

संगै
कुरा
गरौं



स्वागतम

सञ्चार मैत्री घरहरू साना बालबालिकाको बोली, भाषा र सञ्चारको विकासमा महत्वपूर्ण हुन्छन्। आमाबाबु, हेरचाहकर्ता, र विस्तारित परिवारले साना बच्चाहरूलाई आफूलाई अभिव्यक्त गर्न र मायालु, न्यानो र विश्वसनीय सम्बन्धहरू प्रदान गर्ने व्यक्तिहरूसँग आफ्ना आवश्यकताहरू, इच्छाहरू र विचारहरूको सञ्चारमा समर्थन गर्न अझ ठूलो भूमिका खेल्छन्। बच्चाहरूलाई आफ्नो परिवार भित्र र व्यापक संसारमा घरमा अर्थपूर्ण अन्तरक्रिया र अनुभव चाहिन्छ। बच्चाहरू सञ्चार गर्न बच्चै बेला देखी तयार हुन्छन् ; तिनीहरू प्रत्येक परिवार र घरको वातावरणको लागि अद्वितीय हुने नयाँ परिस्थितिहरू सिक्छन् र फस्टाउँछन्।

यो पुस्तिका सेटिङहरूको समूहद्वारा सिर्जना गरिएको हो जसले सबैले सरकारको व्यावसायिक विकास कार्यक्रमसँग सञ्चार मैत्री सेटिङ स्थिति हासिल गरेका छन्।

- बुर्गोजे हाइट्स प्रिस्कूल • क्यान्टरबरी डे नर्सरी
- हलस्टेड नर्सरी • हेक्सटेबल भिलेज प्रि-स्कूल
- सेन्ट मार्गरेटको नर्सरी • स्टेपिड स्टोन्स
- स्टर्ली प्रिस्कूल • र्याप अराउन्ड केर आन्ड स्नग बग्स्स

तिनीहरूको सीप र ज्ञानले बच्चाहरूलाई आत्मविश्वास महसुस गर्ने र उनीहरूको सञ्चार विकास गर्न सहयोग गर्ने ठाउँ सिर्जना गर्न मद्दत गरेको छ, यो गाइड सिर्जना गर्न मद्दत गरेको छ, जुन धेरै व्यावहारिक विचारहरू र सुझावहरूले भरिएको छ।

यो तपाईंको घरलाई तपाईंको बच्चाको लागि परिचित व्यक्ति र चीजहरूले घेरिएको एक कुशल संचारकर्ता बन्न सिक्नको लागि ठाउँ बनाउने तरिकाहरू प्रतिबिम्बित गर्ने मार्गनिर्देशन हो। दैनिक पारिवारिक अनुभवहरूले बच्चाहरूलाई उनीहरूसँग ट्युन गरिएका र उनीहरूले के भन्न चाहन्छन् भन्नेमा रुचि राख्ने व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्ने अभ्यास गर्न निर्माण ब्लकहरू प्रदान गर्दछ।

यस गाइडको उद्देश्य तपाईंलाई आफ्नो बच्चासँग रमाइलो गर्नु हो र सँगै तपाईंले यस्मा धेरै सम्भावनाहरू अन्वेषण गर्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईंलाई घरमा सञ्चारसँग जोड्नेछ।



सञ्चार भनेको जानकारी दिने, प्राप्त गर्ने र साझेदारी गर्ने बारे हो।

सञ्चार भनेको कुरा गर्नु भन्दा बढी हो। हामीले सञ्चार गर्न सक्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्, जसमध्ये धेरै गैर-मौखिक छन्।



तपाईंको बच्चा तपाईंसँग कसरी कुराकानी गरिरहेको छ?
के तिनीहरूसँग सञ्चारको मनपर्ने माध्यम छ?
तपाईं आफ्नो बच्चासँग कसरी सञ्चार गर्नुहुन्छ? के तपाईं
कुरामा मात्र भर पर्नुहुन्छ?

भाषा विकासको यात्रा

खेल भाषा विकासको एक महत्वपूर्ण भाग हो। बच्चाहरूले वस्तुहरू अन्वेषण गरेर र मानिसहरूसँग अन्तरक्रिया गरेर सिक्छन्।
पिकाबु खेलै वा पार्कमा पातहरू अन्वेषण गर्दै, खेलौना भान्छामा खेलै।



पालो लिन सिक्ने, अनुहारको भावहरू प्रतिलिपि गर्न, बनाउन र पढ्न, इशाराहरू प्रयोग गर्ने सबैले बालबालिकाको सामाजिक सीपहरूलाई समर्थन गर्दछ।
एक परिचित व्यक्तिलाई नमस्कार गर्दै, पार्कमा सिसामा जाँदै वा स्लाइड तल जानको लागि पालो पखैदै।
बस वा रेल भित्रिएको हेर्दै।

एक पटक बच्चाहरूले भाषा बुझ्नेपछि, तिनीहरूले यसलाई व्यक्त गर्न प्रयोग गर्न सुरु गर्न सक्छन्।
साथीलाई देख्दा 'हेलो' भन्ने।
पसलमा पेय वा खानाको लागि सोध्दै।

बस्न, हेर्न, सुन्नु र पर्खन सक्षम हुनु बच्चाको भाषा विकासमा महत्वपूर्ण हुन्छ।
सडक पार गर्दै, जंगलमा आवाज सुन्दै।



जब बच्चाहरूले बलियो खेल, सामाजिक, र सुन्ने सीपहरू विकास गर्छन्, यसले तिनीहरूलाई शब्दहरू र वाक्यहरू बुझ्न मद्दत गर्दछ।
ट्राफिक लाइटमा अभिभावकले त्यसो भनेपछि रोकिने।
पार्कमा जान आग्रह गर्दा जुता लगाउने।



यी सबै सीपहरू विकास गर्नाले बच्चाहरूलाई आत्मविश्वासी सञ्चारकर्मी बन्न मद्दत गर्नेछ।
तिनीहरूले आफ्नो बोलीमा ठेस लाग्न सक्छन्, गलत उच्चारण गर्न सक्छन् वा गल्ती गर्न सक्छन्। आत्तिनु पर्दैन, किनकि हामी सही तरिकामा दोहोर्याउन सक्छौं।



