মিশ্র শিক্ষা বা ব্লেন্ডেড লার্নিংয়ে আপনার সন্তানকে সহায়তা

সূচিপত্র

মিশ্র শিক্ষা বা ব্লেন্ডেড লার্নিং কী 2

একটি সঙ্গতিপূর্ণ রুটিন তৈরি করুন 2

দৃশ্যমান সময়সূচিসমূহের নমুনা 3

আপনার সন্তানের সাথে খেলা 4

রিডিং অথবা মৌখিকভাবে গল্প বলা 5

শিক্ষণ দলের সাথে অংশীদারিত্ব 5

বাড়িতে শেখার জন্য ব্যবস্থা করা 6

শ্রেণীকক্ষের সাথে বাড়িতে শেখার সেতুবন্ধন 6

আপনার সন্তান ও পরিবারের সামাজিক ও আবেগজনিত মঙ্গলে সহায়তা 7

বাড়তি সংস্থান বা রিসোর্সসমূহ 9

বিগত বছরের ঘটনাসমূহ শিক্ষার্থী ও তাদের পরিবারদের জন্য বহু অনাকাঙ্ক্ষিত এবং নতুন চ্যালেঞ্জ নিয়ে এসেছে। আপনার সন্তানের পরিচর্যা এবং শিক্ষণ প্রদানে আপনি যে কঠোর পরিশ্রম করেছেন সেজন্য আমরা আপনাকে স্বীকৃতি দিতে চাই। আমাদের নতুন শিক্ষা বছরে অগ্রসর হওয়ার পথে, একটি দূর থেকে শিক্ষা বা রিমোট লার্নিং (পুরোপুরি বাড়ি থেকে) অথবা মিশ্র শিক্ষা বা ব্লেন্ডেড লার্নিং (কিছু সময় বাড়িতে, কিছু সময় স্কুলে) মডেলের মাঝে আপনার সম্ভবত আপনার সন্তানকে সামাজিক-মানসিক এবং শিক্ষাগত চাহিদায় অব্যাহত সহায়তা দিতে হবে।

মিশ্র শিক্ষা বা ব্লেন্ডেড লার্নিং কী?

মিশ্র শিক্ষা বা ব্লেন্ডেড লার্নিং হচ্ছে যখন একজন শিক্ষার্থী কিছু দিন স্কুলে উপস্থিত হয় এবং কিছু দিন দূর থেকে বা রিমোটলি শিক্ষা গ্রহণ করে। COVID-19-এর কারণে নতুনভাবে শেখার পথে, পরিবারেরা যদি বেছে নিতে চায় তাহলে পুরোপুরি দূর থেকে শিক্ষার (রিমোট লার্নিং) সুযোগ সহ, NYCDOE মিশ্র শিক্ষা বা ব্লেন্ডেড লার্নিং মডেলগুলোর জন্য পরিকল্পনা করবে। নিচে দূর থেকে শিক্ষার (রিমোট লার্নিং) দুইটি প্রকরণের সংজ্ঞা দেয়া হলো, যেগুলো মিশ্র (ব্লেন্ডেড) এবং পুরোপুরি দূর থেকে (রিমোট) শিক্ষার মডেলের জন্য ব্যবহৃত হবে।

- ***যুগপৎ শিক্ষণ (সিঙ্ক্রোনাস লার্নিং)***-এর অর্থ হচ্ছে যে সরাসরি শিক্ষা নির্দেশনা দেয়া হবে একটি ডিভাইসের মাধ্যমে, যেমন আপনার সন্তান অংশগ্রহণ করবে এমন একটি কম্পিউটার অথবা ট্যাবলেট। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে একটি ভিডিও আলোচনা যেখানে একজন শিক্ষক একটি গল্প পড়বেন এবং আপনার সন্তানকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন অথবা যেখানে আপনার সন্তান একটি সকালের মিটিং হিসেবে বড় দলীয় কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করছে।
- ***অযুগপৎ শিক্ষণ (এসিঙ্ক্রোনাস লার্নিং)***-এর অর্থ হচ্ছে যে পূর্বে-ধারণকৃত পাঠক্রম, শিক্ষণ প্ল্যাটফর্ম, এবং/অথবা হাতে-কলমে অভিজ্ঞতা যেখানে আপনার সন্তান নিজে অন্বেষণ করবে, সেগুলোর মাধ্যমে শিক্ষা নির্দেশনা প্রদান করা হয়। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে আর্ট প্রজেক্ট, একসাথে তৈরি করা অথবা গল্প বলা।

এই সময়গুলো সকলের জন্যই উদ্বেগজনক। এই নথি বা ডক্যুমেন্টটি পরিবার এবং সেবাদানকারীদের ছেলেমেয়েদের নতুন উপায়ে শিক্ষাদান পরিচালনায় সহায়তা করতে পারে। পরিবারেরা তাদের সন্তানদের সবচেয়ে ভালভাবে চেনে, এবং তারা তাদের সন্তানের প্রথম শিক্ষক। সেহেতু, আমরা আপনার সন্তান ও আপনার পরিবারের জন্য যেটা সবচেয়ে ভাল সেটা অব্যাহতভাবে করার জন্য উৎসাহিত করছি।

দূর থেকে শিক্ষা (রিমোট লার্নিং) এবং মিশ্র শিক্ষা বা ব্লেন্ডেড লার্নিং প্রক্রিয়ায় সহায়তার করার জন্য এই গাইডে বিভিন্ন কৌশল রয়েছে। আপনার চাহিদা এবং লভ্যতা বছরজুড়ে পরিবর্তিত হতে পারে সেটা আমরা বুঝি, সুতরাং আপনার পরিবারের জন্য ভাল হবে এমন একটি সময়সূচি তৈরি করতে আপনার সন্তানের শিক্ষকের সাথে কাজ করুন।

