



## બાળકોના વિકાસ માટે આવશ્યક – રમત અને રમકડાં

રાજૂ ભગવતપ્રસાદ ઠક્કર  
શિક્ષક (શારીરિક શિક્ષણ) અને શોધાર્થી  
દિલ્લી પબ્લિક સ્કૂલ, ગાંધીનગર

### ૧. રમતનું મહત્ત્વ

મનોરંજનનું માનવજીવનમાં ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. મનોરંજનના અભાવથી જીવન નીરસ થઈ જાય છે. સ્વસ્થ મનોરંજન દ્વારા આપણું જીવન આનંદ અને ઉત્સાહથી ભરેલું રહે છે. સ્વસ્થ મનોરંજન એટલે એવું મનોરંજન કે જે આપણી તંદુરસ્તીમાં વધારો કરે તથા મનને ખુશી આપે. ક્રીડા અથવા રમત સ્વસ્થ મનોરંજનનું સૌથી શ્રેષ્ઠ સ્થાન છે.

‘નાલન્દા વિશાલ શબ્દ સાગર’ના પ્રમાણે – રમત શબ્દનો અર્થ છે. “મનનો આનંદ અથવા તેના વ્યાયામ માટે અહીં-તહીં ઉછળકૂદ, દોડાદોડ અથવા અન્ય કોઈ સાધારણ કૃત્ય.”

સ્ટર્ન (Stern)ના મત પ્રમાણે – “રમત એક ઈચ્છીત આત્મનિયંત્રણ ક્રિયા છે.”

ગ્લુક (Glueck)ના મત પ્રમાણે – “રમત એ છે, જે આપણે કંઈક કરીએ છીએ, આપણે આપણી ઈચ્છા મુજબ કરવા માટે સ્વતંત્ર હોઈએ છીએ.”

સર ટી.પી. નન (Nunn) ના મત પ્રમાણે – “રમત રચનાત્મક ક્રીડાઓની વ્યાપક અભિવ્યક્તિ છે.”<sup>ii</sup>

### ૨. બાળકના વિકાસમાં રમતનું યોગદાન

બાળકના વિકાસમાં રમતનું ખૂબ જ મહત્ત્વનું યોગદાન છે. રમતમાં બાળકને આનંદ તો મળે જ છે, પણ સાથે સાથે તેની અભિ વ્યક્તિઓને પણ વાચા ફુટે છે. રમત દ્વારા બાળક સ્વતંત્રતાપૂર્વક પોતાની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓની અભિવ્યક્તિ કરે છે. આ ક્ષેત્રમાં બાળક પૂર્ણ સ્વતંત્ર હોય છે અને આંતરિક પ્રેરણાના કારણે અલગ-અલગ રમતો રમે છે.

સર ટી.પી. નન(Nunn)ના મત અનુસાર – “મનુષ્ય નિર્દયતા અને પાપની આદીમ પ્રવૃત્તિઓથી સંપૂર્ણ મુક્ત થઈ શકે નહીં, પરંતુ રમત જ એક એવું સાધન છે, જેના દ્વારા મનુષ્યની અંદરથી આ નકારાત્મક ઊર્જાને બહાર નીકાળી શકાય અને જેનાથી આ નકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ નૈતિક મૂલ્યની પ્રવૃત્તિઓમાં રૂપાંતરીત કરી શકાય.”<sup>iii</sup>

બાળવિકાસમાં રમતોનું જેટલું યોગદાન છે તેટલું જ યોગદાન રમકડાંઓનું પણ છે. આધુનિક સમયમાં મનોવૈજ્ઞાનિકોએ સંશોધનો દ્વારા સાબિત કર્યું છે કે રમકડાં એ બાળકના બૌદ્ધિક, માનસિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક વિકાસમાં ખૂબ મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. એટલું ખરું કે જેમ બાળકની ઉંમર વધતી જાય તેની સાથે રમકડાંના પ્રકાર પણ બદલાતાં જાય છે.

