श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको सञ्चार निर्देशिका

२०८२

लेखन:

शंकर सिंह चैसिर

प्रकाशक:

श्रवणदृष्टि विहीन संघ नेपाल

इन्द्रचोक, १० पोखरा, कास्की

पुस्तक: श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको सञ्चार निर्देशिका

प्रकाशक: श्रवणदृष्टि विहीन संघ नेपाल, इन्द्रचोक १० पोखरा, कास्की

सर्वाधिकार: प्रकाशकमा

संस्करण: प्रथम, २०८२ मंसिर

प्रति: प्रति ३००

आवरण चित्र:

ISBNM

आर्थिक सहयोग: कोडी

मुद्रक:

सम्पादन:

फोर्स् मिडिया प्राइवेट लिमिटेड

हाम्रो भनाइ

श्रवणदृष्टि विहिनता भएका व्यक्तिहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउनु चुनौतीपूर्ण भए तापनि अत्यावश्यक छ। दृष्टि र श्रवण दुवै क्षमतामा न्यूनता हुँदा व्यक्तिलाई दैनिक कामहरु स्वतन्त्र रूपमा गर्न कठिनाइ हुन्छ र उनीहरूलाई वैकल्पिक उपायहरूको आवश्यकता पर्छ। खास गरी सञ्चारमा अवरोध भए पछि यस अवस्थाका व्यक्तिहरु सुचना पाउन बाट बन्चित हुन्छन् र उनीहरुको दैनिक जीवनमा सिक्नु पर्ने सिकाइ न्युन हुन्छ । यस अवस्थामा अभिभावक, परिवारका सदस्य, शिक्षक, र समाजको सहयोग अपरिहार्य हुन्छ। समाजमा सीमित संख्यामा रहेका यस्ता व्यक्तिहरुको जीवनलाई सक्षम बनाउन प्रारम्भिक समयमै पहिचान र आवश्यकता अनुसारका संचारका विधी, गमन(शिलता तथा अभिमुखिकरणका सिप सिकाउनु पर्दछ ।

यस निर्देशिकामा श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको सञ्चारका बारेमा जानकारी गराउने प्रयास गरिएको छ । श्रवणदृष्टि विहीनता जन्मजात र जन्मपश्चात दुवै अवस्थामा हुन्छ । गाम्भिर्यताको अवस्था हेर्दा पनि सामान्य देखि पुर्ण श्रवणदृष्टि विहीनता सम्मको अवस्था हुन्छ । यसकारण व्यक्तिमा भएका गाम्भिर्यताका आधारमा उनीहरुलाई सञ्चारका विधिहरु सिकाउनु पर्दछ र बाहिरी संसार सँग परिचित गराइनु पर्दछ । सञ्चारमा पहुँच हुन सकेमा मात्र उनिहरु शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीमा सहभागि हुन र आत्मनिर्भर हुन सक्दछन् ।

पुष्प राज रिमाल
अध्यक्ष
श्रवणदृष्टि विहीन संघ नेपाल

विषयवस्तु

परिचय ६
निर्देशिकाको उद्देश्य:.. ६
श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकाका लागि सञ्चारको महत्व.... ७
श्रवणदृष्टि विहीनता ८
परिभाषा ८
श्रवणदृष्टि विहीनताको प्रकार:.. ८
श्रवणदृष्टि विहीनता हुने समयका आधारमा:... ८
सुनाइ तथा दृष्टि क्षमतामा रहेको गाम्भिर्यताका आधारमा:................. ९
संचार:... १०
सञ्चारको प्रकृया कहिले बाट सुरु हुन्छ ?.. ११
सञ्चारको स्वरुप.. ११
जन्मजात श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरु सँग गरिने
सञ्चारका तरिकाहरु... १२
जन्म देखि दुइ वर्ष उमेर सम्मका बालबालिकासँग गरिने सञ्चार:..... १३
२ देखि ४ वर्ष सम्म:... १३
५ वर्ष भन्दा माथि... १४
शारीरिकहाउभाउ.. १४
हात माथि हात र हात मुनी हात राखेर गरिने १४
बालबालिका सँग कसरी सम्बन्ध स्थापित गर्ने:................................. १५
भाषाको विकास भइसके पछि दुर्घटना वा अन्य कारणले श्रवणदृष्टि
विहीनता भएका व्यक्तिहरु सँग गरिने सञ्चार:.................................. १५

परिचय

यो निर्देशिका श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुका आवश्यकता र चुनौतिहरुका बारेमा सबैलाई सजिलै बुझाउने र उनीहरुको सहभागिता लाई समाजमा समावेश गराउन प्रवर्दन गर्ने उद्येश्यले निर्माण गरिएको हो । यसका लक्षित पाठकहरु श्रवणदृष्टि विहीनताका क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्तिहरु, श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिका अभिभावक, शिक्षक, कर्मचारी, सञ्चारकर्मी, सरकार तथा अन्य सेवा प्रदायक संस्थाका प्रतिनिधीहरु तथा स्वयम श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरु हुन् ।

निर्देशिकाको उद्देश्य:

श्रवणदृष्टि विहीनता एक जटिल प्रकारको अपाङ्गता हो । श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरु सँग गरिने सञ्चार अन्य व्यक्तिहरु सँग गरिने सञ्चार भन्दा फरक तरिकाले गर्नु पर्ने भएकाले यस विषयमा घरमा अभिभावक र विध्यालयमा शिक्षकहरुलाई जानकारी हुनु पर्दछ । प्रभावकारी सञ्चार मानव अन्तरक्रियाको एक आधारभूत पक्ष हो, जसले सिकाइ, सामाजीकिकरण र भावनात्मक विकासको आधार प्रदान गर्दछ। श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुमा आँखा र कान दुबै इन्द्रिय हरुमा ह्रासका कारण सञ्चार थप चुनौतीपूर्ण हुन्छ । यस निर्देशिकाले अभिभावक र शिक्षकहरूलाई श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकासँग सञ्चार गर्नका लागि सहजिकरण गर्न सहयोग पुग्ने छ ।

