३

प्रेरक व्यक्तीसाठी

मार्गदर्शीका

सहजीवन: बालसंगोपनासाठी

प्रस्तावना

गेल्या मागील काही दशकात भारतामध्ये लोकांचे आयुर्मान वाढले आहे. सोबतच बदलती अर्थव्यवस्था आणि औद्योगीकरणामुळे कुटुंबपद्धती मध्ये बदल झालेला आहे. त्यामुळे पिढ्यातील संबंध दुरावत चाललेले आहे. किंबहुना, ज्ञान, संस्कृती, परंपरा, कौशल्ये आणि अनुभव वृद्ध लोकांकडून पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवण्याचे प्रमाण कमी होत आहे. समाजाची सद्यस्थिती प्रत्येक पिढीमध्ये अंतर दर्शवते. याचा परिणाम ज्येष्ठांवर जास्त होण्याची शक्यता असते. उच्चरक्तदाब, मधुमेह इत्यादी शारीरिक आजार ज्येष्ठ वयात जास्त असते त्यात एकटेपणा आणि मानसिक स्वास्थ्य याची भर पडते. त्याकरिता जेष्ठ नागरिकांनीच नाही तर प्रत्येक पिढिने त्यामध्ये पुढाकार घेण्याची गरज आहे.

बालकाच्या जीवनातील सुरुवातीचा काळ त्यांच्या शारीरिक, बौद्धिक, भावनिक व सामाजिक विकासाच्या दृष्टीने अतिशय महत्वाचा असतो. आई-वडीलाच्या, आजी-आजोबाच्या आणि घरातील इतर मंडळीच्या सहवासातून, प्रेमातून आणि प्रोत्साहनातून बालकाचा विकास घडून येतो. वेळेअभावी पालक आपल्या बालकाला पाहिजे तेवढा वेळ देवू शकत नसेल तर वयोवृद्ध लोक नक्कीच त्याची कमतरता अधिक सक्षम तेने भरून काढू शकेल. वयस्कर मंडळीं स्वतःचे कुटुंब स्तरावर बालसंगोपनामधे सहभागी होवू शकतात तसेच ते शेजारील (इतर) कुटुंब स्तरातील बालसंगोपनास मदत करू शकतात. अश्याप्रकारे त्यांचा सहभाग हा दुरावत जाणाऱ्या संबधाना पण कमी करणारा ठरेल.

श्रेय निर्देश

महात्मा गांधी आयुर्विद्यान संस्था (एम. जी. आई. एम. एस.) सेवाग्राम आणि जागतिक आरोग्य संघटना यांच्या संयुक्त विद्यमानाने सहजीवन प्रशिक्षण साहित्य संग्रह सहजीवन प्रकल्प अंतर्गत प्रेरक व्यक्तींसाठी तयार करण्यात आलेले आहे.

हे साहित्य तयार करण्यासाठी सामुदायिक वैद्यकीय विभाग, महात्मा गांधी आयुर्विद्यान संस्थेअंतर्गत (एम जी आई एम एस सेवाग्राम) सुरु असलेला प्रकल्प 'आरंभ' गटाचे चे विशेष सहकार्य लाभलेले आहे. तसेच हे प्रशिक्षण साहित्य विकसित करण्यात सामुदायिक वैद्यकीय विभागा अंतर्गत वैद्यकीय शिक्षक वर्ग आणि सामाजिक कार्यकर्ते, आधारवड संस्थेचे सदस्य तसेच प्रकल्पातील गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तीचे अतुलनीय योगदान आहे. या सर्वांचे आम्ही मन:पूर्वक आभार मानतो.

योगदान

श्रीमती सविता दखणे

डॉ. मनश्री भुयार

मुद्रितशोधन

डॉ. हाशम शेख (अध्यक्ष आधारवड)

श्री दिनेश धारपुरे

श्री अतुल कातरकर

डॉ लोकेश तमगिरे

मार्गदर्शक

डॉ. अभिषेक राऊत

डॉ. चेतना मलिये

डॉ. सुबोध गुप्ता

मुखपृष्ठ, चित्रांकन व मांडणी

श्री. दिनेश गुडधे

अनुक्रमणिका

सत्र नियोजन ५

प्रशिक्षण संसाधने ६

दिवस पहिला

स्वागत आणि परिचय ७

उजळणी सत्र ८

बाल संगोपन १०

भाग पहिला : खेळ, सुसंवाद व स्पर्श १३

भाग दुसरा : सुरक्षित वातावर १८

भाग तिसरा : दैनंदिन उपक्रम २३

दिवस दुसरा

संवेदनशील पालकत्व २४

खेळ : संवेदनशील पालकत्व २७

प्रतिसादात्मक आहार २९

प्रात्यक्षिक ३४

सूक्ष्म नियोजन ३५

सत्र नियोजन

दिवस पहिला

विषय	पद्धत	कालावधी	वेळ
नोंदणी आणि परिचय	खेळ	३० मिनिटे	१०:०० ते १०:३०
बालविकासाची संकल्पना	चूक कि बरोबर खेळ आणि चर्चा	४५ मिनिटे	१०:३० ते ११:१५
गीत / खेळ		१५ मिनिटे	११:१५ ते ११:३०
बालकाच्या विकासासाठी आवश्यक घटक			
खेळ, सुसंवाद व स्पर्श	भूमिका नाट्य	६० मिनिटे	११:३० ते १२:३०
सुरक्षित वातावरण	स्टिकी नोट	३० मिनिटे	१२:३० ते १:००
जेवण		६० मिनिटे	१:०० ते २:००
दैनंदिन उपक्रम	चर्चा	३० मिनिटे	२:०० ते २ :३०
चर्चा आणि प्रात्यक्षिक (फक्त प्रेरक व्यक्ती साठी)		६० मिनिटे	२.३० ते ३ :३०
आढावा	प्रात्यक्षिक	३० मिनिटे	१०:०० ते १०: ३०
गीत/ खेळ		१५ मिनिटे	१०.३० ते १० :४५
संवेदनशील पालकत्व	खेळ	६० मिनिटे	१० :४५ ते ११:४५
संवेदनशील पालकत्व खेळ	प्रात्यक्षिक	७५ मिनिटे	११:४५ ते ०१ :००
जेवण		६० मिनिटे	१:०० ते २:००
प्रतिसादात्मक आहार म्हणजे काय?	गटचर्चा	३० मिनिटे	२:०० ते २:३०
चर्चा आणि प्रात्यक्षिक	प्रात्यक्षिक	४५ मिनिटे	२:३० ते ३ :१५
सुक्ष्म नियोजन	गटचर्चा	४५ मिनिटे	३:१५ ते ४:००

प्रशिक्षण संसाधने

प्रशिक्षणस्थळी साहित्य

- स्वच्छ हॉल, टेबल, खुर्ची, सतरंजी, इलेक्ट्रीसिटी, पंखा, जनरेटर, साउंड सिस्टीम, माईक, प्रोजेक्टर, लॅपटॉप व चार्जर, फळा
- सॅनिटायझर, मास्क
- पाण्याचे जार, ग्लास
- नाश्ता किंवा जेवणाची व्यवस्था

प्रशिक्षण साहित्य

- पुस्तकांची किट, नोटपॅड, पेन, फोल्डर, बॅग, प्लेकिट
- खडू, पेन, डस्टर, स्केचपेन, मार्कर, मोठे चार्ट पेपर, प्लेन पेपर
- पेन्सिल, रबर, स्टेपलर, स्टेपलर पिन, फेविकोल, स्केल, सेलो टेप आणि ब्राऊन टेप
- बॅनर, दोरी

सत्राचे साहित्य

- चिठ्ठ्यांसाठी कागद, स्केचपेन.
- भित्तीपत्रिका– प्रतिसादात्मक आहार आणि संवेदनशील पालकत्वच्या.
- मार्कर, स्केचपेन, चार्ट पेपर.
- तोंड उघडलेले लहान मुलाचे स्केच आणि एक स्त्रीचा मुखवटा काढलेले चित्र.
- रंगीत खडू व कात्री, खेळकृतीच्या चिठयासाठी कागद.
- भूमिका प्रात्यक्षिक दाखवितांना लागणारे साहित्य.
- सुरक्षित आणि असुरक्षित वातावरण या सत्रासाठी लागणारे साहित्य.

मार्गदर्शिका वापरण्याविषयी सूचना– ही मार्गदर्शिका प्रेरक व्यक्तीसाठी बनविण्यात आलेली असून यात २ दिवसीय कार्य शिबिराचे सत्र नमूद करण्यात आलेले आहे.ही खास प्रेरक व्यक्तीसाठी बनविण्यात आलेली असल्याने यात प्रेरक व्यक्तीच्या कलागुणांना संधी आणि कौशल्यबांधणी यावरदेखील भर देण्यात आलेला आहे. परंतु हे सत्र गावस्तरावर घेतांना प्रेरक व्यक्तीसाठी असलेले सत्र वगळता येतील जसे प्रात्यक्षिक, प्रेरक व्यक्तीचे कौशल्य इत्यादी. अश्या सत्राच्या समोर 'फक्त प्रेरक व्यक्तीसाठी' असे नमूद केलेले आहे. हे सत्र वगळल्यास पूर्ण २ दिवसीय सत्र साधारणत: ४ तासात घेता येतील. गावस्तरावर घेतांना एका दिवसाचे पूर्ण सत्र हे २ तासात आणि दुसऱ्या दिवशीचे पूर्ण सत्र २ तासात असेही घेता येतील. सत्रांना अधिक आकर्षिक पद्धतीने घेण्यासाठी आणखी पर्यायी सत्र देखील दिलेले आहेत. वेळ असल्यास पर्यायी सत्रांचा अवलंब करता येवू शकेल. दोन सत्रांच्या मध्ये गीत, खेळ किंवा विरंगुळा यांसाठी काही वेळ दिला आहे. तो प्रेरक व्यक्तीने समायसूचकतेने वापरावा तसेच दुसऱ्या दिवशी उजळणी/आदल्या दिवशीच आढावा घेतला तर शिबिरातील चर्चेची इतर नवीन आलेल्या सदस्यांना सुद्धा पहिल्या दिवसाची कल्पना येईल.

सत्र पहिले

स्वागत आणि परिचय

सत्राचे उद्देश – स्वागत आणि प्रशिक्षणार्थींचा परस्पर आणि प्रेरक व्यक्तींशी परिचय करून घेणे.

कालावधी – ३० मिनिटे

साहित्य – चिठ्ठ्या बनविण्यासाठी कोरे कागद आणि पेन

सत्र पद्धत

- प्रार्थना
- परिचय घेण्याची कुठलीही योग्य पद्धत प्रेरक व्यक्तीने वापरावी, शक्य असल्यास खेळाच्या माध्यमातून परिचय घेण्यात यावा. उदाहरणासाठी एक पद्धत इथे दिलेली आहे.
- सहभागींनी एक मोठे वर्तुळ करून उभे राहावे. एकाने एक लयबद्ध कृती आणि संगीत किवा धून म्हणून आपले नाव सांगावे. त्यामागोमाग इतर सर्वांनी त्याचे अनुकरण करावे.

