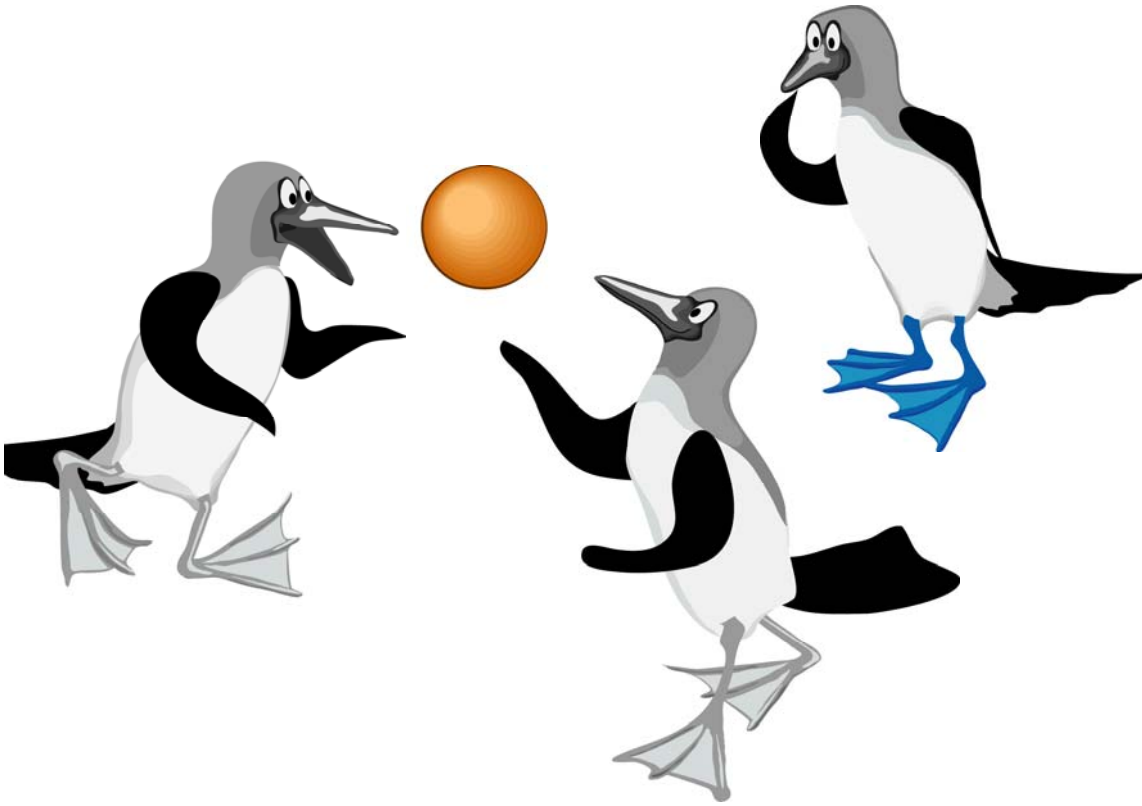


विकासात्मक समन्वय विकार  
(Developmental Coordination Disorder – DCD)  
से पीड़ित बच्चे:

घर पर, स्कूल में, तथा समुदाय में



चेरिल मिस्सिउना  
लिजा रिवर्ड एवं नैन्सी पोलॉक



मैकमास्टर यूनिवर्सिटी  
स्कूल ऑफ रीहैबिलिटेशन साइंस  
1400 मेन स्ट्रीट वेस्ट, IAHS 408  
हैमिल्टन, ओंटेरियो, कनाडा L8S 1C7  
टेलीफोन: (905)525-9140 Ext. 27850  
[www.canchild.ca](http://www.canchild.ca)

## परिचय

यह पुस्तिका उन माता-पिताओं तथा शिक्षकों द्वारा स्कूल जाने लायक ऐसे बच्चों की पहचान तथा प्रबन्ध करने में मदद के लिए डिज़ाइन की गई है जो चलने-फिरने की गतिविधियों में ऐसी समस्याएं दर्शाते हैं, जैसी कि विकासात्मक समन्वय विकार (Developmental Coordination Disorder-DCD) से पीड़ित बच्चों में खास तौर पर होती हैं। शोध के प्रमाणों पर आधारित, इस पुस्तिका का उद्देश्य संचालन के समन्वय की परेशानियों वाले बच्चों के आम लक्षणों का वर्णन करना, चिकित्सक का सन्दर्भ लेने के लिए मार्गदर्शन देना, इन बच्चों के साथ काम कर सकने वाले ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट्स तथा फिजिओथेरेपिस्ट्स की भूमिका का वर्णन करना, और ऐसे संशोधनों का सुझाव देना है जो बच्चों द्वारा घर, स्कूल, तथा समुदाय में गतिविधियां करने की क्षमता को बेहतर बना सकें।

कुछ बच्चों को केवल समन्वय में परेशानियां आती हैं जबकि अन्य को इसके साथ जुड़ी सीखने की, बोलने/भाषा की, तथा ध्यान देने की समस्याएं आती हैं। इन विभिन्नताओं की वजह से DCD से ग्रस्त बच्चों के प्रबन्धन में बहुत अन्तर होता है। इसके फलस्वरूप, कोई विशेष तकनीकें या रणनीतियां अन्य बच्चे की तुलना में किसी एक बच्चे के लिए अधिक उपयुक्त हो सकती हैं। यह पुस्तिका उन कुछ अधिक आम तकनीकों तथा व्यावहारिक सुझावों का वर्णन करती है जिनका उपयोग किया जा सकता है। कोई ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट और/या फिजिओथेरेपिस्ट किसी विशेष बच्चे/छात्र के लिए व्यक्तिगत रूप से कुछ विशिष्ट तकनीकों पर अधिक ध्यान दे सकता/सकती है या उनका समावेश कर सकता/सकती है।

