

বাড়িতে শেখা

প্রাক-শৈশবের শিক্ষামূলক ক্রিয়াকলাপ

শিশুরা খেলতে ভালোবাসে—যেকোনও সময়, যেকোনও জায়গায় এবং প্রায় সবকিছু নিয়েই। খেলতে খেলতে, তাদের আশেপাশের জগৎ সম্পর্কে তারা শিখতে থাকে এবং অত্যাवश्यक দক্ষতার বিকাশ ঘটে। তাদের খেলাধুলোয় সহায়তা করার জন্য, প্রাক-শৈশবের কর্মসূচির মাধ্যমে সাধারণভাবে শিক্ষাক্ষেত্রে বা কেন্দ্রগুলির সঙ্গে তাদের সংযোগ স্থাপন করা হয়। নিম্নলিখিত ক্রিয়াকলাপ সংক্রান্ত পরামর্শগুলি এমনকি এই একই শিক্ষাক্ষেত্রের মধ্যে সংঘটিত হয়। পাশাপাশি, এই ক্রিয়াকলাপগুলি আপনার সন্তানের প্রাক-শৈশবের কর্মসূচিতে তার করা ক্রিয়াকলাপের অনুরূপ এবং Head Start Early Learning Outcomes Framework, the New York State Prekindergarten Foundation for the Common Core-এর পাশাপাশি the New York State Prekindergarten Learning Standards-এর ভিত্তিতে গঠিত।

আপনার কাছে উপলব্ধ সামগ্রী এবং আপনার সন্তানের আগ্রহের সাপেক্ষে প্রত্যেক ক্ষেত্র থেকে ক্রিয়াকলাপ বেছে নিন। এই সকল ক্রিয়াকলাপের অনেকগুলির ক্ষেত্রে বহু প্রকারের সামগ্রী ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। যদি আপনার কাছে পরামর্শকৃত সামগ্রী উপলব্ধ না থাকে, আপনার বাড়িতে সেইসব সামগ্রীর খোঁজ করুন যেগুলিকে কাজে লাগানো যাবে। এখানে সুপারিশ করা ক্রিয়াকলাপের পাশাপাশি, আপনার সন্তানের পছন্দের খেলনা, গেম ও বইপত্রও শিক্ষার অনেক সুযোগ করে দিতে পারে, বিশেষত আপনি যখন তাদের সঙ্গে খেলেন ও কথা বলেন। খেলার সময় আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলা ও আগে পিছে করে কথা বলায় যুক্ত করার মাধ্যমে, অত্যাवश्यक দক্ষতার (যথা শব্দভান্ডারের বিকাশ, কথা বলার দক্ষতা, শোনার দক্ষতা, সামাজিক আচরণ সম্পর্কিত দক্ষতা ও গভীর ভাবনাচিন্তার দক্ষতা) বিকাশে আপনি সহায়তা করে থাকেন। **আপনার সন্তানের সঙ্গে খেলাধুলো করার সময় আপনার পরিবার যে ভাষায় কথা বলেন, সেই ভাষার ব্যবহার ঘটান যেহেতু এর ফলে অন্য ভাষার মাধ্যমে পরবর্তী সময়ে শিক্ষালাভে সহায়তা করা সম্ভব হয়।**

এই প্রতিবেদনের ক্রিয়াকলাপগুলিকে এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যাতে সেগুলি মজাদার ও আকর্ষণীয় হয়। সেগুলির কয়েকটিকে অনেক দিন ধরে ব্যবহার করা হবে বলে গঠন করা হয়েছে। আপনার সন্তানও কয়েকটি ক্রিয়াকলাপের পুনরাবৃত্তি চাইতে পারে। কমবয়সী শিশুরা বহুবার বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে পছন্দ করে। সম্ভব হলে, আপনার ব্যবহৃত সামগ্রীগুলিকে আপনার সন্তানের কাছে উপলব্ধ রাখুন ও মাঝেমাঝেই সেগুলিকে ব্যবহার করুন।

রুটিন মেনে চললে শিশুদের বিকাশ ঘটে। অনুমানযোগ্য রুটিন মেনে চললে শিশুরা নিজেদের সুরক্ষিত বোধ করতে ও কোনটি তাদের থেকে আশা করা হচ্ছে তা বুঝতে পারে (যথা ব্রেকফাস্ট-এর আগে হাত ধোয়া, ঘুমোনের আগে বোই পড়া বা লাঞ্চ-এর পরে বাইরে খেলতে যাওয়া)। গোটা দিন অতিবাহিত করতে ও আপনার ও আপনার সন্তানের মধ্যে ইতিবাচক আচরণের বিকাশ ঘটাতে রুটিন সহায়তা করে। একই সময়, নিজের সন্তানের চাহিদার প্রতি আপনাকে নমনীয় ও সহানুভূতিশীল হতে হবে। আপনার সন্তানকে আপনি সবচেয়ে ভালো জানেন!

বিষয়সূচি

3 থেকে 4 বছর বয়সী শিশুদের জন্য ক্রিয়াকলাপ.....	3
সদ্যজাত ও সদ্য হাঁটতে শেখা শিশু (টডলার)-দের জন্য ক্রিয়াকলাপ.....	13
অতিরিক্ত তথ্য.....	14

ব্লক/কাঠামো গঠন

একত্রে গড়ন। একত্রে কোনও কাঠামো গড়ে তোলার জন্য আপনার কাছে উপলব্ধ সামগ্রী ব্যবহার করুন। উদাহরণস্বরূপ, গড়ার জন্য আপনি ব্লক, সংযোজক ব্লক (যথা ডুপ্লোজ, লেগোজ), কার্ডবোর্ড-এর বাক্স, পট ও প্যান, কাপ, পুনর্ব্যবহারযোগ্য সামগ্রী বা গৃহস্থালীর অন্যান্য দ্রব্যের ব্যবহার করতে পারেন। গড়ে তোলার সময়ে পদ্ধতির পাশাপাশি কাঠামোর বিষয়ে কথা বলুন। কাঠামোতে লেবেল বা অতিরিক্ত তথ্য যুক্ত করতে চাইলে কাগজ ব্যবহার করুন। সম্ভাব্য ক্ষেত্রে/ইচ্ছে হলে, কাজ শেষ হয়ে আসার সময়ে আপনার সন্তান কাঠামোটি ছেড়ে চলে যেতে পারে। কাঠামো গড়া বা খেলার জন্য তারা পরবর্তী সময়ে ফের কাজে যুক্ত হতে চাইতে পারে।

