

एक कक्षा कोठामा घरलाई रूपान्तरण गर्दै



घरेलु गतिविधिहरूमा कक्षाकोठाको सामग्री एकीकृत गर्दै

घरमा कक्षाकोठाको नक्कल गर्नु चुनौतीपूर्ण छ, तर परिवारका साथ खेल खेल्ने, खाना पकाउने, र घरायसी काममा सहयोग गर्ने जस्ता दैनिक गतिविधिहरू मार्फत तपाईंको बच्चाको लागि सिक्ने अवसरहरू सिर्जना गर्नु दैनिक दिनचर्यामा शिक्षण अवसरहरू सम्मिलित गर्ने उत्तम तरिका हो। घरमा शैक्षिक सामग्री एकीकृत गर्ने रमाईलो तरीकाहरू मा समावेश छन्:

- सँगै खेलहरू खेल्ने
- शिक्षार्थीहरूलाई खाना पकाउन र बेकिंगमा मद्दत गर्न लगाएर
- नियमित कार्यका मार्फत जिम्मेदारी बढाउँदै



घरमा एक समुदायको निर्माण गर्न

दैनिक चुनौतीहरू ब्यबस्थापन गर्न अहिले अझ कठिन हुन सक्दछ कि हामी हाम्रो बच्चाहरूलाई घरमा कक्षा कोठाको सिकाइ अगाडि बढाउन मद्दत गर्दछौं, तर तपाईं घरमा रिस्टोरेटिव सर्कलहरूको साथ समुदायको बृद्धि गर्न सक्नुहुन्छ।

घरमा सर्कल का चरणहरू:

1. तपाईंको घरमा एउटा यस्तो ठाउँ खोज्नुहोस् जहाँ सबै जना बस्न, सहज महसुस गर्न र एक अर्कालाई हेर्न सक्दछन्।
2. तपाईंको परिवारमा कसैलाई सर्कलको नेतृत्व लिनको लागि छान्नुहोस् र एउटा कुरा गर्ने विषय फेला पार्नुहोस् जुन परिवारको लागि अर्थपूर्ण छ।
3. सर्कलको सुरुवात गर्न नेतासँग एउटा प्रश्न वा शीर्षक हुनु आवश्यक छ।
4. प्रश्न वा शीर्षक बताउनुहोस् र त्यसपछि कुराकानी गर्ने साधनलाई चारैतिर घुम्न दिनुहोस्।
5. सहजकर्ता सहित, कुरा गर्ने साधन साथ भएको व्यक्ति नै प्रश्न वा बिषयमा जवाफ दिने व्यक्ति हुनुपर्दछ (एक पटकमा 1 व्यक्ति कुरा गर्ने) ।
6. उनीहरूको उत्तर समाप्त भएपछि उक्त साधनलाई अर्को व्यक्तिको लागि पास गर्नुहोस्।



सकारात्मक संचार लाई बढावा दिन

निर्देशित प्रश्नहरू समावेश गर्नाले प्रत्येक शिक्षार्थी लाई तिनीहरू भावनात्मक, मानसिक र शारीरिक रूपमा प्रत्येक दिन कस्तो महसुस गर्दै छन् भन्ने पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ। उनीहरूले घरबाट सिक्दै गर्दा तपाईंको विद्यार्थीलाई समर्थन गर्न जारी राख्नको लागि, तपाईं आफ्नो विद्यार्थीलाई जाँच गर्न का निम्ति तल दिईएको मार्गनिर्देशित प्रश्नहरूको सूची प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

दिनको सुरुवात का लागि निर्देशित प्रश्नहरू:

- आजको लागि तपाईंको लक्ष्य के हो?
- आज कुन कार्यहरू/ गतिविधिहरू पूरा गर्नु आवश्यक छ?
- तपाईंलाई आफ्नो स्कूल का गतिविधिहरू पूरा गर्न के चाहिन्छ?

