

## گھر پر علم حاصل کریں

### ابتدائی بچپن تدریسی وسائل

بچوں کو کبھی بھی، کہیں بھی، اور تقریباً کسی بھی چیز کے ساتھ کھیلنا پسند ہوتا ہے۔ کھیلنے کے دوران، وہ اپنے ارد گرد موجود دنیا کے بارے میں سیکھ رہے ہوتے ہیں اور اہم مہارتوں پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ ان کے کھیل کے حمایت کے لئے، ابتدائی بچپن کے پروگرامز مخصوص طور پر ان کی وسعتوں کو تعلیمی شعبوں یا مراکز میں ترتیب دیتے ہیں۔ سرگرمی کی درج ذیل تجاویز بھی تعلیم کے انہیں شعبو کے ارد گرد منظم ہیں۔ اس کے علاوہ، یہ سرگرمیاں ان سرگرمیوں سے ملتی جلتی ہیں جو آپ کا بچہ اپنے ابتدائی بچپن کے پروگرام میں کرتا ہے اور ہیڈ اسٹارٹ ابتدائی تعلیمی نتائج کی بنیادی ساخت، نیویارک ریاست کے پری کنڈر گارٹن کے تعلیمی معیارات برائے کامن کور ساتھ ہی ساتھ کے لئے نیویارک ریاست کے پری کنڈر گارٹن کے تعلیمی معیارات کے ساتھ ہم آہنگ ہیں۔

آپ کے پاس دستیاب مواد اور اپنے بچے کی دلچسپیوں کے مطابق ہر علاقہ سے سرگرمیاں منتخب کریں۔ ان میں سے بہت ساری سرگرمیوں میں تجویز کردہ مواد کا ایک دائرہ کار شامل ہوتا ہے۔ اگر آپ کے پاس تجویز کردہ مواد نہیں ہے تو، اس سے ملنے جلتے کارآمد مواد کے لئے اپنے گھر کے ارد گرد نظر ڈالیں۔ یہاں تجویز کردہ سرگرمیوں کے علاوہ، آپ کے بچہ کے پسندیدہ کھلونے، کھیل اور کتابیں بھی سیکھنے کے بہت سے مواقع فراہم کرتی ہیں، خاص طور پر تب جب آپ ان کے ساتھ کھیلتے اور بات چیت کرتے ہیں۔ کھیل کے دوران اپنے بچہ کے ساتھ بات چیت کر کے، اور آگے پیچھے کی گفت و شنید میں مشغول ہو کر، آپ بہت ساری اہم صلاحیتوں کی ترقی کی حمایت کر رہے ہوتے ہیں (مثال کے طور پر ذخیرہ الفاظ کی نشوونما، ابلاغ کی صلاحیتیں، سماعت کی صلاحیتیں، سماجی جذباتی صلاحیتیں، اور تنقیدی سوچ کی صلاحیتیں)۔ اپنے بچہ کے ساتھ بات چیت کرتے اور کھیلتے وقت آپ کے خاندان میں بولی جانے والی کسی بھی زبان کو ہمیشہ بلا جھجھک استعمال کریں کیونکہ اس سے بعد میں کونیزبان میں سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

اس دستاویز میں موجود سرگرمیاں تفریح اور دل موہ لینے کے لئے ہیں۔ ان میں سے کچھ کو کئی دنوں کی مدت کے دوران نافذ کرنے کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کا بچہ بھی کچھ سرگرمیوں کو دہرانا چاہے۔ چھوٹے بچے ان چیزوں کو کرنے سے لطف اندوز ہوتے ہیں جو انہیں کئی مرتبہ پسند ہوتی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو، آپ جو مواد استعمال کرتے ہیں انہیں اپنے بچہ کے لئے دستیاب کریں اور اکثر بلا جھجھک ان سے دوبارہ ملاقات کرتے رہیں۔

بچے مقررہ نظام الاوقات پر ترقی کی منازل طے کرتے ہیں۔ ایک متوقع مقررہ نظام الاوقات پر عمل پیرا ہونا بچوں کے لئے خود کو محفوظ محسوس کرنے اور اس بات کو جاننے کا ایک مفید طریقہ ہے کہ ان سے کیا توقع کی جاتی ہے (مثال کے طور پر ناشتہ سے پہلے ہاتھ دھونا، چھپکی لینے سے پہلے کتاب پڑھنا، یا دوپہر کے کھانے کے بعد باہر کھیلنا)۔ مقررہ نظام الاوقات آپ اور آپ کے بچہ کو دن بھر اعتماد کے ساتھ حرکت کرنے میں مدد کرتے ہیں اور مثبت طرز عمل کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ اسی کے ساتھ، لچکدار اور اپنے بچوں کی ضروریات کے لئے جواب دہ رہیں۔ آپ اپنے بچے کو سب سے زیادہ اچھا جانتے ہیں!

### فہرست مشمولات

- 3 اور 4 سال کے بچوں کے لئے سرگرمیاں.....
- 2.....
- 9.....
- 10.....

## بلاکس/تعمیر

ایک ساتھ تعمیر کریں۔ ایک ساتھ مل کر ڈھانچہ تعمیر کرنے کے لئے آپ کے پاس دستیاب مواد کا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، تعمیر کرنے کے لئے آپ بلاکس، جڑنے والے بلاکس (جیسے ڈوپلوس، لیکوس)، کارڈ بورڈ کے خانوں، برتنوں اور پینوں، کیوں، ری سائیکل شدہ مواد یا دیگر گھریلو اشیاء کا استعمال کر سکتے ہیں۔ جیسے جیسے آپ تعمیر کرتے جائیں، عمل کے ساتھ ساتھ ڈھانچہ کے بارے میں بھی بات کریں۔ اگر مطلوب ہو تو، ساخت میں لیبلز یا اضافی تفصیلات شامل کرنے کے لئے کاغذ کا استعمال کریں۔ اگر ممکن / مطلوب ہو تو، آپ کا بچہ اس وقت بھی کام ختم کرنے کی خواہش کر سکتا ہے جب کام ختم ہوتا ہوا نظر آ رہا ہو۔ ممکن ہے وہ تعمیر یا کھیل جاری رکھنے کے لئے بعد میں اس ساخت پر واپس آنا چاہتے ہوں۔

ٹرا اور تعمیر کریں۔ اپنے بچہ کے ساتھ اس علاقہ کے نزدیک دیکھیں جہاں آپ رہتے ہیں۔ ایسی عمارت یا ڈھانچہ کا انتخاب کریں جو آپ دونوں کو دلچسپ لگے۔ عمارت / ساخت کی ایک ساتھ مل کر تصویر بنائیں۔ جب آپ ایک ساتھ مل کر ٹرا کریں تو آپ کو نظر آنے والی چیزوں کے بارے میں بات چیت کریں۔ تصویر کو اپنے بچہ کی آنکھوں کی سطح پر لٹکا دیں، یا اس فرش کے قریب رکھیں جہاں آپ تعمیر کریں گے، اور پھر عمارت / ڈھانچہ کو ایک ساتھ بنانے کے لئے آپ کے پاس دستیاب مواد استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، ایک ساتھ مل کر تعمیر کرنے کے لئے آپ بلاکس، جڑنے والے بلاکس (جیسے ڈوپلوس، لیکوس)، کارڈ بورڈ کے خانوں، برتنوں اور پینوں، کیوں، یا دیگر گھریلو اشیاء کا استعمال کر سکتے ہیں۔

