



गैर-चनियाँ भाषा बोलने वदियार्थीको आमाबाबुको लागि अभिभावक शिक्षा स्रोत पुस्तकिा



Education Bureau, 2024

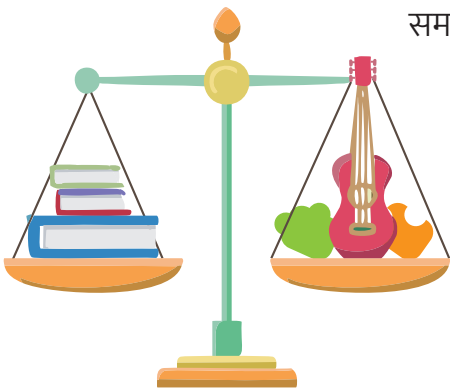
I. बच्चाको विकास

A. बाल विकास बारे अभिभावकले के जान्नुपर्छ?

- बालबालिकाको विकास विभिन्न क्षेत्रमा फैलिएको छ र सामान्यतया सार्वभौमिक अनुक्रमको अनुसरण गर्दछ ।
- विकासको दरहरू पूर्व-जन्म र पोस्ट-जन्म वातावरणीय कारकहरूबाट प्रभावित हुन सक्छ, जस्तै पोषण, स्रोतहरूको उपलब्धता र घर र स्कुल वातावरणमा समर्थन, बौद्धिक उत्तेजनाको मात्रा र गुणस्तर, र आमाबाबु/ साथीहरू/ शिक्षकहरूसँग सम्बन्धको अन्तरक्रिया र गुणस्तर हुन्।
- ब्रोंफेनब्रेनर (1979) द्वारा विकासित परिस्थिति प्रणाली सिद्धान्त अनुसार, बच्चाहरू केन्द्रित बहु-स्तर प्रणालीहरूमा बढ्छन् जुन एक अर्कासँग गतिशील रूपमा अन्तरक्रिया गर्दछन् । परिवार सामान्यतया पहिलो र सबैभन्दा प्रभावशालि प्रणाली हो जसले प्रारम्भिक बालबालिकादेखि किशोरावस्थासम्म बाल विकासलाई प्रभाव पार्छ जब कि परिवार र बच्चा पनि स्कुल र उनीहरूको वर परको समुदायसँग अन्तरक्रिया गर्दछन् ।
- अभिभावकहरू बच्चाहरूको लागि महत्त्वपूर्ण संलग्न व्यक्तिहरू हुन्, र बच्चाहरूलाई उनीहरूको परिवारभन्दा बाहिरको संसारको बारेमा अझ प्रभावकारी रूपमा अन्वेषण गर्न र सकिनेको लागि भावनात्मक रूपमा सुरक्षित आधारको रूपमा सेवा गर्छन्, र बच्चाहरूले जीवनमा कठिनाइहरूको सामना गर्दा सान्त्वना, मार्गदर्शन र समर्थनको स्रोत प्रदान गर्छन्।
- सकारात्मक अभिभावकीय दृष्टिकोणले आमाबाबुलाई बच्चाहरूको व्यक्तिगत आवश्यकताप्रति संवेदनशील हुनु र बच्चाहरूको विकासोन्मुख चुनौतीहरूलाई सहानुभूति र सम्मानका साथ सम्बोधन गर्नमा केन्द्रित गर्दछ । यसले बच्चाहरूलाई प्रारम्भिक तनाव लक्षणहरूको विकासबाट जोगाउन सक्छ, र उनीहरूको विकास र सकिइ आवश्यकताहरूलाई समर्थन गर्न मद्दत गर्दछ।



B. समग्र बाल विकास भनेको के हो?



समग्र बाल विकासले बच्चाको शारीरिक विकासभन्दा बाहिर गएर बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक र नैतिक पक्षहरूलाई समेट्छ । बच्चाहरू पहिचान योग्य चरणहरूमा सबै पक्षहरूमा क्रमशः विकास हुन्छन् । विकासको गति अभिभावकीय शैली, विद्यालय शिक्षा, सहपाठी र शिक्षकहरूसँगको अन्तरक्रिया, उनीहरूको सुरक्षा र स्वास्थ्य कायम राख्नका लागि स्रोतहरू, उत्तेजनाहरूको उपलब्धता, अन्वेषणको लागि ठाउँ, आदिबाट प्रभावित हुन सक्छ (लाइटफुट, et al., 2018)। विभिन्न उमेर र विद्यालय स्तरहरूमा बाल विकासका विभिन्न पक्षहरूको बारेमा थप जान्नको लागि अभिभावकहरूले यस अध्यायको भाग डीलाई सन्दर्भ गर्न सक्छन्। निम्न केही प्रमुख बाल विकास क्षेत्रहरू छन्:



C. बच्चाको विकासका लागि अभिभावकले के गर्नुपर्छ?

बालबालिकाको समग्र विकासमा अभिभावकको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । बच्चाको विकासको लागि आमाबाबुले:

- सुरक्षित घरको वातावरण र पारिवारिक वातावरण सृजना गर्न प्रयास गरेर बच्चाहरूलाई मार्गदर्शन गर्नुहोस् जसले उचित स्तरको उत्तेजना र समर्थन प्रदान गर्दछ जुन सकारात्मक विकासको लागि अनुकूल छ । ;
- बच्चाहरूलाई वषिकृत तनावबाट बचाउनुहोस् (वयस्कहरूको समर्थन बिना लामो समयसम्म जीवनको प्रतिकूलताका कारण हुने तनाव) वा लापरवाहीका कारण यी विकासशील मस्तिष्कका लागि हानिकारक छन् । ;
- उमेर-उपयुक्त सीप विकास गर्न मद्दत गर्न सकारात्मक अभिभावकीय रणनीतिहरू अपनाउने र अनुकूलन गर्ने;
- बच्चाको क्षमताको वास्तविक अपेक्षा राख्नुहोस्, उनीहरूको विकास र सम्भावित कहलिकाँही स्लपिसँग धैर्य राख्नुहोस्, र अत्यधिक माग वा आलोचनात्मक हुनबाट जोगिनुहोस् । ;
- बच्चाहरूलाई उनीहरूको भावनाहरू उचित रूपमा व्यक्त गर्न र रचनात्मक र स्वतन्त्र रूपमा भावनाहरूको सामना गर्न मद्दत गर्नुहोस्;
- स्क्रिन टाइम, शारीरिक गतिविधि, सिकाइ र बाँकी बच्चाहरूको लागि समय वनियोजनको बारेमा सावधान रहनुहोस् जबकि मस्तिष्कको इष्टतम कार्यका लागि पर्याप्त आराम आवश्यक छ । ;