श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकाका लागि सञ्चारको महत्व

सञ्चार भनेको मात्रै जानकारी आदानप्रदान गर्ने कुरा होइन : यो हाम्रो सम्बन्धहरूलाई आकार दिने, भावनात्मक स्वास्थ्यलाई प्रभावित गर्ने र व्यक्तिगत विकासलाई सहज बनाउने महत्वपूर्ण प्रक्रिया हो। श्रवणदृष्टि विहीन बालबालिकाहरूको लागि प्रभावकारी सञ्चार अझ धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ, र यसको धेरै कारणहरू छन् :

स्वतन्त्रता अभिवृद्धि : प्रभावकारी सञ्चार सीपहरुले बालबालिकाहरुलाई आफ्ना आवश्यकता, चाहना, र भावनाहरु व्यक्त गर्न सक्षम बनाउँछ। यो क्षमता उनी हरुलाई आफ्नो वातावरणमा आत्मविश्वासका साथ सञ्चालन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। जब बालबालिकाहरु आफ्नो चाहना हरु–जस्तै मद्दत माग्न वा असहजता व्यक्त गर्न–सञ्चार गर्न सक्छन्, उनी हरुले आफ्नो जीवनमा सहजताको अनुभूति प्राप्त गर्छन्।

सामाजिक सीपहरूको विकास: सम्बन्ध बनाउन सञ्चार नै प्रमुख साधन हो। सञ्चार सीपहरु विकास गरेर, श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकाहरुले साथी, परिवारका सदस्यहरु र शिक्षकहरुसँग प्रभावकारीरुपमा अन्तर्क्रिया गर्न सक्दछन्। यस प्रकारको संलग्नताले उनीहरुलाई मित्रता निर्माण गर्न मात्र होइन, सफल अन्तरक्रियाका लागि आवश्यक महत्त्वपूर्ण सामाजिक नियमहरु र संकेतहरु पनि सिकाउँछ।

भावनात्मक स्वास्थ्यको सहयोग: भावनाहरु व्यक्त गर्ने क्षमता भावन(ात्मक स्वास्थ्यको लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। जसबाट बालबालिका हरुले आफ्ना भावनाहरु–शब्द, इशारा वा अन्य माध्यमबाट–व्यक्त गर्न सक्छन्, उनीहरुले तनाव र चिन्तालाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न सक्षम हुन्छन्। प्रभावकारी सञ्चारले बालबालिकाहरुलाई आफ्नो अनुभव र भावना हरु साझा गर्नका लागि माध्यम प्रदान गर्छ, जसले भावनात्मक दृढता र स्थिरता विकास गर्छ।

सिकाइको सहजता: सञ्चार सिकाइ प्रक्रियाको अभिन्न अंग हो। श्रवणदृष्टि विहीन बालबालिकाहरुले जानकारीमा पहुँच गर्न अवरोधहरुको सामना गर्न सक्छन् ; तथापि, प्रभावकारी सञ्चार रणनीतिहरुले यी अवरोधहरु हटाउन सक्छ।

शिक्षकहरुले विशेष विधिहरु जस्तै स्पर्श आधारित सङ्केत भाषा वा चित्र प्रतीकहरु प्रयोग गरेर बुझाइ र जानकारीको ज्ञान अभिवृद्धि गर्न सक्छन्।

विश्वास र सम्बन्ध निर्माण: खुला सञ्चारले बालबालिका र उनीहरुका अभिभावक वा शिक्षकहरुबीच विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्छ। जब

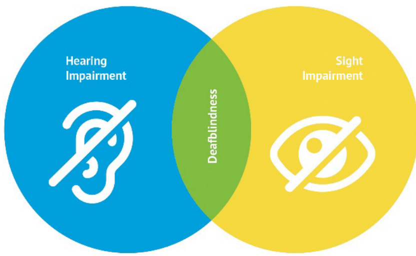
बालबालिकाहरूले सुनेको र बुझिएको महसुस गर्छन्, उनीहरु आफ्नो सिकाइ वातावरणमा सकारात्मक रूपमा संलग्न हुन अधिक सम्भावना राख्छन् । यो विश्वास स्वस्थ सम्बन्धहरूको आधार हो, जुन भावनात्मक विकासको लागि आवश्यक हुन्छ ।

संक्षेपमा, श्रवणदृष्टि विहीन बालबालिकाहरूको लागि प्रभावकारी सञ्चारले स्वतन्त्रता, सामाजिक सीपहरूको विकास, भावनात्मक स्वास्थ्यको समर्थन, सिकाइमा सहजता, र सम्बन्धमा विश्वास निर्माणको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यो निर्देशिकामा उल्लिखित रणनीतिहरु लागू गरेर, अभिभावक र शिक्षकहरूले यी बालबालिकाहरूको जीवनमा महत्वपूर्ण यो गदान पुऱ्याउन सक्छन्, जसले उनीहरूलाई सामाजिक र भावनात्मक रूपमा सफल हुन मद्दत पुऱ्याउँछ।

श्रवणदृष्टि विहीनता

परिभाषा

श्रवणदृष्टि विहीनता (म्भबादष्लिमलभकक) एक पृथक वर्गको अपाङ्गता हो । श्रवणदृष्टि विहीनता लाई दुई इन्द्रिय सम्बन्धी अपाङ्गताका रुपमा पनि बुझ्न सकिन्छ जसमा सुनाइ तथा दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता एकै व्यक्तिमा रहेको हुन्छ । सुनाई तथा दृष्टि क्षमतामा आउने ह्रासका कारण उक्त व्यक्तिलाई अन्य व्यक्तिहरु सँग कुराकानी गर्न, आफ्नो दैनिक जीवनका आवश्यकता पुरा गर्न, शिक्षा प्राप्त गर्न समस्या आउने गर्दछ साथै स्वतन्त्रतापूर्वक आफै हिड्डुल गर्न समेत अर्को व्यक्तिको सहयोगको आवश्यकता रहन्छ । संसारभर लगभग ०.२ % देखी २% को संख्यामा श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरु रहेकाछन् । श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिको दृष्टि तथा सुनाई प्रक्रियामा ह्रासका कारण व्यक्तिमा कार्यगत सिमितताको अवस्था देखा पर्दछ । जसका कारण