तपाईंको बच्चाको भाषा विकासमा सहयोग गर्ने केही महत्वपूर्ण संकेतहरू यहाँ छन्।



रोक्नुहोस् - आफ्नो बच्चालाई हेर्नुहोस्, तिनीहरूले कसरी खेलछन्, तिनीहरूले कस्तो आवाज निकालिरहेका छन्। तिनीहरूको आवाज, शब्द, कार्यहरू प्रतिलिपि गर्नुहोस्।



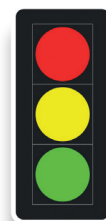
बाटो दिनुहोस् र तपाईंको बच्चाको नेतृत्वलाई पछ्याउनुहोस्। उनीहरूलाई उनीहरूले कसरी खेल चाहन्छन् वा उनीहरू तपाईंबाट के चाहन्छन्। तिनीहरूको संसार र चासोहरूमा जानुहोस्। उनीहरूलाई उनीहरूको मनपर्ने पात्रहरूको बारेमा के थाहा छ साझा गर्न दिनुहोस्, यो चाहे यो पुस्तक, टिभी वा चलचित्रबाट हुन सक्छ।



दोहोर्याउनुहोस्, दोहोर्याउनुहोस्, दोहोर्याउनुहोस्!
दैनिक शब्दहरू, परिचित गीतहरू, र कथाहरू दोहोर्याउनुहोस्।



बिस्तारै गर्नुहोस्। तपाईंले के भन्नु भएको छ भन्ने कुरा बुझ्न आफ्ना बच्चाहरूलाई समय दिनुहोस्, आदर्श रूपमा १० सेकेन्ड। जुता, कोट, पेय, बल जस्ता एकल शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाको शब्दावली निर्माण गर्न नयाँ शब्दहरू थप्नुहोस्।



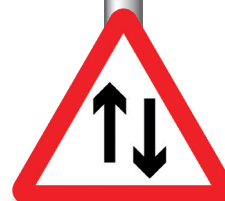
तयार, स्थिर, हरेक अवसरमा खेल खेल्नुहोस्।

तयार, स्थिर, नुहाउने ठाउँमा पानी खन्याएर, मैदानमा दौडँदा, वा सडक पार गर्न बटन थिचेपछि मात्र हिँड्नु होस्।



आफ्नो बच्चा संग खेल्नुहोस्।

तिनीहरूसँग कुराकानीमा संलग्न हुनुहोस्, भले पनि यो केवल बडबडको आवाज हो। यो सुरु हुन्छ जब तिनीहरू बच्चा हुन्छन्, तिनीहरूको पहिलो आवाज निकाल्छ।



यो एकतर्फी सडक होइन; बच्चाहरू आफ्नो विकास मा अगाडि र पछाडि हुन सक्छन्।



सञ्चारका लागि शीर्ष सुझावहरू

तपाईंको बच्चाको स्तरमा **जानुहोस्**।

आमनेसामने - सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं स्तर हुनुहुन्छ र, जहाँ सम्भव छ, तपाईंको बच्चाको अगाडि ताकि तिनीहरूले तपाईंको अनुहार देख्न सकून्।

आफ्नो बच्चाको ध्यान आकर्षित गर्न उनको नाम **भन्नुहोस्**।

तपाईंको बच्चाको सञ्चार प्रयासहरूमा **प्रतिक्रिया दिनुहोस्**

सही शब्द र व्याकरण दोहोर्‍याउनुहोस् र मोडेल गर्नुहोस्।

तपाईंले भन्नुभएको शब्द वा प्रश्न दोहोर्‍याउनु अघि कम्तिमा १० सेकेन्ड पर्खनुहोस्।

खेलमा रोक्नुहोस्; यसले तपाईंको बच्चालाई तपाईंलाई प्रतिक्रिया दिन प्रोत्साहित गर्नेछ।

तपाईंको बच्चाले के हेरिरहेको छ वा संकेत गरिरहेको छ भनेर लेबल गर्नुहोस्।

आफ्नो शरीरको भाषा हेर्नुहोस्। के यसले तपाईंको बच्चालाई उनीहरूमा रुचि राखेको देखाउँछ?



आफ्नो बच्चाको संचार बढाउनुहोस्!

तपाईंको बच्चासँग कुरा गर्दा उनीहरूको बुझाइलाई समर्थन गर्न दृश्य सहायता प्रयोग गर्ने विचार गर्नुहोस्।

एक व्यक्ति, गतिविधि, वा घटना प्रतिनिधित्व गर्न वस्तुहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं आमाबाबुको लागि स्कार्फ वा साथीको लागि ब्रेसलेट प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

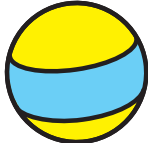
सन्दर्भ वस्तुहरू कसरी प्रयोग गर्ने:

- तपाईंले बोल्ने शब्द प्रयोग गरेजति यिनीहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस्
- प्रायः हुने गतिविधिहरूका लागि केही वस्तुहरूबाट सुरु गर्नुहोस्
- प्रत्येक गतिविधि, घटना, वा व्यक्तिको लागि वस्तुहरू समान राख्नुहोस्
- यी वस्तुहरू घरमा र बाहिर जाँदा बारम्बार प्रयोग गर्नुहोस्।

आफ्नो बच्चाहरू संग घर मा प्रयोग गर्न को लागी वस्तुहरू को सम्भावित उदाहरणहरू।



आफ्नो बच्चाहरु संग घर मा प्रयोग गर्न को लागी वस्तुहरु को सम्भावित उदाहरणहरु।

कप = पेय पदार्थ	लंगोट = परिवर्तन	बल = बाहिरी खेल	स्पन्ज = नुहाउने समय	टेडी = सुत्ने समय	झोला = किनमेल	कटलरी = डिनर समय
						