- बालबालकिलाई संक्रमणकालीन चरणहरू पार गर्न मद्दत गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि कडिगार्टनदेखि प्राथमिक विद्यालय र प्राथमिक विद्यालयदेखि माध्यमिक विद्यालयसम्म) ताकि उनीहरूलाई नयाँ भौतिक वातावरण, दैनिक/ नियम, माग र सामाजिक सर्कलहरूमा पुनः समायोजनको लागि राम्रोसँग तयार हुन दनिहोस्। ;
- मोडलडि र कोचगिको माध्यमबाट बच्चाको उपयुक्त संचार र खेल कौशलको विकासलाई सजिलो बनाउनुहोस् (वर्षी गरी प्रारम्भिक बाल्यकाल चरणमा महत्त्वपूर्ण);
- सही र गलत, के गर्ने र नगर्ने बीचको भिन्नता गर्न र आत्म-नियन्त्रण प्राप्त गर्नका लागि बच्चाहरूको मूल्यहरू विकास गर्न एक रोल मोडेल हुनुहोस् ताकि तिनीहरू प्रासंगिक संस्कृतमा जम्मेवार व्यवहार गर्नेछन्। ;
- उनीहरूलाई अरूलाई सम्मान गर्न सकिउनुहोस्, र सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, शारीरिक अवस्था र सकिइ आवश्यकताको सन्दर्भमा उनीहरूबाट भिन्न मानसिहरूलाई बुझ्न र स्वीकार गर्न सकिउनुहोस्; र
- जब महत्त्वपूर्ण वा लगातार वचिलनहरू नोट गरिन्छ तब उनीहरूको परिवारका डाक्टरहरूसँग परामर्श लानि वा सार्वजनिक सेवाहरूमा डाक्टरहरू वा पेशेवरहरूसँग छलफल गर्ने विचार गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि स्वास्थ्य विभागको विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा)।



D. बालबालकिको वकिसको बारेमा वसितारति पठन

बाल वकिसका वभिनिन पक्षहरूको सम्बन्धमा शक्तिषा ब्यूरोद्वारा वकिसति अभभावक शक्तिषा सम्बन्धी पाठ्यक्रम ढाँचाको अंश

कन्डरगाडेन:

https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas_kg.pdf



प्राथमकि वदियालय:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-\(primary-school\)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-(primary-school)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf)



माध्यमकि वदियालय:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-\(sec\)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-(sec)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf)



परवार स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य वभिगद्वारा वकिसति "बाल स्वास्थ्य"

https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child.html



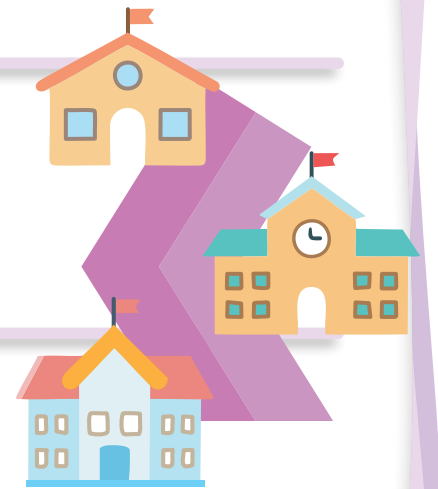
बाल मूल्याङ्कन सेवा, स्वास्थ्य वभिग द्वारा वकिसति "बाल वकिस शरुंखला खेती"

https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating_child_development_series.html



वदियार्थी स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य वभिगद्वारा वकिसति "वदियालय जीवन अनुकूलन"

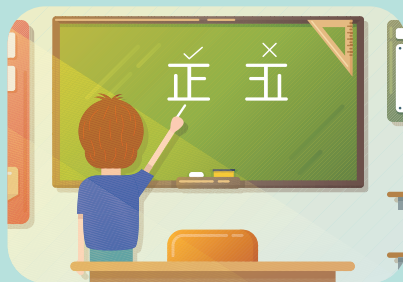
https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_sla/eht_sla.html



II. बच्चाको क्षमता विकास र विकास

A. आमाबाबुले बच्चाको क्षमता अन्वेषण गर्न के जान्नु पर्छ?

- हरेक बच्चा आफ्नै तरिकाले अद्वितीय हुन्छ । अभिभावकहरूले बच्चाहरूको विशिष्टताको सम्मान गर्नुपर्छ र उनीहरूको विकास क्षमताको कदर गर्नुपर्छ । सकारात्मक अभिभावकत्वले बच्चाहरूलाई उनीहरूको रुचि र क्षमताहरू अन्वेषण गर्न, उनीहरूको सीप र अद्वितीय क्षमताहरू विकास गर्न, र साथीहरू बीच अनावश्यक प्रतिस्पर्धाबाट बच्न प्रोत्साहित गर्दछ ।
- बालबालिकाको विकास र सिकाइको विविध आवश्यकतालाई समर्थन गर्न इष्टतम वातावरणको प्रवर्द्धनमा अभिभावक शिक्षाको महत्वपूर्ण भूमिका छ । स्थानीय विद्यार्थी र एनसीएस दुवैमा विद्यार्थीको विविधता सामान्य छ । अभिभावकहरूले बच्चाहरूको विविधता र उचित सहयोग प्रदान गर्ने महत्त्वलाई बुझ्नुपर्छ र स्वीकार्नुपर्छ ।
- कार्यकारी कार्यहरू हाम्रो दमिगका कार्यहरू हुन् र कार्यकारी कार्य कौशलले बच्चाहरूलाई कक्षामा ध्यान दिने, निर्देशनहरू बुझ्ने र अनुसरण गर्न, समय र सिकाउने सामग्रीहरू व्यवस्थित गर्न सक्षम गर्दछ । शैक्षिक शिक्षामा बालबालिकाको उपलब्धि, विभिन्न विद्यालय स्तरमा प्रगति र भविष्यको करियरका लागि पनि आवश्यक छन् ।
- अभिभावकहरूले घरमा बालबालिकाको विस्तारित कक्षाकोठामा सिकाइलाई सहयोग गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । उनीहरूले बुझ्नुपर्छ कि बच्चाहरूको सिकाइ शैली फरक छ । बच्चाहरूले राम्रो तरिकाले सिकिने शैलीले सिकिने परिणाम अझ प्रभावकारी हुन सक्छ ।
- घरको वातावरणमा बच्चाहरूको सिकाइलाई समर्थन गर्दा, आमाबाबुले थाहा पाउनु पर्छ कि बच्चाहरूले रमाइलो, आनन्द र उत्साहले भरिएको वातावरणमा उनीहरूको पूर्ण सिकाइ क्षमतालाई मुक्त गर्न सक्छन् ।



