PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Dipartimento Istruzione, università e ricerca
Servizio per lo sviluppo e l'innovazione
del sistema scolastico e formativo
Ufficio di coordinamento pedagogico generale

نرسری یا نیدومیں آپکو خوش آمدید

Benvenuti al nido in lingua urdu

F.I.O.R.E.
FAMIGLIA, INFANZIA,
ORIENTAMENTI,
RIFLESSIONI EDUCATIVE
0-3 ANNI

پرسنل سپیس

صارفین کی مالی شرکت کے معیار کی وضاحت انکے سماجی و اقتصادی حالات اورجائداد کو مدنظر رکھتے ہوئے مقرر کرنا میونسپل کی ذمہ داری ہے۔
شہر کے علاوہ ، صوبے میں بھی صوبائی سطح پروگرامنگ اور مختلف سطحوں پر اقدامات کے ساتھ ابتدائی بچپن کی سرگرمیوں کے لئے خدمات کی ترقی میں حصہ لیتا ہے۔

ڈھانچہ اور تنظیم: ضروریات اور خدمات کا کم از کم معیار اور ان کا کم از کم اور زیادہ سے زیادہ نمبر اور معلم / بچے کے درمیان تعلقات کی وضاحت کرتا ہے -
85

پروموشنل اور ثقافتی

ان اقدامات کا مقصد بچپن کی ثقافت کو پھیلانا، تحقیقی سرگرمیاں اوربچپن کے بارے میں علم اور توجہ کو فروغ دینے کی دستاویزات ہے۔

معیار اور تعلیمی سطح:

سمنوی اور رسائی عملے کی تربیتی سرگرمیں کے ساتھ

تربیت

اساتذہ کی تربیت تعلیم کی خدمات کے معیار کو ظاہر کرتی ہے اور اس پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔
دو قسم کی مداخلت جو کہ ہر سال پیش کی جاتی ہیں:
ایک عام سطح پر صوبے کی طرف سے جو کی اس میدان میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ سروسز کے نظام سے تعلق رکھنے تمام تعلیمی نظام چلانے والے اور تمام عملے کے لئے ایک تربیتی پروگرام-

یہ منصوبہ ان لوگوں کو جو خدمات کے انتظام چلانے والوں کی تجاویز پر رضامندی کی بنیاد پر کیا جاتا ہے اور اس میں تنظیمی مانیٹرنگ یانگرانی اور تصد یقی پہلوں شامل ہیں۔
انفرادی مینیجرز کے چلائے گئے نیدو کے ملازمین کے لئے آزادانہ طور پر ترقی -

تعلیمی کو آرڈینیشن:

نرسریاں دو اقسام کے تعلیمی کو آرڈینیشن کی مستحق ہیں

صوبے کی زیر نگرانی نظام کی کو آرڈینیشن

جو مینیجرز یا نِگراں کاروں کے ساتھ منظم رابطوں کے ذریعے علاقے میں قابلیت اور خدمات کی اتصال یا پیوستگی کو یقینی بنانا ہے-
ڈھانچہ کی کو آرڈینیشن
جو انفرادی مینیجرز پر منحصر کرتا ہے اور اس کا اندرونی نظام چلانے، ورکشاپوں کا انعقاد اور تعلیمی منصوبوں کی ترقی کرنا ہے۔

ایک دُور رَس نظام کی حقیقت

خدمات کا نظام، نیدو اور اضافی سرگرمیوں اور خاندانی نیدو کے ساتھ بہت بڑھ گیا ہےجنوری 2012 کے اعداد و شمار کے مطابق85 نرسریاں، دو اضافی خدمات، 3 کمپنوں میں نرسریوں 80 خاندان میں نیدو کا انکشاف کیا گیا ہے۔

نرسری میں" خوش آمدید نیدو" کو پیش کرتا ھے جو 0 تا 3 سال کے بچوں کے لیے 40سے زائد سالوں سے موجودہ پیش کردہ خدمات کے نظام میں سب سے زیادہ مقبول اور تاریخی اورمرکزی کردار ادا کرتا ھے-اصل میں، سب سے پہلے عوامی نیدو 1970 کے وسط میں منظر عام پر آئے، ابتدائی طور پر بڑے شہروں اور پھر وادیوں میں بھی پھیل گئے-

اٹلی میں نیدو خانے کے لئے باقاعدہ قوانین بنائے گئے-

1971میں ریاست کا پہلا اور واحد قانون، 1044.n، نافذ کیا گیا ،جو عام معلومات پر مشتمل تھا، جس میں بعد ازاں علاقائی اختصاصاتی یا مخصوص قوانین شامل کئے گئے-Trentino میں 1978 میں قانون نمبر 13 لاگو کیا گیا تھا, جس میں ترمیم کر کے نمبر4 سنہ 2002 میں نافذ گیا تھا – آج صوبے میں85 نرسریاں موجود ہیں- جنوری 2012 کے اعداد و شمار کے مطابق مجموی طور 3،131بچوں کی گنجا ئش ھے-آیئے ہم قانون کے چند بنیادی تصورات یا نطریات کو د یکھیں:

تعلیمی خدمت جو تعلیم کے لئے اپنا کردار ادا کرتی ھے-

"نرسری 3 ماہ سے 3 سال تک کے بچوں کے لیے ایک تعلیمی و سماجی خدمت ہے۔ وہ خاندانوں کے ساتھ مل کر بچوں اور بچیوں کی انفرادی، ثقافتی اور مذہبی شناخت کی نشوونما اور تعلیم، میل جول، خفاظت کی یقین دہانی، اور ان کی (نفسی طبیعی) نفسیاتی و جسمانی فلاح و بہبود اور ان کے علمی اور جذباتی صلاحیتوں کے نشوونما کرتا ھے-

خدمت کا نظام

سروس کے نظام میں وہ تمام خدمات شامل ھیں جنکا مقصد صوبے کے پورے علاقے میں اعلی معیارکی ایک جیسی سروسز کو یقینی بنانا ھے-
نظام سے تعلق رکھنے کا مطلب صارفین کے لیے ایک جیسی تمام سماجی اور تعلیمی خدمات کی ضمانت پیش کرنا ھے- جیسے ، مثال کے طور پر مقرر کردہ عمر کی بنا پر داخلے کاحق، معذور بچوں یا سماجی و ثقافتی ناموافق صُورت حال میں اندراج اور انٹیگریشن، پیش اِنتظام کردہ اسٹاف کی یکساں تعلیم یا تربیت اور نیدو کے ساتھ تسلسل کے اقدامات ھیں-

انتظام

ترینتینو میں نرسریاں عوامی ہیں اور انکا انتظام میونسپل یا کمونے کے ہا تھ میں ھے، جو اس علاقے کے اندر رہنے والے تمام بچوں کو سروس فراہم کرنے کا انتظام کر رہے ہیں. میونسپل نیدو چلانے کے لیے دو طریقوں کا انتخاب کر سکتی ہے

-بلاواسطہ، جو اس کے عملے کے زریعے

-بالواسطہ، یعنی سماجی کوآپریٹیو پر انتظام کے انحصار کے ذریعے ، اس صورت میں وہ فعالیت کےلیے عملے کو بھرتی کریں گئے ، لیکن میونسپل اس سروس کی مالک ، تسلی بخش فالیت کی ضمانتی آپریشن اور شہریوں کے رابطے کےلیے زیر حوالہ رھے گی -

<u>تنظیم</u>

خدمات کو منظم رکھنے کی ذمہ داری بھی میونسپل کی ہے ، اس کے مختلف مراحل ھیں جو خدمات کے ترقیاتی منصوبہ بندی کی تیاری انکومنصوبوں کے آغاز سے پہلے انکی تکمیل تک چالو کرنے کے لئے مشتمل ھیں-
اس کے علاوہ ایک کام کے آغاز کا مرحلہ ھے جس میں خدمات کے درمیان مطابقت اور تعاون کی اقسام، تعلیمی انتخاب، میں خاندان کی شرکت، متعلقہ محکموں کو تجاویز پیش کرنا، اور ملازمین کے لئے تربیتی سرگرمیاں شامل ھیں-

اقتصادی یا مالی شرکت

جاتی ہیں مثلاً برف باری کے موسم میں برف سے بھی کھیلتے ہیں اور گرمیوں میں پولز میں نہاتے ہیں، اورکبھی کبھی باہر چھاؤں میں بیٹھ کر کھانا بھی کھایا جاتا ہے۔

بچّے ندو میں کیا کچھ سیکھتے ہیں . . .

جب بچّے میز پر کھانا کھانے بیٹھتے ہیں تو معلم سب بچوں کو ہاتھ دوھونے کے لیئے لے جاتے ہیں اور دِن کے دوران ایسے لمحات مقرر کیئے جاتے ہیں جب بچّے اپنی اپنی دیکھ بھال کرتے ہیں : مثلاً کپڑے تبدیل کرنا معلم کی پیروی کرتے ہوئے جیسے جیسے وہ اِشاروں اور باتوں سے بچوں کو بتاتا ہے اس پر عمل کرتے ہیں۔