আঁকুন এবং গড়ুন। আপনি আপনার সন্তানকে সঙ্গে নিয়ে যে অঞ্চলে বাস করেন তার নিকটবর্তী এলাকা দেখুন। কোনও এক বিল্ডিং বা কাঠামো বেছে নিন যা আপনাদের উভয়ের কাছে আকর্ষণীয় মনে হয়। একত্রে বিল্ডিং/কাঠামোর একটি ছবি আঁকুন। একত্রে আঁকার সময়ে আপনি কী কী লক্ষ্য করলেন তা নিয়ে কথা বলুন। আপনার সন্তানের চোখের সামনে ছবিটিকে ঝুলিয়ে রাখুন বা যেখানে আপনি কাঠামো গড়বেন সেখানকার মেঝেতে পেতে রাখুন এবং তারপর একত্রে বিল্ডিং/কাঠামো গড়ে তোলার জন্য আপনার কাছে উপলব্ধ সামগ্রীর ব্যবহার ঘটান। উদাহরণস্বরূপ, একত্রে গড়ার জন্য আপনি ব্লক, সংযোজক ব্লক (যথা ডুপ্লোজ, লেগোজ), কার্ডবোর্ড-এর বাক্স, পট ও প্যান, কাপ, বা গৃহস্থালীর অন্যান্য দ্রব্যের ব্যবহার করতে পারেন।

একটি সংখ্যা বাছুন। গড়ে তোলার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় এক নির্দিষ্ট সংখ্যক ব্লক বেছে নেওয়ার মাধ্যমে কাঠামো গড়ার কাজটিকে কঠিন করে তুলুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি পাঁচটি সামগ্রী বেছে নিতে পারেন এবং আপনার সন্তানকে এই পাঁচটি ব্লক/কাঠামো গঠনের সামগ্রীর মাধ্যমে একটি বিল্ডিং/কাঠামো গড়ার চ্যালেঞ্জ জানাতে পারেন। সামগ্রীর সংখ্যা বদলাতে থাকুন। ইচ্ছে হলে/সম্ভাব্য ক্ষেত্রে, সন্তান কাঠামো গড়া থামিয়ে উঠে যেতে পারে এবং সেগুলির মধ্যে তুলনা করা শুরু করতে পারে (যথা কোনটি অপেক্ষাকৃত বড়/সর্বাধিক বড়? অপেক্ষাকৃত ছোট/সর্বাধিক ছোট? ইত্যাদি।)

অভিনয়ের মাধ্যমে খেলা

দোকান-দোকান খেলা। ক্রয়-বিক্রয়ের জন্য বস্তুসামগ্রী মজুত করুন এবং ক্যাশিয়ার ও গ্রাহকের ভূমিকায় অভিনয় করুন। গ্রাহক কী কেনেন ও কেন কেনেন, কতবার করে কেনাকাটা করেন, দ্রব্যগুলির দাম আলাদা করে কিনলে ও একত্রে কিনলে কত পড়বে - এসব নিয়ে আলোচনা করুন।

যন্ত্র নেওয়া। একত্রে কোনও পুতুল বা খেলনার যন্ত্র নিন। যদি আপনার কাছে কোনও পুতুল বা খেলনা না থাকে, সেক্ষেত্রে নিজের গৃহস্থালীতে এমন দ্রব্যের সন্ধান করুন যার সাহায্যে কিছু তৈরি করতে পারবেন যেমন কোনও পেপার ব্যাগ বা কোনও মোজায় নরম উপাদান ভরতে পারবেন এবং মার্কারের সাহায্যে বিশদ তথ্য চিহ্নিত করতে পারবেন। একত্রে পুতুলের যন্ত্র নিন। সেটিকে খাওয়ানো, স্নান করানো, ঘুম পাড়ানোর অভিনয় করুন।

মুখচ্ছবি ও অনুভূতি। পত্রিকা বা বই থেকে একত্রে মানুষের মুখচ্ছবি দেখুন। নিজের সন্তানকে বলুন মনোযোগ সহকারে মানুষের মৌখিক অভিব্যক্তি পর্যবেক্ষণ করতে। সেই ব্যক্তিটি কেন তেমনভাবে ভাবছেন তা নিয়ে আপনার সন্তানের কী বক্তব্য, তারা কখনও নিজেদের তেমন করে ভেবেছে কিনা এবং

কখন ভেবেছে-সেসব নিয়ে আপনার সন্তানকে তার ভাবনা বিনিময় করতে বলুন। অভিব্যক্তি নিয়ে আলোচনার পরে, আপনি ও আপনার সন্তান সেই অভিব্যক্তির নকল করতে পারেন। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে এই ক্রিয়াকলাপ করুন যাতে সন্তান তাদের নিজেদের তৈরি অভিব্যক্তি দেখতে পারেন।

খাওয়া যাক। কোনও মনগড়া রেস্টোরা, চা পার্টিতে একত্রে খাওয়ার অভিনয় করুন বা একত্রে মনগড়া কোনও পিকনিকের আয়োজন করুন। কোন কোন দ্রব্য আপনাদের প্রয়োজন সেগুলি নিয়ে আপনার সন্তানের সঙ্গে ভাবুন এবং সেগুলিকে খোঁজা বা প্রস্তুত করার চেষ্টা করুন। অভিনয়ের প্রস্তুতি নেওয়ার পর, আপনার সন্তানের সঙ্গে খাওয়ার অভিনয় করুন।

ঘুরতে যান। আপনার সন্তানের সঙ্গে ঘুরতে যাওয়ার অভিনয় করুন। একত্রে ঘুরতে বেরিয়ে আপনারা কোথায় যাবেন, কীভাবে সেখানে আপনারা যাবেন এবং ঘুরতে যাওয়ার ব্যাপারে আপনারা কী ভাবছেন তা বিবেচনা করুন। ঘুরতে যাওয়ার জন্য আপনাদের কী কী প্রয়োজন, সেসব একত্রে ঝুঁজে বের করুন বা প্রস্তুত করুন। ঘুরতে যাওয়ার প্রস্তুতি নেওয়া হয়ে গেলে, একত্রে ঘুরতে যাওয়ার অভিনয় করুন।

খালি বাক্স। উপলব্ধ থাকলে, বসার জন্য আপনার সন্তানের জন্য উপযুক্ত একটি কার্ডবোর্ড-এর খালি বাক্স ব্যবহার করুন। নিজেদের কল্পনাকে কাজে লাগিয়ে সেই বাক্সটিকে অন্য কিছুতে বদলাতে নিজের সন্তানকে আহ্বান জানান। ইচ্ছে হলে, তারা বাক্সটিকে সাজাতেও পারে। তাদের সকল ধারণাকে বাহবা জানান এবং তাদের সঙ্গে তাদের ধারণাপ্রসূত মনগড়া খেলায় মাতুন।

কলাবিদ্যা

পুনর্ব্যবহারযোগ্য সামগ্রী। পুনর্ব্যবহারযোগ্য সামগ্রী যেমন কার্ডবোর্ড-এর খালি বাক্স ও পরিচ্ছন্ন প্লাস্টিক কনটেনার সংগ্রহ করে রাখুন। আপনার সন্তানের সঙ্গে বিভিন্ন রকমের জিনিস তৈরি করতে যেমন আপনার এলাকার বিল্ডিং, গাড়ি, ট্রেন বা অন্যান্য বস্তু যা আপনার সন্তান পছন্দ করে-সেগুলির প্রস্তুতিতে এই কনটেনারগুলিকে ব্যবহৃত করুন।

