4

बच्चों के स्वाभाविक विकास में सहायक हैं खेल

रीतू चंद्रा*

शिक्षा के सार्वजनीकरण की दृष्टि से पूर्व-प्राथमिक शिक्षा का अत्यंत महत्त्व है। पूर्व-प्राथमिक शिक्षा बच्चों को औपचारिक शिक्षा के लिए पूर्ण रूप से तैयार करती है, जिससे वे प्राथमिक शिक्षा केंद्रों में रुचिपूर्वक पढ़ते हैं और विद्यालय छोड़ने की प्रवृत्ति से बच जाते हैं। इसका उद्देश्य बच्चों में शिक्षा के प्रति रुचि जागृत करना और उनके सर्वांगीण विकास के लिए उनकी कल्पना शक्ति को उचित पोषण प्रदान करना है। परंतु, पूर्व-प्राथमिक शिक्षा के इस लक्ष्य की पूर्ति तभी संभव है जब शिक्षक पूर्व-प्राथमिक शिक्षा के अर्थ को सही मायने में समझें एवं शिक्षा को बाल केंद्रित, बंधनमुक्त, सुखद और आनंदप्रद बनाएँ, जो कि खेल आधारित गतिविधियों द्वारा ही संभव है। खेल आधारित गतिविधियों के महत्त्व को समझना और कार्यान्वित करना किसी चुनौती से कम नहीं। लेकिन, इस चुनौती का सामना कैसे करें? जानने के लिए पढ़िए यह लेख।

बच्चों के सर्वांगीण विकास हेतु 3 से 6 वर्ष तक की अवस्था में दी जाने वाली शिक्षा, पूर्व-प्राथमिक शिक्षा है। पूर्व-प्राथमिक शिक्षा बच्चों के लिए उपयुक्त वातावरण का निर्माण करने के साथ-साथ अपेक्षित सामग्री भी प्रदान करती है और बच्चों की नैसर्गिक क्षमताओं का उपयोग कर उनके स्वाभाविक एवं सर्वांगीण विकास (शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, संवेगात्मक और भाषायी कौशल) की आधारशिला रखती है।

पिछले कुछ वर्षों में पूर्व-प्राथमिक शिक्षा की पद्धति एवं सिद्धांतों में महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं। पहले जहाँ पूर्व प्राथमिक शिक्षा औपचारिक व शिक्षक आधारित थी, वहीं अब इसके अनौपचारिक रूप यानी की खेल विधि को स्वीकृति मिलने लगी है, जिसके केंद्र बिंदु केवल बच्चे हैं।

रूसो, डॉ0 मारिया मॉन्टेसरी, जॉन डुई, फ्रेडरिक विलियम फ्रॉबेल, अरविंद, रवींद्रनाथ टैगोर एवं गांधी जी जैसे विदेशी एवं भारतीय

* *असिस्टेंट प्रोफ़ेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली- 110016

शिक्षाविदों, दार्शनिकों और मनोवैज्ञानिकों के अतुल्य योगदान के फलस्वरूप ही ये सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक परिवर्तन आए हैं। इन सभी ने बाल केंद्रित शिक्षा के महत्त्व को स्वीकारते हुए, बच्चों को शिक्षा का केंद्र बिंदु माना है। इनके अनुसार बच्चे अपने तरीके से बोलते, सोचते-समझते और अनुभव करते हैं, उनमें सीखने और ज्ञान अर्जित करने की पूरी क्षमता होती है। अतः उन्हें उन्हीं के तरीकों से सीखने के लिए प्रेरित करना उचित है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा-2005 में भी बाल केंद्रित शिक्षा के अर्थ को समझाते हुए कहा गया है कि बाल केंद्रित शिक्षा का अर्थ है बच्चों के अनुभवों, उनके स्वरों और उनकी सक्रिय सहभागिता को प्राथमिकता देना। इसी के साथ शिक्षाविदों ने इस बात पर भी विशेष बल दिया है कि पूर्व-प्राथमिक शिक्षा का उद्देश्य बच्चों के मस्तिष्क, हृदय और हस्त कौशल का स्वाभाविक विकास हो। बच्चों के संतुलित विकास के लिए आवश्यक है कि उनके हाथ एवं मस्तिष्क की गतिविधियों में सामंजस्य हो, जिससे उनका बौद्धिक और शारीरिक विकास ठीक प्रकार से हो सके।