### ૩. રમકડાંનો બાળક પર પ્રભાવ

બાળકોના જીવન પર રમકડાંનો એટલો બધો પ્રભાવ હોય છે કે નિષ્ણાત બાળમનોવૈજ્ઞાનિકો બાળક કેવાં પ્રકારના રમકડાંથી રમે છે? તેને કેવાં રમકડાં પસંદ છે અને કેવાં નહીં? તે જાણીને બાળક ભવિષ્યમાં શું બનશે. કેવી વ્યક્તિ બનશે, કેવી કારકિર્દી અપનાવશે તે પણ કહી શકતા હોય છે<sup>iiii</sup>.

જો કે રમકડાંની પસંદગી એકલાં બાળકની નથી હોતી. પસંદગી કરવાની સમજ તો તેને ઘણી મોડી આવે છે. તેની નાસમજ ઉંમરમાં તો તેઓ બીજા લોકો દ્વારા જેવા રમકડાં મળી રહે તે જ રમે છે. આથી બાળપણમાં બાળકને તેની ઉંમરને યોગ્ય રમકડાં મળી રહે તે જોવું ઘણું જ આવશ્યક છે.

મોટાભાગના લોકો એવું માનતા હોય છે કે રમકડાં તો બાળકને પ્રવૃત્ત રાખવાનું એક સાધન માત્ર છે. એટલે તેઓને જે આપી દઈએ તે ચાલે. પરંતુ આ એક ભૂલભરેલી માન્યતા છે. રમકડાંના માધ્યમ દ્વારા બાળક આજુબાજુના પર્યાવરણ વિશે, ભૂગોળ, વિજ્ઞાન, ગણિત વગેરે જેવા વિવિધ વિષયો વિશે તેમ જ ભાવનાત્મક સંબંધો વિશે સમજ કેળવી શકે છે. પરંતુ આ માટે બાળકને યોગ્ય પ્રકારનાં રમકડાં આપવામાં આવે તે જરૂરી છે.

#### ૪. રમકડાં માનસિક તનાવ દૂર કરે છે

માનસિક તનાવ-સ્ટ્રેસમાંથી મુક્ત મેળવવા માટે ઓટોસજેશન, ધ્યાન રિલેક્સેશન, થેરપી, યોગ, સંગીત, સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટના કોર્સ ઉપરાંત હવે એક નવી પદ્ધતિ પણ ઉમેરાઈ છે: 'રમકડાં રમો અને માનસિક તનાવ દૂર કરો !' આજે સમગ્ર વિશ્વમાં ભાગદોડભરી જિંદગી અને તેના જેવા બીજા વિવિધ કારણોને લીધે આપણું રોજંદુ જીવન તનાવગ્રસ્ત થઈ ગયું છે. આ સ્ટ્રેસનો સામનો કરવા રમકડાં કઈ રીતે ઉપયોગી છે તે આપણે જોઈએ.

ઘણાખરા બાળકો ઈન્જેક્શનથી બીતા હોય છે, કારણ કે ક્યાંક તો તેઓને ઈન્જેક્શન આપવામાં આવ્યું હોય અથવા જ્યારે તે કોઈ કલ્પું ન કરે. ત્યારે 'ડોક્ટર કાકા પાસે ઈન્જેક્શન અપાવીશ' એવી ધમકી મળી હોય છે. હવે જો આ ઈન્જેક્શનનો હાઉ બાળકમાં માનસિક તનાવ ઉત્પન્ન કરતો હોય તો કુદરતી રીતે જ આ તણાવ ઓછો કરવા તેની રમતમાં એ ઢીંગલી કે અન્ય બાળકને ઈન્જેક્શન આપે તેવી ચેષ્ટા કરે તે સામાન્ય છે.