একত্রে আঁকুন। আঁকার জন্য যদি আপনার কাছে কাগজ বা অন্য কোনও মাধ্যম থাকে (যথা কার্ডবোর্ড-এর বাক্স) এবং লেখালেখি/আঁকার সরঞ্জাম যেমন পেন, পেনসিল, ক্রেয়ন বা মার্কার থাকে, তাহলে একত্রে আঁকুন। যা মন চায় আঁকুন ও তারপর যা আঁকলেন তা নিয়ে একত্রে একটি গল্প তৈরি করুন।

ম্যুরাল বানান। বড় কার্ডবোর্ড-এর বাক্স, বিভিন্ন ক্ষুদ্রাকার বাক্স আলাদা করুন অথবা কাগজের টুকরো ব্যবহার করে সেগুলিকে একত্রে আটকান। টুকরোগুলিকে ঠিকঠাকমত আটকাতে আপনার কাছে উপলব্ধ টেপ, আঠা, স্টেপল বা অন্যান্য উপকরণ ব্যবহার করতে পারেন। ছবি আঁকার জন্য আপনার কাছে উপলব্ধ লেখালেখি বা আঁকার যেকোনও উপকরণ যথা পেন, পেনসিল, মার্কার, ক্রেয়ন বা রং ব্যবহার করুন। আপনার পরিবারের সদস্যদের আনন্দের কাজে যুক্ত হওয়ার আহ্বান জানান।

পরিবারের ছবি আঁকুন। আপনার ও আপনার সন্তানের জন্য যারা অত্যাবশ্যক তাদের কথা ভাবুন এবং একত্রে তাদের প্রত্যেককে একটি ছবিতে আঁকুন। পাশাপাশি ব্যক্তিদের নাম যুক্ত করা ও যেখানে আপনারা থাকেন সেখানে সেটি টাঙিয়ে রাখার কথা ভাবতে পারেন।

তখন ও এখন। আপনার সন্তানের শৈশবের ছবির সঙ্গে এখন আপনার সন্তান কীরকম দেখতে সেসবের তুলনা করুন ও পার্থক্য টানুন, শৈশব থেকে এখনও পর্যন্ত আপনার সন্তানের বিবর্তনের বিষয়টির উল্লেখ

ঘটান। শৈশবের ছবি ব্যবহার করে আপনার সন্তানের শৈশবকালীন ছবি আঁকুন অথবা আপনার কাছে উপলব্ধ সামগ্রী ব্যবহার করে আপনার সন্তানের শৈশবের উপস্থাপনা করুন। আপনার সন্তানের শৈশবের কোনও ছবি যদি না থাকে, সেক্ষেত্রে বিগত কিছু বছরে আপনার সন্তানের বিবর্তনের বিষয়ে আলোচনা করুন এবং মূল ছবির উল্লেখ ব্যতীত একত্রে একটি ছবি প্রস্তুত করুন।

শেকার। খালি জলের বোতল বা অন্যান্য কনটেনারের সাহায্যে আপনার সন্তানের সঙ্গে শেকার প্রস্তুত করুন। ভালো একটি কনটেনার খুঁজে পাওয়ার পর, শব্দ তৈরি করতে সক্ষম এরকম উয়াদানের বিষয়ে ভাবুন। জল, নুড়ি-পাথর, অন্যান্য ছোট বস্তু বা যা পাচ্ছেন তাই ব্যবহার করার কথা ভাবুন! কোন উপাদান সবথেকে বেশি শব্দ সৃষ্টি করে? সবথেকে কম শব্দ সৃষ্টি করে? আপনার সন্তানকে প্রত্যেক শেকার থেকে নির্মিত শব্দের বর্ণনা দিন। বিষয়টিকে জটিল করার জন্য, সেগুলিকে সবথেকে কম শব্দ থেকে সবথেকে বেশি শব্দের বিস্তারে সাজান।

বিজ্ঞান/আবিষ্কার

শ্বাস-প্রশ্বাস। টেবিল-এর এক প্রান্তে হালকা কোনও বস্তু (যেথা তুলোর বল, পালক, কাগজের টুকরো, গোল পেনসিল, ছোট আকারের বল, ইত্যাদি) রাখুন এবং আপনি ও আপনার সন্তান সেটিকে অন্য প্রান্তে ফু দিয়ে সরাসরে পারছেন কিনা পরীক্ষা করে দেখুন। ভিন্ন ভিন্ন ওজনের অন্যান্য বস্তুর সাহায্যে পুনরায় করুন।

ছায়া। লাইট নেভান এবং দেওয়ালে বা মেঝেতে ছায়া গঠনের উদ্দেশ্যে ল্যাম্প বা ফ্ল্যাশলাইট (বা আপনার মোবাইল ফোনের লাইট) জ্বালান। আলো থেকে নিজেদের শরীর বা হাতগুলিকে দূরে সরান ও কাছে আসুন এবং কী ঘটছে তার নোট নিন। অন্য কোন উপায়ে ছায়া গঠন করা যায় তা নিয়ে আপনার সন্তানের সঙ্গে ভাবতে থাকুন।

আমি নজর রাখি। বাইরে দেখুন এবং আপনাদের দেখা কয়েকটি বিষয়ের উপরে নোট নিন। এই বস্তুগুলির একটি তালিকা বানান বা ছবি আঁকুন (যেথা আমি আকাশে পাখিদের উড়তে দেখি)। এই ক্রিয়াকলাপ ঘরের ভেতরেও করা সম্ভব।

র্যাম্প। উপলব্ধ থাকলে, একটি কার্ডবোর্ড টিউব (যেথা পেপার টাওয়াল টিউব) বা সমান তল যেমন কোনও বই ব্যবহার করে একটি র্যাম্প প্রস্তুত করুন। র্যাম্পটিকে বিভিন্ন কোণে ঘোরাতে এবং টিউব-এর মধ্যে দিয়ে/র্যাম্প-এর নিম্ন অভিমুখে ছোট খেলনা গাড়ি, বল বা অন্যান্য গোল বস্তু গড়িয়ে দেওয়ার জন্য আপনার সন্তানকে আহ্বান জানান। তারা কীভাবে কোণ করে ঘুরিয়েছে তার উপরে বস্তুগুলি কত দ্রুত/ধীর গতিতে গড়াবে তা নির্ভর করে - বিষয়টি নিয়ে আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলুন।

খেলনা ও গেম/Math ম্যানিপুলেটিভ

দরজা পর্যন্ত কত পা? কোনও একটি নির্দিষ্ট স্থানে যেমন দরজার কাছে যেতে হলে তাদের কত পা যেতে হবে তা আপনার সন্তানকে ধারণা করতে বলুন। কোনও কিছু ধারণা তারা গড়ে নিল, নির্দিষ্ট স্থানে হাঁটার আহ্বান জানান। প্রয়োজন সাপেক্ষে পদক্ষেপ গুণতে সাহায্য করুন। দরজার বদলে অন্য বিকল্প হিসাবে জানালা বা বাথরুমকে রাখতে পারেন।

