चौथो २.५ महिने

प्राथमिक शिक्षक सेवाकालीन तालिम पाठ्यक्रम

# वाल विकास, पाठ्यक्रम र सिकाइ

श्री ५ को सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०५४

चौथो २.५ महिने

प्राथमिक शिक्षक सेवाकालीन तालिम पाठ्यक्रम

# वाल विकास, पाठ्यक्रम र सिकाइ

शिक्षा मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०५४

लेखकः

डा. राजेन्द्रकुमार रोगोंग

N1147

प्रथम परिमार्जनकर्ताः

डा. राजेन्द्रकुमार रोगोंग

दोश्रो परिमार्जनकर्ताः

डा. मनप्रसाद वाग्ले
श्री चिरञ्जिवी शर्मा
श्री तारामान जोशी
श्री गोपाल भण्डारी

# विषय सूची


| सि.नं. | शीर्षक | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| १. | बाल विकासको परिभाषा र आधारभूत सिद्धान्त | ५ |
| २. | बाल विकासका चरणहरू | ६ |
| ३. | पियाजेका विकासात्मक सिद्धान्त | ७ |
| ४. | बालकहरूको भाषा, तर्क शक्ति तथा विचार शक्तिको विकास | ८ |
| ५. | बाल विकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू | १० |
| ६. | प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूको शारीरिक, सामाजिक संवेगात्मक तथा मानसिक चरित्र र कार्य क्षमता | ११ |
| ७. | कक्षाका विद्यार्थीहरूको व्यवहारिक अध्ययन | १२ |
| ८. | बालकहरूको वैयक्तिक भिन्नता | १४ |
| ९. | नेपाली समाजमा बालक तथा बालिकाप्रति आमा-बाबु वा अभिभावकको धारणा तथा व्यवहारको अध्ययन | १५ |
| १०. | छोरा तथा छोरीप्रति समाजको धारणा तथा व्यवहारको व्यवहारिक अध्ययन | १६ |
| ११. | पाठ्यक्रमको परिभाषा र अर्थ | १७ |
| १२. | पाठ्यक्रमका तत्वहरू | १८ |
| १३. | पाठ्यक्रम विकासको प्रक्रिया | २० |
| १४. | सिकाइको अर्थ र प्रकृति | २१ |
| १५. | सिकाइमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू | २२ |
| १६. | सिकाइका किसिम | २४ |
| १७. | सिकाइमा सञ्चारको महत्व | २५ |
| १८. | विद्यमान प्राथमिक विद्यालयको वस्तुगत स्थितिको अध्ययन | २६ |
| १९. | बाल विकास, सिकाइ तथा कक्षाको यथार्थ अध्ययनको आधारमा कक्षा शिक्षणको आधारको तयारी | २८ |
| २०. | पाठ्यांश विवरण | २९ |
| २१. | प्रशिक्षकका लागि पूरक सामग्री | ३१ |

# पाठ्यांशको संगठनात्मक स्वरूप

दश महिने सेवाकालीन प्राथमिक शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमका सबै पाठ्यसामग्रीहरू एकै किसिमबाट तयार गरिएका छन् । यी सबै सामग्रीहरू मूलत: दुई स्तम्भमा बाँडिएका छन् । पहिलो स्तम्भमा पाठ्यांशको आधारभूत अंग र दोस्रो स्तम्भमा पाठ्यांशको अतिरिक्त अंग रहेका छन् । पहिलो स्तम्भ अन्तर्गत पाठ्यांशका प्रत्येक एकाइलाई पाँच खण्डमा विभाजन गरिएको छ भने दोस्रो स्तम्भमा प्रशिक्षक र सहभागीहरूको लागि पाठ्यांश तथा सन्दर्भ सामग्रीहरू समावेश गरिएका छन् ।

## पाठ्यांशको आधारभूत अंग

१. **उद्देश्य:**

यस खण्डमा शिक्षणका मुलभूत लक्ष्यलाई अंकित गरिएको छ । यसले सहभागीहरूको कार्यकलाप र सफलताको मापन पाठ्यांश शिक्षणको उद्देश्य अनुसार उपलब्धि खोज्दछ ।

२. **विषयवस्तु:**

यस खण्डमा सहभागीहरूको लागि निर्धारित विषयवस्तु, सामग्री तथा पाठ्यांशबाट के कस्ता ज्ञान, शीप, अभिवृत्तिहरूको आशा राखिएका छन् तिनको विस्तृत वर्णन गरिएको छ ।

३. **शैक्षिक सामग्री:**

यस खण्डमा प्रशिक्षण अवधिभर सहभागी र प्रशिक्षकहरूले प्रयोगमा ल्याउने सम्पूर्ण शैक्षिक सामग्रीको बारेमा विस्तृत विवरण दिइएको छ ।

४. **शिक्षण विधि/कार्यकलाप:**

यस खण्डमा शिक्षणको क्रममा अपनाइने शिक्षण पद्धति, प्रक्रिया, विधि तथा क्रियाकलाप बारे बिस्तृत वर्णन गरिएको छ ।

५. **मूल्याङ्कन:**

सहभागीहरूले खण्ड १ मा अंकित उद्देश्यहरू के कति हासिल गरे भन्नि मूल्याङ्कन गरिने विधि, प्रविधि कार्यकलाप तथा प्रश्नहरूको विवरण यस खण्डमा दिइएको छ ।

६. **पाठ्यांशको विवरण:**

यस खण्डले पाठ्यांशको आधारभूत संगठन सम्बन्धी पक्षहरू जस्तै: पाठ्यांशको नाम, सामान्य परिचय, सामान्य उद्देश्य, पूर्णाङ्क, पाठ्यघण्टा, पिरियड, एकाइको नाम, एकाइ संख्या, प्रत्येक एकाइको निम्ति निर्धारित पाठ्यघण्टा आदिको विवरण प्रस्तुत गरेको छ ।

७. **सन्दर्भ सामग्रीः**

यसमा सन्दर्भ सामग्रीहरू पाठ्यांशको कुन ठाउँसँग सम्बन्धित छन्, तिनलाई कहाँ कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ र ती कुन ठाउँमा उपलब्ध हुन्छन् भन्ने बारेमा प्रशिक्षकलाई विवरण दिइएको छ ।

८. **प्रशिक्षक र सहभागीको लागि पूरक सामग्रीः**

यस खण्डमा उपर्युक्त सातवटै बूँदाको उद्देश्य परिपूर्तिका लागि आवश्यक हुने पूरक सामग्रीहरू राखिएका छन् । यस्ता पूरक सामग्रीहरूमा पठनीय उद्धरण, प्रयोग गर्न सकिने वैकल्पिक विधि वा कार्यकलाप, प्रशिक्षक वा सहभागीहरूका लागि निर्देशन आदि विशेष थप सामग्रीहरू पर्दछन् ।

## THE TEN-MONTH IN-SERVICE PRIMARY TEACHER TRAINING COURSE

The 24 courses which from the ten- month programme are listed below. These courses are divided into four 2.5 month segments. The last two of these segments contain elective courses of which the trainees must choose one course from three options.

| **First 2.5 Month Segment** | Cdt hr | **Second 2.5 Month Segment** | Cdt hr |
|---|---|---|---|
| Education Foundations I | 45 | Education Foundation II | 45 |
| Nepali | 90 | English | 90 |
| Mathematics | 90 | Environmental Science | 90 |
| Social Studies | 60 | Physical Education | 30 |
| Practice Teaching | 35 | Arts and Crafts | 30 |
| | | Practice Teaching | 35 |
| **TOTAL** | **320** | **TOTAL** | **320** |
| **Third 2.5 Month Segment** | Cdt hr | **Fourth 2.5 Segment** | Cdt hr |
| Primary Education and Community Development | 90 | * Child Development, curriculum and learning Theory | 90 |
| Nepali | 35 | English | 35 |
| Mathematics | 35 | Environmental Science | 35 |
| Social Studies | 35 | Physical Education | 17.5 |
| Practice Teaching | 35 | Arts and Crafts | 17.5 |
| | | Practice Teaching | 35 |
| (ELECTIVES - CHOOSE ONE) | | (ELECTIVES - CHOOSE ONE) | |
| Classroom organization | 90 | Evaluation Techniques | 90 |
| Non- Formal Education | 90 | Teaching/Learning Materials | 90 |
| Home Science | 90 | Physical Education | 90 |
| **TOTAL** | **320** | **TOTAL** | **320** |

**NOTE:** * *The course on this chart with the star beside it is the course which you are holding now.*

The total of 320 hours for each 2.5 month segment does not include the 10 hours at the end of the segment which are designted for course evaluation. Thus, the total number of hours in each segment is 330. This is divided into 280 hours of formal instruction, 10 hours of course evaluation, and 35 hours of practice teaching. The numbers in this table refer to hours (60 minutes), not to periods (45 minutes). The division of each 2.5 month segment into 45 minute period is 380

periods of formal instruction, 13 periods of evaluation. and 47 periods of practice teaching.

The first and third 2.5 month segments cover subjects taught at all primary grades. The second and fourth segments cover subjects taught in grades four and five. The first and second segment are designed to give teacher the basic knowledge and skills needed to be effective teachers at the primary level. The third and fourth 2.5 month segments are designed to give these teachers advanced knowledge and skills and to enable them to relate their work to wider issues of educational history, philosophy and psychology and to current educational problems and community development. The third and fourth 2.5 month segments include elective subjects to enable teachers to follow some of their personal interests.

All 24 courses were created by course developers who are senior professionals at Tribhuvan University or at the MOE. As they created the courses, these developers used materials from the Seti Project Teacher Training Component, the BPEP 150 hour Course, the RED/DEO 150 hour Course, the RETT Distance Teacher Training Course, the PEDP/FOE Four - Month Course, the PEDP 2.5 month Course, standard textbook used in the primary schools, and the MOE Primary School Curriculum Design.

All courses are based on this new MOE curriculum design. All courses have been reviewed by panels of experts, trial tested, and revised in light of these reviews and trial tests. Further trial tests and revisions will be conducted by the NCED as needed.

# भाग १ : बाल विकास

## एकाइ १ : बाल विकासको परिभाषा र आधारभूत सिद्धान्त

समय : ३ घण्टा

१. **उद्देश्य:**

यो पाठ्यांश पढिसकेपछि सहभागीहरूले मानव विकासका आधारभूत सिद्धान्त तथा विकासात्मक परिवर्तनका दशवटा महत्वपूर्ण तथ्य बताउनका साथै बाल विकासको अर्थ व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तु:**

१. मानव विकासका अर्थ र आधारभूत सिद्धान्तहरू
२. विकासात्मक परिवर्तनका महत्वपूर्ण तथ्यहरू
३. बाल विकासको अर्थ र बाल विकासका अध्ययन विधिहरू

३. **सामग्री:**

४. **क्रियाकलाप र विधि:**

यो प्रकरणको शिक्षणमा व्याख्या र छलफल विधि उपयुक्त देखिन्छ । पाठ्यांशको प्रयोगमा शिक्षकले मानव विकास सम्बन्धी चर्चा गरी क्रमश: मानव विकासको परिभाषातिर सहभागीहरूलाई लैजानु पर्दछ । प्रशिक्षकले आफ्नै वा कुनै पुस्तकबाट मानव विकासको परिभाषा उद्धृत गरी श्यामपाटीमा लेखेर छलफल गर्नेछन् । त्यसपछि पाठ्यांशहरूमा पनि यिनै क्रियाकलाप अपनाउन अर्थात् तथ्यहरू तथा बाल विकासका अध्ययन विधिहरू बारे चार्ट बनाउन सकिन्छ अथवा तिनलाई कालोपाटीमा लेखी प्रत्येक बुँदा व्याख्या र छलफल गर्न निकै सहयोगी हुनेछ ।

५. **मूल्याङ्कन:**

सहभागीहरूले बुझे कि बुझेनन् यकिन गर्न निम्न प्रकारका प्रश्नहरू प्रयोग गर्न सकिनेछ:

१. मानव विकासको अध्ययन किन आवश्यक छ ?
२. मानव विकासका प्रमुख सिद्धान्तहरू के के हुन् ?
३. बाल विकासका अध्ययन विधिहरू के के हुन् ?
४. बाल विकास भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

# एकाइ २ : बाल विकासका चरणहरू

समय : ३ घण्टा

१. **उद्देश्यः**

यो पाठ पढिसकेपछि सहभागीहरूले बाल विकासका चरणहरू बताउन र ती चरणहरूको नामावलीको सूची तयार गर्न सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तुः**

१. जन्म पूर्वको अवस्था (जाइगोट, भ्रुण र फेट्स)

२. जन्म पश्चातको अवस्था

(क) नवजात अवस्था

(ख) शैशव अवस्था

(ग) पूर्व वाल्य अवस्था

(घ) उत्तर वाल्य अवस्था

(ङ) यौवन अवस्था

(च) किशोर अवस्था

(छ) पूर्व वयस्क अवस्था

(ज) मध्य अवस्था

(झ) वृद्ध अवस्था

३. **सामग्रीः**

विभिन्न विकासका चरणहरूको संयुक्त रूपमा तयार गरिएको चार्ट ।

४. **क्रियाकलाप र विधिः**

- यो पाठ्यांशको शिक्षणका लागि व्याख्यान, प्रदर्शन र छलफल विधि उपयुक्त हुनेछ ।
- छलफल विधि नेपालको सन्दर्भमा गर्दा राम्रो हुनेछ ।

यो पाठको लागि प्रशिक्षकले उल्लेखित चरणहरूको चार्ट बनाउनु पर्नेछ । चार्टमा प्रस्तुत बुँदाहरूमा आवश्यकता अनुसार व्याख्या, छलफल तथा प्रश्नोत्तर गर्ने ।

५. **मूल्याङ्कनः**

१. सहभागीहरूलाई कक्षामा अध्ययन गरेका चरणहरूको चार्ट बनाउन लगाउने ।

२. यसरी तयार गरेको चार्टको आधारमा विश्लेषण गराउने ।

# एकाइ ३ : पियाजेका विकासात्मक सिद्धान्त

समय: ३ घण्टा

१. **उद्देश्य:**

यो पाठ्यांश पढिसकेपछि सहभागीहरूले जीन पियाजेका सिद्धान्त अनुसार विकासका चरणहरू, तिनको नाम र कार्यक्षमता बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तु:**

१. जीन पियाजेको छोटो परिचय ।

२. जीन पियाजेका विकासात्मक चरणहरू : ज्ञानात्मक क्रियात्मक अवस्था, पूर्व कार्यकारी अवस्था, ठोस कार्यावस्था तथा औपचारिक कार्यावस्था ।

३. **सामग्री:**

१. यो पाठ्यांश पढाउन पियाजेका विकासात्मक चरणहरू भएको चार्ट ।

४. **क्रियाकलाप र विधि:**

१. प्रशिक्षकले फ्रान्सेली मनोवैज्ञानिक जीन पियाजेको छोटो परिचय दिने ।

२. बाल मनोविज्ञानमा उहाँको भूमिका बारे व्याख्यापछि उहाँले प्रतिपादन गर्नु भएका विकासात्मक चरणहरूको व्याख्या गर्ने ।

३. त्यसपछि पियाजेले प्रतिपादन गरेका प्रत्येक चरणहरूको नाम र त्यसको व्याख्या गर्ने । सकेसम्म व्यवहारिक उदाहरण दिने कोशिश गर्ने । यसपछि सहभागीहरू बीच छलफल गराउने ।

५. **मूल्याङ्कन:**

निम्न प्रकारका प्रश्नहरूद्वारा मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ:

१. जीन पियाजेको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

२. पियाजेका अनुसार बाल विकासका कति चरणहरू छन् ?

३. तिनले प्रतिपादन गरेका चरणहरू के मा आधारित छन् ?

# एकाइ ४ : बालकहरूको भाषा, तर्क शक्ति तथा विचार शक्तिको विकास

समय : ३ घण्टा

## १. उद्देश्य:

यो पाठ्यांश पढिसकेपछि सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्नेछन्:

१. भाषाको महत्व बुझाउन,
२. बालकहरू भाषा कसरी सिक्छन, बताउन
३. बालकहरूमा तर्क शक्ति र विचार शक्तिको विकासको व्याख्या गर्न ।

## २. विषयवस्तु:

१. भाषाको महत्व
२. बाल्यावस्थामा भाषाको स्थान
३. बालकहरूमा भाषाको विकास
४. बालकहरूको शब्दावलीको भण्डार
५. बालकहरूको बोलीमा हुने कमजोरी र त्यहाँको सुधारका उपायहरू
६. बालकहरूको विचार शक्तिको विकास
७. तर्क शक्ति
८. तर्क शक्ति र भाषाको सम्बन्ध

## ३. सामग्री:

१. शिक्षक प्रस्तुत सामग्री, भाषा सम्बन्धी पुस्तकहरू
२. पा. वि. के./त्रि. वि. बाट प्रकाशित पाठ्यक्रम विकास पत्रिका, अङ्क १५

## ४. क्रियाकलाप र विधि:

बालकहरूको भाषाको विकासले उनीहरूको सिकाइमा ठूलो असर पार्ने हुनाले विद्यार्थीहरूलाई यससम्बन्धी राम्रो ज्ञान हुनु अत्यन्त आवश्यक छ ।

१. भाषाको महत्व बारे सबैले भाग लिन सक्छन् यसर्थ सहभागीहरूलाई भाषाको महत्वबारे व्याख्या गर्न लगाउने । सिकाइमा मनोवैज्ञानिक आधार पनि भएको हुनाले सहभागीहरूको व्याख्यामा नपुग देखिएका पक्षहरूको प्रशिक्षकले व्याख्या गर्ने ।
२. भाषा विकास सम्बन्धमा प्रशिक्षकले व्याख्या गर्ने ।
३. प्राथमिक तहका बालबालिकाहरूको शब्द भण्डार बारे चर्चा साथै त्यस सम्बन्धी गरिएका अनुसन्धान प्रस्तुत गर्ने ।
४. प्रशिक्षकले बालकहरूको विचार शक्तिको विकास र तर्क शक्ति सम्बन्धी मनोवैज्ञानिक आधारहरूको व्याख्या गर्नुका साथै सहभागीहरूको अनुभवलाई समावेश गरी उनीहरू बीच छलफल गराउने ।

५. सहभागीहरूलाई कुनै उमेर समुहका बालबालिकाहरूले बढी प्रयोग गर्ने शब्दावलीहरूको नमूना तयार गर्न लगाउने । यसका लागि सहभागीहरूले आफ्नो छोरी भाइ बहिनी वा अन्य बालबालिकाले बोलेका भाषा शब्दावलीको सूची ५ मिनेट सम्म तयार गर्न लगाउने ।

## ५. मूल्याङ्कन:

मूल्याङ्कनका निमित्त निम्न क्रियाकलाप गर्ने:

**नमुना पश्नहरू**

१. बाल विकासमा भाषाको के महत्व छ ?
२. बालकहरू भाषा कसरी सिक्दछन् ?
३. बालकहरूको बोलीमा रहेका कमजोरीहरूलाई कसरी हटाउन सकिन्छ ?
४. तर्क शक्ति र भाषाको सम्बन्धबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।
५. बालकहरूको विचार शक्तिको विकास कसरी हुन्छ ?