একটি সঙ্গতিপূর্ণ রুটিন তৈরি করুন

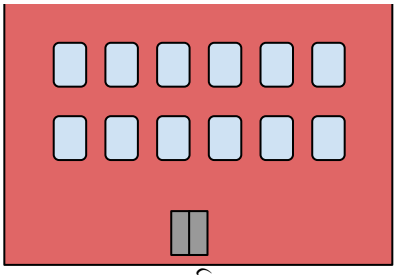
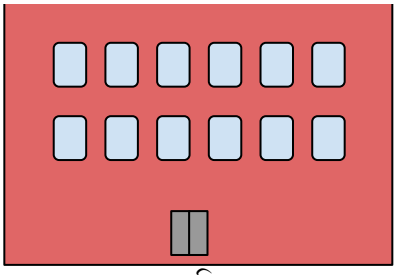
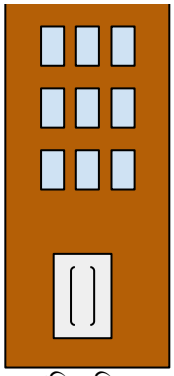
ছেলেমেয়েরা আগাম ধারণায় বিকশিত হয়। এর পরে কী হতে যাচ্ছে সেবিষয়ে পূর্বানুমান করতে পারলে তারা নিরাপত্তা বোধ করে, উদ্বেগ নিরসন করতে পারে, এবং উত্তরণে সহায়তা করে। রুটিন তৈরির সময় যেসব বিষয় বিবেচনা করতে হবে:

- এমন একটি সময়সূচি তৈরি করুন যেটা আগাম ধারণাসম্পন্ন এবং যেটা আপনার পরিবারের জন্য কাজ করে।
- কী প্রত্যাশা করতে পারে তা বুঝিয়ে আপনার সন্তানকে সহায়তা করার জন্য একটি দৃশ্যমান সময়সূচি তৈরি করা বিবেচনা করুন। (উদাহরণের জন্য পৃষ্ঠা 4 দেখুন)
- সময়সূচিতে কোনো পরিবর্তন হলে সেটার জন্য ছেলেমেয়েকে প্রস্তুত করুন। পরিবর্তন হবার আগে, আসন্ন পরিবর্তন সম্পর্কে 1-2 বার মনে করিয়ে দিন।

দৃশ্যমান সময়সূচিসমূহের নমুনা

একটি দৃশ্যমান সময়সূচি তৈরি করলে আপনার সন্তান প্রতিদিন কী প্রত্যাশা করতে পারে তা বুঝতে সহায়তা করে। যদি আপনার সন্তান মিশ্র শিক্ষা কাঠামো বা ব্লেন্ডেড লার্নিং মডেলে অংশগ্রহণ করছে, তাহলে একটি সময়সূচি থাকলে সহায়ক হবে, যেটা থেকে কখন তারা স্কুলে যাবে এবং কখন তারা বাড়িতে থাকবে তা তারা জানতে পারবে। যদি আপনার সন্তান দূর থেকে শিক্ষায় (রিমোট লার্নিং) অংশগ্রহণ করছে, কী প্রত্যাশা করতে পারবে সেবিষয়ে একটি চিত্র প্রদান করার মাধ্যমে সময়সূচি শিক্ষা প্রক্রিয়ায় সহায়তা করবে, যেমন যুগপৎ শিক্ষণের (সিঙ্ক্রোনাস লার্নিং), অযুগপৎ শিক্ষণ (এসিঙ্ক্রোনাস লার্নিং), খাবারের সময়, বিশ্রাম, ইত্যাদির সময় কখন হবে। নিচে সচিত্র সময়সূচির উদাহরণ দেয়া হয়েছে। অনুগ্রহ করে এই নমুনাগুলোকে মডেল হিসেবে অথবা আপনার নিজস্বটি তৈরির জন্য ব্যবহার করতে দ্বিধা করবেন না।

স্কুলের দিনের সময়সূচি

গতকাল	আজ	আগামীকাল
 স্কুল দিবস	 স্কুল দিবস	 বাড়ির দিবস

বাড়ির সময়সূচি

পূর্বে	এখন	পরে
সকালের মিটিং	স্ন্যাক	খেলার সময়

আপনার সন্তানের সাথে খেলা

আপনার সন্তানের সাথে খেলা তার বাড়িতে শেখায় সহায়তা করার একটি পন্থা। এটা আপনার সন্তানের সাথে সংযোগ ও যোগাযোগ করার একটি সুযোগ প্রদান করতে পারে। আপনার সন্তানের শিক্ষণ দল (বা টিম) আপনাকে কিছু ধারণা প্রদান করবে যেগুলো শ্রেণীকক্ষে শেখার ভিত্ তৈরি করতে পারে, কিন্তু ছেলেমেয়েরা সকল প্রকার খেলার মাধ্যমে শেখে। অতএব, দিনে যত বেশী তারা খেলা করে, ততবেশি তারা শেখে।

খেলা ছেলেমেয়েদের উল্লিখিত উপায়ে সহায়তা করে:

- অনুভূতি ও ভাবনা প্রকাশ এবং অভিজ্ঞতা অর্জনের একটি উপায় করে দেয়।
- অনুশীলন এবং সমস্যা সমাধানের নতুন দক্ষতা গড়ে তুলতে ছেলেমেয়েদের সহায়তা করে।
- ধারণা অথবা তত্ত্ব পরীক্ষা করার সুযোগ প্রদান করে।
- ভাষা উন্নয়নের সুযোগ সৃষ্টি করে।