अशा परीचयाने खेळ, गंमत आणि एकमेकांची ओळख चांगल्या पद्धतीने होईल.

उजळणी सत्र

बालसंगोपन खेळाच्या माध्यमातून

हे सत्र मागील प्रशिक्षण साहित्य सहजीवन चैतन्य नात्यांचे: कुटुंबासाठी या मध्ये घेण्यात आलेले आहे. हा अंक विशेषत: बालसंगोपणासाठी असल्याने मेंदूचे दाट जाळे सविस्तर समजून घेण्यासाठी हे उजळणी सत्र यात घेण्यात आलेले आहे. वेळ असल्यास ही उजळणी घेण्यात यावी.

सत्राचा उद्देश – बालविकास ही संकल्पना दोरीच्या खेळाच्या माध्यमातून समजावून सांगणे.

कालावधी – ३० मिनिटे

साहित्य – भित्तीपत्रिका, फळा आणि खडू / पेन, दोरीचे दोन भेंडोळे

सत्र पद्धत

प्रेरक व्यक्तीने पुढील दिलेल्या खेळाच्या सूचना सांगून प्रशिक्षणार्थींकडून हा खेळ खेळून घ्यावा आणि दिलेल्या माहितीनुसार चर्चा करावी.

कृती ६– दोरीच्या खेळातून बौद्धिक विकास

कृती क्र. १ – दाट जाळे

प्रथम प्रशिक्षणार्थींना गोलात उभे करा व त्यातील एका जवळ दोरीचा बिंडाळा द्या. त्यानंतर दोरीचे एक टोक स्वत:जवळ पकडायला लावून बींडाळा दुस–याकडे फेकायला सांगा. कुठल्याही सूचना न देता प्रत्येक प्रशिक्षणार्थीला खेळामध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करा. बींडाळा खाली पडल्यास न रागावता प्रेमाने समजावून सांगा, खेळ झाल्यानंतर सर्वांना हातातील दोरी खाली ठेवायला सांगा

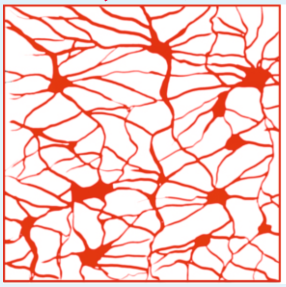
कृती क्र. २ – विरळ जाळे

प्रशिक्षणार्थींना परत गोल करायला सांगा. दोरीचा दुसरा बींडाळा त्यांना खेळण्यास द्या व त्यांना खेळाचे नियम सांगा. जसे बींडाळा खाली पडला तर प्रशिक्षणार्थी खेळातून बाद होईल, बरोबर बींडाळा फेकता आला नाही तर रागावण्यात, ओरडण्यात येईल, शिक्षा केली जाईल, वेळेचे बंधन राहील तसेच खेळतांना कोणीही टाळ्या वाजवणार नाही, प्रोत्साहित करणार नाही, असे सांगावे. नियम सांगितल्यानंतर दोरीचा खेळ प्रशिक्षणार्थींकडून खेळून घ्यावा. खेळ झाल्यानंतर खेळातून तयार झालेली आकृती खाली ठेवायला सांगावी व सर्व प्रशिक्षणार्थींना दोन्ही आकृतींचे निरीक्षण करायला सांगावे

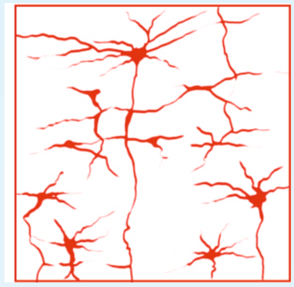
बालविकासाबाबत स्पष्टीकरण (आलेखाच्या सहाय्याने)

- एका आकृतीत जाळे दाट तर दुसऱ्या आकृतीत विरळ दिसत आहे.
- बालकाच्या मेंदूला चालना मिळतील अशा कृती केल्याने, संवाद व खेळाच्या कृती केल्याने, प्रोत्साहन दिल्याने, संधी उपलब्ध करून दिल्याने, बालकाच्या मेंदूचे जाळे दाट होते.
- याच्याविपरीत मेंदूला चालना न मिळणे, खेळ व संवादाचा अभाव असणे, रागावणे किंवा मारणे, भीती दाखविणे इत्यादी वागणुकीमुळे मेंदूचे जाळे विरळ होते.
- वयाच्या दोन वर्षापर्यंत मेंदूचे जाळे दाट होण्याचा दर हा सर्वात जास्त असतो. या चित्रात आपल्याला असे दिसते की, दोन वर्षाच्या बालकाचे मेंदूचे जाळे आणि मोठ्या माणसाचे मेंदूचे जाळे यात फार कमी फरक दिसून येतो. त्यामुळे सुरुवातीचे दोन वर्ष अतिशय महत्वाचे असतात.

दाट जाळे



विरळ जाळे



मुख्य संदेश

भविष्यात चांगला माणूस घडविण्यासाठी आपल्या बालकाला हुशार बनविण्यासाठी बालकाशी खेळणे, संवाद करणे त्यांना प्रेमाने स्पर्श करणे हे फार महत्वाचे असते आणि यातून त्यांचे मेंदूचे जाळे दाट होण्यास मदत होते.

सत्र दुसरे

बालविकासाची संकल्पना

सत्राचा उद्देश –'बालविकास' ही संकल्पना समजावून सांगणे व बालविकास कसा होतो? बालविकासासाठी घ्यावयाची काळजी, याविषयी प्रशिक्षणार्थींचे मार्गदर्शन करणे.
कालावधी – ४५ मिनिटे
साहित्य – फळा आणि खडू / पेन,'चूक की बरोबर' खेळ विधाने, विधानाच्या चिठ्ठ्या

सत्र पद्धत

- प्रेरक व्यक्तीने 'चूक की बरोबर' खेळ घेऊन त्यावर चर्चा करावी.
- प्रेरक व्यक्तीने पुढील माहितीच्या आधारे प्रशिक्षणार्थींना 'बालविकास' ही संकल्पना समजावून सांगावी व योग्य मार्गदर्शन करावे.
- 'चूक की बरोबर' खेळ
- सदर खेळात बालविकासावर आधारीत काही विधानाच्या चिठ्ठ्या प्रशिक्षणार्थींना दिल्या जातील.
- यापैकी एक एक विधान घेऊन ते विधान चूक किंवा बरोबर या विषयी चर्चा करावी आणि आलेल्या प्रश्नांचे समाधान करावे.

बालविकासासाठी प्रश्न		स्पष्टीकरण
काळजी घेतांना निगा राखणाऱ्या व्यक्तीला जेव्हा स्वतःच्या क्षमतांविषयी आत्मविश्वास वाटतो तेव्हा ते काम उत्तमरित्या पार पडते.		निगा राखणारी व्यक्तीला नवीन गोष्टीचा सराव करण्याची संधी मिळाली पाहिजे आणि ती गोष्ट तिला घरी करता येईल असा आत्मविश्वास वाटला पाहिजे.
मेंदुचा विकास, इतर कोणत्याही वेळेपेक्षा, बालक प्रथम शाळेत प्रवेश करते त्या वेळेस, सर्वाधिक गतीने होतो.		मेंदुची सर्वाधिक वाढ जन्मापूर्वी आणि जन्मानंतर पहिल्या तीन वर्षात होते. या वयात बालकाला शिकण्यासाठी मदत करण्याचे सर्व प्रयत्न त्यांच्या आयुष्यभरासाठी फायदेशीर ठरतील.
लहान बालके स्वत: कृती करून, पाहून किवा दुसऱ्याचे अनुकरण करून शिकतात.		पुरावे दाखवुन देतात की बालके गोष्टी स्वतः कृती करून शिकतात.

बालक बोलू शकण्यापुर्वी वडिलांनी बालकाशी बोलले पाहिजे.		वडील बालकाला बोलण्यासाठी आणि लोक आपापसात कसा संवाद साधतात यासाठी तयार करतात.
बोलायला लागण्यापुर्वी बालक केवळ रडण्यानेच संवाद साधू शकते.		अगदी छोटी बालके हालचाल करून, पोहचायचा प्रयत्न करून संवाद साधतात. जसे, हात चोखुन, तोंडाचा चंबु करून, आईच्या स्तनाकडे तोंड वळवुन भुक लागल्याचे सांगतात. याप्रमाणे बालक बोलण्यापूर्वी संवाद साधू शकते. पुरावे असेही आहेत की बालक जन्मा अगोदर पासूनच ऐकू शकते. बालकाला जवळच्या असणाऱ्या व्यक्ती जसे आई, बाबा यांचे आवाज बालक ओळखू शकते.
बालके जन्मतः ऐकू शकतात जन्माच्यावेळी बालकाला दिसत नाही.		बालकाला जन्मावेळी दिसत असते. अर्थात जसेजसे दिवस जातील तशी दृष्टी अधिक चेहऱ्यांकडे आकर्षित होते. अभ्यासावरून असे दिसून आले आहे की बालके अगदी दोन ते तीन आठवड्यात इतराच्या चेह-यांची नक्कल करू शकतात. काहींना तर ही नक्कल करणे अगदी पहिल्या काही दिवसातच जमते.
बालकाने तोंडात काही घातले तर त्याला रागावले पाहिजे.		बालके कोणत्याही वस्तु तोंडात घालतात कारण त्यांचे तोंड अत्यंत संवेदनक्षम असते. त्यांना गार व गरम, मऊ आणि खडबडीत हे तोंडाने तसेच हाताने समजते. या गोष्टी सुरक्षित आणि स्वच्छ आहेत अशी खात्री करून घ्यावी.
आईवडिलांना त्रास देण्यासाठी बालक वस्तु खाली टाकतो.		कुतूहल म्हणून बालके वस्तु खाली टाकतात. त्यातून बालके शिकतात. उदा. वस्तु पकडणे ,उचलणे , त्यातून होणारे विविध आवाज इत्यादी.
बालक मोठे झाल्यावर इतर बालकांबरोबर खेळू लागते.		निक्षा राखणारी व्यक्ती बालकांबरोबर जन्मापासून खेळायला सुरूवात करू शकते. बालके खेळातून शिकतात. हालचाली करून, स्पर्श, करून आणि बालकांचे लक्ष वेधून घेऊन, साधे आवाज आणि रंगीत वस्तूंच्या साहयाने निगा राखणारी व्यक्ती अगदी छोट्या बालकांबरोबर खेळू शकते.
भांडी, कप आणि चमचे त्यांच्याबरोबर खेळून बालके शिकू शकतात.		दुकानातून विकत घेतलेल्या खेळण्यांची बालकांना गरज नसते. घरातल्या कितीतरी वस्तुपासून बालके शिकु शकतात.
स्तनपान देतांना बालकाशी बोलु नये.		बालक अंगावर पीत असतांना आई त्याचे लक्ष पिण्यापासून विचलित होऊ न देता, बालकाशी हळुवारपणे बोलु शकते, हळुवारपणे त्याचे लाड करू शकते. त्यामुळे आई बालकाच्या अधिक जवळ येते. आईच्या स्पर्शाने व आवाजाने बालकाला समाधान वाटते.
आजी – आजोबाचा बालविकासात अधिक सहभाग असणे आवश्यक		वयस्करांकडे असलेल्या अनुभवातून बालकाचा विकास आकार घेऊ शकतो. त्यांच्याकडे असलेल्या कौशल्याचा उपयोग बालकाच्या सर्वांगीण विकासासाठी खूप महत्वाचे आहे.