डमी र बोटलहरु

संकेत र प्रतीकहरुको प्रयोगले तपाईंको बच्चाको भाषाको बुझाइलाई समर्थन गर्न सक्छ, तर उनीहरुलाई गैर-मौखिक विधिहरु प्रयोग गरेर फिर्ता सञ्चार गर्न पनि अनुमति दिन्छ। सम्झनुहोस् संचार भनेको बोलेको शब्द भन्दा धेरै हो।

मकटोन एक भाषा कार्यक्रम हो जसले बच्चाहरुलाई सञ्चार गर्न सक्षम बनाउन प्रतीकहरु, संकेतहरु र वाणीहरु प्रयोग गर्दछ। यसले ध्यान र सुन्न, मेमोरी, समझ र संगठन सहित ती आधारभूत संचार कौशलहरुको विकासलाई समर्थन गर्दछ।

यदि तपाईं आफ्नो बच्चासँग मकटोन प्रयोग गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ भने अन्वेषण गर्न केही उत्कृष्ट वेबसाइटहरु र भिडियोहरु छन्।

मकटोन

शुल्क स्रोतहरु, गाइडहरु, र थप जानकारीको साथ परोपकारी वेबसाइट



टम्बल र साथीहरु

रमाइलो, बालमैत्री भिडियोहरु हेर्न र आफ्नो बच्चासँग सँगै रमाइलो गर्न



गाउने हातहरु

संगीत, गीत, खेल र गतिविधिहरु संग मकटोन प्रयोग गर्दछ



डमी र बोतलहरू

डमीहरू र बोतलहरू प्रयोग गर्दा बच्चाहरू र साना केटाकेटीहरूलाई सुत्ने समयमा वा तिनीहरू रिसाउँदा शान्त हुन सक्छन्। यद्यपि यसको नियमित र विस्तारित गर्नु भने तल दिएका बाधाहरू आउन सक्छन् :

- ढिलो सञ्चार विकासमा योगदान
- तपाईंको बच्चाको बोलीमा समस्याहरू सिर्जना
- उनीहरूको दाँतको समस्याको जोखिम बढाउँछ
- कानमा कान लगाउने जस्ता श्रवण समस्याको जोखिम बढ्छ।

निम्नलाई कुराहरू विचार गर्नुहोस्।

- ✓ १२ महिना पछि बच्चाहरूलाई डमी र बोतलहरूबाट छुटकारा दिनुहोस्।
- ✓ सिप्पी कप वा स्ट्र कपको परिचयलाई विचार गर्नुहोस्।
- ✓ तपाईंले एकअर्कासँग कुरा गर्नु अघि आफ्नो बच्चालाई उनीहरूको मुखबाट डमी निकाल्न लगाउनुहोस्।
- ✓ विशेष बाक्स वा ठाउँ बनाउनुहोस् जहाँ बच्चाहरूले उनीहरूका डमीहरू भण्डारण गर्न सक्छन्, जहाँ उनीहरूलाई डमी सुरक्षित राखिएको छ भनी थाह छ।
- ✓ सप्ताहान्तमा डमी फ्याँक्नुहोस्; दुई देखि तीन दिन पछि धेरै बच्चाहरू चिन्ता गर्दैनन्।
- ✓ जुस वा स्क्वासका लागि बोतलहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।



द्विभाषिकता

द्विभाषावाद दुई वा बढी भाषाहरू बुझ्न र/वा प्रयोग गर्ने अद्भुत क्षमता हो। यो बच्चाहरूको लागि अविश्वसनीय सम्पत्ति हो र यसलाई मनाउन र पालनपोषण गर्नुपर्छ।

“यो एउटा सामान्य मिथक हो कि तपाईंले बच्चाहरूलाई स्कूलमा सिकाइने भाषामा मात्र बोल्नुपर्छ।

प्रमाणहरूले सुझाव दिन्छ कि तपाईंको बच्चासँग तपाईंले घरमा बोल्ने सबै भाषाहरूमा बोल्नु राम्रो हुन्छ किनकि उनीहरूले यी कुराहरू चाँडै उठाउने सम्भावना बढी हुन्छ। ” (BBC, Tiny Happy People)।

- खाना खुवाउँदा, न्याप्पी फेर्ने, लुगा लगाउने जस्ता दैनिक कार्यहरूमा तपाईंको बच्चासँग तपाईंको आफ्नै भाषामा कुरा गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई सबैभन्दा सहज लाग्ने भाषा प्रयोग गर्नुहोस् किनकि यसले शब्द र वाक्यहरूको उत्कृष्ट उदाहरणहरू प्रदान गर्नेछ।
- तपाईंको बच्चा अंग्रेजीमा भनेको शब्दहरू दोहोर्याउनुहोस्, तपाईंको आफ्नै भाषा प्रयोग गरेर।
- आफ्नो मातृभाषामा कथाहरू गाउनुहोस् र सुनाउनुहोस्।
- बोल्दा संकेत र इशाराहरू थप्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको नर्सरी, चाइल्डमाइन्डर, वा स्कूलमा घरको भाषामा मुख्य शब्दहरू प्रदान गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको भाषामा गर्व महसुस गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

जब बच्चाहरूले आफ्नो पहिलो भाषा राम्रोसँग जान्दछन्, तिनीहरू सामान्यतया अंग्रेजी पनि राम्रोसँग बोल्न जान्छन्

जब बच्चाहरूले आफ्नो पहिलो भाषा राम्रोसँग जान्दछन्, तिनीहरू सामान्यतया अंग्रेजी पनि

बच्चाहरूको लागि दुई भाषाहरू एकसाथ मिलाउनु सामान्य हो

सानो खुसी मान्छे

बच्चाहरूको लागि १० बहुभाषी खेलहरू



नर्सरी राइम्स

यी एक शक्तिशाली सिकाइ स्रोत हुन् र बालबालिकाको भाषाको जगलाई समर्थन गर्दछ। बच्चाहरूलाई बोल्ने भाषामा पर्दाफास गर्न आवश्यक छ र नर्सरी राइमहरू घरमा यो गर्न रमाइलो र रमाइलो तरिका हो।