পরিমাপ করার অনুশীলন। আপনার সন্তানের বাহুর পরিমাপ মত দড়ি বা ফিতের অংশ মাপুন ও কেটে নিন। এই দড়ির টুকরোর সমান দৈর্ঘ্যের বস্তুগুলিকে তাদের খুঁজতে বলুন এবং তারপর প্রত্যেক বস্তুর সঙ্গে দড়িটির তুলনা করতে বলুন। আপনার বাহুর সমান মাপের কোনও দড়ি তৈরি করুন এবং আপনার সন্তানের সঙ্গে এই ক্রিয়াকলাপ করুন।

আকারের খোঁজ করা। আপনার আশেপাশের বস্তুগুলির আকার লক্ষ্য করুন। আপনার সন্তানকে বাহু ও কোণ খুঁজতে ও সেগুলির সংখ্যা গুণতে বলুন এবং তারপর আকারটির নাম বলতে বলুন।

সংগ্রহ। আপনার সন্তানকে বিভিন্ন দ্রব্য যেমন জার/কনটেনার-এর ঢাকনা খুঁজতে বলুন বা নির্দিষ্ট রঙের দ্রব্য বা পার্ক থেকে কুড়োনো পাথরের সাহায্যে একটি সংগ্রহ গড়ে তোলার জন্য নিজের বাড়িতে দ্রব্যের খোঁজ করুন। আপনার সন্তানকে সঙ্গে নিয়ে সামগ্রীগুলি নেড়েচেড়ে দেখুন এবং বাছাই করা ও গোণার অভ্যাস গড়ে তুলতে সেগুলিকে ব্যবহৃত করুন।

লন্ড্রি। লন্ড্রির বিষয়ে পারদর্শী হতে সন্তানকে সহায়তা করুন। জামাকাপড় বাছাই করতে ও গুণতে পারে, জোড়া মোজার খোঁজ করতে পারবে অথবা গোটানো অবস্থায় থাকা দ্রব্যগুলিকে গুণতে পারে।

স্ক্যাভেঞ্জার সন্ধান। আপনি ও আপনার সন্তান যেসকল বস্তুর সাহায্যে নিজেদের পরিচর্যা করতেন সেগুলির খোঁজ করতে যেখানে আপনি থাকেন সেখানে আপনার সন্তানকে আহ্বান জানান। উদাহরণস্বরূপ, আপনি নিজের চুলের পরিচর্যার জন্য নির্দিষ্ট বস্তু ব্যবহার করতে পারেন, নিজের হাত ধোয়ার জন্য সাবান ব্যবহার করতে পারেন, ইত্যাদি। বস্তুগুলির ক্ষুদ্র এক সংগ্রহ তৈরি করার পর, আপনার সন্তানের সাহায্যে সেগুলিকে গুনুন। ইচ্ছে হলে, দ্রব্যের সংখ্যাভিত্তিক তালিকা প্রস্তুত করতে ছবি বা শব্দের ব্যবহার করুন।

প্যাটার্নস্ সরল পদ্ধতিতে হাততালি দিন এবং আপনার সন্তানকে বলুন পাল্টা হাততালি দিতে (যেমন দুবার ধীরে হাততালি দেওয়ার পর 3 বার দ্রুত হাততালি)। একে একে হাততালি দিয়ে পদ্ধতিটি তৈরি করুন।

সেনসরি

জলের সাহায্যে খেলা। আপনার সন্তানের সঙ্গে জল নিয়ে খেলা করুন। জল দিয়ে একটি কনটেনারকে ভর্তি করুন (যথা সিক্ক, বাথটব বা অন্যান্য কনটেনার) এবং বিভিন্ন কাপ ও স্কুল যুক্ত করুন যেমন চামচ বা খেলনা যেগুলি অভিনইয়ের মাধ্যমে খেলাধুলোতে উতসাহ জোগায় (যেমন খেলনা বোট) এবং একত্রে জলেরসাহায্যে খেলায় যুক্ত হন।

কী ঘটে? জলে বস্তুগুলিকে ছেড়ে দিলে কী ঘটে তা পর্যবেক্ষণ করুন। বিভিন্ন বস্তু সংগ্রহ করুন, প্রত্যেকটিকে জলে নামানোর সময় কী ঘটেতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করুন এবং একটি বস্তুকে একই সময়ে জলে নামানো সংক্রান্ত আপনার ধারণা পরীক্ষা করে দেখুন এবং কী ঘটল তা নিয়ে আলোচনা করুন।

স্থানের সময় খেলা। স্থানের সময়ে একত্রে গান গান যাতে নতুন শব্দ শিখতে এবং রাইমিং অনুশীলন করবার ক্ষেত্রে আপনার সন্তানকে সহায়তা করা যায়। যেকোনও ভাষায় আপনার জানা একটি গান করুন। এছাড়াও আপনার সন্তানকে বলতে পারেন যে তারা স্কুল-এ যে গান শিখেছে তা যেন আপনাকে শেখায়।

লাইব্রেরি

বই পড়া। আপনার পরিবার যে ভাষায় কথা বলে, সেই ভাষায় আপনার সন্তানের পছন্দের বইগুলিকে বারংবার পড়ে শোনান। কোনও বই আপনার কাছে না থাকলে, আপনারা একত্রে মিলে যে শব্দ সংগ্রহ করেছিলেন সেগুলিকে লিখে একটি গল্প প্রস্তুত করার মাধ্যমে একত্রে বই নির্মাণ করতে পারেন এবং একত্রে অলঙ্করণ যুক্ত করতে পারেন।

গল্প বলা। আপনার সন্তানকে আপনার জানা পছন্দের একটি গল্প শোনান অথবা নতুন কোনও গল্প তৈরি করুন। গল্প যেকোনও বিষয়ের উপরে হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, বাস্তবে ঘটা কোনও ঘটনা আপনি পুনরায় বলতে পারেন অথবা একত্রে মিলে গল্প বানাতে পারেন।

আর তারপর... গল্পে এর পর কী আসবে সেই নিইয়ে কল্পনা করুন। কোনও একটি গল্প শুরু করুন, তারপর কোনও একটি বাক্য যেমন, "আর তারপর..." বলে গল্পের সুতো আপনার সন্তানের হাতে ধরিয়ে দিন যাতে সে এর পরে কী ঘটবে তা নির্ণয় করতে পারে। এইভাবে গল্প শেষ হওয়া পর্যন্ত আপনি আর আপনার সন্তান এইভাবে আগেপিছে করে গল্প এগিয়ে নিয়ে যেতে পারেন।

মেঘ। আপনার সন্তানকে নিয়ে জানালা দিয়ে বাইরে তাকান এবং মেঘ সম্পর্কে আলোচনা করুন। মেঘের আকৃতি সম্পর্কে ধারণা দিতে সন্তানকে মেঘ সম্পর্কে পালাক্রমে গল্প বলুন যাতে সন্তান তার কল্পনা ব্যবহার করতে ও নিজেদের ধারণাকে কথায় প্রকাশ করতে শেখে। "ওই মেঘটিকে দেখতে বিড়ালের মতো! তুমি কী রকম দেখছ?"