کیا آرام کا وقت سب کے لیئے ایک جیسا ہے ؟

ندو میں ہر بچّے کی نیند کا اختِرام کیا جاتا ہے۔ چھوٹے بچّے صبح کو بھی سوسکتے ہیں یا دِن بھر میں کِسی بھی وقت جب اُنکو نیند محسوس ہو ۔ کھانے کے بعد ہر بچہ سونے کے لیئے اپنے کمرے کی طرف جاتا ہے ۔ ندو میں سونے کے لیئے چھوٹے بچّوں اور بڑے بچوں کے لیئے کمرے بنے ہوتے ہیں جن میں اُنکے سائز کے پلنگ لگے ہوتے ہیں جِن میں ہمیشہ ایک آدھ بھالو یا گھر سے لایا گیا بچّے کا پسندیدہ کِھلونا موجود ہوتا ہے تاکہ بچّہ اچھی اور پُرسکون نیند سوسکے ۔

اور جاگنے پر ؟

جاگنے پر بچّے کو ٹائیلٹ میں لے جایا جاتا ہے جہاں معلم اُسکا ڈائپر تبدیل کرتا ہے اُسکو کپڑے پہنانے میں مدد کرتا ہے ،کنگی اور کریم وغیرہ لگاتا ہے ۔ پھر وہاں سے بچّے کھیل کے کمروں میں آجاتے ہیں، کچھ تو فوراً ہی کھیل کھیلنا شروع کردیتے ہیں پر کچھ تھوڑی دیر معلم کے ساتھ ابھی سکون لینا چاہتے ہیں۔ وسط دوپہر میں اِس سے پہلے کہ والدین بچّے کو لینے آئیں ، بچوں کو کھانے کے لیئے سنیکس دیئے جاتے ہیں ۔

جب والدین لینے آتے ہیں تو کچھ بچے بُرا محسوس کرتے ہیں ؟

نہیں ، ایسا نہیں ہے کہ ہر ایک کے لیئے کچھ خاص دیکھ بھال ہے ۔ جو ابھی رُکنا چاہتا ہے ، دوپہر کے ٹیچر کے ساتھ ،چونکہ کھیل کے مختلف پرپوزل موجود ہونے کیوجہ سے بچّہ اور زیادہ لطف اندوز ہوسکتا ہے، اور کھیل سےبچّے کی ذہنی تسکین بھی ہوتی ہے ۔

اگر بچّہ میری غیر حاضری سے ناراض ہو جائے ؟

مِلنے کا عمل ایک بہت ہی نازک عمل ہے اور توقات سے بھر پور ، چاہے بچّے کیطرف سے یا والدین کیطرف سے ہو ۔ کبھی کبھار بچّہ اپنے ساتھیوں اور کھیلوں کو نا چھوڑنے کے لیئے مزاحمت کا اظہار کرتا ہے ، لیکن معلم اپنے بہترین الفاظ کے استعمال سے بچّے کو سمجھا دیتے ہیں ۔

ترینتو میں نیدو یا بچہ خانے
ڈھانچہ اور تنظیم

ترینتومیں کس قسم کی نیدو یا بچہ خانے پائے جاتے ہیں؟

صوبہ ترینتو سماجی تعلیمی اور ابتدائی بچپن کی خدمات یا سروس کے ایک نظام "کو فروغ دے رہا ھے جسکی مختلف اقسام ھیں
نیدو یا بچہ خانےکام کی جگہ پر "بچہ خانے"، "گھر میں بچہ خانہ " ، دن کی ماں یا تاگیسمُتر، اور اضافی خدمات شامل ھیں۔
جسکا مقصد خاندانوں کو ایک ساتھ زیادہ مواقع فراہم کرنے کے لئے سماجی اور تعلیمی مواقع اور ان کے تربیتی کردار میں ان کی حمایت تعلیم کے ساتھ ساتھ معاشرے میں احترام اور بچوں کی دیکھ بھال کی ثقافت کو پھیلانا ھے۔