कविताहरूलाई जीवन्त बनाउन कठपुतली वा प्रोप्स थप्नुहोस्।

तपाईंको आफ्नै बनाउनुहोस्, जस्तै विभिन्न क्यारेक्टरहरू, भाँडाहरू र प्यानहरू ड्रम गर्नको लागि मोजाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

बच्चाहरूलाई प्रोप्स पहुँच गर्न अनुमति दिनुहोस्, ताकि तिनीहरू आफ्नो खेलमा दोहोर्याउन सक्छन्।

बच्चाहरूले आफ्नो मनपर्ने कविताहरू र बारम्बार गाइएका गीतहरू सुन्न मन पराउँछन्।

तिनीहरूको मनपर्ने धुनहरू प्रयोग गर्नुहोस् र शब्दहरू परिवर्तन गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, बेबी शार्कलाई 'हातहरू धुनुहोस्' को धुनमा गाउन सकिन्छ।



जब तपाईं गीत गाउनुहुन्छ आफ्नो बच्चाको अगाडि बस्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसले उनीहरूलाई तपाईंको अनुहार हेर्न, तपाईंको मुख बिभिन्न आवाज संग चाल हेर्न, अनुहारको भाव खोज्न अनुमति दिनेछ। तपाईं आफ्नो बच्चाले तपाईंलाई दिइरहेको अनुहारको संकेतहरू पनि उठाउन र प्रतिक्रिया दिन सक्नुहुन्छ।

अतिरिक्त भाषाको रूपमा अङ्ग्रेजी सिकिरहेका बालबालिकाहरूले नर्सरी राइमहरू नयाँ शब्दहरूसँग परिचित हुन रमाइलो र अन्तरक्रियात्मक तरिका पाउनेछन्। नर्सरी राइमहरूले छोटो र दोहोर्याइएको वाक्यांशहरू प्रदान गर्दछ, प्रायः कार्यहरू सहित बुझाइलाई समर्थन गर्ने।

“

‘साक्षरता र बाल विकासका विज्ञहरूले पत्ता लगाएका छन् कि यदि बच्चाहरूले चार वर्षको उमेरमा हृदयबाट आठ नर्सरी राइमहरू जान्छन् भने, तिनीहरू सामान्यतया आठ वर्षको उमेरमा उत्कृष्ट पाठकहरूमध्ये हुन्छन्’।

मेम फक्स, पढ्ने जादू

”

ओह, योर्कको भव्य पुरानो ड्यूक
उनीसँग दश हजार मानिस थिए
उहाँले तिनीहरूलाई डाँडाको टुप्पोसम्म लैजानुभयो
अनि उहाँले तिनीहरूलाई फेरि तल झार्नुभयो
र जब तिनीहरू उठे तिनीहरू उठे
र जब तिनीहरू तल थिए तिनीहरू तल थिए
र जब तिनीहरू केवल आधा बाटोमा थिए
तिनीहरू न माथि थिए न तल। शीर्ष टिप!

शीर्ष टिप!

बच्चालाई बिस्तारै आफ्नो घुँडामा वा आफ्नो काखमा उछाल्नुहोस्। तिनीहरूलाई तपाईंको सामना गर्दै समालुहोस् र तिनीहरूलाई गीतका शब्दहरूमा माथि र तल लिनुहोस्।

ठूला केटाकेटीहरू, तिनीहरूलाई गीतका शब्दहरू माथि वा तल उठाएर, ठाउँमा मार्च गर्न लगाउनुहोस्।

मसँग एउटा सानो कछुवा थियो,

उनको नाम टिनी टिम थियो

मैले उसलाई पौडी खेल सक्छ कि भनेर हेर्न बाथटबमा राखें (स्विमिङ एक्शन बनाउनुहोस्)

उनले सबै पानी पिए (पिउने कार्यहरू गर्नुहोस्)

उसले साबुनको बार खायो (खाने कार्यहरू बनाउनुहोस्)

र अब ऊ आफ्नो ओछ्यानमा सुतिरहेको छ (तान र हावा)

उनको घाँटीमा बुलबुले संग

बबल, बबल, बबल,

बबल, बबल, बबल,

बबल, बबल, बबल,

बबल, बबल, पप! (एकसाथ ताली बजाउनुहोस् र पप भन्नुहोस्!)

शीर्ष टिप!

कछुवा बनाउनको लागि एउटा हातलाई अर्को वरिपरि बेर्नुहोस् र औंलालाई खाली



पङ्क्ति, पङ्क्ति, आफ्नो डुङ्गा पङ्क्ति
बिस्तारै धाराको तल
रमाइलो, रमाइलो, रमाइलो, रमाइलो
जीवन सपना मात्र हो।

पङ्क्ति, पङ्क्ति, आफ्नो डुङ्गा पङ्क्ति
बिस्तारै धाराको तल
गोही देख्नुभयो भने
चिच्याउन नबिर्सनुहोस्!
आआह!

शीर्ष टिप!

आफ्नो बच्चाको अगाडि बस्नुहोस् र तिनीहरूको हात समात्नुहोस् वा तपाईंको बच्चालाई तपाईंको काखमा तपाईंको सामना गर्नुहोस्।

“पङ्क्ति” संगीत संग समय मा पछाडि र अगाडि
गोही देख्दा चिच्याउन नभुल्नुहोला !

बबिनलाई हावा दिनुहोस्,
बबिनलाई हावा दिनुहोस्,
ताली, ताली, ताली, ताली।

फेरि पलटायो,
फेरि पलटायो,
ताली, ताली, ताली, ताली।

छत तर्फ ओँल्याउनुहोस्,
भुइँमा ओँल्याउनुहोस्,
झ्यालतिर इशारा गर्दै,
ढोकातिर इशारा गर्नुहोस्।

एकैसाथ ताली बजाउ, १, २, ३,
र आफ्नो घुँडा मा आफ्नो हात राख्नुहोस्।

शीर्ष टिप!

