1.
रोज़मर्रा के क्रियाकलापों को, सीखने के क्रियाकलापों में बदलने के नुस्ख़े

बात करना, सुनना, पढ़ना, खेलना

सीखने की शुरूआत रोज़मर्रा के कामों से ही होती है

3.
बच्चे जन्म से ही सीखना आरंभ कर देते हैं

4.
जिस क्षण आपके बच्चे का जन्म होता है, तभी से वह अपने परिवार, अपने वातावरण और अपनी आश्चर्यजनक क्षमताओं के बारे में सीखना शुरू कर देता है। जैसे–जैसे वह बढ़ता है, उसके हर अनुभव से उसके ज्ञान और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

5.
जब वह किंडरगार्टन में जाएगा, तो वह अपने उन सभी कौशलों का प्रयोग कर पाएगा, जो उसने अब तक सीखे हैं। उसकी किंडरगार्डन टीचर उसे किताबें देखने, चित्र बनाने कहानियां सुनने–सुनाने और नए मित्र बनाने के मौके देगी।

किंडरगार्टन टीचर आपके बच्चे की प्रगति पर नज़र रखेगी एवं उसे रिकार्ड करेगी – ऐसी कुशलताओं को ध्यान में रखा जाएगा जो स्कूल में सफ़लता पाने की दृष्टि से बच्चे के लिए मददगार होंगी। यदि कोई कौशल उसमें न हों, तो टीचर ऐसे क्रियाकलापों की योजना बनाएगी, जिनसे बच्चे को ये कौशल विकसित करने में मदद मिलेगी।

माता–पिता के तौर पर, आप अपने बच्चे को स्कूल में सफ़लता पाने के लिए तैयार होने में उसकी मदद कर सकते हैं। इस बुकलेट में ऐसे बहुत सारे क्रियाकलाप दिए गए हैं, जिन्हें आप आसानी से अपने दैनिक कार्यों में शामिल कर सकते हैं और इनसे आपके बच्चे को उन सात महत्वपूर्ण क्षेत्रों में विकसित होने में सहायता मिलेगी, जिनकी ज़रूरत उसे किंडरगार्टन में पड़ेगी :

- व्यक्तिगत और सामाजिक विकास
- भाषा और साक्षरता
- निम्नलिखित क्षेत्रों में बोध संबंधी विकास :
  गणितीय रूप से सोचना
  वैज्ञानिक रूप से सोचना
  सामाजिक ज्ञान
  कला
- शारीरिक विकास
  नीचे दी गई क्रियाकलाप–युक्तियों का प्रयोग करके, आज ही शुरूआत करें।

6.
भाषा और साक्षरता

भाषा और साक्षरता में वे सभी कौशल आते हैं, जिनसे बच्चे को पढ़ने, लिखने तथा बोली जाने वाली भाषा में अपने विचार व्यक्त करने में मदद मिलती है।

7.

आप अपने बच्चे के भाषा और साक्षरता कौशलों के विकास में मदद करने के लिए इन क्रियाकलापों का प्रयोग कर सकते हैं

- अपने बच्चे के जन्म लेने के दिन से ही उससे बात करें। एक शिशु के रूप में भी वह भाषा की ध्वनियों तथा बातचीत की लय को समझ रहा होता है।
- जब आपका बच्चा बड़बड़ाना शुरू करे तो तुरंत प्रतिक्रिया दिखाएं। इसका अर्थ है कि वह बात करना सीखने का प्रयास कर रहा है और उसे आपके प्रोत्साहन की जरूरत है।
- शब्दों से खेलें – ऐसे शब्द जो छन्द में हों, हास्यास्पद लगें और बच्चों को अच्छी लगने वाली आवाज वाले चुटकुले, आदि।
- प्रतिदिन अपने बच्चे को पढ़कर सुनाएं। एक बहुत ही छोटे बच्चे को भी पढ़ाई के समय की निकटता और नए शब्दों को सुनकर लाभ पहुंचेगा, जब आप चित्रों की ओर इशारा करते हुए पढ़ेंगे।
- आप जिस पुस्तक को बच्चे के साथ पढ़ते हैं, उसके बारे में बच्चे से प्रश्न पूछें, चित्रों के बारे में पूछें और पूछें कि आगे क्या हो सकता है।
- अपने बच्चे को सूचियां, कहानियां और चिन्हों को ''लिखने'' के लिए सामग्री उपलब्ध कराएं – भले ही वह अभी केवल घसीटे ही मार रहा हो।
- दूसरों के सामने अपने बच्चे को बोलने और उत्तर देने दें, न कि उसकी ओर से स्वयं बोलें अथवा उसे जल्दी उत्तर देने को कहें।

