बाल विकास में खेलों का महत्व
(Importance of Play in Child Development)

खेल का बालक के विकास में महत्वपूर्ण स्थान है। खेल द्वारा बालक का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा क्रियात्मक विकास होता है। एक अध्ययन द्वारा यह सिद्ध भी हो चुका है कि खेल बालक को व्यक्ति के रूप में विकसित होने में सहायक है (Play helps the child to develop as a person). जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के उपयुक्त विकास के लिए खेल महत्वपूर्ण हैं। बालक के जीवन में खेलों का महत्व निम्नलिखित हैं–

(1) शारीरिक विकास में (In Physical Development)–खेल के द्वारा माँसपेशियों का व्यायाम होता है, भोजन के पचने में सहायता मिलती है, भूख अच्छी लगती है तथा इस प्रकार बालक के शारीरिक विकास के लिए खेल महत्वपूर्ण है। छोटा शिशु यद्यपि चल नहीं सकता है, फिर भी वह लेटकर हाथ-पाँव चलाकर खेलता रहता है, जिससे उसके शरीर का व्यायाम होता है। खेलों में रक्त संचार बढ़ता है। उत्सर्जी पदार्थों के शरीर से निकलने में सहायता मिलती है। वस्तुत: खेल व्यायाम का कार्य करता है जो शारीरिक विकास में महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

(2) मानसिक विकास में (In Mental Development)–खेल का प्रभाव बालक के मानसिक तनाव पर भी पड़ता है। मन जब अस्वस्थ होता है या उसमें किसी प्रकार का तनाव आ जाता है तो खेलना आवश्यक हो जाता है क्योंकि खेलने से वह तनाव दूर हो जाता है। कहा भी जाता है–"स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास रहता है।"(Sound mind lies in the sound body)। अत: खेल द्वारा शरीर एवं मन दोनों ही स्वस्थ किये जा सकते हैं। खेल द्वारा मानसिक अंतर्द्वन्दों की अभिव्यक्ति होती है और यह अभिव्यक्ति मानसिक संतुलन के लिये आवश्यक है। यही नहीं, वरन् इसके द्वारा विचारों में गहनता एवं दृष्टिकोणों में विशालता आती है। खेलने के समय बालक बहुत-सी ऐसी बातें सीखता है जिससे मानसिक शक्ति का विकास होता है। रचनात्मक खेल (Creative Play) से बालकों की कल्पना एवं चिन्तनशक्ति का विकास होता है।

(3) क्रियात्मक विकास में (In Motor Development)–खेल के माध्यम से बालकों को विभिन्न प्रकार की क्रियाओं के अवसर प्राप्त होते हैं तथा विभिन्न क्रियात्मक कौशलों के अभ्यास का अवसर प्राप्त होता है। क्रियात्मक विकास के लिए उपयुक्त समय पर अभ्यास आवश्यक है तथा खेल उस अभ्यास का अवसर प्रदान करते हैं।

(4) सामाजिक विकास में (In Social Development)–खेलों का सामाजिक महत्त्व भी कुछ कम नहीं है। जीवन के प्रारम्भ में बालक अकेला खेलता है, किन्तु यह अवस्था अधिक दिनों तक नहीं रहती। बालक शीघ्र ही दूसरों के साथ खेलने लगता है। खेल द्वारा बालकों का एक दूसरे के साथ सम्पर्क होता है। दूसरों के साथ खेलने में वे यह जान जाते हैं कि उन्हें किस प्रकार अपने खेल-समूहों (Play-Groups) में अभियोजन (Adjustment) करना चाहिए। प्राय: देखा जाता है कि जो बालक कम या एकदम नहीं खेलता है, वह स्वार्थी, असामाजिक एवं अंहकारी हो जाता है। किन्तु जो बालक दूसरों के साथ खेलता है वह अपने भावों का आदान-प्रदान करना, मिलना-जुलना तथा साथ में काम करना सीख लेता है उसमें खेल से सहकारिता (Co-operativeness), प्रतियोगिता (Competition) आदि के भाव आ जाते हैं।