दिनको अन्त्य गर्न का लागि निर्देशित प्रश्नहरू:

- त्यस्तो एउटा कुन चीज हो जसको तपाईंलाई साँच्चिकै गर्व छ र जुन तपाईं मसँग साझा गर्न चाहनुहुन्छ?
- तपाईंले अहिलेसम्म आजको दिन कस्तो प्रकारको पाउनु भएको छ?
- त्यस्तो कुन चिज हो जुन आज को लागि राम्रो भयो?
- त्यस्तो कुन चिज हो जुन आज को लागि राम्रो भएन?
- तपाईं भोली सफल हुन सुनिश्चित गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ?

सिकाइको वातावरण सिर्जना गर्ने



सफल शिक्षण क्षेत्रको छनोट

तपाईंको घरमा साना परिवर्तनहरू गर्दा अधिक प्रभावकारी सिकाइलाई बढावा दिन सकिन्छ। सिक्ने क्षेत्रका लागि एउटा निर्दिष्ट स्थान (भित्री वा बाहिरी) छनोट गर्नुहोस्। सिक्नेको लागि तयार हुनको लागि विकर्षणहरू (सेल फोन, टिभी, आदि) हटाउनुहोस् वा बन्द गर्नुहोस्।



लचकता

तपाईंको अध्ययन क्षेत्र छनोट गर्दा लचिलो हुने प्रयास गर्नुहोस्। केही बच्चाहरू टेबुलमा सिक्न सबैभन्दा सहज महसुस गर्छन् जबकि अरुहरू भुइँमा फैलिन मन पराउँछन्! आफ्नो आपूर्तिहरू संग रचनात्मक हुनुहोस्! सधैं पेन्सिल र कागज नै हुनुपर्ने छैन।



समय तालिकाको शक्ति

एक समय तालिका केवल हाम्रो बच्चाहरू को लागी मात्र नभई आफ्नै लागि पनि ले हाम्रो दिनको संरचना तयार गर्दछ! यसले पूर्वानुमान, सुरक्षा प्रदान गर्दछ, र चुनौतीपूर्ण व्यवहार रोक्न मद्दत गर्न सक्दछ। तपाईंको तालिका सुसंगत, विशिष्ट (समय र गतिविधिहरू) हुनुपर्दछ, र यसमा विराम समय समावेश गर्नुपर्दछ।



NTI का लागी व्यवहार का अपेक्षाहरू निर्धारित गर्न

केहि स्पष्ट, संक्षिप्त, सकारात्मक रूपमा कथित व्यवहारिक धरातलीय नियमहरू पहिचान गर्नुहोस्। उदाहरण को लागी:

- कार्यमा रहनुहोस्
- एक पटक प्रयास गरे पछि मद्दतको लागि सोध्नुहोस्
- गुगल कलहरूमा हुँदा कक्ष शान्त राख्नुहोस्
- तपाईंको सिक्ने ठाउँलाई खाना /पेयपदार्थ बाट मुक्त राख्नुहोस्

सीक्ने स्थानमा अपेक्षाहरू पोस्ट गर्नुहोस्, यिनीहरूलाई अनुस्मारकहरू आवश्यक पर्दा वा NTI समय भन्दा पहिले समीक्षा गर्नुहोस्! यदि तपाईं यिनीहरूलाई विद्यालयको विद्यालय- व्यापी अपेक्षाहरूमा जोड्न सक्नुहुन्छ भने अझ राम्रो हुनेछ।



तपाईंको डिजिटल संसाधनहरूको प्रबन्ध गर्न

धेरै उपकरणहरूमा गुगल कक्षाकोठा को क्षमताहरू (सेल फोन, खेल प्रणाली) हुन सक्छन्। तपाईंको बच्चालाई NTI सिकाईमा संलग्न गराउन यी प्रयोग गर्नुहोस्। वाइफाइ गति बढाउन एकै समयमा अनलाइन उपकरणहरूको संख्या लाई सीमित गर्नुहोस्।