ایک عدد منتخب کریں۔ تعمیر کرنے کے لئے بلاکس کی اس مخصوص تعداد کا انتخاب کر کے عمارت کے تجربہ میں چیلنج کا عنصر شامل کریں۔ مثال کے طور پر، آپ عدد پانچ کا انتخاب کر سکتے ہیں اور اپنے بچے کو پانچ بلاکس / تعمیراتی مواد کے ساتھ ایک عمارت / ساخت تعمیر کرنے کے لئے چیلنج کر سکتے ہیں۔ مختلف النوع اعداد کے ساتھ دہرائیں۔ اگر مطلوب / ممکن ہو تو، بچے ساخت کو اوپر چھوڑنے اور ان کے درمیان موازنہ کرنے کی خواہش کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر کون سا بڑا / سب سے بڑا ہے؟) چھوٹا / سب سے چھوٹا؟ وغیرہ۔

## ڈرامائی پلے

پلے اسٹور۔ خرید اور فروخت کرنے کے لئے اشیاء اکٹھا کریں اور خزانچی اور گاہک کے کردار اپنائیں۔ اس بارے میں بات چیت کریں کہ صارف کیا خرید رہا ہے اور کیوں، کتنی مرتبہ وہ اشیاء خرید رہے ہیں ساتھ ہی ساتھ انفرادی اور مجموعی طور پر اشیاء کی قیمت کتنی ہے۔

دیکھ بھال کرنا گڑیا یا اسٹنڈ حیوان کی ایک ساتھ مل کر دیکھ بھال کریں۔ اگر آپ کے پاس گڑیا یا اسٹنڈ حیوان نہیں ہے تو، ایسی گھریلو اشیاء تلاش کریں جنہیں آپ ایک ایسی چیز بنانے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں جیسے کسی کاغذی بیگ یا جرابوں کو نرم مواد سے بھرنا اور مارکر کے ذریعہ تفصیلات شامل کرنا۔ گڑیا کی دیکھ بھال کے لئے ایک ساتھ مل کر کام کریں۔ اسے فرضی طور پر کھانا کھلانے، نہلانے، سلانے وغیرہ کا اظہار کریں۔

چہرے اور احساسات۔ رسالوں یا کتابوں میں لوگوں کی تصاویر ایک ساتھ دیکھیں۔ اپنے بچے کو لوگوں کے چہروں پر آنے والے تاثرات کو غور سے دیکھنے کے لئے مدعو کریں۔ اپنے بچہ سے شیئر کرنے کے لئے کہیں کہ انہیں ایسا کیوں لگتا ہے کہ وہ شخص اس طریقہ سے سوچ سکتا ہے، اگر وہ خود بھی کبھی اس طرح محسوس کرتے ہیں، اور کب۔ تاثرات پر بات چیت کے بعد، آپ اور آپ کا بچہ خود بھی ایسے ہی خیالات کا اظہار کرنے کے خواہشمند ہو سکتے ہیں۔ یہ سرگرمی آئینہ کے قریب رہ کر کرنے پر غور کریں تاکہ بچے ان کے ذریعہ پیدا ہونے والے تاثرات کو دیکھ سکیں۔

آئیے کھانا کھائیں۔ ایک فرضی ریستوران، ایک چائے کی پارٹی میں ایک ساتھ مل کر فرضی طور پر کھانا کھائیں، یا ایک ساتھ مل کر فرضی پکنک منائیں۔ اپنے بچہ کے ساتھ مل کر سوچیں کہ آپ کو کن چیزوں کی ضرورت ہوگی اور انہیں تلاش کرنے یا بنانے کے لئے مل کر کام کریں۔ ڈرامائی منظر کو ترتیب دینے کے بعد، اپنے بچے کے ساتھ فرضی طور پر کھانا کھائیں۔

ایک سفر پر جائیں۔ اپنے بچہ کے ساتھ ایک فرضی سفر پر جائیں۔ زیر غور لائیں کہ آپ کہاں جائیں گے، آپ وہاں کیسے پہنچیں گے، اور آپ ایک ساتھ مل کر اس سفر پر جانے کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ اپنے سفر کے لئے درکار چیزوں کو تلاش کرنے یا بنانے کے لئے ایک ساتھ مل کر کام کریں۔ اپنے سفر کی تیاری کے بعد، فرضی طور پر ایسا ظاہر کریں جیسے آپ ایک ساتھ مل کر سفر پر جا رہے ہیں۔

**خالی ڈبہ۔** اگر دستیاب ہو تو، ایسا ایک کارڈ بورڈ کا ڈبہ فراہم کریں جو اتنا بڑا ہو کہ آپ کا بچہ اس میں بیٹھ سکے۔ اپنے بچہ کو ڈبہ کو کسی اور چیز میں تبدیل کرنے کے لئے ان کے تصورات کو استعمال کرنے کے لئے مدعو کریں۔ اگر چاہیں تو، وہ اپنے ڈبہ کی سجاوٹ بھی کر سکتے ہیں۔ ان کے تمام خیالات کا جشن منائیں اور ان کے خیالات کے ارد گرد ان کے ساتھ تصوراتی کھیل میں مشغول ہوں۔

## آرٹ

**ری سائیکل شدہ مواد۔** دوبارہ قابل استعمال مواد کو محفوظ کریں جیسے کہ خالی کارڈ بورڈ کے ڈبے اور پلاسٹک کے صاف برتن۔ ان برتنوں کا استعمال اپنے بچہ کے ساتھ مختلف النوع تخلیقات کرنے کے لئے کریں جیسے کہ اپنی ہمسائیگی میں عمارتیں، کاریں، ریل گاڑیاں یا ایسی دیگر اشیاء جن سے آپ کا بچہ لطف اندوز ہوتا ہو۔

**ایک ساتھ مل کر ڈرا کریں۔** اگر آپ کے پاس ڈرائنگ (جیسے کارڈ بورڈ کا ڈبہ) کے لئے کاغذ یا کوئی دوسری سطح اور تحریر / ڈرائنگ کے لئے ٹولز جیسے قلم، پینسل، رنگ دار، یا مارکر ہوں تو ایک ساتھ مل کر ڈرا کریں۔ اپنی خواہش کے مطابق کوئی بھی چیز بنائیں، اور پھر آپ نے جو بنایا اس کے بارے میں ایک ساتھ مل کر ایک کہانی بنائیں۔

