

শিশুরা বিভিন্ন স্তর অনুযায়ী মনোযোগ দেওয়া এবং শোনার দক্ষতা লাভ করতে পারে, এবং তাদেরকে কোনো নির্দেশনা দেওয়ার সময় শিশুটি কোন স্তরে রয়েছে তা বিবেচনা করা এবং সেই অনুযায়ী আপনার প্রত্যাশাগুলি সামঞ্জস্যপূর্ণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

মনোযোগ দেওয়া এবং শোনার দক্ষতা বিকাশের আদর্শ স্তর:

বয়স

মনোযোগের স্তর এবং বিবরণ

0-1 বছর

ক্ষণকালীন: শিশু খুব সহজেই বিভ্রান্ত হয়।

1-2 বছর

অনমনীয়: শিশু তার পছন্দের কার্যকলাপে মনোনিবেশ করতে পারে, কিন্তু বাধা দেওয়া যাবে না।

2-3 বছর

একক চ্যানেল: শুনতে সক্ষম হয় যদি কোনো প্রাপ্তবয়স্ক তাকে থামতে, তাকাতে ও শুনতে বলেন।

3-4 বছর

নিবন্ধ: সাহায্য ছাড়াই এক কার্যকলাপ থেকে অন্যটিতে স্থানান্তর করতে পারে।

4-5 বছর

সংহত: শিশুটি এখন যা করছে সেটা বন্ধ না করেই নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে পারে।



আপনার সন্তানকে শুনতে সাহায্য করার গেমগুলো

সুরেলা মূর্তি: আপনার সন্তানকে ঘরের চারপাশে কিছু সঙ্গীতের তালে তালে সাথে চলাফেরা করতে উৎসাহিত করুন। কিছু সময় পরপর বিরতি দিন এবং তাদের থামতে এবং স্থির থাকতে সাহায্য করুন যতক্ষণ না তারা আবার গান শুনতে পাচ্ছে।

কিছু **বাদ্যযন্ত্র** সংগ্রহ করুন বা নিজেই তৈরি করুন (বাক্সে রাখা চাউল, পাটি ছইসেল)। আপনি যা করছেন আপনার সন্তান সেটা কপি করতে পারে কিনা দেখুন—আপনি কোনটি বাজালেন সেটা সে ধরতে পারে কিনা অথবা আপনি যদি একটি যন্ত্র বাজিয়ে পরে অন্যটি বাজান তাহলে আপনাকে কপি করতে পারে কিনা দেখুন।

প্রতিদিনের শব্দগুলি তার সাথে একত্রে শুনুন—যেমন কুকুরের ঘেউ ঘেউ, আকাশে প্লেনের শব্দ, দরজার বেল। আপনি যখন আপনার সন্তানের সাথে কোনো বই শেয়ার করছেন তখন আপনি নিজেই এই শব্দগুলি করতে পারেন।

রেডি স্টেডি গো (RSG) খেলাগুলো

আরএসজি গেমগুলি হল যেকোনো ধরনের গেম যেখানে লক্ষ্য থাকে একক একটি কাজ করা। খেলা শুরুর আগে কেউ একজন বলে 'রেডি, স্টেডি, গো' আর 'গো' বলার সাথে সাথে সেটি শুরু করা হয়।

আরএসজি গেমের উদাহরণ:

- বুদবুদ ফুঁ দেওয়া (ব্লোইং বাবলস)
- একটি বলকে আরেকটির দিকে গড়িয়ে দেওয়া
- একটি গাড়ী বা ট্রেনকে তার নির্দিষ্ট পথে ঠেলে দেওয়া
- কিছুর পিছনে থেকে লাফানো
- নিকটতম গাছ/গাড়ি পর্যন্ত দৌড়ে/লাফিয়ে যাওয়া...
- একটি বালতি বা ব্লাডিতে মটর/সীমবিচি ভর্তি ব্যাগ নিষ্ক্ষেপ করা



নীচের পরামর্শগুলো কাজে লাগতে পারে:

- আপনি যখন পারবেন, **পেছনের আওয়াজ কমিয়ে দিন** (যেমন টেলিভিশন এবং রেডিও বন্ধ করুন)।
- **খেলনাগুলির ব্যবস্থা** নিন বাক্সের মধ্যে এমনভাবে তুলে রাখুন যাতে একবারে অনেকগুলি বাইরে না থাকে।
- আপনার সন্তানকে **একবারে একটি বাক্সের** খেলনা দিয়ে খেলতে দিন এবং অন্যগুলিকে নাগালের বাইরে রাখুন। আপনার সন্তান যদি আরো নিতে চায়, প্রথমে তাকে এখনকারগুলি **তুলে রাখতে** সাহায্য করুন।
- **একটি টেবিলে বসলে** বাচ্চাদের আরও কাঠামোগত ক্রিয়াকলাপ যেমন পাজলগুলিতে ফোকাস করতে সহায়তা করতে পারে।
- কখন **'শেষ' শেখালে** মনোযোগ দিতে সাহায্য হতে পারে।
- **'ব্যাকওয়ার্ড চেইনিং'** বাচ্চাদের বেশিক্ষণ ফোকাস না করে কাজটি শেষ করার সন্তুষ্টি পেতে দেয়। তাই আপনি আপনার সন্তানকে পাজলের শেষ অংশ, তারপর শেষ দুইটি, তারপর শেষ তিনটি ইত্যাদি দিয়ে উৎসাহিত করতে পারেন।
- **পালা করে খেলা গেমগুলি** খুব সহায়ক হতে পারে, যেমন একটি বল গড়িয়ে দেওয়া, একটি টাওয়ার তৈরি করা ইত্যাদি। আপনি যখন বুঝতে পারবেন যে আপনার সন্তান বিরক্ত হচ্ছে, তখন তাকে আরও একটি পালা নিতে উৎসাহ দিন, যাতে আপনি ধীরে ধীরে তাদের মনোযোগ ও শোনার ক্ষমতা বাড়াতে পারেন এবং কখন কার্যকলাপটি শেষ করবেন নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।
- একটি কার্যকলাপ বা কথোপকথনের শুরুতে **আপনার সন্তানের নাম বলুন** এবং **আপনার দিকে তাকাতে** তাকে উৎসাহিত করুন।
- আপনি যখন আপনার সন্তানের সাথে কথা বলছেন তখন তার দিকে **তাকান** - এটি দেখায় যে আপনি শুনছেন এবং একটি রোল মডেল দিচ্ছেন।
- আপনার সন্তানকে বলুন যখন তারা কোনোটা ভালো করেছে। সুন্দর করে 'তাকানো', 'শোনা' এবং 'শেয়ার করা' ইত্যাদির জন্য তাদের **প্রশংসা করুন**।
- প্রতিদিন অন্তত কয়েক মিনিটের একটি **বিশেষ সময়** রাখার চেষ্টা করুন, যখন আপনি আপনার সন্তানের সাথে একত্রে খেলবেন।
- কথা বলার সময় **অঙ্গভঙ্গি** এবং ক্রিয়া ব্যবহার করুন—এটি আপনার সন্তানের মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করতে সাহায্য করে।
- খেলনা নিয়ে খেলুন / এমন ক্রিয়াকলাপের জড়িত থাকুন যা **বাড়ানো যেতে পারে**, যেমন ডো (খেলনা ময়দার কাই) দিয়ে খেলা। আপনার সন্তানকে কোনো সরঞ্জাম ছাড়াই ডো দিয়ে খেলতে দিন, তারপরে শুধু একটি উপকরণ যোগ করুন, যেমন রোলিং পিন (বেলুন), তারপরে একটি খালা এবং সবশেষে কাটার যোগ করুন, ইত্যাদি।
- মনে রাখবেন আপনাকে করতে হবে **বাস্তবসম্মত প্রত্যাশা**; আপনার শিশুটি যদি এক মিনিটের জন্য বসে একটি পাজল করতে পারে, তাহলে তাকে এক ধাপে 10 মিনিটের পরিবর্তে প্রথমে দুই মিনিট, তারপরে তিন মিনিট, এভাবে বাড়ানো সম্ভব হতে পারে। ইতিবাচক থাকুন এবং আপনি পর্যায়ক্রমে সেখানে পৌঁছতে পারবেন।
- ক্রিয়াকলাপগুলিকে **মজাদার** করে রাখুন এবং **প্রত্যাশা গড়ে তুলুন**, কারণ এতে করে শিশুদের আগ্রহী রাখতে সাহায্য করবে।

