



बाल्यावस्थेतील मुलांच्या सर्वांगीण विकासावर होणारा खेळाचा प्रभाव

प्रा. मिनाक्षी पांडुरंगसा बोरीवाले

गृहविज्ञान विभाग,

श्री योगानंद स्वामी कला महाविद्यालय, वसमत

*Corresponding Author-* प्रा. मिनाक्षी पांडुरंगसा बोरीवाले

**सारांश (Abstract):**

बालपणाच्या शिक्षणात खेळाचे महत्त्व कमी लेखता येणार नाही. कारण खेळातून शिकणे हे मुलांच्या वाढीसाठी आवश्यक आहे. अनेक पालकांना मुलांच्या विकासात खेळाचे महत्त्व माहिती असूनही क्वचितच खेळाचा शिक्षणाशी संबंध जोडला जातो. लक्षात ठेवणे, मोजणे, लिहिणे हे खेळामार्फत शिकल्यास मुले खेळाच्या अनुभवातून शिक्षण घेत असतात. खेळातून शिकणे हे मुलांच्या वाढीसाठी आवश्यक आहे. त्यामुळे बालपणाच्या शिक्षणात खेळाचे महत्त्व कमी लेखता येणार नाही. खेळातून मुलांची सर्जनशिलता वाढते. खेळ ही अशी क्रिया आहे की ज्याद्वारे मुले त्यांची कल्पनाशक्ती व निर्णय घेण्याची क्षमता दर्शवितात. खेळातील विविधतेमुळे सर्वच क्षेत्रात मुलांचा योग्य विकास होतो. मुलांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण होतो, सामाजिक कौशल्ये, भाषा व संवाद विकसित होतो.

**बीजसंज्ञा (Key Words):** खेळ, पूर्वबाल्यावस्थेतील खेळ, सर्वांगीण विकास.

**प्रस्तावना (Introduction):**

बालकाच्या जीवनात खेळाला महत्त्वाचे स्थान आहे. तसे पाहिले तर प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात मग ती लहान अथवा मोठी असो खेळाला विशिष्ट स्थान असते. बाल वयात मुले जागे असताना त्यांचा आधिकाधिक वेळ हा खेळण्यात जातो. खेळ ही एक नैसर्गिक क्रिया असून त्यापासून कुणीही दूर राहू शकत नाही. जस जसे मुल मोठे होत असते तस तसे त्याप्रमाणे त्यांच्या खेळात, खेळाच्या वेळेत व खेळाच्या प्रकारात सतत बदल होताना दिसतात.

**खेळ या शब्दाची परिभाषा :**

खेळ या शब्दाची परिभाषा करावयाची असल्यास असे सांगता येईल की, "कोणताही व्यावहारिक उद्देश मनात न ठेवता केवळ आनंद मिळविण्यासाठी ज्या क्रिया केल्या जातात त्यांना खेळ असे म्हणता येईल." खेळ ही एक ऐच्छिक व आत्मनियंत्रित क्रिया आहे.

हरलॉक यांच्या मते, "खेळ ही अशी क्रिया आहे की त्यापासून काय फळ मिळेल याची चिंता न करता केवळ आनंद मिळविण्यासाठी करण्यात येणारी क्रिया होय."

ग्लक यांच्या मते, "खेळ ही अशी क्रिया आहे की, जी व्यक्ती आपल्या इच्छेनुसार स्वतंत्रपणे करत असते."