গান গাওয়া ও ছড়া কাটা। আপনার সন্তানকে গান গেয়ে শোনান এবং তার সঙ্গে ছন্দোময় শব্দের খেলা খেলুন।

সবকিছু পড়ুন। যেখানেই থাকুন না কেন, আপনার দেখা শব্দের নোট নিন। উদাহরণস্বরূপ, যেহেতু আপনি আর আপনার সন্তান একসাথে গোটা দিন থাকেন, সেহেতু আপনাদের দুজনের দেখা স্ট্রিট সাইন, লেবেল-এর দিকে এবং এমনকি সিরিয়াল বক্স-এর দিকে দিক নির্দেশ করতে পারেন।

আজ। আপনার সন্তানকে ছবি এঁকে বলতে বলুন তারা আজ কী করেছে। ছবির ব্যাপারে আপনাকে বলতে বলুন এবং তাদের শব্দগুলিকে ছবিতে যুক্ত করতে বলুন। প্রতিদিন এটি করুন। ছবিগুলি রেখে দিন এবং সেগুলিকে একত্র করে একটি বই তৈরি করুন।

এরপর কী করবেন? আপনার সন্তানের প্রিয় গান বা নার্সারি রাইম গাওয়া শুরু করুন। প্রথম লাইনটি গাওয়ার পর থামুন। আপনার সন্তানকে পরের লাইনটি গাইতে বলুন। সম্পূর্ণ রাইম বা গানের ক্ষেত্রে এইভাবে আগে পরে করে গাওয়ার পদ্ধতিটি চালিয়ে যান।

গল্প। আপনার সন্তানের অতীতের কোনও ঘটনা সম্পর্কে একটি গল্প তাকে শোনান। বিভিন্ন বিষয়ের মধ্যে, এই গল্পটির বিষয় হতে পারে আপনার সন্তান যখন প্রথম বারের জন্য নতুন কিছু করেছিল সেটি সম্পর্কিত, কোনও অভিজ্ঞতা সম্পর্কিত একটি মজার গল্প বা আপনার সন্তান যখন আপনাকে গর্বিত করেছিল সেই বিষয় সংক্রান্ত।

লেখা এবং ভাষার বিকাশ

কথা বলুন। আপনি যে ভাষায় সবথেকে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন, সন্তানের সাথে সেই ভাষায় কথা বলুন। আপনার সন্তানকে কিছু বলার পর, একটু থামুন যাতে তারা কিছু বলতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে আগে পিছে করে কথা বলা শিশুদের বৃহৎ শব্দভাণ্ডারের বিকাশে সাহায্য করে।

সকালের সংবাদ। দিনের সূচনার সময়, আপনি এবং আপনার সন্তান একত্রে কী কী করবেন সেগুলির একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন। এগুলির একটি তালিকা তৈরি করুন। প্রতিটি কাজ সম্পূর্ণ হলে তালিকা থেকে বাদ দিন।

অক্ষর খুঁজুন। আপনি যেখান বাস করেন সেখানে অক্ষর খুঁজুন। আপনার সন্তানকে সেগুলি চিহ্নিত করে দেখান। সেইসব অক্ষরের দিকে বিশেষ মনোযোগ দিন যেগুলি আপনার সন্তানের সঙ্গে বিশেষভাবে সম্পর্কিত যেমন তাদের এবং তার পাশাপাশি ঘনিষ্ঠ পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের নামের প্রথম অক্ষর।

শোনা। আপনার সন্তানকে অত্যন্ত শান্ত থাকতে এবং শোনার জন্য তাদের কান ব্যবহার করতে বলুন। ঘরে কী শব্দ হচ্ছে? জানালা খুলে দিলে আমরা বাইরের কোন শব্দ শুনতে পাই? আমরা কি 10 সেকেন্ডের জন্য সম্পূর্ণ নিশ্চুপ থেকে শুনতে পারি? 20 সেকেন্ডের জন্য? 60 সেকেন্ডের জন্য?! যে শব্দগুলি আপনি শুনলেন সেগুলি বর্ণনা করুন – যেমন গাড়ির বিপ, বাসের ভরুম এবং কুকুরের ডাক- যাতে পৃথিবীকে বর্ণনা করার জন্য নতুন শব্দ শিখতে আপনার সন্তানকে সাহায্য করা যায়।

একটু দেখুন। আপনার সন্তানকে আপনার সঙ্গে জানালা দিয়ে বাইরে আশেপাশের এলাকার দিকে দেখতে বলুন। আপনি কী লক্ষ্য করছেন? আপনারা দুজনে যা দেখছেন তা বর্ণনা করুন।

ছবি। আপনি এবং আপনার সন্তান যে সমস্ত মানুষদের সঙ্গে সম্পর্কিত, তাদের কয়েকটি ছবি দেখুন (প্রিন্ট করা বা মোবাইল যন্ত্রে)। ছবিতে যে সব জিনিস দেখতে পাচ্ছেন সেগুলি চিহ্নিত করুন এবং আপনার সন্তানকেও একই কাজ করতে বলুন। ছবিতে বিভিন্ন জিনিস চিহ্নিত করার পাশাপাশি, আপনার সন্তানকে বলুন এইসব মানুষদের সম্পর্কে আপনাকে কিছু বলতে।

একটি মেনু তৈরি করুন। আহারের জন্য যেসব খাবার আপনি পরিবেশন করছেন সেগুলির একটি তালিকা আপনার সন্তানের সঙ্গে ভাগ করে নিন। আপনার সন্তানকে বলুন এই খাদ্যদ্রব্যগুলি আঁকতে যাতে একটি মেনু তৈরি করা যায়। প্রতিটি ছবির নিচে সেই ছবির সঙ্গে মেলে এমন শব্দ যুক্ত করুন। আপনার সন্তান প্রস্তুত থাকলে, তারা নিজেরাই নিজেদের লেখা লিখতে পারবে। আপনার সন্তান কোনও চিহ্ন দিতে সক্ষম হলে সেটি উদযাপন করুন। চিহ্ন, হিজিবিজি দাগ এবং সৃজনশীল বানান প্রত্যেকটিই লিখতে শেখার পথে গুরুত্বপূর্ণ ধাপ।

আমি তোমাকে ভালবাসি। আপনারা পরস্পরকে ভালবাসেন সেটি দেখানোর জন্য আপনি যা করেন সেগুলির বিষয়ে আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলুন। একটি বিবরণ তৈরির জন্য ছবি আঁকুন বা শব্দ ব্যবহার করুন।

রেখা। আপনার সন্তানকে বলুন আপনার সঙ্গে একত্রে রেখা আঁকার ক্ষেত্রে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার জন্য। আঁকা শুরু করুন এবং যে রেখাগুলি আপনি তৈরি করছেন, যেগুলি আপনার সন্তান তৈরি করছে সেগুলির বিভিন্ন ধরণ সম্পর্কে নোট নিন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি সরল রেখা আঁকা দিয়ে শুরু করতে

পারেন, আর তারপর সেটিকে আঁকাবাঁকা বা বক্রাকার রেখায় পরিবর্তিত করুন। লেখার সরঞ্জামে অথবা রেখা পরিবর্তনের সময় লেখার সরঞ্জামে প্রদেয় চাপে আপনি পরিবর্তন আনতে পারেন।

একটি জার্নাল রাখুন। প্রত্যেক দিন করা ক্রিয়াকলাপের বিষয়ে নিজের সন্তানের সঙ্গে কথা বলুন। দিনের শেষে ওপেন-এন্ডেড প্রশ্নের জন্য কিছু মিনিট সময় নিতে পারেন যেমন, "তোমার সবথেকে পছন্দের বিষয় কী? কেন? সমস্যাবহুল বা চ্যালেঞ্জিং কিছু ছিল কী? কেন?" এই ক্রিয়াকলাপ নিয়ে আপনার সন্তানের ভাবনাচিন্তা এক জায়গায় জমা করুন এবং পাশাপাশি জার্নাল-এ ছবি যুক্ত করবার আহ্বান জানান।

চিঠি লেখা। আপনার সন্তানকে কারোর উদ্দেশ্যে একটি চিঠি লিখতে বলুন। তারা চিঠিটি তৈরির জন্য ছবি আঁকতে পারে, তাদের নিজস্ব লেখা ব্যবহার করতে পারে বা তাদের শব্দগুলি আপনাকে বলতে পারে এবং আপনি তাদের হয়ে লিখে দিতে পারেন। যদি আপনার সন্তান নিজে লেখার সিদ্ধান্ত নেয়, তাহলে তারা কোনও চিহ্ন দিতে পারলে সেটি উদযাপন করুন। চিহ্ন, হিজিবিজি দাগ এবং সৃজনশীল বানান প্রত্যেকটিই লিখতে শেখার পথে গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। সম্ভব হলে, আপনার সন্তান যে ব্যক্তিকে চিঠি লিখেছে, তাকে চিঠিটি পড়ান।

কুকিং এবং মিক্সিং

খাবার তৈরি। আপনার সঙ্গে খাবার বা স্ন্যাক তৈরির জন্য আপনার সন্তানকে আহ্বান জানান। একসঙ্গে কাজ করার সময়, উপকরণগুলিকে মেশানো এবং নাড়ানোর সময় কী হয় সেই বিষয়ে কথা বলুন।

রান্না করা এবং গোনা। আপনার সঙ্গে খাবার তৈরির জন্য আপনার সন্তানকে আহ্বান জানান। একসঙ্গে কাজ করার সময়, কতগুলি উপকরণ ব্যবহার করছেন তার সংখ্যা গুনুন।

স্ন্যাক কাউন্টার। স্ন্যাক বা আহার গ্রহণের সময় কতগুলি পদ উপলব্ধ তার সংখ্যা গুনুন। আপনার সন্তান খাওয়ার সময়, কতগুলি পদ তারা খেয়েছে এবং কতগুলি বাকি আছে সেই বিষয়ে কথা বলুন।

উপকরণ:

2 কাপ সাদা ময়দা

2 কাপ জল

½ কাপ নুন

¼ কাপ ক্রিম অভ টার্টার

2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল

ফুড কালারিং (ঐচ্ছিক)

নির্দেশনা:

সমস্ত উপকরণকে মাঝারি আঁচে গরম করুন, নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না সেগুলি মিলিত হয় এবং প্লে ডো-এর পরিচিত আকার ধারণ করে। ডো-টি ফয়েল বা ওয়াক্স পেপারে ফেলুন এবং সেটিকে কিছুটা ঠাণ্ডা হতে দিন যতক্ষণ না সেটি ছোঁয়ার মত ঠাণ্ডা হয়।

প্লে ডো-টি একটি বায়ু নিরোধক কন্টেনারে রাখুন।

প্লে-ডো। যদি উপকরণ উপলব্ধ থাকে, তাহলে আপনার সন্তানের সঙ্গে প্লে ডো তৈরি করুন। প্লে ডো বারংবার ব্যবহার করা যেতে পারে।

পরিবারের প্রিয়। আপনার সন্তানকে বলুন আপনার সঙ্গে পরিবারের প্রিয় একটি খাবার তৈরি করতে। একত্রে রান্না করার সময়, রন্ধন প্রণালী, উপকরণ, এবং নির্দেশনা সম্পর্কে কথা বলুন। আপনার পরিবার কেন এই খাবার উপভোগ করে সেই বিষয়েও আপনি কথা বলতে পারেন।

সুর এবং চলন

মুখের দ্বারা সুর করা। আপনার সন্তানকে বলুন আমরা মুখ দিয়ে যে বিভিন্ন ধরণের শব্দ করতে পারি সেগুলি অন্বেষণ করতে। আপনি গাইতে পারেন, গুনগুন করতে পারেন, ঠোঁট ওলটাতে পারেন ইত্যাদি। আপনার সন্তানকে বলুন প্রতিটি শব্দ করার সময় কেমন অনুভূতি হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে।

পরিবারের প্রিয়। আপনার পরিবারের প্রিয় কিছু গান শোনার জন্য আপনার সন্তানকে আহ্বান জানান। এমন একটি গান খুঁজে বার করুন যেটি পরিবারের প্রতিটি সদস্য পছন্দ করেন এবং সেটির একটি রেকর্ডিং শুনুন।

সাংস্কৃতিক সঙ্গীত। আপনার পরিবারের সাংস্কৃতিক সঙ্গীত আপনার সন্তানের সঙ্গে ভাগ করে নিন। এই সঙ্গীতের মধ্যে কি কোনও আপনার ঐতিহ্য, ধর্মীয় আচরণ বা সম্প্রদায়ের কোনও বিশেষ যন্ত্র অন্তর্ভুক্ত? এইসব যন্ত্র বা শব্দ শোনার জন্য আপনার সন্তানকে আহ্বান জানান।

ওয়াটার জাইলোফোন। কয়েকটি জল খাওয়ার গ্লাসে বিভিন্ন পরিমাণে জল ভর্তি করুন। একটি চামচ ব্যবহার করে সেগুলি মৃদুভাবে আঘাত করুন। আপনি এবং আপনার সন্তান শব্দগুলির ব্যাপারে কী লক্ষ্য করলেন? একত্রে একটি ছোট সুর তৈরির চেষ্টা করুন।

কিচেন ব্যাল্ড। পট এবং প্যান, কন্টেনার বা অন্য তল ব্যবহার করুন কিচেন ড্রাম তৈরির জন্য। আপনার হাত বা কোনও বস্তু দিয়ে সেগুলিকে আঘাত করুন। যেসব গান গাওয়া যেতে পারে সেগুলি সংক্রান্ত পরামর্শ দেওয়ার জন্য বা আপনার সঙ্গে নতুন গান তৈরির জন্য আপনার সন্তানকে আহ্বান জানান।

নাচ। আপনার সন্তানকে আপনার সঙ্গে নাচার জন্য আহ্বান জানান। রকমারি গান চালান, গানগুলি প্রকৃতই অনুভব করে এবং সেগুলির সঙ্গে নেচে অনুশীলন করুন। গান কি দ্রুতগামী না ধীরগতির? গান শুনে আপনার কেমন অনুভূতি হচ্ছে? সুখী? বিষণ্ণ? উত্তেজিত? উদ্দীপনাপূর্ণ?

ঘরে তৈরি সামগ্রী। আপনার কাছে উপলব্ধ সামগ্রীগুলির সম্পর্কে এবং সুর তৈরির জন্য আপনি সেগুলি কীভাবে ব্যবহার করতে পারেন সেই বিষয়ে ভাবুন। উদাহরণস্বরূপ, ছিদ্রযুক্ত পেপার-টাওয়্যেল রোল হতে পারে বাঁশি, টেপ দিয়ে একত্রিত কয়েকটি চামচ হতে পারে চাইম। শব্দ নিয়ে খেলা করুন এবং একসঙ্গে গান করার জন্য আপনাদের স্বর ব্যবহার করুন।

ফ্রিজ ডান্স। একটি পছন্দসই গান চালান এবং একত্রে ফ্রিজ ডান্স খেলুন। গান চালু থাকলে, একত্রে নাচুন বা নড়াচড়া করুন। আপনি গান থামিয়ে দিলে, সবাইকে আবশ্যিকভাবে স্থির হতে হবে! প্রত্যেকে এক এক করে গান চালানো এবং বন্ধ করার কাজটি করুন।

আউটডোর/গ্রস মোটর

দ্রুততর এবং ধীরগতির। আপনার সন্তানকে বলুন চলার সময় তারা কীভাবে গতিবেগ পরিবর্তন করতে পারে সেটি অন্বেষণ করতে। উদাহরণস্বরূপ, তারা হয়ত দ্রুত চলার চেষ্টা করতে পারে, তারপর তাদের গতিবেগ পরিবর্তন করে আশ্বে চলতে পারে।

আপনার শরীরকে চালনা করুন। আপনার সন্তানকে বলুন কীভাবে তারা তাদের শরীরকে বিভিন্ন উপায়ে চালনা করতে পারে সেটি অন্বেষণ করতে। উদাহরণস্বরূপ, তারা কি হাঁটতে, দৌড়াতে, একপায়ে লাফাতে, স্কিপ করতে, লাফাতে বা শাফল করতে পারে?

প্রসারিত করুন। মৃদু গান চালান এবং আপনার সন্তানকে বলুন তাদের শরীর প্রসারিত করতে। আপনি কি গাছের মত লম্বা হতে পারেন? আপনি কি একদিকে মোচড় দিতে পারেন? অন্য দিকেও করতে পারেন? আপনি কি নিচু হয়ে মাটিতে ঝুঁকতে পারেন?

সদ্যজাত এবং সদ্য হাঁটতে শেখা শিশুদের (টডলার) জন্য ক্রিয়াকলাপ

রং: মেঝেতে একটি কার্ডবোর্ড-এর অংশ হিসাবে চিহ্নিত করার জন্য কাগজ বা অন্য একটি পাটাতন বুলিয়ে দিন বা রাখুন। মার্কার বা ক্রেয়ন-এর ন্যায় আঁকার সামগ্রী দিন এবং কাগজে দাগ দেওয়ার জন্য শিশুকে অনুমতি দিন। তারা কাগজে যে ধরণের দাগ দিচ্ছে সেই বিষয়ে আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলুন।

আপনি কী দেখতে পাচ্ছেন? একটু হেঁটে বেড়ান এবং আপনি ও আপনার সন্তান যা দেখতে পাচ্ছেন সেই বিষয়ে কথা বলুন। বিভিন্ন বস্তু, আপনারা যা দেখতে পাচ্ছেন সেগুলির রঙ, আঁকার, আয়তন ইত্যাদি নিয়ে কথা বলুন।

আয়না: আপনার সন্তানকে একটি আয়নার সামনে নিয়ে আসুন এবং আয়নায় যা দেখতে পাচ্ছেন সেই বিষয়ে একত্রে কথা বলুন। একে অপরকে এবং আয়নায় অন্য যে সমস্ত বস্তু দেখতে পাচ্ছেন সেগুলি লক্ষ্য করুন ও যা দেখতে পাচ্ছেন সেগুলির নাম বলুন। আপনার সন্তানকে আয়নায় বস্তু বা তাদের শরীরের অংশ খুঁজতে বলুন।

ডাম্প এবং ফিল: আপনার সন্তানকে একটি বাক্স এবং বিভিন্ন ধরণের ছোট তবে নিরাপদ ঘরের সামগ্রী দিন। তারা সেগুলি নিয়ে কী করছে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন এবং তারা কী করছে বর্ণনা করার জন্য শব্দ ব্যবহার করুন। বাক্সের ভিতরে এবং বাইরে বিভিন্ন সামগ্রী রাখা বা ভর্তি করা ও সেটি ফেলে দেওয়ার বিভিন্ন পদ্ধতি দেখিয়ে আপনার সন্তানের খেলা বিবর্ধিত করুন।

গোপন বস্তু: আপনার সন্তান উপভোগ করে এমন একটি খেলনা তাকে দেখান। তারপর খেলনাটিকে লুকিয়ে ফেলার জন্য সেটির উপরে কস্মল বা কাপড়ের টুকরো চাপা দিন। খেলনাটিকে ঢেকে ফেলুন এবং বলুন, "ওটা কোথায় গেল?" কস্মলটি সরানোর চেষ্টা করার জন্য আপনার সন্তানকে 5 সেকেন্ড সময় দিন। তারা সফল হলে, দুটি বস্তু এবং দুটি কাপড় নিয়ে প্রচেষ্টা করুন। আপনার সন্তান যদি অপেক্ষাকৃত বড় হয়, তাদের চোখ বন্ধ থাকা অবস্থায় একটি বস্তু ঘরের কোনও এক জায়গায় লুকিয়ে রাখুন। তারা সেটি খোঁজার সময় তাদেরকে ইঙ্গিত দিন।

গঠনবিন্যাস: বিভিন্ন গঠনবিন্যাসের ফ্যাব্রিক-এর জামাকাপড় (পোশাক ও আনুসঙ্গিক সামগ্রী কাজে দেবে!) দিয়ে আপনার সন্তানকে হালকা করে অনুভব করান। তাদের প্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করুন এবং যখন তারা তাদের পছন্দ অপছন্দের বিষয়ে জানাবে বলে মনে হবে তখনই তাদের জানান। ফ্যাব্রিক-এর গঠনবিন্যাস, রং, আকার ও আয়তনের বিবরণ দেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় শব্দ ব্যবহার করুন। সন্তানকে বলুন হাত দিয়ে ধরে ফ্যাব্রিক অনুভব করতে।

পোশাকআশাক: বিভিন্ন আকারের জামাকাপড় পড়ান এবং বিভিন্ন উপাদানের পোশাক পরিধান করার জন্য আপনার সন্তানকে প্রেরনা যোগান। জামাকাপড় যথাযথ আকারের কিনা, অত্যাধিক বড় বা ছোট কিনা তা নিয়ে কথা বলুন।

টুকি-টুকি খেলা: আপনার সন্তানের দিকে মুখ ঘুরিয়ে মেঝেতে বসুন, নিজের মুখ ঢাকুন এবং তাদের সঙ্গে peek-a-boo খেলুন। সন্তান আগ্রহী হলে, তাদের নিজে থেকে খেলার সুযোগ দিন।

জলের সাহায্যে খেলা। বাথটবে বা সিঙ্ক-এ, এমন কোনও বস্তু মজুত রাখুন যার মাধ্যমে আপনার সন্তানেরা জল ভরতে বা খালি করতে পারবে যেমন কাপ, বাটি এবং প্লাস্টিক কনটেনার। কিছু পরিমাণ জল ঢালুন এবং জল ভরা ও ঢালার বিষয়ে আপনার সন্তানকে উতসাহ যোগান।

গড়ে তোলা: উপলব্ধ যেকোনও খেলনা বা উপাদান ব্যবহার করার মাধ্যমে, আপনার সন্তানের সাহায্যে গড়ে তুলুন এবং কাঠামো ভেঙে দিতে তাদের উতসাহ যোগান। যদি আপনার কাছে কোনও ব্লক বা কাঠামো গড়ার জন্য অন্য ইনফ্যান্ট/টডলার খেলনা না থাকে, সেক্ষেত্রে কাপ, প্লাস্টিক কনটেনার বা পুনর্ব্যবহারযোগ্য সামগ্রী যেমন বাক্স বা খালি কনটেনার ব্যবহার করুন যদি আপনার সন্তান কাঠামো নির্মাণ করতে ব্যর্থ হয়, সেক্ষেত্রে ছোট আকারের কাঠামো নির্মাণ করুন এবং সেটিকে অনুকরণ করতে তাদের উতসাহ যোগান।

বাড়তি তথ্য

পরিবার এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সেলফ-কেয়ার সংক্রান্ত পরামর্শ

যখন আপনি নিজের যত্ন করার জন্য সময় নেন, তখন আপনি আপনার সন্তানের আরও ভালোভাবে যত্ন নিতে পারেন। এমনকি কয়েক মিনিটের "ইউ টাইম" আপনার পুনরুজ্জীবনে সাহায্য করতে পারে যাতে আপনি আপনার সর্বোচ্চ পর্যায়ে থাকতে পারেন।

- ঘরের ছোটখাটো কাজ করার সময় গান শুনুন।
- একটি অ্যালার্ম স্থির করে রাখুন যেটি আপনাকে থামার কথা মনে করিয়ে দেবে, একটি গভীর শ্বাস নিন অথবা একটি ধ্যানের অ্যাপ ব্যবহার করুন যা আপনাকে শান্ত করবে। এমনকি 2 মিনিটের বিশ্রামও আপনি কেমন অনুভূতিতে পার্ক্য এনে দিতে পারে।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমাচ্ছেন। যখন আপনার ছোট শিশু বিশ্রাম নেওয়ার জন্য শুয়ে পড়ে, আপনিও একই কাজ করার চেষ্টা করুন। যদি তাদের ধীর-স্থির হতে সমস্যা হয়, তবে আপনি ছোটবেলায় ভালবাসতেন এমন একটি শান্ত প্রকৃতির গান করুন, যেটি আপনাকেও শান্ত করে তুলবে।
- দশ মিনিটের জন্য অবকাশ নিন। আপনার সন্তানকে স্নান করানোর সময়, উষ্ণ জলে আপনার হাত ভিজিয়ে নিন।
- পরিবারের একটি প্রিয় ছবি আপনার সঙ্গে রাখুন। যদি আপনার ছোট সন্তানকে নিয়ে একটি সমস্যাবহুল দিন কাটাতে হয়, তাহলে আপনি সেটির দিকে দেখতে পারেন যাতে আপনাদের একসঙ্গে কাটানো সুখের সময় আপনার মনে পড়ে যায়।
- অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। চাপের সময়ে একা বোধ করা পরিবার এবং কেয়ারগিভারদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক ব্যাপার। কিন্তু আপনাকে একা সেগুলির মোকাবিলা করতে হবে না। পরিবারের আস্থাভাজন সদস্য এবং বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন, তাদের সঙ্গে আপনার অনুভূতি ভাগ করে নিন এবং তাদের সাহায্য প্রার্থনা করুন।

করোনা ভাইরাস-এর বিষয়ে শিশুদের সঙ্গে কথা বলা

চারদিকে করোনা ভাইরাস COVID-19 সংক্রান্ত খবরের মধ্যে, অনেক পরিবার ভাবছে এই ভাইরাস-এর বিষয়ে তাদের সন্তানদের সঙ্গে কীভাবে কথা বলবে। আপনার সন্তানের সঙ্গে কথাবার্তায় সহায়তা দেওয়ার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

- শিশুরা সম্ভবত এই ভাইরাস-এর বিষয়ে শুনতে পাচ্ছে। এই বিষয়ে তাদের সঙ্গে খোলামেলাভাবে কথা বলুন। এই বিষয়ে কথা না বলা হয়ত তাদেরকে প্রকৃতপক্ষে আরও বেশি ভীত করে তুলতে পারে।
- আপনার সন্তানকে বলুন তারা করোনা ভাইরাস সম্পর্কে কী জানে এবং তারা কী অনুভব করছে সে বিষয়ে কথা বলতে।
- সঠিক পরিমাণে তথ্য প্রদান করুন। খুব বেশি তথ্য দেওয়া ভয়ের কারণ হতে পারে, বেশি কিছু বলার পরিবর্তে ভাইরাস সম্পর্কে আপনার সন্তানের প্রশ্নের জবাব দিন সরাসরি এবং তথ্যগত পদ্ধতিতে।
- মনে রাখবেন আবেগ সংক্রামক। করোনা ভাইরাস সম্পর্কে আপনার আচরণ, সেটি সম্পর্কে আপনার সন্তান কী অনুভব করে তার উপর প্রভাব ফেলবে। যদি আপনি শান্ত থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনার সন্তানেরও শান্ত থাকার সম্ভাবনা বেশি।
- সুরক্ষিত থাকার বিষয়ে তথ্য দিয়ে আপনার সন্তানকে স্বাবলম্বী করুন। আপনি সুরক্ষিত থাকার জন্য কি করছেন সেগুলি বলার পাশাপাশি তারা ভাইরাস-এর ছোঁয়া এড়িয়ে চলার জন্য কী করতে পারে বলুন যেমন বারংবার এবং ভালোভাবে তাদের হাত ধোয়া।
- কথাবার্তা চালিয়ে যান। আপনার সন্তানকে পুনরায় আশ্বাস দিন যে তারা কী শুনছে, দেখছে এবং অনুভব করছে সে বিষয়ে তারা সবসময় আপনার সঙ্গে কথা বলতে পারে এবং এর পাশাপাশি আপনিও তাদের সঙ্গে তথ্য ভাগ করে নেবেন।

শিশুদের সঙ্গে করোনা ভাইরাস-এর বিষয়ে কথা বলার ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত সংস্থানগুলি সহায়ক হতে পারে:

- করোনা ভাইরাস-এর বিষয়ে শিশুদের সঙ্গে কথা বলা

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

- COVID-19 (করোনা ভাইরাস)-এর বিষয়ে শিশুদের সঙ্গে কথা বলা পেরেন্টদের জন্য একটি সংস্থান

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

- শিশুদের সসঙ্গে কথা বলা: সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় কেয়ারগিভার, পেরেন্ট এবং শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>