8.

व्यक्तिगत और सामाजिक विकास

व्यक्तिगत और सामाजिक विकास में वे कौशल आते हैं, जिनकी ज़रूरत बच्चे को दूसरे लोगों के साथ मेलजोल के समय अपनी भावनाओं को समझने और उनका संचालन करने, तथा दुनिया के सामने अपनी बात बलपूर्वक कहने के लिए होगी। बच्चों का व्यक्तिगत और सामाजिक विकास इस बात पर आधारित होता है कि उनके अपने माता–पिता और दूसरों से संबंध कैसे हैं। इसमें शामिल हैं, स्वयं के बारे में बच्चे की भावनाएं, एक सीखने वाले के तौर पर स्वयं के बारे में बच्चे की राय, और अपने व दूसरों के प्रति उसमें ज़िम्मेदारी की भावना।

9.

आप व्यक्तिगत और सामाजिक कौशल विकसित करने में अपने बच्चे की मदद कर सकते हैं

- जब आपका शिशु रोता है, तो उसके प्रति प्रतिक्रिया दिखाएं। इससे आपके बच्चे को यह समझने में मदद मिलती है कि उसे प्यार किया जा रहा है और वह सीखता है कि आपके द्वारा की जा रही देखभाल विश्वसनीय है।
- अपने बच्चे को प्यार से पकड़ने और स्पर्श करने के हर मौके का फ़ायदा उठाएं। उसके चेहरे पर देखते हुए प्यार से बाते करें। ऐसा करने से उस बंधन के निर्माण में मदद मिलती है, जिससे बच्चा सुरक्षित महसूस करता है और दूसरे लोगों के साथ संबंध विकसित कर पाता है।
- अपने बच्चे को नए क्रियाकलाप आजमाने के लिए प्रोत्साहित करें, उसके प्रयासों और सफ़लताओं, दोनों की ही, तारीफ़ करें (उदाहरण के लिए, जब वह पहली बार चलना सीखे, स्वयं खाना खाए, पहला शब्द बोले, आदि)।

- अपने बच्चे की कलात्मक कृतियों को घर में रेफ़्रीजरेटर अथवा दीवार पर चिपकाकर यह दिखाएं कि आपको उसके प्रयासों पर गर्व है।
- खुद की भावनाओं को समझने व उनका संचालन करने में अपने बच्चे की मदद करें (असहमति, आदि के बाद)। दूसरों की भावनाओं को समझने में उसकी मदद करें।
- उचित प्रश्न पूछकर समस्याएं सुलझाने में अपने बच्चे की मदद करें और ऐसा करने के लिए उसे सोच–विचार की प्रक्रिया से गुजरने दें न कि आप उसे सीधे उत्तर बता दें।

10.
गणितीय रूप से सोचना

गणित को सीखने का आधार हैं, संख्याओं, मापों, पैटर्नों तथा आकृतियों की समझ। बच्चों को प्रारंभिक गणित की समस्याएं हल करने के लिए इन आधारभूत अवधारणाओं का प्रयोग करने की ज़रूरत होती है।

