

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)
पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ७ :

**मुलाच्या योग्य वयात योग्य ते
खेळ आणि खेळण्यांचे महत्व**



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. अविनाश भोसले
पुनरावलोकन : डॉ. उपेंद्र किंजवडेकर
उज्ज्वल करमळकर

Convener: Ritika Chokhani

**Members: (Late) DY Shrikhande,
Sudhir Mishra**

Reviewer: Preeti Galagali

मानसिक आणि शारीरिक जडणघडण होत असताना लहान मुलांना खेळण्यांचा खूप उपयोग होत असतो. योग्य त्या वयात योग्य खेळणी मिळाल्यास मुलाच्या सर्वांगीण विकासात खेळ आणि खेळणी भरपूर मदत करतात. बालरोगतज्ञांची त्याबाबत मार्गदर्शक तत्त्वे काय आहेत हे जाणून घेऊया.



“खेळ आणि खेळणी” या बद्दल विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. वेगवेगळ्या वयात मुलांसाठी कोणत्या प्रकारची खेळ आणि खेळणी घ्यायला सुरवात करायला हवी ?
२. कोणत्या प्रकारची खेळणी व खेळ माझ्या मुलासाठी हानिकारक असू शकतात ?
३. मी माझ्या मुलाला जसे पाहिजे तसे खेळण्याची परवानगी घ्यायला हवी का ? कि मी त्याला/तिला विशिष्ट क्लासेस लावायला हवेत ?
४. मी माझ्या मुलाबरोबर खेळण्यात वेळ कसा घालवू शकतो ?
५. आजकाल खेळांसाठी क्वचित वेळ आणि संधी वेळ उपलब्ध असतो, माझ्या मुलाने/मुलीने खेळणे किती आवश्यक आहे ?
६. माझ्या मुलाला कोणत्या खेळात गुंतवायचे हे मी कसे ठरवू ? जर माझ्या मुलाला तसे खेळात गुंतून राहणे जमत नसेल तर मी काय करावं ?
७. खेळांचे दीर्घकाळात काही हानिकारक परिणाम होऊ शकतात का ?
८. माझ्या मुलाला व्यायामशाळा लावायची आहे, व्यायामशाळा लावण्या आधी कुठल्या महत्वाच्या बाबी लक्षात घेणे आवश्यक आहे ?
९. माझ्या प्रशिक्षकाने मला प्रोटीन पावडर घेण्याबद्दल सुचविलेले आहे, प्रोटीन पावडरचे काय फायदे आणि तोटे असतात ?
१०. माझ्या मुलीला ऑटिझम/अटेन्शन डेफिसिट हायपर अॅक्टिव्हिटी डिसॉर्डर (एडीएचडी)/लर्निंग डिफीकल्टी आहेत. तिच्यासाठी मी कुठल्या अॅक्टिव्हिटीची निवड करावी ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta

Remesh Kumar R

Bakul Parekh

GV Basavaraja

Deepak Ugra

IAP President 2021

IAP President-Elect 2021

IAP President 2020

IAP HSG 2020-2021

National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

7

खेळ आणि खेळणी

On the seashore of endless worlds, children play"

– DW Winnicott

प्र. १

वेगवेगळ्या वयात मुलांसाठी कोणत्या प्रकारची खेळ आणि खेळणी द्यायला सुरवात करायला हवी ?

खेळ हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्वाचा पैलू आहे. खेळ मुलांसाठी आपल्या भावना व्यक्त करणे, नातेसंबंध तयार करणे आणि इतरांशी संपर्क ठेवणे अशा गोष्टींच्या यशाची गुरुकिल्ली आहे. मुलांच्या खेळण्यांचे वर्गीकरण खालील प्रकारे करणे संभाव्य आहे.