**ایک دیواری بنائیں۔** کارڈ بورڈ کے ایک بڑے ڈبہ، کئی چھوٹے ڈبوں کو الگ کرنے، یا کاغذ کے ٹکڑوں کا استعمال کرنے اور انہیں ایک ساتھ جوڑنے پر غور کریں۔ آپ ٹکڑوں کو ایک ساتھ محفوظ کرنے کے لئے ٹیپ، گلو، اسٹیپل یا آپ کے ہاتھ میں موجود دیگر مواد کا استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک تصویر تخلیق کرنے کے لئے آپ کے پاس دستیاب کسی بھی دیگر تحریری یا ڈرائنگ ٹولز کا استعمال کریں جیسے کہ قلم، پینسل، مارکرز، رنگ دار، یا روغن۔ گھر والوں کو تفریح میں شامل ہونے کی دعوت دیں۔

**ایک خاندان کی تصویر بنائیں۔** ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے اور آپ کے بچہ کے لئے اہم ہیں اور ان میں سے ہر ایک کو ایک تصویر میں ڈرا کریں۔ تصویر میں لوگوں کے ناموں کو بھی شامل کرنے اور جہاں آپ رہتے ہیں وہاں اس تصویر کو لٹکانے پر بھی غور کریں۔

**تپ اور اب۔** اس بات کے ساتھ کہ آپ کا بچہ ابھی کیسا نظر آتا ہے اپنے بچہ کی بچپن کی تصویر کا موازنہ اور تضاد کریں، اس بات کو نمایاں کرتے ہوئے کہ آپ کا بچہ اپنے بچپن کے وقت سے لے کر کس طرح تبدیل ہوا ہے۔ ایک چھوٹے بچہ کے طور پر اپنے بچہ کی ڈرائنگ بنانے کے لئے چھوٹے بچہ کی تصویر کا استعمال کریں یا اپنے بچہ کا اس وقت کا مظاہرہ تخلیق کرنے کے لئے آپ کے پاس دستیاب مواد استعمال کریں جب وہ ایک چھوٹا بچہ تھا۔ اگر آپ کے پاس اپنے بچہ کی بچپن کی تصویر نہیں ہے تو، اس پر بات چیت کریں کہ پچھلے کچھ سالوں میں آپ کا بچہ کیسے تبدیل ہوا ہے اور بغیر کسی حقیقی تصویر کا حوالہ دینے ایک ساتھ مل کر ایک تصویر بنائیں۔

**شیکرز۔** پانی کی خالی بوتلوں یا دوسرے برتنوں میں سے اپنے بچہ کے ساتھ شیکرز بنائیں۔ ایک اچھا برتن تلاش کرنے کے بعد، اس کے بارے میں سوچیں کہ شور مچانے کے لئے کون سے مواد شامل کرنا ہیں۔ پانی، موتیوں کی مالا، دیگر چھوٹی چھوٹی اشیاء، یا آپ کو مل سکتے والی کسی بھی چیز پر غور کریں! کون سا مواد سب سے زیادہ پُر شور ہے؟ خاموش ترین؟ ہر شیکر کی آواز کی وضاحت کرنے کے لئے اپنے بچہ کے ساتھ مل کر کام کریں۔ ایک اضافی چیلنج کے لئے، ان کو خاموش ترین سے لے سب سے زیادہ پُر شور تک میں ترتیب دینے کی کوشش کریں۔

## سائنس / دریافت

**سائنس۔** کسی میز کے ایک سرے پر ہلکی سی چیز (جیسے روئی کی گیند، پنکھ، کاغذ کا ٹکڑا، گول پنسل، چھوٹی گیند، وغیرہ) رکھیں اور دیکھیں کہ کیا آپ اور آپ کا بچہ اسے دوسری طرف اڑا سکتا ہے۔ مختلف وزن کی مختلف اشیاء کے ساتھ دہرائیں۔

سائے۔ دیوار یا فرش پر سائے بنانے کے لئے لائٹس کو نکالیں اور ایک لیمپ یا فلیش لائٹ (یا آپ کے موبائل آلہ پر موجود روشنی) استعمال کریں۔ اپنے جسموں یا ہاتھوں کو روشنی سے قریب اور مزید قریب کریں اور غور کریں کہ کیا ہوتا ہے۔ اپنے بچے کے ساتھ ان دوسرے طریقوں کے بارے میں بھی سوچیں جن سے آپ سائے تخلیق کر سکتے ہیں۔

آئی اسپائے۔ باہر دیکھیں اور آپ کو نظر آنے والی کچھ چیزوں پر غور کریں۔ ان اشیاء کی ایک فہرست بنائیں یا تصاویر ڈرا کریں (جیسے میں پرندوں کو آسمان میں اڑتا ہوا دیکھتا ہوں)۔ یہ سرگرمی اندر بھی ہو سکتی ہے۔

ریمپس۔ اگر دستیاب ہو تو، ریمپ تخلیق کرنے کے لئے ایک کارڈ بورڈ ٹیوب (جیسے کاغذ کے تولیہ کا ٹیوب) یا ایک سپاٹ سطح جیسے ایک کتاب، کا استعمال کریں۔ اپنے بچے کو ریمپ کو مختلف زاویوں پر جھکانے اور ٹیوب / ریمپ کے نیچے سے ایک چھوٹی کھلونے وال کار، گیند، یا کسی دوسرے گول چیز کو رول کرنے کے لئے مدعو کریں۔ اپنے بچے کے ساتھ اس بارے میں بات کریں کہ اس پر منحصر کہ وہ انہیں کس طرح زاویہ دیتے ہیں، اشیاء کتنی جلدی / آہستہ رول ہو جاتی ہیں۔

## کھلونے اور کھیل / ریاضی جوڑ توڑ

دروازے کے لئے کتنے قدم؟ اس بات کا اندازہ لگانے کے لئے اپنے بچے کو مدعو کریں کہ انہیں کسی خاص جگہ جیسے دروازے تک جانے کے لئے کتنے اقدامات کی ضرورت ہوگی۔ جب وہ ایک پیش گوئی کر لیں اس کے بعد، انہیں مخصوص جگہ پر چلنے کے لئے مدعو کریں۔ ضرورت کے مطابق اقدامات کا شمار کرنے میں مدد کریں۔ کسی اور جگہ کو متبادل بنائیں جیسے دروازے کے لئے کھڑکی یا بیت الخلا۔

پیمائش کو بروئے کار لانا۔ آپ کے بچے کے بازو کی لمبائی کے مطابق ایک ڈوری یا ربن کے ایک ٹکڑے کی پیمائش کریں اور کاٹیں۔ انہیں ان اشیاء کو تلاش کرنے کے لئے مدعو کریں جو اس ڈوری کے ٹکڑے کی لمبائی کے برابر ہیں پھر اس ڈوری کا موازنہ ہر شے سے کریں۔ ایک ڈوری کو اپنے بازو کی لمبائی کے مطابق بنانے اور یہ سرگرمی اپنے بچے کے ساتھ کرنے کی بھی کوشش کریں۔