# एकाइ ५ : बाल विकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू

समय : ३ घण्टा

**१. उद्देश्यः**

यो पाठ पढिसकेपछि विद्यार्थीहरूले बालविकासमा प्रभाव पार्ने मूख्य तत्वहरूबारे व्याख्या गर्न सक्नेछन्।

**२. विषयवस्तुः**

१. बंशानुक्रमको अर्थ र यसका नियम,
२. बंशानुक्रमबाट बालकहरू माथि पर्ने प्रभाव
३. वातावरणको परिभाषा र बाल विकासमा यसको असर
४. बंशानुक्रम र वातावरणको सम्वन्ध

**३. सामग्रीः**

१. बंशानुक्रम सम्बन्धी चार्ट
२. वरूण तिवारी : <u>विकासात्मक मनोविज्ञान</u>

**४. क्रियाकलाप र विधिः**

१. प्रशिक्षकले बंशानुक्रम तथा वातावरणको परिभाषा दिने ।
२. बंशानुक्रम र वातावरणले बालबालिकाहरू माथि कस्ता प्रभाव पार्दछ सहभागीहरूबाट जानकारी लिने ।
३. प्रशिक्षक तथा सहभागीहरूले बंशानुक्रम र वातावरणबाट बालबालिकाहरू माथि पर्ने प्रभाव सम्बन्धी व्यक्तिगत अनुभवको आधारमा उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्ने ।
४. बंशानुक्रम र वातावरणको सम्बन्ध बारे प्रशिक्षकले व्याख्या गर्ने ।

**५. मूल्याङ्कनः**

निम्न किसिमका प्रश्नहरूद्वारा मूल्याङ्कन गर्नेः

१. बालबालिकाहरूमा बंशानुक्रमको कस्तो प्रभाव पर्दछ ?
२. वातावरणको व्याख्या गर्नुहोस् ।
३. वातावरणले बाल विकासमा कस्तो असर पार्दछ ?
४. बंशानुक्रम र वातावरणको के सम्बन्ध छ ?

# एकाइ ६ : प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूको शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा मानसिक चरित्र र कार्य क्षमता

समय: ९ घण्टा

१. **उद्देश्य:**

यो अध्याय पढिसकेपछि सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्नसक्नेछन्:

१. पूर्व प्राथमिक तथा प्राथमिक तहका विद्यार्थीहरूको उमेर निर्धारण गर्न ।
२. मनोविज्ञानशास्त्रीहरूद्वारा व्याख्या गरिएका उपयुक्त उमेरका बालकहरूको चरित्र पहिचान गर्न,
३. बालकहरूको शारीरिक, क्रियात्मक, संवेगात्मक, सामाजिक तथा खेल विकास सम्बन्धी वर्णन गर्न,
४. यो उमेर समूहका बालकहरूको विकासमा परिवारको महत्व बुझाउन ।

२. विषयवस्तु:

१. शारीरिक विकास
२. क्रियात्मक विकास:
   (क) बौद्धिक विकास
   (ख) सामाजिक विकास
३. संवेगात्मक विकास
४. नैतिक विकास
५. खेलका किसिमहरू
६. परिवारको सम्बन्ध,

३. **सामग्री:**

१. शिक्षकबाट तयार पारिएका सामग्री तथा केही सन्दर्भ पुस्तकहरूको आवश्यकता पर्दछ ।

४. **क्रियाकलाप र विधि:**

**१. प्रशिक्षकले प्रत्येक पक्षको व्याख्या गर्ने ।**
**२. सहभागीहरूले प्रत्येक पक्षको बुँदाहरू टिप्दै जाने ।**
**३. उक्त बुँदाहरू माथि छलफल गर्ने ।**
**४. प्रत्येक पक्षसित सम्बन्धित ठोस उदाहरणहरू सहभागीहरूलाई व्याख्या गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।**
**५. प्रत्येक पक्षलाई कम्तिमा १ घण्टा दिने । छलफलको क्रममा उक्त दिनको पाठको शीर्षक अन्तर्गत मूख्य मूख्य बुँदालाई कालोपाटीमा लेख्ने । यी बुँदाहरू पूर्ण वाक्यमा नलेखी छोटो वाक्यांश वा मूख्य शब्दहरू लेखिदिने ।**

५. **मूल्याङ्कन**

१. सहभागीहरूलाई समूहमा बाँडी प्रत्येक समूहलाई विषयवस्तुमा भएको एक पक्षको लिखित विवरण तयार गर्न लगाउने ।
२. प्रत्येक समूहले आफूले तयार गरेको विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
३. छलफल गराउने ।

# एकाइ ७ : कक्षाका विद्यार्थीहरूको व्यवहारिक अध्ययन

समय: १२ घण्टा

१. **उद्देश्यः**

यो प्रयोगात्मक अध्ययन हुनेछ । यो अध्ययन समाप्त भएपछि सहभागीहरूले आफ्नो कक्षाका विद्यार्थीहरूको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक चरित्र र भाषासम्बन्धी वर्णन गर्न सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तुः**

कक्षाका विद्यार्थीहरूको अवलोकनमा आधारित व्यवहारिक अध्ययन ।

३. **सामग्रीः**

बाल अध्ययन फर्म

४. **क्रियाकलाप र विधिः**

१. बालकहरूको विकास सम्बन्धी सैद्धान्तिक अध्ययनपछि व्यवहारिक अध्ययन पनि हुनु पर्दछ भनी प्रशिक्षकले बताउने ।
२. यो अध्ययन बालबालिकाहरू सित सम्बन्धित व्यक्तिहरूसँग सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर तथा आफ्नै अवलोकनमा आधारित हुनेछ भनि प्रशिक्षकले बताउनेछन् ।
३. सहभागीहरूले प्राथमिक विद्यालयको कुनै एक कक्षाबाट ४/४ बालबालिकाहरूलाई छानेर तिनीहरूको व्यवहारिक अध्ययन गर्नेछन् । ती ४ मध्ये सकेसम्म २ केटा २ केटी हुनुपर्नेछ ।
४. यसको लागि तयार गरिएको बाल अध्ययन फर्म प्रयोग गर्नेछन् ।
५. यो अध्ययन क्रममा सहभागीहरूले बालबालिकाका शिक्षक र सम्भव भएसम्म अभिभावकहरूलाई भेट्नेछन् ।
६. प्रत्येक सहभागीले संकलन गरेका बालकालिकाको चरित्र सम्बन्धी जानकारीलाई एउटा प्रतिवेदनको रूप दिनेछ ।

नोटः संलग्न फर्म एक किसिमको नमूना हो । बालबालिकाहरूको अध्ययनमा यसले सहायता गर्नेछ । यो क्रियाकलापमा पनि सहभागीहरूलाई ३/३ जनाको समूह बनाई अध्ययन गर्न लगाउने । शुरूमा सहभागीहरूले आफूले अध्ययन गर्ने कक्षा र विद्यार्थीको छनौट गर्नुपर्दछ । त्यसपछि ती बालबालिकाहरूको विचार निरन्तर अवलोकन गर्नुपर्छ ।

५. **मूल्याङ्कनः**

१. प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्नो प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
२. छलफल गराउने ।

# बाल अध्ययन फर्म

विद्यार्थीको नाम: ............................... उमेर: ..................

कक्षा: .......................................... लिङ्ग: .....................

१. **शारीरिक पक्षः**

१. उँचाई ..............

२. तौल ...............

३. दाँतको संख्या ..................

४. शारीरिक बनौटको सामान्य विवरण:

२. **सामाजिक पक्षः**

१. कस्ता मित्रहरूसित मिल्छन् ? समलिङ्गि वा विषम लिङ्गि ?

२. कक्षामा उनीहरूसितै बस्छन् कि अरूसित ?

३. भाषा कस्तो छ ? स्पष्ट बोलछन् कि बैल्दैनन् ?

४. कक्षामा कति सक्रिय छन् ? जस्तै : सोध्दा उत्तर दिन उत्सुक हुन्छन कि हुँदैनन् ?

३. **खेल पक्षः**

१. प्राय: कस्ता खेलहरू खेल्छन् ?

२. खेलमा नेतृत्व लिन्छन् कि सहभागी मात्र बन्छन् ?

४. **संवेगात्मक पक्षः**

१. आफ्नो मनस्थिति प्रदर्शन गर्छन् कि गर्दैनन्, जस्तै हाँस्ने, रूने, रिसाउने ।

२. लाज मान्छन् कि मान्दैनन् ?

५. **बौद्धिक पक्षः**

१. कक्षाको अध्ययन कस्तो छ ?

२. पछिल्लो परीक्षाफलको नतिजा कस्तो थियो ?

# एकाइ ८ : बालकहरूको वैयक्तिक भिन्नता

समय : २ घण्टा

१. **उद्देश्य:**

सहभागीहरूले यो पाठको अध्ययन पछि निम्न कुराहरू गर्न सक्नेछन्:

१. बालबालिकाहरूको वैयक्तिक भिन्नताको अर्थ र महत्व बताउन ।

२. यसमा प्रभाव पार्ने तत्वहरूको वर्णन गर्न ।

२. **विषयवस्तु:**

१. बालबालिकाहरूको वैयक्तिक भिन्नताको परिभाषा

२. वैयक्तिक भिन्नताको महत्व

३. वैयक्तिक भिन्नतामा प्रभाव पार्ने तत्वहरू ।

३. **सामग्री:**

१. शिक्षकद्वारा तयार पारिएका सामग्री

२. हयाण्ड आउट ।

४. **क्रियाकलाप र विधि:**

यस पाठको अध्यापनमा पनि व्याख्यान र छलफल विधि प्रमुख हुन आउँछ ।

१. प्रशिक्षकले वैयक्तिक भिन्नताको परिभाषापछि छलफल गर्ने ।

२. सहभागीहरूले व्यवहारिक अध्ययनको आधारमा तयार गरेका प्रतिवेदन माथि छलफल गराउने ।

३. प्रशिक्षकले वैयक्तिक भिन्नता माथि प्रभाव पार्ने तत्वहरूको व्याख्या गर्ने ।

५. **मूल्याङ्कन:**

पाठको अन्त्यमा निम्न प्रकारका प्रश्न गर्न सकिनेछ:

१. वैयक्तिक भिन्नता भनेको के हो ?

२. यो किन हुन्छ ? शिक्षकलाई यस्ता जानकारीको किन आवश्यक छ ?

३. वैयक्तिक भिन्नता माथि प्रभाव पार्ने तत्वहरू के के हुन् ?

# एकाइ ९ : नेपाली समाजमा बालक तथा बालिका प्रति आमा, बाबु वा अभिभावकको धारणा तथा व्यवहारको अध्ययन

समय : ५ घण्टा

१. **उद्देश्यः**

यो पाठ्यांशको अध्ययनपछि सहभागीहरूले समाजमा विद्यमान आमा, बाबु वा अभिभावकमा रहेको लिङ्गभेदको भावना र व्यवहारबारे बताउन सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तुः**

बालबालिका प्रति आमा, बाबु वा अभिभावक प्रतिको धारणा र व्यवहार ।

३. **सामग्रीः**

आमा-बाबु वा अभिभावकसित वार्ता ।

४. **क्रियाकलाप र विधिः**

यो पनि एक व्यवहारिक अध्ययन हो । यसमा सहभागीहरू सक्रिय हुनुपर्नेछ ।

१. सहभागीहरूलाई ३ देखि ४ सम्मको समूह बनाई दुई परिवारको अन्तरवार्ता गरी त्यसको आधारमा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउने ।
२. प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्नो प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
३. प्रस्तुत गरिएका प्रतिवेदनमाथि छलफल गराउने ।
४. प्रशिक्षकले उक्त छलफलको आधारमा आमा-बाबु तथा अभिभावकको छोराछोरी प्रति रहेका धारणा र व्यवहारको निष्कर्षमा पुग्न सहायता गर्ने ।
५. उक्त निष्कर्षहरू छोटो र स्पष्ट हुनु आवश्यक छ । निष्कर्षका बुँदाहरू कालोपाटी वा चार्टमा लेखिदिने ।

५. **मूल्याङ्कनः**

१. शिक्षकले कालोपाटीमा लेखिएका निष्कर्षमा कसरी पुग्न सकियो, छोटो चर्चा गरी सबैलाई कालोपाटी वा चार्टबाट सामूहिक रूपमा निष्कर्षहरू वाचन गर्न लगाउने ।
२. विद्यार्थीहरूलाई कुनै कुरा नबुझेको भए सोध्ने र सो को व्याख्या गरिदिने ।

# एकाइ १० : छोरा तथा छोरी प्रति समाजका धारणा तथा व्यवहारको व्यवहारिक अध्ययन

समय : ५ घण्टा

**परिचयः**

नेपाली समाजमा आमा-बाबु वा अभिभावकको छोराछोरीप्रति छुट्टै धारणा र व्यवहार छ भनिन्छ । यसले महिला विकासमा नकारात्मक प्रभाव परेको चर्चा पनि सुनिन्छ । यसैले बालबालिकाहरूलाई पढाउने शिक्षकहरूलाई यसको ठोस जानकारी हुन आवश्यक छ ।

**१. उद्देश्यः**

यो व्यवहारिक अध्ययनपछि सहभागीहरूलाई हाल नेपाली समाजमा आमाबाबु वा अभिभावकको छोराछोरी प्रति रहेको धारणा र व्यवहारको ज्ञान हुनेछ ।

**२. विषयवस्तुः**

समाजको छोराछोरी प्रति रहेको धारणा र व्यवहार ।

**३. क्रियाकलाप र विधिः**

यो पनि व्यवहारिक कार्यक्रम हो । विद्यार्थीको विभिन्न पत्र-पत्रिका, विभिन्न संस्थाबाट तयार पारिएका प्रतिवेदन अध्ययन गर्नेछन्:

१. यो अध्ययन गर्न सहभागीहरूलाई बढीमा ३ जनाको समूह बनाई अध्ययन गर्न लगाउने ।

२. सहभागी समूहले तयार गरेको प्रतिवेदन कक्षामा पेश गर्ने ।

**४. मूल्याङ्कनः**

प्रशिक्षकले यिनै प्रतिवेदनका आधारमा छलफल गराई सामान्य निष्कर्षमा पुग्न सहायता गर्नेछन् ।

# भाग २ : पाठ्यक्रम

## एकाइ ११ : पाठ्यक्रमको परिभाषा र अर्थ

समय : २ घण्टा

१. **उद्देश्यः**

यो पाठ पढिसकेपछि सहभागीहरू पाठ्यक्रमको अर्थ बताउन सक्नेछन् र यसको परिभाषा व्यक्त गर्न सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तुः**

१. पाठ्यक्रमको परिभाषा ।

२. पाठ्यक्रमको शाब्दिक, संकुचित र विस्तृत अर्थ ।

३. **क्रियाकलाप र विधिः**

१. पाठ्यक्रम भन्नाले के बुझिन्छ ? (सबै विद्यार्थीहरूलाई सोध्ने ।)

२. यसरी प्राप्त भएका उत्तरहरूलाई कालोपाटीमा लेख्ने । कालोपाटीमा पूरै वाक्य नलेखी प्रमुख बुँदाहरू मात्र लेख्ने ।

३. यिनै बुँदाहरूको आधारमा छलफल गरी पाठ्यक्रमको परिभाषा बताउने ।

४. छलफल र व्याख्यानबाट पाठचक्रमका अर्थहरू लेख्ने ।

   १. विद्यार्थीहरूले विद्यालयभित्र वा बाहिर कुनै निर्दिष्ट लक्ष्य हासिल गर्न वा अनुभव प्राप्त गर्न प्रयोग गरिने योजनावद्ध क्रियाकलापलाई पाठ्यक्रम भन्दछन् । (विस्तृत अर्थ)

   २. विद्यार्थीहरूले अध्ययन गर्ने विषयहरूको सूचीलाई पाठ्यक्रम भन्दछन् ।

   ३. पाठ्यक्रम शब्दले दौडको मैदान भन्ने जनाउँछ (शाब्दिक अर्थ)

   ४. यस सम्बन्धी कुनै शिक्षाविद्ले प्रस्तुत गरेको परिभाषा प्राप्त हुन सके सो परिभाषा प्रस्तुत गर्ने ।

मा‌थिका अर्थहरूको तुलना गरी सही अर्थहरूको चर्चा गर्ने ।

४. **मूल्याङ्कनः**

तलका प्रश्नहरूद्वारा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. पाठ्यक्रमको संकुचित अर्थ दिनुहोस् ।

२. यसलाई किन संकुचित भनिन्छ ?

३. सबैलाई मान्य हुने किसिमका पाठ्यक्रमको अर्थ बताउनुहोस् ।

४. संकुचित र विस्तृत अर्थमा अन्तर देखाउनुहोस् ।

५. पाठ्यक्रमको व्यवहारिक परिभाषा दिनुहोस् ।

# एकाइ १२ : पाठ्यक्रमका तत्वहरू

समय : ५ घण्टा

१. **उद्देश्यः**

यो पाठको अध्ययन पछि सहभागीहरूले पाठ्यक्रमका मूल तत्वहरू बताउन सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तुः**

पाठचक्रमका तत्वहरूः

१. उद्देश्य
२. विषयवस्तु
३. संगठन
४. मूल्याङ्कन

३. **सामग्रीः**

४. **क्रियाकलाप र विधिः**

१. पाठ्चक्रमको सर्वमान्य वा व्यावहारिक परिभाषा स्मरण गराई यसबाट पाठचक्रमका सामान्य तत्वहरू कालोपाटीमा लेख्ने जस्तैः उद्देश्य, विषयवस्तु, संगठन र मूल्याङ्कन । त्यसपछि प्रत्येकको व्याख्या र छलफल गर्नुहोस् ।
२. प्रत्येक तत्वको व्याख्या र छलफल गर्ने ।
३. उद्देश्य निर्माण गर्दा अपनाइने प्रक्रियाको व्याख्या गर्ने ।
४. पाठ्चक्रमको दोस्रो तत्व विषयवस्तु हो । यसलाई विद्यार्थीहरूले सिक्ने अनुभव (Learning Experience) पनि भन्न सकिन्छ । यो विषयवस्तु उद्देश्य अनुरूप हुनुपर्दछ भनि प्रशिक्षकले व्याख्या गर्ने ।
५. प्रशिक्षकको विषयवस्तुलाई संगठन गर्ने विभिन्न तरिकाको व्याख्या गर्ने, जस्तैः विषय पाठ्चक्रम (Core Curriculum), सह सम्वद्ध पाठ्चक्रम (Correlated curriculum), विस्तृत पाठ्यक्रम (Broadfield curriculum), बाल केन्द्रित पाठचक्रम (Child Centered Curriculum) आदि । यी विभिन्न किसिमको चर्चा गर्दा सामान्य उदाहरण दिने ।
६. संगठन सम्बन्धी क्षेत्र र क्रम (Scope and sequence) बारे केही व्याख्या गर्ने ।
७. मूल्याङ्कनको उद्देश्यसित सम्बन्ध रहेको कुरा व्याख्या गर्ने ।
८. विद्यार्थी मूल्याङ्कन र पाठचक्रम मूल्याङ्कनको विषयमा चर्चा गर्ने ।
९. सहभागीहरूलाई ३/४ समूहमा बाँडी कक्षा १ को पाठचक्रम अन्तरवार्ता कुनै एक विषय लिन लगाई उक्त विषय हाल अध्ययन गरेको सिद्धान्त अनुरूप छ कि छैन छलफल गर्न लगाउने ।

छलफलको निष्कर्ष कक्षामा पेश गराउने ।

५. **मूल्याङ्कन:**

निम्न प्रकारका प्रश्नहरू गरी मूल्याङ्कन गर्ने:

१. पाठ्यक्रमका मुख्य तत्वहरू के के हुन् ?

२. पाठ्यक्रमका क्षेत्र र क्रम भनेको के हो ?

३. पाठ्यक्रमको विभिन्न प्रकारका संगठन गर्ने तरिकाको नाम भन्नुहोस् ।

४. मूल्याङ्कनको विशेषत: कुन तत्वसित सम्बन्ध छ ?

५. विद्यार्थी मूल्याङ्कन र पाठ्यक्रम मूल्याङ्कन कसरी सम्बन्धित छन् ?

