রিসিপশন শুরু করা

আফনার বাইচ্চার স্কুলো যাওয়া শুরু অয় বাড়িত থাকি।

পরিচিতি

আমরা বুঝি যেন হকল বাইচ্চাইনতে তারার নিজরার লাখান করি বড় অয় আর আমরা হকলেউ জন্ম থাকি হিখিয়ার। স্কুলো যাইবার সময় অইলে, কিছু বাইচ্চার অন্য বাইচ্চা থাকি বেশি সাইয্যর দরকার অইবো।

স্কুলগুনতে আশা করে যে* বাইচ্চারায় স্কুলো তারার পয়লা দিনর আগেউ কিছু মৌলিক কাজ হিখবো। ইগুন প্র্যাকটিস করলে আফনার বাইচ্চার রিসিপশন পর্যন্ত যাওয়া যতটা সম্ভব ভালা অইবো।

যদি আফনার বাইচ্চা এর মাঝে নার্সারি, প্রি-স্কুলো বা কোনও চাইল্ডমাইন্ডারের লগে থাকে, তাইলে ই পেশাদাররায় আফনার আর আফনার বাইচ্চার লগে কাজ করিয়া তারারে রেডি করাত সাইয্য করব।

আফনার বাইচ্চার আত্মবিশ্বাস আর স্বাধীনতা বাড়ানির লাগি আফনে বাসাত বহুত কিছু করতা ফারইন, যেগুনতে তারারে মানসিক আর ব্যবহারিকভাবে স্কুল শুরু করবার লাগি রেডি মনো করতে সাইয্য করবো।

*আমরা ই ডকুমেন্টরে 'রিসিপশন শুরু করা' বিবরণ কইয়ার। কিছু মানুষ/প্রতিষ্ঠান ইকটারে 'স্কুলোর লাগি রেডি অওয়া' কয়।

আমি কিলা আমার বাইচ্চারে রেডি অইবার লাগি সাইয্য করতাম পারি?

আফনার বাইচ্চার স্কুল শুরু অওয়ার লগে লগে তারে বউত নয়া কাজ আর রুটিনর লগে অভ্যস্ত অইতে অইবো। এমন কিছু জিনিস আছে যেগুন তারায় আগে যেলা করছে এর থাকি আরো বেশি স্বাধীনভাবে করা লাগব।

গবেষণাত দেখা গেছে যে একজন বাইচ্চার মা-বাফর লগর সম্পর্ক তারার বিকাশের লাগি সবথাকি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, আর আফনে বাড়িত বউত কিছু করতা ফারবা।

যেসময় আফনার বাইচ্চা আফনার বা অন্য কোন কেয়ারগিভারের লগে বাড়িত থাকে, তখন আফনে পরিবার হিসেবে মজার কাজ প্র্যাকটিস করতা ফারইন (আমরা ই রিসোর্সর শেষে লিঙ্কগুন দিয়া দিছি)।

ই কাজ গুনতর মাঝে কিছু আছে হিখতে সময় লাগে, এর লাগি আফনার ডেইলি রুটিনর ভিতরে আস্তে আস্তে ইগুন শুরু করা ভালা।

আমার বাইচ্চার যদি বাড়তি চাহিদা থাকে তাইলে কিতা অইবো?

- আফনার বাইচ্চার যদি রিসিপশনো মানাইয়া লইবার লাগি অতিরিক্ত সাইয্যর দরকার অয়, তাইলে আফনে তার নতুন টিচারর লগে যতটা বেশি সম্ভব তথ্য শেয়ার করবা। আফনার বাইচ্চারে সাইয্য করার বুদ্ধি খুঁজিয়া বার করার লাগি তারা আফনার লগে কাজ করতে পারবা ।
- গরমর সময় জন্ম লওয়া বাইচ্চারা, বা যেরা অতিরিক্ত ভাষা হিসেবে ইংরেজিতে মাতে (EAL), তারার বেশি সাইয্যর দরকার অইতো পারে।
- আফনে যদি জানইন বা সন্দেহ করইন যে আফনার বাইচ্চার বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা (SEND), বিকাশজনিত সমস্যা বা দেরী(delays) আছে, তাইলে এর মাঝে কয়েকটা দক্ষতা ই মুহূর্তে তারায় নাও অর্জন করতে পারে।
- ফয়লা দিকে ব্যবস্থা লইলে বড় তফাত অয় - আফনার বাইচ্চার নার্সারি, স্কুল, হেলথ ভিজিটর, লোকাল চিলড্রেন’স সেন্টার বা ফ্যামিলি হাব এর সাইয্য নেইন।

সাইয্যর লাগি আমি কার লগে মাততাম পারি?