(5) संवेगात्मक विकास में (In Emotional Development)–खेल द्वारा बालक में संवेगात्मक स्थिरता आती है। उन्हें खेलों में अपने संवेगों के प्रदर्शन (Expression of Emotion) का अवसर मिलता है। वे दूसरे बालकों के साथ खेलते समय इस बात का ध्यान रखते हैं कि, दल का सदस्य स्थायी रूप से बने रहने के लिये यह आवश्यक है कि अपने संवेगों पर नियंत्रण (Control on Emotions) रखा जाए। ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि वे अपने सामाजिक सम्बन्ध बनाये रखना चाहते हैं। खेल द्वारा बालक ईर्ष्या, क्रोध आदि का अनापेक्षित संवेगों पर नियंत्रण करते हैं। जो बालक किसी बात से जल्दी चिढ़ते हैं या क्रोधित हो जाते हैं, उसका समूह (Group) में ठीक से अभियोजन नहीं हो पाता है। खेल द्वारा बालक के हृदय से भय निकल जाता है और वे

Scanned with CamScanner

अनेक प्रकार के सांवेगिक कठिनाईयों को इन्हीं के द्वारा दूर करते हैं। कई बालकों में सांवेगिक तनाव (Emotional Tensions) होते हैं उन्हें भी बालक खेल के माध्यम से दूर करते हैं।

(6) नैतिक विकास में (In Moral Development)—खेल में बालक खेल के नियमों पर चलता है तभी उसे खेल-समूह में स्थान एवं मान्यता मिल पाती है। यहीं से वह समाज द्वारा नैतिक गुणों से परिचित होता है तथा उन्हें स्वीकार करना सीखता है। निष्पक्षता, सत्य, आत्मसंयम, बड़ों का सम्मान करना, छोटों की भूलों को भूल जाना, अपनी हार मुस्करा कर स्वीकार कर लेना—यह सभी नैतिक मूल्य बालक खेल समूह में ही सीखता है। समूह नैतिक मूल्य न मानने पर बालक को स्वीकार नहीं करता क्योंकि उसका अस्तित्व इनके बिना असंयत है। खेल के मैदान में वहीं बालक सर्वाधिक लोकप्रियता पाता है जो नैतिक मूल्यों को स्वीकार कर व्यवहार में लाता है तथा प्रत्येक बालक समूह द्वारा स्वीकृत होने की लालसा रखता है। अत: स्वत: ही नैतिक मूल्यों को अपना लेता है।

(7) सृजनात्मकता के विकास में (In the Development of Creativity)—खेल बालकों में रचनात्मक प्रवृत्ति उत्पन्न एवं विकसित करते हैं। खेलों में नयापन लाने की प्रकृति बालक की अवस्था बदलने के साथ-साथ उत्पन्न होती है। प्रयोगात्मक अनुभव बालक को सदैव अधिक सन्तुष्टि प्रदान करते हैं। यही प्रयोगात्मक अनुभव बालक को सृजनात्मक प्रवृत्तियों की ओर प्रेरित करते हैं।

बालक अपनी कल्पना एवं सृजनशक्ति का प्रयोग कर नये-नये खेल खेलता है। इससे उसकी सृजनात्मकता का विकास होता है।

E.B. Hurlock के अनुसार, "Through experimentation in play, children discover that creating something new and different can be satisfying. They then transfer their creative interests to situation outside the play world."

(8) व्यक्तित्व विकास में (In Personality Development)—यदि हमें बालक के सच्चे रूप को देखना है, तो हमें उसका निरीक्षण उस समय करना चाहिए जब वह खेल में डूबा हुआ हो। यहीं पर वह अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व को अभिव्यक्त करता है। बालकों के खेल का सूक्ष्म निरीक्षण (Minute Observation) कर उनके व्यक्तित्व के बारे में समुचित ज्ञान (Adequate Knowledge) प्राप्त कर सकते हैं। खेल में ही बालक अपने को पूर्ण रूप से व्यक्त करता है। व्यक्ति के बहुत से व्यक्तित्व सम्बन्धी शील गुणों (Personality Traits) का विकास बाल्यावस्था में ही हो जाता है, किन्तु इसका समुचित विकास खेल में ही होता है। व्यक्तित्व का प्रारम्भ उस समय होता है, जब बालक वातावरण की प्रतिक्रिया (Response) दिखाना प्रारम्भ करता है। बचपन के व्यवहार (Behaviour) के बहुत से नमूने वयस्क होने पर पहचाने जा सकते हैं। खेल द्वारा बालकों में सहकारिता (Co-operativeness), श्रेष्ठता (Superiority) तथा उदारता आदि की भावना आती है। खेल बालकों के व्यक्तित्व अभियोजन (Personality Adjustment) में भी काफी सहायता करता है। इस प्रकार खेल द्वारा बालकों को व्यक्तित्व विकास का सुअवसर प्राप्त होता है।

