सुझाव-पत्रक
पिताओं के लिए

मन

nobody's perfect™

अपने बच्चे में साक्षरता को बढ़ावा देना

साक्षरता का अर्थ पढ़ने और लिखने की योग्यता से है. ये दो कौशल, बच्चे द्वारा सीखे जा सकने वाले दो सबसे महत्वपूर्ण कौशल हैं. जीवन के लगभग हर हिस्से में पढ़ने और लिखने की ज़रूरत होती है. आप अपने बच्चे को चीज़ें पढ़-पढ़कर सुनाकर इन कौशलों के विकास में मदद दे सकते हैं.

पढ़ना मायने रखता है. जिन बच्चों को चीज़ें पढ़-पढ़कर सुनाई जाती हैं वे अपने जीवन में पहल करने में अधिक समर्थ होते हैं. उनमें आत्मसम्मान अधिक होता है. बच्चे को चीज़ें पढ़कर सुनाने से उसे दुनिया की ऐसी चीज़ें देखने का मौक़ा मिलता है जिन्हें वह शायद कभी न देख पाए, जैसे दूसरे देश या दूसरे लोग या मशीनें. इससे आपके बच्चे की कल्पना को पंख लग जाते हैं.

पढ़ने से बच्चों को सीखने में मदद मिलती है. अपने बच्चे को किताबें पढ़कर सुनाने से आपको उन्हें बहुत सी चीज़ों के बारे में सिखाने का मौक़ा मिलता है. भावनाओं से भरी किताबें उन्हें ग़ुस्से और ख़ुशी के बारे में सिखा सकती हैं. लोगों के व्यवहार की बात करने वाली किताबें चीज़ें साझा करने और दूसरों को सम्मान देने के बारे में सिखा सकती हैं.

अपने बच्चे को चीज़ें पढ़कर सुनाने से स्कूल में उनके प्रदर्शन पर भी असर पड़ता है. पढ़कर सुनाने से आप यह दिखा रहे हैं कि सीखना महत्वपूर्ण है और यह कि किताबें जानकारी पाने का एक महत्वपूर्ण ज़रिया हैं.

पढ़ने से आप दोनों और क़रीब आते हैं. अपने बच्चे को चीज़ें पढ़कर सुनाने से आप दोनों के बीच का रिश्ता और मज़बूत होता है. कहानी में क्या हो रहा है इस बारे में बात करने से आपको साथ समय बिताने, हँसने, दुख महसूस करने, और एक-दूसरे के बारे में जानने का मौक़ा मिलता है. ये पल आपके बच्चे की शानदार यादें बन जाएँगे.

अपने बच्चे को चीज़ें पढ़कर सुनाने के लिए सुझाव:

- चेहरे के हाव-भाव इस्तेमाल करें.
- कहानी के अलग-अलग चरित्रों के लिए अलग-अलग आवाज़ें इस्तेमाल करें.
- अपनी आवाज़ का लहजा बदलें (ज़ोरदार, मुलायम, ऊँचा सुर, नीचा सुर).
- नाटकीयता बढ़ाने के लिए अपने हाथों की हरकतें इस्तेमाल करें.
- साउंड इफ़ेक्ट जोड़ें.
- बीच-बीच में रुककर अपने बच्चे से तुकबंदी पूरी करवाएँ या परिचित शब्दों से वाक्य पूरा करवाएँ.
- कहानी में मोड़ लाएँ या अपने बच्चे के नाम का इस्तेमाल मुख्य चरित्र के रूप में करें.
- कहानी को किसी ऐसे व्यक्ति या स्थान की कहानी बना दें जिसे आपका बच्चा जानता हो.
- किताब में दी गईं तस्वीरों या आइडिया के बारे में बात करें.

अपने बच्चे के साथ पढ़ने का अर्थ किताब को पहले से आख़िरी पन्ने तक पढ़ डालना नहीं है, बल्कि उस सफ़र का मज़ा लेने से है जिसे आप दोनों साथ-साथ कर रहे हैं.

i पढ़ना, अपने बच्चे को कई सारी चीज़ें सिखाने का एक अच्छा तरीक़ा है.

नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के बारे में और जानकारी के लिए, या यह दस्तावेज़ डाउनलोड करने के लिए, कृपया Canada.ca. पर “Nobody’s Perfect Tipsheets” खोजें.

मज़ेदार और आसान गतिविधियाँ

कहानियाँ सुनने-सुनाने के लिए अपने इलाक़े की लाइब्रेरी जाएँ. कहानी सुनाने वाले के तरीक़े को ध्यान से देखें, सुनें और ऐसे सुझाव सोचें जिनका आप अगली बार कोई कहानी सुनाने में इस्तेमाल कर सकते हों.

अपने बच्चे के नाम का इस्तेमाल करते हुए गीत बनाएँ. “क़ाफ़िया” (तुकबंदी का खेल) खेलें और आपके बच्चे के नाम से तुकबंदी बनाने वाले शब्दों का इस्तेमाल करें. अपने बच्चे से आपके प्रथम नाम या “डैड” शब्द का इस्तेमाल करते हुए कोई गीत बनवाएँ.

अपनी ख़ुद की कहानी बनाएँ और कहानी स्पष्ट करने के लिए तस्वीरें बनाएँ. वर्णमाला की पुस्तक बनाना एक अच्छी शुरुआत है! इसी गतिविधि का इस्तेमाल कोई कॉमिक बुक या स्पोर्ट्स मैगज़ीन बनाने में भी किया जा सकता है. जब बच्चों को कहानी में अपने ख़ुद के चरित्र बनाने और अपने रचना कौशलों का इस्तेमाल करने का मौक़ा मिलता है तो उन्हें बहुत अच्छा लगता है!