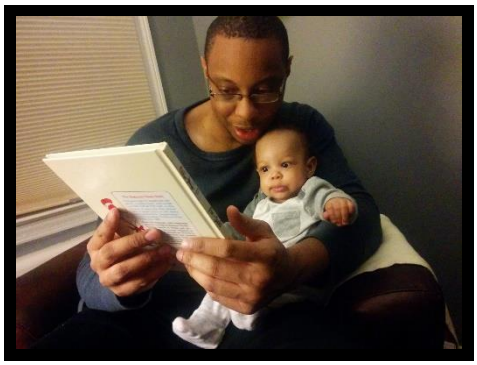
যখন খেলা অর্থবহ হয়, তখন ছেলেমেয়েদের নতুন তথ্য বোঝার আরো ভাল সুযোগ হয়। খেলার সময় অথবা প্রতিদিনের সম্পৃক্ততায় একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সাথে আলাপচারিতায় যোগ দেয়া নতুন ধারণা শেখা ও ভাষা উন্নয়নে সাহায্য করে।

খেলার মাধ্যমে শেখায় সহায়তার কৌশলসমূহ:

- আপনার সন্তানের সাথে বাড়িতে ব্যবহৃত ভাষায় খেলা করুন।
- খেলা এবং শেখা নিত্যনৈমিত্যিক কার্যক্রমের মাধ্যমেও হতে পারে (যেমন, গোসলের সময়, রান্না, লন্ড্রি, ইত্যাদি), অতএব আপনার সন্তানকে যখন আপনার জন্য সম্ভব হবে তখনই সম্পৃক্ত করুন।
- আপনার সন্তান কী করছে, সেটায় আপনি কী লক্ষ্য করছেন, সেবিষয়ে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন (যেমন, “আমি দেখতে পাচ্ছি তুমি বাক্সগুলো সাজিয়ে রাখছো”)।
- উন্মুক্ত প্রশ্নাবলী জিজ্ঞাসা করুন। উন্মুক্ত প্রশ্নাবলীর কোনো সুনির্দিষ্ট উত্তর নেই এবং যা ঘটছে সেবিষয়ে শেখা বাড়িয়ে তোলে। এভাবে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করলে ছেলেমেয়েদের মনে যা আসে তাই তাদের বলার সুযোগ দেয় অথবা নতুনভাবে চিন্তাভাবনা গড়ে তোলে (যেমন, “আমি চিন্তা করছি যদি তুমি আরেকটি বাক্স এটার উপর রাখো তাহলে কী হবে?”)।
- আপনার সন্তানের প্রোগ্রামের যেটুকু বাড়িতে হচ্ছে, সেই শিক্ষার উপর ভিত্ গড়ে তুলুন, যেখানে সম্ভব (যেমন, যদি ক্লাসরুমে এখন "আমার কমিউনিটিতে কী আছে?" - সেটা নিয়ে কাজ করে, তাহলে আপনার এলাকা বা নেইবারহুডে একসাথে হেঁটে আসুন এবং আপনি কী দেখছেন তা নিয়ে কথা বলুন)।
- আপনি বাড়িতে কী করছেন তা আপনার সন্তানের শিক্ষণ দলের সাথে শেয়ার করুন, যেন শিক্ষণ দল দূর থেকে শিক্ষা (রিমোট লার্নিং) প্রক্রিয়ার অংশ হতে পারে, এর পাশাপাশি আপনি ও আপনার সন্তানের সাথে অব্যাহতভাবে পরিচিত হতে পারে।

রিডিং অথবা মৌখিকভাবে গল্প বলা

ছেলেমেয়েকে একটি গল্প পড়া অথবা বলা তার সাথে সম্পৃক্ত একটি হবার বিশেষ সময় হতে পারে। দূর থেকে শিক্ষা (রিমোট লার্নিং) চলাকালে আপনাকে হয়তো পড়তে, আপনার সন্তানকে একটি গল্প বলতে, অথবা শিক্ষক যখন সজোরে পড়বেন তখন আপনার সন্তানকে সহায়তা করতে বলা হতে পারে।



গল্পবলায় সহায়তা করার কৌশলসমূহ হচ্ছে:

- একটি বই পড়া অথবা মৌখিকভাবে গল্পবলার মাধ্যমে, বিভিন্ন গল্প শেয়ার করা যেতে পারে।
- গল্পটি পড়ার আগে ছবিগুলো দেখান এবং আপনার সন্তান সেগুলোতে কী লক্ষ্য করছে সেবিষয়ে আলোচনা করুন।
- গল্প পাঠের সময় কিছু সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন করে বিভিন্ন অর্থ যাচাই করুন (যেমন, "মেয়েটি কেন সন্ত্রস্ত বোধ করছিল বলে তোমার মনে হয়?")।
- আপনার সন্তানের আগ্রহ অনুযায়ী গল্পগুলো একাধিকবার উপভোগ করুন। এটা গভীর অনুধাবন সৃষ্টি করে।
- এরপর কী হবে সেটা অনুমান করতে আপনার সন্তানকে সহায়তা করুন (যেমন, "আমি ভাবছি মেয়েটি এখন কোথায় যাবে?")।
- গল্পের শেষে সেটা পর্যালোচনা করুন। বিভিন্ন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা বিবেচনা করুন, যেমন "তোমার কোন্ অংশটি পছন্দ হয়েছে?" এবং "তারা সেগুলো কেন করেছে বলে তুমি মনে কর?"
- যখন আপনার সন্তান মুদ্রিত লেখার প্রতি আকৃষ্ট হয়, তখন একটি শব্দ দেখতে কেমন এবং সেটা কীভাবে উচ্চারিত হয় সেদুটোয় সংযোগ সৃষ্টি করুন।
- আপনার প্রিয় গল্প শেয়ার করুন। যদি আপনি একটি গল্প পছন্দ করেন, আপনার সন্তানেরও সেটা পছন্দ হবার সম্ভাবনা রয়েছে!