اشکال دریافت کریں۔ اپنے ارد گرد موجود اشیاء کی شکل پر غور کریں۔ اپنے بچے کو اطراف اور زاویوں کو دریافت اور شمار کرنے اور پھر شکل کا نام بتانے کے لئے کہیں۔

مجموعے۔ اپنے بچے کو مختلف اشیاء جیسے کہ جار / برتنوں سے ڈھکنوں کو جمع کرنے کے لئے، یا ایک مخصوص رنگ، یا پارک میں سے سنگریزے جیسی اشیاء کا ایک مجموعہ تخلیق کرنے کے لئے آپ کے گھر کے ارد گرد اشیاء دیکھنے کے لئے مدعو کریں۔ اپنے بچے کے ساتھ موادوں کو دریافت کریں اور علیحدہ اور شمار کرنے کی مشق کرنے کے لئے ان کا استعمال کریں۔

لائٹری۔ اپنے بچے کی لائٹری سے متعلق مدد کریں۔ وہ ملبوسات کی اشیاء کو علیحدہ اور ان کا شمار کر سکتے ہیں، میل کھانے والی جرابوں کو تلاش کر سکتے ہیں، یا فولڈ کئے گئے ڈھیر میں اشیاء کا شمار کر سکتے ہیں۔

مردار خور کا شمار۔ جہاں آپ رہتے ہیں اس جگہ کے ارد گرد اپنے بچے کو ان موادوں کو دیکھنے کے لئے مدعو کریں جنہیں آپ اور آپ کا بچہ آپ لوگوں کی خود کی دیکھ بھال کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ اپنے بالوں کی دیکھ بھال کے لئے مخصوص اشیاء، ہاتھ دھونے کے لئے صابن وغیرہ استعمال کر سکتے ہیں۔ اشیاء کا ایک چھوٹا سا مجموعہ بنانے کے بعد، اپنے بچے کے ساتھ ان کا شمار کریں۔ اگر مطلوب ہو تو، اشیاء کی ایک شمار کردہ فہرست بنانے کے لئے تصاویر یا الفاظ استعمال کریں۔

نمونے۔ ایک سادہ نمونہ پر کلیپ کریں، اور آپ کے بچے کو اسے واپس آپ کے لئے کلیپ کرنے کے لئے مدعو کریں (مثال کے طور پر دو آہستہ کلیپ کے بعد 3 تیز تر کلیپس)۔ نمونہ بناتے وقت باریاں لیں۔

## حسیاتی

پانی کا کھیل۔ اپنے بچے کے ساتھ پانی کے ساتھ کھلیں۔ ایک برتن میں پانی بھریں (جیسے سنک، نہانے کا ٹب، یا دیگر برتن) اور مختلف النوع کپ اور اسکوپس شامل کریں جیسے ڈرامائی کھیل (جیسے کھلونے والی بوٹس) کی حوصلہ افزائی کرنے والی چمچیں یا کھلونے اور پانی میں مشغول ہو کر ایک ساتھ مل کر کھیلیں۔

کیا ہوتا ہے؟ اس بات کی تحقیقات کریں کہ اشیاء کو پانی میں رکھنے سے کیا ہوتا ہے؟ متعدد اشیاء جمع کریں، اس پر بات چیت کریں کہ جب آپ ہر ایک کو پانی میں رکھیں گے تو کیا ہو سکتا ہے، اور ایک وقت میں ایک شے کو پانی میں رکھ کر اور اس پر بات چیت کر کے کہ کیا ہوا ہے اپنے خیالات ک جانچ کریں۔

نہاتے ہوئے کھیل۔ اپنے بچے کی نئے الفاظ کو یاد رکھنے میں اور ہم قافیوں کی مشق کرنے میں مدد کرنے کے لیے نہاتے وقت ایک ساتھ گانا گائیں۔ کسی بھی زبان میں جو آپ جانتے ہوں، ایک گانا گائیں۔ اس کے علاوہ اپنے بچے سے آپ کو وہ گانا سکھانے کے بارے میں کہنے پر غور کریں جو وہ اسکول میں گاتا ہو۔

## لائبریری

کتاب کا مطالعہ کریں۔ اپنے بچے کی پسندیدہ کتب کا آپ کے اہل خانہ کے ذریعہ بولی جانے والی کسی بھی زبان میں مطالعہ اور دوبارہ مطالعہ کریں۔ اگر آپ کے پاس کوئی بھی کتابیں نہ ہوں تو، ایک ساتھ مل کر تخلیق کردہ کہانیوں پر الفاظ لکھ کر اور توضیحات شامل کرنے کے لئے ایک ساتھ مل کر کام کر کے آپ ایک ساتھ مل کر کتابیں تخلیق کر سکتے ہیں۔

کہانی سنائیں۔ اپنی پسندیدہ کہانی کا اشتراک کریں جسے آپ پہلے ہی جانتے ہوں، یا اپنے بچے کے ساتھ ایک نئی کہانی بنائیں۔ کہانی کسی بھی چیز کے بارے میں ہو سکتی ہے! مثال کے طور پر، آپ کسی ایسی چیز کو دوبارہ بتا سکتے ہیں جو واقعی ہوئی ہو، ایک ساتھ مل کر ایک کہانی بنا سکتے ہیں۔

اور پھر... کہانی میں آگے کیا ہوتا ہے اس کا تصور کرتے ہوئے باریاں لے سکتے ہیں۔ ایک کہانی شروع کریں، پھر اسے اپنے بچے کو منتقل کر دیں اس بات کا تعین کرنے کے لئے کہ آگے کیا ہوتا ہے، ایک لائن کے ساتھ جیسے، ”اور پھر...“ آپ اور آپ کا بچہ اس وقت تک آگے پیچھے منتقل کر سکتے ہیں جب تک کہ یہ ختم نہ ہو جائے۔

بادل۔ اپنے بچے کے ساتھ کھڑکی دیکھیں اور بادلوں پر بات چیت کریں۔ آپ کے بچے کی اپنے تصورات کو استعمال کرنے اور ان کے خیالات کا اظہار الفاظ میں کرنے میں مدد کرنے کے لیے بادلوں کی اشکال کے بارے میں کہانیاں باری باری سنائیں۔ ”وہ بادل بلی کی طرح لگتا ہے! آپ کو کیا نظر آتا ہے؟“

گائیں اور قافیہ پیمائی کریں۔ گانے گائیں اور اپنے بچے کے ساتھ الفاظ سے قافیہ ملانے کے کھیل کھیلیں۔