खेळण्याचा प्रकार	अर्थ	उदाहरण	सुयोग्य वय	
SENSORY खेळणी	मुलांच्या वेगवेळ्या संवेदना उत्तेजित करतात जसे दृष्टी, श्रवण स्पर्श. तसेच त्यांना कार्यकारणभाव कळायला मदत होते (जसे हे केल्याने ते होते. खुळखुळा हलवला की आवाज येतो)	 	खुळखुळे, मऊ दाबता येण्याजोगी खेळणी, दाताने चावता येणारी खेळणी, TEXTURE बॉल आणि साबणाचे फुगे	दोन महिन्यांच्या पुढे

Contd...

क्रमशः.....

खेळण्याचा प्रकार	अर्थ	उदाहरण	सुयोग्य वय
संयोजनात्मक खेळणी	ह्या प्रकारातील खेळणी संयोजित करून वेगवेगळ्या प्रकारे वापरली जातात. ती मुलांना बांधणी करायला शिकवतात.	 रिंग्स, ब्लॉक्स, रिकामे कप्स एकमेकांवर रचणे.	एक वर्षाच्या पुढे
नाटकीय खेळणी	नाट्यमय खेळ हा मुलांच्या विकासाचा महत्वाचा टप्पा आहे. त्यातून मुलांना वास्तव जग आणि काल्पनिक जग यातील फरकाची समज आहे याचे संकेत मिळतात.	 बाहुल्या, पपेट्स, डॉक्टर सेट आणि भातुकली	दीड वर्षा पुढे
हालचालीवर आधारित	मुलांचा शारीरिक हालचालीच सहभागी होतात	 झोका, घसरगुंडी (स्लाईड्स), आणि फेकायला चेंडू इत्यादी	दीड वर्षापुढे (झोका, छोट्या स्लाईड्स मोठ्यांच्या देखरेखीत) लहानग्यांसाठी बेबी स्विंगज उपलब्ध असतात.
पुस्तक	छापिल पुस्तक वाचण्यासाठी, गोष्टी सांगण्यासाठी आणि भावना समजावून घेण्यासाठी	बोर्ड पुस्तक, चित्रांची पुस्तक आणि गोष्टीची पुस्तक मुल जितके लहान तितके त्यांना पुस्तकातील चित्र टेक्चर आकृष्ट करतात.	एक वर्षापुढे
बोर्ड गेम्स आणि पत्त्यांचे खेळ	हे खेळ मुलांना नियम, आळी पाळीने खेळणे तसेच जिंकणे हरणे अशा संकल्पना शिकवतात,	 पासिंग द पार्सल, लपाळपी, त्रिकवेकट, फुटबॉल हे खेळ अधिक गुंतागुंतीचे सांघिक खेळ आहेत. ज्यात जिंकण्यासाठी इतरांना सहकार्य करणे आवश्यक असते. 	तीन ते पाच वर्षांच्या पुढे (खेळप्रमाणे)

तुमचं मुल विकासात मागे पडत असल्यास त्याच्या विकास पातळीचा विचार करून आपले मुल कोणत्या प्रकारची खेळणी खेळू शकेल हे ठरवणे योग्य आहे. उदाहरणार्थ, आपले मुल ३ वर्षांचे असेल पण अजून एक भूमिका घेऊन खेळण्याच्या पातळीवर पोहोचलेले नसेल तर त्याला संवेदी खेळणी जसे साबणाचे फुगे, दाबता येणारा मऊ चेंडू आणि साधी पॉप-अप खेळणी देता येवू शकतात.

कुठलीही वस्तू खेळणी म्हणून वापरता येवू शकते. अगदी कागदाच्या तुकड्यांपासून ते पाण्याच्या बाटलीपर्यंत काहीही. आपल्याला महाग आणि आकर्षक खेळणी खरेदी करण्याची आवश्यकता नाही. परंतु आपल्याला आपल्या मुलास खेळण्यासोबत प्रत्यक्ष शारीरिकदृष्ट्या व्यस्त राहण्यास प्रोत्साहित करण्याची आवश्यकता असते. मुले फक्त मोबाईल, टिव्ही पासून किंवा तोंडी सांगितलेल्या गोष्टींपासून शिकत नाहीत तर एखादी गोष्ट स्वतः करून शिकतात.