- पढाइ भाषाको विकास, साक्षरता साथै सामाजिक र भावनात्मक विकासमा बालबालिकाको विकासमा लाभदायक छ । अभिभावकलाई थाहा हुनुपर्दछ कि द्वि-भाषिक (चिनियाँ र अंग्रेजीमा) र त्रि-भाषिक (क्यान्टोनीज, पुटोंगहुआ र अंग्रेजीमा) मा दक्षताले स्कूलहरूमा बच्चाहरूको शिक्षा र उनीहरूको क्षमतालाई उजागर गर्न मद्दत गर्दछ ।
- बालबालिकाको विकास र सिकाइ आवश्यकताको बारेमा अभिभावकहरूको समझले उनीहरूलाई आफ्ना बच्चाहरूको विकास र सिकाइ समस्याको प्रारम्भिक संकेतहरू बारे सचेत हुन मद्दत गर्न सक्छ । यदि आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीलाई सकिन्मा कठिनाई भएको शंका गर्छन् भने, उनीहरूले सल्लाह र समर्थनका लागि विद्यालयमा शिक्षकहरूको चिन्ता उठाउनु पर्छ ।



B. बच्चाको सकाइलाई सहज बनाउन र उनीहरूको क्षमतालाई उजागर गर्न अभिभावकले के गर्नुपर्छ?

1. विभिन्न सकाइ शैली संग छोराछोरीको सकाइ समर्थन

आमाबाबुले थाहा पाउनुपर्छ कि बच्चाहरूले विभिन्न सकाइ शैलीहरू कसरी सकिन्छन् र उनीहरूको सकाइलाई समर्थन गर्न कुन उपयुक्त रणनीतिहरू छन् ।:

बालबालिकाको सकाइ शैली	कसरी बच्चाहरूले विभिन्न सकाइउने शैलीहरूसँग सकिन्छन्	विभिन्न सकाइ शैली संग छोराछोरीको सकिने सुविधा गर्न आमाबाबुले के गर्न सक्छन्
दृश्य	<ul style="list-style-type: none"> देखेर सकिने रुचाउँछन्; सूचनाको दृश्य प्रस्तुतीकरणको राम्रो समझना छ। 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चाहरू आफ्नो विचार संगठित र जडान बनाउन मदत गर्न मन नक्सा वा प्रवाह चार्ट सरिजना; बालबालिकालाई सूचनाको दृश्य प्रतनिधित्व गर्ने अवसर प्रदान गर्ने हो।
श्रवण	<ul style="list-style-type: none"> देखेर सकिने रुचाउँछन्; राम्रो श्रवण स्मृति छ र व्याख्यान, मौखिक प्रस्तुतीकरण, सुनुवाई कथाहरू, र छलफलबाट लाभ उठाउँछ। 	<ul style="list-style-type: none"> सकाइलाई अझ आकर्षक र अवसिमरणीय बनाउन कथा वा पोटकास्ट प्रयोग गर्नुहोस्; बच्चाहरूलाई नोटहरू बनाउन, पढ्ने रेकर्ड गर्न वा कक्षाको समयमा वा पछि जानकारी सारांश गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
पढ्नुहोस् / लेख्नुहोस्	<ul style="list-style-type: none"> पाठ्यपुस्तक जस्ता शब्दको रूपमा प्रदर्शति जानकारीको माध्यमबाट सकिने रुचाउँछन्; भाषामा परशुद्धतालाई महत्त्व दिन्छन् र सूची, पाठ, पुस्तक आदि प्रयोग गर्न उत्सुक हुन्छन्। 	<ul style="list-style-type: none"> बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका लिखित सामग्री पहुँच गर्ने अवसर प्रदान गर्ने; बच्चाहरूलाई उनीहरूको समझ प्रदर्शन गर्न अनुमति दिनको लागि भूल्यांकनको माध्यमको रूपमा लेखन असाइनमेन्टहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
कनिस्टेटिक	<ul style="list-style-type: none"> अनुभव, अभ्यास र समिलेसन जस्ता काम गरेर सकिने रुचाउँछु।; घटनाहरूको राम्रो समझना छ, र भावना वा शारीरिक अनुभवलाई स्मृतिसँग जोड्न सक्षम छ। 	<ul style="list-style-type: none"> बालबालिकालाई वास्तविक जीवनका अनुभवहरूसँग अवधारणाहरू जोड्न मदत गर्न फ्लिड ट्रिपहरू र अन्य अनुभवजन्य सकाइ अवसरहरू प्रयोग गर्नुहोस्।



2. समर्थन चिनियाँ सकिने

NCS का वदियार्थीहरूका लागि चिनियाँ भाषा सकिन् सजिलो छैन । चिनियाँ भाषा सकिन् अनुकूल वातावरण सर्जना गर्न परविरहरूको सहयोग आवश्यक छ । अभिभावकले:

- बालबालकिलाई बालगृह वा वदियालयमा पढ्नको लागि वियवस्था गर्नुहोस् जसले सकेसम्म चाँडो चिनियाँ भाषाको वातावरण प्रदान गर्दछ ।;
- प्रामाणिक, सान्दर्भिक, अर्थपूरण र रोचक स्रोतहरू प्रयोग गरेर घरमा एक धनी चिनियाँ भाषा वातावरण स्थापना गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि चिनियाँ एनमिसन, चलचित्र, समाचार प्रसारण वा चिनियाँ गीतहरू र कथाहरू सुन्दै);
- भाइबहनीहरू बीच चिनियाँ शिक्षालाई प्रोत्साहति गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि ठूला भाइबहनीहरूले सानालाई सहयोग पुर्याउँछन्);
- आफ्ना छोराछोरी र स्थानीय वदियार्थीबीचको अन्तरक्रिया र स्थानीय बालबालकिसँगको गतविधिमा सहभागितालाई प्रोत्साहति गर्ने ।;
- भाषा सकिाइमा सक्रियतापूर्वक संलग्न भएर रोल मोडल बन्नुहोस्;
- संग्रहालयहरू, ग्यालरीहरू र सार्वजनिक पुस्तकालयहरूमा गएर, र हडकडमा चाडपर्व वा गतविधिहरूमा भाग लिएर दैनिक जीवनमा आफ्ना बालबालकिलाई चिनियाँ भाषासँग परिचित गराउनुहोस्;
- अनलाइन संसाधनहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।



3. आफ्नो छोराछोरीलाई संग प्राप्त लक्ष्य सेट

अध्ययनको निर्देशनको सन्दर्भमा, आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीसँगको सहकार्यमा स्मार्ट लक्ष्यहरू सेट गर्नुपर्नेछ: वशिष्ट, मापनयोग्य, प्राप्त गर्न सकिने, यथार्थवादी र समयबद्ध । केही उदाहरणहरू सन्दर्भको लागितल चित्रण गरिएको छ ।:

लक्ष्य व्यवहार	स्मार्ट मापदण्डको साथ सेट गरिएका लक्ष्यहरू
पढ्ने बानी विकास गर्नुहोस्	● प्रत्येक दिन 30 मिनट पढ्नुहोस् (प्रारम्भिक बाल्यकाल वा माथि उमेरका बच्चाहरूको लागि) ।
चिनियाँ वर्ण लेख्दा गल्ती नगर्नुहोस्	● चिनियाँ वर्णको स्ट्रोक अर्डर, फ्रेम र संरचनालाई चिनि र हरेक हप्ता 5 पटक सकिँका 5 नयाँ चिनियाँ वर्णको लेखन अभ्यास गर्न ।
क्यान्टोनीज कुराकानीको अभ्यास गर्नुहोस्	● दैनिक 5 मिनटको लागि क्यान्टोनीज भाषामा बोल्नुहोस् ● हरेक दिन चिनियाँ भाषामा स्थानीय सहपाठीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् ।



4. वशिष शैक्षिकि आवश्यकता भएका बालबालकिलाई सहयोग (SEN)

- बालबालकिलाहू औपचारिकि वदियालयमा प्रवेश गरेपछि आफ्ना साथीहरूसँग सकिने र कुराकानी गर्ने क्रममा बढ्दो चुनौतीहरूसको सामना गररहेका छन् । आमाबाबुले आफ्ना बच्चाहरूसको विकास र सकिाइ आवश्यकताहू, र अन्तर-व्यक्तगित सम्बन्ध, भावना र तनावसँग व्यवहार गर्ने तनीहरूसको क्षमता बुझ्न आवश्यक छ । यदा आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीलाई यी पक्षहूसमा कठनाइ भएको महसूस गरे भने, तनीहरूसले वदियालय, समुदाय र सम्बन्धति पक्षहूसको समर्थन र सल्लाह लनु पर्छ । प्रारम्भिकि पहचान र हस्तक्षेपले संघर्षलाई कम गर्न र राम्रो परिणाम ल्याउन मद्दत गर्दछ ।
- सेनका मुख्य प्रकारहू नमिनानुसार छन्:
 - वशिष्ट सकिाइ कठनाइहू
 - बौद्धिकि अपाङ्गता
 - अटजिम स्पेक्ट्रम विकारहू
 - ध्यान घाटा/अतिसक्रयिता विकार
 - शारीरिकि अपाङ्गता
 - दृष्टिहानाि
 - श्रवण हानाि
 - भाषण र भाषाको कमजोरी
 - मानसिकि रोग
- अभभावकहूसले SEN भएका बालबालकिकाको हेरचाहको बारेमा उपयोगी जानकारी प्राप्त गर्न शकिषा ब्यूरोद्वारा वकिसति "वशिष शैक्षिकि आवश्यकता भएका बालबालकिलाई कसरी सहयोग गर्ने" शीर्षकको अभभावक स्रोत पुस्तकिलाहूसको श्रृंखलालाई सन्दर्भति गर्न सक्छन् ।
- बच्चालाई SEN भएको मूल्याङ्कन गर्नु आमाबाबु र बच्चा दुवैका लागि तनाव पूर्ण हुन सक्छ । अभभावकहूसले पहिले आफ्नो भावनाको व्यवस्थापन गर्न सकिनु पर्छ, सेन प्रकारसँग सम्बन्धति वशिषताहू र सकिाइ आवश्यकताहू बुझनु पर्छ, आफ्ना बच्चाहूसको लागि उचित अपेक्षाहू सेट गर्नु पर्छ, र यस बीचमा आफ्ना बच्चाहूसलाई कसरी समर्थन गर्ने भन्ने बारे सम्बन्धति पेशेवरहूस र स्कूल स्टाफबाट सल्लाह लनु पर्छ ।



C. बच्चाको क्षमता अन्वेषण र विकास गर्ने बारेमा वसितारति पठन

गैर-चिनियाँ भाषा बोल्ने वदियार्थीहरूको लागिशिक्षा सेवा (एनसीएस) शिक्षा ब्यूरो द्वारा वकिसति

<https://www.edb.gov.hk/en/student-parents/ncs-students/about-ncs-students/index.html>



चिनियाँ भाषामा दक्ष हुनुको महत्त्व शिक्षा ब्यूरोद्वारा वकिसति

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



गैर-चिनियाँ भाषा बोल्ने वदियार्थीहरूको भाषा प्रवीणता बढाउँदै शिक्षा ब्यूरोद्वारा वकिसति

<https://www.youtube.com/watch?v=NXnBzuZH8Ak>



आफ्ना सपनाहरु सुनुनुहोस्-एन. सी. एस. वदियार्थीका अभिभावकहरुलाई सन्देश शिक्षा ब्यूरोद्वारा वकिसति

[https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/\(video\)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students](https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/(video)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students)