अपने बच्चे के साथ किसी पार्क या संरक्षण क्षेत्र की छोटी-सी सैर पर जाएँ. रास्ते में जो कुछ दिखे उस पर बात करें. अपने बच्चे के नाम के अक्षर पार्क में, ट्रैफ़िक में या दुकानों के साइनबोर्डों में ढूँढ़ें. घर लौटने पर अपने बच्चे से कहें कि वह ऐसी किसी चीज़ की तस्वीर बनाए जिसे आप दोनों ने सैर के दौरान देखा था, और आप साथ मिलकर उस तस्वीर के लिए एक शीर्षक बना सकते हैं.

फ्रिज पर या कुकी शीट पर चुंबक वाले अक्षर इस्तेमाल करें. आपके बच्चे के नाम के पहले अक्षर से शुरू होने वाले शब्द बनाएँ. आपका बच्चा अक्षरों की खोजबीन कर सकता है और शब्द बना सकता है और आप फ्रिज पर एक-दूसरे के लिए संदेश भी छोड़ सकते हैं, जैसे, “आई लव यू”.

अपने शिशु (0-12 माह) को चीज़ें पढ़कर सुनाना

- अपने शिशु को आरामदायक स्थिति में थामें—इससे आपके शिशु को पढ़ने की इस गतिविधि को आपके क़रीब रहने के समय के रूप में पहचानने की आदत पड़ जाती है.
- अपने शिशु के “और सुनाओ” और “रुको” के संकेतों का पालन करें.
- अपने शिशु के लिए तस्वीरों की ओर इशारे करें और आप जो देखें उसका नाम बोलें. इससे आपके शिशु को किताब में दिखाई/बताई गईं चीज़ों के बारे में जानने में मदद मिलती है.
- अपने शिशु को झुलाएँ और लोरियाँ, बच्चों की कविताएँ या दूसरे हल्के-फुल्के गीत सुनाएँ.
- अलग प्रकार की किताबें इस्तेमाल करें (बोर्ड बुक, टच एंड फ़ील, शिशुओं के चेहरों वाली किताबें, और अलग-अलग कॉन्ट्रास्ट वाली किताबें).

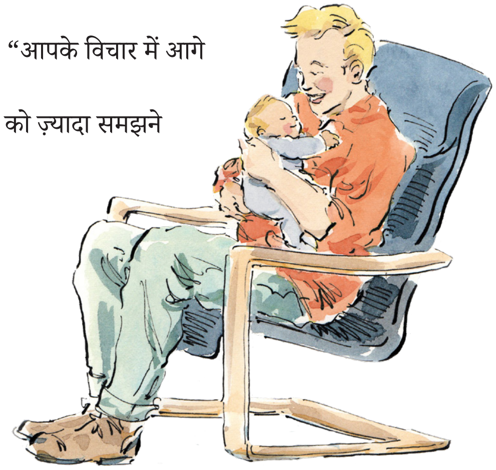
अपने बच्चे (1-3 वर्ष) को चीज़ें पढ़कर सुनाना

- किताब का नियंत्रण—उसे थामना और उसके पन्ने पलटना—अपने बच्चे को करने दें.
- इस उम्र के बच्चे किसी एक चीज़ पर ज़्यादा समय तक ध्यान केंद्रित नहीं रख पाते हैं. अगर आप उसे कोई किताब बहुत देर से पढ़कर सुना रहे हैं तो हो सकता है कि वह उस पर ध्यान न देना चाहे. इसमें कुछ ग़लत नहीं है!
- अपने बच्चे से जानवरों, लोगों और चीज़ों की ओर इशारा करने को कहें. इससे आपके बच्चे को कहानी में उसे दिखने और सुनाई देने वाली चीज़ों के बारे में जानने में मदद मिलती है.
- रोज़मर्रा के कामों, जैसे लाइनों में प्रतीक्षा करना, नहाना या सोने जाते समय किताबें इस्तेमाल करें. इससे आपके बच्चे को कार्य पर फ़ोकस बनाए रखने और समय काटने में मदद मिल सकती है.
- एक ही कहानी बार-बार सुनाने को तैयार रहें.

अपने बच्चे (3-5 वर्ष) को चीज़ें पढ़कर सुनाना

- सोने जाते समय साथ मिलकर पढ़ने को दिनचर्या बना लें.
- अपने बच्चे को तस्वीरों के बारे में बात करके कहानी सुनाने दें.
- अपने बच्चे के लिए, असल ज़िंदगी में हो रही घटनाओं और कहानी में हो रही घटनाओं के बीच एक कड़ी बनाएँ.
- खुले छोर वाले सवाल पूछें—“क्या हो रहा है?”, “आपके विचार में आगे क्या होगा?”
- एक ही कहानी बार-बार सुनाएँ. दोहराव से बच्चों को ज़्यादा समझने और सीखने में मदद मिलती है.

“डैड्स रीडिंग टूलबॉक्स”,
अर्ली लिटरेसी बुकमार्क सीरीज़ से अनुकूलित.
डैड सेंट्रल ओंटारियो



कनाडा सार्वजनिक स्वास्थ्य अभिकरण (पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कैनेडा) पिताओं के लिए *नोबडी इज़ परफ़ेक्ट* के सुझाव-पत्रक के विकास में डैड सेंट्रल कैनेडा (**www.dadcentral.ca**) और उनके राष्ट्रीय नेटवर्क के सहयोग का कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करता है.

© कनाडा अधिकारिणी महामहिम महारानी जी, स्वास्थ्य मंत्री द्वारा यथा प्रतिनिधीत, 2019 | श्रेणी: HP15-47/6-2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28573-3 | Pub: 180337