

स्लाइड 1 [एक]

नमस्ते तपाइको स्वस्थ पोते म स्वागत छ। यो एक बहु-भाग श्रंखला हो जुन म यी पागल समयमा तपाइँलाइ मद्दत गनू परिवारहरू समक्ष प्रस्तुत गर्दैछु।

यदि तपाइँसँग केहि प्रश्नहरू छन् भने, तपाइ मलाइ इमेल गृह सक्नुहुनेछ jdebrouse@hannasd.org

स्लाइड 2 [दुई]

मलाइ मेरो बारेमा केहि बताएर सुरु गरौं। मेरो नाम जिल डिब्रोइस {Jill Debrouse} हो। म एसएल एसी (SL/AC) मा स्कूल सल्लाहकार हुँ। म पनि अभिभावक र हजुरबा हजुरअमा हुँ। मसँग दुई ठूला बच्चा र पाँच बर्षे नाति छ। मेरो नातिले भयरै यस वर्ष बालसदन सुरु गर्यो र एक हाइब्रिड मोडेल गरिरहेको छ। मेरो नातिले भयरै यस किसिमको शिक्षालाइ विभिन्न दृष्टिकोणबाट कसरी काम गरिरहेको छ भनेर हेर्नको लागि यसको रोचक हो। म यसलाई हजुरबा हजुरआमाबाट हेरिरहेको छु, मेरी छोरीलाई सुन्दै र म यसलाई हजुरबा हजुरअमाबाट हेरिरहेको छु, मेरी छोरी सुन्दै र म पनि यसलाई हजुरबुबाको रूपमा हेर्दैछु।

मैले भने जस्तै, म एक स्कूल सल्लाहकार हुँ, मैले २००२ मा शिपेसबगू विश्वविद्यालयबाट स्नातकोत्तर डिग्री हासिल गरें। जब मैले आफ्नो डिग्रीमा काम गर्न थाले, म्यु कान्छो बच्चा बालसदन थिए त्यसैले मैले पूर्ण समय जागिरमा कसरी सन्तुलन राख्ने भनेर जान्नुपन्थो, अंशकालिक स्कूल र पूर्ण समय अभिभावक, त्यसैले मैले यो काम मेरो र परिवारको लागि बनाउने तरीकाहरू विकास गरें। र निश्चित गर्नुहोस् कि कुनै पनि दरारहरू भित्र पसेनन्।

मैले २००२ देखि सुस्केहाना टाउनशिपमा काम गरिसकेको छु। जब म यहीं सुरु गर्छु, म मध्य विद्यालयमा थिएँ र त्यहाँ नो बर्ष काम गरें। त्यसपछि २०११ मा मलाई सारा लिन्डामुथ मा सारियो। म वास्तवमा साना बच्चाहरूसँग काम गर्ने बारेमा चिन्तित थिएँ, तर मैले यो महसुस गरे कि यो मेरो लागि केही खास चीज हो र म यस उमेर समूहलाई अँगाल्न अड्को हुँ।

म अनुसन्धानमा आधारित दृष्टिकोणहरू प्रयोग गर्नमा धेरै विश्वास गर्दछु र म हस्तक्षेपको संज्ञानात्मक व्यवहारिक विधिहरू प्रयोग गर्ने झुकाव राख्छु। संज्ञात्मक व्यवहार हस्तक्षेप मतलब विचार, भावना, र व्यवहार परिवर्तन गर्न सक्दछौं भने, हामी भावनाहरू परिवर्तन गर्न सक्दछौं। यसले त्रिकोण जस्तो काम गर्दछ।

म समूह र व्यक्तिको साथ कक्षा कोठामा संज्ञात्मक व्यवहार प्रविधि प्रयोग गर्दछु। म वास्तवमै यस वर्ष संघर्ष गरिरहेको छु किनकि म प्रयोगात्मक शिक्षा प्रयोग गर्न चाहन्छु जसको अर्थ हामी गरेर सिकेछौं र म सामान्यतया धेरै सहकारी गतिविधिहरू गर्ने गर्दछु - जहाँ बच्चाहरूले अरूसँग कसरी काम गर्ने भनेर सिकिरहेका छन् विशेष गरी जब असहमतिका बारेमा भिन्न विचारहरू हुन्छन्। कसरी प्रगति गर्ने, त्यसले यो केही हो जुन म अहिले काम गर्दैछु। म यो कसरी गर्न सक्छु र म कसरी अहिले यो वातावरणमा हामी यो काम गरिरहन सक्दछौं, र हामी कसरी बच्चाहरूको अवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्दछौं- जो भवनमा शारीरिक रूपमा छन् र जसको शारीरिकक रूपमा छन् र जसको शारीरिक रूपमा छैन भवन।

