बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिक्न कसरी मद्दत गर्ने?

अभिभावक र शिक्षकको लागि सहयोगी सामाग्री

लेखनः मनिष प्रसाई

प्रकाशनः पुनर्स्थापिना र विकासको लागि स्रोत केन्द्र (RCRD) भक्तपुर

www.rcrdnepal.org.np Bhaktapur-2, Khauma 01-6612365

पृष्ठभूमी

कक्षा कोठा होस वा घर बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिकाउनको लागि अभिभावक र शिक्षकले निकै चुनौतिको सामना गरिरहेका हुन्छन् । किनभने यस्ता बालबालिकाको बौद्धिक विकास र सिकाई प्रकृयामा हुने ढिलाईको कारण उनीहरूले अन्य बालबालिकाले सिक्ने गतिमा सिक्न सक्दैनन । शिक्षक र अभिभावकले सिकाउने क्रममा सामना गर्नुपर्ने कठिनाई र चुनौतिका विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन जसलाई पहिचान गर्न सक्दा समाधान पनि खोज्न सहज हुन्छ । यस चेतनामुलक सामाग्रीमा हाम्रो अध्ययन र कार्यअनुभवको आधारमा हामीले केहि यस्ता तरिकाहरू पहिचान गरेका छौँ जसलाई उपयोग गरेमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिक्नको लागि राम्रैसँग मद्दत गर्न सकिन्छ । यस सामाग्रीमा हामी बौद्धिक अपाङ्गतालाई राम्रोसँग चिन्ने र बुझ्ने उपायदेखि लिएर बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई घरमा वा विद्यालयमा सिक्नको लागि मद्दत गर्ने विधि र तरिकाहरूको बारेमा चर्चा गर्नेछौँ । यो सामाग्री हामीले मुख्य रूपमा अभिभावक र शिक्षकहरूलाई लक्षित गरेर बनाएको हो तर बौद्धिक अपाङ्गताको बारेमा बुझ्न चाहने वा यस्ता बालबालिकालाई मद्दत गर्न चाहने जो कोहिलाई पनि उपयोगी हुनेछ भन्ने विश्वास गर्छौं ।

बुझाई र तयारी
Understanding and Preparation

खण्ड एक

१.१. सुरूवातमै केहि पनि राय नबनाउनु होला ।

हाम्रा सामुदायिक विद्यालयहरूमा कार्यरत स्रोत शिक्षक, विशेष शिक्षक वा अन्य शिक्षकहरूले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिकाउने सन्दर्भमा गर्ने टिप्पणीहरूलाई वर्गीकरण गरेर हेर्‍यो भने चार भागमा विभाजन गरेर हेर्न सकिन्छ

- उनीहरूले केहि पनि सिक्नै सक्दैनन ।
- उनीहरूलाई हामीजस्तो सामान्य शिक्षकले सिकाउनै सक्दैन ।
- सिकाउन नसकिने त हैन होला तर कसरी सिकाउने थाहा छैन ।
- सिकाउन सकिन्छ तर के सिकाउने र कसरी सिकाउने भन्नेमा स्पष्ट हुनुपर्छ ।

पहिलो रायले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिक्ने क्षमता माथि नै विश्वास नगर्ने हुनाले यसले शिक्षकलाई सिकाउन खासै उत्प्रेरित गर्दैन । किनभने शिक्षकले पहिले नै सिक्न सक्दैन भन्ने राय बनाइसकेको हुन्छ । त्यसैले यो राय बोकेर बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकासँग काम गर्न गाह्रो हुन्छ । दोस्रो टिप्पणीमा शिक्षकले आफ्नै क्षमतामाथी शंका गर्छ, यसलाई जटिल प्राविधिक विषय ठान्छ र यस्तो कामको लागि असाध्यै क्षमतावान शिक्षक चाहिन्छ भन्ठान्छ ।

पहिलो रायले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिक्ने क्षमता माथि नै विश्वास नगर्ने हुनाले यसले शिक्षकलाई सिकाउन खासै उत्प्रेरित गर्दैन । किनभने शिक्षकले पहिले नै सिक्न सक्दैन भन्ने राय बनाइसकेको हुन्छ । त्यसैले यो राय बोकेर बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकासँग काम गर्न गाह्रो हुन्छ । दोस्रो टिप्पणीमा शिक्षकले आफ्नै क्षमतामाथी शंका गर्छ, यसलाई जटिल प्राविधिक विषय ठान्छ र यस्तो कामको लागि असाध्यै क्षमतावान शिक्षक चाहिन्छ भन्ठान्छ । त्यसैले उसले पनि यस कार्यलाई अगाडी वढाउन सक्दैन । तेस्रो टिप्पणीमा शिक्षक सिकाउन इच्छुक देखिन्छ, उसलाई सिकाउन सकिने कुरामा पनि विश्वास छ तर उ सिकाउने विधि र तरिकाहरू सिक्न चाहन्छ । यसमा शिक्षक उत्साहित भएको हुनाले यस्तो रायले शिक्षकलाई सिकाउने कर्ममा अघि बढ्न मद्दत गर्छ । अथवा शिक्षकलाई सिकाउने विधिहरू सिक्न उत्प्रेरित गराउँछ । चौथो टिप्पणी गर्ने शिक्षकसँग आत्मविश्वास र अनुभव दुवै छ । उसलाई के सिकाउनुपर्छ भन्ने थाहा छ र सिक्न कसरी मद्दत गर्नुपर्छ भन्ने पनि जानकारी छ ।

"हरेकले सिक्न सक्छन" भन्ने कुरा सिकाईको विश्वव्यापी रूपमा स्थापित सिद्दान्त हो । अथवा सिद्दान्ततः कुनै पनि बालबालिकाले सिक्न सक्दैनन भन्ने हुँदैन। तर सिक्ने कुराहरू, प्राथमिकता र रूची, अनि सिकाउने वा सिक्न मद्दत गर्ने विधि र प्रकृयाहरू चाहीँ बालबालिकाको विविधता अनुसार फरक हुन सक्छन् । त्यसैले सबैभन्दा पहिले हरेक शिक्षक वा अभिभावक "उनीहरूले सिक्न सक्दैनन" भन्ने भाष्य बाट बाहिर निस्कनुपर्छ ।

त्यसपछी मात्र "त्यसोभए अब कसरी सिकाउने होला?" भन्ने जिज्ञासाको समाधानको लागि हामी काम गर्न सक्छौँ । यसैगरि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिकाउन एकदमै विशेष क्षमता चाहिन्छ, उक्त क्षमता हासिल गर्न जोसुकैले सक्दैन, यो असाध्यै खर्चिलो हुन्छ भन्ने भ्रमबाट पनि मुक्त हुनुपर्छ । किनभने यसमा कतिपय कुराहरू ज्ञान र सिपसँग पनि पक्कै जोडिन्छ तर धेरैजसो कुरा काम गर्दै जाँदा, काम सँगसँगै अध्ययन गर्दै जाँदा र विचविचमा तालिमहरू लिँदै जाँदा सजिलै गर्न सकिने कुराहरू छन् ।

१.२. धैर्यतापूर्वक बालबालिकाको सिमितता र सबल पक्ष पहिचान गर्नुहोस ।

अपाङ्गताको अवस्थामा रहेको होस वा नहोस हरेक बालबालिकामा सिमितता र सबल पक्षहरू हुन्छन् । फरक यति मात्र हो कि केहि बालबालिकामा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रीय सम्बन्धी बढि सिमितता हुन्छन तर यसको अर्थ सबल पक्षहरू हुँदैनन भन्ने होइन । बालबालिकामा रहेका सिमितता र सबल पक्षहरू पनि सबैमा एकनाश हुँदैनन । बालबालिकासँग नजिक रहेर काम गर्ने हरेक शिक्षकहरूलाई यसको बारेमा राम्रैसँग जानकारी हुन्छ । जस्तै कोही गणितमा एकदम जान्ने हुन्छन भने कोहि चित्र बनाउन खप्पिस हुन्छन् । कोहि साथी बनाउन जान्दैनन भने कोही अग्लो ठाउँमा जान असाध्यै डराउँछन । कोहि आँखाले देख्न सक्दैन तर कोही सक्छन । यस्तै प्रकारले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका पनि आफ्नै सिमितता र सबल पक्षहरू हुन्छन् जुन अन्य बालबालिकाका भन्दा फरक हुन सक्छन् । शिक्षकले यस्ता कुराहरूलाई गहिरोगरी केलाउनुपर्छ र हरेक बालबालिकाको व्यक्तिगत फाइलमा विस्तृत रूपमा उल्लेख गर्नुपर्छ ।