# एकाइ १३ : पाठ्यक्रम विकासको प्रक्रिया

समय : ३ घण्टा

## १. उद्देश्यः

यो पाठको अध्ययन समाप्त भएपछि सहभागीहरूले पाठ्यक्रम विकासको अर्थ र पाठ्यक्रम विकासको सामान्य प्रक्रिया बताउन सक्नेछन् ।

## २. विषयवस्तुः

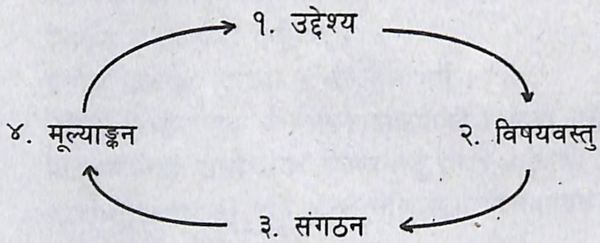
१. पाठ्यक्रम विकासको अर्थ
२. पाठ्यक्रम विकासको प्रक्रिया

## ३. सामग्रीः

नेपालको पाठ्यक्रम विकास प्रक्रिया चार्ट

## ४. क्रियाकलाप र विधिः

१. पहिला पाठ्यक्रम विकासको व्याख्या गर्ने ।
२. यसको लागि अघिल्लो पाठ्यांशमा अध्ययन गरेको पाठ्यक्रमका तत्वहरूको संस्मरण गराउने ।
३. त्यसपछि त्यसलाई निम्न चित्रद्वारा पाठ्यक्रम विकासको प्रक्रिया बताउने ।




४. पाठ्यक्रम विकास प्रक्रियाको अर्थ विद्यार्थीहरूले बुझेको थाहा भएपछि पाठ्यक्रम विकास निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो भनी देखाउने ।

## ५. मूल्याङ्कनः

निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् ।

१. पाठ्यक्रमका तत्वहरू र पाठ्यक्रम विकासको सम्बन्ध बताउनुहोस् ।
२. "पाठ्यक्रम विकास निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो ।" यसको अर्थ बुझाउनुहोस् ।

# भाग ३ : सिकाइ

## एकाइ १४ : सिकाइको अर्थ र प्रकृति

समय : ८ घण्टा

१. **उद्देश्यः**

यो प्रकरणको अध्ययनपछि सहभागीहरूले सिकाइको परिभाषाका साथै सिकाइका प्रकृतिबारे बताउन सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तुः**

१. (उद्दीपक) सिकाइको अर्थ तथा परिभाषा र प्रकृति

२. सिकाइका सिद्धान्तका व्यवहारिक पक्षको सामान्य जानकारी

   २.१. उत्तेजना प्रतिक्रिया (S–R) सिद्धान्त,

   २.२. ज्ञानात्मक सिद्धान्त

३. **सामग्रीः**

शिक्षकले तयार पारेको सामग्री

४. **क्रियाकलाप र विधिः**

यो पाठ पढाउन मुख्यतया व्याख्यान विधि उपयुक्त हुनेछ । व्यवहारिक ठोस उदाहरण दिन सकिएमा अझ सहयोग सिद्ध हुनेछ । विशेष गरी सिकाइको परिभाषाको अध्यापनमा यसको निकै आवश्यकता छ । सिकाइ सिद्धान्तको अध्यापन गर्दा तिनको विस्तृत छलफल नगरी तिनको मूल बुँदाहरू मात्र उल्लेख गरी छोटो व्याख्या गर्नु उपयुक्त हुनेछ ।

१. प्रशिक्षकले प्रस्तुत विषयवस्तुमा प्रयोग गरिएका सबै मनोविज्ञानका शब्दावलीहरूको उदाहरण सहित व्याख्या गर्ने ।

२. प्रशिक्षकले प्रत्येक सिद्धान्तको व्याख्या र उदाहरण दिनुका साथै सहभागीहरूलाई नबुझेका कुराहरू सम्बन्धी प्रश्न गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।

३. सहभागीहरूलाई आफूमा प्रश्न गर्न लगाउने ।

५. **मूल्याङ्कनः**

निम्न प्रश्नहरूको आधारमा मूल्याङ्कन गर्न सकिने छ, जस्तैः

१. सिकाइ भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

२. उत्तेजना प्रतिक्रियाका सिद्धान्त के के हुन् ?

३. ज्ञानात्मक सिद्धान्तका सिद्धान्त के हुन् ?

यी सबैका उत्तरमा केवल बुँदाहरू मात्र उल्लेख गरे पुग्दछ ।

# एकाइ १५ : सिकाइमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू

समय : ७ घण्टा

## १. उद्देश्य:

यो अध्यायको अध्ययन पछि सहभागीहरू सिकाइमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।

## २. विषयवस्तु:

१. उत्प्रेरण
२. विस्मरण
३. परिपक्वता
४. पुरस्कार र दण्डको महत्व
५. पोषक तत्वहरू र पोषणको प्रभाव
६. कुसमायोजनको (Maladjustment) प्रभाव
७. वैयक्तिक भिन्नता

## ३. सामग्री:

शिक्षकद्वारा तयार पारिएको सामग्री

## ४. क्रियाकलाप र विधि:

१. सर्वप्रथम सिकाइमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू कालोपाटीमा लेख्ने । यी तत्वहरूको सूची बनाउँदा केही आफूले (जस्तै: शुरूको उत्प्रेरणा) र केही छलफल गराई पहिल्याउन लगाई कालोपाटीमा लेख्ने ।
२. कालोपाटीमा लेखिएका सूचीलाई पुन: दोहोऱ्याउने र सबैलाई देखाउने ।
३. प्रत्येकको व्याख्या र छलफल गर्ने ।
४. सहभागीहरूले टिपेका बुँदाहरूमा छलफल गराउने । यस्तो छलफल सकभर उदाहरण सहित र व्यवहारिक बनाउने ।
५. हाल पोषण र मगजमा प्रक्रियाहरूमाथि निकै चर्चा भएको देखिन्छ । प्रोटिनको पोषण र स्मृतिका सम्बन्धका तथ्यहरू तथा शरीर स्वस्थ्य भए मन मानसिक प्रक्रिया पनि ठीक रहन्छ भन्ने ज्ञान सहभागीहरूलाई बोध गराउने ।
६. प्रशिक्षकले आजको समाजमा किशोरहरूको कुसमायोजनको कस्तो प्रभाव रहेको छ मोटामोटी रूपमा छलफल गराउने ।
७. त्यसको सिकाइमाथि कस्तो प्रभाव पर्दछ सो को व्याख्या गर्नुका साथै छलफल गराउने ।
८. कुसमायोजनका कारणहरू जस्तै: घचेट्ने, जिस्काउने, झूठो बोल्ने, लडाई झगडा गर्ने, चोरी गर्ने, दिवा सपना देख्ने, धुम्रपान वा लागू पदार्थ सेवन आदिले बालबालिकाहरूको सिकाइमा के कस्तो प्रभाव पार्दछ सो बारे सहभागीहरूलाई छलफलका साथै उदाहरण दिन लगाउने ।

५. **मूल्याङ्कन:**

प्रत्येक पाठको शिक्षण पछि प्रश्नहरूद्वारा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । केही उदाहरण यस प्रकार छन्:

१. उत्प्रेरणको परिभाषा दिनुहोस् ।

२. विस्मरणले सिकाइमा कसरी प्रभाव पार्दछ ?

३. सिकाइमा दण्डको कस्तो प्रभाव पर्दछ ?

४. शिक्षक र अभिभावकहरूले बालबालिकाहरूको पोषणमाथि किन ध्यान दिनुपर्दछ ?

५. कुसमायोजनका केही उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

६. एउटै शिक्षकले बालबालिकाहरूलाई उही कुरा एकैसाथ पढाएता पनि, उनीहरूको सिकाइ समान हुँदैन, किन ?

# एकाइ १६ : सिकाइका किसिम

समय : ६ घण्टा

**१. उद्देश्यः**

यो प्रकरणको अध्ययन समाप्त भएपछि सहभागीहरूले स्कूलका बालबालिकाहरूले स्कूलमा सिक्ने तीन किसिमका कुराहरूको नाम बताउन सक्नेछन् र ती मध्ये ज्ञानात्मक पक्षको व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

**२. विषयवस्तुः**

१. सिकाइ र शिक्षणको सम्बन्ध,

२. सिकाइका किसिम, उद्देश्यको वर्गीकरण

   २.१. ज्ञानात्मक पक्ष (Cognitive Domain)

   २.२. भावात्मक पक्ष (Affective domain)

   २.३. मनोक्रियात्मक पक्ष (Psychomotor domain)

**३. सामग्रीः**

१. पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, त्रि. वि. Curriculum Develpment in higher education (पूरक सामग्री)

**४. क्रियाकलाप र विधिः**

१. सिकाइ र शिक्षणको सबन्धबारे विस्तृत छलफल गरी सो सम्बन्धमा सहभागीहरूको विचार संकलन गर्ने ।

२. प्रशिक्षकद्वारा सहभागीहरूको विचार विश्लेषण गरी त्यसमा नपुग भएका पक्ष समेत थप गरी प्रष्ट रूपमा व्याख्या गर्ने ।

३. प्रशिक्षकले विषयवस्तुमा उल्लेखित उद्देश्यको वर्गीकरणको एक एक गरी व्याख्या गर्ने । यस्तो व्याख्या गर्दा शिक्षण र सिकाइको सम्बन्ध ध्यानमा राख्नु आवश्यक हुन्छ ।

**५. मूल्याङ्कन**

निम्न किसिमका प्रश्नहरूद्वारा मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

१. सिकाइ र शिक्षणको कस्तो सम्बन्ध छ ?

२. सिकाइ र उद्देश्यको वर्गीकरण भन्नाले के बुझिन्छ ?

३. ज्ञानात्मक, भावात्मक, मनोक्रियात्मक पक्ष भनेको के हो ?

# एकाइ १७ : सिकाइमा सञ्चारको महत्व

समय : २ घण्टा

## १. उद्देश्य:

यो पाठको अध्ययनपछि सहभागीहरूले बालबालिकाहरूको सिकाइमा सञ्चारको महत्व बारे बताउन सक्नेछन् । साथै बालकहरूको सिकाइमा शिक्षकले प्रयोग गर्ने भाषाको महत्व बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

## २. विषयवस्तु:

१. सञ्चारको अर्थ तथा सिकाइसित यसको सम्बन्ध
२. कक्षा शिक्षणमा प्रयोग गरिने सञ्चारका किसिम
३. भाषा सञ्चारको महत्व ।

## ३. सामग्री:

१. कक्षा शिक्षणको अवलोकन ।

## ४. क्रियाकलाप र विधि:

१. सञ्चारको अर्थबाट कक्षाशिक्षण शुरू गर्ने ।
२. सञ्चार बारे सबैलाई अनुभव भएकोले विद्यार्थीहरूलाई छलफलमा भाग लिन लगाउने ।
३. यिनै छलफलको निष्कर्ष स्वरूप सञ्चारको परिभाषाको व्याख्या गर्ने ।
४. कक्षा शिक्षणमा शिक्षकको बोलाई अथवा भाषाको महत्व बारे बुझाउने ।
५. भाषा बाहेक सञ्चारका अन्य माध्यमको पनि व्याख्या गर्ने ।
६. कक्षा शिक्षणमा भाषाको प्रधानता रहेकोले शब्दको चयन, भाषाको स्तर आदिबारे छलफल गर्ने ।

## ५. मूल्याङ्कन:

सञ्चारको अर्थ, सञ्चारका किसिम र विशेषत: सञ्चारमा भाषाको महत्व सम्बन्धी सामान्य प्रश्न गरी प्राप्त उत्तरको आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

## एकाइ १८ : विद्यमान प्राथमिक विद्यालयको वस्तुगत स्थितिको अध्ययन

समय : ८ घण्टा

१. **उद्देश्य:**

यो पाठ प्रयोगात्मक प्रकृतिको हुनेछ । विद्यार्थीहरूले यो अध्ययन समाप्त गरेपछि विद्यमान कक्षा शिक्षणको स्थितिसम्बन्धी व्याख्या गर्न सक्नेछन् । साथै विद्यमान कक्षाका कमजोर पक्षहरू पहिल्याई सुधारका लागि केही सुझाव प्रस्तुत गर्न सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तु:**

५ वटा प्राथमिक कक्षाको अवलोकन - अध्ययन ।

३. **सामग्री:**

कक्षा अवलोकन - अध्ययनका निमित्त तयार पारिएका फर्महरू ।

४. **क्रियाकलाप र विधि:**

१. प्रशिक्षकले प्रयोगात्मक अध्ययनको आवश्यकता तथा यसको उद्देश्य बारे प्रकाश पार्ने ।
२. फर्मको विषयमा विस्तृत जानकारी दिई कसरी भर्ने र त्यसको आधारमा कसरी निष्कर्षमा पुग्ने अथवा प्रतिवेदन कसरी तयार गर्ने, सो बारे सहभागीहरूलाई बुझाउने ।
३. प्रत्येक विद्यार्थीहरूलाई पाँचवटा प्राथमिक तहका विभिन्न कक्षाको अवलोकन गर्न पठाई सोको आधारमा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउने ।

नोट: सहभागीहरूको संख्या बढी भएमा उनीहरूलाई ४/५ समूहमा बाँडी अवलोकन-अध्ययन तथा प्रतिवेदन तयार गराउने ।

५. **मूल्याङ्कन:**

सहभागीहरूले तयार गरी ल्याएका प्रतिवेदन पेश गरिसकेपछि सो बारे सामान्य प्रश्नोत्तर गर्ने ।

# कक्षा अवलोकन फर्म

कक्षा: विद्यार्थी संख्या:

| | उत्तम | मध्यम | सुधारको आवश्यकता | टिप्पणी |
|---|---|---|---|---|
| सामाजिक वातावरण | | | | |
| कक्षामा विद्यार्थी/विद्यार्थीको सम्बन्ध | | | | |
| कक्षामा विद्यार्थीहरूको स्वतन्त्रता | | | | |
| विद्यार्थीहरूको उत्सुकता | | | | |
| सिकाइ-शिक्षणको स्थिति | | | | |
| विद्यार्थीहरूलाई पढाउने विषयवस्तु | | | | |
| शैक्षिक सामग्री | | | | |
| शिक्षण विधिको विभिन्नता | | | | |
| कमजोर विद्यार्थीहरूलाई सहायता | | | | |
| शिक्षक | | | | |
| उत्सुकता | | | | |
| विषयवस्तुको ज्ञान | | | | |
| कक्षा नियन्त्रण | | | | |

नोट: कक्षाको अवलोकन गर्दा उपयुक्त स्थानमा कुनै चिन्ह लगाउनुहोस् ।

# एकाइ १९ : बाल विकास, सिकाइ तथा कक्षाको यथार्थ अध्ययनको आधारमा कक्षा शिक्षणको आधारको तयारी

समय : ५ घण्टा

१. **उद्देश्य:**

बाल विकासको सम्पूर्ण अध्ययनका आधारमा विद्यार्थीहरूले कक्षा शिक्षणको निमित्त केही ठोस आधारहरू तयार गर्न सक्नेछन् ।

२. **विषयवस्तु:**

भाषा, गणित, सामाजिक शिक्षा, विज्ञान तथा वातावरण आदि विषयको शिक्षणको निमित्त केही ठोस आधार तयार गर्ने ।

३. **सामग्री:**

आफूले अध्ययन गरेका अनुभव, नोट, प्रतिवेदन आदि ।

४. **क्रियाकलाप र विधि:**

१. कक्षाका सहभागीहरूलाई ४/५ जनाको समूह बनाई कक्षा शिक्षण प्रभावकारी बनाउन ठोस आधारहरू तयार गर्न लगाउने ।

२. चारवटा प्रमुख विषय भाषा, गणित, सामाजिक शिक्षा तथा विज्ञान र वातावरण विषयलाई पढाउने आधार तयार गर्न लगाउने ।

३. प्रत्येक विषयमा निम्न किसिमका प्रश्नहरू माथि छलफल गराई आधारहरू तयार गर्न लगाउने:

(क) कक्षाका विद्यार्थीहरूले के सिक्न चाहेका ? उनीहरूलाई कसरी थाहा हुन्छ ? यसमा शिक्षकको के भूमिका रहन्छ ? श्री ५ को सरकारबाट प्रस्तावित पाठ्यक्रमको के भूमिका छ ?

(ख) सिक्न लागेको विषयबारे सबै विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो प्रगतिको जानकारी हुन्छ कि हुँदैन ? वैयक्तिक भिन्नतालाई कसरी व्यवहारिक रूपमा प्रयोग गर्ने ?

(ग) शिक्षकको संचार माध्यम कस्तो हुनुपर्छ ? विद्यार्थीले बुझेका छन् कि छैनन् कसरी थाहा पाउने ?

४. भाषाको स्तर कस्तो हुनुपर्दछ ? विभिन्न समूहले प्रस्तुत गरेका आधारलाई सामूहिक छलफलद्वारा अन्तिम रूप दिने ।

५. आफ्नो शिक्षणमा चाहिने शैक्षिक सामग्रीहरूको सूची कसरी तयार गर्ने ? कक्षामा भएका सामग्रीहरूलाई कसरी प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्ने ?

६. कक्षाको वातावरण कस्तो हुनुपर्दछ ? प्राप्त स्रोतहरू कै आधारमा अथवा कक्षाहरूको हालको स्थितिमा तपाईंले चाहे जस्तो वातावरण कसरी ल्याउन सकिन्छ ?

५. **मूल्याङ्कन:**

अन्तिम आधारको सूचीलाई नै मूल्याङ्कन मान्न सकिन्छ ।

# ६. पाठ्यांश विवरण

घण्टा : ९०　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　पूर्णाङ्क : ७०

## १. परिचयः

१९ औं शताब्दीको अन्त्य तथा २० औं शताब्दीको शुरूदेखि मात्र बालबालिकाहरूको मानसिक तथा व्यवहारिक अध्ययनमा जोड दिन थालियो । कालान्तरमा बाल मनोविज्ञानले छुट्टै अस्तित्व कायम गर्न सक्यो । जीव विज्ञान तथा मनोविज्ञान शास्त्रीहरूले बाल विकासको एक किसिमको क्रमिक ढाँचा छ भन्ने तथ्य प्रस्तुत गरे । यसैको आधारमा बालबालिकाहरूको विकासको अध्ययन गरियो । हाल प्रस्तुत बालविकास विषय त्यसैको उपज हो ।

प्रस्तुत बाल विकास विषयमा बालकहरूको विकासका क्रमिक चरणहरू, प्रत्येक चरणमा उनीहरूमा देखिने चरित्रहरूको सामान्य जानकारी समावेश गरिएको छ । साथै उनीहरूमा हुने वैयक्तिक भिन्नता बारे केही चर्चाहरू साथै उनीहरूको विकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू पनि राखिएका छन् । यस बाहेक यस विषयमा पाठ्यक्रम के हो र यो कसरी निर्माण गरिन्छ भन्ने जानकारीका साथै सिकाइको अर्थ तथा सिद्धान्त र बालकहरूको सिकाइ सम्बन्धी सामान्य चर्चा पनि समावेश गरिएको छ ।

यस्ता जानकारीद्वारा प्राथमिक शिक्षकले आफ्नो शिक्षणलाई प्रभावकारी बनाउन सक्तछन्, यसैले यस्ता विषयको विस्तृत अध्ययन नितान्त आवश्यक छ ।

## २. उद्देश्यः

बाल विकासको अध्ययनपछि सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्नेछन्:

१. जन्मदेखि १२ वर्षसम्मका बालकहरूको विकासबारे सामान्य जानकारी व्याख्या गर्न ।
२. बाल विकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरूको वर्णन गर्न ।
३. चरण अनुसार बालकहरूको चरित्र वयान गर्न ।
४. बालबालिकाहरूको वैयक्तिक भिन्नता छुटयाउन ।
५. नेपाली समाजमा बालक तथा बालिकाप्रति आमा बाबु वा अभिभावकहरूको भावनाको सामान्य विश्लेषण गर्न ।
६. पाठ्यक्रमको अर्थ बताउन ।
७. पाठ्यक्रम निर्माण प्रक्रिया व्याख्या गर्न ।
८. सिकाइको अर्थ र प्रकृति तथा त्यसमा प्रभाव पार्ने तत्वहरूको व्याख्या गर्न ।
९. बाल विकास र सिकाइको सम्बन्धको जानकारीको आधारमा आफ्नो शिक्षणलाई सुधार गर्न ।