*लेखक उन अनेक माता-पिताओं, बच्चों, शिक्षकों, साथियों, छात्रों तथा सेवा प्रदाताओं के प्रति कृतज्ञता का ज्ञापन करते हैं जिन्होंने यह पुस्तिका विकसित करने में अपने ज्ञान तथा विशेषज्ञता का योगदान दिया है। यह पुस्तिका कैनैडियन ऑक्यूपेशनल थेरेपी फाउंडेशन के सहयोग तथा DCD से ग्रस्त बच्चों की त्वरित पहचान में मदद के लिए कैनैडियन इंस्टिट्यूट्स ऑफ हेल्थ रिसर्च द्वारा वित्तपोषण से विकसित की गई।*

#

## विकासात्मक समन्वय विकार क्या है?



विकासात्मक समन्वय विकार (Developmental Coordination Disorder-DCD) तब होता है जब संचालन कौशलों के विकास में विलम्ब, या गतिविधियों के समन्वय में परेशानी की परिणति बच्चे द्वारा दैनिक कार्य करने की अक्षमता में होती है। किसी मेडिकल डॉक्टर द्वारा निदान किया जा सकता है जो यह सुनिश्चित करेगा कि: 1) संचालन में परेशानी किसी अन्य शारीरिक, न्यूरोलॉजिकल, या व्यवहारात्मक रोगों के कारण नहीं है; और, 2) क्या एक से अधिक विकार मौजूद हैं। हालांकि, DCD से ग्रस्त बच्चों के गुण, आमतौर पर सबसे पहले बच्चे के सबसे करीबी लोगों द्वारा महसूस किए जाते हैं क्योंकि संचालन की परेशानियां पढ़ाई से सम्बन्धित उपलब्धियों और/या रोजमर्रा की गतिविधियों (उदाहरण के लिए कपड़े पहनना, खेलने के कौशल, हस्तलेखन, जिम गतिविधियां) में बाधा डालती हैं।

ऐसा माना जाता है कि DCD स्कूल जाने वाले 5-6% बच्चों को प्रभावित करता है और इसकी लड़कों में होने की संभावना अधिक होती है। DCD अपने आप हो सकता है या यह ऐसे बच्चों में हो सकता है जिनको सीखने का विकार, बोलने/भाषा की कठिनाइयां, और/या ध्यान देने की समस्याएं आती हैं। इस पुस्तिका में उन समन्वय कठिनाइयों पर चर्चा की गयी है जिनको अक्सर विकासात्मक समन्वय विकार ग्रस्त बच्चों में पाया जाता है।

## समन्वय में परेशानियां कैसे उत्पन्न होती हैं?

इस प्रश्न का कोई सीधा सरल उत्तर नहीं है क्योंकि समन्वय में परेशानियां कई कारणों से उत्पन्न हो सकती हैं। यद्यपि हम निश्चित रूप से यह नहीं जानते हैं कि संचालन समन्वय की समस्याओं के पीछे क्या कारण होता है, शोध यह दर्शाता है कि बच्चों को अपनी हरकतों की योजना बनाने, उनका सुनियोजन करने, उनका प्रदर्शन करने, और/या अपने संचालन का

संशोधन करने में परेशानियों का अनुभव हो सकता है। एक बात जो हम निश्चित रूप से जानते हैं, वह यह है कि DCD से ग्रस्त बच्चों को नए संचालन कौशल सीखने में दिक्कत होती है। उनमें अपनी हरकतों के लिए अन्य तरह के फीडबैक के बजाय अपनी दृष्टि के अधिक उपयोग की प्रवृत्ति होती है, और, इसके कारण, उनके संचालन कौशल उनसे कम आयु के बच्चों की तरह अधिक हो सकते हैं। DCD से ग्रस्त बच्चे किसी एक अवसर से दूसरे अवसर पर भिन्न क्रिया करते हैं, और वे अक्सर संचालन कौशल बारम्बार एक समान तरीके से प्रदर्शित करते हैं, तब भी जबकि वे असफल हों। विशिष्ट रूप से, DCD से ग्रस्त बच्चे फीडबैक पर निर्भर करते हैं तथा अपनी हरकतों के परिणाम का अन्दाजा नहीं लगा सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप, वे आसानी से हरकतों की गलतियों को पहचान नहीं सकते हैं, गलतियों से सीख नहीं ले सकते हैं, या अपनी हरकतों में सुधार नहीं कर सकते हैं।

ऊपर वर्णित गुणों ने शोधकर्ताओं को यह मानने के लिए प्रेरित किया है कि DCD से ग्रस्त बच्चों में समन्वय की परेशानियाँ केवल इस बात में ही नहीं हो सकती हैं कि वे अपने शरीर को कैसे हिलाएं बल्कि यह सीखने में भी हो सकती है कि कार्यों के संचालन के लिए समस्याओं को हल करना कैसे सीखें। चूंकि इन बच्चों के संचालन के कौशल स्वचालित रूप से नहीं होते हैं, उन्हें संचालन के कार्य करने के लिए अतिरिक्त प्रयास करना तथा ध्यान देना होता है, ऐसे कार्यों के लिए भी जो पहले सीख लिए गए हों। DCD से ग्रस्त बच्चे अक्सर विशिष्ट संचालन कार्यों की समानताओं को पहचान नहीं पाते हैं, और इससे उनकी एक संचालन गतिविधि को अन्य गतिविधियों (उदाहरण के लिए एक बड़ी गेन्द को लपकना और उसके बाद छोटी गेन्द को लपकना) में स्थानांतरित करने में कठिनाई होती है। उन्हें एक परिस्थिति से दूसरी के लिए (उदाहरण के लिए फुटपाथ के किनारे की ओर बढ़ रहे बच्चे को यह जानना होता है कि फुटपाथ पर चढ़ना सीढ़ियों पर चढ़ने के समान होता है) अपने संचालन सीखने के सामान्यीकरण में भी कठिनाई होती है। DCD से ग्रस्त बच्चों के लिए बदले हुए वातावरण (उदाहरण के लिए चलायमान गेन्द को लपकते या मारते समय, या टीम के खेल के दौरान अन्यों की अनदेखी करना) के अनुसार परिवर्तन करना चुनौतीपूर्ण होता है क्योंकि उन्हें वातावरण से प्राप्त हो रही जानकारी की निगरानी करना तथा उसके लिए समयबद्ध तरीके से अपने शरीर की हरकतें करना कठिन प्रतीत होता है। इनमें से किसी भी समस्या का परिणाम समान होता है: DCD से ग्रस्त बच्चे भेदे तथा बेढंगे प्रतीत होते हैं, और उन्हें नए संचालन कार्य सीखने तथा करने में कठिनाई होगी।