स्लाइड 3 [तीन]

यहाँ यी बैठकहरूको लागि योजना छ। म के गर्न चाहनुहुन्छ मासिक वा दुई -मासिक भेट्छु कृपया अनुसूचित सत्रहरूका लागि डोजो (DOJO) हेर्नुहोस्। म स्कूल परामर्शदाता वेबपृष्ठमा अनलाइन समर्थन कागजात पोष्ट गर्दैछु- मैले तपाईंको 'स्वास्थ्य पोते' भन्ने प्रष्ट सिर्जना गरेको छु यसले मद्दत गर्दछ यदि तपाईं कुनै विषयमा थप जानकारी चाहनुहुन्छ।

प्रत्येक महिना म तीन फरक बिषयहरूमा जानकारी प्रस्तुत गर्न जाँदैछु। जब सर्वेक्षण अमा बुबा दारा पूरा भयो, मैले थाहा पाए कि त्यहाँ तीन मुख्य क्षेत्रहरू छन् जुन अभिभावकहरूले संकेत गरे कि उनीहरू अधिक जानकारी चाहन्थे। त्यसो भए, प्रत्येक बैठकको बखत म यी तीन मुख्य क्षेत्रहरू छन् जुन अभिभावकहरूले संकेत गरे कि उनीहरू अधिक जानकारी चाहन्थे। त्यसो भए, प्रत्येक बैठकको बखत म यी तीन बिषयहरूमा छुन्छु, त्यसैले तपाईंले सामानको चाखलाग्दो प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ। जस्तो मैले भने, त्यहाँ वेबपेजमा सहायक कागजातहरू पोष्ट गरिएको छ यदि तपाईं चाहानुहुन्छ भने तपाईंले अधिक जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रत्येक महिना म एक नयाँ विकासात्मक प्रस्तुत गर्न जाँदैछु-तपाईंले यस उमेरको बच्चाबाट के अशा गर्नुपर्दछ, सामान्य उदरण के हो सामान्य, उदाहरण के हो सामान्य, तर तपाईंको बच्चाको साथ बच्चाको उमेर समूहमा के हुनुपर्दछ भन्ने कुराको लागि केवल एउटा गेज।

म घरमा टिप वा ट्रिक प्रस्तुत गर्न जाँदैछु। त्यो विभिन्न प्रकारका हुन सक्दछ। र अन्तमा, म सन्तुलन र अत्म-देखभालमा थोरै प्रस्तुत गर्दछु, किनकी हामी जान्दछौं कि यो पागल समयहरूमा यदि हामी सन्तुलित छैनौं भने, घरका सबै चीजहरू टाढा जान्छन्। तपाईंमा ती रेकर्डिंग सुन्नेहरूका लागि, म तपाईंलाई तपाईंसँगै काम गरिरहेको घरमा केहि चीजहरू साझा गर्न मँ चाहन्छु-कृपया इमेल गर्नुहोस् तपाईंको लागि के काम गर्दछ

idebrouse@hannasd.org

स्लाइड 4 [चार]

ठीक छ, हामी विकासात्मक माइलस्टोनहरू उफ्रौं। यी केहि हुन्-म ती सबैलाई एउटा पृष्ठमा राख्न सक्दिन तर तपाईंलाई थाहा छ कि तपाईंको बच्चा अहिल्यै पागल दरहरूमा विकास गर्दैछ-यदि हामी सारा लिन्डामूथमा हाम्रा बच्चाहरूको बारेमा सोच्दैछौं भने, उमेर दायरा पाँचदेखि अठ वर्ष पुरानो हो।