11.
बच्चों की गणितीय सोच विकसित करने में माता–पिता मदद कर सकते हैं

- रोज़मर्रा की रूटीन वस्तुओं को गिनें; अपने बच्चे को स्नान कराते समय उसके अंगूठे गिनें, उसे कपड़े पहनाते समय स्नैप या बटनों को गिनें, और चलते समय कदमों को गिनें।
- उन वस्तुओं की ओर इशारा करें, जो एक दूसरी से बड़ी अथवा छोटी हों – (किताबें, खिलौने, जूते, आदि)।
- वस्तुओं को रंगों अथवा आकार के हिसाब से छांटें – सभी नीले रंग की जुराबें अथवा सभी टी–शर्टें, जो आपके बच्चे की हों।
- किसी पैटर्न को समझाएँ; फिर अपने बच्चे को पूछें कि ब्लॉक–पैटर्न में अथवा किसी डिज़ाइन में अथवा माला की लड़ी में अगली आकृति क्या होगी।
- वर्णनात्मक शब्दों का प्रयोग करें, जैसे कि ''से अधिक'' और ''से कम''। ऐसे शब्दों का भी प्रयोग करें, जो स्थिति बताएं, जैसे कि ''नीचे'', ''ऊपर'',''ष आदि''।
- रोजमर्रा के उपयोग की वस्तुओं में आकृतियों की ओर इशारा करके बताएं; उदाहरण के लिए अनाज के बर्तन का सामने वाला हिस्सा आयताकार है, कटोरे का रिम वृत्तीय है, आदि।
- खाना पकाते समय अपने बच्चे को सिखाएं कि माप की वस्तुओं का प्रयोग कैसे किया जाता है, जैसे कि कप और माप के चम्मच। टेप या मीटर छड़ से बच्चे की लंबाई मापें।
- दिन के दौरान होने वाली घटनाओं की कड़ी के बारे में बात करें: ''दिन का भोजन करने के बाद हम पार्क में जाएंगे और फिर स्टोर में।''

12.
वैज्ञानिक रूप से सोचना

वैज्ञानिक रूप से सोचने में शामिल हैं, वातावरण की छानबीन करना और प्रश्न पूछने के महत्व को सीखना। बच्चों को मौके दिए जाने चाहिए कि वे देखने, वर्णन करने, प्रश्न पूछने, स्पष्टीकरण तैयार करने, और निष्कर्ष निकालने के जरिये अपनी दुनिया की छानबीन कर सकें।

13.
आप इन क्रियाकलापों के साथ अपने बच्चे की वैज्ञानिक सोच को विकसित करने में मदद कर सकते हैं

- बाहर घूमना और आवाज़ों, दृश्यों व गंधों के बारे में बताना।
- रेत और पानी में बच्चे को खेलने देना।
- मौसम के बारे में बातें करना; बदलावों की भविष्यवाणी करने के लिए अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें।
- अपने बच्चे को पालतू जानवरों, पक्षियों और दूसरों जानवरों को देखने के लिए प्रेरित करें; उनके व्यवहार के विषय में बातें करें।
- उन विशेष पेड़–पौधों अथवा जानवरों के बारे में और अधिक सीखने में अपने बच्चे की मदद करें, जिनमें उसकी रुचि हो।
- बाहर ऐसी वस्तुएं ढूंढें, जिनकी जांच आपका बच्चा करेगा, जैसे कि पत्थर, पत्तियां, फूल और बांजफल।
- वस्तुओं की छानबीन के लिए आवर्धन लैन्सों, दूरबीनों और रूलरों का प्रयोग करें।
- अपने बच्चे को यह बताने के लिए प्रेरित करें कि कुछ विशेष वस्तुएं कितनी तेज अथवा धीमी चलती हैं, यह भविष्यवाणी करने के लिए प्रोत्साहित करें कि कौन सी वस्तु डूब जाएगी अथवा तैरेगी और यह सीखने के लिए भी कि पानी जमकर बर्फ बन जाएगा।

14.
सामाजिक ज्ञान

सामाजिक ज्ञान का अर्थ है, अपने आस–पास की दुनिया के बारे में बच्चों की समझ। वे यह सीखना आरंभ कर देते हैं कि वे अलग व्यक्ति हैं, दूसरों के अंतरों को समझना व महत्व देना तथा अपने आस–पास की संस्कृति व दुनिया के बारे में जागरूक होना शुरू कर देते हैं।