## DCD से ग्रस्त बच्चों के लाक्षणिक गुण

DCD से ग्रस्त बच्चों का वर्णन करते समय, यह समझना महत्वपूर्ण है कि उनका एक बेहद मिश्रित समूह होता है। कुछ बच्चों को कई क्षेत्रों में कठिनाइयों का अनुभव हो सकता है, जबकि अन्यों को सिर्फ विशिष्ट गतिविधियों में समस्याएं हो सकती हैं। नीचे ऐसे आम गुणों की सूची दी गई है जो DCD से ग्रस्त बच्चे में पाये जा सकते हैं।

### शारीरिक गुण

1. बच्चा अपने संचालन में भेदा और बेढंगा प्रतीत हो सकता है। वह चीजों से टकरा सकता है, उनको फैला सकता है या उनको टक्कर मार सकता है।
2. बच्चे को समग्र संचालन कौशल (संपूर्ण शरीर), विशुद्ध संचालन कौशल (हाथों का उपयोग करके) या दोनों में कठिनाई हो सकती है।
3. बच्चे को कुछ संचालन कौशलों, जैसे ट्राईसिकल/बाईसिकल की सवारी करने, गेंद को लपकने, रस्सी कूदने, बटन लगाने, और जूते के फीते बांधने को सीखने में विलंब हो सकता है।
4. बच्चा अपनी संचालन क्षमताओं और अन्य क्षेत्र की क्षमताओं के बीच कुछ असंगतता प्रदर्शित कर सकता है। उदाहरण के लिये, बौद्धिक और भाषा कौशल काफी सशक्त हो सकते हैं, जबकि संचालन कौशल विलंबित हो सकते हैं।
5. बच्चे को नये संचालन कौशलों को सीखने में कठिनाई हो सकती है। एक बार सीख लिये जाने के बाद कुछ संचालन कौशल अच्छी तरह से किये जा सकते हैं, जबकि दूसरों को खराब तरह से किया जाना जारी रहता है।



गॅलेपागोस द्वीपों की नीले पैरों वाली बूबी-बर्ड का एक व्यक्तित्व एवं प्रतिभा है – यह हवा में बहुत ऊंचाई तक उड़ सकती है और समुद्र में गोता लगा सकती है; यहां तक कि यह मजेदार तरीके से नाच भी सकती है। इन शक्तियों के बावजूद, इस विरले पक्षी को जमीन पर उतरने में बहुत दिक्कत होती है और वह अक्सर लड़खड़ा जाता है। हमारी DCD शैक्षणिक सामग्री के लिए हमने इस पक्षी को प्रतीक चिन्ह के रूप में चुना है ताकि उसे पहचानना आसान हो तथा बच्चों के साथ साझा करना आसान हो।

6. बच्चे को उन हरकतों में ज्यादा कठिनाई हो सकती है जिसमें उसको अपने शरीर की अवस्था को लगातार बदलना पड़ता है या जब उसे पर्यावरण में परिवर्तन के अनुसार अपने आप को ढालना पड़ता है (अर्थात् बेसबॉल, टेनिस)।
7. बच्चे को उन हरकतों में ज्यादा कठिनाई हो सकती है जिसमें उसे शरीर के दोनों पक्षों का समन्वयित उपयोग करना पड़ता है (उदाहरण के लिये, कैंची से काटना, कूदना, बल्ले को घुमाना या किसी हॉकी स्टिक को हैंडल करना)।
8. बच्चा विशेषकर उन हरकतों में खराब मुद्रा नियंत्रण या खराब संतुलन का प्रदर्शन कर सकता है जिसमें संतुलन की आवश्यकता होती है (उदाहरण के लिये, सीढ़ियां चढ़ना, कपड़े पहनते वक्त खड़े रहना)।
9. बच्चे को छपाई करते वक्त या लिखते वक्त कठिनाई हो सकती है। इस कौशल में नये संचालनों का नियोजन करते वक्त हाथ के संचालन के बारे में अनवरत फीडबैक को समझना शामिल है, और DCD से ग्रस्त अधिकांश बच्चों के लिये यह बहुत कठिन काम है।

