विद्यालय जान थाल्न तयारी

विद्यालय सुरु गर्नु बालबालिका र परिवारका लागि ठूलो परिवर्तन हो। नयाँ मान्छेहरु,नयाँ ँ ठाउँ र कार्यतालिकामा अभ्यस्त हुन रोमाञ्चक – साथै चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। तपाईंको बच्चालाई असल प्रकारले विद्यालय सुरुवात गर्न मद्दत गर्न तपाईंले गर्न सक्ने धेरै कुराहरू छन्।

विद्यालयको राम्रो सुरुवात भनेको के हो ?

परिवार र हेरचाहकर्ताहरू बच्चाहरूका पहिलो शिक्षक हुन्। तपाईंले आफ्नो बच्चासँग घरमा गर्नुभएका कुराहरूले उनीहरूको सिकाइ, विकास अनि उनीहरूलाई विद्यालयको लागि तयार पार्न मद्दत गर्दछ। तपाईंको बच्चाको सिकाइ र विकासमा सहयोग गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको **खेल** द्वारा हो।

विद्यालयको राम्रो सुरुवातले बच्चाहरूलाई राम्रोसँग सिक्न र खुशी महसुस गर्न मद्दत गर्छ। र जब बच्चाहरू स्कूलमा खुशी हुन्छन्, उनीहरूले सिकाइलाई जारी राख्न चाहन्छन्। तपाईंको बच्चाको विद्यालयले तपाईंको बच्चाको व्यक्तिगत आवश्यकताहरू पूरा गर्न कडा परिश्रम गर्नेछ, यदि आवश्यक परेमा थप सहयोगका साथ। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई विद्यालयमा घुलमिल हुन, सुरक्षित महसुस गर्‍न, आत्मविश्वास बढाउन अनि आफ्नोपन महसुस गराउन मद्दत गर्ने कामहरू गरेर पनि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

घरमै खेलेर सिक्नुहोस्

तपाईंको बच्चालाई सिक्न मद्दत गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका खेल हो। खेल खेल्नाले गणितका आजीवन सीपहरू विकास हुन्छन्, जस्तै गणना गर्ने, क्रमबद्ध र समूहबद्ध मिलाउने अनि आकारबद्ध मिलाउने। खेलले तपाईंको बच्चालाई प्रकृति र विज्ञान पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ र उनीहरूलाई रचनात्मक बनाउँछ। जब तपाईंको बच्चा खेल्छ, उनले भावनाहरूका बारेमा पनि जान्दछ साथै भाषा र साक्षरता सीपहरू विकास गर्छ। त्यस्ता केहि कुराहरु छन् जुन तपाईंले घरमा गर्न /गराउन सक्नुहुन्छ:

- **दैनिक गतिविधिहरू:** बच्चाहरूले खाना पकाउने, टेबल मिलाउने र खाली गर्न सघाउने, धुने लुगा मिलाउने, लुगा र खेलौनाहरू थन्क्याउने,अनी बोट बिरुवा र घरपालुवा जनावरहरूको हेरचाह गर्ने जस्ता कुरा दैनिक गतिविधिहरूद्वारा सिक्छन्। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई प्रश्नहरू सोधेर सिक्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ,जस्तै "*हामीलाई कति कप पीठो चाहिन्छ ?*' वा '*के तिमी जोडी मिल्ने मोजा भेटाउन सक्छौ?*'
- **खेलहरू:** 'उनो', 'स्न्याप', 'मेमोरी', 'आइ स्पाई', र लुकामारी जस्ता साधारण खेलहरूले तपाईंको बच्चालाई आफ्नो पालो कुर्ने बारे सिकाउँछ ।
- **बिल्डिङ ब्लकहरू:** 'लेगो', काठका ब्लक वा गत्ताका बाकसहरू प्रयोग गरेर निर्माण गर्दा मसिनु काम गर्ने कौशल विकास हुन्छ, तपाईंको बच्चालाई रचनात्मक बनाउँछ र समस्या समाधान गर्न सिकाउँछ।

- **कला र शिल्प**: कला र शिल्प गतिविधिहरूले रचनात्मकतालाई बढावा दिन्छ, मसिनु काम गर्ने कौशल विकास हुन्छ, र समस्या समाधान गर्ने सीपहरू निर्माण गर्दछ।
- **पोशाकहरू लगाएर**: पुराना लुगा लगाएर अरु कोही जस्तो देखिने बहानाले रचनात्मकता र भाषाका सीपहरू निर्माण गर्दछ।
- **संगीत, कथा र नृत्य:** पढ्ने, कथाहरू सुनाउने, संगीत सुन्ने र नाच्ने, र घर वा बगैंचा वरपरका वस्तुहरू फेला पार्ने 'ट्रेजर हन्ट्' जस्ता सबैले तपाईंको बच्चाको भाषाको सीपहरू निर्माण गर्दछ।
- **बाहिर खेल्ने:** हिँड्ने,चढ्ने, साइकल वा स्कुटर चलाउने, खेल मैदानमा जाने, नमुना लुकामारी घर बनाउने, गोल फ्याक्ने र समात्ने, टेनिस रेकेट वा क्रिकेट ब्याटले नरम गोल फ्याक्ने समात्ने गर्ने, धुलो र हिलोमा खोबिल्टो खन्ने – यी सबैले तपाईंको बच्चालाई सिक्न र विकास गर्न मद्दत गर्छन्।
- **बुझ्ने र प्रश्न सोध्ने:** तपाईंको बच्चा खेलिरहेको बेला यस्ता खाले प्रश्न सोध्नुहोस् *'यो के हो बताउन सक्छौ...?'*, *'यसो गरे कसो होला मलाई भन त...?'*, *'तिमीले त्यो प्रश्नको जवाफ कसरी दिन्छौ...?'*
- **तालिका:** हरेक दिन एउटै समयमा कुनै काम गर्ने गर्नाले तपाईंको बच्चालाई के अपेक्षा गर्ने भनेर थाहा हुन्छ र उनीहरूलाई भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत पुग्छ। तालिकाहरूले बच्चाहरूलाई स्कूलमा सामना गर्न मद्दत गर्दछ। विशेष गरी सुत्ने समयको कार्यतालिका हुनु महत्त्वपूर्ण छ, उदाहरणका लागि: बेलुकाको खाना खाने, त्यसपछि नुहाउने, सुत्ने लुगा लगाउने,दाँत माझ्ने, किताबहरू पढ्ने र त्यसपछि सुत्ने।