व्यक्तिको सञ्चारमा कठिनाई हुदाँ सुचना आदान- प्रदान गर्न, अभिमुखिकरण, गतिशीलता, शिक्षा, स्वास्थ्य र गुणस्तरीय जिवनयापनमा प्रभाव परेको हुन्छ । यसलाई दुईवटा इन्द्रियहरुमा हुने हानि वा "बहु-इन्द्रिय ह्रास" को रुपमा पनि उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

नेपालमा सरकारले जारी गरेको अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धी ऐन २०७४ ले श्रवणदृष्टि विहीन अपाङ्गतालाई "सुनाई सम्बन्धी र दृष्टि सम्बन्धी दुवै अपाङ्गता भएको वा दुईवटा इन्द्रिय सम्बन्धी अपाङ् गताको संयुक्त अन्तरक्रिया रहेको व्यक्ति" भनेर परिभाषित गरेको छ । श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्ति पूर्णरुपमा बहिरा वा दृष्टि विहीन मात्रै हुँदै नन् बरु, उनीहरुको दुवै इन्द्रियहरुमा केही मात्रामा सुन्ने र देख्ने क्षमता रहेको हुन सक्छ ।

(थप जानकारीका लागि : https://wfdb.eu/what-is-deafblindness, Understanding deafblindness - Sense International)

श्रवणदृष्टि विहीनताको प्रकार:

नेपाल सरकारको परिभाषा अनुसार सामान्यतया श्रवणदृष्टि विहीनता भन्नाले पूर्ण रुपमा सुन्न नसक्नु र पूर्ण रुपमा दृष्टि क्षमता नहुने अवस्था भन्ने बुझाइको विकास हुन सक्दछ तर अधिकांश श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुमा सुनाइ तथा दृष्टिको क्षमता केही मात्रा बाँकी रहेको हुन्छ । सुनाइ तथा दृष्टि क्षमताको आधार तथा श्रवणदृष्टि विहीन भएको उमेरका आधारमा श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको व्यवहारमा समेत फरक पर्ने भएकाले विशेष गरी श्रवणदृष्टि विहीनतालाई दुई आधारहरुमा वर्गिकरण गर्न सकिन्छ ।

श्रवणदृष्टि विहीनता हुने समयका आधारमा:

जन्मजात श्रवणदृष्टि विहीनता (Congenital Deafblindness)

जन्मजात श्रवणदृष्टि विहीनता भनेको त्यस्तो अवस्था हो जसमा जन्मदै वा जन्मपछि २ बर्षको समयावधी भित्र (भाषा विकास पूर्वको अवस्था) दृष्टि र श्रवण क्षमतामा ह्रास भएको हुन्छ । जन्मजात श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिह(

रुको भाषिक विकास नभएको हुनसक्ने भएकाले सञ्चार, अभिमुखिकरण र गमनशिलता जस्ता कुराहरुमा समेत कठिनाई रहेको हुन्छ । जन्म जात श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरु सामान्यतया केही कुरा सिक्न, कुराकानी र हिँडडुल गर्नका लागि स्पर्शमा निर्भर रहेका हुन्छन् । जन्म जात श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकाहरुले आफ्नो हातका औंलाहरु जहाँसम्म पुग्दछ संसार त्यतीमात्र हो भन्ने ठान्दछन् । उनिहरुलाई बाहीरी संसारको बारेमा जानकारी हुदैन । यस्ता बालबालिकाले छुन सक्ने दायर ामा अन्य व्यक्तिहरु नबसेमा उनिहरुले सधैं एक्लो महशुस गर्ने गर्दछन् । अपाङ्गता भएर जन्मिएका शिशुका अभिभावकहरुलाई श्रवण वा दृष्टि क्षमता बारेमा ज्ञान नभएको हुँदा आमा-बाबु वा अभिभावकले ती क्षमताको विकास कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने तर्फ ध्यान पुर्याउन सक्दैनन् । जसको कारण शिशुहरुमा थप अन्य कठिनाईहरु पनि देखा पर्न सक्दछन् । मुख्य गरी भाषाको विकास हुन नसक्दा यस्ता बालबालिका सञ्चार बाट बन्चितिकरणमा रहेका हुन्छन् ।

जन्मपछि हुने श्रवणदृष्टि विहीनता (Acquired Deafblindness)

जन्मपछि हुने श्रवणदृष्टि विहीनता भन्नाले व्यक्तिले सञ्चार (भाषिक विकाश पछिको अवस्था) गर्न सिकिसकेपछि दृष्टि र श्रवण क्षमता ह्रासको संयो जन लाई जनाउँछ । यस प्रकारको अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले सञ्चारका लागि बोलेर वा सांकेतिक भाषा प्रयोग गरीरहेका हुन सक्छन् । यो अवस्था भएका व्यक्तिहरु जन्मदा श्रवणदृष्टि विहीन नहुने तर पछि विभिन्न कारण हरुबाट श्रवणदृष्टि विहीनता अवस्था देखा पर्दछ । जन्मदा सुनाइ वा दृष्टि मध्ये एक अपाङ्गता वा कुनै अपाङ्गता नभएको हुन सक्ने तर पछि गएर सुनाइ तथा दृष्टि क्षमतामा ह्रास भइ श्रवणदृष्टि विहीनताको अवस्था सृजना हुन्छ । पछि गएर श्रवणदृष्टि विहिनता भएका व्यक्तिहरुको लागि आफ्नो जीवनको हरेक व्यवहारहरु परिमार्जन गर्नको लागि धेरै चुनौतिहरुको सामना गर्नु पर्ने हुन्छ ।

जन्मजात बहिरा भएर जन्मेका र पछि गएर पूर्णरुपमा दृष्टि गुमाएका व्यक्तिहरुले साङ्केतिक भाषा सिकेको हुन्छ भने उनिहरुले स्पर्श साङ्केतिक भाषाको माध्यमबाट सञ्चार गर्न सक्दछन् । यसै गरी जन्मजात दृष्टि विहिनता भएका र पछि पूर्ण रुपमा सुनाइ क्षमता पनि गुमाएका श्रवणदृष्टि विहीन अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले बोलेर आफ्नो कुरा व्यक्त गर्न सक्दछन् भने सुचना लिनको लागि ब्रेल, फिङ्गर ब्रेलको प्रयोग गर्ने गर्दछन् ।

