

## कहानियों द्वारा संयोजन

जब आपका बच्चा कहानी सुनना चाहता है, क्या आप किताबों की शैल्फ की तरफ जाते हैं, या फिर डी वी डी ढूँढते हैं जो कि आप बच्चे के लिए चला सकें? अगर आप ऐसा करते हैं तो आप कुछ आसान से संयोजन और सिखाने के सुनहरी मौके गंवा रहे हैं। आपको एक इंच भी हरकत करने की ज़रूरत नहीं और आपके पास वह सब कुछ मौजूद है जो आपको चाहिए। एक पल के लिए सोचें और याद करें, फिर बैठ कर उन को पारिवारिक कहानी सुनाएं। शुरु में यह शायद अजीब लगे, पर जल्दी ही आपको इस बात का अहसास हो जाएगा कि आपने माता-पिता का कर्तव्य निभाने वाला एक लाभदायक माध्यम ढूँढ लिया है जो कि सभी के लिए मनोरंजक है।

### पारिवारिक यादें (Family memories)

पारिवारिक कहानी सुनाने का मतलब है किसी पुरानी बात को याद करना और फिर इस में कुछ जान डालना। नीचे कुछ विचार दिए गये हैं।

- उनको उन के बारे में ही कुछ बताएं: उनका नाम कैसे रखा गया; जिस दिन उनका जन्म हुआ; जब पहली बार उनके दादा, दादी ने उनको देखा।
- अपने बारे में और अपनी यादों के बारे में बात करें: आप और आपका साथी कैसे मिले, सब से बढ़िया तोहफा जो आज तक आपको मिला है, वो समय जब आप छोटे थे और बहुत ज़्यादा डर गए थे।
- अपने परिवार की जड़ों (मूल) की तरफ देखें: वह कहानियाँ याद करें जब कि आपके माता-पिता बड़े हो रहे थे; अगर आपका परिवार किसी और जगह से आया है, तो बच्चे को उस जगह के बारे में कहानियाँ सुनाएं, कि वह जगह 500 या 5000 किलोमीटर दूर थी।
- अपने आस पास की चीज़ों से प्रेरणा लें: उनको बताएं कि यह फूलदान आपके पास कैसे आया; उनको अपनी उस छुट्टी के बारे में बताएं जब कि आपने निशानी के तौर पर वह चमच खरीदा था।
- मौसम के बारे में कहानी सुनाएं: अगर पतझड़ का मौसम हो तो हैलोवीन के कास्ट्यूम के बारे में बताएं; अगर सर्दी का मौसम हो तो स्केटिंग और बर्फ में किए गए साहस वाले कामों को याद करें।

आप अपने बच्चे को कहानी किसी भी जगह पर सुना सकते हैं, जहाँ भी आप दोनों इकट्ठे हों। चाहे आप लीडरी के कपड़े संभाल रहे हों, ग्रीसरी लेने जा रहे हों, बस स्टॉप की तरफ जा रहे हों, या दिन के खतम होने पर अपने अंधेरे सोने के कमरे में इकट्ठे कलोल कर रहे हों।

### कहानियाँ सुनाई जाती हैं, उन का व्याख्यान नहीं किया जाता (Stories are told, not recited)

कहानी सुनाना दो-तरफा वार्तालाप है, काफी हद तक बात चीत करने जैसा। इस बात की उम्मीद रखें कि आपके बच्चे कहानी बीच में रोक कर आप से प्रश्न पूछेंगे या कहानी का विवरण सही करेंगे। आप कहानी को उनके मुताबिक बना सकते हैं। कहानी उस समय शुरू करें जब वह तैयार हों और उस समय खतम करें जब वह बेचैन हो जाएं।

संकेत और सुर का उपयोग कर के कहानी के असर को बढ़ाएं। अभ्यास से, आप आवाज़ के स्वर और गति, और अपनी हरकतों, संकेतों और ठहरने में निपुण हो जाएंगे। अपने व्यवहार को थोड़ा सा बढ़ा-चढ़ा कर आप अपने छोटे श्रोता को मोहित कर सकते हैं। किसी भी बात चीत में छोटा मोटा विवरण भूल जाना कोई बड़ी बात नहीं। कहानी सुनाने वाले अक्सर इस तरह के वाक्यांशों से कहानी का रुख बदल देते हैं, “क्या मैंने बताया...” या “अब तक जो वह भूल गई वो यह था...”