## भावनात्मक/ व्यवहारात्मक गुण

1. बच्चा कुछ विशेष गतिविधियों में रूचि की कमी या उनसे बचने की प्रवृत्ति दिखा सकता है, खास तौर पर ऐसी गतिविधियों में, जिनमें शारीरिक प्रतिक्रिया की आवश्यकता हो। DCD से ग्रस्त बच्चे के लिए, संचालन कौशलों का प्रदर्शन बहुत अधिक प्रयास की मांग करता है। थकना तथा बारम्बार विफल होना बच्चे को संचालन कार्यों में भाग लेने से बचने का कारण बन सकते हैं।
2. अपने जीवन के सभी पहलुओं में आवश्यक गतिविधियों को संचालित करने में कठिनाई के कारण बच्चा खीझ के प्रति कम सहनशीलता, कम आत्म-सम्मान, तथा उत्साह में कमी दर्शा सकता है।
3. बच्चा समान आयु के बच्चों के साथ मेल-जोल करने से बच सकता है, विशेष रूप से खेल के मैदान में। कुछ बच्चे खेलने के लिए स्वयं से कम आयु के बच्चों को ढूँढते हैं जबकि अन्य अकेले ही खेलते हैं या अपने शिक्षक अथवा खेल के मैदान के पर्यवेक्षक का अनुसरण करते हैं। ऐसा आत्मविश्वास में कमी या शारीरिक गतिविधियों से बचने के कारण हो सकता है।
4. बच्चा स्वयं के प्रदर्शन से असंतुष्ट प्रतीत हो सकता है (उदाहरण के लिए, लिखे हुए को मिटाता है, संचालन सम्बन्धी गतिविधियों के बारे में शिकायत करता है, कार्य के नतीजों के बारे में खीझ दर्शाता है)।
5. बच्चा अपनी दैनिक गतिविधियों या उसके वातावरण में बदलाव के लिए प्रतिरोध दर्शा सकता है। यदि बच्चे को किसी कार्य की योजना बनाने के लिए बहुत प्रयास करने पड़ते हैं, तो उसे किए जाने के तरीके में हल्का सा बदलाव भी उसके लिए एक बड़ी समस्या उत्पन्न कर सकता है।

## अन्य आम गुण

1. बच्चे को गति की आवश्यकता का संतुलन अचूकता की आवश्यकता के साथ बनाने में कठिनाई हो सकती है। उदाहरण के लिए, हस्तलेखन बहुत साफ हो सकता है लेकिन अत्यधिक धीमा।
2. बच्चे को गणित, स्पेलिंग, या लिखित भाषा जैसे विषयों में, जिनमें हस्तलेखन अचूक तथा पृष्ठ पर संयोजित तरीके से करना होता है, कठिनाई हो सकती है।
3. बच्चे को दैनिक कार्यों में कठिनाई हो सकती है (उदाहरण के लिए, कपड़े पहनना, छुरी-कांटे का उपयोग करना, दांतों को ब्रश करना, जिप बन्द करना, पीठ पर लादने वाले बैग को जमाना)।
4. बच्चे को अपेक्षित समय सीमा में कार्य पूरा करने में कठिनाई हो सकती है। चूंकि कार्यों में बहुत अधिक प्रयास लगता है,

बच्चे सीधे-सरल कार्यों से खीझ सकते हैं और उनका ध्यान विचलित हो सकता है।

5. बच्चे को अपना डेस्क, लॉकर, गृहकार्य या यहां तक कि पृष्ठ पर जगह को संयोजित करने में सामान्य कठिनाइयां हो सकती हैं।

यदि कोई बच्चा उपर्युक्त में से किसी भी संख्या में गुण दर्शाता है तथा ये समस्याएं बच्चे द्वारा घर, या समुदाय में सफलतापूर्वक भागीदारी की क्षमता पर प्रभाव डाल रही हों, तो बच्चे को किसी पारिवारिक चिकित्सक या बालरोग विशेषज्ञ को दिखाया जाना महत्वपूर्ण है। वह मेडिकल प्रेवेंटशनर बच्चे को स्थानीय बाल अस्पताल, उपचार केन्द्र या अन्य सामुदायिक एजेंसी में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को सन्दर्भित कर सकता है।

माता-पिताओं या शिक्षकों से यह कहा जाना असामान्य नहीं है कि बच्चे की समस्याएं "और बढ़" जाएंगी। लेकिन, अब अध्ययनों ने बहुत निर्णयात्मक रूप से यह दर्शाया है कि अधिकांश बच्चों में ये समस्याएं और नहीं बढ़ती हैं। जबकि बच्चे कुछ संचालन कार्य तो अच्छे तरीके से करना जरूर सीख जाते हैं, लेकिन उन्हें आयु के अनुसार नए कार्य जारी रखने में कठिनाई जारी रह सकती है। संचालन सम्बन्धी इन कठिनाइयों को पहचानना महत्वपूर्ण है क्योंकि DCD से ग्रस्त बच्चों में अध्ययन तथा व्यवहारात्मक समस्याएं, निम्न आत्मसम्मान का प्रदर्शन, अवसाद, तथा घबराहट विकसित होना अधिक सम्भावित है, तथा उनमें वजन का सामान्य से अधिक होने का जोखिम अधिक होता है।

## थेरेपिस्ट्स की भूमिका

ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट्स (OTs) एवं फिजियोथेरेपिस्ट्स (PTs) संचालन कौशल के विकास के विश्लेषण एवं साथ ही बच्चे द्वारा दैनिक जीवन की गतिविधियों की मांग का सामना करने की उनकी क्षमता को जानने के लिए शिक्षित एवं प्रशिक्षित किए जाते हैं। किसी बच्चे की हलचल सम्बन्धी समस्याओं के प्रबन्धन हेतु अनुशंसाएं देने के लिए दोनों विशेष रूप से उपयुक्त होते हैं। आज के स्वास्थ्य देखभाल वातावरण में, OTs व PTs अक्सर एक सलाहकार की भूमिका में कार्य करते हैं; स्कूल के परिवेश में कार्य करने वाले थेरेपिस्ट्स के लिए यह विशेष रूप से सही है। एक सलाहकार की भूमिका में, थेरेपिस्ट बच्चे द्वारा उसके लिए कठिन कार्य किए जाने का प्रेक्षण कर उसके माता-पिताओं तथा शिक्षकों को अनुशंसाएं देता है। इन अनुशंसाओं में शामिल हो सकती हैं: घर पर, स्कूल में, या समुदाय में कार्यों में सहायता के लिए रणनीतियां या सामंजस्य; बच्चे के वातावरण में बदलाव; शारीरिक गतिविधि तथा भागीदारी को बढ़ावा देने के तरीके; समुदाय की खाली समय की व खेलकूद सम्बन्धी ऐसी गतिविधियों के चयन की मार्गदर्शिका जो बच्चे की रुचियों तथा क्षमताओं से मेल खाती हों; तथा सफलता सुनिश्चित करने हेतु उचित अपेक्षाएं बनाने में सहयोग करना।