نرسری سب سے زیادہ تاریخی ہے

کیا کھانے کی میز پر بچّے آسانی پیدا کرنے کے لیئے تھوڑی مدد کرتے ہیں ؟

بڑے بچّے اپنی اپنی باری سے '' ویٹر '' کا کام کرتے ہیں، اپنے ٹیچر کے ساتھ میز کو سجاتے ہیں۔ بچوں کے کھانے پر بڑی توجہ دی جاتی ہے کیونکہ بچّوں کو نئے نئے کھانوں سے متعارف کرانا ضروری ہے اِسطرح وہ نئے کھانوں سے متعارف ہوتے ہیں۔ کچھ بچّے آسانی سے سارا کھانا ختم کر لیتے ہیں اور کچھ بچّوں کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے تو اِس بات کو مدِنظر رکھتے ہوئے معلم خوراک کو حِصّوں میں تقسیم کرکے بچّے کے سامنے رکھ دیتا ہے اور انکو اکیلے کھانا کھانے دیتا ہے لیکن اُن پر نظر بھی رکھتا ہے ۔ چھوٹے بچّوں کے لیئے کھانا تھوڑے الگ طریقے سے پیش کیا جاتا ہے : ٹیچر میز کے مرکز میں بیٹھ جاتا ہے تاکہ وہ تمام بچوں کی مدد کرسکے اور ان بچوں کے مُنہ میں نوالہ بھی ڈال سکے جو خود کھانا نہیں کھاسکتے لیکن ساتھ میں بچوں کے ہاتھ میں چمچ بھی تھما دی جاتی ہے تاکہ اُنکو اسکی بھی عادت ہو جائے۔ کھانا کھانے کا لمحہ ایک ایسا لمحہ ہے جس میں ہم میل جول کو ، دوستی اور ذائقے کے بارے میں بچوں کے درمیان گُفتوشنید کے مکالمات کو فروغ دیتے ہیں –

کھیلوں کو کسطرح تیار کیا جاتا ہے ؟

کھیل بچّے کے لیئے ایک اہم سرگرمی ہے ۔ یہ نہ صرف بچّے کو خوشی دینے کے لئے بلکہ علم اور بات چیت کرنے کا موقع بھی فراہم کرتی ہے ۔ ہم ایسے کہہ سکتے ہیں کہ بچّے کھیلتے ہیں بڑا ہونے کے لیئے۔ نِڈو میں ہر بچّے کے لیئے اُسکی عمر کے حِساب سے کھیل کو مخصوص کیا جاتا اور گھر سے مختلف کھیل کھیلنے کو مِلتے ہیں: پینٹنگ، حرکات و سکنات، گوندھنا، گندا کرنا، جوڑ توڑ کرنا وغیرہ ۔ نِدو میں بھی چیزوں کی ترتیب کو اہمیت دِی جاتی ہے ، یہ ایک اُصول ہے ، لیکن اِس کو کھیل کی صورت میں کیا جاتا ہے تاکہ بچّےکام بھی سیکھ لیں اور اُن کو محسوس بھی نہ ہو۔ کھلونے اور مواد کی تجاویز ایک تعلیی پروگرام کی پیروی کرتے ہوئے بچّے کی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار کیا جاتا ہے ۔ نِدو میں موجود قدرتی مواد اور موجود اشیاء بچے کی جانکاری میں تجسس اور جرأت پیدا کرتی ہیں ۔

کیا نڈو میں تہوار بھی منائے جاتے ہیں ؟

بالکل نِڈو میں بہت خوبصورت اور اچھے طریقے سے تہوار منائے جاتے ہیں : جیسا کہ والدین کے ساتھ مِل کر یا پھر دوسرے اسکول کے بچّوں کے ساتھ کبھی کبھار مِل کے دوپہر کا کھانا کھاتے ہیں ، اور بعض اوقات والدین کی طرف سے ادب بارہ جِس میں طنزومزاج کی چاشنی موجود ہوتی ہے ،پیش کرتے ہیں ۔

یقینی طور پر دن کا آغاز اچھے طریقے سے کرنے سے تمام دن اچھا رہتا ہے ۔

یہ بچّوں اور بڑوں دونوں کے لیئے ہے ! اِسی لیئے والدین کو چاہیئے کہ صبح جب بچّوں کو نِڈو چھوڑتے وقت خوشی کا اظہار کرتے ہوئے معلم کے حوالے کریں اور بچّے کو معلم کے حوالے ایک مخصوص جگہ پر کیا جاتا ہے تاکہ اُسکا یقین بحال رہے کیونکہ روز روز جگہ بدلنے سے بھی ٹھیک نہیں رہتا ۔ بڑوں کے درمیان باتوں کا مختصر تبادلہ جو کہ بچّے اپنے جذباتی حمایت کے لیئے استعمال کرتےہیں وہ والدین سے الگ ہونے کے لیئے اُنکی حوصلہ افزائی کرتا ہے ۔

کیا نڈو میں بچوں کے لیئے سرگرمیاں پہلے سے تیار کی جاتی ہیں ؟

وسط صبح میں سرگرمیوں کا شیڈول پیش کیا جاتا ہے ، جوکہ ہر روز ہر گروپ کے لیئے تبدیل کیا جاتا ہے ۔ تمام سرگرمیاں ایک لیبارٹری میں یا ایک مخصوص جگہ میں ہوتی ہیں : پینٹنگ کرنا اور اِسطرح کے مختلف کھیل وغیرہ ۔ اسطرح کے کئی مواقع لطف اندوزی کے لیئے ، تخلیقی صلاحیتوں کے حصول اور اصول کو سیکھنے کے لیئے منعقد کیے جاتے ہیں ۔ پینٹنگ کی لیبارٹری میں ہر طرح کے رنگ اور برش مختلف سائز میں موجود ہوتے ہیں، جِس سے بچّے کاغزوں پر ہاتھوں اور پاؤں سے اپنے پرنٹ چھوڑ سکیں۔ وہ کمرے جہاں پر بچّے اپنی توانائی کو خرچ کر سکیں وہاں پر اُنکی سہولت کے لیئے نرم گدّے ، نرم فوم کی سیڑھیاں، سرنگ اور نرم گیند وغیرہ جہاں بچّے خوب اُچھل کُود اور موج مستی کر سکیں ۔