## ३. पाठ्यांशको एकाइगत विवरण

**भाग १ : बाल विकास:**

समय : ५२ घण्टा

| | | |
|---|---|---|
| १. | बाल विकासको परिभाषा आधारभूत सिद्धान्त | ३ घण्टा |
| २. | बाल विकासका चरणहरू (६ देखि १२ वर्षसम्म) | ३ घण्टा |
| ३. | जीन पियाजेका विकासात्मक चरणहरू | ३ घण्टा |
| ४. | बालकहरूको भाषा, तर्क शक्ति तथा विचार शक्तिको विकास | ७ घण्टा |
| ५. | बाल विकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू | ३ घण्टा |
| ६. | पूर्व प्राथमिक तथा प्राथमिक विद्यार्थीहरूको शारीरिक, सामाजिक संवेदनात्मक तथा मानसिक चरित्र र कार्य क्षमता | ९ घण्टा |
| ७. | कक्षाका विद्यार्थीहरूको व्यवहारिक अध्ययन | १२ घण्टा |
| ८. | बालकहरूको वैयक्तिक भिन्नता | २ घण्टा |
| ९. | नेपाली समाजमा बालक तथा बालिकाप्रति आमाबाबुको वा अभिभावकहरूको धारणा तथा व्यवहार | ५ घण्टा |
| १०. | छोरा तथा छोरीप्रति आमा-बाबु वा अभिभावकको धारणा तथा व्यवहारको व्यवहारिक अध्ययन | ५ घण्टा |

**भाग २ : पाठ्यक्रम:**

समय : १० घण्टा

| | | |
|---|---|---|
| ११. | पाठ्यक्रमको परिभाषा र अर्थ | २ घण्टा |
| १२. | पाठ्यक्रमका तत्वहरू | ५ घण्टा |
| १३. | पाठ्यक्रम विकासको प्रक्रिया | ३ घण्टा |

**भाग ३ : सिकाइ:**

समय : २८ घण्टा

| | | |
|---|---|---|
| १४. | सिकाइको अर्थ र प्रकृति | ४ घण्टा |
| १५. | सिकाइमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू | ७ घण्टा |
| १६. | सिकाइका किसिम | ५ घण्टा |
| १७. | सिकाइमा सञ्चारको महत्व | २ घण्टा |
| १८. | प्रचलित प्राथमिक विद्यालयको सिकाइ सम्बन्धी वस्तुगत आधार | ५ घण्टा |
| १९. | बाल विकास, सिकाइ तथा कक्षाको यथार्थ अध्ययनको आधारमा कक्षा शिक्षणको आधारको तयारी | ५ घण्टा |

# ७. प्रशिक्षकका लागि पूरक सामग्री

**विकासको परिभाषाः**

बालबालिकाहरू सबै समान हुँदैनन् । कुनै बालक होचा र कुनै अग्ला हुन्छन् भने कुनै बालक छिटो सिक्छन् र कसैलाई सिक्न निकै समय लाग्छ । कुनै बालक सिक्न रूचाउँछन् भने कुनैलाई निकै प्रोत्साहनको आवश्यकता पर्दछ । यी सबै कारण के हो त ? यसको उत्तर बालबालिकाको विकासमा निर्भर गर्दछ ।

मनोविज्ञानमा विकास शब्दको विशेष अर्थ छ । समयअनुसार जीवित जीवधारीहरूको संरचना र कार्यप्रणालीमा हुने सबै परिवर्तनलाई विकास भनिन्छ ।

(All changes associated with time in both the structure and functioning of the living organism - L.H. Stott)

**हिल्गार्डको भनाई अनुसार बाल विकासका दुई पक्ष छन्:**

१. संरचना (Structure) अर्थात् बालबालिकाहरूको जैविक वातावरण (Biological environment)
२. भौतिक र सामाजिक वातावरणद्वारा प्राप्त अनुभव (Experience with physical and social environment)

**बाल विकासका चरणहरूः**

चरण भन्नाले साधारणतया कुनै स्थान बुझिन्छ । यी स्थानहरू अचल र निर्दिष्ट हुन्छन् तर बाल विकासको सन्दर्भमा प्रयोग गरिएको चरण शब्दले गतिशील परिवर्तनलाई बुझाउँदछ । यो एक पछि अर्को निरन्तर भइरहने परिवर्तन हो । यो परिवर्तन बालबालिकाका संरचना र उनीहरूको कार्य क्षमता दुवैसित सम्बन्धित छ । यसरी कुनै एउटा चरणमा देखिएका बालबालिकाहरूको संरचना र कार्य क्षमताहरू अर्को चरणमा उनीहरूका संरचना र कार्यमा देखिने लक्षणहरूभन्दा भिन्नै हुन्छन् । छोटकरीमा बालबालिकाहरूको उमेर अनुसार उनीहरूको शारीरिक संरचना, उचाई र योजना तथा उनीहरूको कार्य अथवा बामे सर्ने, उठ्ने, हिँड्ने, कुद्ने आदि गतिहरू र उनीहरूको बोल्ने क्षमता आदिसित सम्बन्धित छन् । बालबालिकाहरूको हरेक उमेर अनुसार यी व्यवहार र कार्यहरूलाई छुटयाउन गाह्रो हुन्छ । यसैले यस्तो अध्ययनलाई व्यवहारिक बनाउन मनोवैज्ञानिकहरूले उमेर समूह गठन गरेका छन् अर्थात् एउटै उमेर मात्र नभई समूह दुई तीन वर्षलाई एउटै समूहमा राखेका छन् र समूहगत संरचना र कार्यको अध्ययन गरेका छन् ।

चरणको धारणा एक साधन मात्र हो । यसले अवलोकनको आधारमा बालबालिकाहरूको चरित्रको वर्णन मात्र गर्दछ । यसले उनीहरूको संरचना अथवा कार्यको व्याख्या गर्दैन । चरण गतिशील हो र एउटा चरणमा यी लक्षणहरू मात्र हुनुपर्दछ अरू हुनुहुँदैन भन्न मिल्दैन अर्थात् ती लक्षणहरू सम्बन्धित चरणको माथिल्लो र तल्लो चरणमा पनि देखन सकिन्छ ।

मानव विकास क्रमिक रूपमा हुन्छ । यद्यपि यो विकासको गति सबैमा समान हुँदैन । यो विचार प्रतिपादनको श्रेय प्रसिद्ध बाल मनोविज्ञानवेत्ता आर्नोल्ड गेजेललाई छ । बालबालिकाको विकासका चरणहरू

महत्वपूर्ण परिवर्तनका अवधि हुन् जुन परिवर्तन प्राकृतिक परिपक्वता अथवा बालबालिकाहरूका पूर्व निर्धारित चार आधारमा चरित्रहरू - शारीरिक तथा गति, भाषा, समायोजन तथा व्यक्तिगत-सामाजिकको प्राकृतिक विकसित हुँदै जान्छन् ।

बाल विकासका चरणहरूलाई विभिन्न मनोवैज्ञानिकहरूले आ-आफ्नो किसिमले विभाजन गरेका छन् । यहाँ सरलताका निमित्त विभिन्न प्रस्तुतीहरूलाई एउटैमा राखी प्रस्तुत गरिएको छ:

## बालकको अवस्था तथा चरित्र:

| उमेर | अवस्था | चरित्र |
|---|---|---|
| जन्मदेखि २ वर्षसम्म | शिशु अवस्था * | भर्खरै जन्मेको बालकको टाउको ठूलो, घाँटी छोटो र पेट ठूलो हुन्छ । शरीरको तुलनामा हात गोडा साना हुन्छन् । हाड साना, नरम र लचिला हुन्छन् । मांसपेशी गठन भइसकेको हुँदैन । यताउती हल चल गर्न सक्तैनन् । शरीरको एक अङ्ग चलाउन सबै अङ्गहरू चलाउँछन् ।<br>उनीहरूको नसा र मांसपेशीमा कुनै प्रकारको सामन्जस्य हुँदैन । हेराईमा कुनै नियन्त्रण हुँदैन । ज्ञानेन्द्रियका कामहरू मध्ये सुंघाई, स्वाद र स्पर्श क्षमताहरूमा केही हदसम्म विकास भएको देखिन्छ ।<br>पहिलो नौ महिनासम्म शिशुहरूको शारीरिक विकास निकै तिव्र गतिमा हुन्छ । टाउको पहिलेको भन्दा सानो हुँदै जान्छ र विशेषत: हात खुट्टाका मांसपेशीहरू दरिलो र निकै ठूला हुँदै जान्छन् । ८ महिनादेखि १२ महिनाका शिशुहरू यताउति हेर्न थाल्दछन् । विशेष गरी आवाज तिर फर्कने, खोज्ने काम गर्न थाल्दछन् । १२ देखि १८ महिनासम्म उनीहरू कुनै कुरा देखेमा समात्न जान्छन् । ती वस्तु समात्न पाएमा यताउति फर्काएर हेर्छन । यो अवस्थामा उनीहरू आवाजको अनुकरण गर्छन् र फटाक फुटुक एक दुई शब्द बोल्छन् ।<br>१८ देखि २४ महिनाका शिशुहरू अलि अलि विचार गर्न थाल्दछन् । यता आऊ भनी बोलाउँदा उनीहरू आउँछन् । आउने बाटोको बीचमा केही बस्तु भएमा घुमेर आउँछन् । त्यो वस्तु हटाउन सक्ने भएतापनि उनीहरू हटाउँदैनन् ।<br>रिसाएको, खुशी भएको, माया गरेको आदि क्रियाहरू सम्पूर्ण शरीर र विशेषत: रूवाई वा हँसाइबाट व्यक्त गर्दछन । अरू भाषा विकसित भएको हुँदैन । त्यो अवस्थामा आफ्ना दुई खुट्टामा उभिन सिक्छन् र कहिले काहीं एक दुई कदम पनि हिंड्छन् । |

* प्राथमिक शिक्षा परियोजनाको शिक्षा खण्डबाट (पेज ३१)

| उमेर | अवस्था | चरित्र |
|---|---|---|
| २ - ५ वर्ष | पूर्व वाल्यावस्था | |

२ देखि ५ वर्ष उमेरलाई वाल्यावस्था भनिन्छ । यो अवस्थामा बालबालिकाहरूको पनि क्रमश: शारीरिक विकास भइरहन्छ । शारीरिक भन्दा मानसिक विकास तीव्र गतिले बढ्दै गएको हुन्छ ।

यो अवस्थामा बालबालिकाहरूले वातावरणसित सामन्जस्य स्थापित गर्ने क्षमता प्राप्त गर्दछन् । उनीहरूमा जिज्ञासाको प्रवृत्ति पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ । उनीहरू यस अवस्थामा धेरै प्रश्नहरू गर्दछन् ।

बालबालिकाहरूमा लिङ्ग भेदको भावना हुँदैन । उनीहरू बराबरी सबै कार्य वा खेलमा भाग लिन्छन् ।

यस अवस्थाका बालबालिकाहरू आपत, हर्ष, विस्माद, डर, रिस, डाहा खुलेआम प्रदर्शन गर्छन् ।

| उमेर | अवस्था | चरित्र |
|---|---|---|
| ६ - १२ वर्ष | उत्तर वाल्यावस्था | |

६ देखि १२ वर्ष सम्मको अवधिलाई उत्तर वाल्यावस्था भन्दछन् । एक प्रकारले यस अवस्थालाई वाल्यावस्थाको अन्तिम चरण मान्न सकिन्छ ।

यो अवस्थाका बालबालिकाहरूको उचाई जन्मेको भन्दा तेब्बर भएता पनि उचाईको विकासको गति ढिलो तर निरन्तर हुन्छ । बालकहरू ठूला देखिन्छन् तर उनीहरूको दाँजोमा बालिकाहरू परिपक्व देखिन्छन् ।

यो अवस्थाका बालबालिकाहरूले खुबै खेल्नु पर्छ । दगुर्ने, उफ्रने, चढ्ने आदि कार्यमा उनीहरू धेरै सक्रिय रहन्छन् । ६ देखि १० वर्षसम्म उनीहरूको २/३ इन्च नाप र ३ देखि ६ पाउण्डसम्म वजन बढेको हुन्छ । गिदीको कुल तौलको ९० प्रतिशत पुगिसकेको हुन्छ ।

१० देखि १२ सम्म शारीरिक वृद्धिको गति तीव्र हुन्छ । बालक र बालिकामा स्पष्ट भिन्नता देखिन थाल्दछ । बालकहरूको निमित्त खेलकुद शारीरिक क्षमता महत्वपूर्ण बन्दछ । बालिकाहरूको शारीरिक बनौटमा परिवर्तन देखिन्छ र केही बालिकाहरूको रजस्वला पनि शुरू हुन्छ ।

यो अवस्थामा समूहगत भावनाको (Gang Spirit) विकास हुन लिङ्ग भेदको भावना र भूमिका निर्धारित हुँदै जान्छ ।

संवेगात्मक भावना व्यक्त गर्ने कार्यमा निकै नियन्त्रण हुन्छ । प्रशंसा, आलोचना, लाज जस्ता भावना प्रति उनीहरू सजग रहन्छन् ।

## जीन पियाजेका विकासात्मक चरणहरू

फ्रान्सेली मनोविज्ञानवेत्ताले आफ्नै बालबालिकाहरूको अध्ययनबाट बालविकास चरण सम्बन्धी अत्यन्त सरलतापूर्वक व्याख्या प्रस्तुत गरेका छन् । उनको चर्चा विशेषत: बालकहरूको बौद्धिक विकास सम्बन्धी भएकोले शिक्षकहरूको निमित्त यो प्रस्तुती लाभदायक नै हुनेछ । उनले प्रतिपादन गरे अनुसार ती अवस्थाहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन्:

### १. ज्ञानात्मक क्रियात्मक अवस्था (Sensori-motor Stage):

उनको भनाइ अनुसार यो अवस्था ० देखि २ वर्षसम्म रहन्छ । यस अवस्थाका बालबालिकाहरू क्रियात्मक संकेत (Motor symbol) द्वारा विचार गर्छन् । अर्थात् वातावरणको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट उनीहरू ज्ञान आर्जन गर्दछन् । उनीहरू यस अवस्थामा आत्म केन्द्रित हुन्छन् । उनीहरूको कार्यबाट केही नतिजा हुन्छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई थाहा हुन्छ, जस्तै: चकलेटका बाहिरपट्टिको कागज निकालेमा भित्र चकलेट हुन्छ भन्ने ज्ञान उनीहरूमा हुन्छ ।

### २. पूर्व कार्यकारी अवस्था (Pre-operations stage):

२ देखि ७ वर्षको अवस्थालाई पियाजेले पूर्व कार्यकारी अवस्था भनेका छन् । बालकको सिकाइ प्रत्यक्ष वातावरणको सम्पर्कमा मात्र सीमित हुँदैन । उनीहरू अनुकरणद्वारा सिक्दछन् र आफ्ना चारैतिरका कुराहरू व्यक्त गर्न संकेतको प्रयोग गर्दछन् । यस अवस्थामा भाषाको प्रयोग निकै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

यो अवस्थाको मुख्य चरित्र हो अन्तर ज्ञानात्मक विचार (Intuitive thought) । उदाहरणको निमित्त ५/५ वटा ढुङ्गाको दुई पंक्ति बनाई पहिलो पंक्तिमा ढुङ्गाहरू नजिकै र अर्को पंक्तिमा टाढा टाढा राखी कुन पंक्तिमा धेरै ढुङ्गा छ भनी सोधेमा उसले अक्सर पहिलो पंक्तिमा भन्नेछ । किनकी धेरै ढुङ्गा एकै ठाउँमा उसले देख्छ । टाढा टाढामा भएकोले उसलाई ढुङ्गा कम्ती भान हुन्छ । यो अवस्थामा उसले तर्क गर्न सक्दैन । उसले आफूले देखेको आधारमा तर्क गर्दछ ।

### ३. ठोस कार्य अवस्था (Concrete operations stage):

७ देखि ११ वर्षको अवस्थालाई ठोस कार्य अवस्था भन्दछन् । यस अवस्थामा बालबालिकाहरू यथार्थ किसिमका विचार गर्न सक्नेछन् । उनीहरू तर्कपूर्ण विचार गर्न सक्दछन् । साथै उनीहरू उल्टाएर पनि विचार गर्न सक्दछन् । माथि उल्लेख भए अनुसार ढुङ्गाहरूको पंक्तिबारे उनीहरूलाई सोधेमा ती दुवैमा बराबर संख्या छ भनी भन्न सक्छन् । उनीहरूको अघि यथार्थ वस्तु नभएमा पनि उनीहरू यसरी उल्टाएर विचार गर्न सक्छन् ।

### ४. औपचारिक कार्य अवस्था (Formal operations stage):

११ वर्ष देखि यो अवस्था शुरू हुन्छ । उनीहरू अव औपचारिक अथवा भावात्मक विचार गर्न सक्षम हुन्छन् । उनीहरू काल्पनिक तर्क (Hypothetical reasoning) गर्न सक्छन् । उनीहरूको विचारात्मक तथा तार्किक क्षमताको दायरा निकै फराकिलो हुन्छ ।

# बाल विकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू

बालकको विकासमा विशेष दुई तत्वहरूको महत्वपूर्ण प्रभाव छः

१. बंशानुक्रम

२. वातावरण

## १. बंशानुक्रमः

बालकले जन्मँदादेखि नै केही गुण लिएर आएको हुन्छ । यसलाई बंशानुक्रम गुण भनिन्छ । प्रजनन क्रियामा प्रत्येक बालकले आफ्नो आमा बाबुबाट जीन (Genes) एक प्रकारको जैविक तत्व प्राप्त गरेको हुन्छ । यिनै जीनहरूले मानिसको प्रकृति र स्वरूप निर्धारण गर्दछ । यसै कारणले पनि बालकहरूमा आफ्नो आमा बाबु, बाजे जीजुमा भएमा केही गुण आउन सक्छ ।

बालक अग्लो वा होचो हुनु, आँखा केश तथा छालाको रंग र उसको बौद्धिक क्षमतामा बंशानुक्रम गुणले प्रभाव पारेको हुन्छ । साथै बालक र उसको वातवरणसित हुने अन्तरक्रियामा पनि बंशानुक्रमको निकै असर हुन्छ । यो तथ्य जीव तथा मनोविज्ञान शास्त्रीहरूले अध्ययन गरेर पत्ता लगाएका हुन् । बंशानुक्रमबाट प्राप्त गुण नै बालकको भविष्यमा हुने विकासको आधार हो ।

## २. वातावरणः

गर्भावस्थादेखि मृत्युपर्यन्त मानिसको वातावरणसित सम्पर्क हुन्छ । यो सम्पूर्ण सम्पर्क अवधि भरी नै यो दुईको बीच अन्तरक्रिया कार्यरत रहन्छ । यहाँ वातावरण भन्नाले कुनै निश्चित स्थान वा प्रत्यक्ष रूपमा सम्पर्क हुने सजिव निर्जीव वस्तु वा समूह मात्र हैन । मानिस माथि प्रभाव पार्ने सबै उत्तेजनाहरू (Stimulation) लाई वातावरण भनी बुझ्नुपर्दछ । यस अर्थमा वातावरण व्यापक छ । प्रत्यक्ष वा परोक्ष, देखिने र नदखिने, ठोस वा भावनात्मक क्रिया प्रक्रियाहरू नै वातावरण हुन् । यो वातावरणदेखि मानिस मरे पछि मात्र अलग्ग हुन सक्दछ ।

व्यक्ति र वातावरणको निरन्तर चलिरहने अन्तरक्रियाबाट उसको विकास हुन्छ । वातावरणले बालकको विकासमा ठूलो भूमिका खेल्दछ । वातावरणले बालकको सामाजिक, नैतिक प्रत्यक्ष साथै उसको बौद्धिक पक्षमा पनि ठूलो प्रभाव पार्दछ । वातावरणले व्यक्तिको शारीरिक अङ्ग प्रत्यङ्गमा पनि असर पार्दछ ।

## *बाल विकासका अवस्थाको तुलनात्मक विवरण*

| हर्लक | | |
|---|---|---|
| गर्भावस्था | : | २८० दिन |
| प्रारम्भिक शिशु अवस्था | : | ० - २ साता |
| उत्तर शिशु अवस्था | : | २ साता देखि २ वर्ष |
| वाल्यावस्था | : | २ देखि ११ वर्ष |
| किशोरावस्था | : | ११ देखि २१ वर्ष |