सुनाइ तथा दृष्टि क्षमतामा रहेको गाम्भिर्यताका आधारमा:

पूर्ण श्रवणदृष्टि विहीनता (दृष्टि विहीनता र बहिरा)

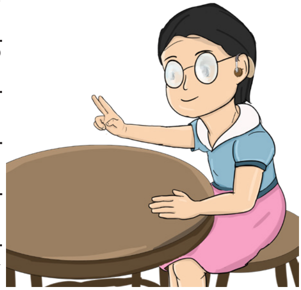
यदि एउटै व्यक्तिले पुर्णरूपमा सुन्न नसक्ने र पुर्णरूपमा देख्न नसक्ने अवस्था छ भने त्यस्तो अवस्था लाई पुर्ण श्रवणदृष्टि विहीनता भनिन्छ । यस्तो श्रवणदृष्टि विहीनताको अवस्था जन(मजात वा जन्मपश्चात पनि हुन सक्छ । जन्मजात र जन्मपश्चात श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुका आवस्यकता, सहयोगी प्रणली र प्रयोग गर्ने सञ्चारका माध्यमहरु फरकफरक हुन सक्छन् । साङ्केतिक भाषा, स्पर्ष सङ्केत, ब्रेल तथा अन्य प्रविधीका माध्यमले यस्ता व्यक्तिहरु सञ्चार गर्ने गर्दछन ।

पूर्ण दृष्टि विहीनता र सुस्त श्रवण

यदि एउटै व्यक्ति पुर्ण रूपमा देख्न नसक्ने र आंसिक रूपमा अथवा हेरिङ एडको प्रयोग बाट केही मात्रामा सुन्न सक्ने अवस्थालाई दृष्टिविहीनता तथा सुस्त श्रवणको अवस्था भनिन्छ । यस प्रकृतिको अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको बोलीको विकास भएको र ब्रेल सिक्न सक्ने हुनाले भाषा विकास भएको हुन्छ । दृष्टिविहिनबाट श्रवणदृष्टि विहीन अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले बोलेर पनि आफ्नो कुरा व्यक्त गर्न सक्दछन् भने ग्रहण गर्न व्यक्तिको नजिकगाई ठिक आवाजमा बिस्तारै बोलेर, ब्रेल, ब्रेल रिडर डिभाइस र

फिङ्गार ब्रेलको माध्यमबाट सञ्चार गर्न सक्दछन् ।

बहिरा तथा न्युनदृष्टियुक्त:



आशिंक रूपमा देख्न सक्ने अवस्था रहेको हुन्छ भने त्यस्तो अवस्थालाइ बहिरा तथा न्युनदृष्टियुक्त अवस्था भनिन्छ । पछि गएर श्रवणदृष्टि विहीनता भएका यस वर्गको व्यक्तिहरुले साङ्केतिक भाषा सिकेको हुने भएकाले आँखा नजिक गएर साङ्केतिक भाषा र ठूलो साइजका अक्षरमा लेखेर सञ्चार गर्न सक्दछन् ।

सुस्त श्रवण र न्यून दृष्टियुक्त:

एउटै व्यक्ति हेरिङ एड र चस्मा (लेन्स) को सहयोगले थोरै मात्रामा सुन्न सक्ने र थोरै मात्रामा देख्न सक्ने अवस्था छ भने त्यस्तो अवस्थालाइ सुस्त श्रवण तथा न्युनदृष्टियुक्त श्रवणदृष्टि विहीनताको अवस्था भनेर बुझिन्छ ।

यस प्रकृतिका श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको सुनाई र हेराईमा रहेको सिमितताका कारण बोलिएका शब्दहरु आवाज स्पष्ट नहुने भएक(ाले नबुझिने, बोल्दा शब्दहरु दोहोर्याएर बोल्नु पर्ने हुन्छ । सुस्त श्रवण र न्यून दृष्टियुक्त व्यक्तिहरु सगँ सञ्चार गर्दा काधँमा हातले छोएर बोलाउने र अनुहार हेरेपछि व्यक्तिको नजिकमा गएर ठिक्कको आवाजमा बिस्तारै कुरा गर्ने वा ठूलो अक्षरमा लेखेर सञ्चार गर्न सक्दछन् ।

संचार:

सञ्चार भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सुचना तथा जानकारी आदान प्रदान गर्ने प्रक्रिया हो । यो एउटा व्यक्तिका विचार, तथ्य, धारणा, सोचाइ, सन्देश वा भावनाहरु साटासाट गर्ने कला हो । यसले संगठन (घर परिवार,सम(ाज) भित्र र बाहिर विभिन्न माध्यमको प्रयोग गरेर पारस्परिक समझदारी र विश्वास सिर्जना गर्ने कार्य गर्दछ ।

सञ्चार दुई तर्फि प्रक्रिया हो जहाँ सोच, विचार, राय सुझाव, भावनाहरु सन्देशको रुपमा दुई वा दुईभन्दा वढी व्यक्तिहरुको बिचमा साझेदारी गरि प्रसारित हुन्छन् । साधारणतया कुनै उद्देश्य भएका जानकारीहरुलाइ एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई बुझाउने कार्यलाई सञ्चार भनिन्छ ।

सञ्चार औपचारिक वा अनौपचारिक विभिन्न तरिकाले गर्न सकिन्छ । औपचारिक सञ्चार भन्नाले सञ्चारका विभिन्न तरिकाहरु जस्तै बोलेर, सांकेतिक भाषा, स्पर्ष सञ्चार, ब्रेल आदिका माध्यम बाट गरिने सञ्चार लाइ बुझ्न सकिन्छ । त्यसै गरि अनौपचारिक सञ्चार अन्तरगत प्राकृतिक रुपमा गरिने विभिन्न संकेतहरु, हाउभाउ, छोएर गरिने विभिन्न कृयाकलापलाइ बुझ्न सकिन्छ । यस पुस्तकमा विशेष गरी जन्मजात श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकाहरुलाई घरमा अभिभावकहरुले कसरी सञ्चार गर्न सकिन्छ भन्ने बारे जानकारी प्रस्तुत गरिएको छ ।

सञ्चारको प्रकृया कहिले बाट सुरु हुन्छ ?