यावरून असे म्हणता येते की, खेळ ही अशी क्रिया आहे की, जी केवळ आनंद मिळविण्यासाठी केली जाते. मुलांच्या सर्वांगीण विकासात खेळाला अधिक महत्त्व आहे. लहान मुलांना खेळण्यास शिकवावे लागत नाही, त्यांच्याकडे खेळण्याची अगदी लहान वयापासूनच जन्मजात नैसर्गिक प्रवृत्ती असते आणि या प्रवृत्तीचा मुल जस जसे मोठे होत असते तस तसे विकास होत असतो. अगदी बालपणापासूनच बालकाच्या खेळात विविधता दिसून येते. बालवयात सर्वच मुले स्वभावाने खोडकर असतात आणि अशा मुलांना खेळात विशेष रस दिसून येतो. बालकाच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास खेळातूनच शक्य आहे. बालवयात मुले जेवढी खेळतात तितकी ती नंतर अधिक हुशार आणि अनुभवी बनतात. खेळाच्या माध्यमातून मुले त्यांच्या आवडी-निवडी दर्शवितात. खेळता खेळता ते कधी डॉक्टर, इंजिनिअर, शिक्षक तर कधी व्यावसायिक, शास्त्रज्ञ बनतात आणि त्यांच्या आवडी-निवडीची माहिती देत असतात. कधी ते बाहुल्यांचे लग्न लावतात तर कधी पाण्यात बोट तरंगवतात,

कधी ते विमान बनवतात आणि उडवत असतात. ते बुद्धिबळ, कॅरम, चंपूल इत्यादी सारखे खेळदेखील खेळतात.

ज्या कृतीपासून बालकाला आनंद मिळतो त्याकृतीची पुनरावृत्ती केली जाते. शारीरिक विकासासोबत बालकाच्या क्रियात्मक विकासातही वाढ होते त्यामुळे बालकाची खेळातील रूची वाढते. खेळातून बालकाचे व्यक्तिमत्व दिसून येते. बालवयातील खेळ हे जास्तीत जास्त शारीरिक श्रमाचे असतात. मुल मोठे झाल्यावर मुलांचे खेळ शारीरिक श्रमाचे न राहता ते अधिक प्रमाणात बौद्धिक पातळीवरचे असतात. वयानुसार खेळाचे प्रकार सामाजिक होत असतात म्हणजेच सामुहिक खेळ अधिक प्रमाणात खेळले जातात. मुले विशिष्ट वयात विशिष्ट प्रकारचे खेळ खेळतात आणि त्यात ही व्यक्तिभिन्नता आढळते. काही मुले अतिशय चपळ, उत्साही, खेळकर असतात अशांना अधिक श्रम खर्च होणारे खेळ आवडतात तर काहींना बैठे खेळ अधिक आवडतात. काही मुले लवकर थकतात तर काही अजिबातच थकत नाही. काहींना बुद्धिला चालना देणारे खेळ आवडतात तर काहींना शारीरिक श्रमाचे खेळ आवडतात म्हणजे प्रत्येक बालकांची खेळण्याची क्षमता, आवड ही भिन्नता बालकांमध्ये आरोग्य, कारक विकास, बौद्धिक क्षमता, लिंगभेद, वातावरण, सामाजिक व आर्थिक परिस्थिती मुलांना मिळणारा मोकळा वेळ, खेळण्यासाठी उपलब्ध असलेली खेळाची साधने, सामाजिक परिसर अशा अनेक कारणांमुळे निर्माण होऊ शकते. खेळाद्वारे बालकाचा लाजाळुपणा कमी होऊन आत्मविश्वास आणि स्वाभिमान सुधारतो, मित्रांसोबत खेळत असताना सहकार्य आणि टिमवर्कचे महत्त्व समजू लागते. बालपणातील खेळामुळे मुलांमध्ये सर्व महत्त्वाचे नेतृत्व कौशल्य विकसित होते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मुले सहानुभूती बाळगण्यास शिकतात आणि हे एक अतिशय महत्त्वाचे सामाजिक कौशल्य आहे.

#### पूर्वबाल्यावस्थेतील खेळाचे प्रकार :

जसजशी मुले मोठी होत असतात तसतसे त्यांना सामाजिक, भावनिक, भाषा क्षमता यासारखे विविध कौशल्य आत्मसात व विकसित करण्याच्या संधी वाढवण्यासाठी त्यांना विविध प्रकारच्या खेळामध्ये समाविष्ट होणे आवश्यक असते आणि हे एक तर घरात खेळले जाणारे खेळ किंवा घराबाहेर खेळले जाणाऱ्या खेळाद्वारे शक्य होते. खेळावर आधारित शिक्षण ही एक अध्यापन शास्त्र किंवा