শিক্ষণ দলের সাথে অংশীদারিত্ব

আপনার সন্তানের জন্য পুরোপুরি দূর থেকে শিক্ষা (রিমোট লার্নিং) কিংবা মিশ্র শিক্ষা (ব্লেন্ডেড লার্নিং) কাঠামো, যেটাই বেছে নিন না কেন, আপনার সন্তানের শিক্ষণ দলের সাথে অংশীদারিত্ব করা অর্থবহ শিক্ষা অর্জনে মূল চাবিকাঠি। আপনার সন্তানের শিক্ষণ দলের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ বজায় রাখলে স্কুল এবং বাড়ির শিক্ষায় সেতুবন্ধন তৈরির পাশাপাশি আপনার সন্তান তাদের প্রোগ্রামের সাথে সংযুক্ত বোধ করবে। একটি অব্যাহত যোগাযোগের অনেক প্রকরণ থাকতে পারে। আপনার জন্য কোন উপায়ে যোগাযোগ করতে সহজতর হবে, যেমন ইমেইল অথবা ফোন, সেটা শিক্ষণ দলের সাথে আলোচনা করুন। যদি আপনার সন্তানের একটি 'ব্যক্তিগতকৃত পরিবার পরিষেবার পরিকল্পনা' (ইন্ডিভিজুয়ালাইজড ফ্যামিলি সার্ভিস প্ল্যান, IFSP) অথবা একটি ইন্ডিভিজুয়ালাইজড এডুকেশন প্রোগ্রাম (IEP) থেকে থাকে তাহলে যেসব পরিষেবা প্রদানকারী আপনার সন্তানকে সেবা প্রদান করে থাকে (যেমন, স্পিচ থেরাপিস্ট, অকুপেশন্যাল থেরাপিস্টস্, ফিজিক্যাল থেরাপিস্টস্) তাদের সাথেও যোগাযোগ করুন।

বাড়িতে শেখার জন্য ব্যবস্থা করা

দূর থেকে শিক্ষা (রিমোট লার্নিং) প্রক্রিয়ার চলাকালে আপনার সন্তানের শিক্ষণ দল বাড়িতে করার জন্য হাতে-কলমে শিক্ষা কর্মকাণ্ড সুপারিশ করবেন।

এই কর্মকাণ্ডগুলো করার সময় বিবেচনার কিছু বিষয় নিচে উল্লেখিত হলো:

- আপনার সন্তানের বাড়িতে শেখার জন্য যা যা প্রয়োজন সবকিছু ইতোমধ্যেই প্রস্তুত রয়েছে! আপনার সন্তানের শেখায় সহায়তা করতে বাড়ির সামগ্রী ব্যবহার করুন, উদাহরণস্বরূপ, রান্নাঘরের উপকরণ, ড্রেস-আপ করার পোশাক বা কাপড়, লেখার সামগ্রী, রিসাইকেলকৃত ও প্রাকৃতিক সামগ্রী, অথবা বিভিন্ন সংগ্রহ, যেমন, বোতাম, বোতলের মুখ, কাপড় ঝোলানোর ক্লিপ, ইত্যাদি।
- আপনার সন্তান যেখানে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে সেস্থানগুলো অন্বেষণ করার সুযোগ দিন। এটা শিক্ষা প্রক্রিয়ার সাথে সমন্বিত হয়ে যাবে। আপনাকে বাড়িতে বা বাহিরে একটি শ্রেণীকক্ষ তৈরি করতে হবে না; ছেলেমেয়েরা যেস্থানটিতে পরিচিত ও নিরাপদ বোধ করে সেখানে ভাল শেখে।

শ্রেণীকক্ষের সাথে বাড়িতে শেখার সেতুবন্ধন

শিক্ষণ দলের জন্য দূর থেকে যা শেখা হচ্ছে সেবিষয়ে অবগত থাকা গুরুত্বপূর্ণ। এটা তাদের আপনার সন্তানের সাথে সংযোগ তৈরিতে সহায়তা করবে এবং আপনার সন্তান কীভাবে শিখছে সেবিষয়ে আরো ভালোভাবে একটি সার্বিক ধারণা দেবে। দূর থেকে শিক্ষার (রিমোট লার্নিং) সাথে শ্রেণীকক্ষের সেতুবন্ধন তৈরি করা, আপনার সন্তানকে শ্রেণীকক্ষ, সহপাঠী, ও শিক্ষণ দলের সাথে সংযোগ বজায় রাখার সুযোগ দেবে।