एनससीका वदियार्थीहरुको सपना साकार हुन्छ: डा. रजिवान उल्ला शिक्षा ब्यूरोद्वारा वकिसति

https://emm.edcity.hk/media/1_yiz79bij



एन. सी. एस. वदियार्थीहरुको सपना साकार हुन्छ: थबि नमिसडि शिक्षा ब्यूरोद्वारा वकिसति

https://emm.edcity.hk/media/1_epyx8dqt



एकीकृत शिक्षा र वशेष शिक्षा सूचना अनलाइन शिक्षा ब्यूरो द्वारा वकिसति

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>



III. आमा र बच्चाको कल्याण

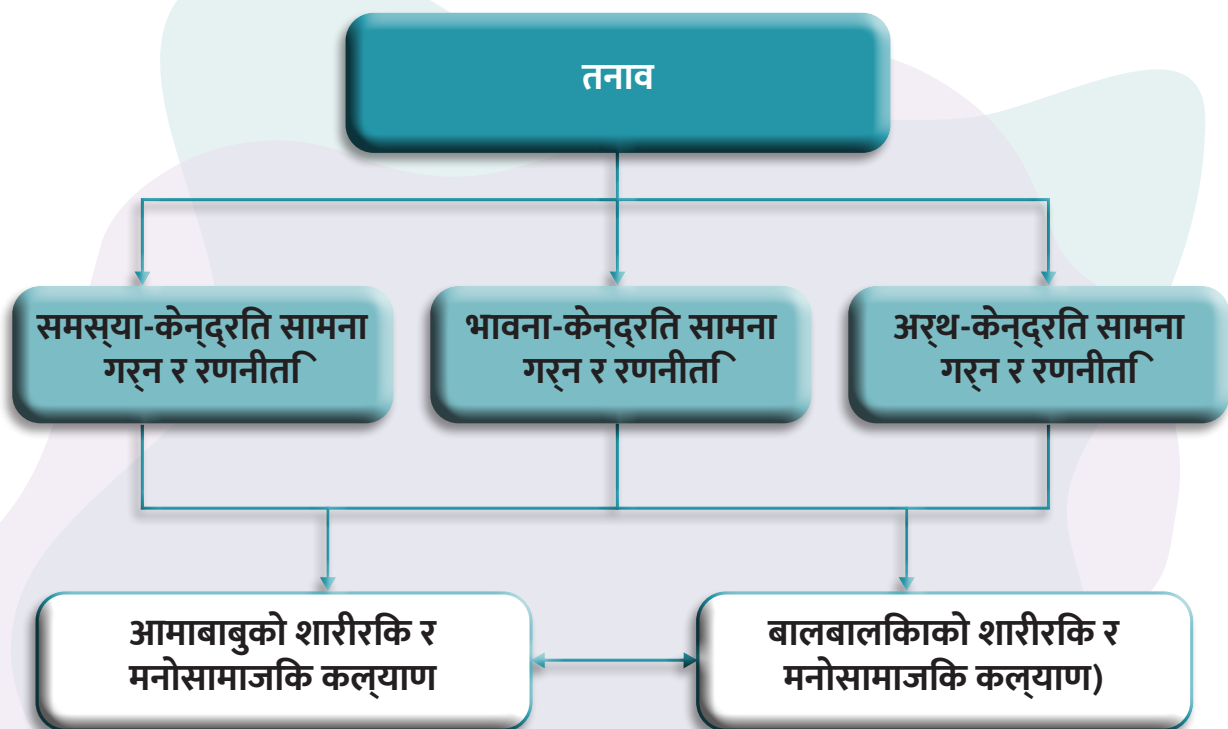
A. आमाबाबुले आमाबाबुको तनावबारे के जान्नुपर्छ?

- तनाव जो कोहीलाई पना असर गर्न सक्छ, बच्चाहरु कुनै अपवाद छैनन् । बालबालकाको विकासमा तनाव अपरहार्य छ । उनीहरुले तनावबाट बच्नु भन्दा पना तनावपूर्ण परिस्थितिमा कसरी प्रतिक्रिया दिने भनेर सकिनुपर्छ । तर, तनाव प्रतिक्रियाको लामो समयसम्म सक्रिय हुने वषािक्त तनावबाट बच्नुपर्छ ।
- आमाबाबुको लागि, जब तनीहरु लामो समयसम्म तनावको अनुभव गर्छन् जहाँ उनीहरुको आफ्नै बच्चा हुर्काउने अपेक्षा पूरा गर्ने मागहरु उनीहरुको क्षमता र स्रोतहरु भन्दा बढी हुन्छन्, संचति अभिभावकीय सम्बन्धति तनावले अन्ततः अभिभावकको बर्नआउट नमित्याउन सक्छ । आमाबाबु नरिश र हताश हुन सक्छन् । यस बीचमा, आमाबाबुको तनावले बच्चाहरुको व्यवहारमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।
- आमाबाबुको थकान धेरै नकारात्मक परिणामहरूसँग प्रकट हुन सक्छ जसले आमाबाबुको भलाइ मात्र होइन तर आमाबाबु-बच्चा सम्बन्ध र बच्चाको विकासलाई पना हानि पुर्याउँछ ।
- आमाबाबुको थकान रोक्नको लागि, आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीसँगको रमाइलो क्षण र अनुभवहरु र आफ्ना छोराछोरीको मुख्य शक्तहरु समझन सक्छन्, नरिन्तर आत्म-हेरचाहको अभ्यास गर्न सक्छन्, र आवश्यक परेमा समर्थन खोज्नको लागि बलियो सामाजिक सञ्जाल निर्माण गर्न सक्छन् । आमाबाबुलाई सम्बन्धति पेशेवरहरूसँग सम्पर्क गर्न सल्लाह दिन्छ जब उनीहरु नरिन्तर वा गम्भीर रूपमा अभिभूत महसुस गर्छन् ।