হকল বাইচ্চানতর তারার বিশ্বস্ত বড় মাইনষর সাইয্যর দরকার অইবো যাতে এরা রিসিপশন শুরু করা লইয়া নিজেরারে আত্মবিশ্বাসী আর উদ্দীপ্ত মনো করত পারে।

আফনার আরও তথ্যের দরকার অইলে আফনার চাইল্ডমাইন্ডার/নার্সারি/প্রি-স্কুল টিম অথবা আফনার হেলথ ভিজিটর, চিলড্রেন’স সেন্টার বা ফ্যামিলি হাবে আফনারে সাইয্য করতো পারে।

আমি আরও জিনিসপত্র কোন জাগাত পাইমু?

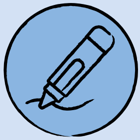
আফনার আর আফনার বাইচ্চারে রেডি অইতে সাইয্য করার লাগি আমরা প্রতিষ্ঠান আর জিনিসপত্রর একটা তালিকাও বানাইছি।

ইগুন অনলাইনো অউ ঠিকানাত পাওয়া যাইব।
https://startingreception.co.uk

বিবরণ: রিসিপশন শুরু করার আগে কাজের প্র্যাকটিস:

নয়া কাজ হিখতে সময় লাগে। বাড়িত প্র্যাকটিস করলে আফনার বাইচ্চা আরও সহজে আর আত্মবিশ্বাসের লগে স্কুলো যাইতো পারবো।

স্বাধীনতা বাড়ানি



তারার নিজের যত্ন নেওয়া

- তারার কোট আর জুতা পিন্দা/খোলা
- টয়লেট ব্যবহার করা আর তারার হাত ধওয়া
- সামান্য সাইয্য নিয়া কাপড়-চোপড় পিন্দা, যেমন টয়লেট ব্যবহার করার বা PE করার বাদে
- কাটলারি ব্যবহার করা (যেমন কাঁটাচামচ আর চামচ, চপস্টিক) আর খোলা কাপ থাকি পানি খাওয়া
- আফনার কাছ থাকি দূরই সময় কাটানো, হিখা যে তারারে বড়রায় দেখাশোনা করতো পারে

খেলাধুলা, সৃজনশীলতা আর কৌতূহল

- কল্পনার নাটকো অংশগ্রহণ করা (যেমন চরিত্রর অভিনয়)
- আঁকা, পেইন্ট করা, রঙ করা আর আঠা লাগানি
- গল্পোর বই শেয়ার করা, ছবি দেখা আর চরিত্রগুন সম্পর্কে কথা কওয়া
- তারার আশপাশের দুনিয়া খুঁজিয়া দেখা (যেমন প্রকৃতির বায়দি ঘনিষ্ঠভাবে দেখা, বাড়িত জিনিসপত্র লইয়া নিরাপদে খেলা)

স্কুলো আফনার বাইচ্চা বউত নয়া মাইনষর লগে মিলবো আর নয়া বন্ধুত্ব করব। তারার রেডি অইতে সাইয্য করার লাগি কিছু জিনিসোর মাঝে আছে:

সম্পর্ক গড়ি তোলা আর যোগাযোগ করা

অন্যরার লগে থাকা

- খেলনা শেয়ার করা আর লওয়ার প্র্যাকটিস করা
- তারার লগে মাতা **তারায় কিলা** বোধ করের আর কেনে
- গল্পের বই একলগে দেখা আর চরিত্রগুন কিলা লাগের ইটা লইয়া কথা কওয়া, ইকটা করার একটা ভালা উপায়।
- অন্যরায় কিতা বোধ করের ইতা বুঝতে শুরু করা, যেমন তার কোন বন্ধু দুঃখিত কিনা ইকটা বোঝা
- নিজর আর অন্যর লাগি সীমানা ঠিক করার লাগি তারারে উৎসাহিত করা (যেমন ‘না’ কইতে জানা)

যোগাযোগ আর ভাষা

- গান আর নার্সারি ছড়া লগে লগে গাওয়ানি
- অন্যরার লগে তারার কাজ, অভিজ্ঞতা আর তারার আশপাশোর জগৎ লইয়া হাসিমুখে কথা কওয়া
- তারার সাইয্যর দরকার অইলে স্পষ্টভাবে কথা কইয়া দেখানি (ইংরেজি বা সাংকেতিক ভাষায়)
- তারার নামের ধরণ চিনানি (যাতে তারায় তারার কোট পেগ বা জ্যাকেটে ইকটা খুঁজিয়া ফাইতো ফারে)

হুনা আর অংশ লওয়া

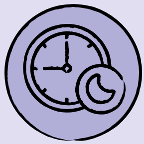
- সামান্য সময়োর লাগি মনোযোগ দেওয়া
- সোজা নির্দেশনা হুনা আর মানিয়া চলা
- কঠিন অইলেও কোন কাজ করিয়া যাওয়া আর যদি কোনো ভুল অই যায় তবে পিছে ফিরিয়া আওয়া

