

# मेरा बच्चा स्कूल जाना आरम्भ करने वाला है

माता-पिता व देख-भाल कर्ताओं के लिए मार्गदर्शिका



“खेल सबसे  
उच्च प्रकार का  
अनुसंधान है।”

— एलबर्ट आइन्सटाइन



“बच्चों को यह सीखाना  
अनिवार्य है कि किस  
प्रकार से सोचना  
चाहिए न कि क्या  
सोचना चाहिए।”

— मार्गरेट मीड

# मेरा बच्चा स्कूल जाना आरम्भ करने वाला है

## स्कूल जाना आरम्भ करना

तो आपका बच्चा स्कूल जाना आरम्भ करने वाला है, जो कि एक महत्वपूर्ण घटना है। इस स्थिति से अभ्यस्थ होने में आपके बच्चे व परिवार को समय लगेगा।

एक सकारात्मक आरम्भ के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं:

- घर पर शान्त व उम्मीद के मुताबिक दिनचर्या होनी चाहिए
- अपने बच्चे के साथ बातचीत करने का रास्ता बना कर रखें
- प्रतिदिन स्कूल की घंटी बजने से पहले स्कूल पहुँच जाएँ
- अपने बच्चे को बताएँ कि हर रोज़ वह घर कैसे वापस आएगा
- उसकी अध्यापिका से संबंध बना कर रखें

## अपने बच्चे के स्कूल के बारे में जानकारी रखें

हर स्कूल समुदाय अलग होता है।

यह अच्छा रहेगा कि:

- उनके परिवर्तन, अनुकूलन या जानकारी संबंधी सत्रों में भाग लें
- उनकी वेबसाइट पर देखते रहें या उनका समाचार-पत्र पाने के लिए नाम लिखवाएँ
- उनके सोशल मीडिया के पृष्ठों पर ध्यान रखें
- प्रिन्सिपल से मिलें या स्कूल के ऑफिस के स्टाफ से जानकारी लेते रहें
- स्कूल में जाने वाले अन्य बच्चों के माता-पिता से जान-पहचान करें।

## साक्षरता

पढ़ाई की मुख्य बुनियाद साक्षरता होती है। बात करना व शब्दों की ध्वनि के प्रति जागरूकता होना पठन में सफलता पाने का मज़बूत आधार होता है।

अपने बच्चे के साथ नियमित रूप से पठन, तुकबंदी व चित्रण करें, गाना गाएँ, सुनें व बात करें। इससे साक्षरता में प्रवीणता बनती है जो जानकारी पाने व विचारों के आदान-प्रदान करने के लिए ज़रूरी होती है।

यदि अंग्रेज़ी आपकी पहली भाषा नहीं है तो अपनी सबसे मज़बूत भाषा तथा साथ ही अंग्रेज़ी का उपयोग करते रहें, जिससे बहुभाषी दक्षताओं को बढ़ाया जा सके व सांस्कृतिक पहचान को बना कर रखा जा सके।

## अंकज्ञान

अंकज्ञान हमारे चारों तरफ़ है व इसका उपयोग पूरे जीवन में होता रहता है। आपका बच्चा सामग्रियों को नापने, चढ़ते समय सीढ़ियों को गिनने, बटनों का हिसाब लगाने या मोज़ों का मेल करने के लिए अंकज्ञान का उपयोग करता है।

जब बच्चे खेलने के ब्लाँकों व डिब्बों से खेलते हैं तो वे उनके साइज़, बनावट व स्थान के बारे में 'गणित के अनुसार' सोचते हैं।

जब आप स्थिति के बारे में बात करते हैं, जैसे कि पीछे, पास में व ऊपर और जब पूछते हैं, 'कितने?' 'किस तरफ़ से?' या 'क्या काफ़ी है?'

## मित्रताएँ

आपके बच्चे के लिए मित्र बनाना कठिन हो सकता है। बच्चे को खेलों के बारे में, कहाँ खेलना है और अन्य लोगों को कैसे शामिल करना है बता कर उत्साहित करके इसमें आप मदद कर सकते हैं।

आपके बच्चे में यह दक्षताएँ आपको देखकर विकसित होंगी – आप कैसे बात-चीत शुरू करते हैं, समस्याओं को कैसे सुलझाते हैं व दूसरों के दृष्टिकोण से कैसे सहमत होते हैं।

खेल खेलने के लिए उत्साहित करने से आपके बच्चे को अवसर मिलते हैं कि वह चेहरों व शरीर की भाषा को 'समझे', जिससे उनकी सामाजिक दक्षताएँ बढ़ती हैं।

## भावनाओं को नियंत्रित करना

स्कूल आरम्भ करने से आपके बच्चे में अनेकों प्रकार की भावनाएँ उत्पन्न हो सकती हैं और यह समझने में कि उनको कैसे नियंत्रित करना है, लम्बा समय लग सकता है। उनकी भावनाओं को सुनकर, मान कर व स्वीकार करके उन्हें मदद दें।