15.
आप सामाजिक ज्ञान के कौशल विकसित करने में अपने बच्चे की मदद कर सकते हैं

- अपने परिवार तथा दूसरे परिवारों के बीच अंतरों व समानताओं के बारे में बात करें, परिवार में बच्चों की संख्या, उनकी लंबाई, उम्र, आदि के बारे में बात करें।
- अपने परिवार के विभिन्न सदस्यों की नौकरियों अथवा काम के बारे में बात करें।
- समाज के विभिन्न व्यक्तियों की नकल करने में अपने बच्चे की सहायता करें, उदाहरण के लिए, अध्यापक, डाक्टर अथवा स्टोर क्लर्क बनने में।
- आस–पास की विभिन्न दुकानों में जाएं और प्रत्येक सुपरमार्किट के कार्य के बारे में बात करें, शू स्टोर, ड्रग स्टोर, आदि।
- पारिवारिक नियम कायम करें और उन पर चर्चा करें, जैसे कि सोने का समय अथवा घर के कामों में हाथ बंटाना।
- पास–पड़ोस के सफाई कार्य में अपने बच्चे के साथ भाग लें; उसके साथ बात करें कि यह क्यों महत्वपूर्ण है।
- रुचिकर स्थानीय स्थलों पर बच्चे को ले जाएं, लाइब्रेरी, संग्रहालय अथवा ऐतिहासिक सोसायटी, और पार्क।

16.
कलाएं

कला में शामिल हैं नृत्य, नाटकों, ललित कलाओं और संगीत में बच्चे द्वारा भाग लेना। इसके तहत बच्चों का सक्रिय रूप से भाग लेना शामिल है और वे उन चीजों को महत्व देना सीखते हैं, जिन्हें वे देख रहे हैं।

17.

आप इन क्रियाकलापों की मदद से अपने बच्चे में कला संबंधी कौशल विकसित करने में मदद कर सकते हैं

- अपने बच्चे के साथ गाएं। लय में तालियां बजाएं।
- संगीत बजाएं और उस पर अपने बच्चे को नृत्य करने व गाने के लिए प्रेरित करें।
- संगीत बजाने के लिए बच्चे को साधन उपलब्ध कराएं (जैसे कि लकड़ी के चम्मच, बरतन, प्लास्टिक के डिब्बे)।
- प्रतिदिन उपयोग के लिए अपने बच्चे को अनेक प्रकार की ड्राइंग सामग्री उपलब्ध कराएं। वह जो भी कलाकृति बनाए, उसके बारे में बताने के लिए बच्चे से कहें।
- अपने बच्चे से उसकी सबसे पसंदीदा कहानी में भूमिका निभाने को कहें, जिसमें आप में से प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न भूमिकाएं अदा करेगा।
- अपने बच्चे को विभिन्न संगीत आयोजनों, नृत्य आयोजनों और कला प्रदर्शनियों में ले जाएं। इनमें से कइयों का आयोजन सामुदायिक केंद्रों, पूजा–स्थलों, मेलों, त्यौहारों, परेडों और शॉपिंग मॉल में मुफ्त किया जाता है।

18.

शारीरिक विकास और स्वास्थ्य

शारीरिक विकास और स्वास्थ्य में जिस प्रकार के कौशल आते हैं, वे हैं चित्र बनाने और लिखने के लिए पैंसिल पकड़ना, दौड़ना और कूदना तथा यह जानना कि सुरक्षित और स्वस्थ कैसे रहा जाए।

19.