इन उद्देश्यों की पूर्ति का तरीका है खेल। खेल बच्चों की स्वाभाविक प्रवृत्ति है और यही उनके विकास का आधार है। हर बच्चा खेलना चाहता है। इससे बच्चों को आनंद की अनुभूति होती है जो उनके स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। शोध से पता चला है कि खेल बच्चों के मस्तिष्क की संरचना के निर्माण में अहम भूमिका निभाते हैं, साथ ही स्मरण शक्ति को भी बढ़ाते हैं। इस प्रकार, खेल केवल शारीरिक विकास का ही नहीं, बच्चों के सर्वांगीण विकास अर्थात् शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, संवेगात्मक और भाषायी कौशल के विकास का भी एक सशक्त माध्यम है। खेल-खेल में ही बच्चे अपने पर्यावरण के संबंध में विविध जानकारियाँ प्राप्त करते हैं और अपने आस-पास की दुनिया को बड़ी आसानी से समझ लेते हैं। खेलों के माध्यम से बच्चे अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं। खेलों की सहायता से प्रत्येक बच्चे की प्रगति का अंदाज़ा लगाया जा सकता है और बच्चे की प्रगति के अनुसार खेल की गतिविधियाँ बदली भी जा सकती हैं। अतः खेल के महत्त्व को किसी भी अर्थ में नकारा नहीं जा सकता। खेल विधि के प्रयोग से बच्चों में निम्न विकास होते हैं:

- शारीरिक व भाषायी कौशलों का विकास जैसे- शारीरिक संतुलन बनाना, आँखों व हाथों के बीच समन्वय स्थापित करना, शब्दावली का विकास और बातचीत कर पाना आदि।
- स्वास्थ्य व सक्रियता का विकास
- सामाजिक व संवेगात्मक गुणों व क्षमताओं का विकास जैसे:
  - दूसरों की बातों को ध्यानपूर्वक सुनना और समझना
  - निर्देशों के अनुसार काम करना
  - बातचीत का तरीका आना
  - सहानुभूति का विकास
  - नेतृत्व करने की क्षमता

- संगठनात्मक कौशल का विकास
- आपसी मतभेदों को सुलझाना
- समस्याओं के विकल्प ढूँढ़ना
- मजबूत व विश्वस्त रिश्ते कायम करना
- विभिन्न कार्यों में सहयोग देना
- अपनी बारी का इंतज़ार करना
- अपनी भावनाओं को व्यक्त करना और आवश्यकतानुसार नियंत्रण रखना
- सही और गलत की समझ
- नैतिकता का विकास

❖ व्यक्तित्व का विकास जैसे- स्व-अनुशासन, आत्मनिर्भरता, आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण और सकारात्मक रवैया आदि।

❖ खेलों द्वारा बच्चों में संज्ञानात्मक विकास जैसे जिज्ञासा, एकाग्रता, आशावाद, खुलापन, लचीलापन, कल्पनाशीलता, रचनात्मकता और तर्क शक्ति का भी विकास होता है।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा-2005 में भी खेल के महत्त्व को स्वीकारते हुए कहा गया है कि ''सभी बच्चों की स्वतंत्र खेलों, अनौपचारिक व औपचारिक खेलों और योग की गतिविधियों में सहभागिता उनके शारीरिक व मनो-सामाजिक विकास के लिए आवश्यक है। खेलकूद और योग से अर्जित योग्यताएँ शारीरिक बल, स्थूल गत्यात्मक कौशल नियंत्रण, आत्म-चेतना तथा समन्वयन की क्षमताओं में सुधार लाती हैं। अतः बच्चों को शिक्षा खेल के द्वारा ही दी जानी चाहिए। केंद्रों के दैनिक कार्यक्रमों में कुछ समय स्वतंत्र खेलों के तथा शेष समय निर्देशित खेलों के लिए निर्धारित होने ही चाहिए।

एक पूर्व-प्राथमिक शिक्षिका को खेल गतिविधियों के सफलतापूर्वक नियोजन एवं आयोजन के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना आवश्यक है:

❖ **गतिविधियों के लिए सही वातावरण का निर्माण:**

खेल गतिविधियों के लिए वातावरण का निर्माण बच्चों को पर्याप्त अनुभव देने और उनकी सीखने की क्षमता को बढ़ाने की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है। वातावरण ऐसा होना चाहिए जो बच्चों को यह एहसास दिलाए कि यह स्थान और खिलौने उनके अपने हैं और वे यहाँ कुछ भी करने को स्वतंत्र हैं। उचित वातावरण बच्चों को खोज करने, सृजन करने, प्रयोग करने, अवलोकन करने और पूर्ण रूप से व लगातार संलग्न रहने के अवसर देता है। गतिविधियों के लिए वातावरण का निर्माण करने से पूर्व विषय का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है, ताकि कक्षा की सजावट उसी के अनुरूप की जा सके। कक्षा की सजावट, बुलेटिन बोर्ड, कोनों की सजावट, दीवार चित्र, दीवार लटकन व मॉडल आदि की सहायता से की जा सकती है।

विकास की दृष्टि से शिक्षिका चार प्रकार के वातावरण का निर्माण कर सकती है:

- भौतिक वातावरण: जैसे स्थान, फर्नीचर और संसाधन जुटाना और गतिविधियों का आयोजन इस प्रकार करना जिससे बच्चों में खोज, जिज्ञासा

एवं जाँच-परखकर समझने की क्षमता विकसित हो सके।

- सामाजिक व संवेगात्मक वातावरण: बच्चों के लिए सुरक्षित, ऊर्जावान् और विश्वसनीय वातावरण का निर्माण, जिसमें वे स्वतंत्र रूप से गतिविधियाँ कर सकें व साथियों के साथ विश्वसनीय संबंध स्थापित कर सकें।
- बौद्धिक वातावरण: इसका अर्थ है बच्चों को गतिविधियाँ करने के लिए स्वतंत्र छोड़ना, साथ ही बीच-बीच में जानबूझकर उनसे बातें करना और गतिविधियों सें संबंधित प्रश्न करते रहना, जिससे उनके सीखने के स्तर का ज्ञान हो सके।
- अस्थायी वातावरण: इस प्रकार के वातावरण का निर्माण समय की उपलब्धता और उपलब्ध समय के उचित उपयोग से संबंधित है।

❖ **गतिविधियों के लिए सही स्थान का चुनाव:**

- **पर्याप्त स्थान:** गतिविधियों के लिए स्थान का चुनाव करते समय ध्यान रखें कि स्थान पर्याप्त हो। पर्याप्त स्थान के अभाव में शिक्षिका अपनी सूझ-बूझ से कम स्थान में भी गतिविधियों का आयोजन भली प्रकार से कर सकती है। जैसे- बच्चों को समूहों में बाँटकर गतिविधियाँ करवाना व गोले में करवायी जाने वाली गतिविधियाँ बच्चों की छोटी-छोटी पंक्तियाँ बनवाकर करवाना आदि। कभी-कभी खेल गतिविधियों में भी कुछ परिवर्तन करने पड़ सकते हैं।
- **सुरक्षित स्थान:** ध्यान रहे कि स्थान बच्चों की सुरक्षा की दृष्टि से भी उपयुक्त हो। कक्षा के बाहर खेले जाने वाले खेलों के लिए ऊबड़-खाबड़ और काँटेदार स्थान, जलाशय जैसे गढ्ढे, तालाब, नदी, झरने, कुएँ नाले अथवा जानवरों को बाँधने के स्थान के पास नहीं चुनना चाहिए। कक्षा के अंदर भी गतिविधियों का आयोजन करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि बच्चों को नुकसान व चोट पहुँचाने वाली नुकीली अथवा धारदार वस्तुएँ आदि इधर-उधर न पड़ी हों।

❖ **गतिविधियों का चुनाव करने में ध्यान देने योग्य बातें:**

- खेल गतिविधियाँ बच्चों की आयु, शारीरिक और मानसिक स्तर की दृष्टि से उपयुक्त हों।
- वे उनकी वैयक्तिक भिन्नता, रुचि और आवश्यकताओं की दृष्टि से भी उपयुक्त हों।
- बच्चों को आत्मनिर्भर एवं कुशल बनाने हेतु प्राथमिक शिक्षक/अक्टूबर 2012 संबंधी गतिविधियाँ अधिक से अधिक हों।
- अधिकांश गतिविधियाँ एक ही आयु-वर्ग के बच्चों के लिए हों,

