बच्चा चाहता है

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

बच्चा चाहता है

आपके बच्चे को बहुत देखभाल की आवश्यकता है। वे सभी छोटी-छोटी बातें जो आप अपने बच्चे के लिए करने जा रहे हैं उसके विकास को प्रभावित करेंगी। जब आपका बच्चा बहुत छोटा होता है, तब भी उसकी अपनी ज़रूरतें होती हैं, और यहां पर "बच्चा चाहता है..." विवरण पुस्तिका आपकी मदद कर सकती है।

बच्चा...प्यार चाहता है

आपका बच्चा जब भी बीमार हो, थका हुआ हो या केवल चिड़चिड़ा हो तब आपसे प्यार भरी देखभाल चाहता है। जब बच्चा रोता है तो वह आपको यह बताना चाहता है कि उसे आपकी ज़रूरत है। अपने बच्चे को उठाइये, उससे प्यार भरी बातें कीजिए और उसे छाती से लगाइए। ऐसा करके आप अपने बच्चे को बिगाड़ नहीं रहे हैं। यदि आपका बच्चा दुलार करने पर भी रोना बंद नहीं करता, आप फिर भी उसे यह अहसास करवाते रहिये कि आपने उस की बात सुन ली है, वह आपके लिए महत्वपूर्ण है और आप हमेशा उसके साथ हैं। इससे उसमें सुरक्षा और विश्वास की भावना बढ़ती है।

बच्चा... खेलना चाहता है

आपका शिशु खेलने से सीखता है। बच्चे स्वयं ही अपने आस-पास की दुनिया और अपने बारे में सीखते हैं। आपको उन सभी खिलौनों की ज़रूरत नहीं है जो आप टीवी या पत्रिकाओं में देखते हैं। साधारण खेल अक्सर सबसे मज़ेदार होते हैं। बच्चे प्लास्टिक के डिब्बों, बरतनों और लकड़ी के चम्मच से खेलना पसंद करते हैं। अक्कड़-बक्कड़, इट्सी-बिट्सी स्पाइडर और लुका-छिपी माता-पिता और बच्चों के लिए बड़े मज़ेदार खेल हैं। आप दोनों ही खूब हँसेंगे!

बच्चा चाहता है... कि उसे पढ़कर सुनाया जाए

नवजात शिशु के लिए रात को सोने से पहले या दिन में किसी भी समय किताबें पढ़ना या तस्वीरों के बारे में बातें करना उसकी रोज़ की दिनचर्या का हिस्सा होना चाहिए। जो नवजात शिशु कहानी के शब्दों को सुनते हैं उनके दिमाग कम उम्र से ही शब्दों और वाक्यों को सीखने के लिए ही तैयार हो रहे होते हैं! और बच्चे रोचक चित्रों वाली किताबों को छूना पसंद करते हैं।

बच्चा चाहता है... कि उसे गाकर सुनाया जाए

अपने बच्चे को नर्सरी राइम्स गाकर सुनाइये, कार में गाइये या घर में हाव-भाव के साथ गाइये। आपके बच्चे को इसमें बहुत मज़ा आयेगा! और इसके लिए ज़रूरी नहीं कि आप बहुत अच्छा गाते हों। बच्चे केवल आपकी आवाज़ को सुनना पसंद करते हैं। बच्चों के लिए नर्सरी राइम्स और गानों की बहुत-सी किताबें उपलब्ध हैं, लेकिन हममें से बहुत से लोग इन्हें अपने बचपन से ही जानते हैं। दूसरे माता-पिता से उनके पंसदीदा बच्चों के गानों के बारे में पूछिये, अपने पुस्तकालय से CD उधार ले आइये या आप अपने खुद के गाने बनाइये।

बच्चा... बोलना सीखना चाहता है

वो बच्चे जो लोगों को बात करते हुए सुनते हैं वे कम उम्र से ही आवाजों, शब्दों और वाक्यों को सीखना शुरू कर देते हैं। आप जो भी कर रहे हैं उसके बारे में अपने बच्चे को बताइए:

- "मम्मी आलू छील रही हैं।"
- "डैडी आपका डायपर बदल रहे है, ताकि आप बिलकुल साफ हो जाएँ।"
- देखो, आपके आंटी और अंकल मिलने के लिए आए हैं!"
- "गेंद को पकड़ो।" इत्यादि

जब आप घरेलू सामान खरीदने जाएँ, तो जो भी आप देखें उसके बारे में अपने बच्चे से बात करते रहिए। इन सब बातों को कहते रहने से आप अपने बच्चे को ज़िंदगी की एक अच्छी शुरुआत के लिए तैयार कर रहे हैं। बातचीत कर सकना स्कूल में सफलता का आधार है!

बच्चा... आपकी भाषा सीखना चाहता है

बच्चे जन्म से ही दो भाषाएँ सीखनी शुरू कर सकते हैं। दो या अधिक भाषाओं को सीखना आने वाली ज़िंदगी के लिए न केवल एक योग्यता है बल्कि आपके बच्चे को अपने परिवार, अपनी सभ्यता और दूसरी सभ्यताओं से जुड़ने में भी मदद कर सकता है। जो नन्हें बच्चे बोलना शुरू कर रहे हैं, उनके लिए दो भाषाओं को मिला पाना सामान्य बात है। समय के साथ-साथ, बच्चे उन सभी भाषाओं में अच्छी तरह बात करना सीख जाते हैं, जिनके सम्पर्क में वे आते हैं। इसके लिए ज़रूरी है कि उन्हें इन दोनों भाषाओं के इस्तेमाल के लिए बहुत से अवसर प्रदान किये जाएँ। यहाँ कुछ सुझाव दिये जा रहे हैं जो आपके बच्चे को दैनिक जीवन में दो भाषाओं का प्रयोग करने में मदद कर सकते हैं।

- अपनी स्थानीय लाइब्रेरी में जाइये और उन भाषाओं में किताबों या टेपों के बारे में पूछिये जो आप घर पर बोलते हैं। आप अपने बच्चे को ये किताबें पढ़ कर सुनाइये।
- उन सामाजिक गतिविधियों और कार्यक्रमों में हिस्सा लीजिये जो आपकी भाषा और सांस्कृतिक विरासत के उत्सव मनाते हैं। कई ओंटेरियो अर्ली इयर्स सेंटर (Ontario Early Years Centres) और फैमिली रिसोर्स सेंटर (Family Resource Centres) बहुत सी भाषाओं में कई संसाधन उपलब्ध कराते हैं और समुदाय के उन लोगों से मिलने के अवसर प्रदान करते हैं जो आपकी भाषा में ही बात करते हैं।
- उन माता-पिता के समूहों में शामिल हो जायें या अपना खुद का एक समूह शुरू करें, जहाँ आपकी अपनी भाषा बोली जाती है।

याद रखें, अपने बच्चे को दो भाषाएँ सीखने में सबसे अच्छी मदद आप कर सकते हैं। आप उसके साथ उस भाषा में बात करें, गाएँ, पढ़ें और खेलें जिस में आप स्वाभाविक रूप से बोलते हैं। आप अपने बच्चे को अपनी भाषा और सभ्यता पर गर्व करने में मदद कर सकते हैं।

बच्चा चाहता है... कि उसकी देखभाल की जाए

- अपने बच्चे पर निगाह रखकर और खतरनाक चीजों को उससे दूर रखकर यह सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा सुरक्षित है। उसे "रुको", "यह गर्म है", "अपने डैडी का हाथ पकड़ो" जैसे शब्द सिखाएँ।
- अपनी रोज़मर्रा की गतिविधियों में इन कुछ बातों का ध्यान रखें:
  - खाने से पहले अपने और अपने बच्चे के हाथ धोएँ।
  - सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा कार की सीट में बेल्ट से कसा गया है।
  - बच्चे को खाने के समय में शामिल करें क्योंकि यह परिवार और आपके बच्चे के साथ रहने का सुन्दर पारिवारिक समय है।
  - जब भी आपको समय मिले, आप अपने बच्चे को घुमाने बाहर ले जाएँ।
  - आप स्वयं या किसी और को अपने बच्चे के आस-पास सिगरेट ना पीने दें।
- अपने बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में कम्युनिटी हेल्थ नर्स, अपने फैमिली डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें। वे आपको सलाह दे सकते हैं। सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है कि आप ये ना भूलें कि आपके बच्चे को विकास के हर पहलू में आपकी ज़रूरत है। हर बच्चे के विकास करने की अपनी ही गति होती है। आपको अपने बच्चे का ध्यान रखने की ज़रूरत है। उसे अच्छी तरह से जानिये ताकि आप उसकी आवश्यकताओं को पूरा कर सकें।

बच्चों को ऐसे माता-पिता की ज़रूरत है जो उन्हें प्यार करते हैं!

ज्यादा जानकारी के लिए:

ओंटेरियो अर्ली इयर्स सेंटर्स (Ontario Early Years Centres)
www.gov.on.ca/children/oeyc

(हेल्थी बेबीज़ हेल्थी चिल्ड्रन प्रोग्राम)
ए प्रिवेंशन एंड इंटरवेंशन प्रोग्राम
जो कि ओंटेरियो पब्लिक हेल्थ यूनिट्स में उपलब्ध है
INFOline 1-866-532-3161 पर
www.gov.on.ca/children/english/programs/beststart/health/index.html

(प्रीस्कूल स्पीच एंड लैंग्वेज प्रोग्राम)
www.gov.on.ca/children/english/programs/beststart/speech/index.html

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

बेस्ट स्टार्ट: ओंटेरियो का मातृत्व, नवजात एवं शिशु विकास संसाधन केंद्र

Health Nexus (हेल्थ नेक्सस)
180, डंडस स्ट्रीट डब्ल्यू., सुइट 301 टोरंटो, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567

यह दस्तावेज़ ओंटेरियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए धन से विकसित किया गया है।

रूपांतरण, अनुवाद एवं छपाई की लागत के लिए सिटिज़नशिप एंड इमिग्रेशन कनाडा के ज़रिए कनाडा सरकार द्वारा सहायता दी गई।

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

2010