प्र. २

कोणत्या प्रकारची खेळणी व खेळ माझ्या मुलासाठी हानिकारक असू शकतात ?

- तीन वर्षापर्यंतच्या मुलांच्या खेळण्याचे भाग मोठ्या आकाराचे असावेत जेणेकरून ते गिळता येऊ नये.
- तीक्ष्ण कडा असलेली खेळणी टाळा.
- पॉलीव्हीनायल क्लोराईड (पीव्हीसी) (प्लास्टिकचा एक प्रकार) बनवलेले खेळणी तोंडात टाकल्याने मुलास शिसे आणि कॅडमियम (जे विषारी आहे) ची बाधा होऊ शकते.
- मैदानी खेळांसाठी मुले ६ वर्षापर्यंत, गरज वाटल्यास त्यापेक्षा मोठी मुलं प्रौढांच्या देखरेखीत असावीत.

प्र. ३

मी माझ्या मुलाला जसे पाहिजे तसे खेळण्याची परवानगी द्यायला हवी का ? की मी त्याला/तिला विशिष्ट क्लासेस लावायला हवेत ?

प्रौढांच्या निर्देशानुसार नव्हे तर मुलास त्याला पाहिजे तसा खेळण्याची परवानगी मिळणे याला मुक्त खेळ म्हणतात. (उदा. लहान मुलं कागदावर लिहिण्याऐवजी कागद फाडणे पसंत करतात किंवा एक मोठा मुलगा बस चालविण्याऐवजी पूल म्हणून बस वापरू शकतो). मुक्त खेळ हा सर्व वयाच्या मुलांसाठी महत्वाचा आहे. हे मुलांना त्यांची कल्पनाशक्ती वापरण्याची आणि सर्जनशील बनण्यासाठी पोषक ठरते. आपण नक्कीच आपल्या मुलास मोकळेपणाने खेळू द्यायला हवे. तथापि, जर मुल अयोग्य कृतीत गुंतला असेल (लोकांवर खेळणी फेकणे आणि इतरांना मारहाण करणे), आपण त्याकडे दुर्लक्ष करू नका आणि त्याला हळूवार पण दृढतापूर्वक अधिक योग्य कृतीकडे त्याचे लक्ष वळवा. जर आपण त्याकडे दुर्लक्ष केले तर मुलास आपली कृती योग्य वाटेल आणि तो तसे वर्तन करतच राहील. त्याचवेळी आपला सर्व वेळ हा खेळासाठी आहे असा त्याचा अर्थ होत नाही. मुलांसोबत कोडी सोडवणे आणि नियम असलेले खेळ खेळणे महत्वाचे तसेच लाभदायी असते. तथापि, वयाच्या २ वर्षापूर्वी, आपल्या मुलांनी आपण सांगितल्याप्रमाणे खेळ खेळणे अपेक्षित नसते. त्यामुळे त्याची चिंता करू नका. आपल्या मुलांचा लक्ष केंद्रित करण्याचा कालावधी आपल्यापेक्षा खूप कमी असतो. दोन वर्षांच्या मुलासाठी दहा मिनिटे एका ठिकाणी बसून एखादी गोष्ट करणे सुद्धा खूप जिकिरीचे असते.



Image Courtesy: Rein Schoondoorp.

प्र.४

मी माझ्या मुलाबरोबर खेळण्यात वेळ कसा घालवू शकतो ?