B. बच्चाको विकासमा अभिभावकको भलाइको प्रभाव के हुन्छ?

- आमाबाबुको कल्याण उनीहरूको तनाव सामना गर्ने रणनीति, हेरचाहकर्ताको भूमिकाबाट सन्तुष्टि, कथति सामाजिक समर्थन, र सामान्य भावनात्मक स्थरितासँग सम्बन्धति छ (पहिलर एट अल ।, 2014).
- सकारात्मक मानसकिताले आमाबाबुको कल्याण कायम राख्न र सुधार गर्न मददत गर्छ । सकारात्मक मानसकिता र स्वस्थ कल्याण भएका आमाबाबुहरू भावनात्मक रूपमा राम्रोसँग वनियमति हुने सम्भावना हुन्छ र आफ्ना बच्चाहरूसँग सकारात्मक संचार गर्न बढी प्रतबिद्ध हुन्छन्, जसले उनीहरूलाई सामाजिक रूपमा वांछनीय व्यवहार र दृष्टिकोण सकाउन सकछ ।
- आमाबाबुले आफ्नो तनाव प्रतकिरयिलाई चनिन र बुझ्न र आफ्नो र आफ्ना बच्चाहरूको कल्याणको लागि उपयुक्त सामना गर्ने रणनीतहरू खोज्नु महत्त्वपूर्ण छ । शारीरिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक सन्तुलन कायम गर्नका लागि आमाबाबुलाई जीवनका कुनै पनघटना वा प्रतकिल परस्थितिहरूको सामना गर्न वभिनिन तनाव व्यवस्थापन रणनीतहरू (तलको तालकि हेरनुहोस्) लागू गर्न प्रोत्साहति गरिन्छ ।

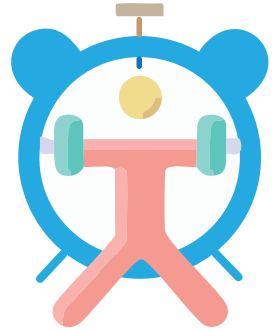


तनाव सामना गर्ने रणनीतहरूको प्रकार	परभाषा	उदाहरणहरू
समस्यामा केन्द्रित सामना गर्ने रणनीतहरू	कदम चाल्ने, समस्या समाधान गर्ने, परस्थितिमा परिवर्तन गर्ने, तनाव नयिन्त्रण गर्ने, र परस्थितिलाई सम्हाल्ने जानकारी वा स्रोत खोज्ने प्रयास	<ul style="list-style-type: none"> समय व्यवस्थापन घरको काम वा बालबालिकाको हेरचाह जस्ता कार्यहरूको प्राथमिकता 
भावनामा केन्द्रित सामना गर्ने रणनीतहरू	तनावमा नकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू जस्तै चिन्ता, डर, दुःख र क्रोधलाई नयिन्त्रण गर्ने प्रयास	<ul style="list-style-type: none"> साथीहरूसँग साझेदारी गर्नुहोस् जुन एकले विश्वास गर्दछ आशा र आशावाद कायम राख्नुहोस् आफ्नै भावनाहरूको बारेमा जर्नलडि, वशिष गरी नकारात्मक र क्रोधति वचारहरू, नकारात्मकताहरूलाई बोतलमा हुनबाट रोक्नको लागि  <ul style="list-style-type: none"> चिन्ता व्यवस्थापन डर व्यवस्थापन
भावनामा केन्द्रित सामना गर्ने रणनीतहरू	कठनि समयमा सामना र कल्याणलाई उत्प्रेरति गर्न र कायम राख्न आफ्नै विश्वास, मूल्य र अस्तित्वगत लक्ष्यहरू प्रतबिम्बित गर्ने प्रयास	<ul style="list-style-type: none"> स्थितिपिछा अर्थ खोज्नुहोस् परिवार र जीवनको उद्देश्य

C. छोराछोरी र आफन्तको हतिका लागि अभिभावकले के गर्नुपर्छ?

- जब उनीहरू चुनौतीपूर्ण परिस्थितिहरूको सामना गर्छन्, परिवारको लचलियोपन बढाउन र चुनौतीहरूमा सफलतापूर्वक अनुकूलन गर्न अभिभावकमा सकारात्मक र विकास मानसिकता महत्त्वपूर्ण छ । आमाबाबुले आफ्नो शारीरिक र मनोवैज्ञानिक कल्याण स्वस्थ र खुसी छोराछोरीलाई पालनपोषण लागि एक महत्त्वपूर्ण पूर्व शर्त छ कि सम्झना गर्नुपर्छ।
- आमाबाबुले आफ्ना बच्चाहरूलाई प्रभावकारी रूपमा सहयोग गर्न र आफ्नै तनाव व्यवस्थापन गर्नका लागि आत्म-हेरचाह महत्त्वपूर्ण छ । आत्म-हेरचाहको उपेक्षाले तनाव बढाउन सक्छ र आफ्ना बच्चाहरूलाई समयमै र प्रभावकारी सहयोग प्रदान गर्ने क्षमतामा कमी ल्याउन सक्छ । आमाबाबुले आफ्नो कल्याणको बारेमा सचेत हुनुपर्दछ र आत्म-हेरचाह गतिविधिहरूमा संलग्न हुन प्रयास गर्नुपर्दछ ।
- आमाबाबु र बच्चाहरूको शारीरिक र मनोवैज्ञानिक कल्याण कायम राख्न स्वस्थ जीवनशैली महत्त्वपूर्ण छ । स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने तरिका व्यक्तिहरूबीच फरक-फरक हुन सक्छ । स्वस्थ जीवनशैली प्राप्त गर्न, यसमा नमिन तत्वहरू समावेश छन्:

(1) नियमति व्यायाम: दैनिक समयमा शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुले तपाईंलाई रातमा सजिलै सुत्न मद्दत गर्न सक्छ । शारीरिक गतिविधिमा विश्व स्वास्थ्य संगठनको सुझाव अनुसार, 5 देखि 17 वर्ष उमेरका बच्चाहरू वा कशोरहरूले हरेक दिन कमतमा 60 मिनिट मध्यम-देखि-सशक्त शारीरिक गतिविधिमा संलग्न हुनुपर्छ र 18 देखि 64 वर्ष उमेरका वयस्कहरूले कमतमा 150-300 मिनिट मध्यम-तीव्रता एरोबिक शारीरिक गतिविधिमा संलग्न हुनुपर्दछ ।



(2) पर्याप्त नदिरा: नदिराको मात्रा र गुणस्तर हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको लागि महत्त्वपूर्ण छ । पर्याप्त नदिराको साथ, आमाबाबुले राम्रो उत्पादकत्व र एकाग्रताका साथ अभिभावकीय कर्तव्यहरू पूरा गर्न सक्षम छन् । बच्चाहरूको लागि, नदिरा विकासको लागि आवश्यक छ, कनिक गिहरी नदिराको समयमा वृद्धि हार्मोन सबैभन्दा तीव्रताका साथ स्राव गर्छ ।



तपाईं प्रत्येक दिन कति निदिरामा आवश्यक?