तपाईंको बच्चाको सुन्ने सीपहरू विस्तार गर्नुहोस् र गीतको अन्तिम लाइन परिवर्तन गरेर तिनीहरूलाई शरीरका अंगहरू सिकाउनुहोस्, उदाहरणका लागि:

र आफ्नो नाक मा आफ्नो हात राख्नुहोस्, वा
र आफ्नो हात आफ्नो पेट मा राख्नुहोस्।

केक प्याट गर्नुहोस्, केक प्याट गर्नुहोस्, बेकरको मानिस,
मलाई सकेसम्म चाँडो केक बनाउनुहोस्,
यसलाई प्याट गर्नुहोस् र यसलाई काँचुहोस् र यसलाई 'B' ले चिन्ह लगाउनुहोस्,
र यसलाई बच्चा र मेरो लागि ओवनमा राख्नुहोस्।

केक प्याट गर्नुहोस्, केक प्याट गर्नुहोस्, बेकरको मानिस,
मलाई सकेसम्म चाँडो केक बनाउनुहोस्,
यसलाई मिलाउनुहोस् र रोल गर्नुहोस् र 'B' ले चिन्ह लगाउनुहोस्,
र यसलाई बच्चा र मेरो लागि ओवनमा राख्नुहोस्।

केक प्याट गर्नुहोस्, केक प्याट गर्नुहोस्, बेकरको मानिस,
मलाई सकेसम्म चाँडो केक बनाउनुहोस्,
केकलाई टुक्रा पार्नुहोस्, हाम्रो चियाको लागि तयार छ
बच्चा र मेरो लागि कस्तो राम्रो उपचार।

शीर्ष टिप!

गीतको तालमा आफ्नो हत्केलाहरु सँगै वा खुट्टामा प्याट गर्नुहोस्। हेर्नुहोस् यदि तपाईंको बच्चा तपाईंसँगै ताली बजाउनेछ र यदि तिनीहरूले प्रशंसा गर्छन् भने।

ट्विंकल, ट्विंकल, सानो तारा, (आफ्ना हातहरु खोल्नुहोस् र बन्द गर्नुहोस्)
म कसरी अचम्म मान्छु कि तपाईं के हुनुहुन्छ (आफ्नो हात खोल्नुहोस् र कुर्सी गर्नुहोस्)।
संसार माथि यति माथि, (आकाशमा बिन्दु)
आकाशमा हीरा जस्तै (आफ्नो औंलाहरुले हीराको आकार बनाउनुहोस्)।
ट्विंकल, ट्विंकल, सानो तारा, (आफ्ना हातहरु खोल्नुहोस् र बन्द गर्नुहोस्)
म कसरी अचम्म मान्छु कि तपाईं के हुनुहुन्छ (आफ्नो हात खोल्नुहोस् र कुर्सी गर्नुहोस्)।



इन्सी विन्सी स्पाइडर स्पाउट माथि चढ्दै, (प्रत्येक हातको औंला र तर्जनीको औंला जोड्नुहोस्, हात उठाउँदा घुमाउरो गति बनाउनुहोस्)
तल पानी आयो र माकुरालाई धोयो, (वर्षाको लागि औंलाहरू तल छर्कुहोस् र एक व्यापक गति बनाउनुहोस्)
घाम आयो र सबै पानी सुक्‍यो, (आफ्नो हातले ठूलो घेरा बनाउनुहोस्)
र इन्सी विन्सी स्पाइडर फेरि थोत्रो माथि चढ्यो (प्रत्येक हातको औंला र तर्जनीको औंला जोड्नुहोस्, हात उठाउँदा घुमाउरो गति बनाउनुहोस्)।

बसका पाङ्ग्राहरू राउन्ड र गोलो हुन्छन्, (आफ्ना हातहरू सर्कलमा घुमाउनुहोस्)
गोलो र गोलो,
गोलो र गोलो,
बसका पाङ्ग्रा घुम्छन् र घुम्छन्,
दिनभरी
बसमा वाइपरहरू स्विस्, स्विश, स्विश, (आफ्ना हातहरू अगाडि र पछाडि सार्नुहोस्)
स्विस्, स्विस्, स्विस्,
स्विश, स्विश, स्विश
बसमा वाइपरहरू स्विस्, स्विश, स्विश,
दिनभरी
बसको हर्न बिप, बिप, बिप, (काल्पनिक हर्न थिच्नुहोस्) जान्छ
बिप, बिप, बिप,
बिप, बिप, बिप
बसको हर्न बिप, बिप, बिप,
दिनभरी।

कथाहरू साझा गर्दै

तपाईंको बच्चासँग कथा साझा गर्नाले तपाईंको सम्बन्धलाई मात्र समर्थन गर्दैन, तर तिनीहरूको शब्दावली, कल्पना, आत्म-सम्मानको विकास गर्नेछ र निद्राको ढाँचामा सुधार गर्न सक्छ।

