

# सीखने की कठिनाता वाले बच्चों के लिए सामाजिक-भावनात्मक मदद

माला आर. नटराजन

## डिस्लेक्सिया क्या है?

ऐसे बच्चे जिन्हें डिस्लेक्सिया है अन्य बच्चों के समान ही हैं, जबकि उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और क्षमताओं में अन्तर दिखता है। यह अन्तर उनकी बुद्धि की वजह से नहीं है (ज्यादातर बच्चों का आईक्यू औसत या ज्यादा होता है)। केवल उनके दिमाग में न्यूरोन अलग तरह से जुड़े होते हैं जिससे उनका सूचनाओं को ग्रहण करना और संसाधित करना प्रभावित होता है। इन बच्चों को पढ़ने, लिखने, वर्तनी या गणित हल करने में कठिनाई पेश आती है। इसके साथ ही ये कई कार्यों को करने में जैसे चीजों को व्यवस्थित करना, योजना बनाना, प्राथमिकता तय करना। वे आवेग और भावनात्मक नियंत्रण में भी कठिनाई महसूस करना दर्शा सकते हैं।

एक स्कूल के वातावरण में बच्चा दिन के अधिकांश समय सीखी हुई शैक्षणिक कुशलताओं का प्रदर्शन करता है। जब कोई बच्चा पढ़ने, लिखने, गणित करने, उत्तर लिखने या बोर्ड से उतारने में जूझ रहा होता है तब शिक्षक और माता-पिता इससे तंग होने लगते हैं। उसके सहपाठी और दोस्त उसका मजाक उड़ाते हैं और उस पर हँसते हैं। बच्चे को 'आलसी', 'सुस्त' और 'लूज़र' सम्बोधनों से बुलाने लगते हैं। उस बच्चे के साथ काम करने वाले शिक्षक या मदद करने वाले उसका रिजल्ट सुधारने के लिए इन बच्चों से लगातार प्रयास करवाते रहते हैं। इससे परेशान होकर बच्चा इस छवि से बाहर आने और अपने साथियों के साथ जुड़ने का प्रयास करता है। अक्सर ये अनुभव बच्चे के भावनात्मक स्वास्थ्य पर चोट पहुँचाते हैं और सीखने और उपलब्धियों में बाधा की तरह दिखते हैं।

एक बच्चे का भावनात्मक स्वास्थ्य उसके साथियों, परिवार के लोगों, स्कूल में काम करने वाले लोगों और शिक्षकों से प्रभावित होता है। एक बच्चा जो किसी वातावरण में खुश है वह दूसरे में तनावग्रस्त हो जाता है। एक बच्चा जिसे पढ़ने में दिक्कत है, वह दौड़ में अच्छा हो सकता है। दौड़ में भाग लेना उसके लिए तनावमुक्त होने का एक जरिया बन सकता है और इससे वह खुद में अच्छा महसूस करेगा। दूसरी ओर, पढ़ने में होने वाली कठिनाइयाँ उसके मन पर गहरे घाव छोड़ सकती हैं। जिससे वह बच्चा कक्षा में अपने में सीमित रहने को मजबूर हो जाएगा। यह किसी स्कूल जाते हुए बच्चे के लिए कितनी तनावग्रस्त जिन्दगी होगी, जिसका बोझ उसे और दबाएगा।

## बच्चे की मदद कैसे करें

### आकलन

पुनः कि डिस्लेक्सिया वाला बच्चा कक्षा के दूसरे बच्चों जितना ही बुद्धिमान है, फिर भी उसे उस तरीके से पढ़ाना चाहिए जिस तरीके से वह समझ सके। यानी कि हर बच्चे के सीखने के अपने विशिष्ट तरीके से व्यक्तिगत शिक्षा योजना (IEP), जो कि गुणों/ ताकतों का उपयोग कर बच्चे में आवश्यक कौशल विकसित करती है, सहायक तंत्र का आधार बनती है। ये उपचारी कक्षाएँ व्यवस्थित, संरचित, बहु-आयामी और बहु-बुद्धिमत्ता के दृष्टिकोण से समाहित होती हैं।