कहानियों और बात चीत करने में यह फर्क है कि कहानी कोई संदेश देती है। कुछ ऐसा हो जाता है जो कि जानने योग्य होता है। शायद कहानी का मुख्य पात्र इमानदार, लोभी, साहसी या ढीठ होता है और इस कारण कोई मुश्किल, कोई संकट या कोई मज़ाकिया स्थिति पैदा हो जाती है।

### अपने श्रोताओं के साथ शुगल करें (Play to your audience)

जल्दी ही आपको पता चल जाएगा कि आपके बच्चे कैसी कहानी सुनना

पसंद करते हैं। जब बच्चे बहुत छोटे होते हैं तो वह एक ही कहानी बार बार सुनना पसंद करते हैं। वह गाने के दोहराए गए शब्दों की तरह कहानी के वाक्यांशों को भी बार बार सुनना चाहते हैं। ध्वनि प्रभाव जैसे कि गाय का मूअअअअ और घंटियों का डिंग डाँग बजना यकीनन ही उन का ध्यान खींचेगा।

बड़े बच्चे मुठभेड़, अचम्भे और नाटकीय कहानियाँ पसंद करते हैं। किशोर आपबीती वाली कहानियाँ, खास कर जब आप घबरा गए हों, या आपने बेचैनी महसूस की हो या आपने कोई गलती की हो, ऐसी कहानियाँ पसंद करते हैं। यह सुन कर उन को तस्सली हो जाती है कि जब आप उन की उम्र के थे तो आपको भी ऐसी ही मुश्किल भावनाएं सताती थीं।

### इस का क्या लाभ है? (What's the benefit?)

बच्चों को कहानी अपने शब्दों में सुनाने के कई कारण हैं।

- कहानी सुनाने का समय पारिवारिक रिश्तों को मज़बूत करता है। आप और आपके बच्चे एक मनोरंजक और सृजनात्मक अनुभव में भाग लेते हैं। साथ ही साथ, आपके बच्चे आपकी ज़िंदगी के बारे में ज़्यादा जानकारी प्राप्त करते हैं, आपकी प्रतिक्रियाओं के बारे में और आपके मूल के बारे में ज्ञान प्राप्त करते हैं।
- बच्चे एकाग्रचित्त होना सीखते हैं और चुस्त श्रोता बनते हैं।
- आप बच्चे की कल्पना को कहानी के शाब्दिक चित्रण द्वारा विकसित करते हैं।
- जब आप बच्चे को मुश्किल भावनात्मक स्थितियों के साथ जूझने वाली कहानियाँ सुनाते हैं, तो आप बच्चों को उनकी अपनी मज़बूत भावनाओं से छुटकारा दिला सकते हो। उदाहरण के तौर पर, किसी कहानी में, आप बच्चों के डर को भाँप कर उन की चिंताओं को दूर कर सकते हैं। यहाँ तक कि बुरी यादें भी, मुश्किलों का सामना करने और उन में से निकलने के बारे में किसी कहानी की प्रेरणा हो सकती है।
- कभी कभी आप व्याख्यान के बजाए कहानी द्वारा बच्चे का मार्गदर्शन कर सकते हैं। अगर बच्चा किसी मुश्किल दौर से गुज़र रहा है, आप एक कहानी सुना सकते हैं जिस में कहानी का मुख्य पात्र भी उसी तरह की मुश्किल से गुज़र रहा हो। इस तरह आप बच्चे को स्थिति से हट कर स्थिति का जायज़ा लेने में मदद करते हैं। अक्सर इस दूरी से आम तौर पर नतीजों का अंदाज़ा लगाना आसान होता है। कहानी के बीच में किसी समय रुक कर आप यह पूछ सकते हैं, “आप क्या सोचते हैं अब क्या हो सकता है?” या “आप क्या सोचते हैं कि अब इस व्यक्ति को क्या करना चाहिए?”