स्वस्थ छनोटहरू गर्न

स्वस्थ छनोटहरू गर्नाले चिन्ता र डिप्रेसन कम गर्दै अधिक उर्जा र उत्पादक सिकाई लिन मद्दत पुर्‍याउँछ। तपाईंको बच्चाहरूलाई स्वस्थ खाना खान, राम्रो निद्रा प्राप्त गर्न, मानसिकता अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् र एउटा समर्थन प्रणाली राख्नुहोस्।

सकारात्मक व्यवहारलाई बढावा दिन



प्रशंसाको शक्ति

यो काम, स्कूल र घर को प्रबन्ध गर्ने कोशिश गरिरहेका सबैको लागि तनावपूर्ण समय हो। व्यवहार-विशेष प्रशंसा एक तरिका हो जस द्वारा हामी चुनौतिहरु कम गर्न र हाम्रा विद्यार्थीहरुलाई आत्मविश्वास महसूस गराउन भाषाको प्रयोग गर्न सक्छौं।

चरणबद्ध रूपमा:

1. तपाईं आफ्नो बच्चाले के गरेको भन्ने चाहनुहुन्छ पहिचान गर्नुहोस्
2. उसले के गर्यो वा गरी नामकरण गरेर उत्साहका साथ प्रशंसा गर्नुहोस्
3. उनीहरुलाई गैर-मौखिक स्नेह दिनुहोस् (मुस्कान, पछाडि थपथपाउने, वा हाइ फाइभ)।



उत्प्रेरित गर्न रुचाइएको गतिविधिहरुको प्रयोग गर्ने

के तपाईंलाई आफ्नो बच्चालाई विद्यालयको काम पूरा गर्नका लागि प्रेरित गर्न समस्या भइरहेको छ? के तपाईंको बच्चाले मिडियो गेमहरु खेल वा यूट्युब हेर्न धेरै समय खर्च गरिरहेको छ र जिम्मेवारीहरुको बेवास्ता गरिरहेको छ?

प्रेरणा सफलताको कुञ्जी हो!

- व्यवहार सुधार र अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण सिर्जना गर्दछ
- शिक्षार्थीहरुलाई आफ्नो लक्ष्य तर्फ प्रगति गर्न मद्दत गर्दछ
- स्पष्ट अपेक्षा राखेर सञ्चार सुधार गर्दछ
- अभिभावकीय तनावमा कमी गर्दछ।

प्रेरित गर्नका लागि गतिविधिहरु:

- तपाईंको बच्चासँग उनीहरुको प्रेरणाहरु, चुनौतीहरु, र आवश्यकताहरुको बारेमा दैनिक कुराकानी गर्नुहोस्
- तपाईंको बच्चाहरु संग अपेक्षाहरु तय गर्नुहोस् ताकि उनीहरुले थाहा पाउन कि उनीहरुले पहिले के कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्छ
- सबैभन्दा कठिन वा कम प्राथमिक कार्यहरुका लागि पुरस्कार र प्रेरक वस्तुहरुको प्रयोग गर्नुहोस्।



व्यवहार सम्झौता र चार्टहरु

व्यवहार सम्झौता र चार्टहरुले निम्न काम गर्दछन्:

- अपेक्षाहरु वा नियमहरु तय गर्न
- नकारात्मक व्यवहारको लागि परिणामहरुको रूपरेखा तयार गर्न
- सकारात्मक व्यवहारका लागि पुरस्कार /विशेषाधिकार प्रदान गर्न

यसले विद्यालयको कार्य गर्न र अफ-टास्क व्यवहारहरु कम गर्नका लागि प्रेरणा बढाउन सक्छ!

द्रुत सुझावहरु

1. तपाईंको बच्चाहरुलाई सोध्नुहोस् कि उनीहरु केबाट उत्प्रेरित छन्
2. यसलाई कमाउन केहि नियमहरु तय गर्नुहोस्
3. यसको माध्यमबाट भुक्तानी गर्न वा काम गर्नको लागि तैयार रहनुहोस्!