यह सहायक कक्षाएँ तब शुरू की जा सकती हैं जब किसी बच्चे में डिस्लेक्सिया की पहचान होती है या उसमें डिस्लेक्सिया होने की शंका होती है। शिक्षक द्वारा बच्चे के क्रियाकलापों का व्यवस्थित अवलोकन (चेकलिस्ट के साथ) उसकी कठिनाइयों का प्रकार या प्रकृति पता करने में मदद कर सकता है। यदि जरूरत हो तो (किसी विशेष शिक्षक द्वारा या प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक द्वारा) मानक टूल्स का उपयोग करके बच्चे की मुश्किलों के दायरे का, उनसे जुड़े उप-कौशलों का और उसकी सीमा का पता कर सकते हैं।

यह आकलन रिपोर्ट बहुआयामी हस्तक्षेप को सुगम बनाती है। उपचारी सहायक का आधार होने के अलावा यह रिपोर्ट आवश्यक कौशलों का निर्माण करने वाली और बनाए रखने वाली गतिविधियाँ सुझा सकती है। यह कक्षा में समाहित होने और बोर्ड परीक्षाओं में रियायत पर ध्यान केन्द्रित करती है।

### कक्षा और परीक्षा में समाहित होना

कक्षा में समाहित करने से बच्ची को ऐसे उप-कार्यों, जिसमें उसे कौशल हासिल नहीं हैं, में ऊर्जा खर्च करने की बजाय सीखने पर ध्यान केन्द्रित करने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिए एक बच्ची जो लिखने की कठिनाई से जूझ रही है वह अपनी ज्यादातर ऊर्जा बोर्ड से कॉपी में उतारने में ही खर्च कर रही होगी और वह टॉपिक समझने के लिए उसमें ऊर्जा बहुत ही कम या नहीं ही बची होगी। यदि शिक्षक उसे रिकॉर्डेड नोट्स या फोटो कॉपी किए हुए नोट्स इस्तेमाल करने की इजाजत दे दे तो इससे उसकी ऊर्जा उस विषय को समझने में उपयोग हो सकती है।

इसी तरह से कई परीक्षा बोर्ड हाई स्कूल परीक्षाओं में डिस्लेक्सिया वाले बच्चों को कई तरह की रियायतें देते हैं। कुछ बोर्ड इन बच्चों के लिए गणित का पेपर हटा देते हैं (जिन बच्चों को संख्याओं के साथ कठिनाई होती है) या दूसरी भाषा का पेपर हटा देते हैं (जिन बच्चों को भाषा के साथ कठिनाई है)। अन्य रियायतों में कैलक्यूलेटर का उपयोग, अतिरिक्त समय, अतिरिक्त लेखक या रीडर का उपयोग शामिल है। ये सहायक तंत्र बच्चे को डिस्लेक्सिया से होने वाली परेशानियों के तनाव को कम करते हैं और विद्यार्थी को एक अनुकूल वातावरण देते हैं, जिससे वह दूसरे क्षेत्रों में अच्छा प्रदर्शन कर सके।

### कक्षा प्रक्रियाएँ और सहायक/साथियों का संवेदीकरण

स्कूल में बच्चों का जीवन केवल पढ़ाई में प्रदर्शन और परीक्षाओं तक ही सीमित नहीं होता, दिन-प्रतिदिन की गतिविधियाँ भी उसके जीवन में कठिनाइयाँ पैदा करती हैं। उदाहरण के लिए स्कूल में रीड-अलाउड सत्र सीखने-सिखाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। डिस्लेक्सिया वाले कुछ बच्चों को भाषा का ज्ञान बहुत अच्छी तरह हो सकता है लेकिन भाषा पढ़ना उनके लिए चुनौतीपूर्ण हो सकता है और ये रीड-अलाउड सत्र इन बच्चों के लिए और भी चुनौतीपूर्ण हो सकते हैं। सामान्य प्रतिक्रिया के तौर पर, डिस्लेक्सिया वाला बच्चा अपने में सीमित हो जाता है, कक्षा में उसकी रुचि बहुत कम हो जाती है और स्कूल छोड़ने की भी स्थिति बन जाती है।