OTs व PTs बच्चे द्वारा अनुभव की जा रही सामंजस्य की कठिनाइयों की बेहतर समझ को विकसित करने के लिए माता-पिताओं, शिक्षकों तथा बच्चे की मदद कर सकते हैं। अन्य द्वितीयक जटिलताओं को बचाने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि माता-पिता तथा शिक्षक जल्द ही इन समस्याओं की पहचान करना तथा उनका प्रबन्धन करना सीख लें। बच्चे को उसकी संचालन सम्बन्धी समस्याओं की भरपाई के लिए बच्चे को रणनीतियां सिखाने की आवश्यकता हो सकती है तथा उसे उन संचालन कौशलों के अभ्यास के पर्याप्त अवसर दिए जाने चाहिए जिन्हें सीखा जाना आवश्यक हो।

DCD से ग्रस्त बच्चों को शिक्षित किया जाना महत्वपूर्ण है ताकि वे अपनी शक्तियों के साथ-साथ अपनी कमजोरियों से अवगत हो सकें और इससे वे उन तरीकों को समझ सकें जो उनके द्वारा सामना की जाने वाली कठिनाइयों की भरपाई कर सकें। इसके बाद बच्चों द्वारा सफलता हासिल किए जाने की सम्भावना अधिक होगी तथा वे ऐसी गतिविधियों का प्रयास करना चाहेंगे जिन्हें वे कठिन समझते हैं।

यदि किसी बच्चे को बहुत अधिक कठिनाई का अनुभव हो रहा हो या वह द्वितीयक भावनात्मक एवं व्यवहारात्मक समस्याएं प्रदर्शित कर रहा हो, तो OT या PT लघु-काल के लिए स्वतंत्र रूप से बच्चे के साथ कार्य करने का निर्णय ले सकते हैं। थेरेपिस्ट उन संचालन कार्यों का सीधा शिक्षण कर सकता/सकती है जिनकी बच्चे को आवश्यकता हो या जिन्हें वह सीखना चाहे। वह एक संज्ञानात्मक तरीके का भी इस्तेमाल कर सकता/सकती है जो बच्चे को समस्याएं हल करने की रणनीतियां सिखाती है जिनसे बच्चे को नए संचालन कार्य सीखने में मदद मिलेगी (इस प्रकार की पद्धति के लिए थेरेपिस्ट को अतिरिक्त प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है)। जैसा भी हो, उपचार के कारण तथा तरीकों के बारे में माता-पिता तथा बच्चे से विचार-विमर्श किया जाएगा। यद्यपि अधिकांश मामलों में समन्वयगत कठिनाइयां समाप्त नहीं होती हैं, पर विशिष्ट कार्य करने

की क्षमता में बच्चे काफी सुधार दर्शा सकते हैं और घर पर, स्कूल में, व समुदाय में सफल भागीदारी के लिए उनकी मदद की जा सकती है।

## शिक्षकों तथा माता-पिताओं की भूमिका

ऐसे कई छोटे संशोधन हैं जो DCD से ग्रस्त बच्चे के जीवन को आसान बना सकते हैं। यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं जो उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं; किसी OT या PT के पास कुछ अतिरिक्त सुझाव हो सकते हैं।

### घर पर

1. बच्चे को ऐसे खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें जो उसे दिलचस्प लगें तथा जो संचालन गतिविधियों का अभ्यास कराएं, तथा उनका सामना कराएं। दक्षता या प्रतिस्पर्धा के बजाय शारीरिक गतिविधि तथा आनन्द की प्राप्ति पर जोर दिया जाना चाहिए।
2. इसके पहले कि बच्चे से एक समूह में गतिविधि का प्रबन्ध कराया जाए, उसको व्यक्तिगत तौर पर नई खेल गतिविधियों या किसी नए खेल के मैदान से परिचित कराने का प्रयास करें। ऐसे समय पर जबकि बच्चा संचालन के पहलू पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर रहा हो, उस गतिविधि (उदाहरण के लिए बेसबॉल के नियम, फुटबॉल का खेल) से जुड़े नियमों तथा आम गतिविधियों के पुनरावलोकन का प्रयास करें। समझ को सुनिश्चित करने के लिए बच्चे से आसान प्रश्न पूछें (उदाहरण के लिए, "गेन्द को मारते समय आप क्या करते हैं?")। बच्चे को विशिष्ट कौशल सिखाते समय खास अवसरों पर व्यक्तिगत पाठ मददगार हो सकते हैं।
3. टीम खेलों के बजाय बच्चा व्यक्तिगत खेलों (जैसे कि तैराकी, दौड़ना, साइकिल चालन, स्कीइंग) के लिए प्राथमिकता दर्शाने के साथ उनमें बेहतर प्रदर्शन कर सकता है। यदि ऐसा है, तो बच्चे को उन अन्य गतिविधियों (जैसे कि संगीत, नाटक, या कला) के जरिए हमउम्र साथियों के साथ व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करें जिनमें सफलता की सम्भावना अधिक हो।
4. बच्चे को स्कूल के लिए ऐसे कपड़े पहनने के लिए प्रोत्साहित करें जिन्हें पहनना तथा उतारना आसान हो। उदाहरण के लिए, स्वेट पैट्स, स्वेट शर्ट्स, टी-शर्ट्स, लेगिंग्स, स्वेटर्स एवं वेल्क्रो शूज। जब सम्भव हो, बटन, स्नैप्स या जूते के फीतों की बजाय वेल्क्रो क्लोजर्स का इस्तेमाल करें। जब आपके पास अधिक समय तथा धैर्य हो (जैसे कि, सप्ताहांत पर, या ग्रीष्म में) तब बच्चे को कठिन फास्टनर्स का प्रबन्ध करना सिखाएं, बजाय उस समय के जब आप बाहर जाने की जल्दी में हों।
5. बच्चे को उन व्यावहारिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें जो संचालन कार्यों की योजना बनाने तथा संयोजन करने की उसकी क्षमता को बेहतर करने में मदद करे। उदाहरण के लिए, मेज को जमाना, लंच बनाना, या कोई झोला व्यवस्थित करना। बच्चे से ऐसे प्रश्न पूछें जो चरणों के क्रम पर ध्यान केन्द्रित करने में उसकी मदद करें (जैसे कि, "आपको सबसे पहले क्या करना होता है?")। इस बात को पहचानें कि यदि आपका बच्चा खीझ रहा है, तो यह उसकी मदद करने या उसका विशिष्ट मार्गदर्शन करने व दिशा देने का समय हो सकता है।
6. बच्चे की मजबूतियों को पहचानें एवं उन्हें और अधिक मजबूत करें। DCD से ग्रस्त कई बच्चे अन्य क्षेत्रों में प्रबल क्षमताएं प्रदर्शित करते हैं – उनके पास पढ़ने की बेहतर क्षमता, रचनात्मक कल्पनाशीलता, दूसरों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशीलता, और/या प्रबल मौखिक संवाद क्षमताएं हो सकती हैं।