प्रौढ म्हणून, आम्हाला बऱ्याचदा असे वाटते की खेळ केवळ मुलांसाठी असतात आणि त्यांच्यासोबत खेळणे अनावश्यक किंवा बालीश वाटू शकते. तथापि, खेळाद्वारे आपण मुलांशी आपले नाते अधिक दृढ करू शकतो, त्याचे / तिचे विचार, शंका जाणून घेऊ शकतो आणि करमणुकीचे महत्व समजावून सांगू शकतो. काय आणि कसे खेळायचे याचे स्वातंत्र्य मुलांना द्या. मुलांच्या पातळीवर जाऊन खेळा, म्हणजे ज्या ठिकाणी ते बसले आहेत तेथे बसा, नजरेला नजर लावा आणि त्यांचे अनुकरण करा. बऱ्याच सूचना देणे किंवा नेहमी खेळाद्वारे प्रश्न विचारून मुलांचे ज्ञान चाचणी करणे मुलांचा खेळण्यातला रस घालवते. त्याऐवजी, आपण मुलांच्या क्रियांचे वर्णन करू शकतात. उदाहरणार्थ, जर मुल गाड्या रचत असेल, तर “व्वा, तू एका पिवळ्या फुलाचे चित्र काढले आहेस” असे तुम्ही म्हणू शकता.

प्र.५

आजकाल खेळांसाठी क्वचित वेळ आणि संधी वेळ उपलब्ध असतो. माझ्या मुलाने/मुलीने खेळणे किती आवश्यक आहे ?

तुमच्या मुलाने खेळणे खूप आवश्यक आहे. खेळाद्वारे मुलाला शारीरिक आरोग्य मिळवणे, ते तसेच राखणे, नियमांचे पालन करणे, समुहात खेळतांना सराव तसेच शिस्तपालन आणि मौजमजा करण्याचा मार्ग मिळतो. ते संवेदनशील व्हायला देखील शिकतात. निराशेचा सामना करायला, खेळात पराभवाचा सामना, धैर्य आणि चिकाटीने करायला शिकतात. खेळण्यासाठी मुलांना प्रवृत्त करणे म्हणजे त्यांनी त्यात प्राविण्य मिळवायचे किंवा स्पर्धामध्ये भाग घेण्यासाठी खेळणे असा होत नाही. मुलांना त्यात स्वाभाविक आनंद सापडणे महत्वाचे. मुले आनंद घेऊ शकतील अशा खेळांची उदाहरणे-फुटबॉल, पोहणे, क्रिकेट, धावणे, कॅरम, नृत्य, जिम्नॅस्टिक, बॅडमिंटन, खो खो, कबड्डी इत्यादी. लहान वयापासून शक्यतो किशोरवयाच्या आधी त्यांना खेळण्याच्या संधी उपलब्ध करून देवून सुरवात करणे चांगले ठरते कारण मुले वेगवेगळ्या, Activities साठी तयार असतात. रोग नियंत्रण केंद्रे आणि प्रतिबंध (सीडीसी) अशी शिफारस करतो की ३-५ वर्षे वयाच्या मुलांनी शारीरिकदृष्ट्या दिवसभर सक्रिय असले पाहिजे. जागतिक आरोग्य संघटनेने १-४ वर्षांसाठी दररोज ३ तास शारीरिक हालचाली असाव्यात अशी शिफारस केली आहे. ५-१७ वर्षे वयोगटातील मुलांनी किमान दिवसातील ६० मिनिटे मध्यम ते Vigorous शारीरिक हालचाली कराव्यात लहानपणापासूनच जर आपण मुलांना शारीरिक हालचालींची गोडी लावली नाही तर मोठेपणी ते त्यापासून वंचित (लांब) राहण्याची शक्यता असते.

प्र. ६

माझ्या मुलाला कोणत्या खेळात गुंतवायचे हे मी कसे ठरवू ? जर माझ्या मुलाला तसे खेळात गुंतून राहणे जमत नसेल तर मी काय करावं ?