- আপনার সন্তানের শিক্ষণ দলের সাথে আপনার সন্তানের খেলার ছবি ও ভিডিও শেয়ার করুন।
- আপনার সন্তানের চিত্রকর্ম, সৃষ্টকর্ম, আবিষ্কার, ইত্যাদি আপনার সন্তানের শিক্ষণ দলের সাথে শেয়ার করুন।
- যখন সহায়তা প্রয়োজন প্রযুক্তিগত বা টেকনিক্যাল সাপোর্ট চেয়ে নিন। আপনার যদি দূর থেকে শিক্ষায় (রিমোট লার্নিং) সহায়তা প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার সন্তানের শিক্ষণ দল আপনার জন্য একটি সংস্থান হিসেবে কাজ করবে। প্রযুক্তি বা টেকনোলজি বিষয়ে যদি আপনার অতিরিক্ত সহায়তা প্রয়োজন হয় তাহলে অনুগ্রহ করে এই ফর্মটি পূরণ করুন।
- যুগপৎ অথবা অযুগপৎ শিক্ষণে অংশগ্রহণ করার সময়, আপনার সন্তান হয়তো নীরব থাকতে পারে, অথবা শুধু পর্যবেক্ষণ করতে চাইতে পারে, এবং এটা ঠিক আছে।
- আপনার হাতে যখন সময় থাকবে, যুগপৎ (সিঙ্ক্রোনাস) শিক্ষার সেশন চলাকালে আপনার সন্তানের পাঁশে বসুন এবং তারা যখন খেলা করবে তাদের সাথে সম্পৃক্ত হোন।
- আপনার পরিবারের জন্য কোনটি কাজ হচ্ছে অথবা কোনটি হচ্ছে না সেবিষয়ে আপনার শিক্ষণ দলের সাথে অব্যাহতভাবে মতামত শেয়ার করুন।
- আপনার সন্তানের শিক্ষায় প্রভাবিত হবে এমন যেকোনো সম্পর্কিত তথ্য, যেমন সময়সূচি পরিবর্তন, অসুস্থতা, প্রিয়জন বিয়োগ, ইত্যাদি, শিক্ষণ দলকে অবহিত করুন।

আপনার সন্তান ও পরিবারের সামাজিক ও আবেগজনিত মঙ্গলে সহায়তা

এটা প্রাপ্ত বয়স্ক এবং ছেলেমেয়েদের জন্য চ্যালেঞ্জপূর্ণ সময়। এই সময়ে আমাদের পাশাপাশি ছেলেমেয়েরা কী অনুভব করছে তা আমাদের বিবেচনা করা অপরিহার্য। ছেলেমেয়ে এবং প্রাপ্তবয়স্কের একইভাবে একটি পরিসরে আবেগ অনুভূত হয় এবং তাদের জীবনের প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে, তাদের আবেগ প্রথমে অনুধাবন করা এবং এরপর সেগুলো তাদের বুঝতে সহায়তা করা আমাদের দায়িত্ব। ছেলেমেয়েদের সকল আবেগ বৈধ তা তাদের বুঝিয়ে দেয়াও গুরুত্বপূর্ণ।

আবেগ সম্পর্কে শেখা

ছোট ছেলেমেয়ে তাদের আবেগ সম্পর্কে বুঝতে শেখা শুরু করে। চর্চা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের সহায়তার মাধ্যমে, ছেলেমেয়েরা তাদের অনুভূতিগুলো আলাদা করে চিনতে পারে এবং সেগুলো যথাযথভাবে প্রকাশ করা উপায় খুঁজে নেয়। আপনার সন্তান কীভাবে তার আবেগ প্রকাশ করতে শিখবে সেবিষয়ে তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে এখানে দেখুন।

প্রাপ্তবয়স্করা ছেলেমেয়েদের আবেগ বোঝায় তিন উপায়ে সহায়তা করতে পারে:

- অনুভূতিমূলক বিভিন্ন শব্দ বুঝতে তাদের সহায়তা করুন, উদাহরণস্বরূপ, অনুভূতিমূলক শব্দগুলো বলার পাশাপাশি আনন্দ, দুঃখ, হতাশা, এবং ভীত বোঝানো (যেমন, “দেখে মনে হচ্ছে তুমি উদ্দীপ্ত হয়ে আছো! আমি চিন্তা করছি তুমি কী নিয়ে উদ্দীপ্ত হয়ে আছো।”)।
- তারা কীভাবে অনুভূতি প্রকাশ করবে তা শেখান। “দেখে মনে হচ্ছে তুমি সত্যিই রাগ করেছ। যখন তুমি রাগান্বিত বোধ কর তখন দেয়ালে ধাক্কা দিতে পার" অথবা “দেখে মনে হচ্ছে তুমি মন খারাপ করেছ। যখন তোমার মন খারাপ হয় তুমি আদর চাইতে পার কিংবা তোমার পছন্দের খেলনাটি চাইতে পার" বলা বিবেচনা করুন।

ছেলেমেয়ে এবং পরিবারদের জন্য কৌশলসমূহ

গভীর শ্বাস গ্রহণ

- গভীর শ্বাস গ্রহণ উদ্বেগ নিরসন করে। এটা করলে আপনার ও আপনার সন্তানের মানসিক চাপ নিরসন হবে।
- আপনার সন্তানের সাথে, কিছুক্ষণ একা থাকার জন্য একটি নীরব জায়গা বেছে নিন।
- আপনার সন্তানকে তার হাত পেটের উপর রাখতে এবং কয়েকটি গভীর শ্বাস গ্রহণ করতে বলুন। আপনার পেট দিয়ে শ্বাস গ্রহণ করা প্রদর্শন করুন, এবং শ্বাস গ্রহণ ও বাহির করার সময় সেগুলো উল্লেখ করুন।
- তারা তাদের শরীরের কোন্ অংশে শ্বাস অনুভব করছে তা লক্ষ্য করতে সহায়তা করুন।
- 5-10-টি শ্বাস গ্রহণের মাধ্যমে শুরু করুন, এবং সেটা কেমন ছিল তা আপনার সন্তানের কাছ থেকে জেনে নিন।
- আপনি আলো কমিয়ে দেয়া এবং মৃদু সঙ্গীত চালু করে একটি শান্ত ও নীরব পরিবেশ সৃষ্টি করা বিবেচনা করুন।