शिकवण्याची पद्धत आहे जी बालकांच्या संज्ञानात्मक, शारीरिक, सामाजिक आणि भावनिक विकासाला प्रेरणा देण्यासाठी खेळावर भर देते. प्रत्येक खेळातून निर्माण होणाऱ्या परिस्थितीतून मुलांना जीवन कौशल्ये आणि संकल्पना शिकण्याची संधी देते. खेळ खेळत असताना मुले अनेक प्रयोग करतात, जोखीम घेतात, समस्या सोडवतात व खेळत असताना स्व-नियमन सराव करतात व स्वतःला शालेय जीवनासाठी तयार करतात. मुलांसाठी खेळावर आधारित शिक्षणाचे अनेक फायदे आहेत.

- समस्या सोडवणे, गंभीर विचार आणि सर्जनशिलता यासारख्या महत्त्वाच्या कौशल्यांचा विकास होतो.
- सहकार्य आणि संवाद यासारख्या सामाजिक कौशल्यांचा सराव होतो.
- एक आनंददायी शिकण्याचा अनुभव ज्यामुळे शिकण्याची आवड वाढू शकते, मुलांच्या संज्ञानात्मक, शारीरिक, सामाजिक आणि भावनिक विकासासाठी खेळातून दिले जाणारे शिक्षण अधिक फायद्याचे ठरते. या व्यतिरिक्त खेळामुळे मुलांना त्यांच्या कल्पनाशक्तीचा उपयोग करण्याची संधी मिळते ते संघर्ष कसा सोडवता येईल हे देखील शिकतात.

मुलांचे वाढणारे स्नायू आणि वाढणारे शरीर यासाठी विविध प्रयत्नांची गरज असते. इतर मुलांच्या सहवासात खेळून ते ही मागणी पूर्ण करतात. त्यांच्या शरीरात निर्माण होणारी शारीरिक शक्ती किंवा उर्जा ते केवळ खेळण्यात खर्च करतात. चांगल्या खेळाच्या सुविधा आणि साधनांच्या अभावी मुले वाईल संगतीत पडण्याची शक्यता असते आणि यापासून मुलांना दूर ठेवायचे असेल तर मुले ज्यांच्यासोबत खेळतात त्यांचीही काळजी घेणे आवश्यक आहे. खेळाद्वारे मुलांचा शारीरिक व्यायाम होतो, स्नायू मजबूत होतात, मुले मानसिक व शारीरिकदृष्ट्या निरोगी राहतात, इतरांचे विचार, अनुभव स्वीकारण्यास ते सक्षम असतात त्यामुळे त्यांच्यात आत्मविश्वास, सहानुभूती आणि सहकार्याची भावना निर्माण होते. लहान वयात मुले अनेकदा एकटे खेळणे पसंत करतात. जसजसे ते मोठे होतात तसतसे त्यांच्यात मित्रांसोबत एकत्र खेळण्याची भावना निर्माण होते आणि ते क्रिकेट, फुटबॉल, व्हॉलीबॉल असे खेळ खेळण्याकडे कल दर्शवितात. थोडा वेळ खेळल्यानंतर मुले दिवसभराचा ताण-तणाव, थकवा, कंटाळा यातून स्वतःची सुटका करून घेतात आणि अगदी आनंदाने शाळेतील

अभ्यास पूर्ण करतात. मुलांना सर्व दृष्टीकोनातून निरोगी व रोगमुक्त ठेवायचे असेल तर त्यांना लेखन व वाचनानंतर काही वेळ खेळण्यासाठी देणे आवश्यक आहे. त्यांना खेळण्यापासून दूर ठेवणे म्हणजे त्यांच्या व्यक्तीमत्व विकासात अडथळा आणणे होय. खेळामुळे मुलांचे व्यक्तीमत्व आकारते. त्यामुळे त्यांना खेळण्यासाठी नेहमीच प्रोत्साहन द्यायला हवे. या सर्व प्रकारच्या खेळांमुळे त्यांची शारीरिक शक्ती वाढते व मानसिकदृष्ट्या ते निरोगी राहतात. मेंदूच्या निरोगी विकासासाठी खेळ आवश्यक आहे.