बालविकास म्हणजे काय ?

जन्मतः प्रत्येक बालकाची वाढ व विकासाची क्षमता ही वेगवेगळी असते. ही क्षमता वाढावी याकरीता पालकांचा तसेच कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीचा सहभाग अत्यंत महत्वाचा असतो. सुरूवातीच्या काळात बालकाची निगा कशी घेतली गेली याचाही परिणाम बालकाच्या वाढ व विकासावर होत असतो. निगा राखणा-या व्यक्तीकडून मिळालेल्या पहिल्या काही वर्षातील अनुभवाचा परिणाम बालक कशा प्रकारची व्यक्ती होईल यावर होत असतो. बालकाच्या विकासासाठी कुटुंबाकडून प्रेम, स्नेह व आपुलकी मिळणे अत्यंत महत्वाचे असते. त्यामुळे बालकाच्या वाढ व विकासात भर पडते व बालके सुदृढ राहतात. बालके अगदी कमी वयातच पुढील आयुष्यात आवश्यक अशी कौशल्ये आत्मसात करतात. बालकाच्या मेंदूची वाढ गर्भधारणेपासून सुरूवातीच्या तीन वर्षात अतिशय झपाट्याने होत असते. दिलेल्या सर्व अनुभवामुळे बालकाच्या मेंदूच्या विकासाला चालना मिळते.

मुख्य संदेश

बालकांचा विकास गर्भधारणेपासूनच होत असतो.
बालके जन्मल्याबरोबर पाहू, बोलू तसेच गंध व चव घेऊ शकतात.
बालकांचा विकास गर्भधारणेपासून सुरूवातीच्या तीन वर्षापर्यंत अतिशय झपाट्याने होत असतो. या काळात बालकाच्या मेंदूला चालना देणाऱ्या कृती करणे आवश्यक असते.

बालकाच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक घटक

१. खेळ,सुसंवाद व स्पर्श
२. वातावरण
३. दैनंदिन उपक्रम
४. संवेदनशील पालकत्व
५. प्रतिसादात्मक आहार

हे आपण सविस्तर बघू या

सत्र तिसरे

भाग पहिला : खेळ, सुसंवाद व स्पर्श

सत्राचा उद्देश –'खेळ आणि संवाद' ही संकल्पना समजावून सांगुन त्याचे महत्व पटवून देणे, वयोगटांनुसार 'खेळ आणि संवाद' कृतीचे प्रात्यक्षिक दाखवून, या विषयी प्रशिक्षणार्थींचे मार्गदर्शन करणे.

कालावधी– ६० मिनिटे.

साहित्य – फळा, स्केचपेन, रंगीत खडू व कात्री.

सत्र पद्धत

- प्रेरक व्यक्तीने वयोगटांनुसार 'खेळ आणि संवादकृती'चे भूमिकानाट्याद्वारे प्रात्यक्षिक दाखवावे.त्यानंतर, सर्व प्रशिक्षणार्थी सोबत खाली दिलेल्या माहितीच्या आधारे सविस्तर चर्चा करावी.
- चर्चा झाल्यावर, प्रशिक्षणार्थींचे गट करून, प्रत्येक गटाला खालील वयोगटांनुसार, 'खेळ आणि संवाद कृती' चे प्रात्यक्षिक करायला सांगावे.
- ज्या कृती प्रशिक्षणार्थी करतील त्याचे निरीक्षण करावे, प्रशंसा करावी, प्रोत्साहन घ्यावे आणि समस्या असल्यास योग्य मार्गदर्शन करावे.
- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थींना विचारावे कि, निगा राखणारी व्यक्ती आपल्या दैनंदिन कामात बालकांशी कधी आणि कसे खेळू शकते ? याची उदाहरणे सांगा

खेळ व सुसंवाद भूमिकानाट्य

३ महिन्याचे बालक

निगा राखणारी व्यक्ती :– (बाळाच्या जवळ वाटी व चमचा वाजवीते) हे बघ शिव..... कसा आवाज येतो वाटीचा. बालक :– हू..... आ..... आ.....

६ महिन्याचे

निगा राखणारी व्यक्ती:– (वाटी बाळाच्या काही आंतरावर ठे ऊन बाळाला घ्यायला लावते) हे बघ शिव ह्या..... वाटीपर्यंत ये बघू! (टोंगळावर रांगत बालक वाटी पर्यंत येते).

बालक :– अ..... आ..... ग.....

निगा राखणारी व्यक्ती :– (वाटी व चमचा रूमालाखाली झाकून बालकाला शोधायला लावतात. लपाछपीचा खेळ खेळतात). हे बघ शिव या रूमालाखाली काय आहे ते बघ बघू.....

बालक :– (बाळ उत्सुकतेने रूमालखाली असलेली वस्तू शोधते. स्वःताच्या हाताने रूमाल काढते व खुप हसते). हा..... हा..... हा.....

निगा राखणारी व्यक्ती :– अरे वा छान, शोधली शिवने वाटी. (टाळी वाजवते)

१८ महिन्याचे बालक माता :– (तीन चार लहान मोठ्या आकाराच्या वाट्या बाळाला खेळासाठी देतात. आकारानुसार एकत्र टाकायला लावतात). शिव ह्या मोठ्या वाटीमध्ये ही दुसरी वाटी टाक बघू!

बालक :– ही टाकू ..... वाटी..... (बाळ एका वाटीत दुसरी वाटी टाकतो).

निगा राखणारी व्यक्ती:– अरे वा खूप छान शिव, निगा राखणारी व्यक्ती बाळाच्या पाठीवरून प्रेमाने हात फिरवते) आता तिसरी वाटी टाक बघू!

बालक :– हो..... कोणती ही..... (वाटीला हातामध्ये घेवून मातेला दाखवत विचारते).

निगा राखणारी व्यक्ती– आता वाट्याला उबड्या ठेऊन दोन वाट्यावर एक वाटी ठेव बघु!

बालक :– हो..... हो..... माता :– छान!

अडीच वर्षाचे बालक माता :– (तीन चार लहान मोठ्या आकाराच्या वाट्या, चमचा बाळाच्या समोर ठेऊन आकार व रंगाविषयी सांगते). हे बघ शिव ह्या वाटीपेक्षा ही वाटी लहान आहे. ह्या वाटी पेक्षा ही वाटी मोठी आहे. ठीक आहे. आता मला सांग यातली कोणती वाटी मोठी आहे व कोणती वाटी लहान आहे.

बालक :– आई... ही वाटी लहान आहे.

निगा राखणारी व्यक्ती:– अरे वा छान!

बालक :– ही वाटी मोठी आहे.

निगा राखणारी व्यक्ती :– अरे वा छान! आता हे बघ हा चमचा स्टीलचा आहे, ही वाटी प्लास्टीकची आहे हिचा रंग लाल आहे. चमच्याने प्लॅस्टिकच्या वाटीवर व स्टीलच्या वाटीवर वाजवून दाखव बघू!

बालक :– (बाळ दोन्ही वाट्यावर वाजवून पाहतो वेगवेगळा आवाज येत असल्यामुळे बाळाला खूप मजा वाटते व जिज्ञासा वाढते). आई यातून मोठा आवाज येतो, यातून हळू आवाज येतो.

किंवा

सत्राची दुसरी पद्धत

साहित्य - वाटी, चमचा, पेला, रुमाल

पाच वेगवेगळ्या मोठ्या रंगीत कागदावर वयोगट ३ महिने, ६ महिने, १८ महिने, अडीच वर्षे आणि ८ वर्षे असे लिहावे त्या वयोगटातील बालकांसाठी कोणते खेळ योग्य असू शकतात ते सहभागींना विचारावे. सोबत आपण काय काय संवाद करू शकते सांगण्यास प्रोत्साहित करावे.

३ महिने	६ महिने	१८ महिने	अडीच वर्षे
वाटी चमचा वाजवून आवाज करून दाखवणे	वस्तूवर रुमाल झाकून ती शोधायला लावणे	वाटी किंवा चमचा, पेला काही अंतरावर ठेवून तिथपर्यंत यायला प्रोत्साहित करणे	लहान मोठ्या वाट्या ओळखायला लावणे

भूमिकानाट्य झाल्यावर किंवा पर्यायी उपक्रम झाल्यावर प्रेरक व्यक्तीने खालील मुद्द्यांवर चर्चा करावी

चर्चेचे मुद्दे

१. 'खेळ आणि संवाद कृती' चे काय महत्व आहे ?

२. त्याची बौद्धिक पार्श्वभूमी ? वयोगटांनुसार कृतीचे काय महत्व आहे ?

३. घरगुती साहित्यांचा 'खेळ आणि संवाद' यासाठी कसा उपयोग करू शकतो ?

४. कुटुंबातील सर्व सदस्यांचा समावेश का आवश्यक आहे ?

५. अशा कोणत्या कृती ते करू शकतात ? हे विचारणे.

खेळ, सुसंवाद व स्पर्श

स्पर्श : अगदी जन्मापासून बालकाच्या आपल्याशी बोलावे, आपल्याला कुरवाळावे, कुशीत घ्यावे, सर्वांनी आपल्याला प्रतिसाद द्यावा या अत्याधिक महत्वाच्या गरजा असतात. निगा राखणारी व्यक्ती जेव्हा बालकाला जवळ घेते, कडेवर घेते, हसते, मुका घेते, गोजारते. या सर्व क्रियांमधून जो स्पर्श बालकाशी होतो त्यामुळे त्याला सुरक्षितता जाणवते व बालकाचा विकास चांगला होतो.

संवाद : लहान बालकांना सतत कौतुक व प्रोत्साहनाची गरज असते. जन्मापासूनच बालकांशी बोलण्यास सुरवात केली पाहीजे, त्यांच्या बोलण्यास प्रतिसाद दिला पाहिजे. स्मितहास्य करून, आवाजाची व हावभावाची नक्कल करून बालकाशी संवाद करता येतो.
खेळ : बालकांच्या विकासात खेळाचे स्थान महत्वाचे आहे. खेळल्याने बालकांचा सर्वांगीण विकास होण्यास मदत होते. निगा राखणारी व्यक्ती वेगवेगळ्या घरगुती वस्तू देऊन बालकाला अनेक नवीन कौशल्ये विकसीत होण्यास मदत करू शकते.