## मानव विकासका आधारभत सिद्धान्तहरू

| | |
|---|---|
| १. | विकासको निश्चित ढाँचा (Pattern) हुन्छ । |
| २. | विकास सामान्यबाट निर्दिष्ट हुन्छ । |
| ३. | विकास निरन्तर भइरहन्छ । |
| ४. | विकासको गतिमा वैयक्तिक विभिन्नताले असर पार्दछ । |
| ५. | शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको विकासको गति बेग्ला बेग्लै हुन्छ । |
| ६. | विकासका दृष्टिकोणबाट हेर्दा सबै लक्षणमा सहसम्बन्ध (Correletion) देखिन्छ । |
| ७. | विकासको प्रकृति बारे मोटामोटी रूपमा भविष्य बताउन सकिन्छ । |
| ८. | प्रत्येक विकास चरणका आ-आफ्नै चरित्र हुन्छन् । |
| ९. | समस्यामूलक व्यवहारहरू सायद स्वभाविक हुन सक्छन् । |
| १०. | प्रत्येक व्यक्ति विकासको आफ्नो उच्चतम चरणसम्म विकास हुन सक्तछ । |

## मानव विकासका विशेषताहरू

१. **विकास निरन्तर प्रक्रिया हो** (Development is a continuous process):

मानव विकास कुनै वेला हुने वा कुनै वेला रोकिने वा पुन: अकस्मात देखिने प्रक्रिया होइन । वातावरण, अनुभव तथा विभिन्न सामाजिक वा अन्य कारणहरूले गर्दा विकासको गतिमा मन्द वा तीव्रता आउन सक्दछ तर यो कहिल्यै रोकिन्न । त्यसैले विकास एक निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो ।

२. **विकासमा व्यक्तिगत विविधता** (Individual differences in development):

विभिन्न बालकहरूमा विकासको व्यक्तिगत विविधता रहेको हुन्छ । कुनै बालकमा कुनै कुराको विकास चाँडै भएको हुनसक्छ भने कुनैमा ढिलो हुन्छ । एउटै घरमा रहेका एकै उमेरका दुई बंशानुगत र वातावरणलाई मनोवैज्ञानिकहरूले मानेका छन् । जे होस बंशानुगत, वातावरण, समाज, आर्थिक अवस्था घरपरिवार जस्ता कारणहरूले विकासमा व्यक्तिगत विविधता देखा पार्दछ ।

३. **विकास सामान्यबाट विशिष्टतर्फ हुन्छ** (Development follows from General to Specific pattern):

बालकले पहिले सामान्य कुराहरू सिक्दछ।त्यसपछि विशिष्टतर्फ जान्छ । जस्तो हिंड्न नै नजानी दौडन जान्दैन । यहाँ हिंड्नु सामान्य विकास हो भने दौडनु विशिष्ट । त्यस्तै अक्षर नै नचिनी लेख्न जान्दैन । अक्षर चिन्नु सामान्य विकास हो भने लेख्नु विशिष्ट । यसप्रकार हरेक कुराहरूमा पहिले सामान्य विकास भएपछि मात्र विशिष्ट विकास सम्भव हुन्छ ।

४. **शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको विकासको गति फरक हुन्छ** (Rate of development of different organs of the body is different):

बालक जन्मँदा सानो हुन्छ । उसका हात, खुट्टा, आँखा, टाउको, पेट विस्तारै बढ्दै वयस्क हुन्छ । वयस्क हुँदासम्म हात खुट्टा जति नै लामो अन्य अङ्गहरू हुँदैनन् किन ? किनभने शरीरका सबै अङ्गहरूको विकास गति फरक फरक हुन्छ ।

५. **विकास व्याख्या गर्न सकिने हुन्छ** (Development is predictable):

बालकका विभिन्न विकासका चरणहरूमा कस्ता कस्ता व्यवहारहरू देखाउँछ सबै अध्ययन गर्न सकिने, व्याख्या गर्न सकिने हुन्छन् । जस्तो बालक कति बेला बस्न, बामे सर्न, हिंड्न, बोल्न, लेख्न सक्ने हुन्छ । यसलाई सजिलै व्याख्या गर्न सकिनेछ । यति मात्र होइन बालक गर्भमा रहेको अवस्थामा कुन अङ्गको कति मात्रामा विकास भएको छ, त्यसैको आधारमा मनोवैज्ञानिकहरूले विकासको भविष्यवाणी समेत गर्दछन् । यसका लागि टाउकोबाट खुट्टातिर (टाउकोबाट विकास हुने) विकास हुने नियम र निकटवर्ती नियमका आधारमा विकासको व्याख्या र भविष्यवाणी गरिन्छ ।

६. **पछिको विकासभन्दा पहिलेको विकास महत्वपूर्ण हुन्छ** (Early Development is more important than later development):

बालकको पछिल्लो विकास भन्दा पहिलेको विकास महत्वपूर्ण हुन्छ, किनभने पहिलेको विकासले नै पछिल्लो विकासको निधो गर्दछ । जस्तो आमाको गर्भमा हुँदा राम्रो विकास नभएको बालकले भविष्यमा राम्रो

गर्न सक्दैन । पढ्ने उमेर हुँदासम्म नपढेको बालकले राम्रो पढ्न सक्छ भनेर मान्न सकिदैन । अर्थात पहिलेको विकास जस्तो छ त्यस्तै अनुसारको मात्र फलको आशा गर्न सकिन्छ ।

७. **विकास परिपक्वता र सिकाइको फल हो** (Development is the product of maturation and learning):

बालक जन्मन्छ, बढ्छ र विभिन्न अनुभवहरू बटुल्छ - यसलाई परिपक्वता भनिन्छ । आफूले बटुलेका अनुभवहरू व्यवहारमा ढाल्न सक्नुलाई सिकाइ भनिन्छ । जस्तो कुनै मानिसले एम. ए. पास गरेको छ यो उसको अनुभव हो, परिपक्वता हो तर आफूले सिकेको कुरा आफैमा सीमित रहन्छ, कसैलाई सिकाउन सक्दैन भने त्यो सिकाइ काम लाग्दैन र यसलाई विकास मान्न सकिदैन । त्यसैले विकास परिपक्वता र सिकाइको फल हो ।

८. **विकासको प्रत्येक चरण खतरापूर्ण हुन्छ** (Each phase of development has hazad):

विकासको प्रत्येक चरणहरूमा बालबालिकामा शारीरिक अस्वस्थता, मानसिक प्रभावहरू र वातावरणीय प्रतिकूलता देखा पर्न सक्दछन् । अर्को शब्दमा भन्दा कुनै पनि बेला बालबालिका अस्वस्थ हुन सक्दछन, रोग लाग्न सक्दछ, मृत्युसम्म पनि हुन सक्दछ । त्यसैले विकासका हरेक चरणहरू खतरापूर्ण हुन्छन् ।

# मानव विकासको अध्ययनको उद्देश्य र महत्व
# (Purpose and Importance of studying Human Development)

गर्भधारण (Conception) को अवस्थाबाट मृत्युसम्मको अवस्थालाई मानवविकास भनिन्छ । यस अवधिको कुनै पनि क्षणमा बालकले कुनै पनि काम (राम्रो नराम्रो) गरिरहेको हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्दा बालक हिंड्ने, डुल्ने, बस्ने, रूने, कराउने, पढ्ने, लेख्ने, सोच्ने, झगडा गर्ने आदि कुनै पनि काममा संलग्न रहेको हुन्छ । यसरी कुनै पनि काममा संलग्न हुन उसको मस्तिष्कको खटन अनुसार हुन्छ । अर्थात् उसलाई मस्तिष्कले जे अह्राउँछ त्यही काममा संलग्न हुन्छ चाहे त्यो राम्रो होस् या नराम्रो । यस प्रकार बालकको मस्तिष्कको क्रिया प्रतिक्रियामा बंशानुक्रम, वातावरण, समाज, आदिको प्रत्यक्ष प्रभाव परेको हुन्छ । अत: बालकको मस्तिष्कमा देखा पर्ने प्रतिकूल क्रिया प्रतिक्रियाहरू हटाई अनुकूल सृजनाका लागि मानव विकासको अध्ययनको आवश्यकता महसुस गरिएको हो ।

हाम्रो विषय शिक्षा क्षेत्रसँग सम्बन्धित भएकाले मानव विकासको शिक्षासँगको सम्बन्धलाई चर्चा गरौं । मानव विकासको शिक्षासँगको सम्बन्ध भन्नु नै शिक्षा मनोविज्ञान हो र शिक्षा मनोविज्ञान त्यस्तो व्यवहारिक विज्ञान हो जसले बालकका सम्पूर्ण व्यवहारहरूको अध्ययन गर्दछ । बालकका समय घर परिवार, समाज र विद्यालयमा वित्ने गर्दछन् । घर, परिवार समाजमा के कस्ता व्यवहारहरू गर्दछ त्यसको अध्ययन आमाबाबुले गरेका हुन्छन् भने विद्यालयको जिम्मा शिक्षकको हुन्छ । समाजमा राम्रोसँग समायोजित गराउनु भविष्यमा राम्रो नागरिक बनाउनु नै हाम्रो प्रमुख उद्देयसँग यहाँ शिक्षा मनोविज्ञान र मानव विकासको अध्ययनको उद्देश्य मिल्न आउने हुन्छ । मानव विकासका हरेक चरणहरूमा (गर्भदेखि मृत्युसम्म) मनोवैज्ञानिकहरू अध्ययनरत छन् । विभिन्न निष्कर्षहरूको कार्यान्वयनको शिलशिलाबाट नै मानव विकासको एक महत्वपूर्ण क्षेत्रको रूपमा शिक्षा मनोविज्ञानको विकास भएको पाइन्छ ।

शिक्षा मनोविज्ञानको इतिहास वास्तवमा उन्नाइसौं शताब्दीबाट मात्र विकास हुनसकेको हो । महान प्रकृतिवादी दार्शनिक र मनोवैज्ञानिक जिन ज्याक रूसोबाट बालकको अध्ययनक्रम शुरू भई आदर्शवादी, प्रकृतिवादी दार्शनिक फोवेलले यसलाई अघि बढाए । पछि उत्पत्ति सिद्धान्त (Evolution Theory) का प्रणेता डार्विनको मानव बंशजको अध्ययनलाई प्रयोगमा ल्याए । यसपछि केट, प्याभ्लव, थर्नडाइक, मेल्टाल्ट, स्कीनर लगायत कैयौं शिक्षाविद्, दार्शनिक र मनोवैज्ञानिकहरूले यसको अध्ययनको क्षेत्रमा व्यापकता ल्याए । यसैको फलस्वरूप आजको विश्वमा मावनका हरेक क्षण क्षणका हरेक क्रियाकलापको अध्ययन गर्न कम्प्युटरहरू समेत तल्लीन रहेको मानव विकासको अध्ययनको यथार्थ हाम्रो सामु छ । यसबाट के प्रमाणित हुन्छ भने मानव विकासको अध्ययनको महत्व ज्यादै रहेको छ ।

मानव संसारको सर्वश्रेष्ठ चेतनशील प्राणी हो । मानव विकासको अध्ययन भन्नु वास्तवमा मानव व्यवहारको अध्ययन हो । माथिको छोटो चर्चाबाट जीवनको शुरूवातबारे थाहा हुन्छ । अब विकासका विभिन्न चरणहरू के के हुन भनी मनोवैज्ञानिकहरूले बताएका छन् यसलाई छोटो सूत्रवद्ध रूपमा हेरौं -

१. जन्म पूर्वको अवस्था (Prenatal Periods)
२. जन्म पश्चातको अवस्था (Postnatal Periods)

**जन्म पूर्वको अवस्था:**

जन्म पूर्वको अवस्था भन्नाले बालक जन्मनु अगाडिको अवस्था बुझ्नु पर्दछ । यसलाई अर्को शब्दमा गर्भमा भएको वा गर्भमा रहँदाको अवस्था पनि भनिन्छ । मानव विकासको यो अवस्थाले जन्म पछिको विकासमा पनि प्रत्यक्ष असर पार्ने हुनाले यसलाई ज्यादै महत्वपूर्ण विकासात्मक अवस्था मानिन्छ । मानव जीवनको सम्पूर्ण विकासात्मक अवस्था मध्ये वृद्धि र विकासको द्रुत गतिको अवस्था जन्मपूर्वको अवस्था हो । यस वेलाको सम्पूर्ण विकास आमाको अवस्थामा निर्भर गर्दछ । जन्मपूर्वको मावन विकासलाई निम्न भागमा विभाजित गरिएको छ:

जाइगोटको अवस्था (Period of Zygote): गर्भधारणबाट २ हप्तासम्मको अवस्था
भ्रुणको अवस्था (Period of Embryo): गर्भधारणको २ हप्ताबाट २ महिनासम्मको अवस्था
फेटसको अवस्था (Period of Fetus): गर्भधारणको २ महिनाबाट जन्मको अवस्था

**जन्मपश्चातको अवस्था:**

बालक आमाको गर्भमा ९ महिनासम्म रहेपछि जन्म लिन्छ भन्ने सामान्य मान्यताको धारणा छ । बालकको जन्म पश्चातको मृत्युको विकासात्मक अवस्थाहरूलाई जन्मपश्चातको अवस्था भनिन्छ । जन्म पश्चातका अवस्था निम्न भागहरूमा विभाजित छन्:

नवजात अवस्था (Infancy Period): जन्मबाट २ हप्तासम्मको अवस्था
शैशव अवस्था (Babyhood Period): जन्मेको २ हप्ताबाट २ महिनासम्मको अवस्था
पूर्ववाल्य अवस्था (Entry Childhood period): २ वर्षबाट ६ वर्षसम्मको अवस्था
उत्तर वाल्यावस्था (Late Childhood Period): ६ वर्षबाट १०/१२ वर्षसम्मको अवस्था
यौवन अवस्था (Puberty or Pre Adolescence Period): १०-१२ वर्षबाट १३-१४ वर्षसम्मको अवस्था
किशोर अवस्था (Adolescence Period): १३-१४ वर्षबाट १८ वर्षसम्मको अवस्था
पूर्ववयस्क अवस्था (Pre Adult period): १८ वर्षबाट ४० वर्षसम्मको अवस्था
मध्य अवस्था (Middle Age period): ४० वर्षबाट ६० वर्षसम्मको अवस्था
वृद्ध अवस्था (Old Age orsenscence): ६० वर्षदेखि मृत्युसम्मको अवस्था

माथिका विभिन्न विकासात्मक अवस्थाहरूमा मानवका के कस्ता गुणहरू वा विशेषताहरूले असर पार्दछन् भन्नु नै मानव विकासका सिद्धान्त र विशेषताहरू हुन् । मानव विकासका विभिन्न अवस्थाहरूका छुट्टाछुट्टै विशेषताहरू हुन्छन् तर गर्भधारणबाट मृत्युसम्मका सम्पूर्ण अवस्थाहरूसँग सम्बन्धित विशेषताहरूलाई मानव विकासका सिद्धान्त र विशेषता भनिन्छ जसलाई छोटकरीमा तल बताइएको छ ।

# दोस्रो एकाइ
## बाल-विकास चरण
## (Stages of Child Development)

**उत्तरबाल्यावस्था**
(Later Childhood)

६ देखि १२ वर्ष उमेर सम्मको बाल-विकासको चरणलाई उत्तरबाल्यावस्था भनिन्छ । यो बाल्य कालको अन्तिम अवस्था हो । यसको प्रारम्भ विद्यालय प्रवेशबाट र अन्त यौनपरिपक्वता प्राप्त गरेमा हुन्छ । यौनपरिपक्वता प्राप्त गर्नुपूर्वको अवस्था भएको हुँदा यस चरणलाई पूर्वकिशोरावस्था (Preadolescence) पनि भनिन्छ । यसरी विद्यालय उमेर र यौनपरिपक्वता पूर्वको उमेर भएको हुँदा यो ज्यादै महत्वपूर्ण चरण मानिन्छ । यस चरणमा देखापर्ने विभिन्न क्रियाकलापहरूको आधारमा यसका आफ्नै विशेषताहरू रहन गएका छन्, जसको उल्लेख यहाँ गरिन्छ:

**उत्तरबाल्यावस्थाका विशेषताहरू** (Characteristics of Later Childhood)

यस चरणका विशेषताहरू निम्न अनुसार छन्:

१. **विद्यालय उमेर** (School age):

यस समयमा बालकहरूले सिकाइका लागि शारीरिक तथा मानसिक परिपक्वता प्राप्त गर्दछन् । त्यसैले उनीहरूलाई विद्यालयमा भर्ना गरिन्छ, जहाँ उनीहरूले औपचारिक शिक्षा ग्रहण गर्दछन् । वयस्क जीवनमा सफलतापूर्वक समायोजन हुनका लागि आवश्यक ज्ञान-गुण, सीप र अभिवृत्तिको सिकाइ यहाँ गर्दछन् ।

२. **नाजुक उमेर** (Critical age) :

यस समयमा जे-जस्तो छाप पऱ्यो, त्यसको प्रभाव पछिसम्म पनि रहिरहन्छ । राम्रो प्रभाव पऱ्यो भने राम्रो हुन्छ र नराम्रो प्रभाव पऱ्यो भने नराम्रो नै हुन्छ । बालकहरूमा जे-जस्तो बानी व्यहोरा बस्यो, पछिसम्म पनि त्यही नै रहन्छ । पढाईमा कम उपलब्धिमा सन्तोष मान्ने बालकहरू पछि पनि कम उपलब्धि प्राप्त गर्ने हुन्छन् । बालकहरूमा देखा पर्ने यो प्रवृत्तिले उसको अन्य क्षेत्रलाई पनि प्रभावित गर्दछ र यसरी वर्तमानबाट बालकहरूको भावी जीवन नै प्रभावित हुनपुग्छ ।

३. **बाल-समूह उमेर** (Gang age) :

समान उमेर, लिङ्ग, रूचि भएका बालकहरू आपसमा मिलेर एक समूहको निर्माण गर्दछन् । उनीहरूको मूख्य चासो र प्रयास समूहबाट स्वीकारिनु नै हुन्छ । अत: उनीहरू समूहकै व्यवहार, मूल्य, मान्यता र रूचिलाई ग्रहण गर्दछन् र यसका लागि घरको नियम-कानूनको उलङ्घन गर्नुपरेमा पनि पछि पर्दैनन् । उनीहरू बिपरित लिङ्गिसँगै र आफ्ना समूहमा नभएकासँग नकारात्मक व्यवहार र धारणा राख्दछन् ।

४. **सृजनात्मक उमेर** (Creative age):

बालकहरू नवीन कुराहरू जान्न-बुझ्न उन्मुख रहन्छन् । उनीहरूमा सृजनात्मकताको उचित विकास यसै अवस्थामा हुन्छ । उनीहरू कागज, कपडा, काठ र माटोका विभिन्न नमूनाहरू तयार पार्नुका अतिरिक्त सिउने, रङ्ग भर्ने, चित्र कोर्ने जस्ता अनेकौं सृजनशील कार्यहरू गर्दछन् । त्यसैले यसलाई सृजनशील उमेर भनिएको हो ।

५. **खेल उमेर** (Play age) :

बालकहरू विद्यालय जानथाले पछि खेल्न कमै पाउँछन् । त्यसैले खेलमा लगाउने समयको आधारमा भन्दा उनीहरूको खेलमा पाइने विशेषताहरूको आधारमा यस चरणलाई खेल उमेर भनिएको हो । उनीहरूको खेल, रूचि र क्रियाकलाप समान हुन्छ । बालकहरू सृजनात्मक खेल, (काठ, माटो, कागजका विभिन्न डिजायन बनाउने आदि) विभिन्न गेम्स (फुटवल, भलिवल, क्यारम आदि) र मनोरञ्जनात्मक खेल (पत्रपत्रिका पढ्ने रेडियो तथा टिभी सुन्ने-हेर्ने) खेल्छन् ।

