



# প্রতিদিন এক সঙ্গে কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন! পরিবারের জন্য পরামর্শ

## শিশুদের জন্য পরামর্শ

### কথা বলুন

- আপনার স্পর্শ এবং কণ্ঠস্বর আপনার শিশুকে শিখতে সাহায্য করে। আপনার শিশুর মজার শব্দগুলি শুনুন এবং সেগুলি পুনরাবৃত্তি করুন। যখন তারা মুখ দিয়ে শব্দ করে তখন তাদের অনুরূপ শব্দ করুন। তাদের হাতটি আলতো করে ধরুন এবং যখন তারা হাসে, তখন আপনিও হাসুন। শিশুর এই আধো আধো ভাষার সাথে আপনার স্নেহময় স্পর্শ শিশুর কথা বলার প্রথম ধাপ।
- আপনি যেখানেই যান, আপনি যা দেখছেন এবং আপনার শিশু যা দেখছে সে সম্পর্কে কথা বলুন: "বাহ, আমিও চারটা কুকুর দেখতে পাচ্ছি!" "তুমি যে লাল ট্রাকটা নিয়ে খেলছে সেটা আমার খুব পছন্দ। এটা বিপ বিপ করে চলে!"
- আপনার শিশুকে কাপড় পরানোর সময় "টুকি-ঝাত" খেলুন। আপনি আপনার শিশুর মাথায় একটি শার্ট টেনে, জিজ্ঞাসা করুন, "কোথায় (শিশুর নাম)?" তারপর বলুন, "এই তো তুমি এইখানে!"
- আপনি আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সময় খাবারের স্বাদ, অনুভূতি এবং দেখতে কেমন তা বর্ণনা করতে শব্দ ব্যবহার করুন। "এই দই মিহি" "ঐ হলুদ কলাটা মিষ্টি!"
- শিশুর চোখের দিকে তাকানো, শিশুর হাত ধরে রাখা, এবং উচ্চ কণ্ঠে শিশুর সাথে কথা বলা এই সমস্ত উপায়ে আপনি আপনার সন্তানকে আত্মবিশ্বাসী, স্নেহময় প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে উঠতে সাহায্য করতে পারেন।

### পড়ুন

- জন্মের শুরু থেকেই –একটা বই পড়ুন বা আপনার শিশুকে প্রতিদিন একটা গল্প বলুন–যে ভাষায় আপনি সবচেয়ে বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন।
- আপনি একটি বই শেয়ার করার সাথে সাথে আপনার শিশুকে জড়িয়ে ধরুন। আপনার সন্তান কত ছোট তা বিবেচ্য নয়; এমনকি নবজাতক শিশুরাও শিখছে যখন তাদের বাবা-মা তাদের সাথে পড়ে।
- বইয়ের ছবিগুলোর দিকে আঙ্গুল দিয়ে নির্দেশ করুন: "দেখো, ট্রেন যাচ্ছে চু-চু!" আপনি যা দেখেন তা বর্ণনা করার জন্য শব্দ ব্যবহার করলে তা ভাষা তৈরি করে।

### গান করুন

- শোওয়ার সময় আপনার শিশুকে কাছে ধরে রাখুন এবং বারবার একটি প্রিয় গান করুন। একই গান গাওয়া আপনার শিশুকে শান্ত এবং নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।
- ডায়াপার পরিবর্তনের সময় আপনার শিশুর মনোযোগ আকর্ষণ করতে সাহায্য করার জন্য আপনার দিন সম্পর্কে অর্থহীন (বোকাদের মতো) গান করুন।
- আপনি গান গাইতে পারেন না মনে করলেও আপনার শিশু আপনার কণ্ঠস্বর শুনতে ভালোবাসে! আপনার কণ্ঠস্বর আপনার শিশুর জন্য স্বস্তিদায়ক।

আপনি যখন আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলেন, পড়েন এবং গান করেন এমনিки তারা শব্দ ব্যবহার করার আগেই আপনি তাদের শিখতে সাহায্য করছেন। এবং তাদের আনন্দিতও করছেন! গবেষণায় দেখা যায় যে জন্মের পর থেকে প্রতিদিন আপনার সন্তানের সাথে কথা বলা, পড়া এবং গান করা তাদের মস্তিষ্কের পাশাপাশি গুরুত্বপূর্ণ ভাষা, গণিত, পড়া এবং স্কুলে এবং তার বাইরে ব্যবহারের জন্য সামাজিক দক্ষতা গড়ে তুলতে সাহায্য করে। আপনার সন্তানের সাথে সেই ভাষায় কথা বলুন, পড়ুন এবং গান করুন যে ভাষায় আপনি সবচেয়ে বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন।

আপনি সম্ভবত স্বাভাবিকভাবেই আপনার শিশুর সাথে দিনের ঘটনা সম্পর্কে কথা বলেন। এটা করতে থাকুন, এবং এটা আরও করুন! আপনি যত বেশি শব্দ এবং কথোপকথন এক সঙ্গে শেয়ার করবেন, তারা শেখার জন্য তারা তত ভালোভাবে প্রস্তুত হবে। আপনি আপনার শিশুর প্রথম শিক্ষক!