मुलांसाठी कुठल्याही खेळ प्रकाराची निवड करतांना त्यांची आवड प्रामुख्याने लक्षात घेणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर त्या खेळासाठी येणारा खर्च, लागणारा वेळ, जागा आणि प्रशिक्षणाची उपलब्धता सुद्धा लक्षात घेणे आवश्यक आहे. मुलांना खेळाचा पर्याय उपलब्ध करून देणे आणि त्यासाठी प्रोत्साहित करणे ही आपली भूमिका असली पाहिजे. केवळ आपल्याला आवडते म्हणून मुलांकडे खेळण्याचा आग्रह धरू नका.

प्र. ७

खेळांचे दीर्घकाळात काही हानिकारक परिणाम होऊ शकतात का ?

खेळात भाग घेण्याचे अनेक फायदे वर नमूद केले आहे. परंतु जर तुमच्या मुलाला स्पर्धात्मक / व्यावसायिक पातळीवर खेळाची तयारी करायची असेल तर त्यासाठी लागणारे प्रशिक्षण अधिक खडतर असू शकते आणि प्रशिक्षकांना मुलांच्या शारीरिक आणि मानसिक क्षमतांची जाणीव असेलच असे नाही. यामुळे दुखापती आणि बर्नआउट (BURNOUT) येण्याची संभावना वाढते. त्यासाठी खालील शिफारशी केल्या आहेत

- खेळाच्या सरावादरम्यान विश्रांतीची नियोजित वेळ आणि एकूण सरावाची वेळ ठरवलेली असावी (आठवड्याला १६ तासांपेक्षा अधिक वेळ असू नये).
- पौगंडावस्थेतून जात असतांना मुलांच्या शरीराची वाढ होत असल्याने त्यांना दुखापती होण्याची शक्यता अधिक असते त्यामुळे प्रशिक्षणाची तीव्रता आणि होणाऱ्या दुखापती त्याच्यावर काळजीपूर्वक लक्ष आवश्यक असते.
- बऱ्याच पालकांना आपल्या मुलाने एकाच खेळ प्रकारात स्वतःला गुंतवून त्यातच स्पर्धात्मक पातळीचे प्राविण्य मिळवावे असे वाटते. परंतु अशा एकाच खेळ प्रकारातील सहभागाने वारंवार एकाच प्रकारच्या हालचालींमुळे दुखापतीचा धोका वाढतो. परिणामी मिळणारी प्रेरणा आणि आनंद कमी होतो.
- मुलांना पुरेसा भावनिक आधार द्या. तसेच खेळात भाग घेण्याचा दबाव मुलांवर येऊ नये याची खबरदारी आपण घेणे आवश्यक आहे.

HIGH CONTACT SPORTS ह्या खेळ प्रकारात खेळाडूंना एकमेकांकडून लागू शकते किंवा ते एकमेकांकडून अथवा एखाद्या वस्तूवर जोरात धडकू शकतात. (उदा. कबड्डी, बॉक्सिंग आणि मिक्स मार्शल आर्ट्स)

SEMI CONTACT SPORTS ह्यात खेळाडूंचा एकमेकांशी संपर्क कमी येतो आणि ताकद पण कमी लागते.



Image courtesy: Marcisim.

खेळाची contact level जितकी जास्त तितकीच दुखापतीची शक्यता जास्त. जर तुमचे मुल अशा कुठल्या CONTACT SPORTS स्पोर्ट्स मध्ये सहभाग घेत असेल तर त्याने योग्य सुरक्षारक्षक साधने जसे हेल्मेट धारण केलेले आहे याची खात्री करून घ्या. तसेच कुठल्याही दुखापतीकडे त्वरित लक्ष देऊन त्यावर योग्य उपचार करूनच मुलांनी खेळात पुन्हा सहभागी व्हावे.