तपाईंले आफ्नो बच्चाबाट के अशा गर्नुपर्छ? यी केहि चीजहरू हुन्। ती हुन् जसलाई म छुदै छु जुन हामी अज प्रस्तुतीकरणको माध्यमबाट अघि बढ्छौं। यस उमेरमा, तपाईंको बच्चाले अत्म-जागरूकता र समुदाय जागरूकता विकास गर्न शुरू गरिरहेको छ।

तपाईं कम र त्यो अत्म-केन्द्रित बच्चा व्यवहार को कम देख्न सुरु गर्दै हुनुहुन्छ जहाँ तिनिहरू केन्द्रित छन् म,म, म र तिनीहरू आफैले पछाडि देख्न थालेका छन्, तिनिहरूले कसरी व्यापक समुदायमा फिट हुन्छन् भनेर उनीहरूले देख्न थालेका छन्। यसको साथ, उनीहरूले समानुभूति पनि विकास गर्न थालेका छन्। उनीहरू अरूका भावनाहरू बारे सचेत हुँदैछन् र उनीहरूलाई सहयोग गर्न एउटा तरिका छ।

तिनिहरू समस्याहरू मार्फत सोचन र आफ्नै समस्याहरूको समाधान गर्न थालेका छन्।

तिनिहरू मनपनु चाहन्छन्, र उनीहरूलाई वास्तवमै आफ्नो संसारमा केही स्थिरता चाहिन्छ।

तिनिहरु स्वतन्त्र बन्न तयार छन त्यसैले उनीहरुको कामहरु गर्नु धेरै महत्वपूर्ण छ, तिनीहरुलाई आफैले कार्य गर्न प्रयास गरिरहनु भएको छ र तिनिहरुलाई गाह्रो भए पनि प्रयास गर्नु अति महत्वपूर्ण छ।

उनीहरु अहिले दिइरहेका छन् र फेसन लिइरहेका छन्- अवश्य नै निश्चित रूपमा, यो धेरै गाह्रो छ किनकि हामीले मानसिकताहरुलाई एक अर्काबाट टाढा राखेका छौं, तर साझा गर्दै, र पालो लिने कुरा जुन तपाईंले अहिले देख्नु भएको छ।

अन्त्यमा, र यो महत्वपूर्ण छ, तपाईंले अझै पनि प्रलोभन देख्नुहुन्छ-हामीलाई थाहा छ कि व्यवहार कुराकानी गर्ने एउटा तरिका हो र हाम्रा बच्चाहरुले धेरै उच्च स्तरमा कुराकानी गर्न थालेका छन्, तर टयान्ट्रम्स अझै पनि हुनेछ र हामीले अझ प्रयास गर्नुपर्नेछ। बुझ्नुहोस उनीहरुले हामीलाई के भनिरहेका छन्।

स्लाइड 5 [पाँच]

त्यसो भए दिमागमा विकासका माइलस्टोनहरु राखेर म अगाडि बढ्न चाहन्छु र केहि सुझावहरु र युक्तिहरु जुन तपाईं घरमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुराको बारेमा कुरा गर्न चाहन्छु।

म अज तपाईंको घरमा पीबी अइएस(PBIS) अइडियाहरु प्रयोगमा ध्यान केन्द्रित गर्न चाहन्छु। PBIS भनेको सकारात्मक व्यवहार हस्तक्षेप र समर्थन गर्दछ। यो एक फ्रेमवर्क हो जुन स्कूल र डेकेयर्स र विश्वभर घरहरुमा बच्चाहरुलाई सकारात्मक समर्थन व्यवहार सिकाउन मद्दतको लागि प्रयोग गरिन्छ।

यसको राम्रो अंश यो हो कि यो केन्द्र कार्यक्रमो वरिपरि एक रूपरेखा हो। त्यहाँ विचार र विधिहरु प्रयोग गरिन्छन्, तर तपाईं यसलाई डिजाइन गर्न सक्नुहुन्छ ताकि यो तपाईंको आवश्यकताहरु पूरा गर्दछ। म PBIS का केहि विचारहरु र पक्षहरु लाई जान्छु जुन तपाईंले घरमै तुरुन्तै प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, तर त्यहाँ राष्ट्रिय PBIS संगठन बाट सहयोगी कागजातहरु छन् जुन तपाईंले मेरो वेबपृष्ठमा पाउन सक्नुहुन्छ ताकि तपाईंले यो काम तपाईंको लागि बनाउन सक्नुहुन्छ।