### स्कूल में

DCD से ग्रस्त बच्चे की स्कूल में सफलता सुनिश्चित करने के लिए शिक्षक तथा माता-पिता साथ मिलकर काम कर सकते हैं। माता-पिता स्कूल के वार्षिक सत्र के आरम्भ में शिक्षक से बच्चे की विशिष्ट कठिनाइयों को जानने तथा कारगर साबित हुई रणनीतियां सुझाने के लिए मिल सकते हैं। कुछ बच्चों के लिए एक वैयक्तिक शिक्षा योजना (Individualized Education Plan-IEP) की आवश्यकता हो सकती है; लेकिन, अन्य के लिए निम्नलिखित सामान्य पर्याप्त हो सकते हैं।



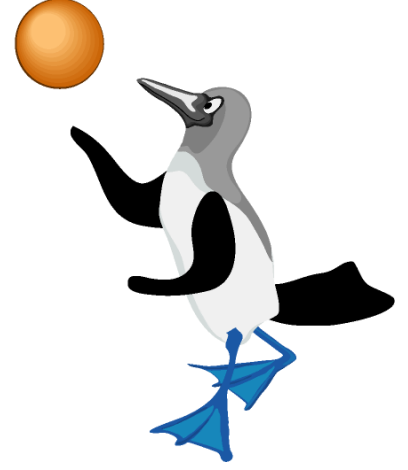
## क्लासरूम में:

1. यह सुनिश्चित करें कि डेस्ककार्य के लिए बच्चा उचित स्थिति में हो। यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के पैरों के तलवे जमीन पर सपाट टिके हों, और डेस्क की उचित ऊंचाई हो ताकि कंधे आरामदेह स्थिति में हों तथा भुजाएं डेस्क पर आराम से टिकी हों।
2. लघु समय सीमा के वास्तविक लक्ष्य निर्धारित करें। इससे यह सुनिश्चित होगा कि बच्चा तथा शिक्षक दोनों का लगातार प्रेरित होना जारी रहेगा।
3. बच्चे को सूक्ष्म संचालन क्रियाएं, जैसे कि गणित, प्रिंटिंग, कहानी लेखन, विज्ञान के प्रायोगिक कार्य, तथा कला कार्य को पूर्ण करने के लिए अतिरिक्त समय दें। यदि तेज गति की आवश्यकता हो, तो निम्न गुणवत्ता के नतीजों को स्वीकार करने के लिए तैयार रहें।
4. जब नकल करने पर जोर नहीं दिया जाना हो, तो बच्चे को पहले से तैयार वर्कशीट्स दें जो उसे कार्य पर ध्यान केन्द्रित करने दें। उदाहरण के लिए, बच्चे को पहले से तैयार गणित की शीट्स दें, पहले से छपे हुए प्रश्नों वाले पृष्ठ दें, या पढ़ने की समझ के प्रश्नों के लिए "खाली स्थान भरें" दें। अध्ययन के लिए, दूसरे बच्चे द्वारा तैयार किए गए नोट्स फोटोकॉपी करें।
5. ऊंचे दर्जों में हस्तलेखन की अधिक मात्रा की सम्भावना को कम करने के लिए यथाशीघ्र कम्प्यूटर्स से परिचय कराएं। हालांकि शुरुआत में कीबोर्ड का उपयोग कठिन हो सकता है, पर यह बहुत लाभकारी कौशल है और ऐसा कौशल है जिसमें हिलने-डुलने की समस्या से ग्रस्त बच्चे काफी दक्ष हो सकते हैं।
6. बच्चों को हस्तलेखन की विशिष्ट रणनीतियां सिखाएं जो बच्चों को एकमात्र तरीके से अक्षर लिखने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि वे बच्चे को पेंसिल पर पकड़ सुधारते प्रतीत हों या पृष्ठ पर पेंसिल का दबाव घटाते हों तो पतले मैजिक मार्कर्स या पेंसिल ग्रिप्स का उपयोग करें।
7. ऐसे कागज का उपयोग करें जो बच्चे के हस्तलेखन की कठिनाइयों से मेल खाते हों। उदाहरण के लिए:
  - जो बच्चा बहुत बड़े अक्षर लिखता हो उसके लिए अधिक दूरी पर रेखाएं;
  - ऐसे बच्चे के लिए उभरा हुआ, रेखाओं से युक्त कागज जिसे रेखाओं के बीच में लिखने में परेशानी होती हो;
  - ऐसे बच्चे के लिए ग्राफ पेपर जिसकी लिखावट बहुत बड़ी हो या अनुचित दूरी पर होती हो;
  - ऐसे बच्चे के लिए बड़े खानों वाला ग्राफ पेपर जिसे गणित में अंक एक रेखा में रखने में कठिनाई होती हो।
8. पाठ के उद्देश्य पर ध्यान केन्द्रित करें। यदि किसी रचनात्मक कहानी का उद्देश्य है, तो भद्दी लिखावट, शब्दों में असमान दूरी तथा कई बार मिटाना स्वीकार करें। यदि उद्देश्य बच्चे को गणित का सवाल सही तरीके से हल करना सिखाना हो, तो उसे करने के लिए समय दें, भले ही वह सवाल हल नहीं किया जा सके।
9. बच्चे द्वारा किसी विषय की समझ को दर्शाने के लिए पृष्ठते समय प्रस्तुतिकरण की विभिन्न विधियों के उपयोग के बारे में सोचें। उदाहरण के लिए, बच्चे को किसी कहानी या रिपोर्ट को मौखिक रूप से प्रस्तुत करने के लिए कहें, उनके विचारों को दर्शाने के लिए चित्रों का उपयोग करें, कम्प्यूटर पर टाइप करें, या किसी कहानी अथवा परीक्षा को टेप रिकॉर्डर पर रिकॉर्ड करें।
10. बच्चे को रिपोर्ट की ड्राफ्ट या अंतिम प्रति बनाने, कहानियों तथा अन्य कार्यों के लिए कम्प्यूटर के उपयोग की अनुमति देने पर विचार करें। यदि "गैर-सम्पादित" उत्पाद को देखना महत्वपूर्ण हो, तो बच्चे को ड्राफ्ट तथा अंतिम संस्करण दोनों प्रस्तुत करने में लिए कहें।
11. जब सम्भव हो, तो बच्चे को शिक्षक, स्वयंसेवक, या किसी अन्य बच्चे को कहानियां बोलने, पुस्तक की रिपोर्ट या समझ से जुड़े प्रश्नों के उत्तर बोलने के लिए प्रोत्साहित करें। बड़े बच्चों के लिए, जैसे ही उनकी आवाज का स्वरूप इतना परिपक्व हो जाए कि वह एक समान हो, तो आवाज की पहचान करने वाले सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल आरम्भ किया जा सकता है।