## शारीरिक वृद्धि
## (Physical Growth)

उत्तरबाल्यावस्थाको प्रारम्भ (६-९ वर्षको उमेरसम्म) मा बालकहरूको शारीरिक विकास ढिलो हुन्छ । तर आखिरतिर (१०-११ वर्षमा) भने छिटो विकास हुन्छ । प्रारम्भमा केटा र केटीको विकासमा फरक हुँदैन तर आखिरतिर केटाहरू भन्दा केटीहरूको विकास चाँडो हुन्छ । केटीहरूले चाँडै नै यौनपरिपक्वता प्राप्त गर्ने हुनाले यसो भएको हो । सबै बालकहरूको शारीरिक विकास एक किसिमबाट हुँदैन । यसमा व्यक्तिगत भिन्नता देख्न सकिन्छ । खाना, स्वास्थ्य, संवेग र बुद्धि आदि जस्ता कुराबाट उनीहरूको शारीरिक विकास प्रभावित हुन्छ ।

१. **उचाइ** (Height):

बालकहरूको उचाइमा ३" वार्षिक वृद्धि हन्छ । ६ वर्षको उमेरमा बालकहरूको वृद्धिदर न्यून हुन्छ । ७/१० वर्षका बीचमा यो दर बढ्छ तर १०/११ वर्षको उमेरमा बीचमा यो पुन: घट्छ । १० वर्षको उमेरसम्म औसतमा केटीहरूभन्दा केटाहरू नै अग्ला हुन्छन् । तर ११ वर्षको उमेरदेखि १५ वर्षको उमेरसम्म केटीहरू अग्ला हुन्छन् । तर पुन: पछि (१६ वर्षको उमेरदेखि) केटाहरूले नै केटीहरूलाई उछिन्छन् । हर्लकका अनुसार ११ वर्षका केटाको उचाई ५७.५" र केटीको ५८" हुन्छ । अध्ययन अनुसार असल बुद्धि र असल सामाजिक आर्थिक स्तर भएका बालकहरू अन्य बालकहरूभन्दा अग्ला हुन्छन् ।

| | वर्ष ११ | |
|---|---|---|
| केटा | | केटी |
| ५७.५" | | ५८" |
| | (वार्षिक वृद्धिदर ३") | |

## २. वजन (Weight):

बालकहरूको वार्षिक वृद्धि औसत ३ देखि ५ पाउण्डसम्म हुन्छ । प्राय: केटीहरूभन्दा केटाहरू नै वजनदार हुन्छन् । तर ११ देखि १५ वर्ष उमेर बीचमा भने केटीहरू नै वजनदार हुन्छन् । हलकका अनुसार ११ वर्षको उमेरमा केटाको तौल ८५.५ पाउण्ड हुन्छ भने केटीको ८८.५ पाउण्ड हुन्छ ।

| वर्ष - ११ | |
|---|---|
| केटा | केटी |
| ८५.५ पाउण्ड | ८८.५ पाउण्ड |
| (वार्षिक वृद्धिदर ३ - ५ पाउण्ड) | |

| *केटा र केटी (अल इण्डिया) को मध्यमान उचाइ र वजन* | | | | |
|---|---|---|---|---|
| उमेर समूह | उचाई (से.मी.) | | वजन (के.जी.) | |
| | केटा | केटी | केटा | केटी |
| ६ | १०८.५ | १०७.४ | १६.३ | १६.० |
| ७ | ११३.९ | ११२.८ | १८.० | १७.६ |
| ८ | ११९.३ | ११८.२ | १९.७ | १९.४ |
| ९ | १२३.७ | १२२.९ | २१.५ | २१.३ |
| १० | १२८.४ | १२८.४ | २३.५ | २३.६ |
| ११ | १३३.४ | १३३.६ | २५.९ | २६.४ |
| १२ | १३८.३ | १४९.२ | २८.५ | २९.८ |

Source: Grwoth and physical Department of Children"All India Indian Counsil of Medical Research, N.d. 1968.

## ३. दाँत (Teeth):

बालकहरूका अस्थायी (दूधे) दाँतहरू झर्छन् र तिनका ठाउँमा स्थायी दाँतहरू निस्कन्छन् । यस चरणमा बालकहरूका २८ वटा दाँतहरू निस्किन्छन् । बालकहरूमा पाइने दाँतहरूको संख्या यस प्रकार हुन्छ:

| उमेर | दाँत संख्या |
|---|---|
| ६ | १ - २ |
| ८ | १० - १२ |
| १० | १४ - १६ |
| १२/१३ | २४ - २८ |

४. **शारीरिक अनुपात (Body Proportion):**

शरीरका सबै अङ्गहरूको विकास एउटै किसिमबाट हुँदैन । कुनै अङ्गको विकास निकै चाँडो हुन्छ भने कुनैको ढिलो हुन्छ । शरीरको अनुपातमा टाउको ठूलो हुन्छ । ६ वर्षको उमेरमा टाउको वयस्क आकारको ९० प्र.स. र १२ वर्षको उमेरमा ९५ % हुन्छ । केटाको टाउकोको अनुपात केटीको भन्दा ठूलो हुन्छ । शिशु अवस्थाका अनुहारमा परिवर्तन हुन्छ । घाँटी लामो हुने, निधार चौडा हुने, ओठ भरिने र अनुहार (Face) अण्डाकार हुने हुन्छ । नाकको आकारले परिपक्वता प्राप्त गर्दछ । नाक असमानुपातिक रूपमा अरूभन्दा लामा नै हुन्छ । छाती चौडा हुन्छ, पेट च्याप्टिन्छ र हात गोडाहरू लामा हुन थाल्दछन् । स्कन्ध (Trunk) गोडाका साथै लम्बिन्छ ।

## मानसिक तथा बौद्धिक विकास
## (Mental and Intellectual Development)

मानसिक विकास भन्नाले यसले ध्यानात्मक (Attending), प्रत्यक्षीकरण (Perceiving), अवलोकन (Observing), स्मरण (Remembering), कल्पना (Imagining), चिन्तन (Thinking), समस्या समाधान (Problem solving) आदि मानसिक योग्यताहरूलाई जनाउँछ । मानसिक विकास परिपक्वता सिकाइ र स्नायूप्रणाली (मस्तिष्क) आदिद्वारा प्रभावित हुन्छ ।

उत्तरबाल्यावस्थामा मानसिक विकासका महत्वपूर्ण पक्षहरू- धारणा-निर्माण, प्रत्यक्षीकरण र चिन्तनक्रियामा प्रशस्त सुधारहरू हुन्छन् । यस अवस्थामा बालकहरूका धारणाहरूको संख्या बढ्नुका साथै धारणाहरू स्पष्ट र ठोस हुन्छन् । पियाजे (Piaget) का अनुसार ज्ञानात्मक विकासको यो ठोस क्रियात्मक चरण (Concrete Operation) हो । यस अवस्थाका बालकहरूमा निर्माण हुने धारणाहरू निम्नानुसार छन्:

१. **जीवन (Life):** बालकहरूले सजीव र निर्जीव वस्तुको ज्ञान प्राप्त गर्दछन् । सबै गतिशील वस्तुहरू (जस्तै: नदी, चन्द्र, सूर्य, मोटर आदि) जीवीत नहुने कुरा बुझ्दछन् ।

२. **मृत्यु (Death):** परिवारका सदस्य तथा पाल्तु जनावरहरूको मृत्युको अनुभवबाट यस सम्बन्धी स्पष्ट धारणाहरू बनाउँछन् । मृत्युपश्चात कोही नफर्कने कुरा बुझ्नेछन् ।

३. **स्थान (Space):** स्थानको दूरी, गहिराई र लम्बाइका सम्बन्धमा सामान्य ज्ञान प्राप्त गर्दछन् । बालकहरूमा इन्च, फिट, मिटर, किलोमिटर, पाउण्ड, किलो, माना, पाथी आदिको ज्ञान भइसक्छ । उनीहरू दायाँ - बाँयामा फरक गर्न सक्दछन् ।

४. **संख्या (Number):** विद्यालय जान थालेपछि बालकहरूमा यस सम्बन्धी धारणामा तीव्र वृद्धि हुन्छ । ७ वर्षको उमेरमा २० भित्रका संख्या जोड्न र १० भित्रको संख्या घटाउन जान्दछन् । ९/१० वर्षको उमेरमा उनीहरू १ हजारसम्मका संख्याहरूको अर्थ बुझ्ने हुन्छन् । जोड, घटाउ, गुणन र भाग सम्बन्धी सामान्य समस्या हल गर्न सक्दछन् ।

५. **मुद्रा (Money):** बालकहरू रूपियाँ पैसा चिन्न र साधारण किनमेल गर्न सक्नेहुन्छन् ।

६. **समय (Time):** बालकहरू आफूले गर्ने कार्य (खाना खाने, विद्यालय, सुत्ने) को समय बताउन सक्छन् । ७ वर्षको उमेरमा बालकहरूलाई बजे, महिना र ऋतुको ज्ञान हुन्छ । ८ वर्षको उमेरमा वर्ष र महिनाको नाम भन्न सक्छन् । १० वर्षको उमेरमा घडी हेरेर समय बताउन सक्छन् ।

७. **सुन्दरता (Beauty):** समूहस्तरको आधारमा सुन्दरता सम्बन्धी धारणा बनाउँछन् । समूहले जसलाई सुन्दर वा नराम्रो भन्दछ, त्यसैलाई यिनीहरू पनि सुन्दर वा नराम्रो भन्दछन् ।

बालकहरू वस्तुहरूबीच भेद गर्न र अर्थ बुझ्ने हुन्छन् । वस्तुलाई सम्पूर्णताको रूपमा प्रत्यक्षीकरण गर्दछन् । पियाजे (Piaget) का अनुसार ७/८ वर्षको उमेरमा बालकले छुट्टै (Isolated) वा खास विषयमा मात्र तर्क (Reason) गर्न सक्छन् । अध्ययन अनुसार ७/८ वर्षको उमेर पुर्व नै कारण र प्रभाव (Case and effect) बारे तर्क गर्न सक्ने हुन्छन् । १०/११ वर्षको उमेरमा उच्चस्तरीय चिन्तन गर्ने पनि हुन्छन् ।

यस अवस्थामा बालकहरूमा महत्वपूर्ण बौद्धिक विकास हुन्छ । बालकहरू नयाँ अनुभव आर्जन गर्ने हुन्छन् । उनीहरूमा अवलोकन, तर्क र अमूर्त चिन्तनशक्तिको विकास हुन्छ । प्रत्यक्षीकरण र स्मृतिशक्ति बढ्न गई तार्किक चिन्तन गर्ने हुन्छन् । प्रारम्भिक वर्षहरूको तुलनामा आई. क्यू. (I.Q.) स्थिर हुन्छ । बालकको रूचि बढ्छ । पुस्तक (परीकथा) पढ्न, सुन्न र आनन्द प्राप्त गर्न सक्छन् । मोडेलका व्यवहारहरूको नकल गर्ने हुन्छन् । बालकको बौद्धिक विकासमा गर्भावस्थामा आमाको आहार, घरको बौद्धिक स्तर, घरेलु वातावरण, विद्यालयको पठनपाठन प्रक्रिया, परिवार र समुदायको सामाजिक-साँस्कृतिक तत्वहरू आदिले प्रभाव पार्दछन् ।

## संवेग र संवेगात्मक अभिव्यक्ति (Emotion & Emotional Expression)

संवेगको अंग्रेजी पर्यायवाची शब्द Emotion हो, ल्याटिन भाषाको Emovere शब्दबाट आएको मानिन्छ । यसको अर्थ हुन्छ - उक्साउनु (to stir up), उत्तेजित हुनु (to agitate) । वुडवर्थ (Woodworth) का अनुसार संवेग प्राणीको उत्तेजित वा विचलित अवस्था हो ।

यस अवस्थामा बालकका संवेगहरू पूर्ववत् रहन्छन् । तर संवेगका कारण र व्यक्त गर्ने अभिव्यक्तिहरूमा भने परिवर्तन हुन्छ, जस्तै: अरूको कारणबाट र निरन्तर गल्ती देखाउँदा पनि बालकहरू क्रोधित हुने र क्रोधको संवेगलाई शाब्दिक रूपमा व्यक्त गर्ने हुन्छन् । बालकका संवेगहरू पहिलेका तुलनामा बढी सन्तुलित नियन्त्रण र शिष्ट हुन्छन् । अरूले मन नपराउने संवेग उत्पन्न हुन दिँदैनन् । अप्रिय संवेगलाई दमन गर्न सिक्छन् । यस अवस्थामा प्रमुख संवेग र त्यसको अभिव्यक्तिका तरिकाहरू निम्नानुसार छन्:

१. **क्रोध (Anger):**

बालकहरू आफूले भने वा चाहे अनुसारको काम नभएमा, मन नलागेको समयमा, कसैले काम अह्राएमा, जिस्क्याएमा, कडा अनुशासनमा राख्न खोज्दा, दिनहुँ कचकच गरेमा, निरन्तर गल्ती देखाउँदा र अरूसँग दाँज्दा रिसाउँछन् । बालकहरू कराएर, चिथोरेर, हात गोडा बजारेर, आफ्नो रिस पोख्छन् । उनीहरू रूखो व्यवहार, धम्की, गाली गलौजद्वारा पनि आफ्नो रिस व्यक्त गर्दछन् । केटीहरू भन्दा केटाहरू बढी क्रोधित हुन्छन् । यस्तै, धेरै पाहुना आइरहने र केटाकेटीहरू बढी भएमा घरमा बालकहरू ज्यादै क्रोधित हुन्छन् ।

२. **भय (Fear):**

बालकहरू डरलाग्दो कथा, तस्वीर, सिनेमा, अँध्यारो, विजुली चम्कने र असफलता जस्ता कारणहरूले भयभीत हुन्छन् । उनीहरू डरलाग्दा लुक्ने, भाग्ने, कराउने, काम्ने, झस्किने गर्दछन् । एउटा भारतीय अध्ययन अनुसार ८/९ वर्षकाबालकहरू मृत्यु, वस्तुको क्षती, सम्भावित चोटपटक र विद्यालयको स्थितिदेखि भयभीत हुन्छन् । विशेष गरी केटाहरू भन्दा केटीहरू बढी नै डर मान्छन् ।

३. **उत्सुकता (Curiosity):**

बालकहरू नविन वस्तुहरू र विशेष गरी यान्त्रीक वस्तु (बत्तीको स्वीच, टिभी, रेडियो, मोटर आदि) प्रति उत्सुक हुन्छन् । उनीहरू आफ्नो पेट, टाउको भित्रका कुरा र अङ्गहरूको कार्यका सम्बन्धमा जान्न उत्सुक रहन्छन् । प्रारम्भमा बालकहरू वस्तुलाई छोएर, चलाएर अनि पछि विभिन्न प्रश्नहरू गरेर आफ्नो उत्सुकता व्यक्त गर्दछन् । तीव्र बुद्धिका बालकहरू बढी जिज्ञासु हुन्छन् ।

४. **हर्ष (Joy):**

बालकहरू आफूले चाहेको कुरा गर्न पाएमा वा सो प्राप्त गरेमा बढी हर्षित हुन्छन् । उनीहरू हाँसेर, मुस्कुराएर र उफ्रेर आफ्नो हर्ष व्यक्त गर्दछन् ।

५. **विस्मात (Grief):**

बालकहरू आफ्नो प्रिय वा आफूलाई चाहिने वस्तु हरायो वा नोक्सान भएमा विस्मात गर्दछन् । विस्मातमा बालकहरूले रूने, कराउने तथा आफ्ना सामान्य क्रियाकलाप (खाना खान र विद्यालय जान) पनि त्याग्ने हुन्छन् ।

६. **स्नेह (Affection):**

बालकहरू आफूलाई मनपर्ने वस्तु वा प्राणीलाई माया गर्दछन् । ६ वर्षको उमेरदेखि बालकहरूमा आफ्नो दौतरीहरू प्रति स्नेहको विकास हुन्छ र उनीहरूसँग हाँस्ने खेल्ने गर्छन् । प्रारम्भमा उनीहरू मनपर्ने वस्तुलाई अँगालो हाल्ने, सुम्सुम्याउने गर्छन् । तर पछि हाँस्दै - बोल्दै यसलाई व्यक्त गर्छन् र मनपरेकासँग बस्न चाहन्छन् ।

## सामाजिक समूह र सामाजिक व्यवहार (Social Grouping and Social Behaviour)

सामाजिक विकास भन्नुनै सामाजिक व्यवहारमा परिपक्वता प्राप्त गर्नु हो । सामाजिक व्यवहार अन्तर्गत सामाजिकरण, समूह, चाहना एवं सहमति, बफादारी, सहभागिता, सहयोग, मित्रता, प्रतिस्पर्धा सद्भाव आदि जस्ता गुणहरू पर्दछन् ।

उत्तरवाल्यावस्थाका बालकहरूले सामाजिक समूहको निर्माण र तदअनुरूपको व्यवहार गर्दछन् । बालकहरूले आफ्ना छरछिमेक र विद्यालयका साथीसँगीसँग मिलेर समूहको निर्माण गर्दछन् । यो अवस्था समुह उमेर (Gang age) को हो । उक्त समूहका विकास बालकहरूको खेलप्रति चाहनाबाट नै भएको हुन्छ । उनीहरूको समूहको आफ्नै विशेषता हुन्छ, जो देहायबमोजिम छ:

१. यो खेलसमूह (Play Group) हो ।
२. यो बालकको प्रथम सामाजिक समूह हो ।
३. कम्तीमा ३/४ जना बालकहरू हुन्छन् ।
४. समान उमेर, लिङ्ग र रूचिका बालकहरू हुन्छन् ।
५. सर्वमान्य र सर्वश्रेष्ठ एउटा नेता हुन्छ ।
६. खास कार्यकलाप (खेलकुद, भ्रमण, वनभोज र कुराकानी) गर्दछन् ।
७. समूहले समाजबाट अस्वीकृत कार्यहरू पनि गर्दछन् ।
८. भेला हुने एकान्त ठाउँ हुन्छ ।
९. बालकहरूका समूहका सदस्य भएकोमा गर्व गर्दछन् ।

समूहले बालकहरूको सामाजिकरण प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउँछ । समूहबाट बालकले बफादारी, समूह भावना, उत्तरादायित्व, प्रतिस्पर्धा, सहयोग, आत्मनिर्भरता, संवेदनशीलताजस्ता सामाजिक व्यवहारका साथै असल खेलकौशल तथा भावना सिक्छन् । तर उनीहरू आमाबाबुसँग झैझगडा, विपरित - लिङ्गीको प्रतिरोध, असमानप्रति भेदभाव, आफ्नो समूह बाहेकका सँग निर्दयी व्यवहार गर्ने पनि हुन्छन् । समूहबाट बञ्चित हुने बालकहरू सामाजिक विकासमा पछि पर्ने हुन्छन् । बालकहरू हँसमुख, मैत्रीपूर्ण, सहयोग, दयालु, इमान्दार, उदार र असल खेलाडीको सङ्गत गर्न मन पराउँछन् । उनीहरू झगडालु, घमण्डी र कामचोर साथीहरूलाई छाड्छन् । केटाहरूभन्दा केटीहरू थोरैसँग मात्र सम्वन्ध राख्ने र बदलिने गर्छन् ।

## खेलरूचि र क्रियाकलापहरू
## (Paly Interest & Activities)

उत्तरबाल्यावस्थालाई खेल-चरण (Play Stage) पनि भनिन्छ । यस अवस्थाका बालकहरू शारीरिक र मानसिक सन्तुष्टि प्राप्त गर्न र समूहमा समझदारीको विकास गरी सामाजिक स्वीकृति प्राप्त गर्न खेलमा रूचि लिन्छन् । साथी र समूहबीच लोकप्रिय बन्न पनि खेलप्रति रूचि राख्छन् । बालकहरू विद्यालय र घरको कार्यबोझले गर्दा खेलमा अझ बढी समय दिन पाउँदैनन् । यस अवस्थाका बालकहरूले खेल्ने खेल देहाय बमोजिमका छन्:

**१. रचनात्मक खेल (Constructive Play):**

बालकहरू सृजनात्मक कार्य गर्ने हुन्छन् । कुनै वस्तुको निर्माण गर्ने सामग्रीहरूको खास र सही ढङ्गबाट प्रयोग गर्छन् । गिलो माटो वा बालुवाको घर तथा पहाड, यस्तै कागजको फूल, माला र जहाज बनाउँछन् । केटाहरू कार्ड र औजार सम्बन्धी कार्य गर्न रूचाउँछन् भने केटीहरू पकाउन, सिउन, रङ्ग भर्न, पुतली र गहना बनाउन रूचाउँछन् । केटा र केटी दुवैले चित्र कोर्न (Painting) मा रूचि लिन्छन् । बालकहरू आफ्ना शिक्षक र साथीको व्यंग्य चित्र बनाउने र नाच्ने, गाउने पनि गर्दछन् ।

**२. संग्रह (Collection):**

प्रारम्भमा सानातिना वस्तु (ढुङ्गा, बिर्को, सलाई र चुरोटका बट्टा आदि) को पनि संग्रह गर्ने हुन्छन् तर पछि साथीहरूका बीचमा प्रतिष्ठा पढ्ने खालका सामग्रीहरू मात्र संग्रह गर्छन् । आफूलाई विशेष मनपर्ने वा

साथीहरूले संग्रह गर्ने गरेका सामग्रीहरू बढी मात्रामा र व्यवस्थित रूपमा संग्रह गर्छन् । उनीहरू टिकट, तस्वीर, सिक्का र नयाँ चिजहरूको संग्रह गर्छन् । केटाहरू भन्दा केटीहरू बढी संग्रही हुन्छन् ।

३. खेलकुद (Games and sports):

बालकहरू प्रतिस्पर्धात्मक र सीपयुक्त खेल खेल्छन् । बालकहरू आउटडोर (फुटवल, हकी, क्रिकेट, डन्डीवियो आदि) र ईन्डोर (क्यारेम, बाघचाल, चेस, लुडो आदि) दुवै किसिमका खेलहरू खेल्छन् । लिभर महोदयका अनुसार केटीहरूभन्दा केटाहरू बाह्यखेल, ठूला समूहको खेल र प्रतिस्पर्धात्मक खेल बढी खेल्ने हुन्छन् ।

४. मनोरञ्जनात्मक खेल (Amusemen Play):

यसमा बालकहरू स्वयं सक्रिय नभई अरूको क्रियाकलापबाट आनन्द प्राप्त गर्छन् । यसले बालकको व्यक्तित्व, संवेग र वाचन-विकासमा सघाउँछ । बालकहरू विद्यालयको गृहकार्य सकेपछि र बिदाका दिनहरूमा पत्रपत्रिका, कमिक्स एवं कथा पढ्ने, रेडियो सुन्ने, टिभी र सिनेमा हेर्ने अरूले खेलेको हेर्ने र दिवास्वप्न देख्ने गर्छन् ।

## नैतिक धारणा र व्यवहार (Moral Attitude & Behaviour)

बालकहरूमा सिकाइ र बौद्धिक विकास हुनाको कारण नैतिक धारणाहरूको विकास हुने हुन्छ । उनीहरू परिस्थिति अनुसार उचित-अनुचितमा फरक गर्न जान्दछन् । बालकको सङ्कीर्ण एवं विशिष्ट धारणा अब विस्तृत, सामान्य र लचिलो हुन्छ । झुटो बोल्नु खराब हो भन्ने बुझेको बालकले अब विशेष अवस्थाहरू (आफ्नो फाइदाका लागि समूह तथा सामाजिक स्वीकृति र मान्यताका लागि) मा झुटो बोलन पनि उचित नै हुने ठहऱ्याउँछ ।

बालकहरूको नैतिक धारणा उनीहरूको घर-परिवार, विद्यालय र समूहबाट विशेष प्रभावित हुन्छ । यस अवस्थाका बालकहरूमा समूहको पकड बढी हुन्छ । उनीहरू आफ्ना आमा बाबुको आदेशलाई अस्वीकार गर्न पुगे पनि समूहलाई चुनौति दिन भने सक्दैनन् । समूह-स्वीकृतिका लागि समूहको नियम लाई नै बढी मान्छन् । आफ्नो समूह अनुसारको नैतिक नियमको विकास गर्छन् ।

बालकहरूमा ठीक-बेठीक छुटयाउने चेतना (Conscience) को विकास हुन्छ । चेतनाले बालकहरूको व्यवहारलाई निर्देशित गराउने र उनीहरूलाई नैतिक रूपले सतर्क पनि गराउन एउटा आन्तरिक प्रहरीका रूपमा कार्य गर्दछ । पियाजे (Piaget) का अनुसार यो स्वायत्त नैतिक विकासको चरण हो जसमा बालकहरूले ठीक-बेठीकको फैसला आफैले गर्ने र तद्अनुसार नै नैतिक व्यवहार पनि गर्ने हुन्छन् ।

यस अवस्थाका बालकहरू घर तथा विद्यालयमा उपद्रहरू (Misdemeanors) गर्ने हुन्छन् । घरमा उनीहरू भाइ-बहिनीसँग मारपिट गर्ने मालसामान बिगार्ने, झुटो बोल्ने, घरको काम नगर्ने, ढाँट्ने गालीगलौज गर्ने जिस्क्याउने, तोडफोड गर्ने, भाग्ने, साथीसँग झैझगडा गर्ने कानेखुशी गर्ने, साथीहरूको पिठ्यूँमा लेख्ने आदि गर्छन् ।

## पारिवारिक सम्बन्ध परिवर्तन र व्यक्तित्व परिवर्तन
## (Changes in Family Relationship and Personality Changes)

बालकहरूको जीवनमा उनीहरूको परिवारसँगको सम्बन्ध बढी महत्वपूर्ण र निर्णायक मानिन्छ । राम्रो पारिवारिक सम्बन्धले बालकहरूको समायोजनामा समाउँछ । घरभित्र (दाजु-भाइ, दिदीबहिनी) को सम्बन्धले घर बाहिर (साथी-संङ्गीहरू) को सम्बन्ध निर्धारित हुन्छ । उत्तरबाल्यावस्थामा बालकहरूको पारिवारिक सम्बन्ध परिवर्तन देखा पर्दछ । यो उमेर विद्यालय जाने र समूहको उमेर भएको हुँदा बालकहरूको अधिकांश समय पढ्ने, खेल्ने मै वित्दछ । आमा-बाबुका बीच कमै बस्छन् । समूह-मान्यता र स्वीकृतिका लागि उनीहरू घर-परिवारको काइदा कानूनलाई चुनौती दिने हुन्छन् । उनी अब हुर्किसकेका हुँदा अरू माथिको उनीहरूको निर्भरता पनि कम भइसकेको हुन्छ । यस समयमा बालकहरू र परिवार एकअर्काप्रति नकारात्मक धारणा राख्ने हुन्छन् । हर्लक (Hurlock) का अनुसार बालकहरूको उनीहरूको परिवारसँगको सम्बन्ध निम्न कारणहरूले बिग्रन्छः

- आमा-बाबुको समय, प्रयास र लगानीको कुनै महत्व नदिँदा,
- आमा-बाबुको महत्वाकांक्षा विपरित बालकहरूको क्रियाकलाप भइदिँदा
- बालकहरूलाई प्रभुत्ववादी (दमन) अनुमोदनकारी (छुट) अनुशासनको प्रशिक्षण दिंदा
- ठूलो परिवारले बालकहरू प्रति ध्यान पुऱ्याउन नसक्दा र सानो परिवारले बढी दबाब दिइरहने हुँदा
- परिवारको सामाजिक-आर्थिक स्तर आफ्ना साथीहरूको दाँजोमा निम्न हुँदा र
- घरमा सौतेनी मामला भएको अवस्थामा ।

बालकहरू विद्यालय जान थालेपछि उनीहरूको सामाजिक परिवेशमा विस्तार भई व्यक्तित्वमा क्रमिक परिवर्तन देखा पर्न थाल्दछ । उनीहरूको व्यक्तित्व आत्म धारणा (Self–Concepts) बाट प्रभावित र निर्धारित हुन्छ ।

आत्म धारणा राम्रो (सकारात्मक) भए व्यक्तित्व पनि राम्रै हुन्छ । बालकहरूको आत्मधारणा उसको शारीरिक अवस्था र सङ्गठन, पारिवारिक सम्बन्ध, जन्मक्रम, नाम, उपनाम, बुद्धि र सामाजिक आर्थिक स्तर जस्ता तत्वहरूबाट प्रभावित हुन्छ ।

कमजोर शारीरिक अवस्था र दुर्वल शारीरिक सङ्गठन भएकाहरूको आत्मधारणा नकारात्मक हुन्छ भने शारीरिक अवस्था र सङ्गठन राम्रो रहेको बालकहरूको आत्मधारणा सकारात्मक हुन्छ । यस्तै पारिवारिक सम्बन्ध राम्रो रहेका बालकहरूको बाह्य समायोजन राम्रो भई सकारात्मक आत्मधारणा हुन्छ । तर सम्बन्ध राम्रो नरहेकाहरूको पढाईमा ध्यान नजानाले, सफलता नमिल्ने र बाह्य मानिस र साथीभाइसँग सम्बन्ध बिग्रनाले नकारात्मक आत्मधारणा राख्ने हुन्छन् । जेठा बालकहरू सकारात्मक आत्मधारणा राख्ने हुन्छन् भने कान्छाहरू नकारात्मक आत्मधारणा राख्ने हुन्छन् । किनकी, ज्येष्ठ बालकहरू बढी निर्भर, संवेदनशील र उत्तरदायी हुन्छन् भने कनिष्ठहरू इर्श्यालु, अनुत्तरदायी र हीनताबोध गर्ने हुन्छन् । बालकहरूको होच्याउने र गिज्याउने किसिमको नाम-उपनामले उनीहरूमा हीनताको भावना उत्पन्न भई नकारात्मक आत्मधारणा राख्छन् । बढी र कम बुद्धि भएका बालकहरू क्रमशः सकारात्मक र नकारात्मक आत्मधारणा राख्ने हुन्छन् । किनकी, बुद्धिमान बालकहरूलाई हरेक क्षेत्रमा सफलता प्राप्त हुन्छ । जसबाट उनीहरूलाई आत्मसन्तुष्टी मिल्छ भने बुद्धि कम भएकाहरू असफल भई असन्तुष्टी, हीनता र खिन्नता बोध गर्ने हुन्छन् । यस्तै आफ्नो समूहभन्दा

निम्न सामाजिक आर्थिक स्तर भएका बालकहरूमा हीन भावना आई नकारात्मक आत्मधारणा राख्ने हुन्छन् । बाल्यावस्थाको अन्ततिर बालकहरू सिनेमा, खेल, राजनीतिक क्षेत्रका नायकहरूलाई पुज्ने एवं मान्ने गर्छन् । उनीहरू आफूले नदेखेको तर पढे-सुनेको आधारमा एक आदर्श व्यक्तित्वको परिकल्पना पनि गर्छन् ।

## उत्तरबाल्यावस्थाका सङ्कटहरू
## (Hazards of Later Childhood)

उत्तरबाल्यावस्थामा आइपर्ने सङ्कटहरू शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक दुवै प्रकारका हुन्छन् ।

### १. शारीरिक सङ्कट (Physical Hazard):

यस अवस्थाका प्रमुख शारीरिक सङ्कटहरू निम्नानुसार छन्:

(क) विरामी: बालकहरूलाई कडा रोगभन्दा रूघाखोकी, पेट दुख्ने जस्ता सामान्य रोगहरू मात्र लाग्छ । यसबाट शारीरिक क्षतिभन्दा मानसिक क्षति नै बढी व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ । विरामी पर्दा बालकहरू विद्यालयको पढाई र खेलहरू सम्बन्धी सीपको सिकाइमा पछि पर्ने भइयो भनेर चिन्तित हुन्छन् ।

(ख) मोटोपन: ग्रन्थीहरूका कारणहरूभन्दा बढी खानाले नै बालकहरू मोटा हुन्छन् । मोटा बालकहरू खेल्न असमर्थ हुँदा आफ्नो समूहबाट अलग्गिनुपर्दछ । साथीभाइले मोटे भनेर जिस्क्याउने गर्छन् ।

(ग) दुर्घटना: यस समयमा बालकहरू दुर्घटनाको कारण सबभन्दा बढी संकटमा पर्दछन् । बालकहरू घरबाट बाहिर निस्कने खेलकुदमा सहभागी हुने हुनाले नै दुर्घटनाका सम्भावना बढी रहन्छ । दुर्घटनाबाट बालकहरूको अङ्ग भङ्ग र मृत्युसमेत हुने हुन्छ । केही नभए पनि यसको भयबाट उनीहरू शारीरिक क्रियाकलापबाट नै पछि हट्ने गर्दछन् । यसबाट उनीहरू सामाजिक सम्बन्ध, विद्यालयका कार्य र व्यक्तित्व समेतमा प्रतिकूल प्रभाव पर्छ ।

(घ) यौन अनुपयुक्त संरचना: केटाको शारीरिक संरचना केटी जस्तो र केटीको केटा जस्तो भएमा बालकहरू संकटमा पर्छन् । यसबाट उनीहरूको व्यक्तित्व तथा सामाजिक समायोजन प्रभावित हुन्छ ।

### २. मनोवैज्ञानिक सङ्कट (Psychological Hazard):

यस अवस्थामा देखा पर्ने मनोवैज्ञानिक सङ्कटहरूमा वाचन, सामाजिक, नैतिक, पारिवारिक, संवेगात्मक, धारणात्मक र खेलसम्बन्धी सङ्कट मुख्य हुन् । वाचन सम्बन्धी त्रुटी र दोष (गलत उच्चारण, व्याकरणगत दोष, भकभकाउने वा तोतेबोली बोल्ने र शब्दज्ञानको कमी भएका बालकहरू अन्य व्यक्तिहरूका माझ हास्यका पात्र बन्न पुगी हिनतावोध गर्छन् । यस्तै अस्वीकृत वा तिरस्कृत बालक, बसाई सराई गर्ने बालक, असमान जाति तथा धर्मका बालकको आत्मधारणा नकारात्मक भई समायोजनमा कठिनाई उत्पन्न हुन्छ । समूह स्वीकृतिका लागि घरपरिवारको नियमलाई चुनौती दिने बालकहरूमा वयस्क मान्य नैतिक सिद्धान्त र विवेकको विकास हुन पाउँदैन । पारिवारिक सम्बन्ध राम्रो नरहेको बालकहरूको समूह-समायोजनमा पनि प्रतिकूल असर पर्छ । उनीहरू समूहमा मिल्न वा अटाउन नसक्ने हुन्छन् । नकारात्मक संवेग (रिस, भय, इर्ष्या) बढी भएका बालकहरू आफ्ना दौंतरी र वयस्कबाट तिरस्कृत हुन्छन् । यस्तै आदर्श आत्मधारणा राख्नेहरू आफै देखि र अरू आफूप्रति गर्ने व्यवहारहरूबाट असन्तुष्ट हुन्छन् । खेलसम्बन्धी समस्याहरू, जस्तै सामग्रीको अभाव, छनौट नहुनु, पराजय आदिले पनि उनीहरूलाई पिरोल्छ ।

## बाल विकासबारे पियाजेको विचार
## (Piaget's views on child Development)

जीन पियाजे (Jean Piaget) ले बालकको विकास (संज्ञानात्मकको लामो समयसम्म अध्ययन गरेको आधारलाई निम्नानुसार चार चरणहरूमा विभाजित गरेका छन्:

### १. संवेगात्मक गति चरण (Sensori–Motor Phase):

यो जन्मदेखि २ वर्षसम्मको अवधि हो । यो ज्ञानात्मक विकासको प्रथम चरण हो । प्रारम्भमा शिशुले केही पनि जाने बुझेको हुँदैन । उसबाट सहज क्रियाहरू (Reflex actions) मात्र सम्भव हुन्छ । तर पछि ज्ञानेन्द्रियहरू वा क्रियात्मक व्यवहारहरूद्वारा आफू वरिपरिका वस्तुहरूको अनुभव गर्दछ । जन्मेको ४ महिना पछि बालक उसको हातमा राखेको वस्तु समाउन, मुखमा राखेको वस्तु चुस्न र वस्तुतिर एकटक हेर्न समर्थ हुन्छ । ८ महिना पछि उ वातावरणका वस्तुहरू प्रति प्रतिक्रिया जनाउन (हाँस्न, खुशी हुन) थाल्छ । आफूले नदेखेको र अनुभव गर्न नसक्ने वस्तुको स्थायित्व बारे पनि बुझ्ने हुन्छ । जस्तै - लुकाइदिएको उसको खेलौनालाई अब ऊ खोज्ने हुन्छ ।

### २. पूर्वकार्यात्मक चरण (Pre–Operational phase):

यो २ वर्षदेखि ७ वर्षको उमेरसम्मको अवधि हो । यस समयमा बालकहरूमा भाषाको विकास हुने हुनाले उनीहरूलाई चिन्तन गर्ने नयाँ साधन प्राप्त हुन्छ । उनीहरू वस्तुलाई शब्दद्वारा प्रतिनिधित्व गराउन समर्थ हुन्छन् । यस समयमा बालकहरूले निर्माण गर्ने धारणाहरू गलत वा अपर्याप्त हुन्छन् । सबै लोग्ने मानिसहरूलाई 'बुआ' र स्वास्नी मानिसहरूलाई 'आमा' भन्न पुग्छन् । उनीहरू सजीव र निर्जीवबीच भेद गर्न सक्दैनन्  आफ्नो गुडियालाई सजीव सरह व्यवहार गर्दछन् । उनीहरूको चिन्तन आत्मकेन्द्रित (Ego–Centrism) हुन्छ । आफूले सोचेको कुरालाई ठीक ठहऱ्याउँछन् । सूर्य र चन्द्रले आफूलाई पछ्याइरहेको ठहऱ्याउँछन् । अन्य व्यक्तिको भिन्न विचार हुनसक्ने कुरा सोच्दैनन् । उनीहरुको चिन्तन तर्कहीन (Illogical) हुन्छ । कन्जरभेशन (Conservation) हुन्छ । समस्याहरू हल गर्न सक्दैनन् । वस्तुको लम्बाई, चौडाई र आकारमा परिवर्तन हुँदा पनि त्यसलाई स्थायी रूपमा लिने योग्यता उनीहरूमा हुन्न । निर्णय (Judgement) तर्क (Logic) भन्दा प्रत्यक्षीकरणको आधारमा गर्छन् । ठूलो देखिने आकारमा बढी संख्याहरू कुने कुरा बताउँछन् ।

### ३. ठोस-कार्यात्मक चरण (Concrete Operation Phase):

यसमा ७ वर्ष देखि ११ वर्ष उमेर सम्मको अवधि पर्दछ । यस चरणमा बालकहरूले ठोस कुराहरू मात्र बुझ्दछन् । उनीहरू भावात्मक कुराहरू बुझ्न सक्दैनन् । उनीहरूमा तार्किक चिन्तनको विकास सिमित रूपमा हुन्छ । ठोस समस्याहरूमा मात्र यसको प्रयोग गर्न सक्छन् । अर्थात् वस्तु खेलौना वा गुच्चाहरूको रूपमा (छरिएको वा थुप्रिएको) जे जस्तो भएमा पनि त्यसको संख्यामा नबदली उत्तिकै हुने कुरा बुझ्छन् । बालक चिन्तन पल्टाउन योग्य (Reversible) पनि हुन्छ । एउटा बालक जसको एउटा भाइ छ, यसले अब स्पष्ट रूपमा आफ्नो भाइको पनि एउटा भाइ भएको कुरा बुझ्दछ । बालकहरू अब आत्मकेन्द्रित हुँदैनन् । आफूभन्दा अरू व्यक्तिको भिन्न विचार र अनुभव हुने कुरा बुझ्ने हुन्छन् । उनीहरू वस्तुहरूलाई उच्चतमबाट न्यूनतम वा न्यूनतमबाट उच्चतम रूपमा श्रेणीवद्ध (Serialisation) गर्न सक्दछन् ।

### ४. औपचारिक क्रियात्मक चरण (Formal Operation Stage):

यो ११ देखि १५ वर्ष उमेरसम्मको अवधि हो । यो ज्ञानात्मक विकासको सबभन्दा बढी विकसित चरण हो । यस चरणमा बालकहरू तार्किक चिन्तन (Logical Thinking) गर्न सक्दछन् । क्रमिक (Systematic) र तर्क युक्त ढङ्गबाट सबैखाले समस्याहरूको समाधानको हरसम्भव उपायहरू पहिल्याउन सक्छन् । उनीहरूको चिन्तन आदर्शवादी हुन्छ । पियाजेका अनुसार बालकहरूमा निम्न संज्ञानात्मक योग्यताका थप चरणहरू रहन्छन् :

- बहू परिकल्पना एवं समाधानको निर्माण,
- सबै सम्भाव्य समाधानको क्रमिक र तर्कयुक्त पुष्टिकरण गर्ने र
- सामान्यीकरण र नियमहरू (अमूर्त) को निर्माण गर्ने ।

पियाजेका उपर्युक्त चार चरणहरूलाई (संक्षेपमा) संलग्न तालिका मार्फत दर्शाउन सकिने हुँदा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

**TABLE**

*Summary of the periods of cognitive Development*

| Period | Characteristics of the period | Major Change of the period |
|---|---|---|
| Sensorimotor (0 - 2 Years) | | Development procceds from reflex activity to representation and sensorimotor solution to problems |
| Stage 1 (0 - 1 month) | Reflex activity only differentiation | |
| Stage 2 (1 - 4 months) | Hand-mouth coordination, differentiation via sucking reflex | |
| stage 3 (4 - 8 months) | Hand eye coordination: repeats unusual events | |
| Stage 4 (8 - 12 months | Coordination of two schemata; object permanence attained | |
| Stage 5 (12 -18 months) | New means through experimentation follows sequential displacement | |
| Stage 6 (18-24 months) | Internal representation: new means through mental combinations | |
| Pre-operational (2-7 Years) Egocentric Stage (2-4 years) | Problems solved through representation language development (2-4 years) thought and language both egocentric | Development proceeds from sensorimotor representation to prelogical thought and solutions to problems |
| Intuitive stage (5-7 years) | Cannot solve conservation Problems judgements based on perception rather than logic | |
| Concrete operational (7-11 years) | Reversability attained: can solve conservation problems logical operations developed and applied to concrete problems cannot solve complex verbal problems | Development proceeds from prelogical thought to logical solutions to concrete problems |
| Formal Operations (11-15 years) | Logically solves all types of problems thinks scientifically solves complex verbal problems cognitive structures mature | Development procceeds from Logical solutions to concrete problems to logical solutions to all classes of problems |

Source: Adapted from B. Wadsworth Piaget's Theory of cognitive Development, New York: David Mekay, 1971.

