Talk Together
(टक टुगेदर)

I CAN
helps children communicate
REGISTERED CHARITY 210031

शिशु तथा बालबालिकालाई बोल्ने सीप सिक्न सहयोग गर्ने

कुरा गर्न सिक्नु

कुरा गर्नु, अरुको कुरा बुझ्नु र के भन्ने भन्ने बुझ्नु साँच्चै महत्वपूर्ण सीपहरु हुन्। तिनीहरुले बालबालिकालाई साथी बनाउन, सिक्न र जीवनको आनन्द पूर्णरुपमा लिन मद्दत गर्छन्।

नबुझने कुरा गर्ने शिशुबाट बोलिरहने बच्चा हुनु आश्चर्यजस्तो देखिन्छ तर तपाईको बच्चाले यस्तो गर्न तपाईको सहयोग चाहिन्छ। यो पर्चामा रहेका जानकारी र शैलीले सहयोग गर्नेछन्। घरकै भाषामा कुरा गर्नु आफ्नो बच्चालाई उत्कृष्ट शुरुवात दिनु हो।

शिशुहरु

शिशुहरुले हामीसँग जन्मैदेखि कुरा गर्छन्। उनीहरुको आवाजले हामीलाई उनीहरु भोकाएको वा असजिलो भएको थाहा हुन्छ। जब हामी कुरा गर्छौं, उनीहरु हाँस्छन् र हामीतिर हेर्छन्। जब हामी उनीहरुसँग कुरा गर्छौं उनीहरुले हाम्रो सामान्य कुरा बुझ्छन्।

शिशुहरु "नबुझने गरी कुरा गर्दै" आवाजसँग खेल्न मन पराउँछन्। उनीहरुको पहिलो शब्द १२–१८ महिनासम्म निस्किन्छ। उनीहरुको आवाज वयष्क जस्तो बुझँदैन तर तपाईले सुन्दै जाँदा उनीहरुले भन्न खोजेको कुरा बुझ्न थाल्नुहुन्छ।

बच्चाहरु

बच्चाहरु बढ्दै जाँदा उनीहरुले बुझ्ने र प्रयोग गर्ने शब्दहरुको संख्या पनि बढ्दै जान्छ। शब्द बुझ्ने पहिले हुन्छ त्यसपछि ति शब्दको प्रयोग हुन्छ।

पहिलो शब्द पछि बच्चाहरुले एक पटकमा एक गरि १०० शब्दसम्म बोल्छन्। त्यस पछि उनीहरुले तपाईले बोलेको सुनेर शब्दहरुलाई कसरी एकसाथ बनाउने भन्ने सिक्छन्। उनीहरु साना वाक्य बनाइ दुईवटा शब्द सँगै राख्न थाल्छन्। त्यसपछि उनीहरु लामा वाक्यको प्रयोग थाल्छन्।

तीन वर्ष पुग्दासम्म बालबालिकाले **तल** र **नजिकैजस्ता** स्थानवाचक शब्दहरु तथा **कहाँ** र **के** जस्ता प्रश्नवाचक शब्दहरु बुझ्न जानिसकेका हुन्छन्।

साना बालबालिका

चार वर्ष भएपछि उनीहरु लामा वाक्य प्रयोग गर्न थाल्छन्। उनीहरुले धेरै नयाँ शब्दहरु सिक्छन् र प्रयोग गर्छन् र आफुले गरेको काम बारे कुरा गर्छन्। उनीहरु धेरै प्रश्न गर्छन् र अरुले बोलेको कुरा सुन्नमा रमाउँछन्।

उनीहरुलाई कुनै कुनै ध्वनी भन्न अप्ठ्यारो हुन्छ तर अधिकांश वयष्कहरुले उनीहरुको कुरा बुझ्छन्। यी सबै सीपले बालबालिकालाई विद्यालय जानको लागि तयार हुन सहयोग गर्छन्।

थप जानकारीका लागि
www.talkingpoint.org.uk मा जानुहोस्

ह्यान्डी टिप्स (सजीला तरिकाहरु)

आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नु र खेल्नु उनीहरुको लागि राम्रो हो र यसले तपाईंको दैनिकीलाई सजिलो बनाउँछ। यी सामान्य तरिकाहरुले सहयोग गर्नेछन्।

आफ्नो बच्चाको ध्यान तान्नुहोस्

आफ्नो बच्चाको अघिल्तिर वा सँगै बस्नुहोस्। बोल्न शुरु गर्नुअघि उनीहरुको नाम भन्नुहोस्। तपाईंहरु दुवैजनाले देख्ने अघिल्तिरको केही वस्तुबारे कुरा गर्नुहोस्। यसले उनीहरुलाई शब्दको अर्थ सिक्न सहयोग गर्छ।

सँगसँगै रमाउनु

क्रिया, गाना, हल्ला वा मुखाकृति बनाउनुहोस्। लाज नमान्नुहोस्, अलिकति अनौठो हुनुले उनीहरुको ध्यान तान्न मद्दत गर्छ र उनीहरुलाई हँसाउँछ।