विद्यालयलाई परिचित ठाउँ बनाउनुहोस्

'विद्यालयको लागि तयार' हुनु भनेको शैक्षिक सिकाइको बारेमा होइन, तर विद्यालय कस्तो हुनेछ भनेर बुझ्न र सकारात्मक अपेक्षाहरू राख्नु हो। केहि यस्ता कुराहरु छन् जुन तपाईंले गरेर आफ्नो बच्चालाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको बच्चाको बाल सदन (किन्डि/किन्डरगार्टन) वा स्कूलले प्रस्ताव गरेका कुनै पनि स्कूलका परिचयात्मक कार्यक्रमहरूमा भाग लिनुहोस्।
- विद्यालय जान-आउन अभ्यास गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई अरु बच्चाहरूसँग खेल्न दिनुहोस् जो एउटै विद्यालयमा जाने वाला छन्।
- आफ्नो बच्चालाई कसरी आफै लुगा लगाउने, शौचालय जाने, हात धुने, सनस्क्रिन लगाउने, र स्कूलको झोलामा सामान भर्ने र आफै बोक्ने भनेर सिकाएर उनिहरुलाई स्वतन्त्र हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- विद्यालय सुरु गर्ने बारे कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई स्कूलको बारेमा उत्साहित बनाउनुहोस् र उनीहरूमा भएका कुनै पनि चिन्ताहरू भन्ने वातावरण बनाउनुहोस्।
- किताबहरू पढ्दिनुहोस वा स्कूल सुरु गर्ने बारे कथाहरू सुनाउनुहोस्।
- स्कूल पछि के हुन्छ भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस्।
- स्कूल लाग्ने र छुट्टी हुने समय पत्ता लगाउनुहोस अनि बच्चालाई छोड्ने र टिप्ने ठाउँ पनि पत्ता लगाएर तयार रहनुहोस्।

- यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने, शिक्षकको नाम प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाको किन्डिले कसरी मद्दत गर्नेछ

किन्डि/किन्डरगार्टनले बालबालिकालाई विद्यालय सुरु गर्न तयार हुन पनि मद्दत गर्छ। किन्डरगार्टनमा, बच्चाहरू खेल्ने, अरूसँग काम गर्ने र साथी बनाउने माध्यमबाट सीप विकास गर्छन्।

तपाईंको बच्चाको किन्डरगार्टन शिक्षकले तपाईंको बच्चाको **'ट्रान्जिसन लर्निङ एण्ड डेभलपमेन्ट स्टेटमेन्ट' (स्थानान्तरण टिप्पणी) लेखेर तपाईंको बच्चालाई किन्डरगार्टनबाट विद्यालय जान मद्दत गर्नुहुनेछ।** . स्थानान्तरण टिप्पणी तपाईंको बच्चाको भविष्यको विद्यालयलाई दिइन्छ। यसले तपाईंको बच्चाको क्षमता,खुबी र रुचिहरू र उनीहरूले कसरी राम्रोसँग सिक्छन् भनेर वर्णन गर्दछ। तपाईंलाई तपाईंको बच्चाको स्थानान्तरण टिप्पणी भर्न मद्दत मागिन्छ, यसले तपाईंको बच्चाले पनि आफ्ना विचार र भावना दिन पाउँछन्।

स्थानान्तरण टिप्पडी बारे थप जानकारीको लागि, कृपया विभागको वेबसाइट हेर्नुहोस् (तल हेर्नुहोस्)।

थप कुराहरू जान्नुहोस्

- विद्यालय सुरु गर्नका लागि सुझावहरू (education.vic.gov.au)
- किन्डरगार्टनबाट विद्यालयमा सर्ने (education.vic.gov.au)
- कसरी विद्यालय छान्ने र भर्ना गर्ने (education.vic.gov.au)
- विद्यालय सुरु गर्ने: तपाईंको बच्चालाई तयार पार्ने | Raising Children Network
- स्वस्थरत स्कूलको सुरुवात - Better Health Channel
- परिवारका लागि विद्यालयमा स्थानान्तरणबारे स्रोतहरू (education.vic.gov.au)