स्लाइड 6 [छ]

घरमा PBIS प्रोग्राम सेटअप गर्न पहिलो चरणले तपाईंको नियमहरु सेट अप गर्दछ। हामी उनलाई SL/AC मा अपेक्षाहरु भन्छौं तर तिनिहरु वास्तवमै केवल नियमहरु हुन् वा के फरक सेटिग्समा अपेक्षा गरिन्छ। तपाईं तीन से पाँच नियमहरु सेट गर्न चाहानुहुन्छ, SL/AC मा हामी के गर्छौं भन्नेमा फर्केर हामी भन्छौं सुरक्षित रहन, सम्मानजनक हुनुहोस्, प्रशंसनीय हो।

यदि तपाईं हाम्रो जिल्लाको अन्य भवनहरुमा जानुहुन्छ भने, तिनीहरुले सोर(SOAR) प्रयोग गर्दछ जुन सुरक्षा, स्वामित्व,उत्तरदायित्व,र सम्मान हो-ताकि तपाईं यसलाई तपाईंको आवश्यकताहरु अनुरूप बनाउन सक्नुहुन्छ- तपाईंका लागि काम गर्ने शब्दहरु फेला पार्नुहोस्।

तीन से पाँच शब्द छान्नुहोस्। प्राथमिक तहमा, म उच्च भन्दा माथि जान सकिदैन। त्योसभए तपाईंले दिनको बिभिन्न समयमा कस्तो देखिन्छ भनेर परिभाषित गर्न चाहानुहुन्छ.....बिहान ब्यूँझनुहुँदा के सुरक्षित देखिन्छ, कस्तो खालको देखिन्छ जब तपाईं खाना खाइरहनुभएको छ, कस्तो देखिन्छ जस्तै जब तपाईं बाथरुम प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ?

तपाईं सेटिंग गर्दै हुनुहुन्छ कि बच्चाहरुलाई विभिन्न प्रकारका गतिविधिहरुमा के अशा गरिन्छ भनेर थाहा छ, तपाईं सकारात्मक भाषामा यी लेख जाँदै हुनुहुन्छ। यो “घर मा हिँड्नु” भन्दा “चलाउनु हुँदैन” जस्तो देखिन्छ। वा यो “अफ्नो कुर्सीमा तपाईंको तल बस्नुहोस्”.....“तपाईंको काँटा मा हाथ राख्दै” अदि। भन्दा तपाईंको खानासंग नखोज्नुहोस्, त्यसैले तपाईं सकारात्मक मा भन्छन्।

त्यसो भए तपाईंले ती सिकाउने अपेक्षाहरु कस्तो देखिन्छ भनेर सिकाउनु अवश्यक छ। शिक्षण एक चीज हो जुन तपाईं स्वाभाविक रूपमा सधैं गर्नुहुन्छ। प्रत्येक पटक जब तपाईं गतिविधि गरिरहनु भएको हुन्छ तपाईं नियमहरु लाई धेरै छोटकरीमा जान चाहानुहुन्छ – उदाहरणका लागि जब तपाईं खानामा बस्नुहुन्छ, तपाईंले छोटकरीमा नियमहरु लाई हेनुहुनेछ- “तपाईं तल बस्नुहुनेछ, अफ्नो हात राख्नुहोस्। तपाईंको भाडाँमा, राम्रो अवाज प्रयोग गर्नुहोस् शिश्टतापूर्वक सँगै कुरा गर्नुहोस्”। धेरै संक्षिप्त त्यो जस्तो र त्यसपछि तपाईं त्यो ब्यबहारको मोडल गडरहनु भएको छ- जुन केवल भर्खर मात्र भनेको मात्र हो-उनीहरुलाई अपेक्षा गरिएको कुरा देखाउँदै।

स्लाइड 7 [सात]

यो एक व्यवहार मेट्रिक्स को एक उदाहरण हो- जहाँ तपाईं लेख्नुहोस् जुन तपाईंको नियम वा अपेक्षाहरु के हुन्। यो वेबपृष्ठमा छ र यो तपाईंको परिवारमा फिट हुने सम्पूर्ण रूपमा अनुकूल योग्य छ।