আপনি যেগুলো করতে পছন্দ করেন সেগুলোতে মনোনিবেশ করুন:

- আপনার সন্তান যেসব কাজ করতে পছন্দ করে সেগুলো নিয়ে তার সাথে কথা বলুন। এটা ইতিবাচক অনুভূতি সৃষ্টি করতে সহায়তা করতে পারে (যেমন, একসাথে পার্কে যাওয়া, রোদ উপভোগ করা, অথবা পরিবারের সাথে একসাথে থাকা)।
- আপনার সন্তানের সাথে এবিষয়ে কথা বলুন এবং আপনি কেন সেটা পছন্দ করেন সেগুলো সবগুলো নিয়ে একে অপরের সাথে কথা বলুন।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য কৌশলসমূহ

যখন সম্ভব, আপনার বক্তব্য গুছিয়ে নিন এবং আপনার ভাবনা অভিমুখ বদলে নিন। কখনও আমরা চিন্তাভাবনার একটি প্যাটার্নে আটকে যাই যা হঠাৎ করে আমাদের সহায়তা করে না। এমনকি ভাবনাচিন্তার যৎসামান্য দিক পরিবর্তনও আমাদের পরিস্থিতিটি নতুনভাবে দেখতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার চিন্তা-ভাবনা গুছিয়ে নেয়ার জন্য এই উদাহরণগুলো বিবেচনা করুন:

- “সে সবসময়ই এটা করে” -এটাকে পরিবর্তন করে বলুন "ভাবছি সে কী নিয়ে হিমশিম খাচ্ছে" অথবা "হয়তবা এটা আমাকে নিয়ে নয়।"
- “আমি বিশ্বাস করতে পারছি না সে এটা করেছে" -এটাকে পরিবর্তন করে বলুন “হয়তবা তার এখনও ___ করার দক্ষতা এখনও হয়নি।"
- “ট্রেনটা আবার দেরি করেছে” -এটাকে পরিবর্তন করে বলুন “আমি যে গানটা শুনছি সেটা সত্যিই উপভোগ করছি।"
- ইতিবাচক কিছু খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন, তা যত ছোটই হোক না কেন।

শান্ত হবার জন্য নিজে নিজে কথা বলা ব্যবহার করুন। নিজে নিজে কথা বলা হচ্ছে যখন আপনি ভাবনায় অথবা সজোরে নিজের সাথে কথা বলছেন। ইতিবাচক অথবা পুনঃদৃঢ়তার ভাষা আপনার যখন উদ্বেগ অনুভব অথবা উদ্বিগ্নতা জেগে উঠবে তখন সহায়তা করবে।

নিজে নিজে কথা বলার এই উদাহরণগুলো বিবেচনা করুন:

- এটা আতংকিত হবার মত বিষয়, কিন্তু আমি এখন নিরাপদ।
- আমি এটা বুঝে উঠছি কারণ আমি সক্ষম।
- এটা কঠিন, কিন্তু আমি করতে পারবো।

বাড়তি সংস্থান বা রিসোর্সসমূহ

নিচে বাড়তি সংস্থান বা রিসোর্সসমূহ রয়েছে যেগুলো আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। এগুলো হচ্ছে বইয়ের সুপারিশ, বাড়িতে খেলার কর্মকাণ্ড, পিতামাতার রিসোর্স এবং প্রযুক্তি বা টেকনোলজির সুপারিশ। এই রিসোর্সগুলো পেতে বর্ণনার শুরুতে যে লিংক রয়েছে সেটায় ক্লিক করুন।

অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন যে এই তৃতীয়-পক্ষের রিসোর্সগুলোর কিছু কিছু হয়তো শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যেতে পারে।

বইসমূহ

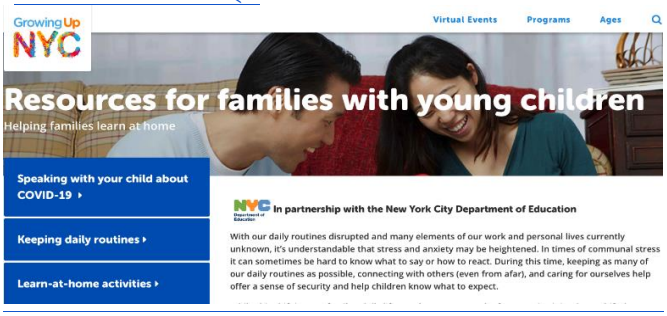
- বিষয়বস্তু অনুযায়ী বইসমূহ: কোনো বিষয় অনুযায়ী এই ওয়েবসাইট সুনির্দিষ্ট বইয়ের সুপারিশ প্রদান করবে। আপনার যে বিষয়টি পছন্দ সেটার উপর ক্লিক করুন এবং এটা বিবেচনা করার জন্য বিভিন্ন বইয়ের সুপারিশ করবে এবং কোথায় পাওয়া যাবে তা উল্লেখ করবে।
- ইউনিটস্ অভ স্টাডি বইয়ের তালিকা: আমরা NYC-তে যে বৈচিত্র্যময় জনগোষ্ঠীকে পরিষেবা প্রদান করি তাদের প্রতিফলন করে এই প্রি-K বইয়ের তালিকা সম্প্রতি হালনাগাদ করা হয়েছে। এই তালিকা প্রি-K পাঠক্রম, ইউনিট অভ স্টাডি-র সাথে দেয়া হয়, কিন্তু পরিবার ও সেবাপ্রদানকারীরা যখন নতুন বই খুঁজবেন তখন সংস্থান হিসেবেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