کیا سارا گروپ اس میں شمولیت اختیار کرتا ہے ؟

یہ سب سرگرمیوں کی اقسام اور مقاصد پر منحصر ہے اور جو اِسکو تجویز کرتا ہے ۔ کچھ سرگرمیاں پورے گروپ کے لیئے اور کچھ دوسرے بچوں کے لیئے ہوتی ہیں جو باری باری کھیلتے ہیں ۔ نِدو کے باغ میں بھی مختلف سرگرمیاں کروائی

چیزوں کے نام سے دہرائیں اس کے علاوہ آویزاں تصاویر نرسری کو اس کے عملے کے ساتھ پیش کرتے ھیں اور حا لیہ تجربات کو بیان کرتے ہیں
والدین اپنے بچوں کےساتھ ان پہ تبصرہ کر سکیں گئے جس سے بچے بھی خوش ہوں گےاکثر ایک خاص کتاب میں والدیں کی تصویر بھی لگائی جاتی ھے کیونکہ بچے کا انہیں دیکھنا ،اور معلم کو ان کے بارے میں کچھ بتانا اچھا ھوتا ھے۔

<u>نڈو میں زیادہ کمرے ہونے کی وجہ سے کیا بچہ گھبرا جانے گا ؟</u>

کمروں کی ترتیب بچوں کی سہولت کو مدِنظر رکھتے ہوئے کی جاتی ہے ۔ نِڈو میں سب کچھ بچّے کے قد کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار کیا جاتا ہے اور تمام سرگرمیاں وقت اور بچے کی خوشی کو مدنظر رکھتے ہوئے منعقد کی جاتی ہیں ۔

<u>عملی طور پر کسطرح ؟</u>

ہر بچّہ اپنے دِن کا زیادہ تر وقت گروپ کے ساتھ ایک منعقد کردہ کمرے میں گُزارتا ہے، جہاں پر اُسکے لیئے مختلف قِسم کے جھولے میسر ہیں اور بچّے گھر بھی بناتے ہیں۔ ایک حِصّہ خاص طور پر بچوں کے لیئے بنایا گیا ہے جہاں نرم بِستر کا انتظام کیا گیا ہے تاکہ جوبچّے تھک جاتے ہیں وہ وہاں پر آرام کر سکیں۔

<u>لییکن چھوٹے بچّے جیسا کہ وہ ہیں، کیا وہ اکھٹے کھیلنا جانتے ہیں ؟</u>

ہر بچّہ گروپ کا حِصّہ بن جاتاہے ، چاہے بڑے ہوں یا چھوٹے ،عمر کے حِساب سے : عام طور پر 6 سے 18 مہینے تک اور 9 سے 18 اور 3 سال کی عمر کے بچّوں کے درمیان تعلقات اِسقدر مناسب ہوتے ہیں کہ ہر کوئی خود کو بڑا محسوس کرتا ہے ۔
ابتدا میں بچے پہلے دو پھر تین اور پھر آہستہ آہستہ زیادہ کی تعداد میں کھیلتے ہیں اور چھوٹی موٹی لڑائیوں پر قابو پاتے ہوئے جیسے کہ ایک ہی وقت میں ایک کھِلونے سے کھیلنا سیکھتے ہیں۔

<u>بچوں کے لیئے کتنے اساتذہ ہوتے ہیں ؟</u>

جہاں تک اساتذہ کا خیال ہے تو ہم ،مردوں کو نِڈو کے اندر اساتذہ کی حیثیت سے تصور نہیں کرتے۔ یہ بات کچھ حسبِ دستور نہیں لگتی کہ نِڈو میں مزکر اساتذہ بھی ہوں لیکن مردوں کی نِڈو میں موجودگی کو بہت مقبول کرار دیا گیا ہے ۔ کیونکہ نِڈو میں اِسطرح والدین کی موجودگی کی حقیقت کی نمائندگی ہوتی ہے ۔
بہر حال ہر گروپ میں ایک ریفرنس کا استاد ہوتا ہے ایک اہم شخصیت موجود ہوتی ہے جِسکا کام تمام دِن میں بچوں کا خیال رکھنا اور گروپ کو مضبوط بنائے رکھنا ہے ۔ لہٰذا جب والدین کو نِڈو میں اپنے بچوں کی کارکردگی کے بارے میں پوچھنا ہوتا ہے تو وہ اِسی ٹیچر سے رجوع کرتے ہیں جو آپکو آپکے بچّے کی ترقی کے بارے میں بتاتا ہے ۔ معلم ایک ورکنگ گروپ کا حِصّہ ہے جو کہ کوارڈینیٹر، جو کہ نرسری کے تمام بچوں اور اُن کے والدین کو باخوبی جانتا ہے اور ہمیشہ کِسی بھی قسم کی معلومات کے لیئے جوابدا ہوتا ہے ۔