- तपाईंको बच्चालाई उसले साझा गर्न चाहेको कथा छनोट गर्न दिनुहोस्।
- यदि पुस्तक प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, यसलाई समालुहोस् ताकि तपाईं सबैले यसलाई देख्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको बच्चालाई पुस्तक समालन र पृष्ठहरू पल्टाउन दिनुहोस्।
- बस्न सहज हुने ठाउँ खोज्नुहोस्।
- टिभी, रेडियो, फोन वा अन्य यन्त्रहरू बन्द गर्नुहोस् जसले विचलित हुन सक्छ।
- कथा, आवरण, पात्रहरूमा चित्रहरू बारे कुरा गर्नुहोस्।
- क्यारेक्टरहरू र ध्वनि प्रभावहरूका लागि फरक आवाजहरू प्रयोग गर्नुहोस् जस्तै कारको हर्न बिपिड।
- अन्वेषण गर्न समय दिनुहोस्; तपाईंको बच्चाको नेतृत्वलाई पछ्याउनुहोस्, उदाहरणका लागि तिनीहरूलाई छुन, महसुस गर्न, चित्रहरू देखाउन समय दिनुहोस्।
- तपाईंले सोध्नुभएको कुनै पनि प्रश्नको बारेमा सोच्न र जवाफ दिन तिनीहरूलाई समय दिनुहोस्।
- तपाईंसँग पार्कमा एउटा कथाको किताब लग्नुहोस्, बेन्चमा बस्नुहोस् र सँगै आनन्द लिनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले मन पराउने थप कथाहरू फेला पार्न आफ्नो स्थानीय पुस्तकालयमा जानुहोस्।
- सुत्ने समयको दिनचर्याको भागको रूपमा कथाहरू प्रयोग गर्ने विचार गर्नुहोस्; तिनीहरूले बच्चाहरूलाई व्यवस्थित गर्न र तिनीहरूको दिमाग शान्त गर्न सक्छ।
- परिवारका सदस्यहरू, घरपालुवा जनावरहरू, साथीहरू, परिचित ठाउँहरू मुख्य पात्रहरू र स्थानहरूको रूपमा प्रयोग गरेर आफ्नै कथाहरू बनाउनुहोस्।
- रमाइलो गर्नुहोस् र सँगै समयको आनन्द लिनुहोस्।

तयार हुनुहोस् - तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई एउटै कथा बारम्बार पढ्न चाहन सक्छ!



कठपुतली र प्रोप्स

प्रोप्स र कठपुतलीहरू पनि कथाहरूलाई जीवनमा ल्याउने र ती प्रारम्भिक भाषा कौशलहरू जस्तै खेले र ध्यान दिने र सुन्नेहरूलाई समर्थन गर्ने एक रचनात्मक तरिका हो। आफ्ना बालबालिकाका लागि सामग्रीहरू सिर्जना गर्न घरमै रचनात्मक हुनुहोस्।

कथा चम्मच



तपाईंको बच्चाको मनपर्ने कथाहरूबाट काठको चम्मचा, चित्रकारी वा पात्रहरू चित्रण गर्नुहोस्। तिनीहरू यीसँग खेल सक्छन् र ती पात्रहरूलाई जीवनमा ल्याउन सक्छन्।

जुता कठपुतली



हात कठपुतलीहरू सिर्जना गर्न आफ्नो पुरानो मोजा पुनः प्रयोग गर्नुहोस्। आँखा, कपाल, कान जस्ता सुविधाहरू सिलाउने वा टाँस्नुहोस्।

घरायसी वस्तुहरू



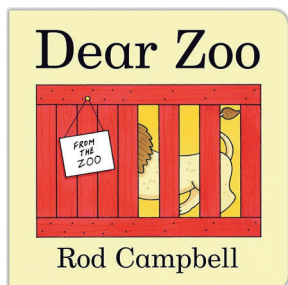
कथा सुनाउन समर्थन गर्न दैनिक घरायसी वस्तुहरू फेला पार्नुहोस्।

कथाको झोलाहरू

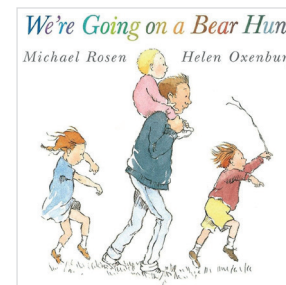


एउटा ठूलो कपडाको झोला प्रयोग गर्नुहोस् र कथासँग जोडिएका वस्तुहरू राख्नुहोस्। यी बाहिर तान्नुहोस् र आफ्नो बच्चालाई आश्चर्यचकित गर्नुहोस्।

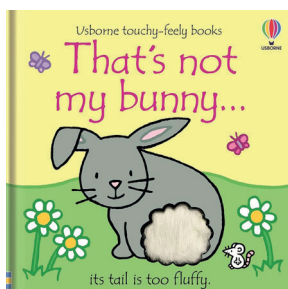
लोकप्रिय बालबालिका पुस्तकहरू



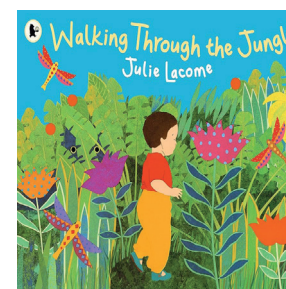
प्रिय चिडियाखाना - विभिन्न फल्यापहरू लिनुहोस् र कथाको लुकेका भागहरू देखाउनु होस्।



हामी भालुको खोजीमा जाँदैछौं - तपाईंले स्थानीय पार्कमा बाहिर निस्कँदा यो कथा पुनः सुनाउन सक्नुहुन्छ, वा अवरोधको सामना गर्दा 'हामी यसलाई पार गर्न सक्दैनौं' जस्ता परिचित वाक्यांशहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



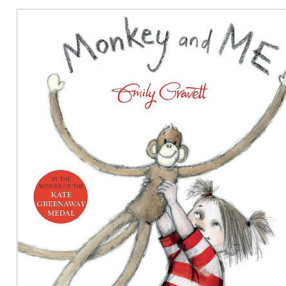
त्यो मेरो हैन... बिभिन्न शीर्षकहरूको विविधता, यो रमाइलो स्पर्श र अनुभूतिका पुस्तकहरू हुन्।



जंगलको माध्यमबाट हिँड्नुहोस् - एक उत्कृष्ट सामेल भएर गाउन सक्ने पुस्तक



गुफलो - धेरै दोहोरिने वाक्यांशहरूको साथ रमाइलो चित्र पुस्तक.