सञ्चारको प्रकृया जन्मिने बेला देखि नै सुरु हुन्छ । बालबालिकामा जा(न्मदै नै सञ्चारको क्षमता हुन्छ । बालबालिकाले बोलिको विकास हुनु भन्दा अगाडि देखि नै आमा वा हेरचाहकर्ता सँग अन्तरकृया गरिरहेको हुन्छ । जब बालबालिकालाई कुनै हप्ठेरो पर्छ वा असहज हुन्छ उनिहरु रुन्छन् र आमा वा हेरचाहकर्ताले उनिहरुलाई बालबालिकाकै भाषामा वा मायालुभावमा रेखदेख गर्दा बालबालिका खुसी हुन्छन् । बालबालिकाले विशेष गरी अनुहारको हाउभाउ, हात खु । चलाएर र बोलिको आवाज बाट सञ्चार गरीरहेका हुन्छन् ।

सञ्चारको स्वरुप

हामिहरुले सञ्चार गर्ने माध्यम शाब्दिक सञ्चार र अशाब्दिक सञ्चार गरी२ किसिमको हुन्छ ।

शाब्दिक सञ्चार

कुनै पनि व्यक्तिका विचार, भावना, सुचना, तथ्यहरु र घट्नाको बारेमा एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई सुचना आदान प्रदान गर्दा बोलेर वा लेखेर गर्दछन भने त्यस्तो सञ्चारलाई शाब्दिक सञ्चार वा मौखिक सञ्चार भनिन्छ ।

अशाब्दिक सञ्चार

अशाब्दिक सञ्चार भनेको लिखित वा बोलिएका शब्दहरुको प्रयोग बिना नै कुनै कुराको अर्थ प्रवाह गर्ने प्रक्रिया हो । अर्को शब्दमा, अनुहारको भाव, हातको चाल, शरीरको हाउभाव, बसाई वा आसन, हेरफेर गर्ने तरिका र ईशारा प्रयोगको माध्यमबाट दुई वा बढी व्यक्तिको बीचमा भएको कुनै पनि सञ्चारलाई अशाब्दिक सञ्चार भनिन्छ । यो अशाब्दिक सञ्चार, शब्दको प्रयो ग नगरीकन हुने सञ्चार भएकाले यसमा आवाज, संकेत, हाउभाव, प्रतिकृया जस्ता भावनात्मक अभिव्यक्तिको प्रयोग हुन्छ । जस्तैः औंलाहरु हल्लाएर तपाई यता आउनु भनेर बोलाउन संकेत गर्नु आदि ।

सञ्चार गर्न सुचना आवश्यक हुन्छ, जुन निम्न ५ वटा इन्द्रियको माध्यमबाट ग्रहण गर्ने गर्दछौं:

दृश्यः हाम्रो आखाँले कुनै कुरा देखेर दृष्यात्मक आकृतिको रुपमा लिने सुचना दृष्यात्मक सुचना हुन । जस्तैः फोटोमा वा दृश्यमा कुनै कुराहरु प्रत्यक्ष देख्नु ।

सुनाइः कुनै पनि सुचनाहरु ध्वनिका रुपमा ग्रहण गर्नु भनेको नै सुनाई हो । जस्तै : गाडिको हर्न बजेको सुन्नु, बच्चा रोएको सुन्नु आदि ।

स्पर्शः हामीहरुले धेरै सुचनाहरु छोएर पनि प्राप्त गर्न सक्दछौ । छोएर सुचनाहरु प्राप्त गर्ने माध्यम भनेको छाला हो । जस्तै तातो, चिसो खस्रो आदि ।

गन्धः हामीले केहि सुचनाहरु सुघेँर पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ । सुघेँर सुचना

प्राप्त गर्ने माध्यम भनेको नाक हो । जस्तै: फुलहरुको बास्ना, खाना पाके को बास्ना आदि ।

स्वाद: कुनै कुरा चाखेर स्वादको माध्यमबाट पनि सुचनाहरु प्राप्त हुने गर्दछ । जस्तै: गुलियो, नुनिलो, पिरो ।

आम मानिसले यिनै ५ वटा इन्द्रियको प्रयोग बाट सुचना ग्रहण गर्ने गर्दछन । तर श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुले अधिकांस अवस्थामा आँखा र कान बाहेकका अन्य इन्द्रियहरुको मात्रै प्रयोग गरेर सुचना लिन पर्ने हुन्छ । त्यसकारण श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुलाई सञ्चारमा कठिनाइ हुन्छ र उनिहरुको भाषिक विकास अन्य व्यक्तिको तुलनामा ढिला हुने गर्दछ ।

यस पुस्तकमा श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको सञ्चारका विषयमा जानकारी राखिएको छ । भाषिक विकास भएका श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिका तथा व्यक्तिहरुलाई सञ्चारका विभिन्न तरिकाहरु साङ्केतिक भाषा, स्पर्श सञ्चार, ब्रेलि लिपी, ब्रेल रिडर डिभाइस, बोलेर, हृयाप्टिक संकेत आदि प्रयोग गरि सञ्चार गर्न सकिन्छ तर विविध कारणले भाषिक विकास हुन नसकेका श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुका सञ्चारका लागि विशेष सिपको विकास गरिनु पर्दछ र जति सक्दो सानै उमेर देखि नै यस्ता सिपको विकास गरिनु पर्दछ ।

जन्मजात श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरु सँग गरिने सञ्चारका तरिकाहरु

बालबालिका २/३ महिनाको उमेरमा पुगेपछि उनिहरुले सुन्न र देख्न सक्छन वा सक्दैनन अथवा केही कठिनाइ छ भनि अभिभावकले थाहा पाउन सक्दछन् वा केही संका गर्न सकिन्छ र तत्कालै परिक्षण गरि तथ्य थाहा पाउन सकिन्छ । २/३ महिनाको उमेरमा बालबालिकाले आमालाई चिन्दछन् । आमालाई हेरेर हास्ने वा आमाको दुध चुस्दा आमासँग खेल्ने, पोते वा अन्य सामग्री समात्ने गर्दछन् । यदि बालबालिकाको आँखा वा कानमा केही समस्या छ भने आमाले बोलाउदा केही प्रतिक्रिया नदेखाउने, आँखा अगाडि खे

