

# घर पर पैक करना

3-5 साल



घर के अंदर या बाहर

## गतिविधि

**सेट अप:** परिवारों के लिए यह एक बहुत ही अच्छा विचार है कि वह अपने बच्चे के खेलने और सीखने के स्थानों को व्यवस्थित करें जिससे आप पैक करने का काम कर सकें। परिवार यह इस्तेमाल किए गए कंटेनर, टोकरी और बक्से के साथ कर सकते हैं जिन पर खिलौने या चीजों की तस्वीरें लगी हुई हैं। यह लेबलिंग आपके बच्चे को इस बात की पूरी जानकारी देगा कि चीजों को कहाँ पर रखा जाना है। आपके बच्चे को कंटेनर या टोकरी पर जो लेबल लगा होगा वह बताएगा कि कहाँ पर चीजों को रखना है। भंडारण बहुत जरूरी होता है इसलिए यदि अगर संभव हो तो कंटेनर उन शेल्फ्स या कपबोर्ड पर हों जो बच्चे की लम्बाई के बराबर हों जिससे वह आराम से अपने आप ही सामान रख सकें और उठा सकें और पैक पर सकें।

**कैसे:** अपने बच्चे को यह समझाना जरूरी है कि पैकिंग क्यों जरूरी है और वास्तविक पैक अवे से पहले उसे याद दिलाना चाहिए। अपने बच्चे को समझाएं कि हम इसलिये पैक करते हैं जिससे अगली बार जब आप उनके साथ खेलना चाहें तो आपको आपके खिलौने या सामान समय पर मिल सकें। यह हमारे घर को सुव्यवस्थित रखने के साथ साथ सुरक्षित रखने में भी मदद करता है। जब आपका बच्चा यह समझ जाता है कि पैक करने का काम कतिना जरूरी होता है तो वह कार्य में शामिल होने के लिए अधिक प्रेरित होगा।

यदि आपके पास “गुडस्टार्ट की परिवार व्यवहार सहायता कटि” उपलब्ध है तो आप पहले इस्तेमाल कर सकते हैं और फिर घर पर पैक अवे करने में मदद के लिए चार्ट कर सकते हैं।

### - सफलता के लिए कदम:

**याद रखना: (रीमाइन्डर):** पैक अवे टाइम से पांच मिनट पहले अपने बच्चे को याद दिलाएं कि “पांच मिनट में आपको खेलना बंद करना होगा क्योंकि यह दूर पैक करने का समय होगा। आप छोटे बच्चों को और दो मिनट का रिमाइंडर दे सकते हैं। यह रिमाइन्डर आपके बच्चों की मदद उन कामों से

दूर करने में करेंगे जो वह कर रहे हैं और वह उन्हें मानसिक रूप से उन कामों को रोकने में मदद करेंगे जो वह कर रहे हैं।

**- कौन से कदम उठाएं:** अपने बच्चे के स्तर पर जाएं और उन्हें बताएं कि अब इसे पैक करने का समय आ गया है। पहले हमें पैक करने की जरूरत है फिर हम बाकी काम कर सकते हैं जैसे (जैसे, हमारा दोपहर का भोजन, बाहर खेलना)। चलो, चलो यह एक साथ करते हैं! यदि आपका बच्चा किसी चीज से खेल रहा है और रुकने से मना करता है तो पूछें कि क्या वह बाद के लिए या कल के लिए अपने क्रिएशन या खिलौने रखना चाहेंगे। फिर अपने बच्चे को यह चुनने के लिए आमंत्रित करें कि उसे कहाँ से शुरू करना है क्योंकि इससे उसकी आजादी बढ़ेगी। पहले अपने बच्चे के साथ काम करें, लेकिन जैसे ही वह पैक अवे का काम सीख जाते हैं जैसे ही उन्हें खुद करेंगे।

**- इसे मजेदार बनाएं:** पैकिंग को मजेदार बनाने के लिए अपने बच्चे के साथ कोड़ गाना गाएं: यूट्यूब (रीसोर्स और सेटिंग) के कुछ उदाहरणों पर एक नज़र डालें या अपने बच्चे के साथ कोई भी पसंदीदा गाना गाएँ।

**- “याद रखना: (रीमाइन्डर)”** जब आप अपने बच्चों के साथ सामान समेट रहे हैं तो आप उन्हें याद दिलाएं कि हम पैक क्यों करते हैं। (क्यों?) आप उन्हें यह भी याद दिला सकते हैं कि पहले क्या आता है और फिर जैसा कि पहले कहा गया है कि निरंतर रहना जरूरी है, जैसे “पहले हमें सामान बांधने की आवश्यकता है, फिर हम अपना दोपहर का भोजन खा सकते हैं”।

**- बधाई:** एक बार जब काम पूरा हो जाता है तो जगह देखें और फिर बच्चे की तारीफ करते हुए कहें कि उन्होंने क्या हासिल किया है। सकारात्मक रहें और उन सभी चीजों को नोट करें जो उन्होंने पैक अवे के माध्यम से की हैं। अपने बच्चे को मदद के लिए धन्यवाद करें और गले लगाएं और फिर धन्यवाद कहें। इस चरण में सकारात्मक होने से आपके बच्चे के आत्मसम्मान में वृद्धि होगी और उसे अगली बार मदद करने में प्रेरणा मिलेगी।

## यह आपके बच्चे की मदद करेगी

यह गतिविधि आपके बच्चे की आजादी और उसके आत्म-सम्मान को विकसित होने में मदद करती है। यह उन्हें घर के माहौल का सम्मान और आदर करने के साथ साथ जीवन को कुछ और समझदार और परपिक्व बनाए रखने में मदद करती है।

## इस्तेमाल किए जाने वाले मुख्य शब्द

पैकिंग करते हुए एक विशेष गीत गाएं – आप शब्दों को बदल भी सकते हैं – प्रेरणा के लिए कृपया इस पेज पर जाएं

<https://raisingchildren.net.au/guides/baby-karaoke>

## पूछे जाने वाले प्रश्न

हम आपके खेलने की जगह को कैसे व्यवस्थित कर सकते हैं? अपने खिलौनों को ठीक से रखने के लिए हम क्या इस्तेमाल कर सकते हैं?

आप इस लेबल पर क्या लिखेंगे?

हमें बताइए कि हम अपनी चीजें पैक क्यों करते हैं?

## साधन/संसाधन

<https://www.youtube.com/watch?v=HT4uxtdTVoc>

<https://supersimple.com/song/clean-up/>

<https://www.youtube.com/watch?v=PJhXVg2QisM>