बालवाडी वदियार्थी (3-5 वर्ष पुरानो)	10 देखि 13 घण्टा
प्राथमिक वदियालय (6-12 वर्ष)	9-12 घण्टा
माध्यमिक वदियालयका वदियार्थीहरू (13 देखि 18 वर्ष)	8-10 घण्टा
वयस्क (18 वर्ष भन्दा माथि)	7 देखि 9 घण्टा

- (3) स्वस्थ भोजन: सन्तुलित आहारले स्वस्थ स्तरमा रक्तचाप कायम राख्न, प्रतिरक्षा प्रणाली सुधार गर्न र मानव शरीरलाई आवश्यक पोषक तत्व र ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ जसले ऊतक वृद्धिलाई समर्थन गर्दछ, र यसैले यो संक्रमण रोक्न र लड्न मद्दत गर्दछ। सही भागमा सही खाना खाने, आहारमा कम नुन र कम चर्नी राख्ने, र सफ्ट ड्रिंक र स्नैक्सको सेवन नियन्त्रण गर्नेले सन्तुलित आहार प्राप्त गर्न र स्वास्थ्यलाई बढावा दिन मद्दत गर्न सक्छ।
- (4) आराम व्यायाम: आराम प्रवधिहरू, जस्तै गहरी सास फेर्न, प्रगतशील आराम, हडिने ध्यान, जर्नलडि, आमाबाबुलाई दैनिक अभिभावकत्व-सम्बन्धित तनावसँग सामना गर्न र आमाबाबुको शारीरिक र मानसिक कल्याण सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ। आमाबाबुले ध्यान वा ध्यान अभ्यास पनगिरन सक्छन्।



D. अभभावक र बालबालिकाको कल्याणको प्रवर्द्धनमा वसितारति पठन

"अभभावकहरूका लागि ई-पोस्टर - आत्म-हेरचाह सुझावहरू" मानसिक स्वास्थ्य@स्कूल, शिक्षा ब्यूरो द्वारा विकसित

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster_self-care_parents_eng_May_2021.pdf



"नदिरा: स्वास्थ्यको आधारभूत आवश्यकता। स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र, स्वास्थ्य विभागद्वारा विकसित "गैर-संचारी रोग नगिरानी"

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013.pdf



जीवनको लचलियोपन बढाउने सूचना कटि - आमाबाबुको लागि

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>



वदियार्थी स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य विभागद्वारा विकसित "आराम व्यायाम"

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html



वदियार्थी स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य विभागद्वारा विकसित "श्वासप्रश्वास व्यायाम"

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/breathing_exercise.html



IV. होम-स्कूल सहयोग को प्रोत्साहन

A. घर-स्कूल सहयोगका बारेमा अभिभावकले के जान्नुपर्छ?

मूल्य शिक्षालाई बढावा दनि र बालबालिकाको विकासलाई सहयोग गर्न अभिभावक र वद्यालयबीचको सहकार्य महत्वपूर्ण छ । घनषिठ साझेदारीको साथ, अभिभावक र शिक्षकहरूले आफ्ना लक्ष्यहरू पङ्क्तबिद्ध गर्न सक्दछन्, जमिमेवारीहरू साझा गर्न सक्दछन्, र बच्चाहरूको शैक्षिक, शारीरिक र मनोवैज्ञानिक विकास सुनिश्चित गर्न जानकारी आदानप्रदान गर्न सक्दछन्, जसले उनीहरूलाई योगदान र कानून पालन गर्ने नागरिक बन्न सजिलो बनाउँदछ । अनुसन्धानले सुझाव दिन्छ कि घर-स्कूल सहयोगले बच्चाहरू, अभिभावकहरू, शिक्षकहरू र वद्यालयहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ, जुन तल सूचीबद्ध छन् ।

बच्चाहरूको लागि

- बालबालिकाको सुरक्षा र आत्मसम्मानको भावना बढाउनुहोस्, सकारात्मक मूल्य, व्यवहार र मनोवृत्ति बढाउनुहोस्, यी सबै कुराले उनीहरूको कल्याण र साथीहरूसँगको सम्बन्धलाई बढावा दिन्छ ।
- उनीहरूको सकाईको प्रभावकारिता बढाउनुहोस्, उनीहरूको सकाईको प्रेरणा र प्रदर्शन बढाउनुहोस्, जसले बच्चाहरूलाई वद्यालयमा राम्रोसँग समायोजन गर्न र वद्यालयमा उपस्थिति सुधार गर्न मद्दत गर्दछ ।
- बच्चाको शारीरिक र मनोवैज्ञानिक विकासका लागि लाभदायक ।
- विभिन्न सकाई चरणबाट सहज संक्रमण बढाउनुहोस्।



आमाबाबुको लागि

- स्कूल संस्कृतिरि पाठ्यक्रम, साथै छोराछोरीको स्कूल जीवन को समझ अझ गहरी ।
- अभभावकत्वमा अनुभव र स्रोतहरू आदानप्रदान गर्न र साझेदारी गर्न सहयोगी अभभावक नेटवर्क स्थापना गर्न सजिलो बनाउनुहोस् ।
- मूल्यवान अभभावकीय ज्ञान र सीप प्राप्त गर्नुहोस् र यसैले अभभावकत्वमा उनीहरूको क्षमता बढाउनुहोस् र बच्चाहरूको शिक्षा र विकासको लागि उनीहरूको समर्थन सुधार गर्नुहोस् ।
- वरिष्ठ माध्यमिक अध्ययनका लागि सूचित र जिम्मेवार विषय छनौट गर्न जुनियर माध्यमिक तहका कशोर कशोरीहरूलाई सहयोग गर्ने, व्यक्तिगत सकिइ पोर्टफोलियो र क्यारियर विकास योजनाहरू तयार गर्ने ।

वद्यालयहरूका लागि

- अभभावकको रचनात्मक आवाज सुन्ने माध्यमबाट वद्यालयको आत्म-सुधारको लागि ड्राइभ हुनुहोस्।
- वद्यालयको मशिन र नैतिकता प्राप्त गर्ने नरिणय लनि जानकारी दिएर वद्यालय व्यवस्थापन र संस्कृतमि सकारात्मक प्रभाव पार्ने अभभावकहरूको विश्वास र सम्मान कमाउनुहोस् ।