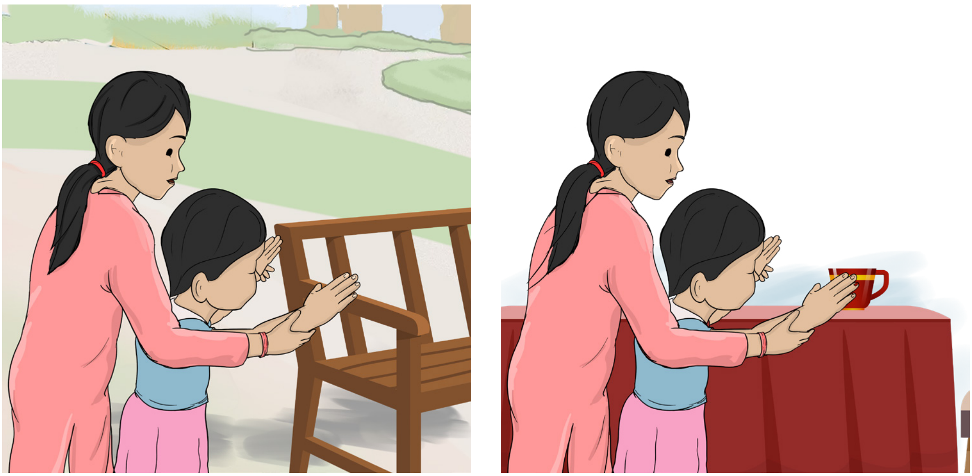
लौना वा आमा सँग हातले वा अनुहारले कुनै प्रतिक्रिय नदेखाउन सक्छन । माथि उल्लेख गरिएका बानि व्यवहार देखिएमा बालबालिका सँग सानै उमेर देखि सञ्चारका समान्य बोलीचाली भन्दा केही पृथक तरिका अपनाउनु पर्दछ । देख्न र सुन्न कठिनाइ भएका बालबालिकाले अन्य इन्द्रियहरुको प्रयोग गरेर सुचना ग्रहण गर्न सक्दछन । जस्तै बस्तु छामेर, सुँघेर वा स्वादको माध्यम बाट ।

जन्म देखि दुइ वर्ष उमेर सम्मका बालबालिका सँग गरिने सञ्चार:

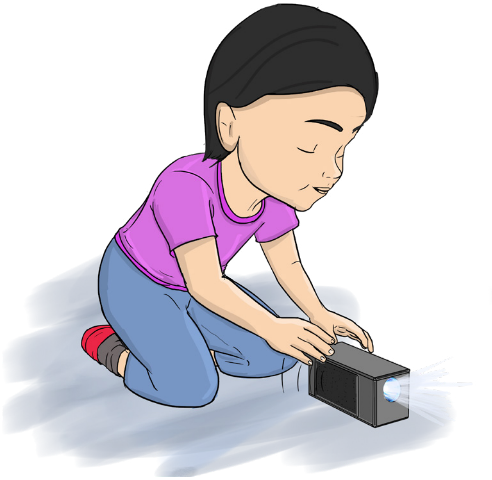
साधारण बोलिचालिका शब्द बालबालिका लाई पटक पटक दोहर्याउने । जस्तै आमा बा बा दाइ दिदी आदि ।

घरपरिवारका मानिसहरुले बालबालिकालाई समात्दा आफ्नो परिचय दिने बस्तु वा स्वयमलाई स्पर्ष गर्ने र बोलेर भन्ने ।

सकेसम्म बालबालिकालाई एक्लै नछोड्ने ।



बालबालिकाका वरिपरिको वातावरण बालबालिकालाई स्पर्श गर्न लगाउने ।



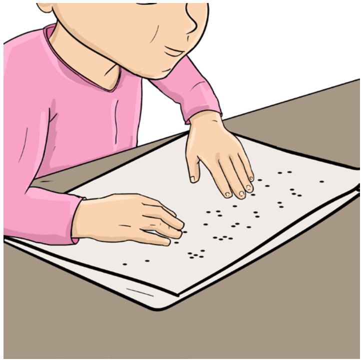
आवाजयुक्त र प्रकाशयुक्त खेलौनाहरु खेल्न लगाउने । जसले बाल बालिकाले आवाज सुनेर र बत्ति हेरेर प्रतिक्रिया दिए नदिएको थाहा हुन्छ र सोहि अनुसार बालबालिकाका सँग समय व्यतित गर्ने ।

हरेक क्रियाकलाप छोएर स्पर्श गरेर गर्न लगाउने ।

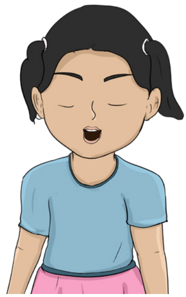
बालबालिका बामे सर्ने उमेर भएपछि उनिहरुलाई अभिभावकले समातेर हातखुट्टा टेकेर हिड्न अभ्यास गराउने र वरिपरि जोखिम युक्त वस्तुहरु नराख्ने ।

बालबालिकाका दैनिक कृयाकलापहरु सिकाउने जस्तै हात मुख धुने खाना खाने शौचालयको प्रयोग, गमनशिलता अभ्यास । माथिका कृयाकलाप गराउदा बालबालिकालाई स्पर्श गरेर र बोलेर सञ्चार गर्नु पर्छ र यस्ता कृयाकलाप नियमित रुपमा गर्नु पर्दछ ।