सामान्य ढंगले बुझ्दा शिक्षकको काम भनेको बालबालिकालाई समाजमा स्थापित ज्ञान, सूचना र सिप सिक्न मद्दत गर्दै थप नयाँ कुरा सिक्न र प्रयोग गर्न अभिप्रेरित वा तयार गर्ने हो । यसको लागि बालबालिकामा रहेका सिमितालाई कम गर्न र सकेसम्म सबल पक्षहरूलाई उपयोग गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । तर यसमा अर्को ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने - मानिसका सबै सिमिततालाई न्यूनिकरण गर्न संभव नहुन सक्छ तर सबल पक्षलाई उजागर गर्न, विस्तार गर्न वा विकास गर्ने अवसर चाहिँ पर्याप्त हुन सक्छ ।

उदाहरणः
एक दृष्टिविहिन बालकको आँखाको ज्योती फिर्ता ल्याउने कुरामा धेरै विकल्पहरू खुल्ला नहुन सक्छन तर उसलाई शिक्षित बनाउने, सिकाउने, स्वावलम्बी बनाउने र समाजलाई नै योगदान गर्न सक्षम बनाउने विषयमा चाहिँ धेरै विकल्पहरू खुल्ला हुन्छन ।

१.३. बौद्धिक अपाङ्गताको अवस्था हो कि होइन पहिचान गर्नुहोस ।

यो सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष हो । किनभने बालबालिकालाई सिकाउनको लागि शिक्षक वा अभिभावकहरूमा बालबालिकामा रहेका सिकाइ

सम्बन्धी कठिनाई, सिमितता र सबल पक्षहरूको बारेमा राम्रो जानकारी हुनुपर्छ । यस्तो जानकारी छ भने कठिनाई वा सिमितताको प्रकृति र गम्भीरताको आधारमा हरेक बालबालिकालाई सिकाउनुपर्ने कुरा, सिकाउने विधि र प्रकृयाहरू पनि छनौट गर्न सहज हुन्छ । यस विषयमा हामी पछी अझ राम्रोसँग चर्चा गरौँला तर अहिले चाहीँ केहि बेर बौद्धिक अपाङ्गता (Intellectual Disabilities) को बारेमा कुराकानी गरौँ ।

अंग्रेजी भाषामा Intellectual Disability भनेर संबोधन गरिने शब्दालीलाई नेपालीमा बौद्धिक अपाङ्गता भन्ने प्रचलन छ । बौद्धिक अपाङ्गता सामान्यतया developmental disability अन्तर्गत पर्ने विभिन्न प्रकारहरूमध्ये एउटा प्रकार हो । "बौद्धिक अपाङ्गता" भन्ने शब्दाबलीबाटै हामी सहजै अनुमान गर्न सक्छौँ कि यसले मानिसको बौद्धिक कार्यसँग सम्बन्धित सिमितता वा कठिनाईलाई बताउँछ । बौद्धिक अपाङ्गताको परिभाषा देश अनुसार फरक हुन सक्छ । नेपाल सरकारले पनि एक प्रकारको परिभाषा गरेको छ । तर संसारमा सबैभन्दा धेरै प्रयोगमा ल्याइएको वा राम्रो मानिएको परिभाषामा American Association on Intellectual and Development Disabilities (AAID) र विश्व स्वास्थ्य संगठनले गरेको बौद्धिक अपाङ्गताको परिभाषा हो ।

यि परिभाषा अनुसार बौद्धिक अपाङ्गता १८ बर्ष भन्दा पहिले नै बालक वा बालिकामा देखिने एउटा अवस्था हो जसमा उसले उमेरको बढ्दो क्रम अनुसार बौद्धिक कार्य (Intellectual functioning) र अनुकुलनीय व्यवहार (Adaptive Behavior) सिक्न र गर्न धेरै कठिनाई र सिमितताहरूको सामना गर्नुपर्छ । प्राविधिक दृष्टिकोणबाट भन्नुपर्दा यदि व्यक्तिको IQ level ७० भन्दा कम छ भने त्यस्तो व्यक्तिमा बौद्धिक अपाङ्गता हुन सक्छ भनेर भन्न सकिन्छ । सामान्यतया ७० देखि ८४ सम्मको IQ level लाई बौद्धिक कार्य क्षमता (Intellectual Functioning) मापन गर्ने तल्लो सिमा रेखा (Lower borderline) मानिन्छ । यो परिभाषालाई राम्रोसँग केलाउँदा बौद्धिक अपाङ्गताको अवस्था १८ बर्ष भन्दा पहिले नै देखा पर्छ भन्ने कुरा स्पष्ट बुझिन्छ तर यसमा प्रयोग भएका अरू दुईवटा शब्दावलीहरूको बारेमा थप बुझ्दा राम्रो हुन्छ । ति हुन बौद्धिक कार्य (Intellectual Functioning), अनुकुलनीय कार्य (Adaptive Behavior) । बौद्धिक कार्य भनेको हाम्रो दिमागले गर्ने सामान्य कामहरू हुन् । जस्तै विभिन्न नयाँ कुराहरू सिक्ने, त्यसलाई संझिने, कुनै विषयमा सोच विचार गर्ने, तर्क गर्ने, गणना गर्ने, कुनै समस्याको समाधान गर्ने, मुर्त र अमुर्त कुराहरूको बारेमा चिन्तन वा मनन गर्ने इत्यादि । अनुकुलनीय व्यवहार (Adaptive behavior) अन्तर्गत चाहीँ तीन प्रकारका सीपहरू पर्छन जसलाई सिकेर मानिसले आफ्नो दैनिक जीवनमा गर्नुपर्ने परिस्थितिजन्य र अन्य सामाजिक व्यवहारहरू गर्छन । उक्त तीनवटा सिपहरू क्रमश: व्यवहारीक सिप (Practical Skills), सामाजिक सिप (Social Skills) र अवधारणागत सिप (Conceptual Skills) हुन । व्यवहारिक सिप अन्तर्गत आफ्नो हेरचाह आफै गर्ने, आफ्नो सरसफाई गर्ने, लुगा लगाउने, समय तालिका अनुसार काम गर्ने, लगायतका सिप पर्छन ।

सामाजिक सिप अन्तर्गत एक अर्कामा सञ्चार गर्ने, कुराकानी गर्ने, औपचारिकता पुरा गर्ने, सम्बन्ध बनाउने, मिलेर काम गर्ने, साथी बनाउने, पालो पर्खने, एकअर्कालाई सहयोग गर्ने सिपहरू पर्छन । यसैगरि अवधारणा सम्बन्धी सिप भनेको विभिन्न विषय वा बस्तुको अवधारणा बुझ्ने वा त्यसलाई व्याख्या गर्ने सिप भन्ने बुझिन्छ । जस्तै नाम, भाषा, पैसा वा रूख विरूवा भन्यो भने यो सामान्य शब्द मात्र नभएर यससँग एउटा विस्तृत अवधारणा जोडिएको हुन्छ जसको आधारमा हामी उक्त शब्द भन्नासाथ के के बुझ्ने र कसरी बुझ्ने भन्ने तय गर्छौं । तीनवटै सिपहरूको बारेमा तपाँई अझै विस्तृत बुझ्न चाहनुहुन्छ भने तल अनुसूचीमा राखिएको छ ।

