

गाते हुए दिन बिताना

जन्म से पहले ही बच्चे आवाज़ें सुनने और प्रतिक्रिया दिखाने लग जाते हैं। सच तो यह है कि ज़िंदगी के शुरू के कुछ दिनों में ही, वह अपनी माँ की आवाज़ पहचानने लग जाते हैं। आखिरकार, वह कई महीनों से अपनी माँ की बातचीत सुन रहे होते हैं।

उनके दिमाग में संबंध बन चुके होते हैं जो कि उनकी समझने और बोलने में मदद करेंगे, परंतु अगले कुछ सालों में, उनको भाषा सुनने और उसके अभ्यास के बहुत सारे मौकों की ज़रूरत होगी। गीत बच्चों को वह मौके इस ढंग से देते हैं जो कि हर किसी को खुशी प्रदान करते हैं।

बेबी टाक (“बच्चों जैसी बातचीत”) (“Baby talk”)

पूरी दुनिया के वयस्कों का बच्चों से बात करने का खास ढंग होता है। जब बच्चे छोटे होते हैं, हम अपनी आवाज़ ऊँची कर लेते हैं, आसान शब्द और वाक्यों का प्रयोग करते हैं; बहुत धीरे बोलते हैं; वाक्यों के बीच में रुक कर, उन्हीं शब्द समूहों को बार बार दोहराते हैं; और अक्सर गीत गाने वाले लहज़े में बोलते हैं।

इस तरह की “बेबी टाक” की तरफ बच्चे ध्यान देते हैं क्योंकि छोटे बच्चों में नीचे सुर (पिच) वाली आवाज़ों से ऊँचे सुर वाली आवाज़ें सुनने की क्षमता अधिक होती है। छोटे बच्चे लोगों की बातचीत ज़्यादा आसानी से समझ जाते हैं जब बड़े आसान शब्दों का प्रयोग करते हैं और उनको बार बार दोहराते हैं। बच्चों के बहुत सारे गीतों का वर्णन कुछ इस तरह किया जा सकता है—सादे शब्द, बार बार दोहराना, मस्ती में गाने वाला लहज़ा। यकीनन ही, खेलने के समय से सोने के समय तक बच्चों के साथ बातचीत के लिए गीतों की एक खास जगह होती है और बड़े होने के साथ साथ इन गीतों का महत्व बना रहता है।

क्रियाशील बनें (Get active)

जब बच्चे शब्द कह भी नहीं सकते, वह ऐसे गीतों में शामिल हो जाते हैं जिन में इशारे और हरकत मौजूद होती है। ऐसे गीत ज़्यादातर शरीर के अंगों के बारे में होते हैं। शुरू में, आप अपने बच्चे के हाथों के साथ उसके शरीर के अलग अलग अंगों की तरफ इशारे करते हैं। बाद में, आपका बच्चा आपके हाथों और शरीर की हरकत की नकल करके हिस्सा लेना शुरू कर देता है। फिर धीरे धीरे, वह दूसरे शब्द बोलना शुरू कर देगा और अंत में आप दोनों इकट्ठे गाना शुरू कर देते हैं।

ताल, तुकबंदी और दोहराना (Rhythm, rhyme and repetition)

संगीत और गीतों द्वारा सुनने का कौशल विकसित होता है जो कि संचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। गीतों में, ताल और तुकबंदी विशेष शब्दों को और भी महत्वपूर्ण बना देती है और वह सुनने में आसान हो जाते हैं। इस के अलावा, क्योंकि ज़्यादातर गीतों में सहगान होता है जो कि बहुत बार दोहराया जाता है, बच्चों की अभ्यास करने का मौका मिल जाता है और इस कारण उन्हें शब्द और पूरे वाक्य याद हो जाते हैं।

ताल पर ज़ोर दें (Emphasize the rhythm)

ताल सब से पहली चीज़ है जो कि बच्चों को संगीत और गीतों की तरफ आकर्षित करती है। हो सकता है कि यह उनको अपनी माँ के दिल की धड़कन की याद दिलाती हो, जो कि शायद सबसे पहली आवाज़ थी जो कि उन्होंने सुनी थी। आप बच्चे को अपने घुटनों के ऊपर झुला कर, तालियाँ मार कर, और बड़े बच्चों के साथ झूम कर, ताल पर ज़ोर दे सकते हैं। अगर आपका मन हो तो क्यों न आप इकट्ठे नाचें!

गीतों को सीखना आसान बनाएं (Make songs easy to learn)

एक नए गीत को धीरे धीरे गा कर आप बच्चों के लिए इस गीत को सीखना आसान बना सकते हैं। हो सकता है कि यह एक जानदार गीत हो, पर इसकी गति बढ़ाने का तब तक इंतज़ार करें जब तक बच्चे इस को अच्छी तरह समझ न लें। एक बार बच्चे किसी गीत से परिचित हो जाते हैं तो आप थोड़ा अटक सकते हैं और उन को इस बात का मौका दे सकते हैं कि वह अगला शब्द बोलें। उदाहरण के तौर पर, अक्सर तुकबंदी अंतिम शब्दों को याद रखने में उनकी मदद करेगी।

सी डी से गीत सीखें (Learning songs from CDs)