स्केटिंग, डान्सिंग या सारख्या non contact sports मध्ये दुखापती होऊ शकतात आणि त्यासाठी सुरक्षारक्षक साधनांचा जसे हेल्मेट, नी कॅप यांचा वापर करावा. तसेच जर तुमच्या मुलाला काही आजार असल्यास तुमच्या डॉक्टरांना मूल सहभागी होणार असलेल्या खेळाबाबत माहिती द्या. खेळताना निर्जलीकरण टाळण्यासाठी उष्ण आणि दमट वातावरणात पुरेसे पाणी पिणे अत्यंत आवश्यक आहे.

प्र.८

**माझ्या मुलाला व्यायामशाळा लावायची आहे,
व्यायामशाळा लावण्याआधी कुठल्या महत्वाच्या
बाबी लक्षात घेणे आवश्यक आहे ?**

जिमला सुरवात करण्यासाठी कुठलेही कमीतकमी वय शास्त्रीय दृष्ट्या सुचवलेले नाही. तरी जर तुमच्या मुलाला व्यायामशाळा लावायची असेल तर खालील महत्वाच्या बाबी लक्षात घ्या.

१. वयाच्या २०व्या वर्षापर्यंत शरीराची वाढ होत असते. त्यामुळे अति श्रमामुळे शारीरिक वाढीवर परिणाम होऊ शकतो आणि म्हणून व्यायामशाळेच्या वापराची तीव्रता प्रौढांपेक्षा कमी असले पाहिजे.
२. व्यायामशाळेच्या वापरासाठी एकाग्रताची आवश्यकता आहे, किशोरवयीन मुलांमध्ये दीर्घकाळ लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता कमी असू शकते.
३. व्यायामशाळेमध्ये अनेक प्रकारची उपकरणे असतात त्यामुळे मुल वयाने जितके लहान तितकेच त्यांच्यावर लक्ष ठेवणे आवश्यक असते. ह्या वैयक्तिक घटकांचा विचार करून तुम्ही तुमचे मुल व्यायामशाळेला जाण्यासाठी तयार आहे का याची खातरजमा करून घेणे आवश्यक आहे.

RESISTANCE TRAINING जसे की वजन उचलणे हे देखरेखीत, काळजीपूर्वक आखलेल्या प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा भाग (जसे हळूहळू वजन वाढवणे आणि उपकरणांचा योग्य वापर करणे) असल्यास सुरक्षित असते.

तुमच्या मुलाला प्रशिक्षण का हवे आहे ? व्यायामशाळेत का जायचे आहे हे जाणून घेणे महत्वाचे आहे. डौलदार स्नायू मिळवण्याची किंवा सुपर हिरो सारखी शरीरयष्टी मिळवण्याचा अड्डाहास हा दिसण्याबद्दलचा किंवा वजनाबद्दलच्या गंभीर आजाराचा संकेत असू शकतो आणि त्याची सखोल चौकशी होणे आवश्यक आहे.



Image Courtesy: David Mark.

प्र.९

**माझ्या प्रशिक्षकाने मला प्रोटीन
पावडर घेण्याबद्दल सुचविलेले
आहे ? प्रोटीन पावडरचे काय
फायदे आणि तोटे असतात ?**

प्रोटीन पावडर हे एक प्रकारचे सप्लीमेंट आहे. तुमचे मुल प्रशिक्षण घेत असेल किंवा पुरेसा व्यायाम करत असेल तर प्रोटीन सप्लीमेंट त्यांच्या स्नायूंचा आकार आणि ताकद वाढवण्यासाठी मदत करतात पुरेशा शारीरिक हालचाल न केल्यास त्यांचा फायदा तुमच्या मुलाला होणार नाही. दुसरी महत्वाची गोष्ट शक्यतोवर ही प्रोटीन पावडर WHOLE FOOD पासून तयार केलेली असावी. उदा. अंडी, मासे आणि शेंगा. सप्लीमेंट हे प्रक्रिया केलेले अन्न असते ते आपल्या नियमित आहारात पर्याय असू शकत नाही.

