

जीवन के पहले कुछ सालों में एक बच्चे के अनुभवों का उनके मस्तिष्क के निर्माण पर शारीरिक प्रभाव पड़ता है। आपके बच्चे के सभी शुरुआती अनुभवों में से सबसे महत्वपूर्ण है आप जैसे देखभाल करने वाले वयस्क के साथ **एक संवेदनशील रिश्ता** रखना। अपने बच्चे के साथ **"सेवा करो और लौटाओ"** प्रतिक्रियाशील बातचीत का अभ्यास करने के अवसरों की खोज करें जहां आप बारी-बारी से जवाब देते हैं। ये प्रतिक्रियाशील संवाद एक स्वस्थ, संपन्न मस्तिष्क के लिए निर्माण सामग्री हैं।

1. अपने बच्चे की ओर से एक "सेवा" पर ध्यान दें जिससे आपको पता चले कि वे बातचीत शुरू करना चाहते हैं।

एक बच्चे की "सेवा" एक आवाज, किसी चीज की ओर इशारा करते हुए, चेहरे की अभिव्यक्ति, या बस आंख से संपर्क हो सकती है। यह जानने के लिए ट्यून इन करें कि उनका ध्यान क्या आकर्षित कर रहा है। क्या उन्होंने आस-पास कुछ देखा? क्या उन्हें मदद की जरूरत है? क्या वे किसी चीज को लेकर उत्सुक हैं या बस खेलने के मूड में हैं?

2. उनकी सेवा "वापसी" करें।

आपका बच्चा कैसा महसूस कर रहा है, उससे अपनी प्रतिक्रिया का मिलान करें। आप इस बारे में बात कर सकते हैं कि किस चीज में उनकी रुचि है, एक प्रश्न पूछ सकते हैं, उनकी क्रिया या आवाज की नकल कर सकते हैं, गले लगा सकते हैं, या बस मुस्कुरा सकते हैं!

3. अपने बच्चे को जवाब देने के लिए आमंत्रित करें और यह देखने के लिए इंतजार करें कि वे जवाब देते हैं या नहीं।

वे जो कर रहे हैं उस पर अपना ध्यान केंद्रित करके उन्हें आपको जवाब देने के लिए आमंत्रित करें। अपने बच्चे को प्रतिक्रिया देने के लिए पर्याप्त समय देना सुनिश्चित करें। जब आप इंतजार कर रहे होते हैं तो उनका मस्तिष्क आपके साथ आगे और पीछे की बातचीत में भाग लेने के लिए जरूरी कौशल का अभ्यास करने के लिए नए कनेक्शन बना रहा होता है।

इसे आजमाएं

- क्लाइंबर विंडो के माध्यम से पीक-ए-बू खेलें।
- बारी-बारी से प्लिको ड्रॉप में गेंद डालें। क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि यह कहां उतरेगा?
- आइने में एक-दूसरे की हरकतों की नकल करें।
- एक कार को आगे-पीछे रोल करें और शायद उसे रैंप से नीचे भी गिरा दें!

घर पर और अधिक खोज करें

डिस्कवरी संग्रहालय से परे एक साथ बातचीत करने का प्रयास करें। भोजन के समय, डायपर बदलने और बाहर की यात्राओं जैसे रोजमर्रा के क्षणों के दौरान सेवा करने और प्रतिक्रिया देने का अभ्यास करें और अपने बच्चे के जीवन में अन्य लोगों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।