B. वदियालयसँग सकारात्मक साझेदारी वकिस गर्न अभभावकले के गर्नुपर्छ?

- बालबालकिको वकिसका लागि अभभावक र वदियालयबीचको रचनात्मक साझेदारी महत्वपूर्ण छ । आपसी सहयोगको माध्यमबाट प्रवर्द्धन गरिएको यो साझेदारीको उद्देश्य बालबालकिका लागि परिणामहरू बढाउनु र बालबालकिको वकिसका लागि लक्ष्यहरू पङ्क्तबिद्ध हुनु हो भन्ने कुरा सुनिश्चिती गर्नु हो ।
- वदियालयले मूल्य शिक्षालाई कसरी लागू गर्छ र सक्रिय सहयोग प्रदान गर्छ भन्नेबारे सकिनेका लागि अभभावकहरूले पहल गर्नुपर्छ र वदियालय र घर दुवैमा सकिइको लागि अनुकूल वातावरण सृजना गर्नुपर्छ । यसबाहेक, आमाबाबुले बच्चाहरूमा आफ्नो व्यक्तिगत हति मात्र नभई समाजका सबै सदस्यहरूको साझा हतिलाई पनि विचार गर्ने मूल्यहरू खेती गर्नुपर्छ ।
- मूल्य शिक्षाको अतिरिक्त, अभभावकले वदियालयसँग मल्लि एउटा वातावरण स्थापना गर्न प्रयास गर्नुपर्छ जसले चुनौती र कठिनाइहरूको सामना गर्दा बच्चाहरूमा सकारात्मक दृष्टिकोणको साथ वकिस मानसकितालाई पोषण दनिन्छ । जीवनको अर्थबारे सोच्ने, प्रतिकूलता र चुनौतीहरूको सकारात्मक सामना गर्ने, जीवनको सम्मान गर्ने र त्यसको कदर गर्ने, आकांक्षाको खोजी गर्ने र भविष्यका सम्भावनाहरूको खोजी गर्ने
- उच्च प्राथमिक तहका वदियार्थीहरूका लागि राम्रो बानीको वकिसले राम्रो सकिइ परिणाम र जीवन योजनामा योगदान पुर्याउँछ, जुन बच्चाहरूको भविष्यको अध्ययन र क्यारियर खोजका लागि लाभदायक हुन्छ । राम्रो बानीले बच्चाहरूलाई लक्ष्यहरू निर्धारण गरेर, योजनाहरू बनाउँदै र उनीहरूको शैक्षिक प्रगत र व्यक्तिगत वकिसमा काम गरेर उनीहरूको थप अध्ययनको योजना र व्यवस्थापनसँग सामना गर्न सक्षम बनाउनेछ । अभभावक/ वदियालयहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई स्वतन्त्र हुनको लागि सक्रिय दृष्टिकोण स्थापति गरेर, उनीहरूलाई उनीहरूको निर्णय र कार्यहरूको जिम्मा रहेको बताएर पोषण गर्न सक्छन् ।
- कशोरकशिरीहरूको लागि, अभभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई विभिन्न पेशाहरू, क्यारियर र उद्योगहरूको बारेमा थप समझ प्राप्त गर्नका साथै उनीहरूको कार्य नैतिकता, सकारात्मक दृष्टिकोण र अनुभवजन्य शिक्षामा क्यारियर र कामको बारेमा मूल्यहरू वकिस गर्न स्कूलहरू वा समुदायमा उपलब्ध क्यारियर अन्वेषण गतिविधिहरू र कार्यक्रमहरूमा सक्रिय रूपमा भाग लनि प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।



C. घर-वर्दियालय सहयोगका लागि अभिभावकले के गर्नुपर्छ?

- नयिमति रूपमा शक्तिषकहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् र फोन कलहरू, इमेलहरू, अनलाइन सन्देशहरू, बच्चाहरूको स्कूल हयान्डबुकमा लखिति सन्देश, वा आमनेसामने अन्तर्क्रियाको माध्यमबाट बच्चाहरूको प्रगतिसाइजा गर्नुहोस् ।
- वर्दियालयको परपितरमा ध्यान दनुहोस् र अभिभावक-शक्तिषक सम्मेलनहरूमा भाग लनुहोस् ।
- बच्चाहरूको अवलोकन गरएका शक्तिहरू, सकिाइ वा व्यवहारकि चनिताहरू र अपेक्षाहरू इमान्दारीपूर्वक र संवेदनशीलतापूर्वक व्यक्त गर्नुहोस्, र व्यक्तगित बच्चाको सम्बन्धमा प्राप्त लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न आवश्यक पारस्परकि समर्थनको आकलन गर्नुहोस् ।
- अभिभावक कार्यक्रम र वर्दियालय कार्यहरूमा भाग लनुहोस्, उदाहरणका लागि, अभिभावक शक्तिषा वार्ता/गतविधिहरू, परामर्श कार्यक्रमहरू, कथा आमा/बुबा, वा अतथिविक्ताहरू र अन्य अभिभावकहरू द्वारा आयोजति क्यारयिर वार्ताहरू ।
- अभिभावक-शक्तिषक संघ (पीटीए) मा सामेल हुनुहोस् र वर्दियार्थीहरूलाई शैक्षकि सहयोग जस्ता वर्दियालय सुधारका लागि वर्दियालय वकिस कार्यलाई बढावा दनि वर्दियालय नीतहरूमा राय आदानप्रदान गर्न पीटीए बैठकहरूमा भाग लनुहोस् ।



D. घर-वदियालय सहकार्यको प्रवर्द्धनमा वसितारति पठन

गृह-वदियालय सहयोग समतिको वेबसाइट

https://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=1#



मानसकि स्वास्थ्य@वदियालय, शक्तिषा ब्यूरो द्वारा वकिसति"
अभभावक क्षेत्र"

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



शक्तिषा ब्यूरोद्वारा वकिसति "क्यारयिर योजना प्रमुख प्रक्रया"

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/en/parents/key-process.html>



शक्तिषा ब्यूरोद्वारा वकिसति " अभभावकहरूको लागि जीवन योजना
सूचना (जुनयिर २ वरषिठ माध्यमकि स्तर)"

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/en/parents/junior-senior-secondary-level.html>