यदि तपाईं माथिको साथ हेर्नुभयो भने, तपाईं यी परिवर्तन गर्न सक्नुहुनेछ तपाईंको परिवारको अवश्यकताहरु पूरा गर्न। र बायाँ तिर तपाईंले विभिन्न प्रकारका सेटिंग्स देख्नुहुन्छ।

फेरि, तपाईं यो परिवर्तन गर्न सक्नुहुनेछ तपाईंको परिवारको अवश्यकताहरु पूर्ति गर्न। र बायाँ तिर तपाईंले नियम कोटी देख्नुहुन्छ-उदाहरणको लागि मैले यहाँ एस/एसी प्रयोग गरेर मैले सोर् [SOAR] शब्द पनि राखे ताकि तपाईं यसलाई कस्तो देखिन्छ भनेर देख्न सक्नुहुनेछ। याद गर्नुहोस् यो एकदम परिवर्तनशील छ- यसलाई तपाईंको लागि काम गर्नुहोस्।

त्यसो भए प्रत्येक नियम र प्रत्येक क्रियाकलापको लागि कस्तो अपेक्षा राख्नुहुन्छ भनेर सूची दिदै हुनुहुन्छ – यो भर्खर संक्षिप्त हुनुपर्दछ जुन तपाईंलाई थाहा छ, र तपाईंले बच्चाको के अशा गरिन्छ भनेर थाहा छ।

यो सकारात्मक भाषामा लेख्नुपर्छ-बच्चाहरुलाई तपाईं के चाहानुहुन्छ बताउनुहोस् बरु तपाईं के गर्न चाहानुहुन्छ-तपाईंले नगर्नुहोस्, नहुनु हुँदैन, अदि जस्ता शब्दहरुबाट टाढा बस्नुपर्दछ। यसको बारेमा राम्रो कुरा यदि कसैले तपाईंलाई भेट्न जान्छ, तिनीहरुलाई थाहा हुन्छ के अशा गरिन्छ।

स्लाइड 8 [अठ]

तपाईंले अफ्नो घरको लागि म्याट्रिक्स विकास गरिसकेपछि तपाईंले अफ्नो घरको नियम बनाउनु भएको छ र ती सकारात्मकमा लेखिएको छ, तपाईंले कसरी उपलब्धिहरु चिन्न सक्नुहुन्छ र तपाईंले कसरी नतीजा दिनुहुन्छ भन्ने योजनाको लागि शुरु गर्न चाहानुहुन्छ।

अक्रो शब्दहरुमा, तपाईं कसरी यसको सामना गर्न जाँदै हुनुहुन्छ जब तपाईंको बच्चाको ती अपेक्षाहरु अनुसरण गरेको छैन? किनकि यो हुनेवाला छ। तिनीहरु छन्।

पहिले, हामी पुरस्कारको बारेमा कुरा गरौं, मेरो प्राथमिक इनाम सधैं मौखिक प्रतिक्रिया हो। ‘ठूलो काम’, ‘हात धुनु भएकोमा धन्यवाद’ ‘घरमा हिँडेकोमा धन्यवाद’ ।

तपाईं आफ्नो मोखिक प्रशंसा संग अधिक विशिष्ट हुनुहुन्छ, राम्रो यो सुनिश्चित गर्दछ कि तपाईंको बच्चालाई तपाईंले सराहना गर्नुभयो कि के गर्नुभयो भनेर ठ्याक्के थाहा छ। तपाईं पनि मूर्त प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ। यद्यपि हामी अहिल्यै प्रयोग गर्न सक्दैनौं, विगतमा हामीले माहुरी कार्ड प्रयोग गर्यौं – यी कागजका स्लिपहरू हुन् जुन विशेष मोखिक प्रशारणको साथ जोडी हुन्छ र हामी यसलाई बच्चामा हस्तान्तरण गर्दछौं। यदि तपाईं मोरी कार्ड कमाउनुहुन्छ भने, तपाईंले किन कमाउनुभयो?