हाम्रा बच्चाहरू सधैं हामीसंग केही कुराकानी गर्न प्रयास गरिरहन्छन्।

कहिलेकाँही त्यो आचरण सधैं त्यही हुंदैन जुन हामी हेर्न चाहन्छौं, जस्तै बहस गर्ने, अवहेलना गर्ने, शिकायत गर्ने, आदि। **हामी** जुन ढंगले प्रतिक्रिया दिन्छौं त्यसले हामी अधिक उचित ब्यवहार *सिकाउन* र *परिवर्तन* गर्न मद्दत गर्न सक्दछौं!



हाम्रा बच्चाहरूले कहिलेकाँही उनीहरूका चुनौतीपूर्ण ब्यबहारले उनीहरूलाई जे चाहिन्छ त्यो पाउन सफल हुन सकिन्छ भनेर सिक्नेछन्।

- खेलौनाहरू /खेलहरूमा पहुँच *सकारात्मक व्यवहारको* आधारमा दिइनु पर्दछ
- यदि तपाईं “होईन” भन्नुहुन्छ भने त्यो “होईन” नै रहन्छ
- तपाईंको बच्चालाई भाषाले काम गर्दछ, दुर्व्यवहार ले **गर्दैन** भनेर सिकाउनुहोस्
- व्यवहारहरू रोक्नको लागि वस्तु/गतिविधिहरू नदिनुहोस्



कि त सकारात्मक वा नकारात्मक, हाम्रा बच्चाहरूले कसरी सफलतापूर्वक हाम्रो ध्यान खिच्ने भनेर सिक्न सक्छन्।

- रुनु वा कराउनेलाई प्रतिक्रिया प्रदान नगर्नुहोस्। यदि आवश्यक छ भने टाढा जानुहोस्!
- दिन भर अनियमित रूपमा ध्यान प्रदान गर्नुहोस् जब तपाईंको बच्चा स्वतन्त्र खेल वा स्कूलको कार्य मा सफल हुँदैछ।



कहिलेकाँही हाम्रा बच्चाहरूले आफ्ना भित्री भावनाको कारण प्रतिक्रिया दिन्छन्।

- तपाईंको बच्चाहरूलाई सोध्ने कोशिस गर्नुहोस् कि उनीहरू दिनहुँ कस्तो महसुस गर्दछन्।
- ध्यान केन्द्रित राख्नको लागि तपाईंको बच्चाको खाने र सुत्ने तालिका रहेको कुरा निश्चित गर्नु मद्दत गर्नुहोस्।
- दिन भर को समयमा हिँडुल गर्न विराम समय र बाहिर गएर ऊर्जा लिन को लागि समय समावेश गर्नुहोस्।



कहिलेकाँही हाम्रा बच्चाहरू ती चीजहरूबाट बाहिर निस्कन वा चीजहरूको वेवास्ता गर्न सक्छन् जुन उनीहरू आफ्नो चुनौतीपूर्ण ब्यबहारको आधारमा गर्न चाहँदैनन्।

- शान्त, तटस्थ अन्तर्क्रियाहरू कायम राख्नुहोस् जब तपाईं अपेक्षाहरू तय गर्नुहुन्छ वा जब तपाईंको बच्चा उदास हुन्छ।
- पछाडि हट्नुको मतलब हार मान्नु हैन! यदि हामीले हाम्रो बच्चालाई केही गर्न लगायौं भने यो महत्त्वपूर्ण छ कि उनीहरूले शान्त र पुन संगठित भएपछि मात्र यो काम गरुन्।
- सक्रिय हुनको लागि अवसरहरू खोज्नुहोस्! निराशाको संकेतहरूमा, छोटो विराम वा मद्दत को प्रस्ताव गर्नुहोस्।

चुनौतीपूर्ण व्यवहारको जवाफ दिने