(9) शैक्षिक विकास में (In Educational Development)—खेल के माध्यम से शिक्षा का महत्व अनेकों शिक्षाविदों ने स्वीकारा है इनमें फ्रॉबेल, मैडम मान्टेसरी के नाम अग्रणी हैं। वस्तुत: खेल शिक्षा को सरस, रुचिकर एवं आसान बनाते हैं। खेलों के द्वारा बालक अपने वातावरण की वस्तुओं, स्थितियों एवं सूचनाओं को आसानी से समझ एवं ग्रहण कर लेता है। खेल द्वारा शिक्षण प्रणाली को भी अधिक प्रभावशाली बनाया जा सकता है। कहानी, कविता के रूप में कठिन पाठ भी आसान बनाकर बालक को कण्ठस्थ कराये जा सकते हैं। खेल शैक्षिक रचनात्मक क्रियाओं के विकास में भी काफी सहायक हैं।

फ्रॉबेल ने जो Kindergarten शिक्षा पद्धति का आविष्कार किया वह मुख्यत: खेल पर ही आधारित है। **फ्रॉबेल** के अनुसार, "विद्यालय ऐसा होना चाहिए जहाँ पर बालक उसी प्रकार से हँसता हुआ जाए जैसे वह खेल के मैदान में आता है।"

Hughes & Hughes ने Play Way Method के सम्बन्ध में लिखा है—"The method that

Scanned with CamScanner

अनेक प्रकार के सांवेगिक कठिनाईयों को इन्हीं के द्वारा दूर करते हैं। कई बालकों में सांवेगिक तनाव (Emotional Tensions) होते हैं उन्हें भी बालक खेल के माध्यम से दूर करते हैं।

(6) नैतिक विकास में (In Moral Development)—खेल में बालक खेल के नियमों पर चलता है तभी उसे खेल-समूह में स्थान एवं मान्यता मिल पाती है। यहीं से वह समाज द्वारा नैतिक गुणों से परिचित होता है तथा उन्हें स्वीकार करना सीखता है। निष्पक्षता, सत्य, आत्मसंयम, बड़ों का सम्मान करना, छोटों की भूलों को भूल जाना, अपनी हार मुस्करा कर स्वीकार कर लेना—यह सभी नैतिक मूल्य बालक खेल समूह में ही सीखता है। समूह नैतिक मूल्य न मानने पर बालक को स्वीकार नहीं करता क्योंकि उसका अस्तित्व इनके बिना असंयत है। खेल के मैदान में वहीं बालक सर्वाधिक लोकप्रियता पाता है जो नैतिक मूल्यों को स्वीकार कर व्यवहार में लाता है तथा प्रत्येक बालक समूह द्वारा स्वीकृत होने की लालसा रखता है। अतः स्वतः ही नैतिक मूल्यों को अपना लेता है।

(7) सृजनात्मकता के विकास में (In the Development of Creativity)—खेल बालकों में रचनात्मक प्रवृत्ति उत्पन्न एवं विकसित करते हैं। खेलों में नयापन लाने की प्रकृति बालक की अवस्था बदलने के साथ-साथ उत्पन्न होती है। प्रयोगात्मक अनुभव बालक को सदैव अधिक सन्तुष्टि प्रदान करते हैं। यही प्रयोगात्मक अनुभव बालक को सृजनात्मक प्रवृत्तियों की ओर प्रेरित करते हैं।

बालक अपनी कल्पना एवं सृजनशक्ति का प्रयोग कर नये-नये खेल खेलता है। इससे उसकी सृजनात्मकता का विकास होता है।

E.B. Hurlock के अनुसार, "Through experimentation in play, children discover that creating something new and different can be satisfying. They then transfer their creative interests to situation outside the play world."