त्याची बौद्धिक पार्श्वभूमी ? वयोगटांनुसार कृतीचे काय महत्व आहे ?
बालकांचा प्रत्येक खेळ हा त्यांच्या वयानुरूप असावा त्यामुळे बालकाला असे खेळ खेळायला मजा व उत्साह वाटते. अश्या खेळातून त्यांच्या बुद्धीला अधिक चालना मिळते. पण जर खेळ वयापेक्षा सोपे असेल तर फाजील आत्मविश्वास बालकामध्ये निर्माण होतो. तसेच जर खेळ वयापेक्षा कठीण असेल व ते खेळता न आल्यामुळे मला हे जमत नाही मी हे करू शकत नाही अशी कमीपणाची भावना (न्यूनगंड) बालकांमध्ये निर्माण होऊ शकतो.

कुटुंबातील सर्व सदस्यांचा समावेश का आवश्यक आहे ?
बाळाच्या सर्वांगीण विकासात पालकांची व कुटुंबाची भूमिका अतिशय महत्वाची असते. पालकच कोणत्याही स्वार्थाशिवाय बाळाला ओळख, प्रेम, आर्थिक व मानसिक स्थैर्य, सुरक्षितता देतात, बाळाची प्रचंड काळजी सुद्धा करतात. घरातील सर्व सदस्य बाळा बरोबर वेळ घालवत असतील तर बाळ कधीच एकटे राहणार नाही आणि त्यामुळे बाळाचा वयानुसार विकास साध्य करणे सहज शक्य होईल.

घरगुती साहित्यांचा 'खेळ आणि संवाद' साठी कसा उपयोग करू शकतो ?
घरघुती साहित्य जसे ताट, वाटी किंवा चमचा यांचा आवाज येतो. बालकास फार महागडी खेळणीच पाहिजे असे नसून खेळ पाहिजे असतो. तर हेच घरघुती खेळणे बनू शकतात. ती खेळणी बाळाला कशी वाटतात त्याविषयी संवाद करू शकतात. सहभागींना उदाहरण विचारावे.

अशा कोणत्या कृती ते करू शकतात ? हे विचारणे.
उदाहरण– तीन चाकी गाडी खेळणे, उश्यांचा मनोरा बनवणे इत्यादी.

मुख्य संदेश

- 'खेळ आणि संवाद कृती' बालकाच्या सर्वांगीण विकासासाठी अतिशय महत्वाच्या आहेत.
- बालकाला 'खेळ हवा, खेळणी नको'.
- 'खेळ आणि संवाद कृती' ही वयोगटांनुसार असावी.
- त्याची बौद्धिक पार्श्वभुमी निगा राखणाऱ्या आणि कुटुंबातील इतर व्यक्तींना समजावून सांगणे महत्वाचे आहे.
- 'संवेदनशीलता आणि प्रतिसादात्मकता' ह्या दोन गोष्टींचे 'खेळ आणि संवाद कृती' करतांना भान असणे महत्वाचे आहे.
- त्याच खेळाच्या कृतीला आपण बालकासाठी बुद्धिला अधिक उत्तेजना देणारे आणि एक एक पायरीने अवघड करणे कसे आवश्यक आहे.
- घरगुती साहित्यांचा 'खेळ आणि संवाद' साठी कसा उपयोग करावा.
- कुटुंबातील सर्व सदस्यांचा समावेश असावा.

सत्र चौथे

भाग दुसरा : सुरक्षित वातावरण

सत्राचा उद्देश – ‘सुरक्षित वातावरण’ ही संकल्पना समजावून सांगून त्याचे महत्व पटवून देणे.

कालावधी – ३० मिनिटे

साहित्य – बालकासोबत सुरक्षित आणि अ–सुरक्षित वातावरण दर्शवणारी चित्रे किंवा त्याचे स्टीकर, कैची आणि गोंद.

सत्र पद्धत

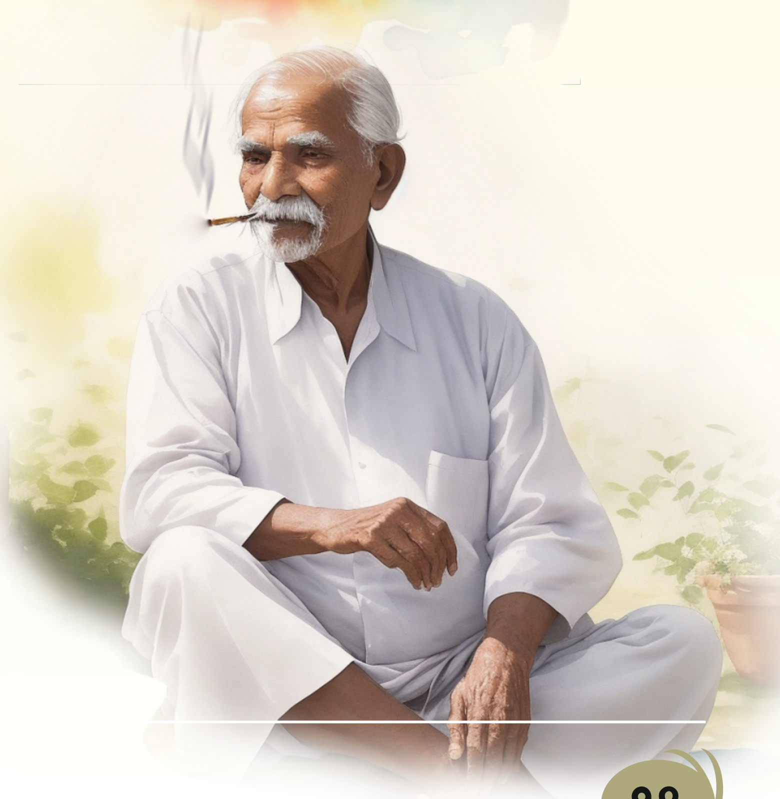
भिंतीवर किंवा एक सपाट जागेवर कोरा मोठा कागद चिकटवा. त्याचे दोन भाग करून एका भागात ‘बालकास सुरक्षित’ आणि दुसऱ्या भागात ‘बालकांस असुरक्षित’ असे लिहावे. सर्व सहभागींना चित्रे वितरीत करावी. त्या चित्रांचे निरीक्षण करण्यास सांगावे आणि ते भावनिक वातावरण किवा भौतिक वातावरण बालकास पोषक आहे कि नाही ते ओळखून त्या भागात लावण्यास प्रोत्साहित करावे.

सुरक्षित वातावरण

- मऊ व गुळगुळीत खेळणी
- बाबा बाळाला झाड दाखवून संवाद साधत आहे
- आजोबा बाळाला अनेक पानाचे आकार दाखवत आहे
- स्वच्छ ताट वाटी
- स्वच्छ चमचा
- उश्या
- स्वच्छ चेंडू
- आजोबा आणि आजी बालकासोबत खेळत आहेत
- आजी एका छिद्र असलेल्या भांड्यात पाणी टाकून खेळवत आहे. बालकास अतिशय आनंद होत आहे.
- वर्तमान पत्रातील चित्र पाहताना बालक अतिशय आनंदित आहे (आजी बाजूला बसली आहे.)
- आई बालकाला जवळ घेवून संवाद साधत आहे (स्पर्श आणि संवाद यामुळे

असुरक्षित वातावरण

- बालकाला सतत उचलण्याचा हट्ट करणे.
- बालकाचे गालगुच्चे घेणे.
- बालकाला स्वत:जवळ घट्ट धरून ठेवणे.
- बालकाला त्याच्या मनाविरुध्द वागवणे.
- बालकाला गुदगुल्या करणे.
- बालकाला जबरदस्तीने खाऊ देणे.
- बालकाच्या कानाजवळ जोरात आवाज करणे.
- त्याच्या हातातले खेळणे घेऊन लपवणे.
- बालकाला वेगवेगळे आवाज, नकला करून दाखवण्याची जबरदस्ती करणे.
- अणकुचीदार वस्तू
- उघड्यावरील विहीर
- रासायनिक खते
- प्लग
- आई बाबा भांडत आहेत.
- आजी रागाने मुलावर ओरडत आहे.
- बालक खूप वेळ मोबाईल बघत जेवत आहे.
- आजोबा सिगारेट पीत आहे.



चर्चेची मुद्दे

१. ढोबळमानाने आपण या सर्व वातावरणाचे कसे वर्गीकरण करू शकू.
२. कौटुंबिक वातावरण बालकासाठी असुरक्षित कसे होते यावर चर्चा करावी.
३. भावनिक असुरक्षित वातावरण तयार करण्यात आपला वाटा आहे का? कसा ?

४. नेहमी आपण असे वागतो? का? जसे जबरदस्तीने गाणी म्हणायला लावणे, नाचायला लावणे इत्यादि.
५. या व्यतिरिक्त अजून कोणत्या गोष्टी सुरक्षित आणि असुरक्षित मध्ये वर्गीकरण करता येईल.

प्रेरक व्यक्तीसाठी

- ढोबळमानाने आपण या सर्व वातावरणाचे कसे वर्गीकरण करू शकू?
- आपणास वातावरणाचे भौतिक आणि कौटुंबिक असे वर्गीकरण करता येईल.
- भौतिक वातावरण
- प्रेरक व्यक्तींनी प्रशिक्षणार्थींना आपल्या आजूबाजूला घडलेली एखादी घटना सांगावी . उदा . एका गावात २ वर्षांची निमा खेळत खेळत चुलीजवळ गेली. पातेल्यात गरम पाणी ठेवले होते व तिची आई पाणी भरण्यासाठी बाहेर गेली होती तेवढ्या वेळेत निमा खेळता खेळता त्यावर पडली त्यामुळे तिचे जवळपास ६0% अंग भाजले होते.
- अशा कोणत्या गोष्टी असू शकतात की, त्यामुळे बालकाला इजा होईल? याबाबत प्रशिक्षणार्थी सोबत चर्चा करणे.

संकल्पना

- बालकांना सर्वसामान्यतः धोका /अपघात झाल्यामुळे इजा होतो. जसे भाजणे, कापणे, लागणे, पडणे, खुपणे, इत्यादी. अपघातामध्ये झालेल्या जखमा या मृत्यु होण्यासाठी विशेष कारणीभुत ठरतात. लहान बालके ही जास्तीत जास्त घरामध्ये किंवा घराजवळील आजुबाजूच्या परिसरामध्येच जखमी होतात.
- जर पालकांनी आणि इतर व्यक्तींनी सुरक्षेविषयी काळजीपूर्वक लक्ष दिले व बालकांसाठी सुरक्षित वातावरण निर्माण केले तर ब-याच गंभीर जखमांपासून त्यांचा बचाव करता येतो. रांगायला, चालायला, आणि पळायला लागलेल्या बालकांकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे.
- बालकांना रस्त्याच्या कडेने किंवा रस्त्याच्या बाजूला जास्त धोका असतो. रस्ता ओलांडतांना किंवा रस्त्याच्या कडेने जातांना बालकासोबत नेहमी मोठी व्यक्ती राहणे आवश्यक आहे. बालके रांगत जाऊन कोणतीही वस्तू तोंडात टाकतात, त्यामुळे बालकांची खेळणी ही प्रत्येक आठवड्यात धुवायला हवी.