कक्षा में मॉडल रीडिंग हो जाने के बाद में शिक्षक 'फ्रेज़ल रीडिंग' या 'बडी (मित्र) सिस्टम' को अपना सकते हैं। शिक्षक को पढ़ने में जूझ रहे बच्चे को क्रिया के पहले के शब्दों को और क्रिया के बाद के शब्दों को अलग-अलग समूह में रखने (या पढ़ने) के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। परिणामस्वरूप बच्चा एक के बाद एक शब्दों को पढ़ने की बजाय, कुछ छोटे लेकिन अर्थपूर्ण वाक्य बना पाता है। पहले मॉडल रीडिंग और फिर छोटे-छोटे वाक्यों में जोर से पढ़ने से बच्चे को नए शब्दों और लिखावट पहचानने में मदद मिलती है। 'रीडिंग बडी' समझने के लिए सहायक मंच बनाता है जबकि फ्रेज़ल रीडिंग वाक्यों को छोटे-छोटे समूह में बाँटकर समझने में मदद करती है। यह बच्चे में कक्षा में भागीदारी करने का आत्मविश्वास बढ़ा देता है, बिना इस डर के कि उसे अपनी पढ़ने की कठिनाई के कारण कक्षा में शर्मिन्दागी उठानी पड़ेगी। 'बडी सिस्टम' न सिर्फ डिस्लेक्सिया वाले बच्चों की मदद करता है बल्कि वह बाक्री अन्य बच्चों को उनके प्रति ज़िम्मेदार और संवेदनशील भी बनाता है।

यह केवल तभी सम्भव हो सकता है जब बाक्री बच्चों में शिक्षकों या अभिभावकों द्वारा इन बच्चों के प्रति संवेदीकरण

क्रिया जाए। अन्य बच्चों को डिस्लेक्सिया और उससे होने वाली कठिनाइयों के बारे में समझाना, डिस्लेक्सिया वाले बच्चों के लिए बराबर मौक़ा बनाता है, उनकी खूबियों को पहचान पाता है और 'चिढ़ाए जाने' से बचाता है। यह उन्हें डिस्लेक्सिया वाले बच्चों की अक्षमता के बारे में ठीक समझ देता है और उनके सीखने के लिए उचित सहयोग देने के प्रति सामाजिक ज़िम्मेदारियों का एहसास दिलाता है।

### हुनर की पहचान

स्कूल के दिन केवल शैक्षणिक कामों (पढ़ाई) के लिए नहीं होते हैं। यहाँ बच्चे के अन्दर छुपे हुए कई हुनर और क्राबिलियत के प्रदर्शन और पहचान के कई मौक़े मिलते हैं। यह उसके खुद के महत्त्व का एहसास दिलाता है। अक्सर डिस्लेक्सिया वाले बच्चों का शैक्षणिक प्रदर्शन अच्छा नहीं होने की वजह से उनके प्रति एक धारणा बन जाती है, जिसके कारण अन्य हुनर वाली गतिविधियों, जैसे वार्षिक उत्सव, के लिए बच्चों का चयन करते वक़्त भी इनको दरकिनार कर दिया जाता है। शिक्षकों को यह जानना बहुत ज़रूरी है कि डिस्लेक्सिया से प्रभावित बच्चे की छुपी हुई प्रतिभा को उभारने के मौक़े बनाना बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। उनकी प्रतिभा की पहचान उनमें आत्मविश्वास पैदा करेगी और परिणामस्वरूप उनमें स्कूल के प्रति रुचि बढ़ाएगी। और यह रास्ता उनके सीखने की राह को बेहतर बनाएगा और उनकी ज़रूरतों के कारण होने वाली समस्याओं से उबारेगा।

### खेल

सामाजिक-भावनात्मक विकास में खेल एक महत्त्वपूर्ण रास्ता है। एक ऐसा माहौल जो समावेशी खेल को बढ़ावा देता है, यह डिस्लेक्सिया वाले बच्चे को अपने साथियों से प्रबन्धकीय कार्य कौशल सीखने के ज़रूरी मौक़े देगा। अपने आप में आवेग नियंत्रण, लचीली सोच, व्यवस्थापन और स्व-आकलन इत्यादि जैसे कौशल विकसित करने से बेहतर तरीक़ा और क्या हो सकता है?

