



साथीहरू

यतधेरै मनोरंजनले कसरी मेरो बच्चालाई वद्वियालयका लागि तयार गर्न सक्छ ?

बच्चाहरु अन्य बालबालिका र वयस्कहरुसँग घुलमलि हुनु वद्वियालय जानका लागि महत्वपूर्ण सामाजिक शीप हो। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई खेलको माध्यमद्वारा सामाजिक शीपको प्रयोग गरी वास्तविक अवस्थाबारे खेलने अवसर दनि सक्नुहुनेछ। रचनात्मक प्रतिक्रिया दनिहोस्। तपाईंको बच्चाले विकास गर्न सक्ने केही महत्वपूर्ण सामाजिक शीपहरु जस्तै: सुन्ने, बोल्न उत्सुक हुने, आफ्नो परचिय दनि, आफू खेलने सक्ने/नसक्ने सोध्ने, आफूलाई कस्तो लागेको थाहा पाउने र अन्य मान्छेसँग समस्या समाधान गर्ने।

घरमा यी कुराहरु गर्नुहोस् !

- आफूले नयाँ साथी भेटेको बहाना गर्नुहोस्: तपाईं र तपाईंको बच्चा खेल मैदान वा स्थानीय स्टोरमा भेट्दा प्रत्येक चोटपिहिलो पटक भेटेको जस्तो गर्नुहोस्। कुराकानी सुरु गर्नुहोस्। शायद तपाईं हराउनु भएको छ वा कता जाने भनी हेर्दै हुनुहुन्छ, वा तपाईं पछि खेलदै हुनुहुन्छ र ऊ तपाईंसँग आवोस् भन्ने चाहनुहुन्छ। आफ्नो बच्चासँग प्रश्न सोध्नु र जानकारी प्राप्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। यसो गर्न तपाईंले फोनमा कुराकानी गरेको बहाना गर्न पर्ना सक्नु हुन्छ।
- सहानुभूति शिक्खा दनिहोस्: सहानुभूति अर्काको पीडा बुझ्न सक्ने क्षमता हो। आमाबाबुले वभिन्न परिस्थितिहरू औल्याउँदै बच्चाहरुमा सहानुभूति र प्रतिक्रियाहरु उत्पन्न गर्न सक्छन्। उदाहरणको लागि: यदि तपाईं र तपाईंको बच्चाले (टिभी, पुस्तक वा वास्तविक जीवनमा) कसैलाई चोट परेको देख्नु भयो भने, आफ्नो बच्चासँग त्यो व्यक्ति कसरी महसुस गर्नुपर्छ भन्ने कुरा गर्नुहोस्। घरमा आफ्नो बहनी या भाइले कसरी महसुस वा कल्पना गर्छन् भन्ने कुरा जान्नको लागि प्रोत्साहन गर्ने अवसर मिलाइदनिहोस्। भावनाहरू (ऊ रसिएकी, दुःखी भएकी, नरिश् भएकी छे इत्यादी) को नामाकरण गर्नुहोस् ता का आफ्नो बच्चाले भविष्यमा सो कुराहरुको प्रयोग गर्न सक्छन्।
- अन्य बच्चाहरुलाई खेलन बोलाउनुहोस्: खेलने दनिको मति तय गर्नुहोस्। आफ्ना बच्चाहरुसँग यदि अन्य साथीहरू खेलन आएमा के गर्ने भन्नेबारे पूर्व अभ्यास गर्नुहोस्। पूर्वयोजना गरी सामाजिक अन्तरक्रिया नरित्साहति गर्ने वा झगडा सर्जना गर्ने खेलाउन हटाउनुहोस्। यसको अर्थ भडियो गेम जस्ता एकलै खेलनि खेलौनाहरू हटाउनुहोस्। अनि यदि तपाईंको आफ्नो बच्चाले केही कुरा बाँड्न सक्दैन भने त्यो कुरा खेलने दनि नसकिने जेल लुकाउन बेस हुन्छ। r.