आप शारीरिक विकास और स्वास्थ्य के लिए अपने बच्चे की मदद कर सकते हैं

- अपने बच्चे के साथ गेंद से खेलें – कैच करना, किक मारना और फेंकना।
- खेलने के लिए अपने बच्चे को अनेक प्रकार के छोटे खिलौने दें, उदाहरण के लिए ब्लॉक्स और लेगो, पेगबोर्ड में पेग तथा बढ़ती कठिनाइयों वाली पजल (समस्याएं)।
- अपने बच्चे को कटिंग, पेस्टिंग, पेंटिंग और ड्राइंग के लिए आर्ट सामग्री उपलब्ध कराएं।
- यदि आपके बच्चे को अपने आप सरल कार्यों को करने के लिए अतिरिक्त समय की ज़रूरत हो, तो उसे वह दें, उदाहरण के लिए स्वयं हाथ धोने के लिए अथवा अपना कोट पहनने के लिए।
- जिन घरेलू कार्यों को बच्चा कर सकता है, वे उसे करने दें, उदाहरण के लिए, टेबल ठीक करना, लंच के लिए रोटियां निकालना अथवा अपने गंदे कपड़े इकट्ठे करना।
- स्कूल शुरू करने से पहले अपने बच्चे को सिखाएं कि फंदा (बो) कैसे बांधा जाता है, उदाहरण के लिए, जूते का फीता बांधना अथवा गिफ्ट पैक पर रिबन बांधना।
- अपने बच्चे के साथ स्वास्थ्यप्रद भोजन करें और उसके साथ स्वास्थ्यप्रद और अस्वास्थ्यप्रद भोजन के बारे में बातें करें।
- अपने बच्चे को हाथ धोना और दांत साफ करना सिखाएं।

20.

. . . . . .और सर्वाधिक महत्वपूर्ण बात, अपने बच्चे के प्रयासों की प्रशंसा करें। आपका समर्थन उसे छानबीन करने, प्रष्न पूछने, प्यार करने और सीखने के लिए साहस देगा।

Countdown to Kindergarten एक राज्य–भर में फैली हुई परियोजना है, जिसमें बहुत सारे संगठन, पब्लिक स्कूल सिस्टम, पुस्तकालय और दूसरी संस्थाएं यह सुनिश्चित करने के लिए कार्य कर रही हैं कि मैरीलैंड के सभी छोटे बच्चे विकसित होने के प्रशिक्षण से गुजरें और जब वे स्कूल में जाएं तो सफल रहने के लिए तैयार हों।

इन संगठनों से उपलब्ध, शुरुआती सीख संबंधी सामग्री की रेंज को देखने के लिए www.countdownMD.org पर जाएं अथवा निशुल्क 1–866–752–1614 पर टेलीफोन करें। इस वेबसाइट पर जिन विषयों पर और अधिक जानकारी दी गई है, वे हैं–स्कूल जाने हेतु तैयारी की स्थिति, गुणवत्तायुक्त शिशु देखभाल का चयन करना, किंडरगार्टन निर्धारण, और ऐसे कार्यकलाप, जिन्हें माता–पिता बच्चों के शुरुआती प्रशिक्षण की दृष्टि से कर सकते हैं।

यदि आप अपने छोटे बच्चे के शुरुआती प्रशिक्षण अथवा विकास के किसी पहलू के बारे में चिंतित हैं, तो Maryland State Department of Education में Maryland Infants and Toddlers Program तथा Preschool Program तक पहुंचने के लिए 1–800–535–0182 पर टेलीफोन करें।

Countdown to Kindergarten के लिए इन संस्थाओं द्वारा धन दिया जाता है – M&T Bank, the Harry and Jeanette Weinberg Foundation, the Governor's Office for Children, Youth and Families, Constellation Energy, and the National Governors Association. स्टाफ की व्यवस्था Maryland Committee for Children. Countdown To Kindergarten: Learning Begins at Birth द्वारा की जाती है। एक माडल प्रोग्राम के रूप में नेतृत्व तथा CTK लोगो के प्रयोग के लिए Countdown to Kindergarten: Boston का आभार।

Countdown to Kindergarten: Learning Begins at Birth
Maryland's Early Childhood Public Engagement Campaign
608 Water Street
Baltimore, Maryland 21202

www.countdownMD.org

© 2004 Maryland Committee for Children
चित्र : © 2004 Bonnie Matthews