National Literacy Trust

Change your story

गएर कुरा गर्नुहोस्

तपाईं बाहिर काम गर्दा आफ्नो शिशु वा बच्चासँग कुरा गर्नमा मद्दत गर्न यी कार्डहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यसले उनीहरूको बोली र सञ्चार सीपहरू विकास गर्नमा मद्दत गर्ने छ।

हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस् र कुराकानी गर्नुहोस्!

यससँगको साझेदारीमा

Better Health Start for Life

हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस् र कुराकानी गर्नुहोस्।

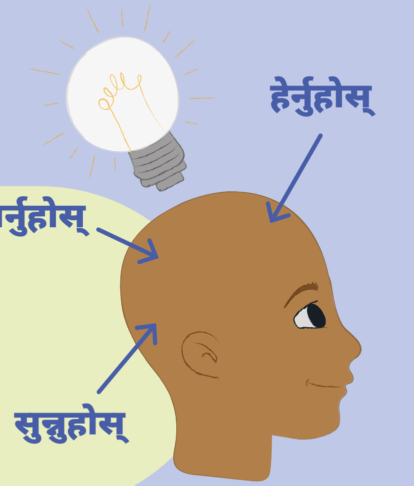
तपाईंले आफ्नो बच्चासँग गर्नुभएको कुराकानीले बच्चाको भविष्य राम्रो बनाउन सक्छ।

तपाईंलाई थाहा थियो?

तपाईंको बच्चाले कुनै पनि शब्द बोल्नुभन्दा अगाडि नै बच्चासँग कुराकानी गर्दा बच्चालाई कुरा गर्न सिक्नमा मद्दत मिल्छ।

बच्चाले निकाल्ने आवाजको नक्कल गरेर बच्चासँग 'बडबडाएर' कुराकानी गर्ने प्रयास गर्नुहोस्!

किन?



बच्चाको जीवनको पहिलो पाँच वर्षले ठुलो प्रभाव पार्छ। विकासले बच्चाको भविष्यको सिकाइ, खुसी र कल्याणमा सुधार गर्नमा मद्दत गर्छ।

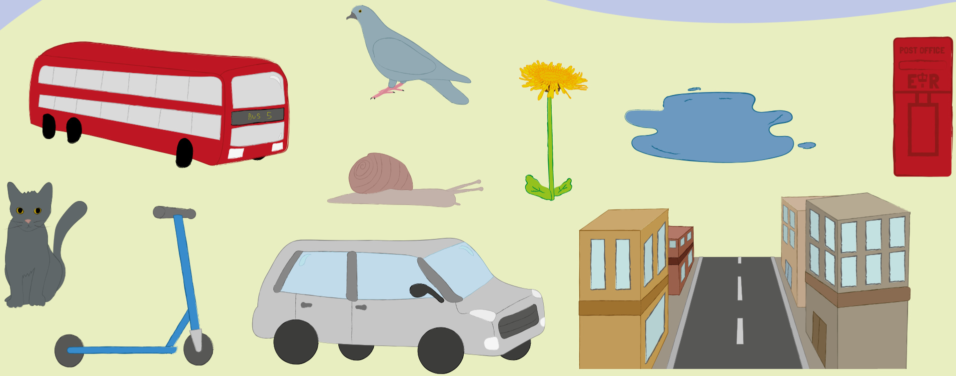
तपाईं सकेसम्म धेरै पटक कुरा गर्ने र सुन्ने अवसरहरू खोजेर र बच्चालाई नयाँ कुराहरूसँग परिचय गराएर यो विकास हुनमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

कसरी?

- उपायहरू चाहिएमा कार्डहरू पढ्नुहोस् र तिनीहरूलाई आफूसँगै लैजानुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको नेतृत्वलाई पछ्याउनुहोस् (बच्चाको रुचि के-मा छ भन्नेमा ध्यान दिनुहोस्)।
- तपाईंले आफ्नो बच्चासँग गरेको हरेक कुराकानीले फरक पार्ने छ।

तपाईंले निम्न कुराहरू ख्याल गर्न र तिनका बारेमा कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ...

जीवित, चल्ने, तपाईंले सुन्ने वा गन्ध पाउन सक्ने कुराहरू, मौसम, अक्षर र सङ्ख्या, तपाईंले सार्न सक्ने विभिन्न तरिका, ढाँचा, बनावट र थप।

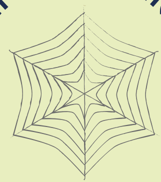


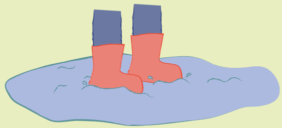
तपाईं निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

गिन्ती गर्न

1234

स-साना कुराहरू ख्याल गर्न

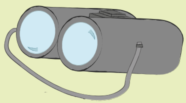




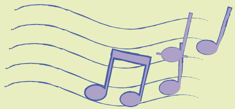
पोखरीमा उफ्रनुहोस्

विभिन्न तरिकाले सर्न

I Spy प्ले गर्न



आफ्नो ज्ञान प्रयोग गर्नुहोस्



गीत र नर्सरी राइम गाउनुहोस्

कथा वा गीत बनाउनुहोस्

आफ्नो बच्चाको नेतृत्वलाई पछ्याउनुहोस्। बच्चाले गरिरहेको र ख्याल गरेका कुराहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंलाई थाहा थियो?