(8) व्यक्तित्व विकास में (In Personality Development)—यदि हमें बालक के सच्चे रूप को देखना है, तो हमें उसका निरीक्षण उस समय करना चाहिए जब वह खेल में डूबा हुआ हो। यहीं पर वह अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व को अभिव्यक्त करता है। बालकों के खेल का सूक्ष्म निरीक्षण (Minute Observation) कर उनके व्यक्तित्व के बारे में समुचित ज्ञान (Adequate Knowledge) प्राप्त कर सकते हैं। खेल में ही बालक अपने को पूर्ण रूप से व्यक्त करता है। व्यक्ति के बहुत से व्यक्तित्व सम्बन्धी शील गुणों (Personality Traits) का विकास बाल्यावस्था में ही हो जाता है, किन्तु इसका समुचित विकास खेल में ही होता है। व्यक्तित्व का प्रारम्भ उस समय होता है, जब बालक वातावरण की प्रतिक्रिया (Response) दिखाना प्रारम्भ करता है। बचपन के व्यवहार (Behaviour) के बहुत से नमूने वयस्क होने पर पहचाने जा सकते हैं। खेल द्वारा बालकों में सहकारिता (Co-operativeness), श्रेष्ठता (Superiority) तथा उदारता आदि की भावना आती है। खेल बालकों के व्यक्तित्व अभियोजन (Personality Adjustment) में भी काफी सहायता करता है। इस प्रकार खेल द्वारा बालकों को व्यक्तित्व विकास का सुअवसर प्राप्त होता है।

(9) शैक्षिक विकास में (In Educational Development)—खेल के माध्यम से शिक्षा का महत्व अनेकों शिक्षाविदों ने स्वीकारा है इनमें फ्रॉबेल, मैडम मान्टेसरी के नाम अग्रणी हैं। वस्तुतः खेल शिक्षा को सरस, रुचिकर एवं आसान बनाते हैं। खेलों के द्वारा बालक अपने वातावरण की वस्तुओं, स्थितियों एवं सूचनाओं को आसानी से समझ एवं ग्रहण कर लेता है। खेल द्वारा शिक्षण प्रणाली को भी अधिक प्रभावशाली बनाया जा सकता है। कहानी, कविता के रूप में कठिन पाठ भी आसान बनाकर बालक को कण्ठस्थ कराये जा सकते हैं। खेल शैक्षिक रचनात्मक क्रियाओं के विकास में भी काफी सहायक हैं।

फ्रॉबेल ने जो Kindergarten शिक्षा पद्धति का आविष्कार किया वह मुख्यतः खेल पर ही आधारित है। **फ्रॉबेल** के अनुसार, "विद्यालय ऐसा होना चाहिए जहाँ पर बालक उसी प्रकार से हँसता हुआ जाए जैसे वह खेल के मैदान में आता है।"

Hughes & Hughes ने Play Way Method के सम्बन्ध में लिखा है—"The method that

Scanned with CamScanner

enables children to learn with the same enthusiasm that characterises their spontaneous play is often called Play Way Method."

(10) संज्ञानात्मक विकास में सहायक (Helpful in Cognitive Development)—**जीन पियाजे** के अनुसार, खेलों के माध्यम से बालकों के संज्ञानात्मक विकास में सहायता मिलती है। खेल के द्वारा बालक अपनी क्षमताओं तथा अर्जित कौशलों के स्तर की जाँच तनावरहित परिस्थिति में करते हैं। पियाजे के अनुसार, संज्ञानात्मक संरचना जो बालक ने सीखी है, उसका उपयोग तथा अभ्यास आवश्यक है। खेल उसे अभ्यास तथा उपयोग का अवसर प्रदान करते हैं।

(11) संवेगों का रेचन (Catharsis of Emotions)—**फ्रायड तथा एरिकसन** के अनुसार, खेल के द्वारा विगत संवेगों के दु:खद प्रभाव से मुक्ति मिलती है तथा विगत निराशाओं के लिए खेल के द्वारा काल्पनिक मुक्ति मिलती है। जब बालक इन तनावों से मुक्त हो जाता है तो वह वर्तमान जीवन की समस्याओं से अधिक क्षमतापूर्वक मुकाबला करने के योग्य बनता है। इसी आधार पर अनेक मनोवैज्ञानिकों तथा मनोचिकित्सकों ने बालकों की गम्भीर समस्याओं के निराकरण के लिए खेल चिकित्सा का सुझाव दिया है।