अब यति कुरा बुझिसकेपछी हामीलाई बौद्धिक अपाङ्गताको परिभाषालाई बुझ्न सजिलो हुन्छ । सबैभन्दा पहिले बुझ्नुपर्ने कुरा - बौद्धिक अपाङ्गता कुनै रोग, माहामारी वा बिमार होइन । यो एउटा अवस्था हो जुन १८ बर्षको उमेर भन्दा पहिले नै देखापर्छ । यो अवस्था भएको बालबालिकाले आफ्ना समान उमेरका अन्य बालबालिकाको तुलनामा बौद्धिक कार्य र अनुकुलनीय कार्य गर्नमा कठिनाई हुन्छ । यस्ता कार्यहरू सिक्न उनीहरूलाई अन्य बालबालिकाको तुलनामा धेरै समय लाग्न सक्छ । जस्तै बालक वा बालिका १० बर्षको भैसक्यो तर उसले शौचालय कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने वा लुगा कसरी लाउने भन्ने सिक्न सकेको छैन । उनीहरूले उमेर सापेक्ष गर्नुपर्ने सामान्य बौद्धिक कार्यहरू र सिक्नुपर्ने सामाजिक सिपहरू सिक्न सकिरहेका हुँदैनन वा सिक्नमा असाध्यै ढिलो भैरहेको हुन सक्छ । यहाँ धेरै ढिलाई र धेरै कठिनाई भन्ने कुरालाई अलि राम्रोसँग बुझ्नुपर्ने हुन्छ । सामान्यतया बौद्धिक कार्य र सिपहरू सिक्न केहि न केहि ढिलाई वा कठिनाई त सबै बालबालिकालाई हुन्छ तर उनीहरूले उमेरको वृद्धिसँगै त्यसलाई क्रमशः पार गर्दै अगाडी वढ्दै जान्छन । उनीहरूलाई एउटा कुरा सिक्न केहि बढी समय लाग्न सक्छ तर फेरी अर्को कुरा सिक्न असाध्यै चाँडो पनि सिक्छन । तर बौद्धिक अपाङ्गता भएको बालबालिकालाई प्राय सबै जसो कुराहरू सिक्न एकदमै धेरै समय लाग्ने वा धेरै कठिनाई हुने गर्छ ।

क) बौद्धिक अपाङ्गता छ वा छैन भनेर थाहा पाउने विधि के हो ?

अपाङ्गताको लेखाजोखा गर्ने परम्परागत र बैज्ञानिक दुवै विधिहरू संसारमा चलमा रहेको पाइन्छ । कतिपय देशहरूले आफ्नै विधिहरू तय गर्छन भने कतिपयले विश्वव्यापी रूपमा मान्यताप्राप्त विधिहरू प्रयोग गर्छन । नेपालमा पनि सरकारले अपाङ्गताको पहिचान गर्ने एउटा विधि तय गरेको छ जसमा बौद्धिक अपाङ्गतालाई पनि समेटिएको छ तर यो विधि बैज्ञानिक भन्दा पनि परम्परागत बढि छ । राम्रोसँग बैज्ञानिक अनुसंधान गरि त्यसको परीक्षण समेत गरि बनाइएका अपाङ्गताको पहिचान वा मापन सम्बन्धी विधिहरूमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले विकास गरेको WHO Disability Assessment Schedule 2.0 (WHODAS 2.0) हाल सबैभन्दा बढि प्रचलनमा रहेको छ । यस विधिले अपाङ्गताको अवस्थालाई व्यक्तिको स्वास्थ्य सम्बन्धी अवस्था (Medical Condition) को आधारमा मापन नगरेर शरीरको अंग वा प्रणालीले गर्ने कार्यहरूमा आएको सिमितता (Functional Limitations), कठिनाईर अवरोधहरू (Barriers)लाई मध्यनजर गरेर मापन गर्ने भएको हुनाले यो बढि लोकप्रिय छ । यस विधिमा अपाङ्गताको मापन गरिने क्षेत्रहरूलाई देहायबमोजिम जम्मा ६ प्रकारमा विभाजन गरिएको छ ।

१.Cognition (संज्ञान)
२.Mobility (हिँडडुल गर्ने, अंग चलाउने)
३.Self-care (स्व-हेरचाह)

१.Getting Along (सम्बन्ध बनाउने)
२.Life Activities (दैनिक कार्यहरू)
३.Participation (सहभागिता)

माथि उल्लेखित ६ वटा क्षेत्रमा व्यक्तिले सामना गरिरहेका सिमितता र कठिनाईहरूको अवस्था थाहा पाउन व्यक्ति स्वयम वा उसको सबैभन्दा नजिकमा रहेर काम गरिरहेको व्यक्ति, परिवारको सदस्य, अभिभावक वा संरक्षक सँग हरेक क्षेत्रसँग सम्बन्धित विभिन्न प्रश्नहरू सोधिन्छ र आएको आएको जवाफ तल उल्लेखित गम्भीरताका पाँचवटा तह मध्ये जुनमा पर्छ त्यसमा टिक लगाइन्छ ।

१.कुनै कठिनाई छैन (No)
२.सामान्य कठिनाई छ (Mild)
३.मध्यम कठिनाई छ (Moderate)
४.धेरै कठिनाई छ (Severe)
५.असाध्यै धेरै कठिनाई छ (Extreme)

यसरी सोधिने प्रश्नहरूलाई दुई खाले अलग अलग प्रयोजनको लागि उपयोग गर्नको लागि दुई समुहमा विभाजन गरिएको छ । छिटो छरितो रूपमा मोटामोटी अवस्था मात्र थाहा पाउनको लागि छोटो प्रश्नावली समुह उपयोग गरिन्छ जसमा १२ वटा प्रश्न हुन्छन भने विस्तृत जानकारी लिनको लागि लामो प्रश्नावली समुह उपयोग गरिन्छ जसमा ३६ वटा प्रश्नहरू छन् ।
WHODAS 2.0 ले बौद्धिक अपाङ्गता वा कुनै खास प्रकृतिको अपाङ्गता मात्रै थाहा पाउने गरि अलग अलग प्रश्नावलीहरू चाहिँ बनाएको छैन । तर यहाँ हामी उक्त प्रश्नहरूको समुहबाट बौद्धिक अपाङ्गता मापन गर्न उपयोग गर्न सकिने प्रश्नहरूलाई मात्र राखेर छलफल गर्नेछौँ ।
एक पटक तल दिइएका प्रश्नावलीहरूलाई ध्यान दिएर हेरौँ ।

प्रश्न	गम्भीरताको अवस्था			
	१	२	३	४
१. संज्ञान (Cognition)				
के (…….) लाई कम्तिमा 10 मिनेट सम्म ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई छ?				
के (......) लाई नयाँ कुरा वा कामहरू सिक्न कठिनाई छ?				
के (…….) लाई महत्वपूर्ण कुराहरू संझिन कठिनाई छ ? जस्तै कतै घुम्न गएको, साथीभाई वा आफन्त भेटेको आदि ।				
के (…….) लाई दैनिक आउने सानातिना समस्याहरूलाई समाधान गर्न कठिनाई छ?				
के (……) लाई अरूले भनेको कुराहरू बुझ्न कठिनाई छ ?				
के (……) लाई अरूसँग कुराकानी सुरू गर्न र यसलाई निरन्तरता दिन कठिनाई छ ।				

२. सामाजिक अन्तरकृया (Social Interaction)				
के (.......) लाई अपारिचित मान्छेसँग कुरा गर्न वा व्यवहार गर्न कठिनाई छ ?				
के (......) लाई नयाँ साथी बनाउन कठिनाई छ ?				
के (......) लाई साथिसँग सम्बन्धलाई निरन्तरता दिन वा कायम राख्न कठिनाई छ ?				
के (......) लाई परिवारका सदस्यहरूसँग नजिक हुन वा सम्बन्ध बनाउन कठिनाई छ?				
के (......) लाई घर परिवारमा अरूसँग सञ्चार गर्नमा कठिनाई छ ?				
३. स्वयम हेरचाह (Self Care)				
के (......) लाई आफै नुवाई धुवाई गर्न कठिनाई छ ?				
के (......) लाई आफ्ना लुगाहरू लगाउन कठिनाई छ ?				
के (......) लाई खानेकुरा खानमा कठिनाई छ ?				
के (......) लाई केहि दिन एक्लै बस्नुपर्‍यो भने कठिनाई छ ?				
४. घर, कार्यालय र स्कुलका कामहरू				
के (.....) लाई घरका सामान्य दैनिक कामहरू गर्न कठिनाई छ ? जस्तै सर सफाई, भान्सामा गर्ने काम, लुगा मिलाउने इत्यादि ।				
के (......) लाई के त्यस्ता घरका कामहरू छिटो छरितो तरिकाले गर्नमा कठिनाई छ ?				
के (.....) लाई एक्लै वा साथिसँग विद्यालय जान आउनमा कठिनाई छ ?				
५. सहभागिता (Participation)				
के (.....) लाई चाडबाड, मेला, जात्रा, विवाह, भोज जस्ता कार्यक्रममा सहभागी हुनमा कठिनाई छ ?				
के (.....) लाई अरू विभिन्न सामाजिक गतिविधिहरूमा सहभागि हुन कठिनाई छ ?				