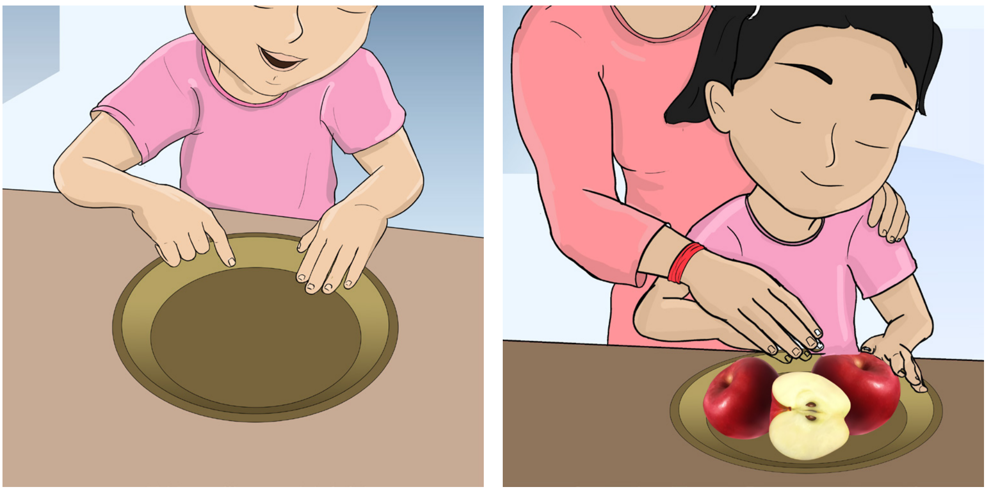
बा बा..., दाइ.., दिदी..
बा बा..., दाइ.., दिदी..
बा बा..., दाइ.., दिदी..



पाँच वर्षको उमेर भनेको प्राय: बालबालिकाको विद्यालय जाने उमेर हो । श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकालाई पनि नजिकको विद्यालयमा भर्ना गरि शिक्षा पाउने अधिकार सुनिश्चित गरिनु पर्दछ । यो उमेरमा श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकाले सञ्चारका अन्य सिपहरु सिक्न आवश्यक छ । साङ्केतिक भाषा, स्पर्श सञ्चार, ह्याप्टिक सिगनल र ब्रेल लिपि श्रवणदृष्टि विहीन बालबालिकाले सिक्न पर्छ । यसका लागि अभिभावक र शिक्षकहरुले यस्ता सिप सिक्न अनिवार्य हुन्छ ।



तपाईको बालबालिकाले आफ्नो शरिरको हाउभाउ बाट सञ्चार गरी रहेको हुन्छ । शरिर हल्लाएर, अनुहारको हाउभाउ, हाँसो, खुसी, रिसाएको, एक ठाउँ बाट अर्को ठाउँमा हिनेको, केही आवाज निकालेर, कुनै बस्तु वा ठाउँलाई सङ्केत गरेर आदि । यी सबै सञ्चार हुन ।



बालबालिकाले आफ्नो आवश्यकताका विभिन्न तरिकाले व्यक्त गरी रहेका हुन्छन् ।

हात माथि हात र हात मुनी हात राखेर गरिने सञ्चार

चित्र (कुनै बस्तु माथि बालबालिकालाइ हातले छुन लगाउने र आफ्नो हात बालबालिकाको हात माथि राख्ने, बालबालिकाको हात मुनी अभिभावकको हात)

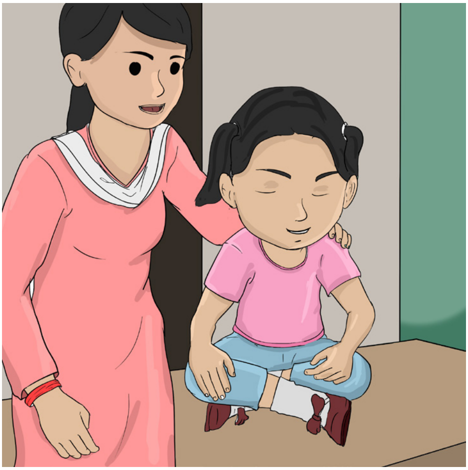
बालबालिकाको हातमाथि आफ्नो हात नरमसँग राख्दा तपाईंले सुन्दै र बुझ्दै हुनुहुन्छ भन्ने देखाउँछ, र तपाईंले बच्चाले देखेको कुरा देख्नुभएको छ भन्ने अनुभुति हुन्छ।

बालबालिकाको हातमुनी आफ्नो हात राख्नुस र बालबालिकालाई कुनै बस्तु छुन वा कुनै दिशामा अगाडि बढ्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

चित्र (बालबालिकाको हात मुनी अभिभावकको हात भएको र कुनै बस्तुलाई छुदै गरेको वा कुनै दिशामा अगाडि बढ्दै गरेको ।)

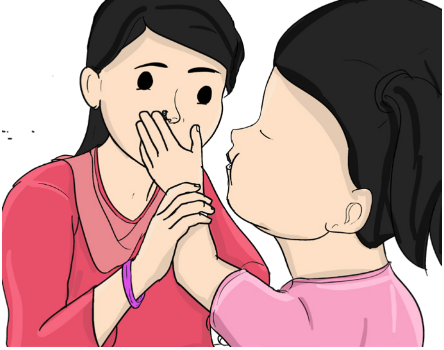
तपाई सँगै बालबालिकालाई कुनै बस्तु छुन लगाउनुस र बालबालिकालाई अनुभुति गर्न लगाउनुस कि तपाईंले पनि वस्तुमा भएका विभिन्न भागहरु महसुस गर्न सक्नुहुन्छ । वस्तुको विभिन्न भागहरूलाई तपाइले छुनुहोस् र बालबालिकाको हात तपाईको हात माथि राखि राख्नुहोस । यसो गर्दा उक्त बस्तु छुदा खतरा छैन भन्ने बालबालिकाले महसुस गर्न सक्छन र बाल बालिकाले चाहेको खण्डमा उसलाई पनि छुन दिनुहोस्। यो प्रकृया गर्न धेरै समय लाग्न सक्छ, र बालबालिकालाई वस्तुहरु छुन बाध्य गर्नु भने हुदैन।

बालबालिका सँग कसरी सम्बन्ध स्थापित गर्ने:



श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकाहरुलाई अचानक छुदा उनीहरु तर्सिने डराउने हुन सक्छ, त्यसकार उनीहरुसँग कुरा कानी गर्न अघि उनिहरुको नजिक गएर विस्तारै हातले उनी हरुको काँधमा, पाखुरामा वा खुट्टामा छुनुहोस । अथवा बालबालिकाको नजिकै गएर उनि हरुलाई विस्तारै छुने गरि सँगै बस्नुस् ।

बालबालिकालाई सधै आफु सँगै राख्नुहोस। घरमा पाहुना आउदा होस वा घरका अन्य व्यक्ति हरुसँगकुराकानी गर्दा श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकाले पनि आफु सबै सँग भएको महसुस गर्न सकुन र सामाजिकिकरणको विकास हुन सकोस ।