जैसे 3 से 4 वर्ष व 4 से 5 वर्ष। क्योंकि एक आयु-वर्ग के बच्चों की शारीरिक व मानसिक क्षमताएँ लगभग समान होती हैं।

- खेल गतिविधियाँ बच्चों की संख्या के अनुरूप हों।
- कमजोर, अस्वस्थ तथा विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए उनकी क्षमता के अनुसार गतिविधियों का चुनाव करें।
- विषय आधारित कार्यक्रम में यह ध्यान रखें कि खेल गतिविधियाँ विषय के अनुरूप हों जिससे उस विषय में निहित कांसेप्ट्स का सबलीकरण हो सके।
- गतिविधियों का चुनाव करते समय व्यक्तिगत एवं सामूहिक, आंतरिक एवं बाहरी, स्वतंत्र एवं निर्देशित, सक्रिय एवं शांत तथा सहज एवं सृजनात्मक गतिविधियों के संतुलन का ध्यान रखें।
- खेल गतिविधियों की योजना बनाते समय ध्यान रखें कि गतिविधियाँ सरल से कठिन की ओर, परिचित से अपरिचित की ओर तथा मूर्त से अमूर्त को समझने का अवसर देती हों।
- गतिविधियों का चुनाव करते समय मौसम का भी ध्यान रखें। जैसे- बरसात व गर्मी के मौसम में आंतरिक और सर्दी के मौसम में बाहरी खेल गतिविधियाँ करवाना सुविधाजनक होता है।
- गतिविधियों का चुनाव करते समय उपलब्ध समय का ध्यान रखें और उसी के अनुसार प्रत्येक गतिविधि के लिए समय का निर्धारण करें।
- खेल गतिविधियाँ और उनके संबंध में दिए जाने वाले निर्देश सरल हों, जो आसानी से बच्चों की समझ में आ जाएँ।

❖ **खेल-खेल में की जाने वाली कुछ गतिविधियाँ:**

स्वतंत्र खेल, वार्तालाप, अभिनय, नाच, बालगीत, संगीत एवं लयात्मक गतिविधियाँ, मोतियाँ पिरोना, पहेलियाँ, कठपुतली का खेल, कागज के खेल, चित्र बनाना, कोलॉज कार्य, ब्लॉक्स से खेलना, तुकांत शब्द बनाना (जैसे- आना-जाना-खाना), पानी, रेत/ बालू/ मिट्टी के खेल, भ्रमण तथा कहानी सुनना, सुनाना और बनाना आदि।

❖ **गतिविधियाँ कराते समय ध्यान देने योग्य बातें:**

- गतिविधियाँ करवाने से पहले आवश्यक सहायक सामग्री एकत्रित कर लें।
- गतिविधि करवाने से पहले बच्चों को उस गतिविधि के नाम से अवगत कराएँ। यह भी बताएँ कि इसे कैसे खेला जाता है, पहले मौखिक रूप से फिर सहायिका की सहायता से वास्तविक रूप से समझाएँ।

- गतिविधि से संबंधित नियम भी स्पष्ट रूप से बताएँ साथ ही गतिविधि के दौरान नियमों के पालन की मॉनीटरिंग भी करें।
- कमजोर तथा अस्वस्थ बच्चों से सरल व शांत गतिविधियाँ करवाएँ और यदि आवश्यकता हो तो उन्हें विश्राम करने और खेल गतिविधियों को देखने के अवसर दें।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को उनकी क्षमताओं को ध्यान में रखते हुए उन्हें खेल गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- एकाकी खेल व छोटे और बड़े समूह में खेले जाने वाली खेल गतिविधियों का समावेश करें।
- कुछ खेल गतिविधियाँ करवाने के लिए विशेष उपकरणों और संसाधनों की आवश्यकता पड़ती है जिनके अभाव में वैकल्पिक उपकरणों और संसाधनों का उपयोग करें अन्यथा वैकल्पिक गतिविधियों का चुनाव करें।
- एक संबोध के विकास के लिए कई खेल गतिविधियों का आयोजन करवाएँ।
- बच्चों को छोटी-बड़ी माँसपेशियों के प्रयोग के अधिकाधिक अवसर प्रदान करें।
- बच्चों की सृजन करने की क्षमता के लिए विभिन्न प्रकार के गतिविधियों के पर्याप्त अवसर प्रदान करना, जिनमें सब कुछ वह स्वयं करें।
- बच्चों को प्रेरक वातावरण प्रदान करें, जिससे वे विभिन्न प्रकार के अनुभवों, साधनों, वस्तुओं तथा स्थानों से परिचित हो सकें और उनका उपयोग कर सकें।
- बच्चों को प्रत्यक्ष अनुभवों के लिए अवलोकन करने, गतिविधियाँ करने, वस्तुओं के वर्गीकरण करने के अधि काधिक अवसर प्रदान करें।
- बच्चों को आपस में एवं अन्य लोगों के साथ गतिविधियाँ करने के अवसर प्रदान करें।
- बच्चों को जो प्रिय हो, जिसमें उन्हें आनंद आए उन्हीं तरीकों को अपनाएँ व वैसा ही व्यवहार करें।
- गतिविधियों के दौरान बच्चों को माता-पिता जैसा प्यार दें व स्नेह भरी सजग देखभाल करें।
- बच्चों की प्रशंसा एवं प्रोत्साहन करना न भूलें और यथावश्यक मार्गदर्शन भी प्रदान करें।
- बच्चों को आत्माभिव्यक्ति के अधिकतम अवसर प्रदान करें।
- बच्चों को परस्पर सहयोग करने के अवसर दें।