नोटः १=कुनै कठिनाई छैन, २=सामान्य कठिनाई छ, ३=कठिनाई छ, ४=धेरै कठिनाई छ, ५=अति धेरै कठिनाई छ ।

माथिका सरल प्रश्नहरूलाई उपयोग गरि तपाँइ हामीले व्यक्तिका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गरि बौद्धिक अपाङ्गता छ कि छैन भनेर प्रारम्भिक पहिचान गर्न सकिन्छ । तर यसको विस्तृत पहिचानको लागि भने लेखाजोखा गर्न संक्षम व्यक्ति वा निकायबाट नै लेखाजोखा गराउनुपर्ने हुन्छ । यसको लागि अपाङ्गता पहिचानमा तालिम प्राप्त व्यक्ति वा चिकित्सकको सहयोग लिन सकिन्छ । यस बाहेक बौद्धिक अपाङ्गताको अवस्था पहिचान गर्ने यस्ता अरू विधिहरू पनि प्रचलनमा छन । उक्त विधिहरूको राम्रो अध्ययन गरेर पनि पहिचानको लागि प्रयास गर्न सकिन्छ ।

यसरी पहिचान गरिसकेपछी व्यक्तिको बौद्धिक कार्य र सिकाई सम्बन्धी कठिनाईहरू र यसका गम्भीरता पनि थाहा हुन्छ । अथवा कति मात्रामा कठिनाई छ र के मा कठिनाई छ भन्ने थाहा हुन्छ । यसलाई अर्को तरिकाले भन्नुपर्दा के गर्न कठिनाई हुन्छ र उक्त कठिनाई कति मात्रामा हुन्छ भन्ने थाहा हुनु भनेको के गर्न सक्छ वा के के मा कठिनाई छैन भन्ने थाहा पाउनु पनि हो । तर व्यक्तिका सवल पक्षहरू पहिचान गर्नचाहिँ थप अध्ययन गर्न सक्छौँ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिकाउने योजना बनाउन सजिलो होस भनेर हामीले पहिचान गरिएका कठिनाईहरूलाई यसका साझा विशेषताहरूका आधारमा विभिन्न वर्गमा वर्गिकरण गर्न सक्छौँ । जस्तै शारीरिक कठिनाई, सामाजिक सिप सिक्नमा कठिनाई, व्यवहारजन्य कठिनाई, दैनिक कृयाकपाल गर्नमा कठिनाई, बौद्धिक कार्यमा हुने कठिनाई इत्यादि । यसैगरि सबल पक्षहरूलाई पनि वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । यसले हामीलाई सिकाईको लागि योजना बनाउन र लक्ष निर्धारण गर्न मद्दत गर्छ ।

ख) सबल पक्षहरू कसरी थाहा पाउने ?

व्यक्ति जस्तोसुकै गम्भीर अवस्थामा भएतापनि उसका केहि न केहि सवलपक्षहरू अवस्य हुन्छन् । जस्तै असाध्यै गम्भीर अवस्थामा रहेर अस्पतालको सघन कक्षमा उपचार गरिरहेको व्यक्तिले पनि सास फेरिरहेको हुन्छ । यो उसको सबल पक्ष हो । बौद्धिक कार्यमा हुने कठिनाईहरू पहिचान गरिसकेपछी व्यक्तिका सबल पक्षहरू थाहा पाउन सबैभन्दा पहिले उसले गर्न सक्ने कार्यहरूको सूची तयार गर्दै जानु पर्छ । गर्न सक्ने कार्यहरूको सूची तयार गर्दा कार्यहरूलाई देहायबमोजिम तीन भागमा विभाजन गरेर गर्दा सहज हुन्छ ।

1. अरूको सहयोग विना आफै गर्न सक्ने कार्यहरू,
2. अरूको सहयोग लिएर गर्न सक्ने कार्यहरू र
3. अरूको सहयोग लिएर पनि गर्न नसक्ने कार्यहरू

बौद्धिक अपाङ्गताको अवस्था भएका व्यक्तिलाई सिकाईमा ढिलाई बाहेक अरू विभिन्न खाले स्वास्थ्य सम्बन्धी वा व्यवहारजन्य समस्याहरू पनि देखा पर्न सक्छन् । तसर्थ यि कुराहरूलाई पनि लेखाजोखाको क्रममा नजरअन्दाज गर्न मिल्दैन । यस्ता समस्याहरूको गम्भीरता पनि कम बेसी हुन सक्छ । जस्तै कतिपय बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई एडीएचडी, अटिजमका लक्षणहरू हुन सक्छन (एडीएचडी र अटिजमको बारेमा हामी अर्को सामाग्रीमा विस्तृतमा चर्चा गर्नेछौँ) । विभिन्न अध्ययनहरूले १५ देखि २० प्रतिशत बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा छारे रोगको समस्या हुनेगरेको पनि देखाएका छन् । यसैगरि खानेकुरा खानमा समस्या हुने, कुनै खास कुरासँग डर लाग्ने, निन्द्रा नलाग्ने, दृष्टि सम्बन्धी समस्या हुने, स्वर तथा बोलाई सम्बन्धी समस्या लगायतका समस्याहरू हुन सक्छन । त्यसैले लेखाजोखाको बेला यस्ता अन्य प्रकारका सिमितताहरू पनि छन् कि छैनन् भनेर पहिचान गर्नुपर्छ ।

योजना र कार्य
Planning and Action

खण्ड दुई

२.१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिक्नमा कसरी मद्दत गर्ने ?

सबैभन्दा पहिले बुझ्नुपर्ने कुरा – ढिलो सिक्ने भनेको सिक्न नसक्ने भनेको होइन र सिकाईमा सिमितता भनेको पनि सिक्न नसक्ने भनेको होइन । तोकिएको मापदण्डले माग गरे अनुसार र उमेर अनुसार अन्य सरह अपेक्षित स्तरमा मात्र सिक्नमा ढिलाई वा सिमितता हुने भनेको हो । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिकाउन उसका सबल पक्षहरूबाट सुरूवात गर्नुपर्छ । लेखाजोखा गर्ने क्रममा यस्ता सबल पक्षहरू पहिचान गरिसकिएको हुन्छ । अब हामी बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिक्न मद्धत गर्ने तरिकाहरूको बारेमा केहिबेर चर्चा गरौँ ।

क) सम्बन्ध निर्माण

यो सबैभन्दा पहिलो र महत्वपूर्ण कार्य हो । सिक्नको लागि सहयोग गर्नुपर्ने बालबालिका वा व्यक्तिसँग शिक्षक वा अभिभावकहरूको सम्बन्ध सुमधुर हुनुपर्छ ।

उनीहरूले बौद्धिक अपाङ्गता भएको बालबालिकासँग मित्रता विकास गर्नुपर्छ । बालबालिकाले आफ्नो शिक्षक, अभिभावक वा परिवारको सदस्यलाई जति धेरै मन पराउँछ त्यति नै सिकाउने वातावरण सहज बन्दै जान्छ । सम्बन्ध तनावपूर्ण भयो भने बालबालिकालाई सिकाउन कठिन हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकासँग सम्बन्ध विकास गर्न देहायबमोजिम गर्न सकिन्छ ।