पूक बार जब आप कहानी सुनाने लग गए, तो आपको इस का चसका लग जाएगा और आप शांत इकट्ठे बिताए जाने वाले समय के लिए कहानियाँ इकट्ठी करने लग जाएंगे। शुरु करें, कुछ कहानियाँ सुनाएं।

1977 में जेन वाटरस्टन द्वारा लिखित मौलिक एफ आर पी कैनेडा रिसोर्स शीट से रूपांतरित

# Connecting Through Stories

When your children ask for a story, do you head for the bookshelf, or look for a DVD you can play? If you do, you're missing a golden opportunity to do some easy connecting and coaching. You've got everything you need without moving an inch. Take a moment to think and remember, then sit down and tell them family tale. It may seem awkward at first, but soon you'll realize you've developed a useful parenting tool that's fun for all.

## Family memories

Telling a family story involves choosing a memory and giving it some life. Here are some ideas:

- Tell them something **about themselves**: where their names come from; the day they were born; the first time their grandparents saw them.
- Talk **about yourself** and your own memories: the way you and your partner met, the best gift you ever received, the time you were most scared when you were little.
- Look back to your **family's roots**: try to remember stories about when your own parents' were growing up; if your family came from elsewhere, tell your children stories about that place, whether it was 500 or 5000 kilometres away.
- Get inspiration from the **things around you**: tell them how that vase on the shelf came into your collection; talk about the holiday you went on when you bought that souvenir spoon.
- Tell a story about the **season**: if it's fall, tell about Hallowe'en costumes; if it's winter, remember back to skating and adventures in the snow.

Storytelling can happen anywhere you and your children are together. You can be sorting laundry, driving to the grocery store, walking to the bus stop... or cuddling together in a darkened bedroom at the end of the day.

## Stories are told, not recited

Telling a story is a **two-way communication**, very like having a chat. Expect your children to jump in to ask a question or correct a detail. You can tailor your story just to suit them. The story starts when they are ready and wraps up when they become restless.

Learn to use **gestures** and **tone** to enhance your story. With practice, you'll be able to pitch and pace your voice and use movements, gestures and pauses. A bit of exaggeration of usual mannerisms will captivate your young listeners. As in any conversation, forgetting a detail is not a big problem. Storytellers often make detours with phrases like, "Did I mention that..." or "What she'd forgotten until just this moment was that..."

The difference between stories and chatter is that stories have a **point to make**. Something happens that is worth knowing. Perhaps the main character is honest, stingy, confident or overbearing, and it caused a problem, a crisis or a humorous situation.

## Play to your audience

You'll soon learn what kind of story your children enjoy. When they're very young, children like to hear the same story over and over again. They also like repetition of phrases within the story, like the refrain in a song. Sound effects, like cows that moooo and bells that go ding dong, are also a sure bet to get their attention.

Older children go for action, surprises and drama. Teenagers like personal experience stories, especially ones about times when you were embarrassed or anxious or made mistakes. It's reassuring to know that the same difficult emotions plagued you when you were their age.

## What's the benefit?

There are all sorts of reasons to tell your children stories in your own words.

- Story time builds **family connections**. You and your children share a fun, creative experience. At the same time, your children are learning more about your life, your reactions and your roots.
- Children learn to **concentrate** and become active listeners.
- You stretch children's **imagination** with the word pictures you draw in your stories.
- When you tell stories that involve **dealing with difficult emotions**, you can give children relief from their own strong feelings. For instance, in a story, you can acknowledge children's fears and calm their worries. Even bad memories can inspire tales about difficulties lived through and overcome.
- Sometimes you can use stories **to provide children with guidance** without lecturing. If a child is facing a tough situation, you can tell a story where the main character is dealing with a similar problem. In this way, you help the child look at the situation one step removed. Often it's easier to consider consequences from this distance. You can stop at one point and ask, "What do you think might happen now?" or "What do you think this person should do?"

Once you get started, you'll catch the bug and start saving up stories for quiet moments together. Go ahead, tell a few tales!

*adapted from an original FRP Canada resource sheet written in 1997 by Jane Waterston*