# तेस्रो एकाइ
## बाल–विकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू
## (Factors Affecting child Development)

**बालकको विकासमा निम्न लिखित तत्वहरू पर्दछन्:**

**(क) परिवारको सामाजिक, आर्थिक स्तर** (Socio–Economic Status of the Family):

बालकको विकासमा उसको परिवारको सामाजिक तथा आर्थिक स्तरको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । यसको अनुकूलताले बालकको विकासमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ भने प्रतिकूलताले नकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

निम्न भन्दा उच्च जाति एवं धर्मका बालकहरूले बढी स्वीकृति र मान्यता पाउने हुन्छन् । तसर्थ उच्च जाति र धर्मका बालकहरू महमुखी र आत्मविश्वासी हुन्छन् भने निम्न जाति र धर्मका बालकहरू अन्तरमुखी र हीनतावोध गर्ने हुन्छन् । बालकहरूले आफ्ना दौंतरी भन्दा राम्रो घर, लुगाफाटो र खेल सामग्री प्राप्त गरेमा आफूलाई श्रेष्ठ (Superior) ठान्छन् भने दौंतरीका भन्दा कम पाउँदा हीनतावोध र खेलको अवसर आदिमा अनुकूल प्रभाव पर्न गई उनीहरूको शारीरिक, मानसिक, वाचन, व्यक्तित्व आदिको विकासमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

बालकको विकासमा परिवारको सामाजिक-आर्थिक स्तरको प्रभाव सम्बन्धी अध्ययनको आधारमा प्राप्त तथ्यहरू यस प्रकार छन्:

- कुलीन परिवारका बालकहरूमा सीपको विकास धेरै र छिटो हुन्छ ।
- उच्च आर्थिक स्तर भएका बालकहरूलाई भने अनुसारको सामग्री र स्थान मिल्ने हुँदा इच्छा गरेको स्तरीय खेल खेल्ने हुन्छन् ।
- निम्न भन्दा उच्च स्तरका बालकहरू चाँडो, धेरै र शुद्ध बोल्छन् ।
- सामाजिक - आर्थिक स्तर उच्च भएका बालकहरूले बढी स्याहार सम्भार पाउनाले उनीहरूको तौल, उचाई तथा मांसपेशीय विकास तीव्र रूपमा हुन्छ ।
- कमजोर सामाजिक - आर्थिक स्तर भएका बालकहरूको सामाजिक रूचि (पार्टी, पिकनिक, नाचगान) कमै वा सिमित हुन्छ ।

**(ख) आमा–बुबाको शिक्षा** (Parental Education):

बालकहरूको विकासमा प्रभाव पार्ने अर्को प्रमुख तत्व आमाबुबाको शिक्षा पनि हो । बालकको विकासमा उसका आमाबुबाको शिक्षा र दीक्षाले ठूलो महत्व राख्दछ । बालकहरूको पहिलो पाठशाला भनेको नै उनीहरूको घर हो र आमाबुबा नै शिक्षक शिक्षिका हुन् । एउटा शिक्षित आमा बुबाबाट नै उचित पालनपोषण र शिक्षादीक्षाको अपेक्षा गर्न सकिन्छ । आमा-बुबाको माया ममता र सही स्वीकार पाएमा नै बालकहरूको विकासमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । आमा-बुबाले स्वीकारेका बालकहरूमा साहस, स्वतन्त्रता आत्मनिर्भरता जस्ता गुणहरूको विकास हुन्छ । बालकहरू प्रति बढी महत्वाकांक्षी, निरन्तर आलोचना गरिरहने, छोरा र छोरीमा भेदभाव गर्ने तथा अति सुरक्षा वा हेलचेक्रयाई गर्ने आमा-बाबु भएमा बालकहरूको विकासमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ । आमा-बुबाको उचित माया र संरक्षण नपाएका, घरेलु वातावरण अशान्त रहेको र

कडा नियन्त्रण र दण्ड दिने घरका बालकहरू नै बढी समस्यामूलक हुन्छन् । त्यस्ता बालकहरू नै मादक पदार्थको सेवन गर्ने, चोर्ने, घरबाट भाग्ने र बालअपराध तर्फ उन्मुख हुने हुन्छन् ।

आमा-बुबाका अनुसार उत्तरबाल्यावस्था दुख दिने वा सताउने, फोहोरी र झगडालु उमेर हो । यस स्थितिमा एउटा शिक्षित आमा-बुबा नै वडो होसियारी र धैर्यका साथ आफ्ना बालकसँग आवश्यक व्यवहार गर्न सक्षम हुनसक्छन् । एक शिक्षित आमा-बुबाले नै आफ्ना बालकहरूका रूचि, आवश्यकता, क्षमता र समस्याहरू बुझी तदअनुरूपको व्यवहार गर्न सक्छन् ।

**(ग) पारिवारिक कार्यभार (Household Work-load):**

पारिवारिक कार्यभारले पनि बालकको विकासमा असर पार्दछ । आफ्नो कार्य व्यवस्तताले गर्दा आमा-बुबाले आफ्ना सन्तानहरूको स्याहार सम्भार, खानपान, पढाइ लेखाई आदिमा यथोचित समय र ध्यान दिन पाउँदैनन् । कामको धपेडीले गर्दा उनीहरू झर्कोफर्को गर्ने गर्दछन् । फलस्वरूप, बालकहरूको विकासमा प्रतिकूल प्रभाव पर्ने हुन्छ । कतिपय आमाबुबाले समयको अभावमा आफ्ना सन्तानहरूलाई अन्य व्यक्ति (आमा वा धाइआमा) को निगरानीमा छाड्ने वा आवासीय विद्यालयहरूमा भर्ना गरिदिन्छन् । बालकहरू भने आफ्नो आमाबुबाकै ममतामयी छहारीमा हुर्कन बस्न खोज्दछन् । आमा बुबाले आफूलाई प्रशस्त समय दिउन् भन्ने चाहन्छन् । उनीहरू आमा बुबाको घनिष्टता सम्बन्धबाट सुरक्षित तथा खुशीको अनुभव गर्दछन् । आमाबुबाबाट टाढा रहेको वा उपेक्षित बालकहरू शान्त, वेचैन, चाँडो रिसाउने र दुखी हुने हुन्छन् । हर्लक (Hurlock) का अनुसार नोकरी गर्ने वा कार्यवोझ बढी भएका आमाका बालकहरूको पारिवारिक सम्बन्ध सुमधुर हुँदैन । बालकको विकासमा महतवपूर्ण भूमिका खेल्ने पारिवारिक सम्बन्ध विग्रनुको अर्थ उसको विकासमा प्रतिकूल असर पर्नु हो भन्न सकिन्छ । यस्तै एन. क्लैन्सी (N. Clancy) र एफ. स्मीटर (F. Smitter) ले आफ्नो एक अध्ययनमा घर बाहिर पूर्ण समय काम गर्ने आमाका बालकहरूको अन्य बालकहरू भन्दा बढी गम्भीर समस्याहरू रहेको पाए ।

**(घ) पौष्टिक आहार (Nutritional Intake):**

मानव विकासका लागि पौष्टिक आहारको ठूलो महत्व छ । या विकासको लागि नभई नहुने अत्यावश्यक तत्व हो । गर्भावस्थामा आमालाई पौष्टिक आहार प्राप्त नभएमा शिशु समयपूर्व जन्मने, अङ्ग भङ्ग हुने, सुस्त मनस्थितिको हुने र मृत्युसमेत हुने सम्भावना रहन्छ । जन्म पश्चात पनि बालकहरूलाई आफ्नो वातावरणसँग समायोजन गर्न र उनीहरूको विकासमा सघाउन पौष्टिक आहारको विशेष भूमिका रहेको हुन्छ । अझ, बालकहरू वृद्धि र विकास द्रुत गतिमा चलिरहेको बेलामा त यसको महत्व र आवश्यकता झन बढेर जान्छ । बालकहरूको शारीरिक , क्रियात्मक, मानसिक र व्यक्तित्व विकास पौष्टिक आहार मै निर्भर गर्दछ भन्नु अतिशयोक्ति नहोला ।

बालकहरू (४-१२ वर्ष उमेरसम्मका) लाई आवश्यक पर्ने केही पौष्टिक तत्वहरू र तिनको मात्रा निम्नानुसार छन्:-

| उमेर (वर्ष) | क्यालोरी | प्रोटीन (ग्राम) | भिटामिन ए (माइक्रोग्राम) | नियासिन (मि.ग्रा.) | भिटामिन सी (मि.ग्रा.) |
|---|---|---|---|---|---|
| ४-६ | १५०० | २२ | ३०० | १० | ५० |
| ७-९ | १८०० | ३३ | ४०० | १२ | |
| १०-१२ | २१०० | ४१ | ६०० | १४ | |

पौष्टिक तत्वको अभाव भएमा बालकहरू रोगी हुने, विकासक्रममा पछि पर्ने तथा उनीहरूमा अनेकौं दोषहरू देखापर्ने र अझ मृत्युको मुखमा समेत पुग्ने हुन्छन् । पौष्टिक तत्वहरूको कमीबाट हुने रोगहरू र ती तत्वहरू उपलब्ध हुने खाद्य सामग्रीहरू देहाय बमोजिम हुनेछन्:

| पौष्टिक तत्व | रोग | खाद्य सामग्री |
|---|---|---|
| १. प्रोटीन कार्वोहाइड्रेट | कुपोषण (सुकेनास र क्वासिवर्कर) | दाल, भात, जाउलो, सर्वोत्तम पिठो, (भटमास,मकै, कोदो, चामल) भैंसीको दूध, दही, चिनी |
| २. भिटामिन ए | रतन्धो, आँखाको सुक्खापन, फुलो पर्नु, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुनु | हरियो सागपात, पहेंलो र रातो फलफूल (गाजर, मेवा, आँप) दूध । |
| ३. भिटामिन वी | | |
| B1 : थायमिन | बेराबेरी (अरूचि, वाकवाकी, छटपटी, निद्रा नलाग्ने, हातगोडा झम्झमाउने ।) | सागपात, तरकारी, दाल, ढिकीमा कुटेको चामल, उसिना चामल । |
| B2 : राइवोल्फोविन | मुखको कुना चिरा पर्नु, जिब्रो पाक्नु | हरियो सागपात, दाल, माछा, मासु र अपरिस्कृत अन्नहरू |
| B3 : नियासिन | पेलग्रा (खस्रो छाला) | कलेजो मासु, कुखुरा र सुंगुरको मासु |
| B4 : पायरिडोक्सिन | पेरिफेरल न्यूरीसिस | आमा र गाईको दूध र अन्नहरू |
| ४. भिटामिन सी | स्कर्भी | अमला, सुन्तला, कागती, निबुवा र हरियो सागपात । |
| ५. भिटामिन डि | रिकेट्स (शिशु) अष्टियो मलेसिया (वयस्क) | अण्डाको पहेंलो भाग, कलेजो, माछाको तेल, हरियो सागपात, दाल, गेडागुडी आदि । |
| ६. फलाम | रक्त अल्पता | हरियो सागपात, दाल, गुडागुडी, बदाम र पूरा अन्न |
| ७. आयोडिन | क्रेटिनिज्म, लठचौरोपन | नून (आयोडिनयुक्त) |

## ५. बालकको चाहना र आवश्यकता (Child's Expectation and Needs):

बालकहरूको विकासलाई प्रभावित पार्ने अर्को तत्व उनीहरूको चाहना र आवश्यकता पनि हो बालकहरूको विकासमा उनीहरूको चाहना र आवश्यकताको ठूलो महत्व हुन्छ । उनीहरूले आफ्नो चाहना र आवश्यकता अनुरूप अवसर र वातावरण प्राप्त गरेमा उनीहरूको विकासमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ तर अभिभावक र शिक्षकले आफ्ना चाहना र आवश्यकता बालकहरूमा लाद्न खोजेमा त्यसको प्रतिकूल असर पर्छ ।

सबै बालकका आ-आफ्नो चाहा हुन्छन् । चाहनाहरू आफ्नो क्षमता र योग्यता अनुरूपको भएमा मात्र उनीहरूलाई आत्म सन्तुष्टि तथा आत्मविश्वास प्राप्त हुन सक्छ । बालकहरूको अवास्तविक चाहनाले उनीहरूलाई निरस र दु:खी तुल्याउँछ । उच्च वा कम दुवै किसिमको चाहना राखिनुलाई राम्रो मान्न सकिन्न । आफ्नो क्षमता र योग्यताभन्दा उच्च चाहना राख्दा बालकहरू असफल हुने भई उनीहरूमा असफलताबाट

भाग्ने प्रवृत्तिको विकास हुने हुन्छ भने चाहनाको स्तर कम भएमा बालकहरू कहिले पनि चुनौतिपूर्ण कार्यको सामना नगर्ने हुन्छन् ।

बालकहरूको आफ्नै थुप्रै आवश्यकताहरू पनि हुन्छन् । उनीहरूको आवश्यकता पूर्तिमा अभिभावक र शिक्षकवर्गले विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । बालकहरूको आवश्यकता पूर्ति नभएमा उनीहरूको समायोजनमा अवरोध उत्पन्न भई उनीहरू निराश हुन पुग्छन् । विशेष गरी बालकहरू सुरक्षा र सामाजिक (स्नेह, अपनत्व, स्वीकृति, मित्रता) आवश्यकताको पूर्ति भएमा खुशी र सन्तुष्ट रहन्छन् ।

६. **सुरक्षाको भावना** (Sense of Security):

सुरक्षाको भावनाबाट पनि बालकहरूको विकास प्रभावित हुने हुन्छ । ए. एच. मास्लो (A. H. Maslow) ले सुरक्षालाई मानिसको दोस्रो तहको आवश्यकताका रूपमा लिएका छन् । करेन हर्नी र एरीक फोमले समायोजनाका लागि सुरक्षाको आवश्यकताको सन्तुष्टिमा जोड दिएका छन् । बालकहरू विद्यालय जान थालेपछि विद्यालयमा आफूलाई सुरक्षित अनुभव नगरेसम्म उनीहरूको मन विद्यालय र पढाईतर्फ लाग्न सक्तैन । सुरक्षाको अभावमा बालकहरूमा व्यक्तित्व र नजिकमा हुर्केका बालकहरू आफूलाई असुरक्षित ठान्छन् । यसको विपरित, आमा-बाबुदेखि टाडा रहेकोहरू आफूलाई असुरक्षित ठान्छन् । मायाममताबाट नै बालकहरू सुरक्षाको अनुभव गर्छन् । गाली गलौज र निरन्तर आलोचना पाइरहने बालकहरू आफूलाई असुरक्षित ठान्छन् ।

७. **लिङ्गिय आधारमा बालकहरू प्रति आमा-बाबुको व्यवहार** (Parental Treatment of Children by Gender):

आमाबाबुले आफ्ना सन्तानप्रति असमान व्यवहार एवं दृष्टिकोण राखेमा उनीहरूको विकास प्रभावित हुनपुग्छ । आमाले छोरालाई र बाबुले छोरीलाई विशेष माया र काखी च्यापेको पाइन्छ । यस्तै, आमा - बाबु दुवैले छोरीलाई भन्दा छोरालाई बढी माया र हेरविचार गरेको पनि पाइन्छ । यसरी एउटालाई काखा र अर्कोलाई पाखा गरेको पाउँदा बालकहरू आफ्ना आमाबाबुसँग असन्तुष्ट हुन्छन् । उनीहरूमा निराशा र हीनतावोध उत्पन्न हुन्छ । उनीहरूको पारिवारिक सम्बन्ध विग्रन्छ । दाजुभाइ र दिदी बहिनीहरू बीच आपसी कलह र द्वेष फैलन्छ ।

केटीहरूलाई अवाञ्छित सन्तानका रूपमा लिने र उनीहरूका लागि राम्रो भरण पोषण एवं शिक्षादीक्षाको आवश्यकता नदेख्नेहरूको जमात अद्यापि हाम्रो समाजमा छ । केटीहरूप्रति गरिने भेदभावपूर्ण व्यवहारले उनीहरूको आत्मधारणामा प्रतिकूल असर पर्न जान्छ । उनीहरू आत्मलघुता र आत्महिनताका शिकार हुन्छन् । उनीहरू बढी इर्ष्यालु हुन्छन् । छोरीहरूमाथि लगाइने अनेकौं सामाजिक बन्धनहरूले उनीहरूलाई विद्रोही बनाउँछ ।

तर छोराहरू भने आफ्ना आमाबाबुबाट बढी माया र सुरक्षा पाएर विग्रने समेत हुन्छन् । केटाले केटीको र केटीले केटाको खेल खेलेमा त्यसलाई रोक्ने र हतोत्साहित गर्ने गरिन्छ । यसरी केटाकेटीले खेल्ने खेलहरू र गर्ने कार्यहरू बेग्ला बेग्लै हुन्छन् भनेर छुटाउनु मनासिव हुँदैन । यसले विपरितलिङ्गिहरू प्रति द्वेष इर्श्या उत्पन्न गराउँछ । आमाबुबाले छोराछोरी दुवैलाई उनीहरूको इच्छा अनुसारका खेलहरू खेल्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । जसले छोराले रेल बन्दुकको साटो पुतलीसँग छोरीले पुतलीसँग भन्दा बन्दुक र अन्य यान्त्रिक उपकरणहरूसँग खेल्न मन पराए त्यसलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । यसरी नै छोरीले इन्जिनीयर बन्ने इच्छा गरेमा इन्जिनीयर त केटाहरू पो हुन्छन् भन्नु भन्दा छोरीलाई इन्जिनीयर बन्न प्रोत्साहित गरिनुपर्दछ ।