- उनीहरूसँग मित्रवत र प्रेमपूर्ण व्यवहार गर्ने,
- सानो सानो सामाजिक सिप वा काम गर्न सहयोग गर्ने र उनीहरूसँग खेल्ने,
- उनीहरूले सानो सानो काममा हासिल गरेको सफलतामा तारिफ गर्ने,
- गाली नगर्ने र उनीहरूले मनपराएको वस्तु वा काम आफूले पनि मनपराइदिने,
- हेला गर्ने र हाँसोको पात्र बनाउने काम गर्नु हुँदैन ।
- उनीहरूको रूची अनुसारको काममा साथ दिने र सहयोग गर्ने,
- कुनै कुरा सिकाउँदा जबरजस्ती नगर्ने । विस्तारै समय लिँदै उत्प्रेरित गर्दै सिकाउने

ख) पाठ्याक्रम

अरू बालबालिकाको तुलनामा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको बौद्धिक कार्य र सिकाई क्षमतामा धेरै सिमितताहरू हुने भएकोले अन्य बालबालिकाको लागि तयार गरिएको पाठ्याक्रम वा पाठ्य पुस्तक उनीहरूको लागि उपयुक्त नहुन सक्छ । अझ बौद्धिक अपाङ्गता भएकाहरू भित्रै पनि गम्भीरता फरक हुने भएको हुनाले व्यक्तिपिच्छे पाठ्याक्रम फरक फरक हुन सक्छ । त्यसैले यसमा शिक्षक वा अभिभावकले उसले अरू बच्चाहरूकै पाठ्याक्रममा आधारित रहेर सिकाउनुपर्छ भन्ने मान्यताबाट बाहिर निस्कनुपर्छ । किनभने सुरूवातको प्राथमिकता त्यो बाहेक अरू नै हुन सक्छ ।

पाठ्याक्रमको विषयमा थप व्याख्याः

सामान्यता विद्यालयमा बालबालिका पहिलोपटक इसीडी वा कक्षा १ मा भर्ना लिन आउँदा विद्यालय पक्षले उक्त भर्ना लिन आउने बालक वा बालिकाले उमेर अनुसार सिक्नुपर्ने सामाजिक तथा सांस्कृतिक व्यवहार, भाषा, सञ्चार र कतिपय दैनिक जीवनका सिपहरू धेरैजसो घरबाटै बुबा आमा वा परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट सिकिसकेको हुन्छ भन्ने मान्यता राख्छ । जस्तै हाँस्ने, खेल्ने, नमस्ते गर्ने, सामान्य सञ्चार गर्ने, आफ्नो वा परिवारको वारेमा बताउने, हिँडडुल गर्ने, हात खुट्टा चलाउने, खाना खाने, शौचालय जाने इत्यादि । यस मान्यताको आधारमा अब अरू बाँकी कुराहरू मात्र विद्यालयमा सिकाउने भनेर पाठ्याक्रम तयार गरेको हुन्छ । जस्तै वस्तु र चिजविजहरूको बारेमा बुझाउने, बर्णमाला सिकाउने, क ख वा ABCD लेख्न सिकाउने, पेन्सिल वा कलम प्रयोग गर्न सिकाउने, अङ्कको गणना सिकाउने, साथिभाइसँग मिलेर खेल्न वा कुराकानी गर्न सिकाउने इत्यादि । तर बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको हकमा यो किसिमको मान्यताले काम गर्दैन र उक्त मान्यताको आधारमा तयार गरिएको पाठ्याक्रम, पाठ्यपुस्तक वा सिकाउने विधिले पनि काम गर्दैन । बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई उसको अवस्थाको आधारमा सामान्य उठ्न वा बस्न, सञ्चार गर्न, चिजविजहरू समात्न वा छोड्न, सामान्य निर्देशनहरू मान्न, सामान्य नमस्ते गर्न, लुगा लगाउन, शौचालय जाने लगायतका कुराहरूबाट नै सिकाउन सुरू गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसैले पाठ्याक्रम पनि सोहि अनुसार बनाउनुपर्ने हुन्छ ।

ग) व्यक्तिगत पाठ योजना

हुन त आजकल हरेक बालबालिकाको लागि व्यक्तिगत पाठ योजना बनाउनुपर्छ भन्ने मान्यता राखिन्छ र कतिपय विद्यालयहरूमा यो अभ्यास प्रचलनमा छ । अझ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको लागि त यो अनिवार्य नै हो । व्यक्तिगत पाठ योजनामा बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्तिका सिकाई आवश्यकताहरू (learning needs) स्पष्ट रूपमा पहिचान भएको हुनुपर्छ र हरेक हप्ता वा महिनामा सिकाईमा हासिल गरिने लक्ष पनि निर्धारण गरिनुपर्छ । सिकाई आवश्यकता भनेको बालबालिकाले उसको रूची, क्षमता र अवस्था अनुसार जे कुरा जुन तरिकाले सिक्न सक्छ त्यसैलाई सम्बोधन गर्ने भन्ने हो । जस्तै बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिकाउन सरल भाषा, छोटा छोटा शब्द वा वाक्यको प्रयोग, खेलौना, ब्लकहरू, तस्विर आदिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ । यस्ता सबै कुरालाई व्यक्तिगत पाठ योजनामा समावेश गराउनुपर्छ । व्यक्तिगत पाठ योजना बनाउने र सिकाई प्रगति को अभिलेख राख्ने एउटा नमुना सन्दर्भ सामाग्रीको रूपमा अनुसूची २ र ३ मा राखिएको छ । शिक्षक वा अभिभावकहरुले यसलाईनै उपयोग गरेर पनि काम गर्न सक्नुहुन्छ वा आफूलाई सहज हुने अर्को ढाँचामा पनि बनाउन सक्नुहुनेछ ।

व्यक्तिगत पाठयोजनाको विषयमा थप व्याख्या
बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा कसलाई के सिकाउने वा काहाँबाट सुरू गर्ने भन्ने कुरा उसको विस्तृत लेखाजोखा गरिसकेपछी मात्र थाहा हुन्छ । उदाहरणको लागि मानौ तीन जना बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका छन भने लेखाजोखा गर्दा उनीहरू तीनैजनाको गम्भीरताको अवस्था, क्षमताको स्तर फरक फरक हुन सक्छ । त्यसैले लेखाजोखा गरिसकेपछी हरेक बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको लागि पाठ्याक्रम वा पाठ योजना पनि अलग अलग नै हुने भयो र हरेकको पाठयोजना अलग अलग भएपछी हरेकको प्रगति लक्ष पनि फरक फरक हुनेभयो । जस्तै हरीका लागि सुरूवात सामान्य निर्देशन पालना गर्न सिकाउने बाट हुन सक्छ भने सरलालाई चाहीँ सामान्य निर्देशन पालन गर्न आउने भएकोले सामान र चिजविजहरु चिन्ने बाट सुरू गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

घ) अपेक्षित प्रगति लक्ष निर्धारण

अपेक्षित प्रगति लक्षहरू ठूला ठूला र धेरै राख्नु हुँदैन । सामान्य र साना साना हुनुपर्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिक्ने गति एकदमै ढिलो हुने र छिटो विर्षने हुनाले लक्ष हासिल गर्ने अवधि पनि पर्याप्त राख्नुपर्छ । जस्तै ढोका खोल्ने र लगाउने काम सिकाउन मात्र ७ दिन वा १५ दिनको लक्ष हुन सक्छ वा अझ धेरै पनि हुन सक्छ । यसैगरि पहिलो हप्ता भरि महिला र पुरूष चिनाउने र यसको लागि सबैभन्दा पहिले चित्रको प्रयोग गर्ने भन्ने हुन सक्छ । यस्ता लक्षका अवधी थप्ने वा घटाउने गर्नको बालबालिकाको सिकाईमा भएको प्रगति हेरेर विच विचमा पुनरावलोकन पनि गर्नुपर्छ ।

२.२. सिक्न मद्दत गर्ने विधि र प्रकृया

१. कामहरूलाई साना साना भाग वा टुक्रामा विभाजन गर्ने: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई अन्य बालबालिका जस्तो एकैपटक फरक फरक विषयका काम, दुई वा दुई भन्दा धेरै काम वा दुई वा दुई भन्दा धेरै कुरा एकैपटक सिक्न वा गर्न नसक्ने हुन सक्छ । अथवा एउटै कामका पनि विभिन्न चरणहरू हुन सक्छन । हुन्छ ।

