्छा होगा कि ये दैनिक क्रियाएं केवल घर में ही नहीं दूसरे वातावरण में भी करनी होती हैं। जैसे, खाना हम घर में भी खाते हैं; शादी-विवाह और भोजनालय में भी खाते हैं। इन सभी स्थानों पर मूल कौशल तो एक ही रहता है, परन्तु अन्य कौशल स्थान के अनुसार सिखाने होते हैं। इसलिए आवश्यक है कि आप उन्हें सभी स्थानों

पर ले जाएं और समाज में रहने के लिए सभी आवश्यक कौशलों को सिखाएं।

- जितना अधिक आप उसे अनुभव देंगी और खुद काम करने का मौका देंगी, उतना ही उसका आत्मविश्वास बढ़ेगा। इस तरह वह भावी जीवन के लिए तैयार हो जाएगा।
- उसे दिखाई नहीं देता, इस कारण आप कई बार उसे ज्यादा संरक्षण देते हैं। जैसे, बाहर मत जाओ, गिर जाओगे, चोट लग जाएगी आदि। आपका यह अति संरक्षण ही उसके विकास में बाधक सिद्ध हो सकता है। सावधानी अवश्य रखें, किन्तु हर बात में बच्चे के लिए रोक-टोक न करें। सभी क्रियाओं में भाग लेने के लिए उसे समुचित प्रोत्साहन देती रहें।

अगर आपका बच्चा कम दृष्टिवाला हो

कई बार यह सम्भव है कि बच्चा दृष्टि से पूर्ण रूप से वंचित न हो, अर्थात् उसे कुछ दृष्टि अवश्य हो, उसे कम दिखाई देता हो। बच्चे की इस स्थिति को भली प्रकार समझना जरूरी है। उसे कौन-सी चीज दिखाई देती है, कौन-सी दिखाई नहीं देती, यह समझ में न आने के कारण कई बार उसके साथ सही व्यवहार नहीं हो पाता। सही तरह से न देखने के कारण जब बच्चा कुछ क्रियाएं नहीं कर पाता, तो आपको शायद लगता है कि आपके बच्चे में उन क्रियाओं के प्रति रुचि, ध्यान एवं समझ नहीं है; जबकि ऐसा हो सकता है कि उसे क्रियाओं को करने में वास्तव में समस्या हो रही हो। कभी-कभी ऐसा प्रयास भी होता है कि उसकी कम दृष्टि को बचाए रखा जाए, ऐसा सोचकर उसे दृष्टि का प्रयोग नहीं करने दिया जाता। वास्तव में, इसका

उलटा होना चाहिये, अगर डॉक्टर ने ही इसके विरुद्ध सलाह न दी हो तो। आवश्यकता इस बात की है कि बच्चे को उसकी कम दृष्टि का कुशल प्रयोग करना सिखाया जाए। इसके लिए आप विभिन्न दूरियों पर रखी हुई चीजों को देखकर पहचान कराएं, चित्र में रंग भरना सिखाएं तथा वर्णमाला लिखने का प्रशिक्षण दें।

आपका बच्चा कम दृष्टि के लिए सहायक साधनों, जैसे चश्मा, लेंस आदि से अपने कार्यों को कुशलता से करना सीख सकता है। सही साधन के चुनाव के लिए आँखों के कुशल डॉक्टर की सलाह लें।

स्पर्श क्षमता का विकास

हमारे बच्चों के लिए विभिन्न क्षेत्रों में जानकारी प्राप्त करने हेतु स्पर्श शक्ति का बहुत बड़ा योगदान होता है। इस शक्ति के विकास

के द्वारा ही हमारा बच्चा दृष्टि के अभाव को काफी हद तक दूर कर पाता है। उदाहरण के लिए, दृष्टिवान बच्चा तो बड़ों को किताब, अखबार पढ़ते हुए देखता है और खुद भी ऐसा ही करने की कोशिश करता है, लेकिन दृष्टिबाधित बच्चा अधिकतर ब्रेल लिपि के माध्यम से ही पढ़ेगा और लिखेगा। इस लिपि को फ्रांस में 4 जनवरी, 1809 में जन्मे 'लुई ब्रेल' के नाम पर 'ब्रेल लिपि' कहा गया है। यह लिपि आम लिपि नहीं है। उभरे हुए बिंदु से वर्णमाला बनती है, जिसे आपका बच्चा स्पर्श करके पढ़ेगा।