ہر چیز کا مطالعہ کریں۔ آپ جہاں بھی ہوں آپ کو نظر آنے والے الفاظ کو نوٹ کریں۔ مثال کے طور پر، آپ سڑک کی علامات، لیبلز، اور یہاں تک کہ اناج کے ڈبوں کی نشاندہی کر سکتے ہیں جو آپ اور آپ کے بچے کو ایک ساتھ مل کر دن گزارنے کے وقت نظر آئے ہوں۔

آج۔ اپنے بچے سے ان چیزوں کی تصاویر بنانے کے لئے کہیں جو انہوں نے آج کیں۔ ان سے تصویر کے بارے میں آپ کو بتانے کے لئے کہیں اور ان کے الفاظ کو تصویر میں شامل کریں۔ یہ روزانہ کریں۔ تصاویر رکھیں اور ایک کتاب بنانے کے لئے انہیں یکجا کریں۔

آگے کیا ہوتا ہے؟ اپنے بچے کا پسندیدہ گانا یا نرسری کی نظم گانا شروع کریں۔ پہلی لائن گائیں اور پھر رک جائیں۔ اپنے بچے کو اگلی لائن گانے کے لئے مدعو کریں۔ پوری نظم یا گانے کے دوران آگے اور پیچھے کے اس پیٹرن کے ساتھ جاری رکھیں۔

کہانیاں۔ اپنے بچے کے ساتھ ان کے ماضی کی کسی چیز کے بارے میں کہانی کا اشتراک کریں۔ دوسری چیزوں کے علاوہ، یہ اس کے بارے میں ایک کہانی ہو سکتی ہے جب آپ کے بچے نے پہلی مرتبہ کوئی نئی چیز کی ہو، کسی تجربہ کے بارے میں کوئی مزاحیہ کہانی یا ایک ایسا وقت جب آپ کو آپ کے بچے کی وجہ سے فخر محسوس ہوا ہو۔

## تحریر اور زبان کی ترقی

**بات کریں۔** اپنے بچہ کے ساتھ اس زبان میں بات کریں جس میں آپ بات کرتے ہوئے سب سے زیادہ آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ اپنے بچہ کو کچھ کہنے کے بعد، رکیں تاکہ وہ جواب دے سکے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ آگے اور پیچھے کی گفت و شنید سے بچوں کو بڑی تعداد میں ذخیرہ الفاظ میں فروغ حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

**صبح کی خبریں۔** جب آپ اپنا دن شروع کرتے ہیں تو، اس کے لئے ایک منصوبہ بنائیں کہ آپ اور آپ کا بچہ ایک ساتھ مل کر کیا کریں گے۔ ان چیزوں کو فہرست میں شامل کریں۔ جیسے ہی آپ ہر چیز مکمل کر لیں تو اس کی جانچ کریں۔

**حروف کا شکار۔** جہاں آپ رہتے ہیں ان حروف پر نظر ڈالیں۔ اپنے بچوں کی طرف ان کا اشارہ کریں۔ ان حروف پر خصوصی توجہ دیں جو خاص طور پر آپ کے بچہ سے متعلق ہیں جیسے ان کے نام ساتھ ہی ساتھ قریبی اہل و عیال کا پہلا حرف۔

**سنیں:** اپنے بچہ کو بہت پرسکون رہنے اور سننے کے لئے ان کے کان استعمال کرنے کی دعوت دیں۔ کمرے میں کیا آوازیں ہیں؟ اگر ہم کھڑکی کھولتے ہیں تو ہم باہر کیا آوازیں سنتے ہیں؟ کیا ہم 10 سیکنڈ تک مکمل طور پر خاموش رہ سکتے ہیں اور سن سکتے ہیں؟ 20 سیکنڈ تک؟ 60 تک؟! آپ کے بچے کے لیے دنیا کی وضاحت کرنے کے لیے نئے الفاظ کو سیکھنے میں مدد کرنے کے لیے۔ ان آوازوں کی وضاحت کریں جن کو آپ سنتے ہیں - جیسے کہ کار کی بیپینگ کی آواز، بسوں کی غروں غروں کی آواز، اور کتوں کے بھونکنے کی آواز۔

**ایک نظر ڈالیں۔** اپنے بچے کو اپنی ہمسائیگی میں کھڑکی سے باہر دیکھنے کے لئے مدعو کریں۔ آپ کیا دیکھتے ہیں؟ جو آپ دونوں دیکھیں اسے بیان کریں۔

**تصاویر۔** ان لوگوں کی چند تصاویر پر نظر ڈالیں جن کی آپ اور آپ کا بچہ پرواہ کرتے ہیں (ایا پرنٹس یا ایک موبائل آلہ پر)۔ تصویروں میں جو چیزیں آپ نے محسوس کیں ان کی نشاندہی کریں اور اپنے بچہ کو بھی ایسا کرنے کے لئے مدعو کریں۔ تصویر میں چیزوں کو نوٹ کرنے کے علاوہ، اپنے بچہ کو ان لوگوں کے بارے میں بتانے کے لئے مدعو کریں۔

**ایک فہرست طعام بنائیں۔** اپنے بچہ کے ساتھ خوراک کی ایک فہرست کا اشتراک کریں جو آپ کھانے میں پروس رہے ہیں۔ ایک فہرست طعام تیار کرنے کے لئے اپنے بچہ کو ان اشیاء کو ڈرا کرنے کے لئے مدعو کریں۔ نیچے دی گئی ہر تصویر کے ساتھ میل کھانے والے الفاظ شامل کریں۔ اگر آپ کا بچہ تیار ہے تو، وہ اپنی تحریر خود کر سکتے ہیں۔ اپنے بچہ کے بنائے ہوئے کسی بھی نشان کا جشن منائیں۔ لکھنا سیکھنے کے لئے نشانات، بد خط تحریر اور تخلیقی بچے یہ سبھی ضروری اقدامات ہیں۔

**مجھے آپ سے محبت ہے۔** اپنے بچہ سے ان چیزوں کے بارے میں بات کریں جن سے اس بات کا اظہار ہوتا ہو کہ آپ ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔ ایک وضاحت تیار کرنے کے لئے تصاویر ڈرا کریں یا الفاظ استعمال کریں۔

**لکھیں۔** اپنے بچہ کو اپنے ساتھ ڈرائنگ کی لکیروں کا تجربے کرنے کے لئے مدعو کریں۔ ڈرائنگ شروع کریں اور نوٹ کریں کہ آپ کس طرح کی لکیریں بنا رہے ہیں، آپ کا بچہ کس طرح کی لکیریں بنا رہا ہے، اور وہ لکیروں کو کیسے تبدیل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ سیدھی لکیر سے شروع کر سکتے ہیں، اور پھر اسے ٹیڑھی میڑھی یا گھماؤ دار لکیر میں تبدیل کر سکتے ہیں۔ لکیروں کو تبدیل کرنے کے لئے آپ تحریری آلہ کو تبدیل کرنے، یا تحریری آلہ پر استعمال ہونے والے دباؤ کی مقدار کا بھی تجربہ کر سکتے ہیں۔