तपाईंको बच्चाले गरेको र भनेको कुरामा रुचि देखाउनुभयो भने बच्चाको आत्मविश्वास बढ्छ।

त्यो राम्रो उपाय हो। स-साना कदम चाल्नाले सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ
मैले गरिरहेको कामबारे कुरा गर्नुभयो भने यसले मलाई नयाँ शब्दहरू सिकाउँछ

आफ्नो शिशु वा बच्चासँग कुरा गर्दा उनीहरूलाई सोच्ने र प्रतिक्रिया जनाउने समय दिनुहोस्।

महत्त्वपूर्ण सुझाव:

तपाईं आफ्नो बच्चासँग बोल्दा उनीहरूलाई प्रतिक्रिया जनाउँदासम्म कम्तीमा 5-15 सेकेन्ड पर्खनुहोस्।

तपाईंले मलाई केही सोच्ने समय दिनुभयो भने मलाई मद्दत मिल्छ
मैले उहाँको प्रतिक्रिया पर्खँदा, उहाँले मलाई राम्रो प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ

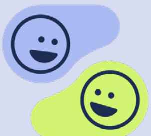
तपाईंको बच्चाले निकालेका आवाज र शब्दहरू दोहोर्‍याउनुहोस् र एक वा दुई थप आवाज वा शब्दहरू थप्नुहोस्।

तपाईंलाई थाहा थियो?

तपाईंको बच्चाले भनेको कुरा तपाईंले नक्कल गर्दा यसले उनीहरूलाई तपाईं उनीहरूको कुरा सुन्दै हुनुहुन्छ भनेर देखाउँदछ। एक वा दुई अतिरिक्त शब्द थप्दा उनीहरूलाई नयाँ शब्दहरू र लामो वाक्यहरू भन्ने तरिका सिकाउँदछ।

बिरालो
हो, त्यो बिरालोको भुवाँदार पुच्छर छ
दा दा दा, हो, बिरालो
दादादादा

तपाईंसँग समय हुँदा एक क्षण लिनुहोस्। समय लिनुहोस् र आफ्नो बच्चालाई तपाईं उहाँको कुरा सुन्दै हुनुहुन्छ भनेर देखाउनुहोस्।



महत्त्वपूर्ण सुझाव:

तपाईंको बच्चाले हेर्न वा सुन्न सक्ने कुराहरूको ख्याल गर्न उहाँलाई अझ नजिकबाट हेर्नमा मद्दत गर्नुहोस्।

हामी कुरा गर्दा तपाईंको अनुहार हेर्दा मलाई कुराकानी गर्न सिक्नमा मद्दत गर्छ
मैले समय लिएर उहाँलाई मेरो पूरा ध्यान दिँदा उहाँ एकदमै खुसी देखिनुहुन्छ

तपाईंले सोधेका प्रश्नहरूको प्रकारका बारेमा सोच्नुहोस्। सबैभन्दा राम्रो प्रश्नहरू भनेको एक शब्दको जवाफ दिनुको सट्टामा सोच्नलाई प्रोत्साहित गर्नु हो।

तपाईंलाई थाहा थियो?

तपाईंले आफ्नो बच्चाका सबै प्रश्नहरूको जवाफ दिन नसके तापनि केही हुँदैन। पुस्तकालयमा जानुहोस् वा सँगै जवाफहरू खोज्न इन्टरनेट प्रयोग गर्नुहोस्।

त्यो चिप्लेकीरा कहाँ जाँदै छ भन्ने कुरा म अचम्म छु?
?
मेरो विचारमा चिप्लेकीरा जाँदै छ...

तपाईंले सकेको बेला आफ्नो दिनको समयमा हेर्ने, सुन्ने र कुराकानी गर्ने गर्नुहोस्।

यसले तपाईंको बच्चाको बोली र सञ्चार रीपहरूमा मद्दत गर्ने छ।

National Literacy Trust

Change your story

तपाईं आफ्नो बच्चाको भाषा विकासका बाृरमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य निरीक्षक, परिवार हब वा बाल स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

यससँगको साझेदारीमा

Better Health Start for Life

हामीले तपाईंलाई आफ्नो बच्चको मद्दत गर्नका लागि यी कार्डहरू विकास गर्न वाचन तथा भाषा चिकित्सक, शिक्षक, प्रारम्भिक वर्षका पेशेवर र अभिभावकहरूसँग परामर्श लिएका छौँ।