तपाईंको पारिवारिक योजना भित्र तपाईं बच्चाहरूले काम गरिरहेका ठूला चीजहरूको विकास गर्न सक्नुहुनेछ, तर म नियमित वा आधारमा क्यान्डी वा खाना वा उच्च टिकट अर्डरहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्दैन। हामी वास्तवमै नियमहरू पछ्याउने अन्तरिक मूल्य विकास गर्न चाहन्छौं – जुन मोखिक प्रशंसाको वास्तविकता अड्डछ। तपाईं सानो टोकन, स्किटलहरू, त्यस प्रकारको चीज प्रयोग गर्न छनौट गर्न सक्नुहुनेछ-ती चीजहरू हुन् जुन राम्रो काम गर्दछ तर सँधै तिनीहरूलाई विशेषको साथ जोडी गर्दछ। मोखिक प्रशंसा। र यसले गर्दा के हुन्छ जब नियमहरू भाँचिएको हुन्छन्, र तिनीहरू भाँचिनिछेन्। हल्का सजाय यसको लागि साच्चिकै हो। हल्का सजाय भनेको 'नाइँ' भन्नु भनेको हो वा तपाईंलाई के मन परेको हो भनेर बताउनु हो 'तपाईंले आफ्नो दाजुलाई धकेल्नु हुन्न जस्तोलाग्दैन, किनकिपुर हाउसमा, आफैलाई हात'।

परिणामहरू विकास गर्नुहोस् जुन व्यवहारसँग मिल्दछ, छोटो समय, मोखिक दिशा, तपाईंको कोठामा जानुहोस् (पाँच से अठ मिनेट) घरमा अर्थपूर्ण हुन्छ र प्रयोग गर्न सकिन्छ। बच्चालाई समस्या समाधान गर्ने अवसर पनि दिनुहोस्। त्योसभये, यदि तिनीहरूले गल्ती गरे भने तिनीहरू तयार हुन्छन् कि गल्ती ठीक गर्नुहोस्।

यदि तिनीहरू असाध्यै चिन्तित छन् र रूँदै छन् र ब्यबहार गर्दै छन् र तपाईं उनीहरूलाई माफी माग्दै वा केहि निश्चित गर्न को लागी प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ भने, उनीहरूले त्यसो गर्दैन र यो उनीहरूको लागि अर्थपूर्ण हुने छैन ताकि जब उनीहरू शान्त हुन्छन् र यसो गर्नुहोस्। तयार

याद राख्नुहोस्, तपाईंले कहिले पनि शिक्षण व्यवहार, पुनः अध्ययन गर्दै व्यवहार, मोडलिंग व्यवहार र पुनः अभ्यास सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले याद गर्नुभयो कि त्यहाँ एक समय वा एक क्षेत्र छ जुन साँच्चै संघर्ष हो भने, पछाडि जानुहोस् र अपेक्षाहरूमा हेर्नुहोस्। उनीहरूसँग पुनः सम्पर्क गर्नुहोस् र बस्नुहोस् र के भइरहेको छ भनेर कुराकानी गर्नुहोस् – 'मैले याद गरें कि यसले हाम्रोलागि काम गरिरहेको छैन हामीले के सुधार गर्नुपर्ने हुन्छ' ती प्रकारका कुराकानीहरूले व्यवहारमा ठूलो ठूलो सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। मेरो वेबपेजमा पीबीअइएस [PBIS] को बारेमा पोष्ट गरिएको सामग्रीको गुच्छा छ, मलाई प्रश्न गर्नुहोस् यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् भने।

स्लाइड 9 [नो]

केही सन्तुलन र अत्म-देखभालको लागि अगाडि बढौं जब म चीजहरूको बारेमा सोच्दछु जब मलाई मद्दत गर्दछ मसँग धेरै भइरहेको थियो र यसलाई कसरी काम गर्ने भनेर मैले सोचन आवश्यक पदछ ताकि म स्वस्थ र परिवार स्वस्थ थियो, मैले त्यसो गरें।

स्लाइड 10 [दस]

मैले मेरो घरको लागि तालिका बनाएँ। यो त्यस्तो चीज हो जुन म तपाईंलाई साँच्चिकै गर्न प्रोत्साहित गर्दछ। तपाईंको घरको लागि तालिका बनाउनुहोस् जसमा सूचीबद्ध गरिएका सबै चीजहरू समावेश छन्स्कूलको लागि समय, कामको लागि समय.....खेलको लागि.....र वास्तवमै वास्तवमै महत्वपूर्ण अभिभावक – तपाईंको लागि समय।

