রিসেপশনের শুরু

আপনার সন্তানের স্কুলের যাত্রা শুরু হয় বাড়ি থেকে।

ভূমিকা

আমরা জানি যে প্রতিটি শিশুর বিকাশের গতি আলাদা, আর জন্মের পর থেকে আমরা সকলেই শিখতে শুরু করি। যখন স্কুলে যাওয়ার সময় আসে, তখন কিছু শিশুর অন্যদের তুলনায় বেশি সাহায্যের প্রয়োজন হয়।

স্কুলগুলি চায় যে এমন বেশ কিছু মূল দক্ষতা* রয়েছে যেগুলি শিশুরা যেন প্রথম দিন স্কুলে আসার আগে শিখে নেয়। এগুলি অভ্যাস করলে আপনার সন্তানের রিসেপশন ক্লাস শুরু করাকে যত বেশি সম্ভব ইতিবাচক করে তুলবে।

যদি আপনার সন্তান ইতিমধ্যেই নার্সারি বা প্রি-স্কুলে যাচ্ছে অথবা কোনও চাইল্ডমাইন্ডারের তত্ত্বাবধানে থাকে, তাহলে আপনার সন্তানকে প্রস্তুত করে তোলার জন্য উক্ত পেশাদাররা আপনার এবং আপনার সন্তানের সাথে কাজ করবেন।

আপনার সন্তানের আত্মবিশ্বাস ও স্বনির্ভরতা বাড়িয়ে তুলতে আপনি বাড়িতেই অনেক কিছু করতে পারেন যা তাকে মানসিকভাবে ও কার্যকরীভাবে স্কুল শুরুর জন্য প্রস্তুত করে তুলবে।

*আমরা এই নথিকে 'রিসেপশনের প্রস্তুতি'-এর ব্যাখ্যা বলে উল্লেখ করছি। কিছু ব্যক্তি/প্রতিষ্ঠান এটিকে 'স্কুলের প্রস্তুতি'-ও বলে থাকেন।

আমি কীভাবে আমার সন্তানকে প্রস্তুত হতে সাহায্য করতে পারি?

স্কুলে যাওয়া শুরু করলে আপনার সন্তান অনেক নতুন ধরনের কার্যকলাপে যুক্ত হবে এবং এর পাশাপাশি তাকে নতুন রুটিনের সাথেও মানিয়ে নিতে হবে। বেশ কিছু বিষয় রয়েছে যেগুলি তাকে আগের থেকে আরও বেশি স্বনির্ভরভাবে করতে হবে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, কোনো শিশুর বিকাশে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে পিতামাতার সাথে তার সম্পর্ক এবং এমন অনেক কিছু রয়েছে যা আপনি বাড়িতেই করতে পারেন।

আপনার সন্তান আপনার সঙ্গে বা অন্য কোনো পরিচর্যাকারীর সঙ্গে বাড়িতে থাকাকালীন পুরো পরিবার মিলে বিভিন্ন মজাদার কার্যকলাপের মাধ্যমে এই দক্ষতাগুলি অভ্যাস করাতে পারেন (এই নথির শেষে আমরা কিছু লিঙ্ক দেওয়া হয়েছে)।

এই দক্ষতাগুলির কয়েকটি আয়ত্ত করতে সময় লাগে, তাই সেগুলি ধাপে ধাপে প্রতিদিনের রুটিনের অংশ করে তোলার মাধ্যমে শেখাতে হবে।

আমার সন্তানের অতিরিক্ত চাহিদা বা **SEND** থাকলে কী হবে?

- যদি আপনার সন্তানের রিসেপশন ক্লাসে নিজেকে মানিয়ে নিতে অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে নিশ্চিতভাবে তার নতুন শিক্ষকের সঙ্গে যতটা সম্ভব তথ্য ভাগ করে নিন। আপনার সন্তানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক কৌশল খুঁজে বার করার উদ্দেশ্যে তিনি আপনার সঙ্গে একসাথে কাজ করতে পারেন।
- যেসব শিশু গ্রীষ্মকালে জন্মেছে অথবা যাদের মাতৃভাষা ইংরেজি (EAL) নয়, তাদের আরও বেশি সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনি যদি জানেন বা মনে হয় যে আপনার সন্তানের বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা (স্পেশাল এডুকেশন নিডস, SEND) রয়েছে, বিকাশগত ত্রুটি রয়েছে বা বিকাশে বিলম্ব রয়েছে, তাহলে এই দক্ষতাগুলির কয়েকটি হয়তো এই মুহূর্তে তার জন্য অর্জনযোগ্য নাও হতে পারে।
- আর্লি ইন্টারভেনশন অনেকটা পার্থক্য সৃষ্টি করতে পারে – আপনার সন্তানের নার্সারি, স্কুল, হেলথ ভিজিটর, স্থানীয় চিল্ড্রেন্স সেন্টার বা ফ্যামিলি হাবে সাহায্য চাইতে পারেন।।

সাহায্যের বিষয়ে আমি কার সাথে কথা বলব?

