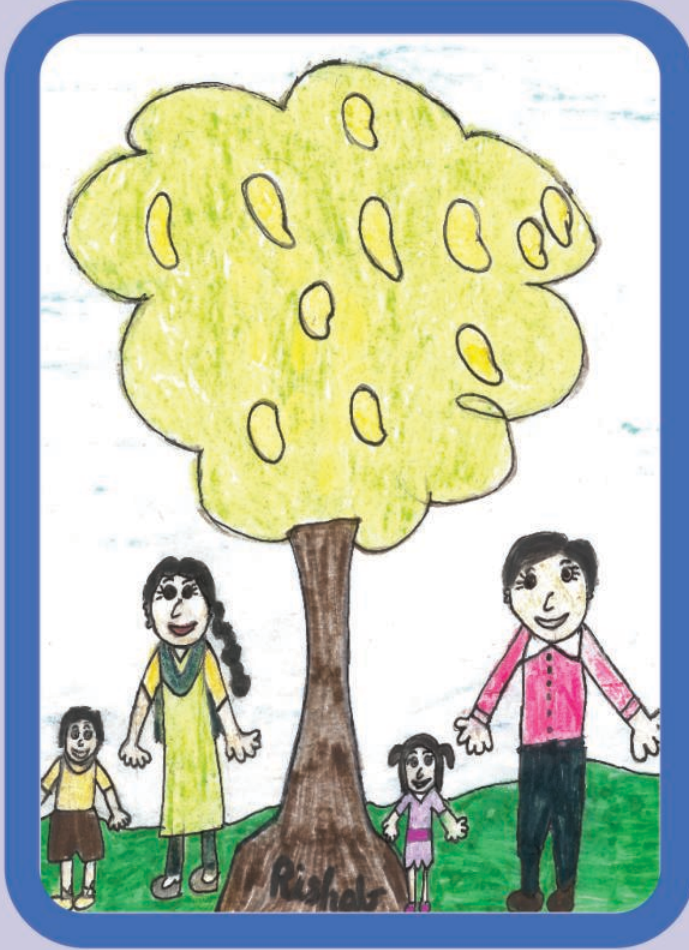


चलिए, बातचीत करते हैं



**बच्चों को बोलने और बात करने में
सहायता करें के सुझाव**

नई दिशा रिसोर्स सेंटर एक ऑनलाइन सूचना संसाधन

नई दिशा रिसोर्स सेंटर एक ऐसा संगठन है जो बच्चों के विकास को बढ़ावा देने और बौद्धिक और विकासात्मक विकलांग व्यक्तियों के परिवारों को सूचना समर्थन प्रदान करता है।

कृपया हमें contactus@nayi-disha.org पर लिखें और हमसे संपर्क करें।

ध्यान दें, इस पुस्तिका में शामिल सुझावों से सभी बच्चों को अपनी भाषा और संचार एवं समाजीकरण कौशल के विकास में मदद मिलेगी।



विषय सूची

- 01 बात करने का समय
- 02 बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव
- 03 जन्म के बाद पहले 3 महीने तक के बच्चे के लिए सुझाव
- 04 3 से 6 महीने के बच्चे के लिए सुझाव
- 05 6 से 9 महीने के बच्चे के लिए सुझाव
- 06 9 से 12 महीने के बच्चे के लिए सुझाव
- 07 12 से 18 महीने के बच्चे के लिए सुझाव
- 09 18 से 24 महीने के बच्चे के लिए सुझाव
- 10 2 से 2.5 साल के बच्चे के लिए सुझाव
- 11 2.5 से 3 साल तक के बच्चे के लिए सुझाव
- 12 3 से 4 साल और उससे बड़े बच्चे के लिए सुझाव

बात करने का समय बच्चे की भाषा के विकास में मदद करना

बच्चे से बात करने से:

- आपके बच्चे को बोलने सीखने में मदद मिलेगी
- बच्चा होशियार बनेगा – मस्तिष्क चेतन होगा और उस में ऐसे सम्बन्ध मजबूत होंगे जिनसे बच्चों को सीखने में मदद मिलती है
- बच्चे की सामाजिक कुशलता व औरों से सम्बन्ध बनाने की क्षमता का विकास होगा
- आपके बच्चे को पढ़ना सीखने में मदद मिलेगी; भाषा का विकास पढ़ना सीखने के लिए बुनियाद है



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव



बात कब करें?

- जब भी आपको ऐसा करने का मौका मिले
- विशेष समय: प्रत्येक दिन करीब 20 से 30 मिनट अलग रखें जब आप बच्चे के साथ मजेदार काम जैसे गाने गाना, खेलना और चिल्लों वाली पुस्तक देखना कर सकें
- कमरे को शांत रखें - टीवी / वीडियो और अन्य शोर को बंद या कम करें

बच्चे का ध्यान लगाएं

- अपने बच्चे का ध्यान प्राप्त करें—इस के लिए बच्चे की रुचि का काम करें और उस का उत्साह बढ़ायें।
- बच्चे को प्रोत्साहित करें: विभिन्न आवाज़ों को सुनने के लिए, आपकी ओर देखने के लिए और खिलौने/वस्तु/तस्वीर को देखने के लिए



सुनना

- बच्चे को ध्यान से सुनते समय अपने बच्चे को देखें। उसकी आवाज़ों/बात सुनते समय अपनी प्रतिक्रिया दिखाएँ जैसे सिर हिलाना और चेहरे पर हाव-भाव दिखाना; बच्चे को अपनी बात पूरी करने के लिए समय दें।

प्रतिक्रिया दिखाना

- छोटे बच्चे की आवाज़ों जैसी ही आवाज़ें करें
- स्थिति के अनुसार बच्चे की आवाज़ को अर्थ दें और उसे आगे बढ़ाएं, जैसे जब छोटा बच्चा दूध पीने के समय आवाज़ निकले तो कहें “दूध?” “दूध पियोगे?”; अगर बच्चा कहे “दूध”, तो कहें: “आप दूध चाहते हैं?” “आपको दूध पसंद है?”
- बच्चों के शब्द ज्ञान को बढ़ाने के लिए उसकी बात में कुछ शब्द जोड़ें, जैसे “आपको दूध चाहिये या पानी?”



सीखने को आसान करना – गलती ना निकलना

- यदि बच्चा गलत शब्द / वाक्य का उपयोग करता है, तो बच्चे पर इसे सही करने के लिए जोर ना डालें। आप खुद सही शब्द का इस्तेमाल कर के जवाब दें व बच्चे की रुचि और आत्मविश्वास बनाए रहें।
- बच्चे से ज्यादा सवाल ना पूछें और उसे ज्यादा आदेश ना दें। ऐसा करने से उस के दूसरों की बात पर ध्यान देने की क्षमता में कमी हो सकती है।

बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव जन्म के बाद पहले 3 महीने तक के बच्चे के लिए



- बच्चे को अपने चेहरे के नजदीक रखें
- बच्चे से बात करने का तरीका:
 - लय के साथ बोलें
 - धीमे-धीमे बोलें
 - रुक-रुक कर बोलें
- कुछ शब्दों को बार-बार दोहरा कर कहें, जैसे “मेरा बच्चा”, “प्यारा बच्चा”, “अच्छा बच्चा”, “एक उंगली, दो उंगली”
- बात करते समय चेहरे पर खूब हाव भाव लायें
- बोलते समय अपने चेहरे को बच्चे के चेहरे के सामने रखें
- बच्चे का ध्यान बनाये रखने के लिए मुसकुराएँ और चेहरे के हाव भाव बदलें
- 6-8 हफ्ते की उम्र से बच्चा आवाज़ें निकाल कर आप से “बात-चीत” कर पायेगा
- कुछ कहने के बाद, मुसकुराते हुए बच्चे की प्रतिक्रिया का इंतज़ार करें
- किसी हरकत या आवाज़ को शब्द और हाव भाव से व्यक्त करें
- बच्चे की आवाज़ों जैसी आवाज़ें खुद भी निकालें और उन्हें दोहरायें

बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव 3 से 6 महीने तक के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

चित्रों वाली किताब:

जिसमें रंग-बिरंगे, रोज़मर्रा की दिनचर्या में दिखने वाली चीज़ों के चित्र हों, जैसे प्याला, चम्मच, फल, कार, कुत्ता, व्यक्ति

ऊपर लिखे, जन्म से तीन महीने में काम आने वाले और निम्नलिखित सुझावों का इस्तेमाल करें

- अपने बच्चे से बात करते रहें – बच्चे के बर्ताव को अर्थ दे कर, बच्चा जो देख रहा हो उस की या आप जो बच्चे के साथ कर रहे हों – जैसे “भूख लगी है?”, “बोल रहे हो?”, “क्या देख रहे हो?”
- अपने शब्द और वाक्य छोटे और सादे रखें
- बच्चे की चित्रों वाली पुस्तक दिखाएँ और चित्रों का हाव-भाव बनाते हुए विवरण करें



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव 6 से 9 महीने तक के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

- ऐसे खिलौनों जो धकेलने या दबाने से चलें और घूमें, जिन्हें बच्चा आवाज़ करने के लिए बजा सके
- झुनझुना, गेंद, ब्लॉक, डिब्बे, ढक्कन,
- छोटी किताबें जिनमें रोज की दिनचर्या में दिखने वाली चीज़ों के चित्र हों, प्याला, गेंद, फूल, चम्मच, व्यक्ति, चिड़िया, कुता, बिल्ली
- रंगीन कागज़ के टुकड़े

- बच्चे के साथ काम करते हुए बाल गीत और गाने गायें,
-बच्चे के ध्यान और संवाद को बढ़ावा देने के लिए लुका-छिपी, चेहरा छुपाना या “ढूँढो कहाँ गया” तरह के खेल खेलें
- गाना गाते हुए हाथ और चेहरे से हाव-भाव भी करें, ताली बजाये, खाने और पीने की इशारे से बनाएं
- खुद भी ऐसे ही आवाज़ करें जैसी आवाज़ें बच्चा निकाले
- बीच-बीच में बच्चे को प्रतिक्रिया दिखाने के लिए रुक कर समय दें
- बच्चे की हरकतों को अर्थ देकर बोलें, जैसे “छू रहे हो”, “दे रहे हो”
- बच्चे के साथ ध्यान को बाटें:
-बच्चा जिस चीज़ को देखे खुद भी उसे देखें और उसका नाम लें
-बच्चे की रुची की चीज़ को उंगली से इशारा कर के उसे दिखाएँ
-जब बच्चा उसे देखे तब उस चीज़ का नाम लें और उसके बारे में बताएं



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव 9 से 12 महीने तक के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

- ऐसे खिलौनों जो धकेलने या दबाने से चलें और घूमें, जिन्हें बच्चा आवाज़ करने के लिए बजा सके
- मुलायम (कपड़े से बने) खिलौने (गुडिया, बिल्ली)
- प्याला, चम्मच, प्लेट, कटोरी,
- कागज़ और पेंसिल/क्रेयोन,
- छोटी किताबें जिनमें रोज़ की दिनचर्या में दिखने वाली चीज़ों के चित्र हों, प्याला, गेंद, फूल, चम्मच, व्यक्ति, चिड़िया, कुत्ता, बिल्ली, टेलीफोन, कार

ऊपर लिखे, 6 से 9 महीने में काम आने वाले और निम्नलिखित सुझावों का इस्तेमाल करें

- बच्चे से छोटे-छोटे वाक्यों में बोलें, जैसे “यह गेंद है”, “मां बाहर गयी है”, “बिल्ली भागी”
- बीच-बीच में बच्चे को प्रतिक्रिया दिखाने के लिए रुक कर समय दें
- बच्चे को बात समझाने के लिए हाथ के इशारों और चेहरों के हाव भाव का प्रयोग खूब करें



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव 12 से 18 महीने तक के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

- ऐसे खिलौनों जो धकेलने या दबाने से चलें और घूमें, जिन्हें बच्चा आवाज़ करने के लिए बजा सके
- थोपसॉर्टर, पज़ल्स (जिस से बच्चे आकार मिला कर खेलें)
- मुलायम (कपड़े से बने) खिलौने (गुडिया, बिल्ली)
- प्याला, चम्मच, प्लेट, कटोरी,

- बच्चे के साथ बाल गीत (नर्सरी राइम) और हाव-भाव के साथ गाने गाएं।
- अपने बच्चे से बात करें कि आप क्या कर रहे हैं, जैसे “मां मोजे पहना रही है” इससे उन्हें शब्दों को उनके आस पास की दुनिया से जोड़ने में मदद मिलेगी।
- अपने वाक्य छोटे और सरल रखें। बच्चे से साफ़ तरीके और धीमी गति से बात करें।
- आवाज़ करने वाले खिलौने / वस्तुओं का उपयोग करें जिससे बच्चे के ध्यान को पकड़ने में मदद मिले।



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव

12 से 18 महीने तक के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

- कागज़ और पेंसिल/क्रेयोन,
- छोटी किताबें जिनमें रोज़ की दिनचर्या में दिखने वाली चीज़ों के चित्र हों, प्याला, गेंद, फूल, चम्मच, व्यक्ति, चिड़िया, कुत्ता, बिल्ली, टेलीफोन, कार, हवाई जहाज़,

- खेल में बच्चे को पहल करने दें।
 - अगर आप का बच्चा किसी चीज़ की ओर संकेत कर रहा है, तो उन्हें बताएं वह क्या है।
 - यदि बच्चा कोई शब्द को कहने की कोशिश करता है, तो आप भी वह शब्द उनसे कहें।
- जिन चीज़ों को आपका बच्चा देखे आप उनका नाम बोलें।
 - यह उनके खिलौने, कपड़े, उनके शरीर का अंग या कोई घरेलू चीज़ हो सकती है।
 - चित्रों का नाम ज्यादा लें, अभी सवाल कम पूछें।
 - बहुत से शब्दों का बार-बार प्रयोग करें। शब्दों को दोहराएं, इससे उन्हें शब्द याद रखने और संवाद में प्रयोग करने में मदद मिलती है।
- बच्चे को सही तरह बोलने को ना कहें, बल्कि बच्चे को उत्तर देते समय खुद सही शब्द और वाक्य का प्रयोग करें, जैसे बच्चा: “मम्मच”, आप: “हाँ, चम्मच देदो”।



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव

18 से 24 महीने तक के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

- खाली बर्तन या डिब्बे जिनमें पानी, रेत, खिलौने भर कर खाली किया जा सके
- प्लेडो (गुथी मिट्टी या आटा)
- शेपसॉर्ट, पज़ल्स (जिस से बच्चे आकार मिला कर खेलें)
- मुलायम (कपड़े से बने) खिलौने (गुडिया, बिल्ली)
- प्याला, चम्मच, प्लेट, कटोरी,
- कागज़ और पेंसिल/क्रेयोन,
- छोटी किताबें जिनमें रोज़ की दिनचर्या में दिखने वाली चीज़ों के चित्र हों, प्याला, गेंद, फूल, चम्मच, व्यक्ति, चिड़िया, कुत्ता, बिल्ली, टेलीफोन, कार, हवाई जहाज़,

ऊपर लिखे, 12 से 18 महीने में काम आने वाले और निम्नलिखित सुझावों का इस्तेमाल करें

- शब्दों और वाक्यों को बार-बार दोहरायें, नए शब्दों को भी साथ में जोड़ते रहें।
- अपने वाक्य छोटे रखें, 2-5 शब्दों से अधिक एक वाक्य में ना हों। जैसे, लड़का दौड़ रहा है।
- जब आपको यह लगे कि बच्चा जो कहना चाहता है वह नहीं कह सकता, तब आप उसके विचारों को समझने के लिए अपने शब्दों और इशारों के साथ बात कहें, जैसे हाँ, अब लड़का दौड़ रहा है।
- अभी सिर्फ ऐसे सवाल पूछें जिससे बच्चे की बात आगे बढ़े, या उसकी बात समझ में आये, जैसे “क्या वह कुत्ते से बचने को दौड़ रहा है?” इस से बच्चे की समझ बढ़ेगी। बच्चे का परीक्षण करने के लिए सवाल ना पूछें।
- बच्चे के साथ किताबें ऐसे पढ़ें जैसे आप एक कहानी बता रहे हैं, ऐसा नहीं करें जैसे आप उन्हें सिखा रहे हों।



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव

2 से 2 1/2 साल की उम्र के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

- खाली बर्तन या डिब्बे जिनका खेल में तरह-तरह से इस्तेमाल किया जा सके
- प्लेडो (गुथी मिट्टी या आटा)
- शेपसॉर्टर, पज़ल्स (जिस से बच्चे आकार मिला कर खेलें)
- मुलायम (कपड़े से बने) खिलोने (गुड़िया, बिल्ली), एक्शन हीरो खिलोने,
- प्याला, चम्मच, प्लेट, कटोरी,
- कागज़ और पेंसिल/क्रेयोन, रंग और ब्रश,
- छोटी किताबें जिनमें रोज़ की दिनचर्या में दिखने वाली चीज़ों के चित्र हों, प्याला, गेंद, फूल, चम्मच, व्यक्ति, चिड़िया, कुत्ता, बिल्ली, टेलीफोन, कार, हवाई जहाज़,

- अपने बच्चे के ध्यान और रुची में शामिल हों। अब बच्चा अपनी बात को आगे बढ़ सकता है और आप उसके साथ बात-चीत करने में शामिल हो सकते हैं। जैसे:
 - आप: “क्या तुम मम्मी के लिए चाय बना रहे हो?”
 - बच्चा: “हाँ, क्या आपको चाहिये?”
 - आप: “हाँ, चाय दो और बिस्कुट भी दो”।
 - आप: “आज आप क्या बना रहे हो? क्या वह मोर है?”
 - बच्चा: “हाँ, उसके नीले और हरे पंख हैं”
 - आप: चलो उसको बाहर ढूँढते हैं?
- खेल के सामान को एक नए और मजेदार तरीके से उपयोग करें, बिना बच्चे को आदेश दिये कि क्या करना है। बच्चे के खेल में दखलंदाजी ना करें, इसके बजाय बच्चे को खेलने के तरीके दर्शायें।
- अपनी आवाज प्यारी रखें और बात करते समय उत्साहित रहें।
- शब्दों और वाक्यों को दोहरायें।
- बच्चे जो कहते हैं, उसका विस्तार करें, जैसे:
 - बच्चा: “पिताजी चले गए?”
 - आप: “हाँ, पिताजी दुकान गए हैं। पिताजी----लाएंगे।”
 - बच्चा: “गुड़िया के बाल”
 - आप: “गुड़िया के बाल बाँध दो”
- बच्चों को कहानी सुनने में मदद करने के लिए कठपुतलियां/गुड़ियां और चित्रों का उपयोग करें। किसी कहानी को बार-बार बताने से ना डरें, दोहराने से बच्चों को समझने और शब्दों को याद रखने में मदद मिलती है।
- अगर बच्चा आपसे बात करने में ग़लती करता है, तब आप खुद सही तरीके से उसे कहें। बच्चे को सही करने की कोशिश ना करें। ऐसा करने से बच्चा चिंतित महसूस कर सकता है और बोलना कम कर सकता है।



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव 2½ से 3 साल की उम्र के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

- मुलायम (कपड़े से बने) खिलोने (गुडिया, बिल्ली), एक्शन हीरो खिलोने,
- प्याला, चम्मच, प्लेट, कटोरी,
- कागज़ और पेंसिल/क्रेयोन, रंग और ब्रश,
- छोटी कहानी की किताबें जिनमें चित्र ज्यादा और शब्द कम हों

ऊपर लिखे, 2 से 2½ साल में काम आने वाले और निम्नलिखित सुझावों का इस्तेमाल करें

- बच्चे की बात या उसके काम में रुची ले कर उस के बारे में बात-चीत (वार्तालाप) करें। जैसे,
 - बच्चा: “मेरी कार”
 - आप: “कितनी प्यारी कार है। यह चमकदार और नीली है। क्या हम इसे बाहर ले चलें?”
 - बच्चा: “देखो, एक कुत्ता”
 - आप: “हाँ, एक प्यारा काला कुत्ता, उसके मुंह में क्या है?”
 - बच्चा: “उसके मुंह में गेंद है”
 - आप: “हम उसका क्या नाम रखें?”
- बच्चे की भूमिका निभाने की रुची को प्रोत्साहित करें और उसके साथ मिल कर भूमिकाएं निभाएँ, जैसे एक माँ, पिता, शिक्षक, डॉक्टर, पुलिस कर्मी या एक्शन हीरो की तरह बनना। ऐसा करना बच्चे की भाषा और सामाजिक कौशल को विकसित करने का एक बहुत अच्छा तरीका होता है।



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव 3 से 4 साल और बड़ी उम्र के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

- खिलौने जो रोज़मर्रा की गतिविधियों को दर्शाएँ जैसे गुडिया, बिल्ली, एकशन हीरो, प्याला, चम्मच, प्लेट, कटोरी,
- बोर्ड गेम जैसे लूडो, सांप-सीढ़ी

- यह बच्चे के साथ वार्तालाप में शामिल होने के लिए यह एक अच्छी उम्र है
- बच्चे को पहल करने दें
- बच्चे की रुची या काम के बारे में, बच्चा जो कर रहा हो उसके बारे में बात करें
- बच्चे ने जो कहा हो उसको आगे बढ़ाएं, जैसे:
 - बच्चा: “हम ने आज चिड़िया के लिए एक घर बनाया”
 - आप: “वाकई? वह कितना बड़ा है”
 - बच्चा: “मेरे हाथ से बड़ा है”
 - आप: “किस रंग का है?”
 - बच्चा: “भूरे रंग का है”
 - आप: “तो छोटी चिड़िया उस में रह सकती है। क्या आपने उसे बाहर रखा जिस से चिड़िया उस में आकर रहे?”
 - बच्चा: “हाँ, और इसमें कुछ अनाज भी डालते हैं”
 - आप: “यह बहुत अच्छा है। उसमें आकर चिड़िया दाना भी खा सकती है