বাড়িতে খেলার কর্মকাণ্ডসমূহ

- অনুভূতি চেনায় মজা: অনুভূতি নিয়ে খেলার কার্ড হলো কিছু আনন্দদায়ক পদ্ধতি যা আপনাদের ছেলেমেয়েদেরকে একযোগে অনুভূতি সম্পর্কে শিখতে ও অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে শিক্ষা দেবে। এসব উপকরণ এখন সকল পরিবারের বাড়িতে ব্যবহারের জন্য ডাউনলোড করা যায়!
- বাড়িতে শেখা: ছেলেমেয়েরা খেলতে পছন্দ করে - যেকোনো সময়, যেকোনো স্থানে, প্রায় সবকিছু নিয়ে! তারা যখন খেলে, তখন চারিপাশের বিশ্ব সম্পর্কে শেখে এবং গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতাসমূহ চর্চা করে। আপনার কাছে লভ্য উপকরণের উপর ও আপনার সন্তানের আগ্রহের উপর ভিত্তি করে তাদের খেলা এবং শিখনে সহায়তা করতে তালিকা থেকে কর্মকাণ্ড বেছে নিন।
- এসো খেলা করি! আপনার সন্তানের দূর থেকে (রিমোট) এবং মিশ্র শিক্ষা বা ব্লেন্ডেড লার্নিং দিনগুলোতে এই রিসোর্সগুলো নাটকীয়ভাবে খেলা, আর্ট, সঙ্গীত, অঙ্গ-চালনা, গণিত, লেখা, এবং গল্পবলার মত বিভিন্ন বিষয়ে খেলা-ভিত্তিক ধারণা প্রদান করে। আপনার নিজস্ব অর্থবহ এবং বয়স অনুযায়ী যথাযথ কর্মকাণ্ড তৈরি করতে আপনি এগুলোকে একটি শুরুর পয়েন্ট হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।
- শিক্ষায় মগ্ন হয়ে যান: বয়সের গ্রুপ এবং প্রতিপাদ্য (থিম) অনুযায়ী ভাগ করা পুরো এক সপ্তাহের কর্মকাণ্ডের জন্য এখানে দেখুন।

পিতামাতার সংস্থান বা রিসোর্সসমূহ

- একেবারে K পর্যন্ত এবং তার পর: আপনার সন্তানের সাথে একসাথে কথা বলা তাকে শেখা ও স্কুলের জন্য প্রস্তুত করবে। সারা দিন আলোচনা চালিয়ে যেতে নিচের রিসোর্সগুলো ব্যবহার করুন। জন্ম থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশুদের জন্য ইংরেজি ও স্প্যানিশ ভাষায় রঙ্গিন পোস্টার ডাউনলোড করুন!
- বস্টন বেসিকস্ টুলকিট: জন্ম থেকে তিন বছর বয়সী শিশুদের জন্য অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা পাশাপাশি, ভালোবাসা বৃদ্ধি, উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ, এবং অঙ্গ-চালনা ও খেলার মাধ্যমে অন্বেষণ করতে ভিডিওগুলো দেখুন এবং পরামর্শগুলো পড়ুন। স্মরণ রাখবেন, মস্তিষ্কের 80% বৃদ্ধি পায় জীবনের প্রথম তিন বছরে; এই সুযোগটি হাত ছাড়া করবেন না!
- গ্রোয়িং আপ NYC: গ্রোয়িং আপ NYC একটি মোবাইল-বান্ধব ওয়েবসাইট যা ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় সরকারি এজেন্সিসমূহ এবং কমিউনিটির অংশীদারদের মাধ্যমে লভ্য বয়স অনুযায়ী মাইলফলক এবং কর্মকাণ্ড সম্পর্কে জানা সহজ করার পাশাপাশি পরিবারদের জন্য সিটির প্রোগ্রাম সম্পর্কে জানা এবং সেগুলোতে অংশগ্রহণ সহজ করে। আপনি ছোট ছেলেমেয়ে সহ পরিবারদের জন্য রিসোর্স প্রদানে নিবেদিত NYCDOE-এর বিশেষ পৃষ্ঠাও দেখতে পারেন।