अगर आपको बच्चों वाले गीत नहीं आते और शुरू करने में मदद की ज़रूरत है, तो आप पुस्तकालय (लायब्रेरी) से सी डी ले सकते हैं। पर गीतों को केवल सुनते ही न रहें। समय निकाल कर गीतों को सीखें और बच्चों के साथ गाने की कोशिश करें। बेशक आपकी आवाज़ बढ़िया नहीं है, तब भी कोई भी रिकार्डिंग खास आपके बच्चे की उम्र और हितों के उतनी अनुकूल नहीं हो सकती जितनी कि आपकी अपनी आवाज़।

नए गीत बनाना (Making up new songs)

बच्चों के ध्यान को गीतों की तरफ आकर्षित करने का एक तरीका है कि उनका नाम गीत में लिया जाए। अपने नित्यक्रम और काम काज को गीतों में शामिल करने लिए आप परिचित गीतों के लिए नए बोल बना सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, जब किसी मित्र के घर से बाहर निकल रहे हो तो “टाईम टू लीव, से गुड बाय” को अपने बच्चे के मनपसंद गीत की धुन में गाएं। कई बच्चों को एक काम में से निकल कर दूसरे में जाना बहुत तनावपूर्ण लगता है। इस तरह का बनाया हुआ गीत बच्चों के मूड को बदलने में और अगली कारवाई के संकेत देने में मददगार साबित हो सकता है।

हुकम देने के बजाए कभी कभी गीत ज़्यादा कारगर साबित होता है। खाने के समय का ऐलान करने के लिए इस गीत “इफ यू आर हंगरी अँड यू नो इट, कम अँड ईट” को एक परिचित धुन में गाने की कोशिश करें।

हरेक मौके के लिए गीत (Songs for all occasions)

हरेक मौके के लिए गीत है: परिचित कामों का विवरण करने के लिए, नितकर्मों के सहजता से चलने के लिए, खराब मूड को बदलने के लिए, और सोने से पहले आराम करने के लिए। संगीत मिलजुल कर बाँटने से बंधन बनते हैं और हर किसी का दिन बढ़िया गुज़रता है।

द्वारा बैटसी मान

Singing through the Day

Children start hearing and responding to sounds before they are born. In fact, even in the first few days of life, they recognize their own mother's voice. After all, they've been listening to her talk for months.

Connections have already been made in their brain that will help them understand and speak, but in the next few years, they need lots more opportunities to hear and practice language. Songs give children those opportunities in a way that's fun for everyone.

"Baby talk"

Adults all over the world seem to have a special way of talking to babies. When they are little, we make our voice higher, use simple words and sentences, speak more slowly, pause between sentences, and repeat the same phrases over and over, often in a sing song tone of voice.

This kind of "baby talk" gets infants' attention because it fits with their ability to hear higher pitched sounds better than lower pitched sounds. Babies understand more easily what people are talking about when adults use simple words and repeat them often. Simple words, repetition, lilting tone... that could be a description of many children's songs. Indeed, songs have a special place in communication with babies, from playtime to bedtime, and they continue to be important as children grow.

Get active

Songs that include gestures and movement allow children to join in, even before they can say the words. Take the song "Head and shoulders, knees and toes". At first, you will move your baby's hands to point to the different parts of his or her body. Later, your little one will participate by imitating your hand and body movements. Then gradually, he or she will be able to add more and more words until finally you're singing along together.

Rhythm, rhyme and repetition

Music and songs develop listening skills, an essential part of communication. In songs, rhythm and rhyme make the important words stand out so that they are easier to hear. Also, because many songs have a chorus that is repeated several times, children get a chance to practise and therefore remember words and whole sentences.

Emphasize the rhythm

Rhythm is what first attracts young children to music and songs. Maybe it reminds them of the beat of their mother's heart, probably one of the first sounds they heard. You can emphasize the rhythm by bouncing a baby on your knee or by clapping and swaying with older children. If you feel like it, why not dance together!

Make songs easy to learn

You can make it easier for children to learn a new song by singing it very slowly at first. It may be a lively song, but wait till they know it better before speeding up the pace. Once children become familiar with a song, you can pause to let them fill in the next word. Often, the rhyme will help them remember the last word in a line, for instance.

Learning songs from tapes

If you don't know any children's songs and need some help getting started, you can borrow tapes from the library. But don't just listen to the songs. Take a bit of time and learn to sing them with the children. Even if your voice isn't perfect, no tape can adapt the songs to the age and interests of your particular children the way you can.

Making up new songs

One way to get children's attention is by using their names in a song. You can also make up new words for familiar songs to accompany your routines and activities. For example, when it's time to leave a friend's house, try singing "Time to leave, say good-bye" to the tune of "Frère Jacques". Some children find moving from one activity to another very stressful. A made-up song like this can help by changing the mood and by giving the signal for what will happen next.

A song sometimes gets better results than an order. Try announcing mealtime with "If you're hungry and you know it, come and eat", sung to the tune of "If you're happy and you know it".

Songs for all occasions

There are songs for all occasions: for describing familiar activities, for making routines go more smoothly, for changing a bad mood and for relaxing before nap time. Sharing music can build bonds and add good times to everyone's day.

by Betsy Mann