भकभकाउने बालबालिकाहरुलाई सहयोग हुने ७ उपायहरु

संकलन: ब्यारी गिटार, पी एच डी एवं एडवर्ड कन्चर पी एच डी

१. आफ्नो बच्चासँग नहडबडाइकन, बीच बीचमा विश्राम लिएर बोल्नुस । बच्चाले बोल्न सकिएपछि केही सेकेण्ड पर्खेर मात्र बोल्नुस । तपाँइले बिस्तारै र नहडबडाइकन बोलेको कुरा कुनै पनि आलोचना वा "विस्तारै बोल" र "फेरि बोल्ने कोशिश गर" भनेको भन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

२. तपाँईले आफ्नो बच्चालाई सोध्ने प्रश्न कम गर्नुस । बालबालिकाहरु व्यस्कहरुको प्रश्नको उत्तर दिनुभन्दा पनि आफ्नो मनका कुरा अभिव्यक्त गर्न बढी सजिलो महसूस गर्छन् । प्रश्न सोध्नुभन्दा पनि उनीहरुले भनेको कुरामा आफ्नो प्रतिक्रिया दिनुस । त्यसले तपाँईले उनीहरुको कुरा सुनेको बोध गराउँछ ।

३. तपाँई आफ्नो अनुहार र शरीरको हाउभाउद्वारा आफ्नो बच्चाले कसरी बोलेको भन्दा पनि उसले भनेको कुरा सुनिरहेको देखाउनुस ।

४. हरेक दिन केही बेर यसरि आफ्नो बच्चाको लागि छुट्टयाउनुस, जुन बेला उसले तपाँइको सम्पूर्ण ध्यान पाओस । यस्तो बेला बच्चालाई के गर्न मन लाग्छ, त्यो गर्न छुट दिनुस । तपाँईको क्रियाकलाप पनि उसैद्वारा निर्देशित हुन दिनुस र कुरा गर्न वा नगर्न पनि उसैलाई निर्णय गर्न दिनुस । यो विशेष समयमा तपाँइले कुरा गर्दा बिस्तारै, हल्का र शान्त किसिमले बीच बीचमा रोकिएर गर्नुस । यो शान्त समयले तपाँइ र तपाँइको सानो बच्चाको बीचमा विश्वासको वातावरण बनाउन मद्दत गर्छ । यसले तपाँइको बच्चालाई उसको मातापिता उसको साथमा रमाउँछन भन्ने बुझाँउछ । जब त्यो बच्चा अलि ठूलो हुन्छ, उसलाई यस कारणले उसलाई तपाँईसँग आफनो भावना र अनुभव साट्न सजिलो हुन्छ ।

५. आफनो परिवारको सबै सदस्यहरुलाई बोल्ने र सुन्ने पालो दिनुस । बच्चाहरुलाई, खासगरि भकभकाउने, कम बाधा हुँदा र सुन्ने मान्छेले ध्यान दिएर सुनेमा आफनो कुरा भन्न सजिलो हुन्छ ।

६. तपाँइ आफनो बच्चासँग हुने अन्तर्क्रियालाई ध्यान दिनुस । यस्तो समय बढाउनुस जसमा तपाँइले आफनो बच्चाको कुरा सुनेको र उसले आफनो कुरा भन्न पाएको सन्देश जान्छ । आलोचना, बढी गतिमा बोल्ने, रोक्ने र प्रश्न गर्ने कम गर्नुस ।

७. सबैभन्दा माथि, तपाँइ आफनो बच्चालाई जस्तो छ त्यस्तै स्वीकारेको सन्देश दिनुस । सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा नै तपाँईको उसका लागि समर्थन हो, चाहे उ भकभकाओस वा नभकभकाओस ।

THE STUTTERING FOUNDATION®
3100 Walnut Grove Road, Suite 603
P.O. Box 11749 • Memphis, TN 38111-0749
info@stutteringhelp.org

A Nonprofit Organization
Since 1947—Helping Those Who Stutter

1-800-992-9392

www.stutteringhelp.org
www.tartamudez.org

© 2006, Stuttering Foundation of America

06-06