



# शिशुओं के लिए एक बेहतर शुरुआत

संवेदनात्मक

मोटर

ध्यान/नियंत्रण

संबंध

साथ

मेरे बच्चे को संवाद के माध्यम से सीखने में मदद करना : ० से ३ माह का

## छूना, हिलाना, सूंघना, चखना, सुनना और देखना

### खेलने का विचार ।

### यह मेरे बच्चे की कैसे मदद करता है ?

#### चेहरों के साथ संवाद करना।



#### बातचीत के माध्यम से मेरे बच्चे को सीखने में मदद करना ।

- महंगे खिलौने की जरूरत नहीं है। आपका चेहरे आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा खिलौना है !
- आपका बच्चा आपके चेहरे को देखना, अन्वेषण करने और छूने में प्यार करता है।
- आपका बच्चा आपकी आवाज़ सुनने में प्यार करता है और यह आपके बच्चे के भाषा विकास में मदद करता है।
- अपने बच्चे से बात करते समय रुके और अपने बच्चे के जवाब देने और करवट लेने की प्रतीक्षा करें। यह बातचीत करने की शुरुआत है !

#### देखने के लिए रोचक चीजें



#### मेरे बच्चे को देखकर सीखने में मदद करना।

- छोटे शिशुओं को रोचक चीजें देखना और विपरीत पैटर्न देखने में दिलचस्पी होती है।
- यह दृष्टि ध्यान और सीखने के कौशल में मदद करता है। चित्र आपके बच्चे के चेहरे से लगभग 30 सेंटीमीटर की दूरी पर होना चाहिए।
- नोट - सुनिश्चित करें कि तस्वीर आपके बच्चे के चेहरे के बहुत करीब न हो और जब आपका बच्चा उसे दिलचस्पी से देख रहा हो तो उसका उपयोग केवल कुछ मिनटों के लिए करें।

#### खेलने की चटाई



#### अपने बच्चे को अन्वेषण (खोज) के माध्यम से सीखने में मदद करना।

- यह हाथ पहुँचने और पकड़ने को बढ़ावा देता है।
- जब आपका बच्चा कोई खिलौना पकड़ता है, तो यह आपके बच्चे के हाथों की ओर ध्यान खींचता है।
- यह किसी वस्तु को मुँह तक लाने के लिए हाथों का उपयोग करने के लिए प्रेरित करता है।
- रैटल्स (झुनझुना) जैसे हल्की ध्वनि वाले खिलौने आपके शिशु को कारण और परिणाम के बारे में समझ विकसित करने की शुरुआत में मदद करता है।

#### झुनझुना और टीथर (दांत काटने वाला )



#### अपने हाथों का उपयोग करके अपने बच्चे को सीखने में मदद करना।

- यह हाथ पहुँचने और पकड़ने को बढ़ावा देता है।
- जब आपका बच्चा कोई खिलौना पकड़ता है, तो यह आपके बच्चे के हाथों की ओर ध्यान खींचता है।
- यह हाथों का उपयोग करके वस्तु को मुँह तक लाने को प्रोत्साहित करता है।
- रैटल्स जैसे हल्की आवाज करने वाले खिलौने आपके बच्चे को कारण और परिणाम के बारे में समझ को विकसित करने में मदद करते हैं।

#### जागने पर पेट के बल



#### मेरे बच्चे को घुटने के बल (बाकईया) चलने में मदद करना ।

- पेट के बल लेटने में आरामदायक होने में मदद करता है
- यह सिर पर नियंत्रण और बांह में ताकत विकसित करने का अवसर प्रदान करता है।

नोट: इसे आपने शिशु की सहनशीलता के अनुरूप दिन भर में बार- बार और थोड़े समय के लिए आजमाएं।

क्या आप जानते हैं ? की बच्चे रिश्ते की प्रतियोगिता में सीखते हैं इसलिये बात करना, खेलना और स्नेहपूर्ण स्पर्श से आपके बच्चे की संज्ञानात्मक भाषा और मोटर कौशल का विकास होगा।



# शिशुओं के लिए एक बेहतर शुरुआत

संवेदनात्मक

मोटर

ध्यान/नियंत्रण

संबंध

साथ

मेरे बच्चे को संवाद के माध्यम से सीखने में मदद करना: ० से ३ माह का

## विभिन्न स्थितियों में साथ में खेलें

### क्रेडल होल्ड (पालना ग्रहण)



अपने बच्चे का हाथ कोहनी में रखें, और दोनों हाथों से उसके शरीर को संभालें।

### पेड़ में बाघ का धारण



अपनी बाहू के अकरम पर शिशु को लेटाएं, आपका एक हाथ उनकी टांगों को अलग करता हुआ, और दूसरा हाथ बच्चे की पीठ पर सहारा देता है।

### कंधे पर धारण



अपने शिशु के सिर को अपनी कंधे पर आराम दें, और अपने दूसरे हाथ से सिर और गर्दन का सहारा दें।

### गोदी में धारण



अपने बच्चे का सिर अपने घुटनों के पास रखें, और दोनों हाथों से सहारा दें।

## महत्व को याद रखना...

### उसे उठाते समय



यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के शरीर का सतह से संपर्क होना चाहिए उनके सिर से पहले। अन्यथा यह आपके बच्चे को चौंका सकता है।

### बहुत सारा स्किन-टू-स्किन स्पर्श



आपका शिशु आपकी निर्वसनीय छाती के साथ आराम करता है, और आप दोनों को एक कंबल से ढँकता है। हृदयघात, सांस, तापमान को नियंत्रित करता है। यह आप और आपके बच्चे के बीच संबंध को बढ़ावा देता है।

### सामाजिक-भावनात्मक विकास



इस आयु में बच्चे आम तौर पर लोगों को मुस्कान देकर और हाथ मुँह में लेकर अपनी स्थिरता और दुनिया में रुचि को दिखाते हैं, जो शांति प्रदान करने के लिए होता है।

## अपने बच्चे के दिमाग को बढ़ावा दें ...

### नियमित चेहरे से चेहरे का समय



"प्रेमपूर्ण और करीबी संबंध बनाने में सहायक होना। अपने बच्चे के साथ बातचीत और गाना करने के लिए इस समय का उपयोग करें।

### बातचीत की गतिविधियाँ



अपने बच्चे के साथ कपड़े बदलते समय, खिलाने, आदि में क्रियाओं के माध्यम से बातचीत करें। अपने बच्चे द्वारा किए गए ध्वनियों को दोहराएं। बातचीत में बारी बारी से बोलें।

### अपने बच्चे के साथ नृत्य करना



अपने बच्चे को अपने बांह में हल्के से हल्के संग करें, जो उनकी सहनशीलता के अंदर हो, और उन्हें आंदोलनों को समायोजित करने के लिए ब्रेक दें।

क्या आप जानते हैं? शिशुओं को ध्यान पसंद होता है और वे तब पनपते हैं जब उनके संचार प्रयासों जैसे देखने और शोर मचाने का जवाब दिया जाता है। याद रखें कि महंगे खिलौनों की ज़रूरत नहीं है: आपका चेहरा और आवाज़, पार्क में टहलना, पत्तों को हिलते हुए देखना आपके बच्चे के लिए बहुत दिलचस्प होगा।

Ei SMART is deeply grateful to Professor Christa Einspieler for suggesting this translation and to Dr Moreno Toldo who led it locally, collaborating with the Kiran Society, a non-profit organisation in Varanasi, India. [www.kiranvillage.org](http://www.kiranvillage.org)