- লেটস্ লার্ন NYC!: এটা একটি শিক্ষায়তনিক পাবলিক টেলিভিশন প্রোগ্রাম, যা WNET/THIRTEEN এবং DOE দ্বারা প্রযোজিত, 28 অগাস্ট পর্যন্ত দুপুর 12 p.m. থেকে 1 p.m. সময়ে সম্প্রচারিত হবে। পর্বগুলো 3-K থেকে দ্বিতীয় গ্রেড পর্যন্ত ছেলেমেয়েদের জন্য ভিত্তিমূলক রিডিং (পঠন) এবং রাইটিং (লিখন)-এর দক্ষতা, ম্যাথ (গণিত), সোশ্যাল স্টাডিজ (সমাজপাঠ), এবং সায়েন্স (বিজ্ঞান)-এ মনোনিবেশ করবে। আপনি পর্বগুলো ইন্টারনেটের মাধ্যমেও সরাসরি দেখতে পারেন thirteen.org/live সাইটে।
- নার্চারিং লার্নিং সিরিজ: ছোট্র শিশু, সদ্য হাঁটতে শেখা শিশু, এবং প্রিস্কুল বয়সী ছেলেমেয়েদের মস্তিষ্ক বৃদ্ধি পাচ্ছে, এবং তাদের শিক্ষণ লালন করার জন্য সেবা প্রদানকারীগণ কী বলতে ও করতে পারেন তা জানুন।
- প্লেয়িং টু লার্ন: একা একা খেলা এবং অন্যদের খেলতে দেখার মত বিভিন্ন প্রকার সামাজিক খেলা সহ, খেলার গুরুত্ব সম্পর্কে আপনার ধারণা গভীরতর করুন।
- আর্লি লার্নিংয়ের জন্য রিসোর্সসমূহ: আপনার প্রিস্কুল বয়সী অথবা সদ্য হাঁটতে শেখা (টডলার) শিশুর সাথে স্বল্প-খরচে দ্রুত, আনন্দময় কর্মকাণ্ড আবিষ্কার করুন, এগুলো বিষয়ভিত্তিক (থিম), দল, ও বয়স অনুযায়ী শ্রেণীবিভাগ করা আছে।
- কথা বলুন। খেলা করুন। পড়ে শোনান!: সন্তানকে প্রতিদিন সহায়তাদানের অনেক আনন্দদায়ক পন্থা আছে যা তাদের মধ্যে আজীবন পড়ার আগ্রহ তৈরি করবে। আপনার 3-K এবং প্রি-K সন্তানকে পড়ে শোনানোর জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেয়া হলো। অন্যান্য ভাষাগুলো এখানে খুঁজুন।
- টকিং ইজ টিচিং: শিশুদের সঙ্গে কথা বলা সবসময় সহজ নয়, বিশেষ করে যেহেতু তারা জবাব দিতে পারেনা। আপনার সন্তানের সাথে আপনাকে কথা বলতে, পড়ে শোনাতে, ও গান গাইতে সহায়তা করবে এমন শ্রেষ্ঠ বিজ্ঞান ভিত্তিক রিসোর্স ও মজার পরামর্শের জন্য এখানে দেখুন। নতুন অভ্যন্তরীণ কর্মকাণ্ডের কিটটি দেখুন!
- দ্যা ডেভেলপিং চাইল্ড: যখন সেবা প্রদানকারীগণ একটি ছোট শিশুর ইঙ্গিত ও চাহিদার প্রতি সংবেদনশীল ও অনুভূতিশীল হয়, তাহলে সেটা একটি আদান-প্রদানের সমৃদ্ধিমূলক অভিজ্ঞতার পরিবেশ প্রদান করে। আপনার সন্তানের সাথে একযোগে মজার অভিজ্ঞতা সেরা উপায়গুলো সম্পর্কে জানুন।
- জিরো টু থ্রি: জীবনের প্রথম তিন বছর, আবেগপূর্ণ লালনকৃত সম্পর্ক জীবনভর স্বাস্থ্য ও মঙ্গলের জন্য ভিত্তি স্থাপন করে। যেসব প্রাপ্ত বয়স্ক সেবা প্রদানকারী ছোট্র শিশু (ইনফ্যান্ট) ও সদ্য হাঁটতে শেখা শিশুর (টডলার) জীবনে সুস্থ ও ইতিবাচক উন্নয়নে ভূমিকা রাখে, জিরো-টু-থ্রি তাদের সহায়তা করে।

প্রযুক্তি বা টেকনোলজি বিষয়ে পরামর্শ ও সহায়তা

- রেডি4K ফ্যামিলি এনগেজমেন্ট-এর পাঠক্রম: আপনার সন্তানকে সারা বছরব্যাপী তার শিক্ষাগত লক্ষ্যে অবিচল রাখতে আপনাদেরকে NYCDOE রেডি4K একটি **বিনামূল্যের** রিসোর্স অফার করতে পেরে অত্যন্ত আনন্দিত। আপনার সন্তানের বেড়ে উঠা সহ, নিজের যত্ন নেয়ার ধারণা সম্পর্কে আপনি প্রতি সপ্তাহে তিনটি বিশেষভাবে নির্দিষ্ট করা টেক্সট পাবেন, কারণ পিতামাতার স্বাস্থ্যই হচ্ছে চাবিকাঠি। আপনার যখন প্রয়োজন হবে তখন সঠিক সহায়তা খুঁজে পেতে আমরা আপনাকে স্থানীয় রিসোর্সসমূহও পাঠাবো। **সাইন আপ করতে, এই লিংকে ক্লিক করুন অথবা "NYC" লিখে 70138 নম্বরে টেক্সট করুন।**

- স্পার্কলার প্লে ফর প্যারেন্টিং: স্ক্রিনের বাহিরে ছেলেমেয়েদের হৃদয়, মন, দেহ, ও ভাষা গড়ে তুলতে এই অ্যাপ খেলা-ভিত্তিক শিক্ষণ কর্মকাণ্ড এবং ধারণা প্রদান করে। **রেজিস্টার করতে 2-1-2-1 কোডটি ব্যবহার করুন**, যা আপনার পরিবারকে বিনামূল্যে স্পার্কলারে প্রবেশগম্যতা দেবে।

- পরিবারদের জন্য প্রযুক্তিগত সহায়তা বা টেকনিক্যাল সাপোর্ট: আপনার কী DOE-এর ডিভাইস এবং অ্যাপ্লিকেশনে সহায়তা প্রয়োজন, যেমন গুগল্ ক্লাসরুম? আমাদের সার্ভিস ডেস্ক থেকে সহায়তা পেতে এই ফর্মটি পূরণ করুন!