<u>چونکہ ہر بچّے کی ضروریات دوسرے بچوں سے مختلف ہوتی ہے تو کیا ہر ایک کی ہم آہنگی بھی مختلف ہے۔۔۔</u>

چھوٹے بچوں کا سیکشن بہت زیادہ پُرسکون ہے ، بچے آزادانہ طور پر رینگ سکتے ہیں، کچھ بچّے معلم کی مدد سے رینگتے ہیں، کچھ سو جاتے ہیں، کچھ روتے بھی ہیں لیکن معلم جلد ہی اُنکو چُپ کرادیتے ہیں۔ زیادہ مصروفیت بڑے بچوں والے سیکشن میں ہوتی ہے : بچے اپنی پسند کا کھِلونا ڈھونڈنے کے لیئے یہاں سے وہاں گھومتے ہیں، خود کو پُرسکون کرنے کے لیئے کہانیاں سُنتے ہیں یا اپنے پسندیدہ گانے گائیں گے۔ نِڈو میں ہر چیز بچوں کی سہولت کو مدِنظر رکھتے ہوئے بنائی گئی ہے جس میں دِلچسپی کے مراکز بہت زیادہ ہیں تاکہ بچّے کے تجربے میں اضافہ ہوسکے۔

<u>بچوں کے لیئے کھانا کون تیار کرتا ہے ؟</u>

ہر نِڈو میں ایک باورچی یا شیف ہوتا ہے جو بچوں کے لیئے کھانا پکاتا ہے ۔ جو کھانا ہر روز نِڈو میں بنتا ہے اُسے شیف منتخب کرتا ہے ، اپنے ہاتھوں سے کھانے کی تمام چیزوں کو اچھی طرح دیکھنے کے بعد مینو تیار کیا جاتا ہے تاکہ ہر بچّے کے لیئے مناسب غذا تیار کرسکے۔ باورچی خانے میں ہمیشہ ایک مددگار شیف کی مدد کرتا ہے جوکہ کھانے کی ٹرالی کو لے جاتا ہے جِسکا کام باورچی خانے کی اور باغ کی صفائی کا خیال رکھنا ہے ۔

کبھی کبھار والدین کے لیئے بچوں سے بات منوانا یا اُن سے اطاعت کرانا ذرا مشکل لگتا ہے . . .

گھر میں مختلف وجوہات کی وجہ سے زیادہ مشکل ہو سکتی ہے : والدین گھر کی ذمہ داریوں اور مختلف کاموں کی وجہ سے تھکے ہوئے ہوتے ہیں جِسکی وجہ سے وہ بچے کو صیح وقت نہیں دے پاتے جِتنا کہ اُنھیں دینا چاہیے۔ بچے کا اپنی صلاحیت کو منوانا اور خود پر کنٹرول کرنا یہ سب بڑوں سے سِیکھنا ہے، والدین جو بھی اُسکو سِیکھائیں گے مثلاً اندرونی اطمینان خود کو مطمین رکھنے کے لیئے یہ سب سیکھنے سے بچّے خود کے یعنی اپنی مرضی کے مالک ہو سکتے ہیں .

کیا ندو میں بچّے قواعد پرزیادہ عمل کرتے ہیں ؟

بچوں پر حد مقرر کرنا ، خاص طور سے دو سال کی عمر میں ، تو یہ کبھی کبھی والدین کے لیئے مشکل بھی ہوجاتا ہے ، کیونکہ جب بچّہ بہت چھوٹا تھا تو اُسکی ضرورتوں کو آسانی سے پُورا کیا جاسکتا تھا لیکن بچے کا جِسمانی اور ذہنی لحاظ سے بڑا ہونے کا مطلب اپنی قوتِ محرکہ کو باضابطہ کرنا اور سماجی ماحول کی طرف سے نافذ کردہ اُصولوں کو اپنانا ہے .

میرے خیال میں بچہ گھر کی نسبت نرسری میں بڑوں کو زیادہ توجہ سے سُنتا ہے .