धोकादायक वस्तू

- विष व अपायकारक वस्तू
- गिळता येणाऱ्या वस्तू, गरम वस्तू
- पाण्याच्या टाक्या
- धारदार वस्तू
- विद्युत उपकरणे
- साप, विंचू, तसेच इतर धोकादायक प्राणी
- विहिरी, नाल्या, घरामधील मोठमोठी छिद्रे
- दोरी गळ्यात टाकणे
- अनोळखी व्यक्ती

कौटुंबिक वातावरण

संकल्पना

- बालकांच्या विकासासाठी कौटुंबिक वातावरण महत्वाचे असते.
- बालकांच्या विकासासाठी भावनिक वातावरणाची घरातील व्यक्तिनि, नातेवाईकांनी व आजूबाजूच्या लोकांनी काळजी घेणे फार गरजेचे आहे.
- बालकाला स्वत:चे मत असते याचा मोठ्यांनी आदर करावा.
- बालकांचे हिंसा किंवा जोराने रागावणे यापासून रक्षण केले पाहिजे जेणेकरून बालकांचा आत्मविश्वास वाढेल व ते नवीन गोष्टी आत्मसात करून शिकतील.

खालील गोष्टी प्रकर्षाने टाळाव्यात.

- आईचे तणावात राहणे
- वडिलांचे दारू पिणे
- घरात आई वडिल व कुटुंबातील इतर व्यक्तींची होणारी भांडणे
- परिवारांतर्गत व शेजारात असलेले वाईट संबंध

भौतिक वातावरण	कौटुंबिक वातावरण
• उघड्यावरील विहीर • रासायनिक खते • प्लग • अणकुचीदार वस्तू • बालक खूप वेळ मोबाईल बघत जेवत आहे. • आजोबा सिगारेट पीत आहे.	• बालकाला सतत उचलण्याचा हट्ट करणे. • बालकाचे गालगुच्चे घेणे. • बालकाला स्वत:जवळ घट्ट धरून ठेवणे. • बालकाला त्याच्या मनाविरुध्द वागवणे. • बालकाला गुदगुल्या करणे. • बालकाला जबरदस्तीने खाऊ देणे. • बालकाच्या कानाजवळ जोरात आवाज करणे. • त्याच्या हातातले खेळणे घेऊन लपवणे.

प्रेरक व्यक्तीसाठी

कौटुंबिक वातावरण बालकास असुरक्षित कसे होते यावर चर्चा करावी.

घरात भांडणे होतात, किंवा हिंसा होते तेव्हा आवाजाने आणि हिंसा बघितल्याने आपण असुरक्षित आहोत ही भावना वाढीस लागते. त्याच प्रमाणे भिती निर्माण होते. याचा परिणाम त्यांच्या आत्मविश्वासावर होवू शकतो.

प्रेरक व्यक्तीसाठी

भावनिक असुरक्षित वातावरण तयार करण्यात आपला वाटा आहे का? कसा ?

उत्तर देण्यास सहभागींना प्रोत्साहन द्यावे.

मुख्य संदेश

- बालकांच्या भौतिक सोबतच भावनिक वातावरणाला महत्व देणे गरजेचे आहे.
- बालके जेव्हा खेळत आणि शिकत असतात तेव्हा त्यांना शारीरिक आणि मानसिक इजा होऊ नये यासाठी स्वच्छ व सुरक्षित, भौतिक आणि कौटुंबिक वातावरणाची आवश्यकता असते.
- बालकांचे मत,आवडी-निवडी यावर लक्ष केंद्रित करावे. बालकांना अपमानास्पद बोलणे टाळावे.
- त्यासाठी निगा राखणारी व्यक्ती आणि कुटुंबातील इतर सदस्यांनी आवश्यक काळजी घेणे गरजेचे आहे.

सत्र पाचवे

भाग तिसरा : दैनंदिन उपक्रम

सत्राचा उद्देश – दैनंदिन उपक्रम संकल्पना समजावून सांगून त्याचे महत्व पटवून देणे.
कालावधी – ३० मिनिट
साहित्य – फळा, स्केचपेन, रंगीत खडू व कात्री

सत्र पद्धत

- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थीला विचारावे की, सकाळ पासून ते संध्याकाळ पर्यंत कुटुंबातील आई– बाबा, आजी – आजोबा कुठले काम करीत असतात. सहभागींकडून आलेली उत्तरे फळ्यावर लिहून घेणे. त्या प्रत्येक कामातून बालकासोबत कसा खेळ व संवाद करू शकतो किंवा शिकवू शकतो याची चर्चा करणे.
- मुख्य तीन कामाविषयी सविस्तर बोलणे उदा. आंघोळ करतांना, फिरायला घेवून जातांना, जेवतांना

मुख्य संदेश

- प्रत्येक वेळी बालकाला वेगळा वेळच देण्याची आवश्यकता नसते तर पालक दैनंदिन कामे करीत असतांना शिकवू शकतात .
- दैनंदिन कामे करताना बालकाला त्यामध्ये सहभागी करून घ्यावे.

सत्र पहिले

संवेदनशील पालकत्व

सत्राचा उद्देश – संवेदनशील पालकत्व या संकल्पनेबाबत योग्य मार्गदर्शन करणे.
कालावधी – ६० मिनिटे
साहित्य - फळा आणि खडू / पेन,

सत्र पद्धत

- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणाच्या आदल्या दिवशी त्या कार्यक्षेत्रात येणाऱ्या अंगणवाडी केंद्राला भेट देऊन प्रात्यक्षिक दाखवण्यासाठी लागणारे (० ते ३ वयोगटातील बालक) आणि बालकाची माता/निगा राखणारी व्यक्ती यांची प्रशिक्षणादरम्यान आवश्यकता असल्याची पूर्वसूचना अंगणवाडी सेविकेला द्यावी आणि प्रशिक्षणाची वेळ सांगून अंगणवाडी सेविकेला त्या माता आणि बालकांना प्रशिक्षण स्थळी घेऊन येण्याची विनंती करावी. प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणाच्या दिवशी प्रात्यक्षिकासाठी लागणारी वयोगटानुसार खेळणी तयार ठेवावी. आजुबाजूच्या परिसरात तसेच घरामध्ये सहज उपलब्ध असलेल्या खेळणीचा खेळण्यासाठी वापर करावा,
- माता/निगा राखणाऱ्या व्यक्तीला बालकासोबत खेळ व संवाद कृती करण्यास सांगून प्रशिक्षणार्थींना त्याचे निरीक्षण करण्यास सांगावे.
- प्रेरक व्यक्तीने पुढील माहितीच्या आधारे संवेदनशील पालकत्वाचे महत्वाबाबत सखोल चर्चा करावी आणि चर्चेनंतर आकृतीच्या आधारे मार्गदर्शन करावे.

चर्चेचे मुद्दे

- प्रात्यक्षिकामध्ये काय पाहिले ?
- संवेदनशील व प्रतिसादात्मक संवाद म्हणजे काय ?
- निगा राखणारी व्यक्ती करीत असलेली कृती योग्य होती का? होय असेल तर का? नाही असेल तर का? माता/निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने या वेळी कोणती कृती करायला पाहिजे होती.
- बालकाच्या कोणत्या कृतीवर मातेची प्रतिक्रिया दिसून आली.
- माता/निगा राखणारी व्यक्तीने यावेळी कोणती कृती केले असती म्हणजे बालकासोबत संवेदनशील व प्रतिसादात्मक पद्धतीने संवाद केला, खेळ खेळले असे म्हणता आले असते.
- खेळादरम्यान बालकाने आणखी कोणकोणत्या कृती केल्या ?
- मातेला बालकाची कोणती गरज संवेदनशीलपणे लवकरात लवकर ओळखता आली? गरजेनुसार कश्याप्रकारे मातेने बालकाला प्रतिक्रिया दिली ?
- वयानुसार बालकाच्या खेळामध्ये कोणते बदल करावेत? त्याचा बालकाला काय फायदा होतो ?
- अशा प्रकारचे प्रात्यक्षिक अंगणवाडीमध्ये माता/पालक सभेदरम्यान घेणे शक्य आहे का ?

(टीप – संवेदशील संकल्पनेची सुरुवात प्रत्येक स्तरावरील व्यक्तीने स्वत: पासून करणे आवश्यक

सत्राची दुसरी पद्धत

साहित्य – टिकल्या, एक स्त्रीच्या चेहऱ्याचा मुखवटा, स्त्री च्या कपाळावर ज्या ठिकाणी टिकली लावायची जागा आहे, रुमाल

कालावधी– ४५ मिनिटे

सत्र पद्धत

प्रत्येक सहभागींना डोळ्याला पट्टी बांधून त्यांना एक टिकली देवून थोडे दूर नेवून थोडे गोल फिरवून स्त्री च्या मुखवट्याला लावावयास लावावी. जवळपास कोणताच सहभागी टिकली बरोबर लावू शकणार नाही.

संदेश

पालकत्व देखील डोळे उघडे ठेवून करायची गोष्ट आहे. बालकाची गरज संवेदनशीलपणे समजून त्याला प्रतिसाद देणे म्हणजेच संवेदनशील पालकत्व होय.

बालकाच्या क्रियांवर पालकाच्या प्रतिक्रियांचे चक्र

प्रेरक व्यक्तीने चर्चा करून झाल्यावर पुढील मुद्द्यांवर मार्गदर्शन करावे.

- बालकाचे संगोपन करणे याचा अर्थ गरजा पूर्ण करणे नव्हे तर बालकाच्या प्रत्येक कृतीविषयी संवेदनशील असणे होय.
- बालक कोणतीही एक कृती दीर्घकाळ करत नाही. एक कृती केल्यानंतर लगेच बालकाने केलेल्या दुसऱ्या कृतीकडे पालकांनी दुर्लक्ष करू नये. बालक प्रत्येक कृतीतून नवीन गोष्ट शिकत असते.
- संवेदनशील पालक बालकाची भावना ओळखून त्याच्या कृतीला प्रतिसाद करतात.
- बालकाची जिज्ञासु वृत्ती टिकवून ठेवायची असेल तर बालकांच्या विचारातून निर्माण होणाऱ्या कृतीला प्रतिसाद करणे, नवीन कृती करण्याची संधी उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे. लहानपणापासूनच बालकाच्या भावनांचा पालकांनी आदर करावा.

संवेदनशील पालकत्व

निगा राखणारी व्यक्ती बालकाविषयी संवेदनशील असणे आणि बालक काय सांगण्याचा प्रयत्न करीत आहे, हे ओळखून शक्य तितक्या लवकर त्याची गरज पूर्ण करणे म्हणजेच संवेदनशील पालकत्व होय. उदा. जर छोटे बाळ आईकडे पाहून हात उंचावत असेल तर ते 'जवळ घे' असे म्हणत आहे ओळखून आईने बाळाला लगेच जवळ घेणे. बालकाच्या जीवनातील सुरूवातीचा काळ हा विकासाच्या दृष्टीने अतिशय महत्वाचा असतो. याकाळामध्ये जर बालकाला प्रेम, आपुलकी, जिव्हाळा, प्रोत्साहन, कौतुक मिळाले तर बालकाचा योग्य विकास होतो. त्याकरीता बालकाच्या गरजा ओळखणे हे खूप महत्वाचे असते. बालकाच्या अनेक गरजा असू शकतात. उदा. भुक लागणे, खेळणे, बोलणे प्रेमाचा स्पर्श, सु–शीची स्वच्छता ,ओले कपडे बदलवणे इत्यादी. या गरजा बालकाच्या शारीरिक हालचाली किंवा कृतीवरून पालकाने संवेदनशीलपणे ओळखून त्याला योग्य प्रतिसाद देणे व शक्य तितक्या लवकर ती गरज पूर्ण करणे हे संवेदनशील पालकत्वाचे लक्षण होय.