अनेकवेळा असे दिसून आले आहे की काही पालकांना असे वाटते की आपल्या मुलाने थोडा वेळही खेळू नये, सतत अभ्यास करत राहावे, अभ्यासाकडे दुर्लक्ष होईल. वस्तुस्थिती अशी आहे की, ज्या मुलांना खेळण्याची परवानगी दिली जात नाही, जी मुले त्यांचा पूर्ण वेळ अभ्यासासाठी देतात अशी मुले कधी-कधी अभ्यासात कमकुवत असू शकतात. कारण अभ्यासाला बसल्यानंतर त्या मुलांचे मन जर खेळात असेल तर ती मुले अभ्यासाकडे निट लक्ष देऊ शकणार नाही. परिणामतः अशी मुले निराश होऊ लागतात व आत्मकुंठीत बनतात तर कधी-कधी अशी मुले मानसिक आजारांना बळी पडू शकतात. मुलांची आजारापासून सुटका करून त्यांना निरोगी बनवायचे असेल तर पालकांनी मुलांना त्यांच्या आवडीनुसार खेळाचे साहित्य देण्याचा प्रयत्न करावा म्हणजे खेळाच्या माध्यमातून त्यांच्या कल्पनेतून ते उपलब्ध खेळणी किंवा खेळण्याच्या वस्तुद्वारे एक वेगळे जग निर्माण करू शकतील.

बालकाच्या सुरवातीच्या काळात खेळावर आधारित शिक्षणाचे अनेक फायदे आहेत. जसे - बौद्धिक कौशल्ये, प्रेरणा आणि विचार यांचा विकास बालकाच्या सर्वांगीण वाढ व विकासासाठी खेळावर आधारित शिक्षणाचे महत्त्व संशोधकांनी मोठ्या प्रमाणावर शोधले आहे. खेळामुळे मुले त्यांच्या सभावेतालच्या जगात सक्रियपणे गुंतले जातात व त्यांना निरोगी राहण्यास मदत होते. बालपणातील लठ्ठपणा यासारख्या समस्यांना त्यांना सामोरे जावे लागणार नाही. खेळ ही क्रिया एक नैसर्गिक तणाव निवारक घटक आहे. त्यामुळे मुलांना त्यांच्या चिंता व भीतीवर हळूहळू नियंत्रण ठेवता येणे शक्य होते. खेळाद्वारे मुले स्वतःचे निर्णय स्वतः घेतात. खेळातून

आत्मनियंत्रणाच्या विकासास समर्थन मिळते जे जीवनाच्या नंतरच्या यशासाठी महत्त्वपूर्ण आहे.

#### सारांश (Conclusion):

मुलांना खेळाच्या माध्यमातून व्यक्त होण्याची, शिकण्याची संधी मिळते. खेळाद्वारे महत्त्वपूर्ण जीवन कौशल्याचा विकास होऊन ते त्यांच्या शालेय जीवनात व पुढील आयुष्यात यशस्वी होतात. मुलांच्या विकासासाठी खेळ अधिक आवश्यक असल्यामुळे पालकांनी मुलांच्या सर्वांगीण विकासात खेळाचे महत्त्व जाणून घेऊन त्याला अभ्यासासोबतच खेळासाठी प्रोत्साहन देणे आवश्यक आहे. खेळातून मुले गटात कसे वागावे, एकत्र कसे काम करावे, संघर्ष सोडवणे आणि स्वतःसाठी कसे बोलावे लागणार आहे हे देखील शिकतात.

#### संदर्भग्रंथ (References):

1. बालविकास की दिशाएँ - सुबुद्धी गोस्वामी, शाम प्रकाशन, जयपूर
2. बालविकास शास्त्र - प्रा. ज्योती गायकवाड, श्री मंगेश प्रकाशन, नागपूर
3. मातृकला, बालविकास व बालशिक्षण - प्रा. प्रियंवदा लाठकर, विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद
4. The Power of Play: 6 Benefits for Child Development - Lori Blahey, Aug. 4, 2021
5. The Important of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent Child Bonds - Kenneth R. Ginsburg, January, 2007