प्रश्न हैन प्रतिक्रिया

धेरै प्रश्न सोध्नुले परिक्षा हो कि जस्तो हुन्छ। यसलाई वार्तालाप बनाउनुहोस्। उनीहरुले के गर्दैछन् वा के हुँदैछ भन्नेमा प्रतिक्रिया जनाउनुहोस्।

उनीहरुलाई सोच्नका लागि समय दिनुहोस्

बालबालिकालाई आफुले सुनेको कुरालाई सोच्न र अब के भन्ने भन्ने निर्णय गर्न वयष्क व्यक्तिभन्दा बढी समय लाग्छ। उनीहरुलाई जवाफ दिनको लागि समय दिनुहोस् र आफु पर्खिंदै गर्दा उनीहरुतिर हेर्नुहोस्।

सामान्य भाषा प्रयोग

आफ्ना वाक्यहरुलाई सानो बनाउनुहोस्। उदाहरणका लागि, "अब खाना खाने समय" वा "अहो, तिमी टावर बनाउँदैछौ"।

आफूले भनेको दोहोर्‍याउने

एउटै कुरा फेरि भन्नु राम्रो हुन्छ। शिशु र बच्चाले शब्द र वाक्यहरु बुझ्न र नयाँ शब्द सिक्न तिनीहरुलाई धेरै पटक सुन्नु पर्ने हुन्छ।

उनीहरुलाई सुन्न सजिलो बनाउने

संगीत, रेडियो वा टिभी बन्दा गर्नाले उनीहरुलाई तपाईका शब्दमा केन्द्रित हुन मद्दत पुग्छ।

उनीहरुले भनेको कुरालाई जोड्नुहोस्

बच्चाले भनेका कुराहरुमा एक वा दुई शब्द जोड्नाले उनीहरुलाई वार्तालापको नयाँ चरणमा जान सहयोग गर्छ। त्यसैले, यदि तपाईको बच्चाले "बस" भन्यो भने तपाई भन्नुहोस्, "हो, ठुलो बस"।

घरको भाषामा कुरा गर्ने

बालबालिकाहरुको लागि प्रारम्भिक शब्द र वाक्यहरु आफ्नै घरको भाषामा सिक्नु जरुरी हुन्छ। तपाईको बच्चाले अंग्रेजी पछि नर्सरी र स्कुलमा सिक्नेछन्।

उनीहरुलाई कुरा गर्न सजिलो बनाउने

कृतिम खेलौनाहरु कुरा गर्ने माध्यम हुन सक्छन्। तिनीरुलाई सुत्ने समयमा मात्र राख्नुहोस्। कुरा गर्न निकाल्नुहोस्।

उनीहरुलाई सही बाटो देखाउने

साना बालबालिकाले प्राय गल्ती गर्छन्। उनीहरुलाई शब्द सही बनाएर दोहोर्‍याउन लगाउनु भन्दा आफूले बुझेजस्तो देखाउनुहोस्। बच्चाको लागि आफैंले शब्द वा वाक्यलाई सही तरिकाले भन्नुहोस्। यदि उनीहरुले "लुक एट डड" ("तुतुल हेर्नुस्") भने भने तपाईले "यस, इट्स ए डग" (हो, यो कुकुर हो") भन्नुहोस्।

उनीहरुले भनेको नक्कल गर्नुहोस्

पछिल्ला ध्वनी, शब्द र वाक्यहरुलाई दोहोर्‍याउनुहोस्। "ला ला" होस् वा "ओ, तिमीलाई केरा मन पर्‍यो" होस्, यसले तपाई आकर्षित हुनुहुन्छ भन्ने देखाउँछ र शब्दहरु महत्वपूर्ण छन् भन्ने बुझाउँछ।

बोल्न सिक्नु अप्ठ्यारो हुनसक्छ।

केही बालबालिकालाई बोल्न र सुन्न अरुको भन्दा अप्ठ्यारो हुन्छ।

उनीहरुलाई शब्द र वाक्यको अर्थ बुझ्न अप्ठ्यारो हुन सक्छ। सही शब्द र ध्वनी पत्ता लगाउन र तिनीहरुलाई क्रम अनुसार राखेर प्रयोग गर्न केही संघर्ष गर्नुपर्छ। यी बालबालिकालाई अतिरिक्त सहयोग चाहिन सक्छ।

यदि तपाई आफ्नो बच्चाबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईले चिनेको र तपाईको बच्चालाई चिन्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस्। यो पर्चामा भएका चरणहरुले अधिकांश बच्चाहरुका लागि उचित व्यक्तिहरुबारे मार्गदर्शन गर्छ। याद राख्नुहोस्, हरेक बच्चा फरक हुन्छ।

यदि तपाई अझै चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो अन्तर्ज्ञानमा जानुहोस्। सहयोगी व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि कुनै ध्वनी वा भाषा थेरापिस्ट वा तपाईका हेल्थ भिजिटर वा जिपी।