बाँदर र म - जनावरहरूको पुस्तक अनुमान गर्नुहोस्, तपाईंको बच्चाहरूलाई हाँस्ने र प्रत्याशाको साथ उत्सुक छन् भने निश्चित गर्नुहोस्।

लागि प्राइम टाइम (उत्कृष्ट समय)

हामी धेरै दैनिक कार्यहरूमा भाषा र सञ्चारको प्रयोग गर्छौं, जसलाई हामी प्रायः वयस्कको रूपमा लिन्छौं।

हाम्रा बच्चाहरूको लागि, दिनको समयमा धेरै अवसरहरू छन् जहाँ हामी उनीहरूलाई धेरै विचार नगरी उनीहरूको सञ्चारलाई समर्थन गर्न सक्छौं।

बायाँको दिएको चित्रले यी प्राइम टाइमका केही उदाहरणहरू दिन्छ।

आफ्नो दैनिक दिनचर्याको बारेमा सोच्नुहोस्; तपाईं हरेक दिन कुन कार्यहरू गर्नुहुन्छ जसले तपाईंको बच्चाको भाषालाई समर्थन गर्ने अवसर प्रदान गर्न सक्छ।

- तपाईंका छोराछोरीहरूले तपाईंलाई पहिले नै कुन कामहरूमा मद्दत गर्छन्?
- तपाईंको बच्चासँग कहिले नजिकको सम्पर्क हुन्छ?



खाना खाने समय

सुन्नु र ध्यान दिनुहोस्

- आँखा सम्पर्क।
- शब्दहरू सुन्दै।
- मम्म, यम, जस्ता आवाजहरू निकाल्दै

भाषा बुझ्दै

- कप, कचौरा, चम्चा जस्ता वस्तुहरू लेबल गर्ने।
- बच्चाको शब्द प्रतिलिपि गर्ने र नयाँ थप्ने, उदाहरणका लागि, रातो चम्चा।

सामाजिक संचार

- इशारा गर्दै, उदाहरणका लागि, हात मुखमा ल्याउनुहोस्।
- तिनीहरूले के चाहन्छन् भनेर संकेत गर्दै।
- कुराकानी गर्ने प्रयासमा वा कुराकानी गर्दा पालैपालो लिने।
- वयस्कहरूको अनुहारको हावभाव हेर्दै।

भाषा प्रयोग गर्दै

- पेयको लागि सोध्दै।
- आफ्नो दिनको बारेमा कुराकानी गर्दै।
- आफ्नो खानाको बारेमा कुरा गर्दै।

खेल

- भाँडाहरू अन्वेषण गर्दै।
- कप र प्लेटहरू समाल्ने।
- परिवारका सदस्यहरूसँग खेल खेल्दै।
- मुखको मांसपेशीलाई बलियो बनाउने।

शीर्ष सुझावहरू

- ✓ बच्चाहरूलाई टेबल बिछ्याउन वा खाना तयार गर्न मद्दत गर्न दिनुहोस्।
- ✓ तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारे बच्चाहरूसँग कुरा गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, तरकारी काट्ने, बेलुकाको खाना पस्कने।
- ✓ परिवारको रूपमा सँगै बस्नुहोस्।
- ✓ तपाईंको बच्चाको सुन्न र ध्यान दिन मद्दत गर्न टिभी जस्ता पृष्ठभूमि विचलितहरू बन्द गर्नुहोस्।



नुहाउने समय

खेल

- बुलबुले उडाउने ।
- अन्वेषण गर्न नुहाउने खेलौनाहरू थप्दै ।

बुझाइ

- स्प्लिस, स्प्ल्याश जस्ता शब्दहरू सुन्नु ।
- स्पन्ज, कप, तौलिया, बुलबुले जस्ता वस्तुहरूमा लेबलिङ

सामाजिक संचार

- अनुहारको भाव हेर्दै ।
- पानी खन्याउन पालैपालो लिनुहोस् ।

भाषा प्रयोग गर्दै

- अनुहारको भाव हेर्दै ।
- तिनीहरूले सुनेका शब्दहरू प्रयोग गर्दै ।
- बुलबुले छ्याप्ने वा उडाउँदा 'थप' मान्ने ।

सुन्नु र ध्यान दिनुहोस्

- तयार, स्थिर, खेल खेल्नुहोस् ।
- गीत गाउने र कार्यहरू गर्ने ।

शीर्ष सुझावहरू

- ✓ बच्चाहरूलाई पानी खोज्नको लागि कप वा कचौरा थप्ने ।
- ✓ तिनीहरूका कार्यहरू प्रतिलिपि गर्नुहोस् ।
- ✓ तपाईंको बच्चा के गरिरहेको छ भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, पानीमा छर्कने ।
- ✓ आफ्नो बच्चालाई तपाईं के गर्न लाग्दै हुनुहुन्छ भन्नुहोस्, उदाहरणका लागि, तिनीहरूलाई सुकाउनको लागि तौलिया लिनुहोस् ।
- ✓ तिनीहरूको भाषा विस्तार गर्न नुहाउने पुस्तकहरू वा खेलौनाहरू थप्नुहोस् ।



सुत्ने समयको लागि शीर्ष सुझावहरू

- ओछ्यानको लागि एक सहमत समय राख्नुहोस् र यस्ताई मान्नुहोस्, यसले तपाईंको बच्चालाई कहिले स्विच अफ गर्ने भनेर जान्न मद्दत गर्नेछ।
- यो समय शान्त हुनुपर्छ; वरिपरि धेरै जम्प गर्नु हुन्न
- प्रत्येक दिन एउटै क्रममा पूरा भएका गतिविधिहरूसँग नियमित तालिका राख्नुहोस्।
- तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि सहज हुने ठाउँ खोज्नुहोस्, उदाहरणका लागि, ओछ्यानमा सुत्ने वा कुर्सीमा बस्ने।
- आफ्नो बच्चासँग कथा साझा गर्नुहोस्।
- शारीरिक सम्पर्कले तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छ जसले तिनीहरूलाई थप आत्मविश्वास महसुस गराउँछ। आत्मविश्वासले उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गराउँछ र सिक्न इच्छुक हुन्छ।



यात्राको लागि शीर्ष सुझावहरू

चाहे तपाईं ड्राइभ गर्नुहोस्, हिड्नुहोस्, गन्तव्यमा यात्रा गर्न बस वा ट्रेनमा चढ्नुहोस्, तिनीहरू सबैले सञ्चारको लागि अवसर प्रदान गर्छन्।

- समय लिनुहोस्; आफ्नो बच्चाको देखेको कुरा लिनको लागि थप १५ मिनेट छोड्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको के देख्न सक्छ भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस्। तपाईंले के देख्नुहुन्छ लेबल गर्नुहोस्: कार, कुकुर, बस, पार्क आदि।
- तपाईंले सुन्न सक्ने कुराको बारेमा कुरा गर्नुहोस्; यसले बालबालिकाको सुन्ने क्षमतालाई समर्थन गर्नेछ।
- आफ्नो मोबाइल टाढा राख्नुहोस्; तपाईंसँग पछि जाँच गर्न समय हुनेछ।
- तपाईंले पहिले भ्रमण गर्नुभएको ठाउँबाट हिँड्दा आफ्नो बच्चासँग विगतका अनुभवहरू सम्झनुहोस्। “सम्झनुहोस् जब तपाईं वास्तवमै स्लाइड तल जानुभयो?”