**ایک روزنامہ رکھیں۔** اپنے بچہ کے ساتھ ان سرگرمیوں کے بارے میں بات کریں جو انہوں نے روزانہ کیں۔ دن کے اختتام پر کھلے عام سوالات جیسے، ”آپ کو سب سے زیادہ کیا پسند آیا؟ کا استعمال کرتے ہوئے انعکاسی کرنے کے لئے چند لمحات صرف کریں؟ کیوں؟ کیا کوئی چیز مشکل یا چیلنجنگ تھی؟ کیوں؟ ان سرگرمیوں کے بارے میں اپنے بچہ کے خیالات کی یادداشت لکھیں اور انہیں روزنامہ میں تصاویر شامل کرنے کے لئے بھی مدعو کریں۔

**ایک خط لکھیں۔** اپنے بچہ کو کسی کو خط لکھنے کے لئے مدعو کریں۔ وہ خط تخلیق کرنے، اپنی خود کی تحریر کو استعمال کرنے، یا اپنے الفاظ کا آپ کے ساتھ اشتراک کر سکتے ہیں اور آپ ان کے لئے تحریر کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ خود اپنے طور پر تحریر کرنے کا انتخاب کرتا ہے تو، اس کے ذریعہ بنائے گئے نشانات کا جشن منائیں۔ لکھنا سیکھنے کے لئے نشانات، بد خط تحریر اور تخلیقی بچے یہ سبھی ضروری اقدامات ہیں۔ اگر ممکن ہو تو، خط کا اشتراک اس شخص کے ساتھ کریں جس کو آپ کے بچہ نے تحریر کیا ہو۔

## کھانا پکانا اور مکسنگ

**کھانا تیار کرنا۔** اپنے بچہ کو اپنے ساتھ کھانا یا ناشتہ تیار کرنے کے لئے مدعو کریں۔ جیسے جیسے آپ ساتھ مل کر کام کریں تو، اس بارے میں بات کریں کہ جب آپ اجزاء کو مکس کرتے ہیں اور ہلاتے ہیں تو کیا ہوتا ہے۔

**پکانا اور شمار کرنا۔** اپنے بچہ کو اپنے ساتھ خوراک تیار کرنے کے لئے مدعو کریں۔ جب آپ ساتھ مل کر کام کریں تو، ان اشیاء کی تعداد کا شمار کریں جو آپ استعمال کرتے ہیں۔

**اسٹیک کا شمار کرنے والا۔** اسٹیک یا کھانے کے وقت دستیاب اشیاء کی تعداد کا شمار کریں۔ جیسے جیسے آپ کا بچہ کھانا کھائے، اس بارے میں بات کریں کہ انہوں نے کتنی اشیاء کھائیں اور کتنی چیزیں باقی ہیں۔

اجزاء:

2 پیالی سفید آٹا

2 پیالی پانی

1/2 پیالی نمک

1/4 پیالی تاتاری کا کریم

2 چمچ۔ نباتاتی تیل

خوراک کا رنگ (اگر مطلوب ہو)

ہدایات:

مسلسل طو پر ہلاتے ہوئے، تمام اجزاء کو درمیانی آنچ پر گرم کریں، جب تک کہ وہ اگتھے نہ ہو جائیں اور کھیل کے آٹے کے واقف گاڑھے پن کو حاصل کریں۔ آٹے کو ورق یا موم کے کاغذ سے ڈھانپیں اور جب تک چھونے جتنا ٹھنڈا نہ ہو جائے اسے تھوڑا ٹھنڈا ہو جانے دیں۔

کھیلنے کے آٹے کو ایک ہوا بند برتن میں ذخیرہ کریں۔

**کھیلنے کا آٹا۔** اگر مواد دستیاب ہو تو، اپنے بچہ کے ساتھ کھیلنے کا آٹا بنائیں۔ کھیلنے کے آٹے کو بار بار استعمال کیا جا سکتا ہے۔

**خاندان کے پسندیدہ۔** اپنے بچہ کو اپنے ساتھ خاندان کا پسندیدہ کھانا تیار کرنے کے لئے مدعو کریں۔ جب آپ ساتھ مل کر کھانا پکائیں تو، بنانے کی ترکیب، اجزاء، اور ہدایات کے بارے میں بات کریں۔ آپ اس بارے میں بھی بات کرنے کے خواہشمند ہو سکتے ہیں کہ آپ کا اہل خانہ اس کھانے سے لطف اندوز کیوں ہوتا ہے۔

## موسیقی اور حرکت

**منہ کی موسیقی۔** اپنے بچہ کو ان مختلف آوازوں کو دریافت کرنے کے لئے مدعو کریں جو آپ اپنے منہ سے نکال سکتے ہیں۔ آپ گانے، گنگنا، اپنے ہونٹوں سے پاپ وغیرہ کی آواز نکال سکتے ہیں۔ اپنے بچہ سے اس بات کو نوٹ کرنے کے لئے کہیں کہ ہر قسم کی آواز نکالنے سے کیسا محسوس ہوتا ہے۔

**خاندان کے پسندیدہ۔** اپنے بچہ کو اپنے اہل خانہ کی پسندیدہ موسیقی سننے کے لئے مدعو کریں۔ ایک ایسا گانا تلاش کریں جس سے خاندان کے ہر فرد کو پیار ہو اور اس کی ریکارڈنگ سنیں۔

**ثقافتی موسیقی۔** اپنے بچہ کے ساتھ اپنے اہل خانہ کی ثقافتی موسیقی کا اشتراک کریں۔ کیا اس موسیقی میں آپ کے ورثہ، مذہبی رواج، یا کمیونٹی کے کوئی خاص آلات شامل ہیں؟ اپنے بچوں کو ان آلات یا آوازوں کو سننے کے لئے مدعو کریں۔

**واٹر زانوفون۔** مختلف مقدار میں پانی کے ساتھ پینے کے پانی کے چند گلاس بھریں۔ ان کو آہستہ سے تھپتھپانے کے لئے چمچ استعمال کریں۔ آپ اور آپ کا بچہ آوازوں کے بارے میں کیا نوٹس کرتے ہیں؟ ایک ساتھ مل کر تھوڑی سی دھن بجانے کی کوشش کریں۔

**کچن بینڈ۔** کچن کے ڈرم تخلیق کرنے کے لئے برتنوں اور پینوں، کٹنیرز یا کسی اور سطح کا استعمال کریں۔ اپنے ہاتھوں یا کسی شے سے ان پر تھپتھپائیں۔ اپنے بچہ کو گانے کے لئے گانا تجویز کرنے، یا اپنے ساتھ نئے گانوں کی تخلیق کرنے کی دعوت دیں۔