نرسری میں بچوں کی منتقلی پہلے پہل ماحول کی ہَم آہَنگی کے بعد وہ مکمل طور پر منظم طریقے سے سیاق و سباق کو سمجھنے کے قابل ہو جاتے ہیں ، ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ والدین اِس بات پر مشکل سے یقین کریں کہ اُن کا بچّہ معمول سے ہٹ کر ایک مختلف ماحول میں اُن سے دور کِسطرح کا برتاؤ کرے گا یا کرنے کے قابل ہو گا، لیکن یہ کچھ ایسے ہی ہے ، کیونکہ جاننا اور خود کو مختلف موضوع کے لیئے تیار کرنا انسانی دِماغ کی نرمی اور انتہائی لچک مختلف سیاق و سباق کی تکرار کرنے اور ان سے ہم آہنگی کی صلاحیت رکھتا ہے .

ندو کیسا ہے . .
ہم معلم سے پوچھتے ھیں

نیدوخانے کاماحول خوبصورت اور اچھا ہے، لیکن بچے کے لئے زیادہ ضروری چیز--...

یہ سچ ہے کی بچے کی ماحول تک رسائی متعلقہ افراد کے ذریعے ہو گی۔ اس کے لیے معلم کی مسکراہٹ پہلی"جگہ" ھے، جہاں وہ رکتا ھےاگر آپ نوٹ کریں کی شروع میں بچے کی بڑوں کے ایک چہرے سے دوسرے پر منتقلی جیسے وہ اعتماد کی توثیق کر رہا ھو۔ اعتماد جو وہ دینے کے لئے تیار ہو جانے گا وہی جو اس کو اپنے والدین کی طرف سے ملے گا۔

ایک ایسی روشن جگہ، ڈھیر کچھ کرنے کو یا پرسکون جیے کافی پکت سنگت۔سوچ کر بنائی گئی ھو

حقیقت میں، ماحول بچے کی ضروریات اور اس کی نشونما کے مطابق بنایا گیا ھے۔ نا صرف بتیوں کہ ہلکے رنگ بھی ایک خوشگوار پرسکون احساس دینے کے لئے تیار کیے گیے ہیں
چھوٹی جگہیں اور دوستوں کے ساتھ ، اور ان کے دوستوں رہنے کی جگہ بھی ھے۔ جہاں چیزوں کو قابل رسائی یا ناقابل رسائی ضرورت کے مطابق رکھا جاتا ھے۔

میرا خیال ہے کہ صفائی بہت عمیق ھے، ھے نا؟

یقینا. ایک کمیونٹی میں حفظان صحت و صفائی کی بحالی کے لیےبہت سخت قواعد ھیں جو ایک کمیونٹی میں صحت برقرار رکھنے کے لیے اہم جزو ھے۔
مثال کے طور پر بالائی کفش یا جوتے کے اوپر پہنا جانے والا جوتا جو تمام بالغ افراد مختلف کمروں میں داخل ھونے کی لیے استعمال کرتے ھیں تاکہ سڑک کی مٹی کمروں میں نہ جائے

تصاویر کی نمائش کیوں کی جاتی ہے؟

تصو یریں نمائش اور البم کی صورت میں موجود ھوتی ھیں دیواروں پر آویزاں تصویریں اپنائیت کا احساس دلاتی ھیں "یہاں میں بھی ھوں" البم میں کی تفصیلات درج کی جا تی ھیں جو بچے دوستوں کے ساتھ شئیر کر سکتے ھیں۔ یہ اچھی بات ہے کہ بچے کی گئی سرگرمیوں میں دوبارہ ایک دوسرے کو دیکھیں، ساتھیوں اور جانی گئی

بچوں کو ہمیشہ ایک پُرسکون نیند کی ضرورت ہوتی ہے : وہ اِس بات کا یقین کرنا چاہتے ہیں کہ نیند کے دوران کوئی اہم تبدیلیاں نہ ہوں مثلاً وہ ہمیشہ جاننا چاہتے ہیں کہ دوبارہ نیند سے بیداری پر اُن کو کیا مِلے گا اِسی لیئے جب بچّہ سونے کے لیئے بستر میں جاتا ہے تو اوہ ہمیشہ چاہے گھر میں ہو یا نِیدو میں وہ وہی کہانیاں سُننا چاہتا ہے اور وہی کِھلونے لینا چاہتا ہے۔

<u>اگر بچّہ ایک ہی جیسی باتوں کو دھرائے تب . . . .</u>

بعض دفعہ والدین اِس عادت کو ناقابلِ تصور مانتے ہیں، جبکہ یہ بذاتِ خود ایک ظاہری ناپذیری ھی تو احساسات کی یقین دہانی کرتی ھے کیونکہ اِسی صورت سے بچے کو خود مُختاری کا احساس ہو گا اور اپنے نظام حیات کو باقاعدہ رکھنے کے قابل ھو گا۔