साथीहरू

यतधेरै मनोरंजनले कसरी मेरो बच्चालाई वद्वियालयका लागि तयार गर्न सक्छ ?

बच्चाहरु अन्य बालबालिका र वयस्कहरुसँग घुलमलि हुनु वद्वियालय जानका लागि महत्वपूर्ण सामाजिक शीप हो। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई खेलको माध्यमद्वारा सामाजिक शीपको प्रयोग गरी वास्तविक अवस्थाबारे खेलने अवसर दनि सक्नुहुनेछ। रचनात्मक प्रतिक्रिया दनिहोस्। तपाईंको बच्चाले विकास गर्न सक्ने केही महत्वपूर्ण सामाजिक शीपहरु जस्तै: सुन्ने, बोल्न उत्सुक हुने, आफ्नो परचिय दनि, आफू खेलने सक्ने/नसक्ने सोध्ने, आफूलाई कस्तो लागेको थाहा पाउने र अन्य मान्छेसँग समस्या समाधान गर्ने।

घरमा यी कुराहरु गर्नुहोस् !

- आफूले नयाँ साथी भेटेको बहाना गर्नुहोस्: तपाईं र तपाईंको बच्चा खेल मैदान वा स्थानीय स्टोरमा भेट्दा प्रत्येक चोटपिहिलो पटक भेटेको जस्तो गर्नुहोस्। कुराकानी सुरु गर्नुहोस्। शायद तपाईं हराउनु भएको छ वा कता जाने भनी हेर्दै हुनुहुन्छ, वा तपाईं पछि खेलदै हुनुहुन्छ र ऊ तपाईंसँग आवोस् भन्ने चाहनुहुन्छ। आफ्नो बच्चासँग प्रश्न सोध्नु र जानकारी प्राप्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। यसो गर्न तपाईंले फोनमा कुराकानी गरेको बहाना गर्न पर्ना सक्नु हुन्छ।
- सहानुभूति शिक्खा दनिहोस्: सहानुभूति अर्काको पीडा बुझ्न सक्ने क्षमता हो। आमाबाबुले वभिन्न परिस्थितिहरू औल्याउँदै बच्चाहरुमा सहानुभूति र प्रतिक्रियाहरु उत्पन्न गर्न सक्छन्। उदाहरणको लागि: यदि तपाईं र तपाईंको बच्चाले (टिभी, पुस्तक वा वास्तविक जीवनमा) कसैलाई चोट परेको देख्नु भयो भने, आफ्नो बच्चासँग त्यो व्यक्ति कसरी महसुस गर्नुपर्छ भन्ने कुरा गर्नुहोस्। घरमा आफ्नो बहनी या भाइले कसरी महसुस वा कल्पना गर्छन् भन्ने कुरा जान्नको लागि प्रोत्साहन गर्ने अवसर मिलाइदनिहोस्। भावनाहरू (ऊ रसिएकी, दुःखी भएकी, नरिश् भएकी छे इत्यादी) को नामाकरण गर्नुहोस् ता का आफ्नो बच्चाले भविष्यमा सो कुराहरुको प्रयोग गर्न सक्छन्।
- अन्य बच्चाहरुलाई खेलन बोलाउनुहोस्: खेलने दनिको मति तय गर्नुहोस्। आफ्ना बच्चाहरुसँग यदि अन्य साथीहरू खेलन आएमा के गर्ने भन्नेबारे पूर्व अभ्यास गर्नुहोस्। पूर्वयोजना गरी सामाजिक अन्तरक्रिया नरित्साहति गर्ने वा झगडा सर्जना गर्ने खेलाउन हटाउनुहोस्। यसको अर्थ भडियो गेम जस्ता एकलै खेलनि खेलौनाहरू हटाउनुहोस्। अनि यदि तपाईंको आफ्नो बच्चाले केही कुरा बाँड्न सक्दैन भने त्यो कुरा खेलने दनि नसकिने जेल लुकाउन बेस हुन्छ। r.