यदि आवश्यकता हो तो इन भावनाओं का नाम देने में व उनका नियंत्रण करने में उचित तरीकों को ढूँढने में अपने बच्चे को मदद दें।

## सीखने के लिए उत्तम व्यवहार

### 1. रुचियों का पता लगाना

जब आपका बच्चा रुचि लेता है, सवाल पूछता है, व संभावनाएँ पता करता है तब ही वह सीखता है। इससे उन्हें रचनात्मक होने व भाग लेने में मदद मिलती है।

### 2. समस्याओं का समाधान करना

अपने बच्चे को गतिविधियों को करने में डटे रहने के लिए प्रोत्साहित करें, चाहे वे थोड़े पेचीदा क्यों न हो जाएँ। आप उनकी मदद कर सकते हैं कि समस्याओं का समाधान करने में वे अपना तरीका अपनाएँ।

### 3. कोशिशों को स्वीकार करें

जब आप अपने बच्चे को कोशिश करते देखें, तो इन कोशिशों का परिणाम चाहे कोई भी हो, इन कोशिशों को स्वीकार करें।

## स्वाबलंबन दक्षताएँ

आपके बच्चे की स्वतंत्रता स्कूल में बढ़ेगी। उनको छोटे आसानी से किए जाने वाले काम देकर आप उनका आत्मविश्वास बढ़ा सकते हैं, जैसे कि:

- धुले हुए कपड़ों की तह लगाना
- कपड़े पहनना
- अपने खाने के डिब्बे को खोलना व बन्द करना
- सामान को संभाल कर रखना

यदि बहुत कठिन हो जाता है तो मदद करें, और यह सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा समझता है कि वह टीचर व विद्यार्थियों से मदद माँग सकता है।

## समन्वय बनाना

शारीरिक दक्षताएँ आपके बच्चे को स्कूल में खेलने व सीखने में मदद करती हैं। बड़ी गतिविधियाँ, जिन्हें 'सकल संचालक' दक्षताएँ कहते हैं, वे चढ़ने, बॉल फेंकने या पकड़ने में उपयोग की जाती हैं। ये भविष्य की 'महीन संचालक' के विकास के लिए मज़बूत बुनियाद प्रदान करती हैं।

चित्र बनाने, कैंची का उपयोग करने व खाने के डिब्बे को खोलने के लिए महीन संचालक दक्षताओं की आवश्यकता होती है। घर पर चीज़ें बनाने के खिलौनों से खेलने, चिमटे व चिमटियों का उपयोग करने या बागबानी करने से आपके बच्चे की महीन दक्षताओं को मज़बूत बना सकती हैं व समन्वय करने में सुधार ला सकता है।

## परिवार

आप अपने बच्चे के प्रथम व सबसे अधिक महत्वपूर्ण अध्यापक हैं। अपने बच्चे की पढ़ाई में सकारात्मक रूप से भाग लेने से स्कूल में उनकी सफलता में मदद मिलती है।

उनको खेलने के लिए काफ़ी अवसर प्रदान करें, उनके साथ गाने गाएँ, कहानी सुनाएँ, बच्चे के शिक्षकों से मिलते रहें व पढ़ाई के लिए प्रेम का नमूना बनें।

थोड़ा सा भी बहुत बड़ा अन्तर ला सकता है।

## अपनी देख-भाल करें

अपनी देख-भाल करने से अपने बच्चे की देख-भाल करने में सहायता मिलती है। जब आपका बच्चा स्कूल जाना शुरू करता है तो आपको चिन्ता, उदासी, खुशी महसूस हो सकती है या आपको चैन भी मिल सकता है। आप स्कूल में बिताए हुए अपने समय को भी याद कर सकते हैं।

इन भावनाओं को समझना व उनके प्रभावों पर ध्यान देना बहुत महत्वपूर्ण है। अपनी भावनाओं के बारे में अपने विश्वसनीय मित्रों को बताएँ व अपने बच्चे की टीचर से अच्छे संबंध बनाएँ।

### अधिक जानकारी

अपने बच्चे के स्कूल में आप निःशुल्क दुभाषिण की सेवा के लिए निवेदन कर सकते हैं।

आपके बच्चे के स्कूल जाने के बारे में अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट देखें:

[transitiontoschool.net](http://transitiontoschool.net)

### हमसे संपर्क करें

#### Connect Child & Family Services Ltd

ABN 54 617 948 231  
48-50 Oaklands Road (PO Box 2)  
Hazelbrook NSW 2779

P 02 4758 9966 F 02 4758 9988

E [transitiontoschool@connectcfs.org.au](mailto:transitiontoschool@connectcfs.org.au)

FB [facebook.com/transitiontoschool](https://www.facebook.com/transitiontoschool)

W [connectcfs.org.au](http://connectcfs.org.au)

**connect**  
CHILD AND FAMILY SERVICES

Connect acknowledges the contribution of Families NSW.

RENODESIGN 35001-03\_T25\_H1H\_V12\_03.2017 • PHOTOS © CONNECT CFS