त्यसैले हरेक चरणहरूलाई अलग अलग कामको रूपमा लिएर सिकाउनुपर्ने हुन्छ ।

२. **सिक्न सघाउने:** बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कामहरूलाई साना साना भागमा बाँडेर एक एक गरेर सिकाइन्छ तर सिकाउँदा कुनै काम गर्ने चरण वा तरिकाको बारेमा अन्य बालबालिकालाई जस्तो मौखिक बताएर, आफुले काम गरेर देखाएर वा बुझाएर मात्र सिकाउन संभव हुँदैन । एउटा सानो कामको पनि केहि चरण आफूले गर्ने र सुरूमा एकमदै सजिलो चरण मात्र उसलाई गर्न लगाउने गर्नुपर्छ र विस्तारै क्रमशः चरणहरू थप गर्दै लैजानु पर्छ ।

उदाहरण सहितको व्याख्या
तपाँई हरीलाई आज टि सर्ट लगाउन सिकाउँदै हुनुहुन्छ भने लुगा सुल्टो पार्ने, बाहुलामा हात छिराइदिने, टाउको छिराउने ठाउँबाट टाउको छिराइदिने काम तपाँइले आँफै गरिदिएर अन्तिमको लुगा तलतिर तान्ने काम मात्र उसलाई गर्न निर्देशन दिन सक्नु हुन्छ । जब उसले यो राम्रोसँग गर्छ तब क्रमशः अरू चरणहरू थप गर्दै लैजान सक्नुहुन्छ । यसलाई निकै दिन लाग्न सक्छ तर तपाँइमा धैर्यता हुनुपर्छ । उसले सिकेको हरेक कुरामा वा गरेको काममा तपाँइले उसको प्रशंसा गर्ने र त्यसमा खुशी व्यक्त गर्ने र उसलाई स्यवासी दिने काम भने गर्नै पर्छ । किनभने यसले उसलाई अर्कोपटक पनि गर्न उत्प्रेरित गर्छ । यसैगरि यदि टिसर्ट लगाउन जान्ने हरीको अर्को साथी छ भने एकअर्काबाट सिक्ने बातावरण बनाउन सकिन्छ । किनभने बालबालिकाले आफ्नै उमेरका अरू साथीहरूबाट छिटो सिक्ने गर्छन ।

३. सरल भाषा र छोटा वाक्यहरूको प्रयोग: शिक्षक वा अभिभावकले सिकाउँदा प्रयोग गर्न भाषा सरल, बुझिने र मुर्त हुनुपर्छ । जस्तै पानी पिउने ग्लास मुर्त हुन्छ । यसलाई हामीले देखाएर, छाम्न लगाएर वा प्रयोग गरेर सिकाउन सक्छौँ ।

४. मन पर्ने कुराबाट सुरू गर्ने: बालबालिकाको कुनै मन पर्ने काम, कुरा वा चिजविज हुन सक्छ । त्यसैले शिक्षक वा अभिभावकले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि मन पर्ने कुरा थाहा पाउन जरूरी हुन्छ । सिकाउने कार्य उसको मन पर्ने कुरामा फोकस भएर गर्दा सजिलो हुन्छ ।

उदाहरण सहित व्याख्या

सामान्यतया हामीले बालबालिकालाई कुनै खेलौना दियौँ भने उसले त्यसलाई अनुशासित भएर नियम अनुसार खेलाओस भन्ने चाहना राख्छौँ । जस्तै यदि हामीले सानो खेलौना कार दियौँ भने बच्चालाई हामी यो कार भुँइमा पछार्न हुन्न, यसलाई सुल्टो पारेर यसरी गुडाउनुपर्छ भनेर नियमहरू सिकाउन थाल्छौँ । तर बौद्धिक अपाङ्गता भएका वा अटिजम भएका बालबालिकाको हकमा यो कुरा लागु नहुन सक्छ । उनीहरूलाई खेलौना पाउनासाथ त्यसलाई भत्काएर खोलेर हेर्न मन पर्ने हुन सक्छ । अथवा उनीहरूलाई त्यो कारलाई भूइँमा गुडाउनको सट्टा त्यसलाई उल्टो पारेर हातले त्यसको चक्का मात्र घुमाएर त्यसको ख्यार ख्यार गर्ने आवाज मात्र सुन्न मन पर्ने हुन सक्छ । तर यो कुरालाई वेवास्ता गरेर यदि हामीले उसलाई यसरी गुडाउने हो भनेर जबरस्ती नियम वा मापदण्ड मात्र सिकाउने प्रयास गर्‍यो भने उनीहरूसँगको हाम्रो सम्बन्ध विग्रन सक्छ र सिकाउन गाह्रो हुन सक्छ ।

५. पटक पटक दोहोर्‍याउने: प्राय बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले सिकेको कुरा छिटै बिर्षने गर्छन् । त्यसैले सिकेको कुरालाई स्मरणमा राख्न लगाउनको लागि शिक्षक र अभिभावकले सिकाएका कुराहरूलाई पटक पटक दोहोर्‍याएर सिकाउनुपर्छ । सिकाएको कुराको अवधारणा नबुझिन्जेल र प्रयोग गर्न नसकुन्जेल सम्म यो क्रम जारी राख्नुपर्छ ।

६. बहु माध्यमहरूको प्रयोग: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिकाउन एउटै प्रकारको विधि वा माध्यम उपयोगी नहुन सक्छ । यसको लागि सिकाउने व्यक्तिले बहु माध्यमको लागि आफूलाई तयार राख्नुपर्छ । जस्तै ठूला र रंगिन अक्षरहरूमार्फत सिकाउने, खेलौनाको प्रयोग गर्ने, चित्र वा दृश्यहरूको प्रयोग गर्ने, वास्तविक वस्तु वा चिजविजसँग साक्षात्कार, रंगीविरंगी ब्लकहरू प्रयोग गर्ने, खेल खेलाउने आदि ।

चित्रहरूको प्रयोग गरेर सिकाउने

खेलौना र वास्तविक सामानहरूको प्रयोग गरेर सिकाउने ।

विभिन्न ब्लकहरू प्रयोग गरेर सिकाउने

सजिला खेलहरू खेलाएर सिकाउने

७. ठोस र कृयाकलापमा आधारित: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई अमुर्त कुराहरू सिक्न सहज हुँदैन । तर सिक्नै नसक्ने भन्ने हुँदैन समय लाग्छ । तर सुरूमै अमुर्त कुराहरू सिकाउन थाल्यो भने त्यसमा सफलता प्राप्त गर्न सकिँदैन । त्यसैले सुरूमा सिकाउने कुराहरू राम्रोसँग प्रस्तुत गर्न सकिने, धेरै भन्दा धेरै उदाहरण दिन मिल्ने, हेर्न, स्पर्श गर्न वा महसुस गर्न सकिने हुनुपर्छ । सिकाउँदा विभिन्न गतिविधि र अभ्यासहरूमा संलग्न गराएर, चित्र वा भिडियो देखाएर, व्यवहारिक अभ्यास गर्न लगाएर सिकाउनुपर्छ । जस्तै नमस्ते गर्ने बारेमा सिकाउँदा चित्र, भिडियो देखाउन सकिन्छ, शिक्षक वा अभिभावक स्वयमले गरेर देखाउन सकिन्छ र व्यक्तिको हात समातेर अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

८. विस्तारै र क्रमसँगै सिकाउने: प्राय शिक्षक वा अभिभावकमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले यो कुरा वा त्यो कुरा सिक्न सक्दैन भन्ने पूर्व निर्धारित मानसिकता हुन सक्छ । यदि यस्तो मानसिकता छ भने त्यसलाई मस्तिष्कबाट झिकिदिनुहोस । शिक्षक वा अभिभावकले बौद्धिक अपाङ्गता भएको बालबालिकालाई सिकाउँदा हतार गर्नु हुँदैन र सिकाउनासाथ सिक्न सकेन वा बुझेन भनेर निराश पनि हुनुहुँदैन । यसलाई निरन्तरता दिइरहनुपर्छ उसले एकदिन सिक्छ वा पुरा नसिकेपनि केहि सहज हुन सक्छ ।

