स्कूल जाना आरंभ करने के लिए तैयार बनना

स्कूल जाना आरंभ करना बच्चों और परिवारों के लिए एक बड़ा परिवर्तन होता है। नए लोगों, स्थानों और दिनचर्या का आदी बनना रोमांचक हो सकता है - और चुनौतीपूर्ण भी। अपने बच्चे को स्कूल में अच्छी शुरुआत करने में सहायता देने के लिए आप बहुत कुछ कर सकते/सकती हैं।

स्कूल में अच्छी शुरुआत क्या होती है?

परिवार और देखभालकर्ता अपने बच्चों के सर्वप्रथम शिक्षक होते हैं। जो बातें आप अपने बच्चे के साथ घर पर करते/करती हैं, वे उनके सीखने और विकास में सहायता करती हैं और उन्हें स्कूल के लिए तैयार बनाती हैं। अपने बच्चे के सीखने और विकास में समर्थन देने का सबसे अच्छा तरीका **खेल** के माध्यम से ऐसा करना है।

स्कूल में अच्छी शुरुआत बच्चों को अच्छी तरह से सीखने और खुश महसूस करने में सहायता देती है। और जब बच्चे स्कूल में खुश होते हैं, तो वे सीखना जारी रखना चाहते हैं। आपके बच्चे का स्कूल आपके बच्चे की व्यक्तिगत ज़रूरतों को पूरा करने के लिए कड़ी मेहनत करेगा, और आवश्यकतानुसार अतिरिक्त समर्थन के साथ भी। आप कुछ ऐसी बातें करके भी अपने बच्चे को समर्थित कर सकते/सकती हैं, जो उन्हें स्कूल में व्यवस्थित होने और सुरक्षित, आत्मविश्वासी और संलग्न महसूस करने में सहायता देती हैं।

घर पर खेलें और सीखें

अपने बच्चे को सीखने में सहायता देने का सबसे अच्छा तरीका खेल होता है। खेलने से गणित में आजीवन कुशलताएँ विकसित होती हैं, जैसे गिनती, छंटाई और वर्गीकरण करना तथा आकार देना। खेल आपके बच्चे को प्रकृति और विज्ञान की खोज करने में सहायता देता है और उन्हें रचनात्मक बनने देता है। जब आपका बच्चा खेल रहा होता है, तो उस समय वे अपनी भावनाओं के बारे में भी सीख रहे होते हैं और अपनी भाषा व साक्षरता-संबंधी कुशलताएँ विकसित कर रहे होते हैं। यहाँ कुछ चीजें दी गई हैं, जो आप घर पर कर सकते/सकती हैं:

- **दिन-प्रतिदिन की गतिविधियाँ:** बच्चे खाना पकाने, मेज को सेट करने और बाद में उसकी सफाई में सहायता करने, धोने के लिए कपड़ों की छंटाई करने, कपड़ों और खिलौनों को सही जगह पर रखने और पौधों व पालतू जानवरों की देखभाल करने जैसी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों के माध्यम से सीखते हैं। आप अपने बच्चे से प्रश्न पूछकर उनके सीखने में सहायता दे सकते/सकती हैं, जैसे '*हमें कितने कप आटे की आवश्यकता है?* या '*क्या तुम मोजों का मिलान कर सकते हो?*
- **खेल:** यूनो, स्नैप, मेमोरी, आई स्पाई, और हाइड एंड सीक जैसे आसान खेल खेलना आपके बच्चे के सीखने में सहायता देता है और उन्हें अपनी बारी लेने के बारे में सिखाता है।
- **बिल्डिंग ब्लॉक्स:** लेगो, लकड़ी के ब्लॉक या कार्डबोर्ड के बॉक्स जैसे ब्लॉक्स के साथ निर्माण करना मोटर कुशलताओं को महीन बनाकर इन्हें विकसित करता है और आपके बच्चे को रचनात्मक बनने तथा समस्याओं को हल करने देता है।
- **कला और दस्तकारी**: कला और दस्तकारी की गतिविधियाँ भी रचनात्मकता को बढ़ावा देती हैं और महीन मोटर कुशलताओं तथा समस्याओं को सुलझाने की कुशलताओं का निर्माण करती हैं।
- **कपड़े पहनना**: पुराने कपड़े पहनने और अलग-अलग पात्रों का नाटक करने से रचनात्मकता और भाषा कुशलताओं का निर्माण होता है।