तपाईंको लागि वयस्क बन्ने समय...शिक्षक होइन, कर्मचारी होइन, भान्से होइन, तर वयस्क केही चीज गरी तपाईंले अनन्द लिइरहनुभएको छ। म तपाईं तालिका पोस्ट र तपाईं सकेसम्म उत्तम यो पालना गर्न चाहनुहुन्छ। तर यसलाई परिवर्तनयोग्य बनाउनुहोस् यस पटक यतिखेर केहि हुन्छ, र तपाईं यस्ताई परिवर्तन गर्न सकिने तालिकाको अनुसरण गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको परिवारको साथ प्रत्येक दिन यसलाई समीक्षा गर्नुहोस् जसले गर्दा सबैलाई थाहा हुन्छ के अशा गरिन्छ। यदि हामी ती विकासका माइलस्टोनमा फर्कन्छौं याद गर्नुहोस् कि बच्चालाई अहिले चाहिने चीजहरू भविष्यवाणी हो। यसैले तालिका बनाउनु भनेको मेरो सन्तुलन हो र यस महिनाको लागि मेरो ध्यान र तपाईं एक राम्रो अभिभावक हुन जाँदैछन्।

स्लाइड 11 [एघार]

यी कार्यसूचीहरूका केही उदाहरणहरू हुन जुन मैले इन्टरनेटमा फेला पारें, साधारणदेखि धेरै विस्तृतमा। तपाईंले तपाईंको लागि के काम गर्नुहुन्छ, यसलाई परिवर्तन योग्य बनाउनुहोस्।

यदि तपाईंले एउटा बायाँपटि हेर्नुभयो भने, त्यो सेतो बोर्डमा छ र यो वास्तविक तालिका नहुन सक्छ, र त्यहाँ कुनै वयस्क समय छैन, तर यो राम्रो छ किनकि यो इरेसेबल छ र चीजहरू सकिए पछि ती मेट्न सकिन्छ। र तपाईंलाई थाहा छ अझै के गर्नु आवश्यक छ।

दायाँपटि एक राम्रो छ किनकि यो टुक्रा निर्माण गर्न पारिवारिक गतिविधि हुन सक्छ। तपाईं यसको लागि एक डलर रुखमा टुक्राहरू टिप्न सक्नुहुनेछ, अभिभावकले शब्दहरू लेख्दा र बच्चाहरूले थोरै चित्रहरू थप्न सक्दछन्, त्यसैले तिनीहरू तालिका बुझ्दछन् यदि तिनीहरू पाठकहरू छैनन् भने पनि।

यसको बारेमा राम्रो कुरा यो हो कि तपाईं चाँडै टुक्राहरू चारै तिर सार्न सक्नुहुन्छ र पछाडि जान सक्नुहुन्छ र भन्नहोस् मैले यो परिवर्तन गर्नुपर्दछ, त्यसैले हामी अज पछि खाना खानेछौं।

बीचमा एक एकदम विस्तृत छ र मैले यो मात्र देखाउँछ किनकि यो गर्न सम्भव, यसलाई कोड रंग बनाउनुहोस्, समय छ र वास्तवमै विशिष्ट पाउनुहोस्, तर वास्तवमै यो फेन्सी केहि पनि हुनुपर्दैन।

म तपाईंलाई त्यो तालिका बनाउन र मेरो समय त्यहाँ छ भनेर निश्चित गर्न प्रोत्साहित गर्दछ यदि केही दिनमा दस मिनेट मात्र भए पनि, निश्चित गर्नुहोस् कि त्यहाँ छ।

स्लाइड 12 [बाह्र]

त्योसभए यो महिनाको प्रस्तुतिकरणको अन्त्य हो, तर मलाई अझै पनि तपाईंको विचारहरू सुन्न मन पर्छ, र तपाईंले के गरिरहनु भएको छ त्यसले तपाईंको लागि काम गरिरहेको छ। तपाईं मलाई jdebrousse@hannasd.org मा इमेल गर्न सक्नुहुनेछ म लगभग एक मासिक तालिका मा प्रस्तुत हुनेछ ताकि अधिक को लागि रहन।

मसँग सामिल हुनुभएकोमा धन्यवाद।