स्क्रिन समय

आजको संसारमा प्रविधि जताततै छ र हाम्रो जीवनमा ठूलो भूमिका खेल्न सक्छ। यद्यपि, हामीले यो कुरालाई ध्यानमा राख्नुपर्छ कि यसले बच्चाहरूलाई उनीहरूको सञ्चारलाई समर्थन गर्न आवश्यक पर्ने जडानहरू र अन्तरक्रियाहरूलाई प्रतिस्थापन गर्दैन।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (२०१९) ले स्क्रिन समयको निम्न मात्रा सिफारिस गर्छ

- दुई वर्ष मुनिको - स्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छैन
- दुई देखि चार वर्षको उमेर - दैनिक एक घण्टा भन्दा कम
- पाँच वर्ष र माथिको - दैनिक दुई घण्टा भन्दा कम.

शीर्ष सुझावहरू:

- सुत्नुअघि र खाना खाने समयमा स्क्रिन टाइमबाट बच्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- स्क्रिनहरू सँगै र उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्नुहोस्।
- स्क्रिनमा कथाहरू साझा गर्न लिब्वी एप डाउनलोड गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको खेलिरहेका एप र गेमहरूबारे तपाईं सचेत हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्दा स्क्रिन बन्द गर्नुहोस्।
- सम्झनुहोस् आमने सामनेको अन्तरक्रिया अनलाइन अन्तरक्रिया भन्दा राम्रो हुन्छ।

NSPCC Guidelines

on Online Safety



Speech and Language UK

Myth Buster



Libby App

<https://www.overdrive.com/apps/libby>



उपयोगी वेबसाइटहरू र थप मार्गदर्शन

तपाईंको बच्चाको सञ्चार र भाषा विकासमा तपाईंलाई थप सहयोग गर्न धेरै वेबसाइटहरू उपलब्ध छन्।



भाषण र भाषा UK

<https://speechandlanguage.org.uk/>



बुक ट्रस्टबाट बुकस्टार्ट। तिनीहरूको उद्देश्य केटाकेटीहरूलाई पुस्तक, कथा, र कविताहरूप्रतिको प्रेम गर्न प्रोत्साहित गर्नु हो।

उनीहरूले विभिन्न चरणमा रहेका र दोहोरो भाषाका पुस्तकहरू समावेश गर्न सक्ने बालबालिकाका लागि निःशुल्क बुकस्टार्ट प्याकहरू उपलब्ध गराउँछन्।

<https://www.booktrust.org.uk/what-we-do/programmes-and-campaigns/bookstart/>



राष्ट्रिय साक्षरता कोषले बालबालिकाको साक्षरता

विकासलाई सहयोग गर्न धेरै स्रोत र जानकारी प्रदान गर्दछ। तिनीहरूले दोहोरो भाषा स्रोतहरूको एक विस्तृत श्रृंखला पनि प्रदान गर्दछ। <https://literacytrust.org.uk/>



जीवनका लागि शब्दहरू - रमाईलो गतिविधिहरू र बच्चाहरूसँग गर्नका लागि विचारहरू।

<https://wordsforlife.org.uk/>



NHS The Pod.

भाषण र भाषामा जानकारी, भिडियो र पर्चाहरू।

<https://www.kentcht.nhs.uk/childrens-therapies-the-pod/speech-and-language-therapy/>



Better Start- Health for Life: Early Learning and Development

NHS trusted advice and guidance. Find support for children's communication, confidence, and relationships.

<https://www.nhs.uk/start-for-life/early-learning-development/>

प्राप्ति सुचना

यस पुस्तिकाको विकास र उत्पादनमा योगदान गर्ने सबै परिवार, व्यक्ति र सेटिडहरूलाई धेरै धेरै धन्यवाद। विकासमा संलग्न सेटिडहरूलाई विशेष उल्लेख र बधाई छ, किनकि तिनीहरू सबैले सरकारको व्यावसायिक विकास कार्यक्रमको भागको रूपमा सफलतापूर्वक सञ्चार मैत्री सेटिड स्थिति हासिल गरेका छन्।

- बुर्गोजे हाइट्स प्रिस्कूल
- क्यान्टरबरी डे नर्सरी
- हलस्टेड नर्सरी
- हेक्सटेबल भिलेज प्रि-स्कूल
- सेन्ट मागरेटको नर्सरी
- स्टेपिड स्टोन्स
- स्टर्ली प्रिस्कूल
- र्याप अराउन्ड केर आन्ड स्नग बग्स्स

यो कागजातले सधैं एजुकेशन पिपलको बौद्धिक सम्पत्ति कायम राख्छ, चाहे मुद्रित, हेरिएको वा डाउनलोड गरिएको होस्। यो व्यक्तिगत वा व्यावसायिक प्रयोगको लागि, आंशिक वा पूर्ण रूपमा, शिक्षा जनताको पूर्व लिखित सहमति बिना बेच वा प्रतिलिपि गर्न सकिँदैन। लिखित अनुमति प्राप्त नभएसम्म कागजातलाई शिक्षा जनता बाहेक अन्य कुनै संस्था अन्तर्गत ब्रान्ड गर्न पाइने छैन।



Printed onto paper made
from recycled material