রিসেপশনের প্রস্তুতির ক্ষেত্রে আত্মবিশ্বাসী ও উৎসাহী বোধ করার জন্য সব শিশুরই তাদের বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে সহায়তার প্রয়োজন হয়।

যদি আপনার আরও তথ্যের প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার চাইল্ডমাইন্ডার/নার্সারি/প্রি-স্কুল টিম বা হেলথ ভিজিটর, চিল্ড্রেন্স সেন্টার অথবা ফ্যামিলি হাব থেকে সহায়তা চাইতে পারেন।

আরও সংস্থান কোথায় পাব?

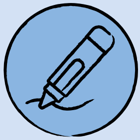
আমরা কিছু সংস্থা ও সংস্থানের তালিকা একত্রিত করেছি, এগুলি থেকে আপনি ও আপনার সন্তানের একই সাথে প্রস্তুতির জন্য সহায়তা পেতে পারেন।

এগুলির তথ্য অনলাইনে পাবেন:
https://startingreception.co.uk.

ব্যাখ্যা: রিসেপশন শুরুর আগে যেসব দক্ষতার অভ্যাস করতে হবে:

নতুন কিছু শিখতে সময় লাগে। বাড়িতে এই দক্ষতাগুলির অভ্যাস করানো হলে আপনার সন্তান আরও সহজে এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে স্কুলে যেতে পারবে।

স্বনির্ভরতা বৃদ্ধি করা



নিজের যত্ন নেওয়া:

- নিজে-নিজে জুতো ও কোট পরা/খোলা
- টয়লেট ব্যবহার করা ও হাত ধোয়া
- টয়লেট ব্যবহারের পর বা PE ক্লাসের পর অল্প সাহায্য নিয়ে নিজে-নিজে পোশাক পরা
- কাটলারি (যেমন: চামচ, কাঁটা চামচ বা চপস্টিক) ব্যবহার করা এবং খোলা মুখের কাপ থেকে জল খাওয়া
- আপনাকে ছাড়া কিছুটা সময় কাটানো এবং বুঝে নেওয়া যে অন্য প্রাপ্তবয়স্ক পরিচর্যাকারীরাও তার দেখাশোনা করতে পারেন

খেলা, সৃজনশীলতা এবং কৌতূহল

- কল্পনামূলক খেলায় অংশগ্রহণ করা (যেমন: রোল-প্লে)
- ছবি আঁকা, রং করা বা স্টিকার লাগানো
- গল্পের বই ভাগ করে নেওয়া, বিভিন্ন ছবি দেখা এবং সেই ছবিতে থাকা চরিত্র নিয়ে কথা বলা
- চারপাশের জগৎ-কে চেনা (যেমন: প্রকৃতিকে কাছ থেকে দেখা, বাড়ির জিনিসপত্র নিয়ে নিরাপদে খেলা)

স্কুলে আপনার সন্তানের সাথে অনেকের আলাপ হবে এবং সে নতুন বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে। তাকে প্রস্তুত করে তোলার কিছু উপায় হলো:

সম্পর্ক গড়ে তোলা ও ভাবের আদান-প্রদান

অন্যদের সঙ্গে সময় কাটানো

- ✓ খেলনা ভাগ করে নেওয়া এবং সেটি নিয়ে পালাক্রমে খেলার অভ্যাস করা
- ✓ তার **কেমন** লাগছে সেই সম্পর্কে কথা বলা এবং **কেন** এমন হচ্ছে সেই বিষয়ে আলোচনা করা
- ✓ একসাথে গল্পের বই পড়া বা দেখা এবং চরিত্ররা কেমন অনুভব করছে সেই বিষয়ে কথা বলা এটির একটি সহজ পন্থা
- ✓ অন্যদের অনুভূতি বুঝতে শেখানো, যেমন: kকোনো বন্ধু দুঃখ পেয়েছে কিনা তা বুঝতে পারা
- ✓ নিজে ও অন্যদের জন্য সীমা নির্ধারণ করতে শেখানো (যেমন: ‘না’ বলতে শেখা)

ভাবের আদান-প্রদান ও ভাষা

- ✓ গান বা নার্সারির ছড়ার সাথে সাথে গাইতে থাকা
- ✓ নিজের অভিজ্ঞতা, কার্যকলাপ এবং আশপাশের জগৎ সম্পর্কে অন্যদের সাথে আনন্দের সঙ্গে কথা বলা
- ✓ স্পষ্টভাবে বলে বোঝানো যে সে সাহায্য চায় (সাধারণ ইংরেজি ভাষায় বা সাইন ল্যাঙ্গুয়েজে)
- ✓ নিজের নামের অক্ষরের প্যাটার্ন চিনতে পারা (যাতে সে নিজের কোটের হুক বা ব্যাগ খুঁজে পায়)

শোনা ও অংশগ্রহণ করা

- ✓ স্বল্প সময়ের জন্য মনোযোগ প্রদান করা
- ✓ সহজ নির্দেশ শোনা এবং তা মেনে চলা
- ✓ কোনো কাজ কঠিন হলেও সেটি করে যাওয়া এবং ভুল হলে আবার চেষ্টা করা