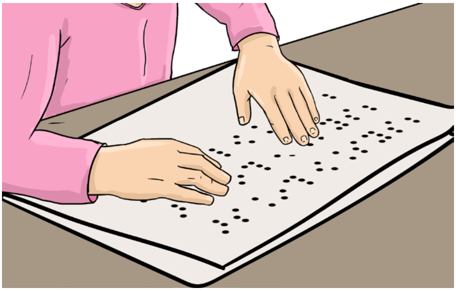


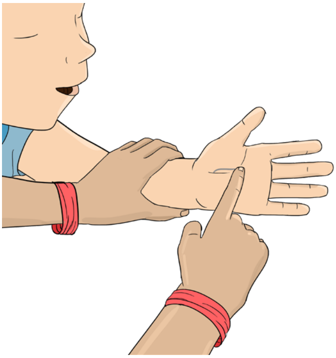
बालबालिकाले तपाई को हो भनि छुन खोज्दछन् र उनीहरुलाई तपाईको चिनिने कुनै सङ्केत छुन दिनुहोस् । बालबालिकाले छाम्नी सकेपछि विस्तारै बालबालिकाको हातमाथी तपाईको हात राख्नुस ताकि उनि हरुले बुझेको तपाइले पनि बुझ्नु भएको भन्ने अनुभुति हुनेछ ।

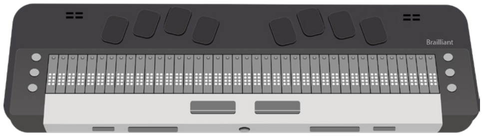
भाषाको विकास भइसके पछि दुर्घटना वा अन्य कारणले श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरु सँग गरिने सञ्चारः

भाषाको विकास भइसके पछि श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुमा बोलेर वा संकेत गरेर सञ्चार गर्ने सिपको विकास भएको हुन्छ । त्यस्तो अवस्थाका व्यक्तिहरुलाई ब्रेल, , हत्केलामा लेखेर वा ब्रेल रिडर डिभाइसको सहयोगले सञ्चार गर्न सकिन्छ ।

चार वटा चित्र राखेर उदाहरण प्रस्तुत गर्ने ।







बालबालिकालाई सधै आफु सँगै राख्नुहोस् । घरमा पाहुना आउदा होस वा घरका अन्य व्यक्तिहरुसँग कुराकानी गर्दा श्रवणदृष्टि विहीनता भएका बालबालिकाले पनि आफु सबै सँग भएको महसुस गर्न सकुन र सामाजिकिकरणको विकास हुन सकोस ।

साङ्केतिक भाषाका र ब्रेलका चित्र तालिका

ब्रेल संरचनाहरु:

a	1	'	`	"	,	B	K	c	E
1	2	3	4	5	6	1,2	1,3	1,4	1,5
*	2	I	3	5	/	9	-	~	.
1,6	2,3	2,4	2,5	2,6	3,4	3,5	3,6	4.5	4,6
;	L	F	H	<	M	O	U	d	%
5,6	1,2,3	1,2,4	1,2,5	1.2.6	1,3,4	1,3,5	1,3,6	1,4,5	1,4,6
:	S	6	8	J	[	4	>	+	0
1,5,6	2,3,4	2,3,5	2,3,6	2,4,5	2,4,6	2,5,6	3,4,5	3,4,6	3,5,6
_	P	R	V	G	$	\	N	x	Z
4,5,6	1,2,3,4	1,2,3,5	1,2,3,6	1,2,4,5	1,2,4,6	1,2,5,6	1,3,4,5	1,3,4,6	1,3,5,6
?	T	!	7	W	#	Q	&	(	]
1,4,5,6,	2,3,4,5	2,3,4,6	2,3,5,6	2,4,5,6	3,4,5,6	1,2,3,4,5	1,2,3,4,6	1,2,3,5,6	1,2,4,5,6
Y	)	=							
1,3,4,5,6	2,3,4,5,6	1,2,3,4,5,6							

साङ्केतिक भाषाका र ब्रेलका चित्र तालिका ब्रेल संरचनाहरु:

A	B	C	D	e	F	G	h	i	J
1	1,2	1,4	1,4,5	1,5	1,2,4,	1,2,4,5	1,2,5	2,4	2,4,5
A	B	C	D	e	F	g	h	i	J
K	L	M	N	o	P	Q	r	s	T
1,3	1,2,3	1,3,4	1,3,4,5	1,3,5	1,2,3,4	1,2,3,4,5	1,2,3,5	2,3,4	2,3,4,5
K	L	M	N	o	P	q	r	s	T
U	V	X	Y	Z	&	=	(	⠮	⠾
1,3,6	1,2,3,6	1,3,4,6	1,3,4,5,6	1,3,5,6	1,2,3,4,6	1,2,3,4,5,6	1,2,3,5,6	2,3,4,6	2,3,4,5,6
U	V	X	Y	z					
⠡	⠣	⠩	⠹	⠱	⠫	⠻	⠳	⠪	⠺
1,6	1,2,6	1,4,6	1,4,5,6	1,5,6	1,2,4,6	1,2,4,5,6	1,2,5,6,	2,4,6	2,4,5,6
									w
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
2	2,3	2,5	2,5,6	2,6	2,3,6	2,3,5,6	2,3,6	3,5	3,5,6
'	/	+	#	>	-				
3	3,4	3,4,6	3,4,5,6	3,4,5	3,6				
@	~	_	.	"	;	,			
4	4,5	4,5,6	4,6	5	5,6	6			

स्वर वर्णहरू									
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ए	ऐ	ओ
A	>	I	9	U	\	"r	E	/	o
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ए	ऐ	ओ
[	;	,	'						

तालिका									
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
K	.	G	<	+	C	*	j	0	3
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
)	w	$	=	#	T	?	d	!	n
प	फ	ब	भ	म	य	र	ल	व	श
P	6	B	~	m	Y	R	l	v	%
ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ				
&	S	H	Q	"}	:				

यसै गरी बालबालिकालाई दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने व्यवहारगत शब्द हरुका सङ्केत सिकाउनु पर्छ ।