स्पर्श की शक्ति/क्षमता बढ़ाने के लिए आप बचपन से ही उसे अवसर दीजिए। स्पर्श शक्ति बौद्धिक विकास में, वातावरण की जानकारी के बारे में, स्थिति निर्धारण करने में, दैनिक जीवन की गतिविधियों में और ब्रेल पढ़ने-लिखने में सहायता करती है।

आप स्पर्श क्षमता बढ़ाने में क्या कर

सकती हैं, इस बारे में कुछ चर्चा करते हैं। आप जितना सोचेंगी और अधिक क्रियाएं कैसे करवाई जाएं, आप स्वयमेव जान जाएंगी। थोड़े व्यवस्थित ढंग से क्रियाओं को कराने से बच्चे को ज्यादा लाभ मिलेगा। जरा देखिये:

1. खुरदरा व चिकना:

खुरदरे तथा चिकनेपन के बारे में बताने के लिए आप कई सारी वस्तुओं को एक डिब्बे में रख सकते हैं। घरेलू वस्तुओं से ही यह काम सम्भव है। जैसे--

- i. तरह-तरह के कपड़े के टुकड़े--सूती, रेशमी, साटन, ऊनी, खादी आदि।
- ii. तरह-तरह के कागज
- iii. बर्तन माँजने के स्क्रब (जूना)
- iv. स्पंज
- v. चमड़ा

vi. रेगमाल (कम खुरदरा)

vii. पत्थर के छोटे-छोटे टुकड़े

viii. पेड़ की छाल

आप अपने बच्चे को इनमें से खुरदरा और चिकना क्या है, पहचान कराएं तथा दोनों को अलग-अलग करने को कहें। बच्चे से यह भी कहें कि वह कुछ चिकनी और खुरदरी वस्तुएं जमा करे।

2. सख्त तथा मुलायम:

बच्चे को सख्त तथा मुलायम वस्तुएं पहचानना सिखाते हुए आप दबाव के बारे में भी समझाएं। सख्त वस्तु की आकृति दबाव से आसानी से नहीं बिगड़ेगी, जबकि मुलायम वस्तु की आकृति दबाव से बदल सकती है।

कुछ सख्त वस्तुएं--

- ❖ थाली
- ❖ चम्मच
- ❖ बर्तन
- ❖ टेबल
- ❖ कुर्सी
- ❖ अलमारी
- ❖ किताब
- ❖ टी.वी.

कुछ मुलायम वस्तुएं--

- ❖ तकिया
- ❖ कपड़े वाले खिलौने
- ❖ कम्बल
- ❖ रजाई
- ❖ रुई

एक-एक करके बच्चे को आप सख्त और मुलायम वस्तुओं की पहचान करवाइए। जब अलग-अलग करके सख्त और मुलायम की समझ आ जाए, तब दोनों मिलाकर अलग करवाएं।

3. छोटे अथवा बड़े का ज्ञान:

यह सिखाते समय पहले ऐसी दो वस्तुओं को चुनिये, जिनके आकार में ज्यादा अन्तर हो। धीरे-धीरे कम अन्तर वाले आकारों में भी छोटे-बड़े की पहचान करवाएं।

घर की जो वस्तुएं बड़ी हैं--

- ❖ अलमारी
- ❖ पलंग
- ❖ कुर्सी
- ❖ टेबल
- ❖ टी.वी.