(12) भाषा विकास में (In Language Development)—आरम्भ से ही बालक सबसे अधिक भाषा का प्रयोग अपने मित्र समूह में करता है। वस्तुत: वहाँ उसे भाषा की सर्वाधिक आवश्यकता पड़ती है। बालक के शब्द-कोष में नित्य नये शब्द संगी-साथियों के शब्द-कोष से आकर जुड़ते हैं। नये शब्दों का प्रयोग भी बालक मित्र समूह में ही आजमाता है क्योंकि वहाँ उन्हें कोई सही करने वाला अथवा टोकने वाला नहीं होता।

(13) विभिन्न समायोजनों में सहायता (Helps in Different Adjustments)—बालक के खेल उसे विभिन्न शारीरिक, क्रियात्मक, संवेगात्मक, सामाजिक गुण प्रदान कर मानसिक योग्यताएँ प्रदान करके भाषा के विकास में सहयोग कर उसके जीवन में आने वाले विभिन्न समायोजन को आसानी से स्थापित करने में सहायता देते हैं। निर्णय लेना समस्या का समाधान करना बालक खेल के मैदान में सीख लेता है। परिवार में, स्कूल में तथा अन्य सामाजिक क्षेत्रों में बालक के सामाजिक, नैतिक गुण, उसका शारीरिक सौष्ठव उसके समायोजन सरल कर देता है।

(14) संगी साथियों से समायोजन (Adjustment with Peer Group)—अपने हमउम्र अनेक बालकों के साथ खेलते समय उसे विभिन्न बालकों के साथ समायोजन सीखने के अवसर प्राप्त होते हैं। उसमें सामाजिकता का विकास होता है। अनेक बालकों के सम्पर्क में आने पर एक दूसरे के विचार तथा भावनाओं का आदान-प्रदान होता है। बालक में नेतृत्व, आज्ञापालन, सामूहिकता आदि गुणों का विकास होता है।

(15) भविष्य की भूमिका का अभ्यास (Practice of Future's Role)—खेल के माध्यम से बालक अपनी भविष्य में अपनाई जाने वाली भूमिका का अभ्यास भी करते हैं। स्वयं अपने लिए तय की गई भूमिकाओं की तुलना खेल ही खेल में अन्य बालकों द्वारा अपनाई गई भूमिकाओं से करते हैं तथा इस प्रकार उन्हें अनेक विकल्प प्राप्त हो जाते हैं। इन विकल्पों में से उचित भूमिका चुनाव करने में खेल अत्यन्त सहायक होते हैं।

(16) अनुभव विकास में (In the Development of Experience)—खेल के दौरान बालक अनेकों ऐसे अनुभव करता है जो उसे घर, स्कूल, किताब कभी नहीं दे सकतीं। वह अपना वातावरण स्वयं अन्वेषित करता है। साथियों, अभिभावकों तथा अन्य परिचितों के बारे में धारणा स्थापित करता है। पशु-पक्षियों, जानवरों के जीवन के बारे में जानकारी करता है। प्रकृति को करीब से देखकर उसके बारे में ज्ञान बढ़ाता है। खेल के अनुभव उसके मौलिक अनुभव होते हैं जो उन पर बड़ों द्वारा प्रत्यारोपित नहीं होते। ये अनुभव उसके सीखने की प्रवृत्ति को बढ़ाते हैं तथा बौद्धिक विकास के क्षेत्र में भी सहयोग करते हैं।

(17) 'स्वयं' का विकास (Development of Self)—खेल का मैदान बालक को उसकी व्यक्तिगत मान्यता प्रदान करता है। वहाँ बालक अपनी क्षमताओं को खुलकर प्रकट कर पाता है तथा उनका स्तर स्वयं दूसरों से तुलना कर सुधारने का प्रयत्न करता है। व्यक्ति के रूप में अपनी रुचियाँ समझना एवं प्रकट करना के बारे में उसकी अपनी धारणा भी खेलों के माध्यम से स्पष्ट होती है।

Scanned with CamScanner