প্রতিবন্ধী বা বিলম্বিত শিশুদের জন্য, আপনার পরিষেবা প্রদানকারীদের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদের (শিশুদের) ভাষার পরিবেশ উন্নত করতে আপনি যে কৌশলগুলো ব্যবহার করছেন সে সম্পর্কে একে অপরকে অবহিত রাখুন।

# বাচ্চাদের জন্য পরামর্শ

## কথা বলুন

- আপনি যেখানেই যান, আপনি যা দেখেন তা নিয়ে কথা বলুন। একটা স্টপ সাইন, একটা ট্র্যাফিক লাইট, বা একটা গাছ আপনার কাছে বিরক্তিকর মনে হতে পারে, কিন্তু এটা আপনার সন্তানের কাছে সম্পূর্ণ নতুন পৃথিবী, তাই তাদের এটার সম্পর্কে শেখান!
- ছোট বাচ্চারা খেলাধুলা, দৈনন্দিন কার্যকলাপের সময় সবচেয়ে ভালো শেখে। মুদির দোকানে এক সঙ্গে "আমি-দেখি" খেলুন। একটা রঙ বেছে নিন এবং আপনার শিশুকে রঙের সাথে মেলে এমন বস্তুগুলো আঙ্গুল দিয়ে নির্দেশ করতে উৎসাহিত করুন।
- কিছু প্রারম্ভিক গণিত ক্রিয়াকলাপ চেষ্টা করুন: আপনার সন্তানের প্লেটে বা রান্নাঘরের চারপাশে আকৃতিগুলো আঙ্গুল দিয়ে নির্দেশ করুন। আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন, "একটা বর্গক্ষেত্রের কয়টা বাহু আছে?" "একটা ত্রিভুজের কয়টা বাহু আছে?"
- আপনার শিশুকে নতুন শব্দ শিখতে সাহায্য করার জন্য গোসলের সময় খেলা খেলুন। পালানক্রমে পানিতে খেলনাগুলো ফেলুন। বলুন, "দেখতো এটা কী ডুবে যাচ্ছে!" বা "এটা ভাসছে!"

## পড়ুন

- আপনি প্রতিদিন এক সঙ্গে গল্প পড়ে বা বলার মাধ্যমে আপনার ছোট বাচ্চাকে বই ভালোবাসতে এবং তাকে শব্দের প্রতি অনুপ্রাণিত করতে পারেন।
- বইয়ের ছবি, অক্ষর এবং সংখ্যাগুলো আঙ্গুল দিয়ে নির্দেশ করুন। আপনি এক সঙ্গে বই শেয়ার করার সাথে সাথে উন্মুক্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। "তুমি কি দেখতে পাচ্ছে? সে কেমন বোধ করছে? তুমি তার জায়গায় হলে কী করবে? তোমার প্রিয় পৃষ্ঠা কী?"
- আপনার সন্তানকে বইয়ের পাতা উল্টাতে দিন। এটা ঠিক আছে যদি তারা পৃষ্ঠাগুলো এড়িয়ে যায়, বা অন্যগুলোর তুলনায় কয়েকটা পৃষ্ঠা বেশি পছন্দ করে। আপনি শুধু চান আপনার শিশু বই স্পর্শে অভ্যস্ত হোক।

## গান করুন

- গাড়ি চালানোর মতো দৈনন্দিন কাজকর্মের সময় বা গোসলের সময় গান করুন। এটি পুনরাবৃত্তিমূলক এবং সহজ হতে পারে, যেমন "আপনার পায়ের আঙ্গুল ধুয়ে নিন, আপনার নাক ধুয়ে ফেলুন!"
- প্রাথমিক গণনা বা ছড়ার ধরণ আছে এমন গান গাওয়া শিশুদেরকে প্রাথমিক গণিতের দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করে। "এক, দুই জুতো পড়ি। তিন, চার, ধরো দরজাতে হাত।"
- আপনার বাচ্চা আপনার কাছ থেকে ইতিবাচক মনোযোগ পেতে পছন্দ করে। গান গাওয়া আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য এক সঙ্গে একটি কার্যকলাপ শেয়ার করার জন্য একটি চমৎকার উপায়।



টু স্মল টু ফেইল-এর ওয়েবসাইটে আপনি এ ধরনের আরও পরামর্শের পাশাপাশি ভিডিও, তথ্য, এবং আরও অনেক কিছু পাবেন : [www.talkingisteaching.org](http://www.talkingisteaching.org).

প্রতিটি শিশুর বিকাশ তার নিজস্ব গতিতে ঘটে, কিন্তু আপনি যদি কখনও আপনার সন্তানের বিকাশ নিয়ে চিন্তিত হন, তাহলে অপেক্ষা করবেন না। দ্রুত ব্যবস্থা নিলে অনেক উপকার হতে পারে। মনে রাখবেন, আপনিই আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো জানেন। আপনার উদ্বেগ থাকলে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার প্রস্তুতিতে সহায়তার জন্য পরামর্শ নিতে ভিজিট করুন : [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

শিশুর বেড়ে ওঠা ও আচরণগত স্ক্রিনিং সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন : [Birth to Five: Watch Me Thrive!](http://Birth to Five: Watch Me Thrive!)