घर में जो वस्तुएं छोटी हैं--

- ❖ ताला
- ❖ चाबी
- ❖ बिस्किट
- ❖ चम्मच
- ❖ मोबाइल फोन
- ❖ किताब

बड़ी से क्रमशः बहुत छोटी वस्तु छूकर पहचानना सिखाना होगा। ब्रेल पढ़ने के लिए सूक्ष्म आकृति की पहचान करानी होगी। जैसे, दो बिन्दुओं का समूह, तीन बिन्दुओं का समूह, छः बिन्दुओं का समूह, विभिन्न बिन्दु समूहों वाली छोटी-बड़ी लाइनें। ये बिन्दु/बिन्दु समूह कुछ मोटे कागज पर बनाए जा सकते हैं।

4. खास विशेषताओं के आधार पर वस्तुओं को छाँटना सीखना:

एक बार जब बच्चा सख्त-मुलायम, खुरदुरे-चिकने, बड़े-छोटे जैसे विभिन्न अन्तरों को छूकर समझ पाएगा, तब आप अपने बच्चे को आकृति, भार, लम्बाई आदि के आधार पर अलग करना सिखाएं।

इन सभी जानकारियों के अतिरिक्त आप अपने बच्चे को अंगुलियों और अंगूठों को अलग-अलग से चलाना सिखाएं। मिट्टी, गुंथे हुए आटे से विभिन्न आकृतियाँ बनाने की क्रिया करवाएं। इस प्रकार उसे अपनी अंगुलियों का

प्रयोग करने का अवसर मिलेगा। अगर आप कहीं से ला सकें तो ब्रेल कागज पर बनी उभरी हुई पंक्तियों पर हाथ फेरने का अभ्यास भी कराएं।

श्रवण शक्ति का विकास

स्पर्श के साथ-साथ ही यह भी आवश्यक है कि बच्चे को अपनी श्रवण शक्ति अधिक-से-अधिक विकसित करने के अवसर भी प्रदान किये जाएं। ऐसा इसलिए है कि सुनना (श्रवण) बच्चे को अच्छी भाषा सीखने और दूसरों के साथ सही प्रकार से सम्पर्क स्थापित कर सकने के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। वह विभिन्न ध्वनियों को सुनकर ही पहचान पाता है। इसलिए आवश्यक है कि उसे तरह-तरह की आवाजों और वे किस ओर से आ रही हैं, इस सबका भरपूर ज्ञान कराया जाए। कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

1. परिवार के सभी सदस्य बच्चे के साथ बातचीत करें, जिससे वह उनकी आवाजें अलग-अलग पहचान सके।
2. बच्चे को पड़ोस के लोगों से बातचीत करने का पूर्ण अवसर दें, जिससे वह उनकी आवाजें भी पहचान सके।
3. पालतू जानवरों जैसे कुत्ता, बिल्ली आदि तथा घरेलू पशुओं जैसे गाय, भैंस आदि और पक्षियों जैसे कौआ, मैना,

कोयल आदि की आवाजें पहचानने का भी अवसर प्रदान करें।

4. बच्चे को बस, स्कूटर, हवाई जहाज आदि वाहनों की आवाजों से भी परिचित कराएं।
5. बच्चे को केवल आवाजों से ही परिचित न कराएं, बल्कि यह जानकारी भी दें कि ये आवाजें किस ओर से आ रही हैं-- सामने से, पीछे से, दाएं से, बाएं से, ऊपर से, दूर से, पास से आदि।

गंध शक्ति का विकास

जिस प्रकार स्पर्श और श्रवण शक्तियाँ दृष्टि के अभाव की बहुत हद तक क्षतिपूर्ति करती हैं, उसी प्रकार गंध शक्ति (घ्राण) सूँघकर वस्तुओं को पहचानने में सहायक होती है। गंध शक्ति को विकसित करने के लिए बच्चे को

सूँघकर विभिन्न वस्तुओं को पहचानने के अवसर मिलने चाहिएं। कुछ सुझाव देखिये:

1. बच्चे को तेल, क्रीम, टैलकम पाउडर जैसे सुगन्धित पदार्थों को सूँघकर पहचानना सिखाया जाए।
2. मसालों, चायपत्ती व अन्य रसोईघर सम्बन्धी भोजन में प्रयोग होने वाले पदार्थों को इसी प्रकार पहचानने का अवसर दिया जाए।
3. घरों में उपलब्ध सेब, नीबू, सन्तरे जैसे फलों को सूँघने और पहचानने के अवसर दें।
4. गंध द्वारा घर के स्नानागार, शौचालय, कूड़ादान आदि स्थलों की पहचान करवाएं।