पालकाने बालकाला वेळ देणे आवश्यक आहे. वेळ घालविणे म्हणजे सोबत खेळणे किंवा बोलणे एवढेच नव्हे तर त्याच्या भावना ओळखून कृतीला प्रतिसाद देणे, हे अधिक महत्वाचे आहे. बालक कोणतीही एकच कृती दीर्घकाळ करू शकत नाही कारण बालकाचे मन चंचल आणि जिज्ञासू असते. संवेदनशील पालक बालकाची भावना ओळखून त्याच्या कृतीला प्रतिसाद देतात. बालकावर आपले मत न लादता बालकाला त्याच्या इच्छेनुसार कृती करण्याची संधी उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे. पालकांनी थोडा संयम ठेऊन बालकाच्या कृतीचे निरीक्षण करावे व हवी असल्यास मदत करावी. पूर्ण कृती पालकांनी न करता बालकाला करण्याची संधी द्यावी. वयानुसार बालकाच्या क्रिया बदलत जातात. जसजशी बालके मोठी होतात तसतशी वेगवेगळ्या कृती करायला लागतात. बालकाची जिज्ञासा टिकवून ठेवायची असेल तर बालकांच्या विचारातून निर्माण होणाऱ्या कृतीला प्रतिसाद देणे आवश्यक आहे. या प्रत्येक कृतीतून बालके शिकत असतात.

(टीप–संवेदशील संकल्पनेची सुरुवात प्रत्येक स्तरावरील व्यक्तीने स्वत: पासून करणे आवश्यक आहे (माता/निगा राखणारी व्यक्ती, पालक, कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्ति)

संवेदनशील पालकत्वाचे बालकावर होणारे सकारात्मक परिणाम

- बालकाच्या कृतीला प्रोत्साहन दिल्यामुळे जिज्ञासु वृत्ती वाढते.
- बालक व्यापक दृष्किोनातून विचार करायला शिकते.
- बालकाचे इतर व्यक्तीसोबत घट्ट व जवळीकतेचे नाते निर्माण होते.
- बालकामध्ये चांगल्या सवयी विकसीत होण्यास मदत होते.
- बालकाच्या कृ तीला प्रोत्साहन मिळाल्यामुळे उत्साह वाढतो.

मुख्य संदेश

- निगा राखणारी व्यक्ती बालकाविषयी संवेदनशील असणे आणि बालक काय सांगण्याचा प्रयत्न करीत आहे, हे ओळखून शक्य तितक्या लवकर त्याची गरज पूर्ण करणे म्हणजे संवेदनशील पालकत्व होय.
- निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने संवेदनशील राहून बालकाची प्रत्येक गरज ओळखून त्यानुसार बालकाला शक्य तेवढ्या लवकर प्रतिसाद द्यावा.
- बालकाची जिज्ञासू वृती टिकवून ठेवण्यासाठी बालकाने केलेल्या कृतीचा आदर करून प्रतिसाद करणे महत्वाचे आहे.

संवेदनशील पालकत्व

उद्देश-

निक्षा राखणारी व्यक्ती (०-३ वर्षे) बालकाविषयी संवेदनशील असणे म्हणजेच बालक काय सांगण्याचा प्रयत्न करीत आहे, हे ओळखून शक्य तितक्या लवकर त्याची गरज पूर्ण करणे' म्हणजे संवेदनशील पालकत्व होय.

उदा. जर छोटे बाळ आईकडे पाहून हात उंचावत असेल तर ते 'जवळ घे' असे म्हणते, हे ओळखून पालकाने बाळाला लगेच जवळ घेणे. बालकाच्या जीवनातील सुरूवातीचा काळ हा विकासाच्या दृष्टीने अतिशय महत्वाचा असतो.

खेळातील पत्ते - एका सेट मध्ये ३६ पत्ते आहेत.

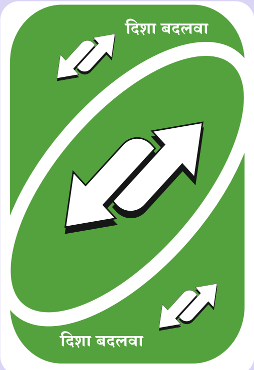
पत्त्यांबद्दल माहिती खालील प्रमाणे:

१. पत्त्यांमधील निळे पत्ते हे शिक्षा/ penalty पत्ते आहेत.(चित्र क्रमांक ४)

२. चित्रातील पहिले ३ हे विशेष पत्ते आहेत. त्याबद्दल खाली माहिती लिहिलेली आहे.

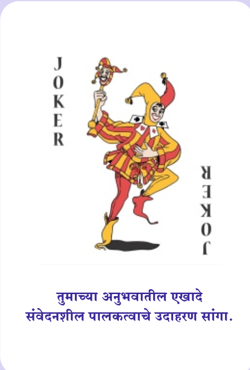
३. विदुषक/ जोकर पत्ता (चित्र क्र. ५)- यात आपल्या जीवनातील संवेदनशील किवा असंवेदनशील पालकत्वाचे उदाहरण द्यावे. हे सेट मधून काढून टाकू नये.

४. इतर २० पत्त्यांवर काही क्रिया आणि प्रतिक्रिया लिहिल्या आहेत .



(विशेष पत्ता) खेळण्याची दिशा बदलवा. म्हणजेच घड्याळीच्या काट्यानुसार सर्वजण खेळत असेल तर उलट्या दिशेच्या खेळाडू आता खेळेल. आणि खेळ आता घड्याळीच्या उलट्या दिशेने सुरु होईल.अशी एकूण २ पत्ते आहेत.

(विशेष पत्ता) म्हणजे वगळा. हा पत्ता जो खेळाडू टाकेल त्याच्या पुढील खेळाडू एक डाव खेळू शकणार नाही. अशी एकूण ४ पत्ते आहेत.



(विशेष पत्ता) हा पत्ता असल्यावर तुम्ही तीन पैकी एक कोणताही नियम बनवू शकता. असा एकच पत्ता आहे.

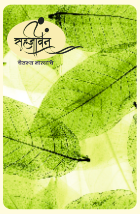
Penalty पत्ता/ शिक्षा पत्ता- अशी ५ पत्ते आहेत. निळ्या रंगाची पत्ते खेळाच्या सुरुवातीला बाजुला काढून ठेवावी.

विदुषक/ जोकर- यात आपल्या जीवनातील संवेदनशील किवा असंवेदनशील पालकत्वाचे उदाहरणद्यावे. हे सेट मधून काढून टाकू नये. अशी ४ पत्ते आहेत.

खेळ खेळण्याची पद्धत:

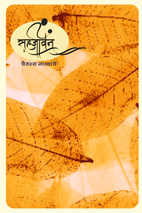
पत्त्यांच्या सेट मधील निळे पत्ते काढून ठेवावेत. हे शिक्षा/ penalty पत्ते आहेत. खेळाडूंना गोलाकार बसवावे. पत्ते पिसावे आणि सर्वांमध्ये वाटावे. आपले पत्ते इतरांना दिसणार नाही,अशी काळजी घ्यावी. सर्व खेळाडूंनी त्यांच्या संबंधित पत्त्यावर लिहिलेली क्रिया/ प्रतिक्रिया वाचावी. ज्या खेळाडूला स्टार (चांदणी) असलेला पत्ता मिळतो, त्याने खेळाची सुरुवात करावी. पत्त्यावर लिहिलेले विधान म्हणजेच बालक किवा बालिकेची क्रिया वाचून त्याखालील प्रतिक्रिया संवेदनशील आहे की नाही हे त्याने ओळखावे. जर ते संवेदनशील असेल तर पुढील खेळाडूने त्याच्या असंवेदनशील पालकत्व चा पत्ता खेळावा. खेळ पहिल्या खेळाडूपासून घड्याळाच्या दिशेने सुरु ठेवावा अशाप्रकारे एकामागून एक योग्य-अयोग्य प्रतिक्रिया असलेले पत्ते आळीपाळीने एकामागून एक खेळाडू नुसार टाकावे. खेळाडूने ते संवेदनशील किवा असंवेदनशील का वाटते ते स्पष्ट करावे. एखाद्या खेळाडू वर असंवेदनशील पालकत्वाचा पत्ता टाकण्याची पाळी आहे, परंतु त्याच्याकडे जोकर पत्ता आहे आणि त्यावर सूचनेनुसार त्याला असंवेदनशील प्रतिक्रिया असलेले आपल्या आयुष्यातील उदाहरण सांगायचे आहे तर ते त्याने खेळावे. पण तेही नसल्यास खेळाडू विशेष पत्ता खेळू शकतो. विशेष पत्ता खेळणे हे त्याला बंधनकारक नाही. हे पत्ता त्याला खेळायचा नसल्यास तो 'pass' असे बोलू शकतो.

Penalty पत्ता/ शिक्षा पत्ता: चित्र वर दिलेले आहे. जे खेळाडू संवेदनशील किंवा असंवेदनशील देणारी विधाने योग्यरित्या ओळखत नाहीत, तो शिक्षा पत्ता उचलतो आणि त्यावर जे लिहिलेले आहे ते त्याला करावे लागते. ज्याचे पत्ते लवकर संपतात तो विजेता. त्यानंतर इतर सहभागींनी खेळ पुढे सुरु ठेवावा.



सर्व संवेदनशील पालकत्व योग्य प्रतिक्रिया असलेले पत्ते हिरव्या रंगाची आहेत.

असंवेदनशील पालकत्व असलेले पत्ते ही केशरी रंगाची आहेत.



हे खेळाडूना आधीच सांगू नये. तर प्रेरक व्यक्तीला संवेदनशील आणि असंवेदनशील पत्ते यात गोंधळ झाला तर रंगामुळे लक्षात येईल.

खेळण्याची दुसरी सोपी पद्धत- **काही जणांचा खेळण्यात गोंधळ होत असेल तर क्रिया-प्रतिक्रिया असलेले पत्त्यावर कोणती प्रतिक्रिया जास्त चांगली शकेल आणि कसे ? अश्या पद्धतीने चर्चा करावी.**

असंवेदनशील पालकत्व / भावनात्मक नसलेले/ अयोग्य प्रतिक्रिया असलेले

क्रिया - बालकासमोर एक चौकोनी सिल्वर पेपर पडलेला त्याने उचलला आणि त्याचा बॉल केला आणि ते इतरांना दाखवत आहे.