শারীরিক বিকাশ

প্রতিদিন অন্তত তিন ঘণ্টা সচল থাকা

- সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করা (একেকবারে একটি পা, প্রয়োজনে দেয়ালের সাহায্য নিতে হবে)
- দৌড়ানো, লাফ দেওয়া এবং খেলা
- বড় আকারের বল ধরা (প্রায়শই সফলভাবে)
- সহজ ধাঁধার সমাধান করা ও হাতের কাজ করা, যেমন কোনো কিছু কেটে সেটি আঠা দিয়ে আটকানো — যা তার মুঠো মজবুত করে তোলে

স্বাস্থ্যকর রুটিন

- প্রতিদিন প্রায় একই সময়ে ঘুমোতে যাওয়া ও সকালে স্কুলের জন্য ঘুম থেকে ওঠা
- প্রতিদিনের স্ক্রিন টাইম নির্ধারিত সময়ের মধ্যে সীমিত রাখা (নির্দেশিকা দেখুন)
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করা এবং নতুন নতুন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করা
- দিনে দুইবার ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে তার দাঁত মাজা (অন্তত 7 বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত আপনাকে এটির তদারকি করতে হবে)

আমার সন্তানের বিকাশ নিয়ে আমার উদ্বেগ থাকলে আমার কী করা উচিৎ?

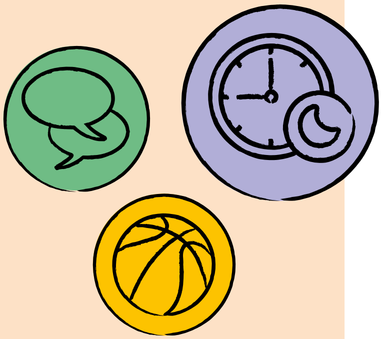
- যদি আপনার সন্তানের অগ্রগতি নিয়ে আপনি চিন্তিত থাকেন, তাহলে তার চাইল্ডমাইন্ডার/নার্সারি/প্রি-স্কুল টিম, হেলথ ভিজিটর, স্থানীয় চিল্ড্রেন্স সেন্টার বা ফ্যামিলি হাব-এর সঙ্গে কথা বলুন।
- যদি আপনার সন্তানের বিকাশগত বিলম্ব বা SEND (অনুমানকৃত বা নিশ্চিত) থাকে, তাহলে রিসেপশন শুরু করার আগেই তার নার্সারি, চাইল্ডমাইন্ডার বা হেলথ ভিজিটরের সঙ্গে বিস্তারিত আলোচনা করুন এবং স্কুল নির্বাচনের সময় তার চাহিদাগুলির বিষয়ে জানান।
- আপনি আপনার সন্তানের প্রারম্ভিক শিক্ষার প্রতিষ্ঠানের একসাথে কাজ করতে পারেন, যাতে তার বিকাশের যাত্রা অনুযায়ী স্ব-যত্ন, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, মেলামেশা এবং ভাব আদান-প্রদানের দক্ষতা গড়ে তোলার ক্ষেত্রে তাকে সাহায্য করা যায়।
- আপনি চাইলে তার বিকাশ, চাহিদা, কোন বিষয়টি তাকে অনুপ্রেরণা দেয়, কোন পরিস্থিতিতে সমস্যা হতে পারে, কীভাবে সে সবচেয়ে ভালোভাবে শিখতে পারে এবং কোন কৌশলগুলো সবচেয়ে বেশি কার্যকর — এইসব বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য জানিয়ে দিতে পারেন।
- আপনার শিশুকে যারা সহায়তা করছেন, তাদের সবার সঙ্গে, বিশেষ করে তার নতুন রিসেপশন শিক্ষকের সঙ্গে, নিশ্চিতভাবে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ভাগ করুন।

অতিরিক্ত চাহিদা-সম্পন্ন পরিবারদের জন্য সংস্থান

এমন অনেক সংস্থা রয়েছে যারা আপনাকে, আপনার সন্তানকে এবং তার শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানকে তথ্য ও কৌশল প্রদানের মাধ্যমে সাহায্য করতে পারে, যাতে তার এই পরিবর্তনটি যেন মসৃণভাবে ঘটে তা নিশ্চিত করা যায় এবং তার সফল ভবিষ্যতের ভিত্তি তৈরি হয়ে যায়।

এগুলি হলো:

- https://www.familylives.org.uk
- https://speechandlanguage.org.uk
- https://dingley.org.uk
- https://www.kids.org.uk



আরও জানুন

আরও তথ্যের জন্য এখানে দেখুন:
https://startingreception.co.uk

এই ব্যাখ্যাটি এইসব সংস্থার সহযোগিতায় তৈরি করা হয়েছে:

মন্তব্য:

আরও জানুন

আরও তথ্যের জন্য এখানে দেখুন:
https://startingreception.co.uk