इसके अलावा, खेल कई साक्षरता कौशलों को सीखने का एक वैकल्पिक तरीक़ा भी है। उदाहरण के तौर पर बच्चों को नए शब्द सुनने के, उन शब्दों के विभिन्न सन्दर्भ में इस्तेमाल सुनने के और इन शब्दों के सही उपयोग करने के मौक़े मिलने से भाषा सीखना बहुत ही जैविक या सहज बनाता है। इसी तरह कम-ज़्यादा, बड़ा-छोटा जैसी अवधारणाएँ खेल का हिस्सा होती हैं। कई खेलों में गिनती करना और स्कोर का रिकॉर्ड रखना होता है, इस तरह ये खेल गणितीय कौशल के मौक़े देते हैं। एक पढ़ाई मुक्त, खेल वाला वातावरण डिस्लेक्सिया वाले बच्चे को विकसित कर सकता है।

## हमें कहाँ से शुरू करना चाहिए

उपरोक्त सभी सहायता तभी सम्भव हो सकती है जब बच्चे के सबसे नज़दीकी, अभिभावक और शिक्षक, बच्चे की न्यूरोलाजिकल स्थिति से वाकिफ़ हों और उसे स्वीकारते हों। इसलिए इसके लिए जागरूकता कार्यक्रम चलाना बहुत ज़रूरी है, जो इस न्यूरोलाजिकल स्थिति के सभी पहलुओं को उजागर करे। स्कूल इस क्षेत्र के प्रोफ़ेशनल व्यक्तियों के साथ मिलकर इस तरह के कार्यक्रम कर सकते हैं। जानकार अभिभावक और शिक्षक डिस्लेक्सिया वाले बच्चों की ताक़त पहचानकर उसे

सराहने में और कमी को समझकर उनके साथ संवाद करने में सक्षम होंगे। इससे वे न सिर्फ़ एक अच्छा माहौल बना पाएँगे बल्कि सही हस्तक्षेप के लिए पहला क़दम भी उठा पाएँगे।

लोगों (अभिभावक, शिक्षक और स्कूल) की सहयोगी क्रियाएँ, स्वीकरण, सशक्तिकरण और डिस्लेक्सिया वाले बच्चों को बढ़ावा देना, ये सभी मिलकर उनके लिए ज़रूरी सामाजिक-भावनात्मक जगह देंगे जो उन्हें एक उत्पादक और खुश व्यक्ति बनाएँगे।



**माला आर. नटराजन** एक विशेष शिक्षक हैं। उन्होंने डिस्लेक्सिया से पीड़ित बच्चों को पढ़ाने के लिए प्रशिक्षण लिया है। वर्तमान में वे मद्रास डिस्लेक्सिया एसोसिएशन (MDA), चेन्नई के साथ काम कर रही हैं। इससे पहले वे सूचना प्रौद्योगिकी में कॉर्पोरेट क्षेत्र में काम कर चुकी हैं। एक जोशीली शिक्षक के रूप में उनका योगदान इस प्रोजेक्ट में प्रायोगिक अन्तर्दृष्टि प्रदान करता है। उनसे [mala.rn@mdachennai.com](mailto:mala.rn@mdachennai.com) पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : अर्पिता व्यास पुनरीक्षण : प्रतिका गुप्ता कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय

परिवर्तन और कठिनाइयाँ हर किसी के जीवन का, यहाँ तक कि बचपन का भी, हिस्सा होती हैं, ऐसे समय में तनाव और चिन्ता सामान्य प्रतिक्रियाएँ हैं। हम अक्सर मानते हैं कि तनाव और चिन्ता नकारात्मक परिस्थितियों से उत्पन्न होने वाली भयानक भावनाएँ हैं। हालाँकि, खुशी के अवसरों (जैसे स्कूल की घटनाएँ, छुट्टियाँ या सामाजिक रुचियाँ) की प्रत्याशा भी कभी-कभी तनावपूर्ण हो सकती है। जब कुछ ऐसा होता है जिसके बारे में पूर्वानुमान लगाने या फिर जिसे संशोधित या संरक्षित करने की आवश्यकता होती है, तो बच्चे तनाव और चिन्ता का अनुभव करते हैं। जब उन्हें महत्वपूर्ण लगने वाली कोई चीज़, खतरे में होती है, तो वे चिन्तित हो जाते हैं।

- शालिनी सोलंकी, भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए कुछ सरल गतिविधियाँ, पेज 50