प्रतिक्रिया- बाळाकडे कुणाचेही लक्ष नाही आणि त्यांनी प्रतिसादही दिला नाही.

क्रिया - आजी कणिक भिजवत असताना बालक आजीजवळ गेले आणि कणिक मागू लागले.

प्रतिक्रिया- आजी बालकावर ओरडली आणि त्याच्या आजोबाला तिथून घेवून जायला सांगीतले. वडील त्याला तिला घेवून निघून गेले . (star मार्क)

क्रिया -बालिका ग्लास घेवून त्यामध्ये गुणगुणत आहे आणि सर्वांना बोलवत आहे.

प्रतिक्रिया- घरातील लोक आपल्या कामात गुंग आहे. त्यांनी प्रतिसाद दिला नाही.

क्रिया -बालिकेने पाण्याकडे हात दाखवून इशारा करण्याचा प्रयत्न केला

प्रतिक्रिया- आजी सर्वांसोबत बोलण्यात गुंग आहे

प्रसंग-बालकाला बाहेर बागेत फिरायला घेवून गेले.

क्रिया - बालक विविध फुलपाखरांकडे बोट दाखवत आहे पण बाबा त्याला रंग न दाखवता फोन वर बोलत चालत आहे.

क्रिया - आजी बालकाला सर्वांसमोर गाण गावून दाखव म्हणून सांगते.

प्रतिक्रिया- बालक नाराजीच्या स्वरात तिथून पळण्याचा प्रयत्न करतो. आजी जबरदस्तीने पकडून सर्वांसमोर उभे करून त्याला 'गाणे म्हण' असे म्हणते.

क्रिया - बालकाने पुस्तक रचून घर बनवण्याचा प्रयत्न केला.
प्रतिक्रिया- ताईने त्याचे पुस्तक उचलून घेतले.

क्रिया -बालिका रंगकांड्या घेवून कशावर तरी चित्र काढण्याचा प्रयत्न करत आहे. त्यासाठी कागद मागण्याचा प्रयत्न करत आहे.

प्रतिक्रिया- बाबा काकांशी बोलण्यात मग्न आहे.

प्रसंग -बाबा शेतात कॉम्पोस्ट खतसाठी बनलेल्या खड्ड्यात कचरा टाकतात.
५ वर्षाचे बाळ - हे काय आहे?
बाबा - त्याच तुला काही काम नाही. तू खेळ तुझ. त्याच्या दूर राहा.

क्रिया -बालक कपडे हातात घेऊन घडी करण्याचा प्रयत्न कर करत आहे.

प्रतिक्रिया- बाळ कपडे फाडेल म्हणून मोठा दादा त्याच्या हातातून कपडे घेवून घेतो.

संवेदनशील पालकत्व / भावनात्मक/ योग्य प्रतिक्रिया असलेले

क्रिया - बाळ पलंगावरून आवाज द्यायचा प्रयत्न करते व जेवणाकडे बोट दाखवते.

प्रतिक्रिया - भूक लागली म्हणून आई ओळखते व खायला काय पाहिजे म्हणून विचारते.

क्रिया -आजी कणिक भिजवत असताना बाळ आजी कडे जाते.

प्रतिक्रिया- आजी बाळाला एक कणकेचा तुकडा देत बालकाला कणकीचे विविध आकार व गोळा तयार करण्यास प्रोत्साहन देते.

क्रिया - बालक कीर्तनकाराकडे बघून आनंदाने टाळ्या वाजवतो.

प्रतिक्रिया- आजी दुसऱ्या दिवशी बालकाला कीर्तनकारासारखी वेशभूषा करून देते. आरश्यासमोर हावभाव करायला प्रोत्साहित करते.

क्रिया - भजन म्हणत असतांना बालक टाळ वाजवणाऱ्याकडे बघते.

प्रतिक्रिया- आजी बालिकेला एक टाळ देवून ते वाजवण्यासाठी प्रोत्साहित करते व त्याला मध्ये बसवून टाळ्या वाजवते.

क्रिया - बाळ मातीकडे बघून माती खेळायला लागते.

प्रतिक्रिया- आजोबा मातीचा गोळा करून बाळाला विविध आकार तयार करण्यास प्रोत्साहित करतात.

क्रिया - समोर ढोल ताश्यामध्ये नाचत असलेले मोठी मुले बघून बाळ नाचायचा प्रयत्न करते.

प्रतिक्रिया- आजोबाने लक्ष देवून "छान" असे म्हणतात .

क्रिया - बालक-बालिका पाण्याकडे बोट दाखवत आजीला पाणी खेळायला "चल" म्हणत.

प्रतिक्रिया - आजी बाळाला पाणी खेळायचे आहे हे ओळखते . एका छोट्या भांड्यात पाणी देते आणि बाळावर लक्ष ठेवते.

क्रिया - बालिका भिंतीवर लिहित असते.

प्रतिक्रिया - आजोबांनी घरातील एका भिंतीला पंधरा रंग लावून बालिकेला हवे तितके रंग लावायला सांगितले, त्यासाठी प्रोत्साहित केले.

क्रिया - बाळ वडिलांना दुसरीकडे बोट दाखवून त्या दिशेने घेवून चल असा इशारा करतो

प्रतिक्रिया- वडिलांनी लगेच फोन बाजूला ठेवून बाल ज्या दिशेने चल म्हणत होते तिथे नेवून दाखवतात.

क्रिया -भजन म्हणत असतना बालिका टाळ वाजवणाऱ्या कडे बघते.

प्रतिक्रिया- आजी बालिकेला एक टाळ देवून ते वाजवण्यासाठी प्रोत्साहित करते व तिला मध्ये बसून टाळ्या वाजवते.

सत्र दुसरे

प्रतिसादात्मक आहार

सत्राचा उद्देश – प्रतिसादात्मक आहार ही संकल्पना समजावून सांगून त्याचे महत्व पटवून देणे. व प्रतिसादात्मक आहार देण्यास कुटुंबाला प्रोत्साहित कसे करावे? याचे मार्गदर्शन करणे.

कालावधी – ६० मिनिटे

साहित्य – फळा आणि खडू / पेन,

सत्र पद्धत

प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थींना खाली दिलेल्या तीन वेगवेगळ्या उदाहरणांच्या सहाय्याने तीन घरातील बालकांना आहार देण्याच्या पद्धतीचे भूमिकानाट्य करून दाखवावे. सर्व भूमिकानाट्य झाल्यावर प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थींसोबत प्रत्येक उदाहरणातील भूमिकानाट्याविषयी पुढे दिलेल्या उदाहरणांचे स्पष्टीकरण, चर्चेचे मुद्दे आणि दिलेल्या माहितीच्या आधारे प्रतिसादात्मक आहाराबाबत सखोल चर्चा करावी. (भूमिकानाट्य करण्यासाठी प्ररेक व्यक्ती प्रशिक्षणार्थींची मदत घेऊ शकतात

(बालकाचे वय २ वर्ष)

उदाहरण १

निक्षा राखणारी व्यक्ती बालकाचे दोन्ही हात पकडतात व जबरदस्तीने खाऊ घालतात.

उदाहरण २

निगा राखणारी व्यक्ती बालकापुढे अन्न ठेवतात व स्वता:च्या कामात व्यस्त असतात.

उदाहरण ३

निक्षा राखणारी व्यक्ती बालकाच्या भुकेचे लक्षण ओळखून त्यावेळी त्याला जेवायला देतात. ताटात पूर्ण जेवण असते . निगा राखणारी व्यक्ती बालकाला स्वत: च्या हाताने खाण्यासाठी प्रोत्साहित करतात. शिवाय खेळीमेळीच्या वातावरणात घास भरवितात. ताटातील अन्नाची ओळख करून देतात. बालक भूक संपल्याचे लक्षण दाखविताच जबरदस्ती न करता जेवण देणे थांबवितात.

संकल्पना

प्रतिसादात्मक आहार म्हणजे काय?

बालकाची भूक लागल्याची आणि भूक संपल्याची लक्षणे निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने ओळखून बालकाला शक्य तेवढ्या लवकर संवेदनशीलपणे प्रतिसाद देणे याला प्रतिसादात्मक आहार असे म्हणतात.

प्रतिसादात्मक आहाराची मार्गदर्शक तत्वे

- बालक जेवणादरम्यान सहज विचलीत होत असेल किंवा अन्न घेण्यात रस दाखवत नसेल तर जेवणादरम्यान बालकाचे चित्त विचलीत होणार नाही याची निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने काळजी घेणे आवश्यक आहे.
- लक्षात ठेवा आहार देण्याचा काळ हा शिकण्याचा आणि प्रेमाचा काळ असतो. आहार देतेवेळी बालकाकडे पाहून संवाद करणे आवश्यक आहे.

प्रतिसादात्मक आहाराची कौशल्ये कशी वापरावीत ?

जन्मापासूनच सुरूवातीच्या काळात तसेच नंतरसुद्धा प्रतिसादात्मक आहार देणे महत्वाचे आहे. बालके भुकेची लक्षणे किंवा चिन्हे दाखवतात. निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने ही लक्षणे ओळखून शक्य तेवढ्या लवकर त्याला प्रतिसाद देणे आवश्यक असते. निगा राखणारी व्यक्ती आणि बालक दोघेही प्रतिसादात्मक आहाराची प्रक्रिया सततचा सहवास आणि परस्पर संवाद यातून शिकतात. गरोदरपणातील गृहभेटीपासूनच आपण प्रतिसादात्मकपणे स्तनपान आणि पूरक आहार कसा द्यावा या दोन्हीविषयी माता आणि निगा राखणारी व्यक्ती यांच्याशी चर्चा करू शकतो.

दुसरी पद्धत
साहित्य – तोंडात घास घेण्यासाठी 'आ' करून असलेल्या एका लहान मुलाचे हसरे चित्र, चेंडू
कालावधी – ३० मिनिटे

सत्र पद्धत

एकेका सहभागींना चेंडू हात देवून विनंती करावी कि, हा एक खाण्याचा घास आहे आणि तो त्या लहान मुलाला भरवायचा आहे तर तो कसा भरवाल.
काही जणांना काही दूर अंतरावरून चेंडू तोंडात भरवायला प्रोत्साहन द्यावे. (चेंडू सहभागींना फेकावा लागणार) दुरून घास आपल्याला फेकावा लागला म्हणजेच तोंडात कोंबावा लागला. बालकाची इच्छा नसताना बालकाला जेवण जबरदस्तीने देवू नये.

संदेश

- ज्याप्रमाणे चित्रात बालक आ करून आहे म्हणजेच बालकाला भूक लागलेली आहे. बालक भूक लागल्याची लक्षणे दाखवते ती निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने ओळखून बालकाला शक्य तेवढ्या लवकर जेवण देणे.
- बालक भूक संपल्याची लक्षणे दाखवते तीसुद्धा निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने ओळखून बालकाला जेवण देणे थांबवावे.
- बालक स्वत:च्या हाताने खाणे शिकत असताना निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने संयम ठेऊन बालकाला खाण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे.
- बालक केंद्रीत प्रतिसादात्मक आहार पद्धत.