শরীর বাড়িয়া উঠা

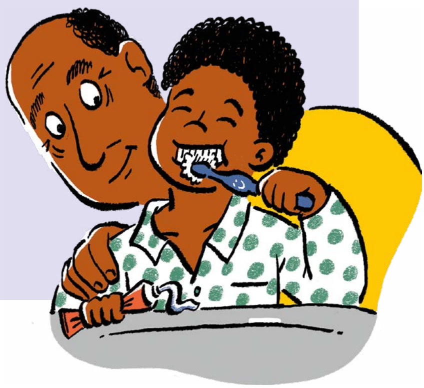
দিনে কমপক্ষে তিন ঘণ্টা চলাফিরা করা

- সিঁড়ি বাইয়া উপরে-নিচে হাঁটা (এক পাও এক পাও করি, সাপোর্টের লাগি ওয়াল ব্যবহার করিয়া)
- বাইয়া উঠা, দৌড়ানি, ফালানি আর খেলাধুলা করা
- বড় একটা বল দিয়া খেলা (বেশিরভাগ সময়)
- সোজা ধাঁধা আর কারুকাজ করা, কাটা আর স্টিকিংয়ের সাইয্যে তারার গ্রিপ শক্ত করা

স্বাস্থ্যকর রুটিন



- প্রতি রাতে প্রায় একই সময়ে ঘুমানিত যাওয়া, স্কুলোর লাগি রেডি অইত করি সময়মতো ঘুম থাকি উঠা
- ডেইলি স্ক্রিন টাইম এর পরিমাণ সুপারিশ মত কমানি (পরামর্শ দেখইন)
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ানি আর নয়া খাবার চেষ্টা করা
- দিনে দুইবার ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়া দাঁত ব্রাশ করা (তারা কমপক্ষে 7 বছর না হওয়া পর্যন্ত আফনারে ইকটা তদারকি করতে অইবো)



আমার বাইচ্চার বড় অওয়া লইয়া যদি আমার কোনো দুশ্চিন্তা থাকে, তাইলে আমি কিতা করতাম?

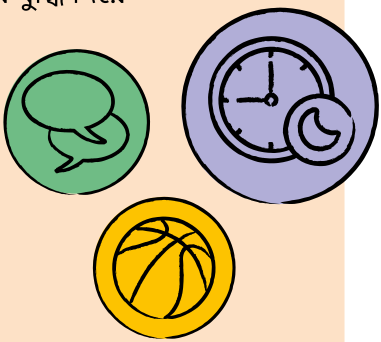
- আফনে যদি আফনার বাইচ্চার উন্নতি লইয়া চিন্তিত অইন, তাইলে আফনার চাইল্ডমাইন্ডার/নার্সারি/প্রি-স্কুল টিম, হেলথ ভিজিটর, স্থানীয় চিলড্রেন’স সেন্টার বা ফ্যামিলি হাবের লগে মাতইন।
- যদি আফনার বাইচ্চার বাড়তে দেরী অয় বা SEND (সন্দেহ করইন বা নিশ্চিত থাকইন), তাইলে রিসিপশন শুরু করার বাক্কা আগে তারার নার্সারি, চাইল্ডমাইন্ডার, বা হেলথ ভিজিটর/নার্সারি/প্রি-স্কুল টিমের লগে মাতইন আর স্কুল নির্বাচন করার সময় তারার চাহিদা লইয়া আলোচনা করইন।
- আফনে আফনার বাইচ্চার শুরুর দিকে কাজ করতা পারইন যাতে আফনার বাইচ্চারে তার বিকাশের সময়ের লগে মানাইয়া নিজর যত্ন, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, সামাজিক দক্ষতা আর যোগাযোগে সাইয্য করা যায়।
- আফনে তারার বড় অওয়া, চাওয়া, কিতা তারারে উৎসাহিত করে, কিতা অসুবিধা করত পারে, তারা কিলা সবচেয়ে ভালাভাবে হিখে আর কোন বুদ্ধিগুন ভালাভাবে কাজ করে ই সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য শেয়ার করতা চাইতা পারইন
- আফনার বাইচ্চারে যারা সাইয্য করইন তারার হকলর লগে গুরুত্বপূর্ণ সব তথ্য শেয়ার করবা, এমনকি তারার নয়া রিসিপশন টিচারর লগেও।

অতিরিক্ত চাহিদা সম্পন্ন বাইচ্চা ওয়ালা পরিবারের লাগি জিনিসপত্র

বউত প্রতিষ্ঠান আছে যারা আফনারে, আফনার বাইচ্চারে আর তারার শিক্ষা প্রতিষ্ঠানরে রেডি অইবার লাগি তথ্য আর বুদ্ধি দিয়ে সাইয্য করত পারে, একটা মসৃণ পরিবর্তন নিশ্চিত করত পারে আর ভবিষ্যতর সফলতার লাগি তারারে রেডি করত পারে।

এর মাঝে আছে:

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



আরো জানইন

আরো তথ্যর লাগি, ভিজিট করইন
https://startingreception.co.uk

এই বিবরণটা সহযোগিতা করিয়া বানাইছে

নোট:

আরো জানইন

আরো তথ্যর লাগি, ভিজিট করইন
https://startingreception.co.uk