९. सिक्ने समयावधि: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले अरू बालबालिका जस्तै दिनभरी कक्षाकोठामा बसेर सिकिरहन कठिनाई हुन सक्छ । त्यसैले सिक्ने अवधि पनि लचिलो हुनुपर्छ । सुरूमै लामो अवधि सम्म सिकाउने मा केन्द्रित गर्न हुँदैन । उसलाई खेल्न, आराम गर्न, शारीरिक व्यायाम गर्न समय छुट्याउनु पर्छ । सिक्ने अवधिलाई विस्तारै अलि अलि गरेर बढाउँदै लैजानुपर्छ ।

१०. सामाजिक सिप सिक्न मद्दत गर्ने: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले अन्य बालबालिकाले जस्तो सहजै सामाजिक सिपहरू सिक्न कठिनाई हुन्छ । त्यसैले उनीहरूलाई यस्ता सिपहरू सिक्न अभिभावक र शिक्षकले निरन्तर मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ । कतिपय सामान्य कुरामा निर्णयहरू लिन उनीहरूलाई शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगको पनि आवश्यकता पर्न सक्छ । यसलाई सहयोगमा आधारित निर्णय विधि पनि भनिन्छ । जस्तै उसले आफुलाई मन पर्ने कपडा छान्न सक्छ तर उसलाई बजार सम्म वा पसल सम्म पुग्न चाहिँ अरूको सहयोग चाहिन सक्छ ।

११. स्पष्ट र बस्तुगत दैनिक कार्यतालिका (अमुर्त कुरा नगरिएको): दैनिक कतिवेला के काम गर्ने भन्ने वा कुन पछि कुन काम गर्ने भन्ने विषयमा चित्र सहितको तालिका बनाएर सो तालिकालाई पालना गर्ने अभ्यास गराउँदा उनीहरूलाई सिक्न सहज हुन्छ । सिक्ने यस्तो विधि प्राय उनीहरूले मन पराउँछन ।

१२. तारिफ र अभिप्रेरणाः साना साना सिकाई र उपलब्धी हासिल गर्दा वा कुनै काम सफलतापूर्वक गर्दा उनीहरूको तारिफ र प्रशंसा गर्नुपर्छ । यसले उनीहरूलाई उक्त काम दोहोर्‍याएर गर्ने उत्प्रेरणा जाग्छ ।

१३. सहायक प्रविधि र सामाग्रीहरू: सूचना प्रविधिको विकास सँगै कुराहरू सिक्न मद्दत गर्ने विभिन्न उपकरण, खेलौना वा एप्लिकेशनहरू आएका छन । यस्ता सामाग्रीहरूको उपयोगबाट पनि सिकाईलाई सहज बनाउन सकिन्छ । जस्तै मोवाइल वा आइप्याडमा त्यस्ता एप्लिकेसनहरू राखेर उनीहरूलाई प्रयोग गर्न लगाएर वा भिडियो हेरेर सिक्न उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने अन्य कुराहरू

शिक्षक वा अभिभावकलाई तालिमः उपलब्ध भएसम्म शिक्षक वा अभिभावकले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिक्न मद्दत गर्ने विषयमा तालिमहरू लिन आवश्यक हुन्छ । यसले एकातिर नयाँ तरिका र विधिहरू सिक्ने अवसर हुन्छ भने अर्कोतिर शिक्षक वा अभिभावकमा आत्मविश्वासमा वृद्धि गर्छ । यस बाहेक यस सँग सम्बन्धित नयाँ नया प्रकाशनहरू र जानकारीमुलक भिडियो वा अडियो सामाग्रीहरू आएरहेका हुन्छन । यस्ता सामाग्रीहरू पनि खोजेर अध्ययन गर्नुपर्छ ।

औषधीहरूः बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका/व्यक्तिहरूलाई उनीहरूले सामना गर्नुपर्ने अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यालाई न्यूनिकरण गर्न नियमित विभिन्न प्रकारका औषधीहरू प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले कति समयमा कुन औषधी प्रयोग गर्ने भन्ने विषयमा शिक्षक वा अभिभावकलाई जानकारी हुन जरूरी छ ।

थेरापीहरू: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा शारीरिक कठिनाई, सुन्ने वा देख्ने क्षमतामा कठिनाई र तिब्र व्यवहार देखाउने जस्ता कठिनाईहरू हुन सक्छन । यसको निराकरण वा न्यूनिकरणको लागि विहेवियरल थेरापि, फिजियो थेरापी, सेन्सरी थेरापी (Sensory Therapy), अकुपेशनल थेरापी वा अन्य प्रकारका थेरापीहरूको आवश्यकता पर्ने हुन्छ । तसर्थ यस्ता सेवाहरू उपलब्ध गराउन स्थानीय पालिकाको भूमिका हुन्छ भने सेवाहरूसम्म पहुँच प्राप्त गर्नको लागि शिक्षक र अभिभावकले पहल गर्न सक्छन ।

ङ) समावेशी वातावरणमा कसरी काम गर्ने ?

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई समावेशी वातावरणमा अरू बालबालिकासँग राखेर सिकाउने वा सिक्ने अवसर दिने कुराहरूमा निकै बहस हुनेगर्छ । शिक्षहरू पनि यो कामलाई अलि जटिल, असंभव वा अप्ठ्यारो ठान्छन । तर यो संभव छ । अब यसमा अलि विस्तारमा कुरा गरौं ।

अरूसँग समावेश गराउने भनेको बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई एकैपटक अन्य बालबालिकासँग राखेर सबैकुरा त्यहिँ धमाधम सिकाउन थाल्ने भनेको होइन । सुरूमा विद्यालय एउटै हुन्छ तर सिकाउने वातावरण वा कक्षा फरक हुन सक्छ ।

तालिमप्राप्त शिक्षकले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई उनीहरूको पाठ योजना अनुसार केहि कुरा अलग्गै राखेर वा छुट्टै कक्षा कोठामा सिकाउँछन तर फेरि केहि केहि गतिविधिहरूमा अन्य बालबालिकाहरूसँगै सहभागी पनि गराउन सकिन्छ । यो व्यक्ति व्यक्ति गरेर वा समुहमा दुवैमा गर्न सकिन्छ । जस्तै सामान चिन्ने काम र रंग चिन्ने काम अलग्गै कक्षाकोठामा सिकाएतापनि विद्यालयमा हुने फुटवल खेल वा व्याटमिन्टन खेल हेर्ने अन्य बालबालिकासँगै सहभागी गराउन सकिन्छ । कहिलेकाहीँ विद्यार्थीलाई रमाइलोको लागि कार्टुन हेर्ने कार्यक्रम राखिएको छ भने बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई अन्य बालबालिकासँगै राखेर हेराउन सकिन्छ । यस्तो गतिविधि क्रमशः बढाउँदै जाँदा दुइवटा फाइदा हुन्छ । पहिलो अरू बालबालिका र उनीहरू समावेश हुने वातावरणबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले केहि सानो तिनो नयाँ कुरा सिक्छन वा रमाउने अवसर पाउँछन । दोस्रो बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको बारेमा अरू बालबालिकाले जानकारी पाउँछन । उनीहरूले बौद्धिक अपाङ्गता भएका साथीहरूसँग नजिकमा जाने, अन्तरकृया गर्ने, आफ्ना जिज्ञासा मेटाउने, भ्रमहरू दुर गर्ने अवसर पाउँछन । यसले विद्यालयमा विद्यार्थी विद्यार्थी हुने भेदभावलाई कम गर्न मद्दत गर्छ ।