त्यसै समयमा, तपाईलाई प्रारम्भमा सहयोगका लागि पर्चामा रहेका तरिकाहरुको अनुशरण गर्नुहोस्। थप जानकारीका लागि www.talkingpoint.org.uk मा हेर्नुहोस्।

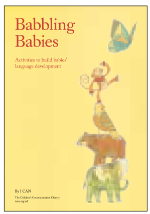
तपाई आफ्नो बच्चाको लागि पहिलो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण शिक्षक हुनुहुन्छ। तपाईले जे सँगसँगै गर्नुहुन्छ त्यसले साँच्चै तपाईको बच्चालाई सहयोग गर्न सक्छ।

आफ्नो नजिकैको ध्वनी र भाषा थेरापिस्टबारे पत्ता लगाउन www.talkingpoint.org.uk/talkinglinks मा जानुहोस् वा आफ्नो स्थानीय चिल्ड्रेन्स सेन्टरमा सोध्नुहोस्

आइ क्यानका उपयोगी सामग्रीहरु

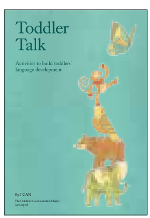
आइ क्यान (म सक्छु) का कार्यले बालबालिकालाई उनीहरुको बोल्ने र सुन्ने सीप विकास गर्न सहयोग गर्छ। हामीसँग केही डिभिडि र क्रियाकलाप पुस्तकहरु छन् जुन तपाईंले साँचै उपयोगी पाउनुहुनेछः

Babbling Babies ब्याबलिङ बेबिज (नबुझने गरि बोल्ने शिशुहरु)



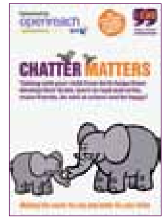
३० वटा रमाइला क्रियाकलापको एक प्याक जसमा जन्मदेखि १८ महिनासम्मका शिशुले खेल्न मिल्ने टिकाउ कार्डमा राम्रा चित्रहरु कोरिएका छन् जसले उनीहरुको बोली, भाषा र संवाद विकासलाई सहयोग गर्नेछ।

Toddler Talk टोड्लर टक (साना नानीका कुराहरु)



३० वटा रमाइला क्रियाकलापको एक प्याक जसमा जन्मदेखि १८ महिनासम्मका शिशुले खेल्न मिल्ने टिकाउ कार्डमा राम्रा चित्रहरु कोरिएका छन् जसले उनीहरुको बोली, भाषा र संवाद विकासलाई सहयोग गर्नेछ।

Chatter Matters च्याटर म्याटर्स (गफको महत्व छ)

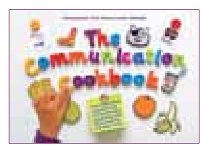


तपाईंको बच्चाको बोल्ने र सुन्ने सीप विकास गर्न सहयोग गर्ने शैली सहितको एक सहभागितात्मक डिभिडी र बालबालिकाले सँगै गाउन मिल्ने काराओके।

Ready Steady Talk रेडी स्टिडी टक (कुरा गर्न तयार)

तपाईंको बच्चालाई विद्यालय जानु अघि र त्यसपछिको तयारी गराउनका लागि राम्रा खेलहरु वृहत सक्रियतामूलक पुस्तक

The Communication Cookbook द कम्युनिकेशन कुकबुक (संवाद पुस्तक)



भर्खरै विद्यालय जान थालेका बालबालिकाहरुका लागि विचार र आवश्यक सामग्री सहितको पुस्तक

यी सामग्रीहरु www.ican.org.uk/resources मा अर्डर गर्नुहोस्

आइ क्यान बालबालिकाहरुको संवादका लागि संस्था हो। हामी सबै बालबालिकालाई उनीहरुको बोल्ने र सुन्ने सीप विकास गर्न सहयोग गर्न काम गर्छौं।

आइ क्यानले आमाबुवालाई कसरी सहयोग गर्छ भन्ने पत्ता लगाउन कृपया हेर्नुहोस्ः
www.ican.org.uk/help

टक टुगेदरका अरु पुस्तिकाहरु अर्डर गर्नका लागि कृपया यहाँ जानुहोस् **www.ican.org.uk/resources**

म आइ क्यानबारे थप जानकारी हाम्रो नियमित अखबारबाट प्राप्त गर्छु, यहाँ गएर दर्ता गर्न सकिन्छः
www.ican.org.uk/register

यदि तपाई बालबालिकालाई सहयोग गर्न आइ क्यानलाई मद्दत गर्न चाहनुहुन्छ भने कृपया यहाँ जानुहोस्
www.ican.org.uk/supportus

आइ क्यान
7 Wakley Street
London
EC1V 7QE
info@ican.org.uk

थप जानकारीका लागि कृपया फोन गर्नुहोस्
०८४५ २२५ ४०७३/०२० ७८४३ २५५२

Language: Nepali
ISBN: 978-1-908173-26-3

© I CAN 2012. Registered Charity Number: 210031