- **संगीत, कहानियाँ और डांस:** पुस्तकें पढ़ना, कहानियाँ सुनाना, संगीत सुनना और डांस करना, तथा घर या बगीचे में वस्तुओं को खोजने के लिए 'ट्रेज़र हंट' करना, इन सभी आपके बच्चे की भाषा कुशलताएँ निर्मित होती हैं।
- **बाहर का खेल:** चलना, ऊपर चढ़ना, बाइक या स्कूटर की सवारी करना, खेल के मैदान में जाना, कब्बीज़ बनाना, गेंद फेंकना और पकड़ना, टेनिस रैकेट या नरम क्रिकेट बैट से नरम गेंदों को हिट करना, मिट्टी और ज़मीन में खुदाई करना - ये सभी आपके बच्चे को सीखने और विकसित करने में सहायता देते हैं।
- **खोज करें और प्रश्न पूछें:** जब आपका बच्चा खेल रहा हो, तो इस तरह के प्रश्न पूछें - *'क्या तुम समझा सकते हो...?', 'मैं सोच रहा/रही हूँ कि क्या होगा अगर...?', 'तुम उस प्रश्न का उत्तर कैसे दे सकते हो...?'*
- **चर्याएँ:** हरेक दिन एक ही समय पर काम करने से आपके बच्चे को पता चलता है कि क्या उम्मीद करनी चाहिए और उन्हें अपनी भावनाएँ प्रबंधित करने में सहायता मिलती है। दिनचर्याओं से बच्चों को स्कूल में व्यवस्थित होने में सहायता मिलती है। उदाहरण के लिए, सोने की दिनचर्या बनाना विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है: रात का भोजन करना और बाथ लेना, पायजामा पहनना, दांतों को ब्रश करना, किताबें पढ़ना, और फिर सोने जाना।

स्कूल को एक परिचित जगह बनाएँ

'स्कूल जाने के लिए तैयार' बनना अकादमिक शिक्षण के बारे में नहीं है, बल्कि यह सकारात्मक उम्मीदें रखने और इस बारे में समझने के विषय में है कि स्कूल कैसा होगा। यहाँ कुछ गतिविधियाँ दी गई हैं, जो आप अपने बच्चे को समर्थन देने के लिए कर सकते/सकती हैं:

- अपने बच्चे के किंडरगार्टन या स्कूल द्वारा उपलब्ध कराए जाने वाले स्कूल में पारगमन कार्यक्रमों में से किसी एक कार्यक्रम में भाग लें।
- स्कूल आने-जाने का अभ्यास करें।
- अपने बच्चे को अन्य बच्चों के साथ खेलने दें, जो उसी स्कूल में जा रहे होंगे।
- अपने बच्चे को कुछ बातें सिखाकर स्वतंत्रता के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कपड़े पहनना, शौचालय जाना, अपने हाथ धोना, सनस्क्रीन लगाना, और अपने स्कूल बैग को पैक करके अपने साथ ले जाना।
- स्कूल शुरू करने के बारे में बात करें। अपने बच्चे को स्कूल के बारे में उत्साहित करें और उनकी किसी भी चिंता के बारे में बात करें।
- किताबें पढ़ें या स्कूल शुरू करने के बारे में कहानियाँ सुनाएँ।
- स्कूल के बाद क्या होगा, इसके बारे में बात करें और इसका अभ्यास करें।
- स्कूल के आरंभ और समाप्त होने के समय, तथा अपने बच्चे को कहाँ छोड़ना है और कहाँ से वापिस ले जाना है, इसके बारे में पता करके पिक-अप और ड्रॉप-ऑफ के लिए तैयार बनें।
- यदि हो सके, तो शिक्षक के नाम का उपयोग करना शुरू करें।

आपके बच्चे का किंडरगार्टन कैसे सहायता करेगा

किंडरगार्टन बच्चों को स्कूल जाना शुरू करने के लिए तैयार बनने में भी सहायता देता है। किंडरगार्टन में बच्चे खेल के माध्यम से कुशलताएँ विकसित करते हैं, दूसरों के साथ मिलकर काम करते हैं और दोस्त बनाते हैं।

आपके बच्चे के किंडरगार्टन शिक्षक एक **पारगमन शिक्षण और विकास कथन (पारगमन कथन) [Transition Learning and Development Statement (Transition Statement)]** लिखकर आपके बच्चे को किंडरगार्टन से स्कूल में पारगमन करने में सहायता देंगे। यह पारगमन कथन आपके बच्चे के भविष्य के स्कूल को दिया जाता है। इसमें आपके बच्चे की क्षमताओं, प्रबलताओं और अभिरुचियों, तथा वे सबसे अच्छी तरह से कैसे सीख सकते हैं, इसके बारे में जानकारी दी गई होती है। आपसे अपने बच्चे के पारगमन कथन को भरने में सहायता देने के लिए कहा जाएगा, और आपका बच्चा अपने विचारों और भावनाओं को भी साझा कर सकता है।

पारगमन कथन के बारे में और अधिक जानकारी के लिए कृपया विभागों की वेबसाइट पर जाएँ (नीचे देखें)।

और अधिक जानकारी प्राप्त करें

- स्कूल जाना शुरू करने के लिए सुझाव (education.vic.gov.au)
- किंडरगार्टन से स्कूल जाना (education.vic.gov.au)
- स्कूल का चयन कैसे करें और दाखिला कैसे लें (education.vic.gov.au)
- स्कूल जाना आरंभ करना: अपने बच्चे को तैयार करना | बच्चों के नेटवर्क को बढ़ाना
- स्कूल के लिए एक स्वस्थ शुरुआत - बेहतर स्वास्थ्य चैनल
- परिवारों के लिए स्कूल में पारगमन से संबंधित संसाधन (education.vic.gov.au)