अपने शिशु से बात करना और उसके साथ खेलना

बातचीत करें: गर्भावस्था से लेकर बच्चे के जन्म के बाद तक

आपका बच्चा पहले ही दिन से अपनी बात बताना शुरू कर देता है, और जैसे-जैसे वह बड़ा होता है, इससे उसे ज़्यादा आत्मविश्वासी और मज़बूत बनने में मदद मिलती है।

बच्चे के साथ बातचीत के सुझाव

- बच्चे की आवाज़ और हाव-भाव को सुनें, देखें और अपनी प्रतिक्रिया दें।
- गाने जैसी आवाज़ में बात करें—उन्हें यह बहुत पसंद आता है और इससे वे आपकी बातों पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- आमने-सामने रहें, उनके स्तर पर रहने से उन्हें यह महसूस होता है कि उन्हें देखा जा रहा है और वे सुरक्षित हैं।
- उनकी आवाज़ों और इशारों की नकल करें – इससे उन्हें लगेगा कि आप सुन रहे हैं और भरोसा मज़बूत होगा।

और अधिक सलाह और सुझाव हेतु **parentclub.scot/chatting-with-baby** पर जाएं

खेल में सब कुछ परफ़ेक्ट होना ज़रूरी नहीं है

यह सोचना बिल्कुल सामान्य बात है कि अपने बच्चे के साथ, खासकर अपने पहले बच्चे के साथ, सबसे अच्छे तरीके से कैसे खेला जाए। लेकिन अच्छी बात यह है कि:

आपको इसके लिए "स्वाभाविक" होने या किसी विशेष कौशल की आवश्यकता नहीं है। आपके बच्चे को वास्तव में बस आपका समय, आपकी बातचीत, आपका चेहरा – और आपका प्यार चाहिए।

खेलना क्यों ज़रूरी है

- **बच्चे के दिमाग को मज़बूत बनाता है।** आपकी हर मुस्कान, गाना, या गले लगाना बच्चे के मस्तिष्क के कनेक्शन को मज़बूत करता है।
- **बच्चे को प्यार और सुरक्षा का एहसास दिलाता है।** बच्चे के सीखने और बढ़ने का आधार यही है।
- **बच्चे को बोलने, चलने, और सोचने में मदद मिलती है।** यहां तक कि छोटे-छोटे खेल भी भाषा और समन्वय क्षमता को विकसित करने में मदद करते हैं।
- **आपको बच्चे के और करीब लाता है।** खेल ही वह तरीका है जिससे बच्चे आप पर भरोसा करना और आपसे जुड़ना सीखते हैं।

खेलने के आसान तरीके

आसान गतिविधि	इससे क्या होता है
जैसा आपका बच्चा करता है, वैसा ही करें	अगर वे कोई आवाज़ या हरकत करते हैं, तो उसे आप भी दोहराएं। उन्हें यह बहुत पसंद आएगा!
कोई छोटा-सा गीत गाएं	भले ही आपको लगे कि आप गा नहीं सकतीं(ते) – लेकिन आपका बच्चा आपकी आवाज़ को बहुत पसंद करता है।
पीक-ए-बू	अपने बच्चे को दुनिया समझने में मदद करने का एक मज़ेदार तरीका (और यह एक प्यारी-सी मस्ती भी है)।
कोमल स्पर्श	उनके पैरों में गुदगुदी करें, बालों को हल्के से सहलाएं – इससे जुड़ाव भी बनता है और आराम भी मिलता है।

अगर मुझे अजीब लगे तो?

कोई बात नहीं, यह बिलकुल सामान्य है। कई माता-पिता को ऐसा लगता है। लेकिन याद रखें:

- **आपका बच्चा आपको परख नहीं रहा है।** उन्हें लगता है कि आप जैसे हैं, वैसे ही बहुत बढ़िया हैं।
- **आप छोटी शुरुआत कर सकती(ते) हैं।** सिर्फ़ एक मिनट का खेल भी मायने रखता है।
- **आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।** किसी भी नई चीज़ की तरह, समय के साथ यह भी आसान होता जाता है।

माता-पिता के लिए बेहतरीन सुझाव

- **अपने बच्चे के साथ कदम से कदम मिलाएं।** अगर वे मुस्कुराते हैं, देखते हैं, या पकड़ने की कोशिश करते हैं, तो इसका मतलब है कि वे "खेल" रहे हैं।
- **हर दिन के छोटे-छोटे पलों का पूरा फायदा उठाएं।** नहाने का समय, डायपर बदलना या चलना – ये सभी मज़ेदार हो सकते हैं।
- **आपको मज़ेदार होने की ज़रूरत नहीं है।** सिर्फ़ आपका वहां होना ही काफ़ी है।
- **किसी से इसे प्रदर्शित करने के लिए कहें।** आप अपने हेल्थ विज़िटर, किसी दोस्त या समूह से मदद माँग सकते हैं।
- **अपने प्रति नरम और प्यार भरे रहें।** इसका कोई "सही" तरीका नहीं है, बस साथ में छोटे-छोटे प्यार भरे पल बिताएं।
- **जब आप अपने बच्चे को हँसाते हैं,** या जब वे आपसे कुछ नया सीखते हैं, **तो गर्व महसूस करें।**

अपने Baby Box में मौजूद वस्तुओं का इस्तेमाल खेलने के लिए कैसे करें, इस बारे में सुझाव पाने के लिए **parentclub.scot/baby-box-items** पर जाएं