खेल गतिविधियों का चुनाव करते समय उपरोक्त बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए, लेकिन फिर भी कुछ ऐसी समस्याएँ सामने आ सकती हैं जहाँ शिक्षिका को अपनी सूझ बूझ से काम लेकर उस समस्या का निवारण

करना होगा जैसे, अवसर विशेष की तैयारी। उदाहरण स्वरूप- त्योहार, राष्ट्रीय पर्व, खेल प्रतियोगिताएँ अथवा विशिष्ट अथितियों के दौरे आदि। ऐसे में पूर्व नियोजित गतिविधियों में आवश्यकतानुसार परिवर्तन व संशोधन कर लें। इस संदर्भ में वरिष्ठ एवं अनुभवी लोगों तथा साथियों से भी परामर्श करें। यदि संभव हो तो आस-पास उपलब्ध साधनों का भी प्रयोग करके गतिविधियाँ करवाने की व्यवस्था कर लें। केंद्रों में करायी जाने वाली गतिविधियों में बच्चों की सक्रिय भागीदारी बढ़ाने की अधिक से अधिक कोशिश करनी चाहिए, क्योंकि बच्चों में स्वस्थ आदतें, स्नेह, समायोजन, शिष्टाचार, सद्भाव एवं सहयोग की भावना के पूर्ण विकास के लिए पूर्व-प्राथमिक शिक्षा ही नींव की ईंट बनती है जिसका आधार है, खेल आधारित शिक्षा। बस इस बात का ध्यान रखें कि खेल आधारित गतिविधियाँ बच्चों की क्षमता के अनुरूप हों, सुरक्षित वातावरण में हों, स्वतंत्र व बंधन मुक्त हों, गतिविधि आधारित हों, करके सीखने को बढ़ावा देने वाली हों, बच्चों को आंनदित करने वाली हों। स्पष्ट है कि पूर्व-प्राथमिक शिक्षा सच्चे अर्थ में तभी प्रभावी होगी जब उसे प्रयोग करने के तरीके उत्तम हों।

संदर्भ-ग्रंथ

बार्बलेट, एल. (2010), *व्हाई प्ले-बेस्ड लर्निंग? अर्ली चाइल्डहुड ऑस्ट्रेलिया. रिट्रीव्ड फ्रॉम* http://www.earlychildhoodaustralia.org.au/.../why_play-based_learning.ht

अर्ली रिर्टन्स : मनीतोबाज़ अर्ली लर्निंग एंड चाइल्ड केयर करीकुलम फ्रेमवर्क फॉर प्री स्कूल सेन्टर्स एंड नर्सरी स्कूल्स (2011), रिट्रीव्ड फ्रॉम http://www.gov.mb.ca/fs/childcare/pubs/early_returns_en.pdf

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (2005), *सीखना और ज्ञान*, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नयी दिल्ली, पृष्ठ-15-17

सिंह, एस. (2010), *प्रारंभिक बाल शिक्षा, खेल-खेल* में, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नयी दिल्ली, पृष्ठ-3-9