સંશોધન એવું કહે છે કે બાળકને સતત મારઘાડવાળી ફિલ્મો બતાવવામાં આવે તો તેના કારણે ઉત્પન્ન થતાં ઉશ્કેરાટને દૂર કરવા તે રમકડાંની તોડફોડ કરે. ઢીંગલાઢીંગલીઓને મારજૂડ કરે અથવા અન્ય નાના બાળકોને પણ મારે અને એમ તેનો ઉશ્કેરાટ ઓછો થતાં તે પછી શાંત થઈ જાય !

તનાવ દૂર કરવાની આ પદ્ધતિનો આધાર લઈને મનોવિજ્ઞાનમાં પ્લેથેરાપીનો જન્મ થયો. આ પદ્ધતિમાં અમુક ચોક્કસ વાતાવરણમાં બાળક રમે તેનું અવલોકન કરવામાં આવે. તેનું પૃથ્થકરણ કરવામાં આવે અને શક્ય હોય ત્યાં રમતો દ્વારા તેની નકારાત્મક લાગણીઓ દૂર કરવામાં આવે.

#### ૫. રમકડાં દ્વારા બાળકોની ક્રીયાશીલતાનો વિકાસ

દરેક બાળક એક સર્જનશીલ વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે તેને યોગ્ય વાતાવરણ મળે તો તેને સર્જનશીલતા નિખરી ઉઠે છે વિવિધ પ્રકારના બ્લોક થી વિવિધ આકારો બનાવવા વિવિધ સાધનો ની ગોઠવાણી કરવી રમકડા ની ગોઠવાણ જેવી નાની-નાની ક્રિયાઓ દ્વારા બાળકમાં સર્જનશીલતા નો વિકાસ થાય છે આ ઉપરાંત જો બાળકને માટીના રમકડા બનાવવાનું કહેવામાં આવે તો તેને ખૂબ જ ગમે છે. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ દ્વારા બાળકમાં રહેલી સર્જક વ્યક્તિત્વ બહાર આવે છે. તે તેની કલ્પનાઓ મુજબ અવનવાં રમકડાં બનાવી શકે છે અને આ દ્વારા તેની કલ્પનાને ઉત્તેજના પણ મળે છે. બાળક તેની કલ્પના મુજબના રમકડાંઓનું સર્જન કરે છે. ઘણી વખત તો બાળકોએ કરેલું સર્જન આપણને વિચારતા કરી દે છે. આ ઉપરાંત નદીકિનારે, દરિયાકિનારે, બગીચાની માટીમાં તેઓ અલગ-અલગ પ્રકારના સાધનો ઊભા કરતા હોય છે. આ સાધનો ભલે તેની મુજબ આપણે સામાન્ય લાગે પણ તેમની સર્જનાત્મકતામાં વધારો કરનાર હોય છે<sup>iv</sup>.

#### ૬. ઉપસંહાર

મૂલ્ય શિક્ષણ માટે કે મૂલ્યોના ઘડતર માટે આજે પણ રમકડાં સિવાય અન્ય કોઈ વિકલ્પ આપણને જોવા મળતો નથી. વાલીઓ માટે રમકડાં ભલે નિર્જીવ વસ્તુમાં આવે, છતાં બાળકો માટે રમકડાં એક જીવંત પાત્ર તરીકે ભૂમિકા ભજવતાં જોઈ શકાય છે.

#### સંદર્ભગ્રંથો

- i બાલવિકાસ, લેખક : ડો.અનિન્દિતા બનર્જી, પ્રકાશક: ગ્રામીણ પુસ્તક સદન, ઉત્તરપ્રદેશ
- ii એજન
- iii खेल खीलोंने एवं बालविकास डॉ. आशा खरे – प्रकाशक बिहार हीन्दी ग्रंथ अकादमी पटना
- iv બાળવિશ્વ સામયિક, ડિસેમ્બર-જાન્યુઆરી ૨૦૨૦-૨૦૨૧, પ્રકાશક : ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી