अभिभावकहरूकालागि सुझावहरू

In case of any discrepancy between the English version and the ethnic minority language version, the English version shall prevail.

(Nepali)

सिकाइको सुरुवात खेलबाट हुन्छ

अभिभावकहरुले आफ्ना बच्चाहरूलाई विभिन्न किसिमका खेलहरूमा समावेश गर्नुपर्दछ

रफ र टम्बल खेल

- रमाइलो कुस्ती
- अँगालो मार्ने र काउकुती लाउने
- वरपर दौडने

रचनात्मक खेल

- लेगो
- प्ले-डोह
- ब्लकहरू

नाटकीय खेल

- किचन खेल
- हिरो खेल
- नाटक

नियम भएका खेलहरू

- बुद्धिचाल
- कार्ड खेलहरू
- बोर्ड खेलहरू

अभिभावकहरूले स्वतन्त्र खेलको बेला के गर्न सक्छन्?

P raise
तुरुन्तै र यथार्थ किसिमले बच्चाको प्रशंसा गर्ने

R eflect
बच्चाको अर्थहरू र भावनाहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्ने

I mitate
बच्चाको अनुकरण गर्ने; बच्चाले जसरी खेल्छ त्यसरी नै खेल्ने र उसको आशय वर्णन गर्ने

D escribe
बच्चाको व्यवहारलाई वर्णन गर्ने, बच्चालाई उसले के गरेको भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत गर्ने

E njoy
बच्चासँगको समयको मज्जा लिने

स्क्रेच लाइनमा जित्नुपर्ने मिथक कुरा

फिनण्ड

- सिकाइ रोचक र अर्थपूर्ण हुनु पर्दछ जसको बच्चाहरूले मज्जा लिन सक्ने स्थिति होस्, र उनीहरूले आफ्नो बलियो पक्षहरू र रुचिहरू खोज्न पनि सक्ने होस्।

जर्मनी

- प्राथमिक शिक्षा भन्दा अगाडि, बच्चाहरू मात्र खुसीले हुर्किनुजरुरी छ।

अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई "स्क्रेच लाइनमा जित्न" तयार गर्न के गर्नु पर्छ"?

- आफ्ना बच्चाहरूसँग प्राय:जसो खेल्नु पर्दछ
- आफ्नो बच्चाहरूसँग पर्याप्त आराम गर्ने र खेल्ने समय भएको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ
- बच्चाहरूको स्वतन्त्रतालाई परिपोषण गर्न दैनिक जीवनमा स्वतन्त्रता प्रदान गर्नु पर्दछ
- बच्चाहरूसँगको बन्धनलाई सुरक्षित गर्न विशेष समयको व्यवस्था गर्नु पर्दछ
- शासनात्मक कार्यहरूको विकासलाई प्रवर्धन गर्न वातावरणबाट उचित प्रेरणाहरू प्राप्त गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ
- बच्चाहरूलाई वातावरणको अवलोकन गर्ने अवसरहरू प्रदान र प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ
- बच्चाहरुसँग नियमित रूपमा बोल्ने र पढ्ने गर्नु पर्दछ

बच्चाहरूको सिक्ने विविधतालाई कसरी सम्बोधन गर्ने

विकासको मानसिकताको परिपोषण गर्नुहोस्

- प्रयत्न गर्ने र सुधार गर्ने कुरामा जोड दिनुहोस्
- प्रतिक्रिया र उत्सुकता लिन इच्छुक बन्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्

बलियो पक्षमा-आधारित अभिभावकता

- बच्चाको बलियो पक्षहरूको खोज गर्नुहोस्
- बलियो पक्षहरुको विकासकोलागि उचित वातावरण, औजारहरू, अभ्यास अवसरहरू र आदर्श- चरित्रहरू प्रदान गर्नुहोस्
- आफू भित्र स्वतन्त्रता-सहयोगी दृष्टिकोण राख्नुहोस्