**رقص۔** اپنے بچہ کو اپنے ساتھ رقص کرنے کے لئے مدعو کریں۔ موسیقی کی مشق کی ایک قسم بندی چلائیں جس میں واقعی موسیقی کا احساس ہو اور اس کے ساتھ حرکت کریں۔ کیا موسیقی تیز ہے یا آہستہ ہے؟ موسیقی آپ کو کیسا محسوس کرواتے ہے؟ خوش؟ اداس؟ پُرجوش؟ توانائی سے بھرپور؟

**گھر پر تیار آلات۔** آپ کے پاس دستیاب مواد اور ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جن کا استعمال آپ موسیقی تیار کرنے میں کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، سوراخوں والا کاغذ کے تولیہ کا ایک رول ایک بانسری ہو سکتا ہے، ایک ساتھ باندھی گئیں چمچیں جھنکار ہو سکتی ہیں۔ آوازوں کے ساتھ کھیلیں، اور اپنی آواز کو ساتھ گانے کے لئے استعمال کریں۔

**منجمد رقص۔** ایک پسندیدہ گانا چلائیں اور ایک ساتھ مل کر منجمد رقص کھیلیں۔ جب موسیقی چالو ہو تو، ایک ساتھ مل کر رقص یا حرکت کریں۔ جب آپ موسیقی کو روکیں تو، ہر ایک کو منجمد ہونا لازمی ہے! موسیقی کو چالو اور بند کرتے ہوئے باریاں لیں۔

## بیرون/گراس موٹر

**تیز اور آہستہ۔** اپنے بچہ کو یہ دریافت کرنے کے لئے مدعو کریں کہ وہ حرکت کرتے ہوئے رفتار کو کیسے تبدیل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ تیزی سے حرکت کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں، پھر اپنی رفتار کو تبدیل آہستہ آہستہ حرکت کر سکتے ہیں۔

**اپنے جسم کو حرکت دیں۔** اپنے بچہ کو ان مختلف طریقوں کو دریافت کرنے کے لئے مدعو کریں جن سے وہ اپنے جسم کو حرکت دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ چل، بھاگ، اچھل، پھلانگ، یا شفل کر سکتے ہیں؟

**اسٹریچ۔** تھوڑی سی ہلکی ہلکی موسیقی لگائیں اور آپ کے بچہ کو اپنے جسم کو اسٹریچ کرنے کے لئے مدعو کریں۔ کیا آپ درخت کی طرح اوپر لمبائی میں اسٹریچ کر سکتے ہیں؟ کیا آپ ایک طرف موڑ سکتے ہیں؟ دوسرے کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا آپ نیچے زمین پر لٹک سکتے ہیں؟



## نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کے لئے سرگرمیاں

**رنگ:** فرش پر کارڈ بورڈ کے ایک ٹکڑے کی طرح بنانے کے لئے کاغذ یا دوسری سطح کو لٹکانیں یا رکھیں۔ ٹراننگ کے آلات جیسے مارکر یا رنگ دار فراہم کریں اور بچہ کو کاغذ پر نشانات بنانا دریافت کرنے کی اجازت دیں۔ اپنے بچہ سے نشانات کی ان اقسام کے بارے میں بات کریں جو وہ کاغذ پر بنا رہا ہے۔

**آپ کو کیا نظر آتا ہے؟** چہل قدمی کریں اور آپ اور آپ کے بچہ کو نظر آنے والی چیزوں کے بارے میں بات کریں۔ آپ کو نظر آنے والی چیزوں کی اشیاء، رنگ، سائز، شکلیں، وغیرہ کے بارے میں بات کریں۔

**آئیے:** اپنے بچہ کو آئیے کی طرف لائیں اور آئیے میں آپ کو جو کچھ بھی نظر آ رہا ہو اس کے بارے میں آپس میں بات کریں۔ ایک دوسرے کو اور آپ کو آئیے میں نظر آنے والی دوسری اشیاء کو نوٹس کریں، اور آپ دیکھیں اسے نام دیں۔ اپنے بچہ کو آئیے میں اشیاء یا ان کے جسم کے کچھ حصے تلاش کرنے کے لئے مدعو کریں۔

**خالی کریں اور بھریں:** اپنے بچہ کو ایک ڈبہ اور متعدد چھوٹی لیکن محفوظ گھریلو اشیاء پیش کریں۔ مشاہدہ کریں کہ وہ ان کے ساتھ کیا کر رہے ہیں اور وہ کیا کر رہے ہیں اس کی وضاحت کے لئے الفاظ استعمال کریں۔ اشیاء کو ڈبہ کے اندر یا باہر رکھنے، یا اسے بھرنے اور خالی کرنے کے مختلف طریقوں کا مظاہرہ کر کے اپنے بچہ کے کھیل میں اضافہ کریں۔

**پوشیدہ اشیاء:** اپنے بچہ کو وہ کھلونا دکھائیں جس سے وہ لطف اندوز ہوتا ہو۔ پھر کھلونے کو چھپانے کے لئے اس کے اوپر ایک چھوٹا کمبل یا کپڑے کا ٹکڑا رکھیں۔ کھلونے کو ڈھانپیں اور کہیں کہ، ”یہ کہاں گیا؟“ کمبل کو ہٹانے کی کوشش کرنے کے لئے اپنے بچہ کو 5 سیکنڈ دیں۔ اگر وہ کامیاب ہو جائیں تو، دو اشیاء اور دو کپڑوں کے ساتھ کوشش کریں۔ اگر آپ کا بچہ بڑا ہے تو ان کی آنکھیں بند ہونے کے دوران کمرے میں کہیں بھی کوئی شے چھپا دیں۔ جب وہ اسے تلاش کریں اس دوران انہیں اشارے دیں۔

**بناوٹ:** مختلف بناوٹ والے فیبرک کے ٹکڑوں کے ساتھ اپنے بچہ کو آہستہ سے ضرب لگائیں (کپڑے اور لوازمات کام کرتے ہیں!)۔ ان کے رد عمل میں شامل ہوں اور جب وہ بظاہر اپنی پسندیدگی اور ناپسندیدگی کا اشارہ کرتے دکھائی دیں تو انہیں بتائیں۔ فیبرک کی بناوٹ، رنگ، سائز اور شکلوں کی وضاحت کرنے کے لئے الفاظ استعمال کریں۔ بچہ کو ان کے ہاتھوں سے فیبرک دریافت کرنے کے لئے بھی مدعو کریں۔

**ملبوسات:** مختلف سائز کے کپڑے نکالیں اور اپنے بچہ کو ملبوسات کے مختلف مضامین پر آزمانے کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس بارے میں بات کریں کہ آیا لباس فٹ بیٹھتا ہے، بہت بڑا ہے یا بہت چھوٹا ہے۔

**پیک-اے-بو:** اپنے بچہ کے سامنے فرش پر بیٹھیں، اپنے چہرے کو ڈھانپیں اور ان کے ساتھ پیک-اے-بو کا کھیل کھیلیں۔ اگر بچہ دلچسپی رکھتا ہو تو، انہیں کھیل میں سریرابی کرنے دیں۔