गतिशीलता प्रशिक्षण

स्थितिज्ञान और चलना-फिरना भी दृष्टिबाधित बालक के लिए आवश्यक है, क्योंकि स्वतन्त्र रूप से चलना-फिरना बालक के सीखने के क्रम में सहायक होता है। आरम्भिक प्रशिक्षण द्वारा बच्चा स्वयं चलने-फिरने में सक्षम हो सकता है, जिससे उसके आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

1. बच्चे को घरेलू वातावरण (कमरों, आँगन आदि) से परिचित कराएं। सभी स्थलों, जैसे स्नानागार, शयनकक्ष, रसोईघर आदि कहाँ हैं, इसकी जानकारी दें और यह भी सिखाएं कि टी.वी., फ्रिज आदि उपकरण कहाँ रखे हैं।

2. शुरू-शुरू में बच्चे को चलने में सहायता के लिए अपनी अंगुली या कलाई पकड़ने दें। साथ ही मार्ग में आने वाले सभी पदार्थों और स्थितियों, जैसे कच्ची सड़क, घास, पौधे आदि से परिचित कराएं।
3. बिना सहायता के चलने की क्रिया में शुरू-शुरू में उपयोगी रहेगा यदि बच्चा अपने हाथ कुछ सामने रखे, जिससे वह स्वयं को किसी टक्कर या चोट से बचा सके।
4. सही समय पर चलने में सहायता के लिए बच्चे को उसकी लम्बाई के अनुसार छोटी छड़ी का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

शिक्षा

जब आपका बच्चा उक्त सभी प्रशिक्षण प्राप्त कर ले तो उसके लिए सही शिक्षण की व्यवस्था करना भी आपकी एक महत्त्वपूर्ण जिम्मेदारी है। दृष्टिबाधित बच्चों के लिए ऐसे बहुत-से विद्यालय आज हमारे देश में कार्यरत हैं, जहाँ उन्हें नि:शुल्क छात्रावास और शिक्षा सुविधाएं उपलब्ध कराई जाती हैं। इन विद्यालयों को दृष्टिबाधितार्थ विशेष विद्यालय कहा जाता है। आप चाहें तो अपने बच्चे को इनमें से किसी विशेष विद्यालय में भेज सकते हैं। इस बात की सावधानी अवश्य रखें कि आप सही और सुव्यवस्थित विद्यालय का ही चुनाव करें, नियमित रूप से बच्चे और शिक्षकों से सम्पर्क बनाए रखें और सभी लम्बे अवकाशों के दिनों में उसे घर अवश्य बुलाएं। कौन-सा विद्यालय बच्चे

के लिए उचित है, इसका निर्णय आप विद्यालय के वातावरण, वहाँ उपलब्ध सुविधाओं, उपकरणों और पुस्तकों एवं शिक्षकों की योग्यता आदि के निरीक्षण द्वारा कर सकते हैं। ऐसे विद्यालय राज्य सरकारों अथवा स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा चलाए जाते हैं।

वर्तमान समय में 'सर्व शिक्षा अभियान' के अन्तर्गत सरकार द्वारा ऐसा प्रयास भी किया जा रहा है कि दृष्टिबाधित बच्चों को दृष्टिवान साथियों के साथ ही शिक्षा प्राप्त करने के अवसर दिये जाएं। ऐसी व्यवस्था को 'समावेशी शिक्षा' का नाम दिया जाता है। आप चाहें तो अपने जिले के शिक्षा अधिकारी से सम्पर्क करें और पता करें कि आपके आस-पास इस प्रकार के विद्यालयों की व्यवस्था है या नहीं। 2009 में पारित 'शिक्षा के अधिकार' सम्बन्धी अधिनियम के अन्तर्गत सभी विद्यालयों के लिए दृष्टिबाधित या अन्य विकलांग बच्चों को प्रवेश देना

अनिवार्य बना दिया गया है।

आप बच्चे को विशेष विद्यालय में भेजें या समावेशी शिक्षा वाले विद्यालय में--यह निर्णय आपको करना है।