12. ऐसे टेस्ट्स व परीक्षाओं के लिए अधिक समय या कम्प्यूटर के उपयोग की अनुमति दें जिनके लिए बहुत अधिक लिखने की आवश्यकता हो।

## शारीरिक शिक्षा में:

1. शारीरिक गतिविधि को, अर्थपूर्ण तथा हासिल करने योग्य छोटे-छोटे हिस्सों में बांटें।
2. ऐसी गतिविधियां चुनें जो बच्चे के लिए कम से कम 50% समय सफलता सुनिश्चित करें तथा प्रयास के लिए इनाम दें, कौशल के लिए नहीं।
3. ऐसी गतिविधियों को शामिल करें जिनके लिए भुजाओं और/या पैरों के समन्वित प्रयास की आवश्यकता हो (जैसे कि, रस्सी कूदना, एक बड़ी गेन्द को टप्पा खिलाकर लपकना)। बच्चों को उनके हाथों को प्रधान/सहायक तरीके से इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करें (जैसे कि, एक बेसबॉल बैट या एक हॉकी स्टिक का उपयोग करना)।
4. एक नया कौशल सिखाते समय वातावरण को जितना हो सके उतना पूर्वानुमान योग्य बना कर रखें (जैसे कि एक गेन्द को एक टी-बॉल स्टैंड पर रखना)। ऐसे कौशल के प्रत्येक भाग पर पूर्ण पकड़ हो जाने के बाद धीरे-धीरे परिवर्तन करें।
5. प्रतियोगिता के बजाय भागीदारी को मुख्य लक्ष्य बनाएं। चुस्ती तथा कौशल-निर्माण की गतिविधियों के साथ बच्चों को स्वयं से प्रतियोगिता करने के लिए प्रोत्साहित करें, दूसरों के साथ नहीं।
6. बच्चे को संयोजन या प्रबन्धन कौशल विकसित करने हेतु प्रोत्साहित करने के लिए उसे शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में नेतृत्व (जैसे कि टीम का कप्तान, अम्पायर) की भूमिका लेने दें।
7. नए कौशल सीख रहे बच्चों को चोट लगने का जोखिम कम करने के लिए उपकरणों को संशोधित करें। उदाहरण के लिए, लपकने तथा फेंकने के कौशल को विकसित करने के लिए बढ़ते आकार की नर्फ गेन्दों का इस्तेमाल किया जा सकता है।
8. जब सम्भव हो, तो बच्चे को हलचल का एहसास कराने के लिए हाथ पर हाथ रखकर मार्गदर्शन दें – उदाहरण के लिए, बच्चे को पूरी कक्षा को एक नए कौशल का प्रदर्शन करने के लिए शिक्षक की सहायता करने के लिए कह कर। साथ ही, कोई नया कौशल सिखाते समय प्रत्येक चरण का स्पष्ट रूप से वर्णन करते हुए जोर से बोलें।
9. विभिन्न खेलों या शारीरिक गतिविधियों के उद्देश्य तथा नियमों को समझने पर ध्यान केन्द्रित करें। जब बच्चा स्पष्ट रूप से समझता हो कि उसे क्या करना है, तो हलचल की योजना बनाना आसान हो जाता है।
10. सकारात्मक, उत्साहवर्धक फीडबैक दें। यदि निर्देश दे रहे/रही हों तो हलचल में परिवर्तन का वर्णन विशिष्ट रूप से करें (जैसे कि, "आपको अपनी भुजाएं और ऊपर उठाने की आवश्यकता है")।