उचित ढाँचा सहित समय-सापेक्ष समर्थन

- चुनौतीपूर्ण तर यथार्थपरक सिक्ने उद्देश्यहरूको निर्माण गर्नुहोस्
- बच्चाहरूलाई तहहरू चढ्न उचित समर्थन प्रदान गर्नुहोस्
- सीपहरूलाई आन्तरिकरण गराउन निरन्तर रुपमा अभ्यास गर्नुहोस्

विविध बुद्धिमानी

- मौखिक / भाषिक
- तार्किक / गणितीय
- दृष्टिगत / स्थानिक
- शारीरिक / गतिपरक
- साङ्गीतिक / ध्रुनात्मक
- पारस्परिक / सामाजिक
- अन्तर-व्यक्तिगत / अंतर्दर्शनात्मक
- प्राकृतिक

कार्यकारी कार्यहरू

- आत्म-संयम
- काम गर्ने स्मरण
- मानसिक लचकता

सकारात्मक अभिभावकत्व: विकास तुलनाबिना आउँछ

अभिभावकत्व सम्बन्धी मुख्य बुँदाहरू

- बच्चाहरूलाई उपयुक्त मानिने तरिकाको व्यवहार गर्न सिकाउनुहोस्
- बच्चाहरूलाई स्वयं-नियन्त्रण विकास गर्न मद्दत गर्नुहोस्
- अभिभावकहरूले बच्चाहरूको व्यवहारको समस्याहरू जान्न खोज्नु पर्दछ
- अभिभावकहरू न्यानो र सुसंगत हुनु पर्दछ
- अभिभावकत्वको विधिहरू र रणनीतिहरू बच्चाको उमेर र विकास अनुरूप समायोजन गर्नु पर्दछ

अभिभावकत्व रणनीतिहरू

समर्थन र माया

- सँगै समय बिताउने
- माया र हेरचाह व्यक्त गर्ने
- सक्रिय भएर सुन्ने

विचारहरू व्यक्त गर्ने

- लेबलिङ नगर्ने
- दोष नलगाउने
- रिफ्रेम गर्ने
- “म ” सन्देश

यथार्थवादी अपेक्षाहरू

- एक अर्कालाई आदर गर्ने
- विकासमा समर्थन गर्ने
- ६-कदम योजना

व्यवहारहरूलाई सुदृढ बनाउने

- इमानदारीपूर्वक प्रशंसा गर्नुहोस्
- तुरुन्तै प्रशंसा गर्नुहोस्
- प्राकृतिक परिणामहरू
- तार्विक परिणामहरू

प्राथमिक एकमा खुसीका साथ परिवर्तन गर्न अभिभावकहरूलाई सल्लाहहरू

प्राथमिक एकमा सजिलो परिवर्तन भएको सूचकहरू

- आफ्नो भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न सक्नु
- सहपाठीहरूसँग सौहार्दपूर्वक तरिकाले कुराकानी गर्नु
- शिक्षकहरूको निर्देशनहरू पालना गर्नु
- विद्यालयका गतिविधिहरूमा रुचि देखाउनु
- विद्यालयमा सम्बन्धित भएको वोध हुनु

बच्चाहरूलाई विद्यालयमा जान तयार गर्दा उचित अपेक्षाहरू तयार गर्नुहोस्

- बच्चाको विकास बुझ्नुहोस्
- संज्ञानात्मक, भावनात्मक र स्वतन्त्रता समर्थन प्रदान गर्न स्क्याफहोलडिङको प्रयोग गर्नुहोस्
- बच्चाहरूलाई अरुसँग तुलना नगर्नुहोस्
- बच्चाहरूको सिमितताालाई स्विकार गर्नुहोस्
- स्पष्ट र सुसंगत-युक्त हुनु होस्
- सकारात्मक र लचिलो बन्नुहोस्
- सानो सुधार र उपलब्धिहरुलाई प्रशंसा गर्नुहोस्
- बच्चाको स्वयं-विकासलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्

(अभिभावक सेमिनार 2018/19)