प्रतिसादात्मक आहार देण्याची पद्धत

- बालकाशी हसून, खेळून तसेच जेवताना संवाद साधून बालकाला स्वत: खाण्यास प्रोत्साहित करून सकारात्मक प्रतिसाद द्यावा.
- प्रतिसादात्मक आहार देणे ही दोन मार्गाने होणारी प्रक्रिया आहे.
- बालक भूक लागल्याची लक्षणे दाखवते ती निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने ओळखून बालकाला शक्य तेवढ्या लवकर जेवण देणे.
- बालक भूक संपल्याची लक्षणे दाखवते तीसुद्धा निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने ओळखून बालकाला जेवण देणे थांबविणे.
- बालक स्वत:च्या हाताने खाणे शिकत असताना निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने संयम ठेऊन बालकाला खाण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे.
- स्तनपान आणि पूरक आहार याची योग्य सांगड घालावी.
- बालकाचे लक्ष इतरत्र विचलीत होणार नाही याकडे लक्ष द्यावे.
- बालकाला अन्नपदार्थांची ओळख होण्यासाठी आणि जेवणाची गोडी निर्माण करण्यासाठी खात असलेल्या अन्नपदार्थाविषयी बालकाशी चर्चा करावी.
- बालकाला स्वतंत्र ताटात जेवण द्यावे.
- बालकाला जबरदस्तीने खाऊ घालू नये.

प्रतिसदात्मक पद्धतीने खाऊ घालणे

बालकाची क्रिया

- बालक चिडचिड करत असेल.
- बालक खात नाही किंवा अन्न नाकारते.
- एकसारखे अन्न घेत नाही.
- बालक जेवणास खूप वेळ लावते.
- बालक स्वतः हाताने खाते परंतू अन्न सांडविते किंवा कपडे भरवते

- **निक्षा राखणाऱ्या व्यक्तीची प्रतिक्रिया**
- भुके ची लक्षणे ओळखून जेवण द्यावे.
- बालकाला जबरदस्तीने न भरविता हळुवार प्रोत्साहित करावे.
- वेगवेगळे अन्नपदार्थ तयार करून खेळ, गाणी,गोष्टीच्या साहाय्याने बालकामध्ये खाण्याची आवड निर्माण करावी.
- बालकाला धमकी किंवा घाबरवून जेवण न देता जेवण संपेपर्यंत बालकाजवळ बसावे.
- शाब्बासकी देऊन अन्नाविषयी आवड निर्माण करावी व हळूहळू खाण्यास प्रोत्साहित करावे.

मुख्य संदेश

- बालकाची भूक लागल्याची आणि भूक संपल्याची लक्षणे ओळखून निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने शक्य तेवढ्या लवकर प्रतिसाद द्यावा.
- बालकाच्या स्वत:हून खाण्याच्या प्रयत्नाचे कौतुक करून त्यासाठी बालकाला खाण्याची संधी आणि प्रोत्साहन द्यावे.
- बालकाला स्वतंत्र ताटात जेवण द्यावे, त्यामुळे बालकाचा आत्मविश्वास वाढतो.
- बालकाला जबरदस्तीने खाऊ न घालता मागेल तेव्हा जेवण दयावे आणि बालकाच्या आवडीनिवडीचा संवेदनशीलपणे विचार करून प्रतिसादात्मक पद्धतीने त्यास प्रोत्साहन दयावे.
- जेवणाची वेळ ही आनंददायी व प्रेरणादायी असावी. बालकाला खाऊ घालताना गाणे, गोष्टी, निसर्गरम्य वातावरण या माध्यमांचा वापर करावा. हसत, खेळत आणि बालकाशी संवाद करून बालकाला जेवण द्यावे.
- बालकाला खाऊ घालताना प्रेमाने स्पर्श करणे, जेवणाबद्दल बोलणे आणि संवाद साधणे खूप आवश्यक असते.
- कुटुंबातील सर्व सदस्यांचा समावेश असावा.
- बालक खात असेल तेव्हा निगा राखणाऱ्या व्यक्तीचे पूर्ण लक्ष बालकाकडे असावे.
- ताटातील शिल्लक अन्न हे आपल्याला बालकांची भूक संपली आहे हे दर्शवते त्यामुळे त्यानंतर बालकाला जबरदस्तीने खाऊ घालण्याचा प्रयत्न करू नये.

चर्चेचे मुद्दे

१. पद्धत सोपी वाटली का?

२. ही पद्धत आपण सहजीवन मेळाव्यात वापरु शकू का?

सत्र तिसरे

प्रात्यक्षिक (फक्त प्रेरक व्यक्तींसाठी)

सत्राचा उद्देश – सुविधा देणाऱ्यांची क्षमता निर्माण करणे
कालावधी – ४५ मिनिटे.
साहित्य – मार्गदर्शिकेची प्रत

सत्र पद्धत

सर्व प्रेरक व्यक्तींचे ४–५ गट तयार करावे . प्रत्येक गटाला दोन विषय द्यावेत . प्रत्येक गटास दिलेल्या सत्राचे प्रात्यक्षिक करून दाखवावे ज्यात आता सहभागी प्रेरक व्यक्ती हे प्रेरक व्यक्ती झाल्यावर सत्र कसे घेणार हे (पूर्ण किवा काही भाग)करून दाखवावेत.
मुख्य प्रेरक व्यक्तीने प्रात्यक्षिक निरखून बघून प्रात्यक्षिक मध्ये योग्य झालेल्या गोष्टी आणि अधिक सुधारणा करण्यास वाव असेल तर त्या सूचना विनम्रतेने द्याव्यात.
ही पद्धत वेगळ्या पद्धतीने करावयाची असल्यास त्याला प्रोत्साहन द्यावे परंतु त्यापद्धतीमध्ये सहभागी व्यक्तींना सहभागीहोण्यासाठी वाव असावा. अधिक उपक्रम किवा नाविन्यपूर्ण पद्धत असेल ज्यात सहभागी कदाचित अधिक चांगल्या पद्धतीने भाग घेतील अश्या पद्धतीस प्रोत्साहन द्यावे.

मुख्य संदेश

- प्रेरक व्यक्तीने विषयाचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.
- सत्र घेण्यापूर्वी प्रेरक व्यक्तीने मुख्य सूचना लक्षात घेणे आवश्यक आहे.
- नवीन पद्धत असल्यास ती सर्वसमावेशक असावी.
- सत्र सुरु करण्यापूर्वी आधी थोडेसे पद्धत वाचून आल्यास प्रेरक व्यक्ती अधिक आत्मविश्वासाने सत्र घेवू शकेल.

सत्र चौथे

सूक्ष्म नियोजन

गट स्तरावर आणि गाव स्तरावर प्रशिक्षण घेण्याचा कृती आराखडा

सूक्ष्म नियोजन १ – फक्त प्रमुख प्रेरक आणि गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तीसाठी

सत्राचा उद्देश – सेक्टर पातळीवरील प्रशिक्षणाची योजना करणे.

कालावधी – ४५ मिनिटे

साहित्य – कागद आणि रंगीत पेन

सत्र पद्धत

- सर्व प्रेरक व्यक्तींचे आपापल्या गावनिहाय, कार्यक्षेत्र निहाय गट करावे
- प्रेरक व्यक्तीने सर्व प्रशिक्षणार्थी सोबत पुढील मुद्याच्या आधारे सविस्तर चर्चा करावी.
- प्रेरक व्यक्तींकडून आलेले मुद्दे फळ्यावर लिहून घ्यावे.
- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थी चे तीन गट करून त्यांच्याकडून कार्यक्षेत्रामधील पुढील प्रशिक्षणाचे नियोजन करून घ्यावे.

कार्यशाळेचे सूक्ष्म नियोजन:१

- कार्यशाळेची पूर्वतयारी
- कार्यशाळा घेतांना काय अडचणी येतील ?
- अडचणी कश्या सोडवाल ?

१ कार्यशाळेची पूर्व तयारी

- जागा निश्चित करणे.
- सहभागीतांना पूर्व कल्पना देणे. जागा, वेळ, दिवस सांगणे
- गावातील प्रमुख व्यक्तींना पूर्वकल्पना देणे.
- सत्र वाटून देणे व सत्राची तयारी करणे.
- अपेक्षित सहभागींना सत्रासाठी लागणारे साहित्याची जुळवाजुळव करणे
- भूमिका नाट्यासाठीचे नाट्यलेखन
- कार्य शाळेची रूपरेषा ठरवणे

२ कार्यशाळा घेतांना काय अडचणी येवू शकतात?

- साहित्य नसणे
- सहभागी वेळेवर न येणे.
- सत्र वेळेवर सुरु न होणे
- लोक सहभाग कमी असणे.

३ अडचणी कशा सोडवाल ?

- जागा, वेळ, दिवस याची पूर्व कल्पना सहभार्गींना देणे.
- प्रसिद्धी करणे.
- प्रसिद्धीसाठी गावातील प्रतिष्ठीत व्यक्तीचा सहभाग
- बाजाराच्या दिवशी कार्यशाळेचे नियोजन

प्रमुख प्रशिक्षक ने सेक्टर वर घ्यायच्या प्रशिक्षणाचा कृती आराखडा नमुना–१

सत्राचे नाव	**पद्धत**	**वेळ**	**सत्र घेणारे व्यक्ती १**	**सत्र घेणारे व्यक्ती २**

सूक्ष्म नियोजन २– सहयोगी गटासाठी

प्रेरक व्यक्तीने खालील प्रश्न विचारून गावस्तरावरील सहभार्गींना नियोजन करण्यास प्रोत्साहित कारावे.

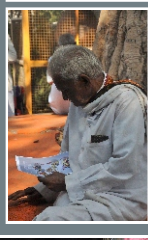
यात शिकलेल्या गोष्टी या कोणासाठी महत्वाच्या आहेत ?

अपेक्षित उत्तर – घरातील प्रत्येकासाठी विशेषत: ज्येष्ठांसाठी कारण ते ही मुलांच्या संगोपनात महत्वाची भूमिका बजावतात आणि लहान मुलांचे आई बाबा विशेषत: ०–३ वय वर्षाचे मुलांचे आई बाबा.

सहयोगी गटाने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या घरी पोहोचविण्याचा तसेच उपक्रम घेण्याचा आराखडा कृती आराखडा नमुना

माहिती / उपक्रम	**किती घरी / मोहल्ला**	**कश्याप्रकारे**
पूर्ण माहिती	एका गल्लीत	संवेदनशील पालकत्वाचा एखादा सहजीवनाचा खेळ घेवून
बालसंगोपनात खेळ संवाद आणि उपक्रम यांची माहिती	एका गल्लीत	सापशिडी खेळ खेळून

(हा फक्त नमुना आहे. यात बदल करता येवू शकतो)



This manual was initially developed under the Sahjeevan project supported by the World Health Organization (WHO). The manuals are pre tested, validated and will be used in the ELITE project supported by ICMR.