## समुदाय में

1. मौज तथा भागीदारी के लिए स्वास्थ्य तथा चुस्ती पर जोर के साथ शारीरिक गतिविधियां प्रोत्साहित करें।
2. शक्ति व सहनशक्ति बरकरार रखने तथा बढ़ाने के लिए जीवनशैली खेलों, जैसे कि तैराकी, स्केटिंग, साइकिल चालन तथा स्कीइंग पर विचार करें।



3. खेलकूद की गतिविधियों के लिए अतिरिक्त सहयोग या व्यक्तिगत पाठों की सम्भावित आवश्यकता को ध्यान में रखें, विशेषकर इसलिए कि कौशल के ऊँचे स्तर तक पहुंचना चाहिए।
4. शारीरिक गतिविधियों के लिए सुरक्षा उपकरणों (रिस्ट गार्ड, हेल्मेट) के उपयोग से सुरक्षा सुनिश्चित करें।
5. प्रशिक्षकों, खेल शिक्षकों तथा समुदाय के नेताओं को बच्चे की शक्तियां तथा चुनौतियां समझने में मदद करें ताकि वे उन्हें सफल होने के लिए सहयोग दे सकें तथा प्रोत्साहित कर सकें।
6. सामाजिक अनुभव को बढ़ावा देने तथा सामाजिक भागीदारी के लिए बच्चों को ऐसी गतिविधियों में संलग्न होने के लिए प्रोत्साहित करें जो संचालन रहित हों जैसे कि संगीत, नाटक, क्लब।

## सारांश

विकासात्मक समन्वय विकार (Developmental Coordination Disorder) संचालन कौशल का एक विकार है जो बच्चे द्वारा उन कई कार्यों को कर पाने में बाधा डालता है जिनकी प्रतिदिन आवश्यकता होती है। DCD से ग्रस्त बच्चे एक मिश्रित समूह होते हैं। ऐसा कोई भी बच्चा विभिन्न किस्म की समस्याएं दर्शा सकता है।

शिक्षक तथा माता-पिता जो बच्चे के साथ प्रतिदिन रहते हैं वे उसके द्वारा अनुभव की जा रही कठिनाइयों को सबसे पहले देख सकते हैं। यह जानने के लिए कि उनकी संचालन सम्बन्धी कठिनाइयों के लिए अन्य कोई मेडिकल कारण तो नहीं हैं, बच्चे का कम आयु में चिकित्सक द्वारा देखा जाना महत्वपूर्ण है। DCD से ग्रस्त बच्चे, जिनकी पहचान नहीं की जाए तो वे विफलता तथा खीझ का अनुभव कर सकते हैं, उन्हें अक्सर आलसी या अप्रेरित समझा जाता है, और उनमें अतिरिक्त शारीरिक, सामाजिक, एवं व्यवहारात्मक समस्याएं विकसित हो सकती हैं।

DCD से ग्रस्त बच्चों के लिए हस्तक्षेप में एक ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट या फिजियोथेरेपिस्ट का सन्दर्भ लेना शामिल हो सकता है। एक OT और/या PT बच्चे को दैनिक कार्य अधिक सफलतापूर्वक करना सीखने में मदद कर सकता/सकती है और DCD से ग्रस्त बच्चों द्वारा घर पर, क्लासरूम में, खेल के मैदान में, और समुदाय में खाली समय की गतिविधियों में भाग लेने के लिए माता-पिताओं व शिक्षकों को अनुशंसाएं कर सकता/सकती है।

DCD से ग्रस्त बच्चों की समस्या बढ़ जाती है – इस व्यापक मान्यता के विपरीत, अध्ययनों ने दर्शाया है कि अतिरिक्त अभ्यास से बच्चे कुछ विशिष्ट कौशल हासिल कर सकते हैं लेकिन नए संचालन कौशल फिर भी एक समस्या बने रहेंगे। DCD से ग्रस्त बच्चों को उनकी समन्वय की कठिनाइयों की भरपाई में मदद करने हेतु रणनीतियां सीखने के लिए, स्वयं के लिए व्यक्तिगत रूप से अच्छा महसूस करने के लिए, तथा अन्य द्वितीयक समस्याएं विकसित होने से रोकने के लिए शीघ्र हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।

## संसाधन

DCD से ग्रस्त बच्चों तथा युवाओं के बारे में कई संसाधन *CanChild* वेबसाइट [www.canchild.ca](http://www.canchild.ca) पर पाए जा सकते हैं (“Developmental Coordination Disorder” पर क्लिक करें)। इनमें शामिल हैं:

चिकित्सकों तथा अन्य स्वास्थ्य व्यावसायिकों के लिए जानकारी

शिक्षकों के लिए विज्ञापन पत्रक एवं संसाधन

टाइपिंग/कीबोर्डिंग एवं स्कूल सम्बन्धी अनुशंसाएं

शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहन

पुस्तकों की सूची/अन्य संसाधन

यदि आपको यह पुस्तिका मददगार महसूस हुई हो, तो कृपया हमें अवगत कराएं:



मैकमास्टर यूनिवर्सिटी  
स्कूल ऑफ रीहैबिलिटेशन साइंस  
1400 मेन स्ट्रीट वेस्ट, IAHS बिल्डिंग, Rm 408  
हैमिल्टन, ON L8S 1C7  
फोन: (905) 525-9140 Ext. 27850  
canchild@mcmaster.ca  
[www.canchild.ca](http://www.canchild.ca)