और इसी तरह बात जारी रखें ----

- बच्चे के साथ काल्पनिक खेलों में शामिल हों, उन्हें पहल लेने दें। बहुत सारे सवाल पूछने के बजाय, बच्चा जो कह रहा हो या कर रहा हो, उसके बारे में बात करें।
- खेल में बच्चे के साथ भूमिकाओं को विपरीत करना बहुत मज़ेदार हो सकता है। आप बच्चे की भूमिका लें और बच्चे को; मम्मी; या; टीचर; बनने दें। इस से उन्हें नई स्थितियों और भावनाओं के बारे में बात करने में मदद मिलेगी।



बच्चे के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव 3 से 4 साल और बड़ी उम्र के बच्चे के लिए

संवाद में मदद करने वाली चीज़ें :

- कागज़ और पेंसिल/क्रेयोन, रंग और ब्रश,
- छोटी कहानी की किताबें जिनमें चित्र ज्यादा और शब्द कम हों

- बच्चे के साथ खेलें और बात करें:
 - रंग बिरंगी चीज़ों के साथ खेलते समय: रंग, आकार, मात्रा की बात करें
 - सप्ताह के दिन और महीनों की बात करें
- बोर्डगेम (जैसे लूडो, सांप सीढ़ी) खेलने से बच्चों को ध्यान देना, औरों की बात सुनना और बारी लेना आता है।
- बच्चों को बोलने से पहले सोचने के लिए समय की आवश्यकता हो सकती है, उन्हें जवाब देने के लिए समय दें; उनकी तरफ से खुद जवाब ना दें और उनके वाक्यों को खुद पूरा ना करें।
- बच्चों की इस उम्र से, सवाल पूछ कर आप बच्चे को अपनी बात विस्तृत करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं

काम करने वाले सवाल:

-आप क्या बना रहे हैं?

-यह बहुत अच्छा लग रहा है, कैसे बनाया?

याद दाश्त के सवाल:

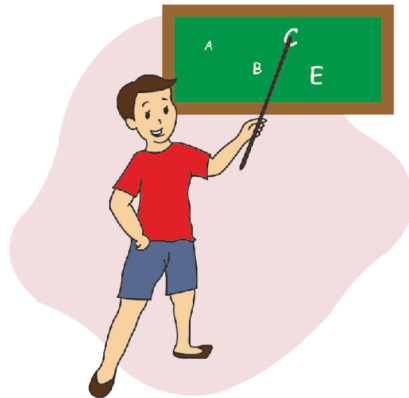
-आपने और आपके दोस्त ने पार्क में क्या किया?

-आज क्या आपको स्कूल में मज़ा आया?

भावनाओं के सवाल:

-क्या आपको दादी को छोड़ते हुए दुख हुआ?

-क्या आपको उनकी याद आती है? वह भी तुम्हें याद करती हैं। उनसे टेलीफोन पर बात करें?



अतिरिक्त साधन

कुछ और अन्य साधन हमारी वेबसाइट पर पाए जा सकते हैं
www.nayi-disha.org



बचपन के विकास में खेल तथा कहानियों का महत्व



गर्भावस्था के दौरान कारक जो शिशु के विकास में मदद या बाधित कर सकते हैं



विकास की जांच और लाल झंडे की पहचान

अपने सुझाव या प्रश्नों के साथ हमें ईमेल करें इस ID पे
contactus@nayi-disha.org



यह पुस्तिका

डॉ अजय शर्मा

द्वारा लिखी गयी है

वह न्यूरो-डेवलपमेंट बाल रोग विशेषज्ञ हैं और
वह माता-पिता के ज्ञान और कौशल बढ़ाने में सलंघ हैं।

वह एक वेबसाइट चलाते हैं:

www.enablenet.info

यह पुस्तिका नयी दिशा रिसोर्स सेंटर द्वारा बनाई गई है।



अस्वीकरण

इस पुस्तिका में किसी भी भाग को चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं समझा जाना चाहिए,
और इसका उपयोग केवल सूचना उद्देश्यों के लिए है।