रंगी विरङ्गी फूलहरू चिनाउँदै शिक्षक

बौद्धिक अपाङ्गता भएको बालकलाई सिक्न मद्दत गर्दै सहायक शिक्षक

समुहमा खेल खेलाउँदै रमाईलो तरिकाले सिकाउँदै शिक्षकहरू

अनुसूचीहरू

अनुसूची १

व्यवहारीक, सामाजिक र अवधारणा सम्बन्धी सिपहरूको उदाहरणहरू

१. व्यवहारिक सिपहरू

सिपको क्षेत्र (उदाहरण)	व्याख्या	उदाहरण
व्यक्तिगत हेरचाह	आफ्नो शरीर सरसफाई र रूपरंगको हेरचाह ।	जस्तै लुगा लाउने, नुहाउने वा शरीर सफा राख्ने, शौचालय जाने, दाँत माझ्ने, अनुहार र कपालको स्याहार गर्ने इत्यादि
सुरक्षा	आफूलाई हुन सक्ने खतराको बारेमा थाहा पाउने र सुरक्षित रहने ।	जस्तै आगो समाउँदा पोल्छ भन्ने कुरा, बाटो काट्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा इत्यादि
यातायातको प्रयोग	सार्वजनिक वा नीजि सवारी साधन उपयोग गर्ने तरिका ।	बस पार्क सम्म जाने, बस पहिचान गर्ने, उपयुक्त बसमा चढ्ने, ट्याक्सी बोलाउने इत्यादि
आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह	आफ्नो स्वास्थ्यमा भैरहेको गडबडी थाहा पाउने, भन्ने, औषधि उपचारको बारेमा थाहा पाउने ।	अस्पताल जाने, डक्टरलाई भेट्ने, औषधी लिने इत्यादि
घरका कामहरू	दैनिक घरमा गरिने कामहरूको बारेमा थाहा हुने ।	कोठा मिलाउने, खाना बनाउने, सरसफाई गर्ने, तरकारी केलाउने, लुगा धुने इत्यादि
कार्यालयका काम	कार्यालयमा देखाउनुपर्ने सामान्य व्यवहार र नियमहरूको पालना	कार्यालय जाने लुगा लगाउने, समयमा कार्यालय पुग्ने, तोकिएको काम गर्ने, निर्देशन पालना गर्ने
अरू धेरै हुन सक्छन...........		

२. सामाजिक सिपहरू

सिपको क्षेत्र (उदाहरण)	**व्याख्या**	**उदाहरण**
सम्बन्धसँग सम्बन्धित	सम्बन्ध बनाउने र कायम राख्ने क्षमता	जस्तै अभिवादन गर्ने, साथी बनाउने, नम्र भएर बोल्ने, असल व्यवहार गर्ने, प्रेम गर्ने
जिम्मेवारी	सहि र गलत छुट्याउने र जिम्मेवार भएर काम गर्ने	गल्ति स्वीकार्ने, सहि कामको लागि प्रतिवद्धता देखाउने, सहयोग गर्ने, पालो पर्खने
स्वाभिमान	सहि ढंगले आफ्नो मुल्य र अर्थ बुझ्ने	विचार राख्ने, कसैले हेप्दा आफ्नो पक्षमा बोल्ने
विश्वास	कसको कुरालाई विश्वास गर्ने वा कसकोलाई नगर्ने छुट्याउने	आफुसँग झुठ बोलेको, झुक्याएको वा ठगेको पहिचान गर्ने
नियम कानुन	सामाजिक नियमहरू बुझ्ने र पालना गर्ने	लाइनमा बस्ने, नमस्ते गर्ने
अरू धेरै हुन सक्छन...........		

३. अवधारणागत सिपहरू

सिपको क्षेत्र (उदाहरण)	**व्याख्या**	**उदाहरण**
भाषा	लिखित र मौखिक भाषा स्पष्ट रूपमा बुझ्ने, बोल्ने र लेख्ने क्षमता	आफ्नो भाषा स्पष्ट बोल्ने, निर्देशन बुझ्ने, अक्षरहरू पढ्ने इत्यादि
पैसाको अवधारणा	पैसाको काम र प्रयोग थाहा पाउने	पैसाले सामान किनेर ल्याउने, पैसाको गणना गर्ने इत्यादि
स्व-निर्देशन	आफ्ना योजना र लक्षहरू निर्धारण गर्ने	कामको सूची र तालिका बनाउने र त्यसलाई पालना गर्ने, (विहान यति बजे उठ्ने, यति बजे खाने, यति बजे स्कुल जाने, बेलुका यति बजे सुत्ने) । शनीवारको योजना बनाउने आदि

अनुसूची २

क्रम	क्षेत्र	लक्षित कृयाकलाप	अपेक्षित प्रगति	अनुमानित समयावधि	सूरू गर्ने मिति
१	सामाजिक सिप	अभिवादन गर्ने (जस्तै नमस्ते, हेल्लो, हाई, बाई बाई आदि)	२ घण्टा	१५ दिन	………..
२	सामाजिक सिप	पुस्तकहरू दराजमा राख्ने	२ घण्टा	२० दिन	………..
३	स्व हेरचाह (लुगा लगाउने)	टिसर्टको बाहुलामा हात छिराउने	२ घण्टा	१५ दिन	……………

अनुसूची ३

व्यक्तिगत पाठ योजनाको एक नमुना

क्रम	क्षेत्र	लक्षित कृयाकलाप	अपेक्षित प्रगति	अनुमानित समयावधि	सूरू गर्ने मिति
१	सामाजिक सिप	अभिवादन गर्ने (जस्तै नमस्ते, हेल्लो, हाई, बाई बाई आदि)	२ घण्टा	१५ दिन	………..
२	सामाजिक सिप	पुस्तकहरू दराजमा राख्ने	२ घण्टा	२० दिन	………..
३	स्व हेरचाह (लुगा लगाउने)	टिसर्टको बाहुलामा हात छिराउने	२ घण्टा	१५ दिन	……………

अनुसूची ४

प्रगति मापन वा अभिलेखन

विद्यार्थीको नामः अनमोल नेपाली, उमेर – १५ बर्ष
क्षेत्रः सामाजिक सिप
प्रगति मापन गर्नुपर्ने कृयालापः **अभिवादन गर्न सिकाउने**
निर्धारित अवधिः १५ दिन, सुरू गरेको मितिः ………………………..

क्रम	पहिलो ३ दिनमा भएको प्रगति	दोस्रो ३ दिनमा भएको प्रगति	तेस्रो ३ दिनमा भएको प्रगति	चौथो ३ दिनमा भएको प्रगति	पाँचौ ३ दिनमा भएको प्रगति	हासिल गरेको जम्मा प्रगति
१						

अनुसूची ५: सन्दर्भ सामाग्रीहरू

यो चेतनामुलक सामाग्री तयार गर्न अध्ययन गरिएका सन्दर्भ सामाग्रीहरू

१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका अभिभावक महासंघले प्रकाशन गरेका विभिन्न सामाग्री र अध्ययनहरू, https://pfpid.org.np/en/resources/

२. Elizabeth M. Dalton, Beyond Universal Design for Learning: Guiding Principles to Reduce Barriers to Digital & Media Literacy Competence, University of Rhode Island.

३. World Health Organization (WHO), Measuring Health and Disability Manual for WHO Disability Assessment Schedule WHODAS 2.0

४. Inclen Module on Intellectual Disabilities, Neurodevelopmental Disability among Children in India, The Inclen Trust International, 2011.

५. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिक्नको लागि मद्दत गर्नमा लामो अनुभव हासिल गरेका शिक्षकसँगको अन्तरवार्ता ।

६. CBR भक्तपुर ले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकासँग काम गरेको आधारमा तयार गरेका विभिन्न प्रतिवेदन र सफलताका कथाहरू ।

७. अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी महासन्धी २००६ को धारा २४ ।

८. अपाङ्गता र अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि शिक्षा, अपाङ्गता आधारभूत तालिम शिक्षक स्वाध्यायन सामाग्री २०७२, नेपाल सरकार, शिक्षा मन्त्रालय, शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र ।

९. इन्टरनेटमा उपलब्ध अन्य आधिकारिक स्रोतहरू ।

सूचना संकलन, लेखन, डिजाइन र लेआउट:

मनिष प्रसाई

प्रकाशन:

पुनर्स्थापना र विकासको लागि स्रोत केन्द्र, भक्तपुर

RCRD

तस्विरहरू : यस प्रकाशनमा प्रयोग भएका सबै तस्वीरहरू Artificial Intelligence को प्रयोग गरि उत्पादन गरिएका हुन ।