जर तुमचे मुल अस्वास्थ्यकारक किंवा खूप पथ्य असलेले जेवण घेत असेल, तर प्रोटीनचे अतिरिक्त सेवन हे शरीराला घातक ठरू शकते. सारांश असा की प्रोटीन सप्लीमेंट मुलांना खूप आवश्यक असेल आणि नियमित संतुलित आरोग्यदायी आजाराला पूरक म्हणून वापरले जात असेल तरच द्या.

प्र.१०

माझ्या मुलीला ऑटिझम / अटेन्शन डेफिसिट हायपर अॅक्टिव्हिटी डिऑर्डर (एडीएचडी) / लर्निंग डिफिकल्टी आहेत. तिच्यासाठी मी कुठल्या अॅक्टिव्हिटीची निवड करावी ?

शारीरिक विकलांगता असलेल्या मुलांसाठी खेळात गुंतणे आणि खेळणे तितकेच महत्वाचे आहे. सुधारित उपकरणे (उदा. हाताने चालवायच्या सायकली) आणि सुधारित नियमांची आवश्यकता भासू शकते. तुमच्या मुलाचा सामाजिक गट तुमच्या स्वीकार करत असल्याचे सुनिश्चित करा. त्यासाठी त्यांच्या पालकांशी आधीच संवाद साधा. विकासात्मक विकलांगता असलेल्या मुलांसाठी सुरुवातीला आपल्याला सोपे आणि अधिक आकर्षक साहित्य वापरावे लागू शकते.

जर तुमच्या मुलाला पारंपारिक खेळात रस नसेल, तर SENSORY सामुग्री वापरण्याचा प्रयत्न करा. (उदा., कोरडा तांदूळ, पाण्याचे खेळ आणि वाळू). आपल्या मुलाच्या आवडी-निवडींचा आदर करा आणि मुलानं काहीतरी करावं म्हणून त्यांच्यावर जबरदस्ती करू नका. कारण हे मुलासाठी भीतीदायक असू शकतं.

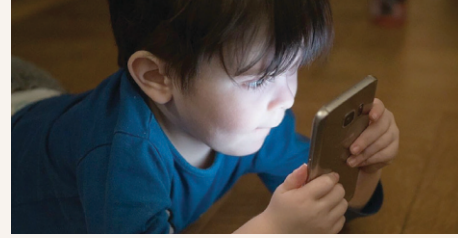
हे करा

आपल्या मुलाला भोवतालची लोक आणि वस्तूसोबत खेळण्यासाठी प्रोत्साहित करा.



हे करू नका

मुलांना निष्क्रिय राहू देऊ नका तसेच ते सतत मोबाईलवर व्यस्त राहणार नाही याची काळजी घ्या.



मुलांना मुक्तपणे खेळू द्या.



अमुक अशा एका पद्धतीने खेळण्यासाठी मुलांवर सक्ती करू नका तसेच चुकीचं वर्तन खपवून घेऊ नका. (जसे इतरांना मारणे)



मुलांना खेळण्याच्या संधी उपलब्ध करून द्या.



Image Courtesy: nncapictures

स्पर्धात्मक पातळीवर खेळ खेळण्यासाठी मुलांवर दबाव आणू नका.

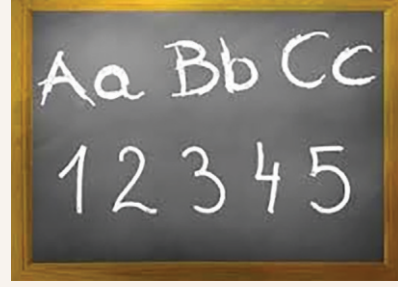


Image Courtesy: Free-Photos

तुमच्या मुलासोबत खेळा.



मुलांची केवळ परीक्षा पाहणे किंवा वारंवार सूचना देऊ नका.



खेळ आणि क्रीडाप्रकार शारीरिक आणि / किंवा विकासात्मक दृष्ट्या मुलांसाठी सुद्धा तितकेच महत्वाचे आहेत.