**پانی کا کھیل:** نہانے کے ٹب یا سنک میں، اپنے بچہ کو وہ مواد فراہم کریں جنہیں وہ بھر اور انڈیل سکتے ہیں جیسے پیالے، باؤل، اور پلاسٹک کے کنتینرز۔ تھوڑا سا پانی ڈالیں اور اپنے بچے کو بھرنا اور انڈیلنا دریافت کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

**تعمیر:** کسی بھی دستیاب تعمیری کھلونوں یا مواد کا استعمال کرتے ہوئے، اپنے بچہ کے ساتھ تعمیر کریں اور انہیں ڈھانچہ کو مار گرانے کی حوصلہ افزائی کریں۔ اگر آپ کے پاس تعمیر کے لئے بلاکس یا دیگر نوزائیدہ / چھوٹے بچوں کے کھلونے نہ ہوں تو، پیالے، پلاسٹک کے کنتینرز، یا دوبارہ استعمال کئے جانے والے مواد جیسے ڈبے یا خالی کنتینرز استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا بچہ تعمیر کرنے سے قاصر ہو تو، ایک چھوٹا سا ڈھانچہ بنائیں اور انہیں اس پر دستک دینے کی حوصلہ افزائی کریں۔

### اہل خانہ اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لئے خود کی دیکھ بھال کی تجاویز

جب آپ خود کی دیکھ بھال کرنے کے لئے وقت نکالتے ہیں تو، آپ اپنے بچہ کی دیکھ بھال کرنے میں بہتر ہوجاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ”آپ کے وقت“ کے چند منٹ آپ کو دوبارہ چارج ہونے میں مدد کر سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے آپ میں بہترین ہو سکیں۔

- جب آپ گھر کے ارد گرد چھوٹے موٹے کام کر رہے ہوں تو موسیقی سنیں۔
- اپنے آپ کو رکنے کی یاد دہانی کروانے کے لئے ایک الارم مرتب کریں، ایک گہری سانس لیں، یا ایک پُر سکون کرنے والی مراقبہ کی ایپ کا استعمال کریں۔ یہاں تک کہ صرف 2 منٹ کا آرام آپ کو ہونے والے احساس میں فرق پیدا کر سکتا ہے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کافی نیند لے رہے ہیں۔ جب آپ کا چھوٹا بچہ آرام کرنے کے لئے لیٹ جائے تو، ایسا ہی کرنے کی کوشش کریں۔ اگر انہیں آرام دہ حالت میں آنے میں پریشانی محسوس ہو رہی ہو تو، ایک ایسا پُر سکون گانا گائیں جو آپ تب پسند کرتے تھے جب آپ چھوٹے تھے، ایک ایسا گانا جو آپ کو بھی پُر سکون کرتا ہو۔
- دس منٹ کی چھٹی لیں۔ جب آپ اپنے بچہ کو نہلا رہے ہوں تو، اپنے ہاتھوں کو گرم پانی میں بھگوئیں۔
- اپنے ساتھ اہل خانہ کی ایک پسندیدہ تصویر رکھیں۔ اگر آپ اپنے چھوٹے بچہ کے ساتھ ایک مشکل بھرے دن سے گزر رہے ہوں تو، آپ ایک دوسرے کے ساتھ گزارے ہوئے خوشیوں بھرے وقت کی یاد دہانی کے لئے اس کی طرف دیکھ سکتے ہیں۔
- دوسروں تک پہنچیں۔ ذہنی دباؤ کے اوقات کے دوران خاندانوں اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لئے تنہا محسوس کرنا ایک عام بات ہے۔ لیکن آپ کو خود ہی انہیں سنبھالنے کی ضرورت نہیں ہے۔ قابل اعتماد اہل و عیال کے ساتھ رابطہ کریں، ان کے ساتھ اپنے جذبات کا اشتراک کریں، اور ان کی مدد کو شامل کریں۔

### بچوں سے کورونا وائرس کے بارے میں بات کرنا

ہر جگہ کورونا وائرس COVID-19 کی خبروں کے چلتے، بہت سے خاندان اس بات کو لے کر فکر مند ہیں کہ اپنے بچوں کے ساتھ وائرس کے بارے میں بات چیت کیسے کریں۔ آپ کے بچہ کے ساتھ گفت و شنید میں حمایت کرنے والی کچھ تجاویز اس طرح ہیں:

- ممکن ہے کہ بچوں نے بھی وائرس کے بارے میں سنا ہو۔ اس کے بارے میں ان کے ساتھ بلا جھجک بات چیت کریں۔ اس کے بارے میں بات نہ کرنا حقیقت میں انہیں زیادہ پریشان کر سکتا ہے۔
- اپنے بچہ کو کورونا وائرس کے بارے میں اپنی معلومات اور وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں اس کا اشتراک کرنے کے لئے مدعو کریں۔
- معلومات کی صحیح مقدار دیں۔ بہت زیادہ معلومات فراہم کرنا خوفناک ہو سکتا ہے، بہت زیادہ اشتراک کرنے کے بجائے، وائرس کے بارے میں اپنے بچہ کے سوالات کا جواب ایک سیدھے سادے اور حقائق پر مبنی انداز میں دیں۔
- یاد رکھیں کہ جذبات متعدی ہیں۔ کورونا وائرس کے بارے میں آپ کے رویہ اس بات پر اثر ڈالے گا کہ آپ کا بچہ اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتا ہے۔ اگر آپ پرسکون رہتے ہیں تو، آپ کے بچہ کے بھی پُر سکون رہنے کا زیادہ امکان ہے۔
- اپنے بچہ کو محفوظ رہنے کے بارے میں معلومات سے آگاہ کریں۔ ان چیزوں کا اشتراک کریں جو آپ محفوظ رہنے کے لئے کر رہے ہیں ساتھ ہی ساتھ جو چیزیں وہ وائرس سے بچنے کے لئے کر سکتے ہیں جیسے کہ ان کے ہاتھوں کو بار بار اور اچھی طرح دھونا۔
- گفت و شنید جاری رکھیں۔ اپنے بچہ کو اس بات کا یقین دلائیں کہ وہ ہمیشہ اس بارے میں آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں کہ وہ کن سن، دیکھ، اور محسوس کر رہے ہیں اور یہ کہ آپ بھی ان کے ساتھ ان سب باتوں کا اشتراک کریں گے۔

درج ذیل وسائل بچوں سے کورونا وائرس کے بارے میں بات چیت کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

- بچوں سے کورونا وائرس کے بارے میں بات کرنا

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

- بچوں سے COVID-19 (کورونا وائرس) کے بارے میں بات کرنا: والدینی وسائل

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

- چوں کے ساتھ بات کرنا: متعدی بیماری کے پھیلنے کے دوران نگہداشت فراہم کنندگان، والدین اور اساتذہ کے لئے تجاویز

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>