



अभिभावक

nobody's perfect

अपने इर्द-गिर्द की दुनिया की खोजबीन

एक पिता के रूप में आप अपने बच्चे के जीवन में एक बेहद महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आपका समय और ध्यान आपके बच्चे के सीखने, बरताव करने और अपने इर्द-गिर्द की दुनिया से व्यवहार करने के तरीके पर असर डालता है।

खोजबीन

बच्चों को अपने इर्द-गिर्द की दुनिया का हिस्सा बनना बहुत अच्छा लगता है। वे नई-नई चीजों की खोजबीन और आजमाइश करके काफ़ी-कुछ सीखते हैं। जब आप अपने बच्चे को अपने साथ विभिन्न स्थानों पर ले जाते हैं तो वे आपको देखकर बरताव का तरीका सीखते हैं। पार्क में खेलने, मज़ेदार गतिविधियों की योजना बनाने, और नए-नए स्थानों पर जाने से आपके बच्चे की कल्पना को पंख लग जाते हैं और उसका आत्मविश्वास बढ़ता है।

जोखिम लेना

नई चीजें आजमाने, नए-नए स्थानों पर जाने और नए लोगों से मिलने, इन सभी कार्यों में जोखिम लेना होता है। इससे बच्चों को खुद को परखने का और अपनी शक्तियों व कौशलों को जानने का और यह जानने का मौक़ा मिलता है कि उन्हें क्या-क्या करना पसंद है। जब आपका बच्चा नई और जोखिम वाली चीजें आजमाए तो यह महत्वपूर्ण है कि आप उसके समीप रहकर, हौसला बढ़ाने वाले शब्द बोलकर, राह दिखाकर, और अगर मदद की ज़रूरत हो तो दख़ल देने को तैयार रहकर आप उसे सुरक्षित रखें।

रचनाशीलता

रचनाशील होने के मौक़ों से आपका बच्चा लचीला बनने के लिए, आगे क्या हो सकता है यह सोचने के लिए, और चीजों साथ काम कैसे करती हैं यह देखने के लिए प्रोत्साहित होता है। अपने बच्चे को गतिविधियों की अगुआई करने दें और ऐसे तरीके तलाशें जिनसे वह अपनी रचनाशीलता ज़ाहिर कर सके।

समस्या-समाधान

बच्चे अक्सर खुद को ऐसे हालात में पाते हैं जो उनके लिए चुनौतीपूर्ण होते हैं। अगर आपको दिखे कि आपका बच्चा जो कर रहा है वह उससे निराश हो रहा है, तो जब वह समाधान खोजने की कोशिश में लगा हो तो उस पर नज़र रखें। जब आपके बच्चे की निराशा गुस्से या दुख में बदलने लगे तो मदद की पेशकश करें। इससे आपके बच्चे को एक रचनाशील समस्या-समाधानकर्ता बनने में मदद मिलेगी।

रहस्य

बच्चों को पहिलियाँ और रहस्य हल करने में अक्सर मज़ा आता है और उन्हें अप्रत्याशित घटनाओं की प्रत्याशा करना बहुत अच्छा लगता है। थोड़ी अप्रत्याशित घटनाओं वाली गतिविधियों में भाग लेना आपके बच्चे के लिए रोमांचक हो सकता है और यह उन्हें दिखाता है कि आप मज़ेदार हो सकते हैं।

i अपने आस-पास की चीज़ों की खोजबीन द्वारा आपके पास अपने बच्चे से एक अनूठा जुड़ाव बनाने का मौक़ा होता 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।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

मज़ेदार और आसान गतिविधियाँ

नवजात

टमी टाइम

अलग-अलग दूरियों पर ऐसी रंगीन वस्तुएँ रखें जो आपके शिशु को या तो पेट के बल या बैठकर, उन तक पहुँचने के लिए लुभाएँ।

गीत गाना

अपने शिशु को अपनी गोद में इस तरह लिटाएँ कि उसका मुँह आपकी ओर हो। एक्शन गीत गाएँ, जैसे द व्हील्स ऑन द बस, द इट्सी-बिट्सी स्पाइडर, या हेड, शोल्डर, नीज़, एंड टोज़। गाने के साथ-साथ अपने शिशु के संग धीरे-धीरे एक्शन करें।



1-3 वर्ष के बच्चे

बबलफ्रेस्ट

नहाने के दौरान बबल बाथ से थोड़े बबल बनाएँ। अपने बच्चे से इस बारे में बात करें कि बबल कैसे महसूस होते हैं, कैसी आवाज़ करते हैं और कैसे तैरते हैं।

पत्तियों का शोर

फ़र्श पर एल्युमिनियम के पत्तिले रखें। अपने बच्चे को दिखाएँ कि पत्तियों को किक करने पर या चम्मच से मारने पर कैसा शोर निकलता है।

3-5 वर्ष के बच्चे

स्लाइम

थोड़ा जैलो बनाएँ। अनपका जैलो किसी बर्तन में डालकर चूल्हे पर चढ़ाएँ, थोड़ा टैपिओका (स्टार्च) मिलाएँ और कुछ मिनटों तक उबालें। मिश्रण ठंडा होने दें और फिर उसे एक बड़े कटोरे में डाल लें। जैलो/स्लाइम में प्लास्टिक के कीड़े, डायनासोर या दूसरी चीज़ें डालें। अपने बच्चे को उसके हाथों से मिश्रण की जाँच-पड़ताल करने दें।

रहस्यमयी डब्बा

किसी डब्बे में अलग-अलग तरह की चीज़ें रखें, जैसे मोज़े, कोई पसंदीदा खिलौना, थोड़े कंचे या अंगूर। अपने बच्चे से कहें कि वह डब्बे में हाथ डालकर महसूस करे और बताए कि वह किस चीज़ को छू रहा है। आप अपने परिवार की तस्वीरें या घर के आस-पास की चीज़ें भी डाल सकते हैं। अपने बच्चे से यह अनुमान लगवाएँ कि अगली बार क्या निकलेगा।

दुकान तक सैर

जब आपका बच्चा न तो थका हुआ हो और न ही भूखा हो तब उसे अपने साथ किराने की दुकान पर ले जाएँ। जो चीज़ें आप खरीदते हैं, अपने बच्चे को उन्हें महसूस करने दें और यह बात करने दें कि चीज़ें कैसी महसूस होती हैं। (“यह दूध ठंडा है। यह सेब चिकना है।”) इस बारे में बात करें कि आपको क्या दिख रहा है, आगे आप क्या खरीदने जा रहे हैं, चीज़ों का रंग और उनकी आकृति क्या है, आदि।

“डेडी एंड मी: ऑन द मूव”, बेस्ट स्टार्ट रिसोर्स सेंटर, 2012 से अनुकूलित।

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