निष्कर्ष

अपनी बात समाप्त करते हुए मैं अपने खुद के अनुभवों के आधार पर आपसे फिर कहना चाहूँगी कि:

- अगर आपका बच्चा देख नहीं सकता तो इसके लिए स्वयं को, अपने भाग्य को या खुद बच्चे को कभी दोषी न मानें।
- अपराधबोध, हताशा या निराशा जैसे नकारात्मक भावों से बचें।
- बच्चे के लिए सहज स्नेह और ममता रखें।

- बच्चे के पिता व परिवार के अन्य सदस्यों को भी सकारात्मक और स्वीकारात्मक सोच के लिए निरन्तर प्रेरित करती रहें।
- आपका यह बच्चा भी ऊँची-से-ऊँची शिक्षा प्राप्त कर सकता है।
- वह भी दूसरों की तरह अध्यापक, वकील, बैंक अधिकारी, कम्प्यूटर विशेषज्ञ, प्रशासक या फिर उद्यमी, चतुर किसान या कारीगर बन सकता है।
- आवश्यकता केवल इस बात की है कि आप बचपन के आरम्भिक वर्षों में उसे अपना सहज स्नेह दें; उसके पालन-पोषण के लिए अपना कुछ अधिक ध्यान, कुछ अधिक समय दें; कभी हिम्मत न हारें, अधिक धैर्य का परिचय दें।

- आप देखेंगी कि आपका परिश्रम व ममत्व शीघ्र सफल होंगे।
- जहाँ सम्भव हो, दृष्टिबाधित बच्चों के शिक्षक या किसी अन्य जानकार व्यक्ति से मिलें और सलाह लें।
- अगर चाहें, और हो सके तो आपकी तरह जिनके बच्चे दृष्टिबाधित हैं, ऐसे परिवारों से जुड़ें और एक समूह बनाकर आपस में विचार-विनिमय करते रहें।
- इस पुस्तिका में दिये गये सुझावों के आधार पर अपनी सूझबूझ और स्थिति के अनुसार और नए उपायों को भी काम में लाएं।
- यदि आपके बच्चे की कुछ शेष दृष्टि है, तो कुशल डॉक्टर की सलाह लेकर उस शेष दृष्टि का अधिकतम प्रयोग करने के लिए बच्चे को प्रेरित करें।

- दृष्टिबाधित बच्चों के लिए सरकारी योजनाओं, कानूनों तथा सुविधाओं के विषय में जानकारी हासिल करने के लिए हमारी वेबसाइट www.aicb.org.in को अवश्य देखें। अधिक जानकारी के लिए इस संगठन से दूरभाष नम्बर 011-27054082 अथवा 011-27050915 पर सम्पर्क करें।

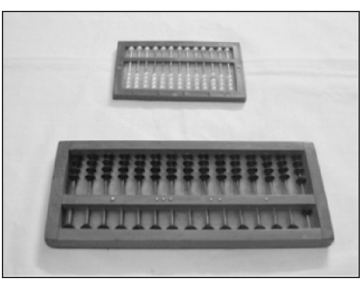
याद रहे, माँ के प्यार का कोई विकल्प नहीं है।

❑ ❑ ❑

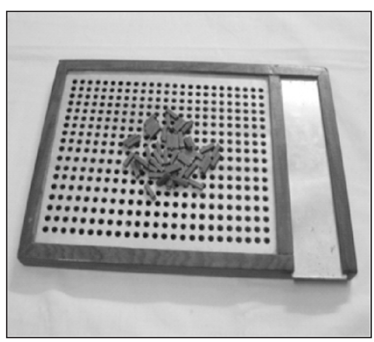
आपके बच्चे के काम आने वाले कुछ उपकरण

छड़ी

ब्रेल स्लेट



अबेकस



टेलर फ्रेम

प्रकाशक:

ऑल इण्डिया कन्फेडरेशन ऑफ दि ब्लाइंड

सैक्टर-5, रोहिणी, दिल्ली-110085.

दूरभाष: 011-27054082, 27050915.

e-mail : aicbdelhi@yahoo.com

website : www.aicb.org.in

Designed & Printed at : Salasar # 9811092771