<u>کیا بچوں کا ایک دوسرے سے ملنا ایک مشکل عمل ہے . . .</u>

سائنسی تجربے سے یہ بات ثابت کی گئی ہے کہ زندگی ابتدائی مہینوں سے بچوں کا دوسرے بچوں کو جاننے کا رحجان بہت زیادہ ہوتا ہے اپنے سے بڑے لوگ ہی نہیں بلکہ اپنے ہم عمر کو بھی جاننے کا تجسس ہوتا ہے ۔ نِیدو میں آنے کا مطلب دوسرے بہت سے ہم عمربچوں سے مِلنا ہے اور ایک ایسے نئے طرزِعمل کو اپنانا ہے جس سے بچّہ پہلے واقف نہیں تھا، لیکن بچوں کے لیئے سماجی دِلچسپی اور ہمدردانہ رویہ جوکہ جلد ہی اپنے ہم عمر بچوں کے لئے پیدا ھو جاتیں ھیں اوربہت متاثر کن ہیں۔ نِیدو میں پہلے تین سالوں کے دوران آہستہ آہستہ بات چیت کر کے رابطہ بڑھاتے ہیں اور کبھی تبدیل نہ حتم ہونے والے بات چیت کے سلسلے بنا لیتے ہیں ۔ نِیدو میں جہاں بچے لڑتے ہیں وہاں پر پہلی بار اُنھیں دوستی کرنے کا موقعہ بھی مِلتا ہے۔ یہ سب انہیں اِکٹھے رہنے کے اُصولوں کو سِکھنا ہے اور جذبات کو سمجھنا سیکھاتا ہے۔

<u>میرے خیال میں بچّے کا ڈائپر تبدیل کرنا نہایت ہی حساس کام ہے . . .</u>

یقینی طور پر ، کیونکہ بچے کا جسم اُسکی شخصیت کا مرکز ہے ۔ بڑوں کے ساتھ تعلق کے تجربے کی معیار بنیادی ضروریات کی دیکھ بھال کے طریقوں کے ذریعے ہوتی ہے ۔ نِیدو میں بچے کےکپڑے بدلنا اور جسمانی عملیات سے منسوب کردہ بنیادی معنی اوراسکی زہنی و جسمانی نشوونما کی وجہ سےایک اہم لمحہ ھے

<u>کیا کھانا کھانے کا وقت بہت اہم ہے</u>

زندگی میں ہر ایک کے لیئے خوشی کے بنیادی جزو ہے اور تمام ثقافتوں میں دوسروں کے ساتھ کھانا کھانے (اگرچہ ضروری خصوصیات کے ساتھ) ایک اچھی اور سماجی تعلقات کی نشانی ہے۔ اکیلے کھانا کھانا سِیکھنا سب سے زیادہ پُر جوش کامیابیوں میں سے ہے : اِس کا مطلب ہے کہ کسی پر اِنحصار نہیں کرنا ھے ۔ جب بچّہ خود کھانا سیکھ جاتا ہے تو ان بڑوں پرجنھوں نے اس لقمے کھلانے منحصر چھوڑ دے گا۔ نِڈو میں کھانے کالمحوں میں بچہ اپنے آپ کوکھانے کےخود مختار محسوس کرتا ہے۔

<u>گھر سے نیدو تک کے سفر کے لیئے، کیا ایک ذاتی چیز یا کھلونا وغیرہ مدد کر سکتے ہے ؟</u>

گھر سے نِیدو تک کا سفر بچے کے لیئے علیحدگی یا جدائی کا عمل ہے، جب بچہ اپنی فیملی اور چیزوں کو چھوڑ کر باہر جاتا ہےیہ سب ایک سال سے کم عمر بچّوں کے لئےھے-ایک سال کی سے کم ہوتا ہے تب اُسے محسوس ہوتا ہے کیونکہ اُس میں سمجھنے کی صلاحیت کم ہوتی ہےمثلاً وہ سوچتا ہے کہ اُسکی غیر موجودگی میں ماحول کی تبدیلیوں میں بھی فرق آتا ہے۔ ماحول کی تبدیلیاں نفی نہیں ہیں لیکن یہ بہت اہم بات ہے کہ جب بچّہ ایک نئے تجربے کا سامنا کرتا ہے مثلاً جب وہ نِیدو جاتا ہے تو اُسے محسوس نہ ہو کہ اُسکا رابطہ فیملی سے منقطع ہو گیا ہے تو اِس لیئے اپنے ساتھ اپنی ماں کا اسکارف وغیرہ بھی لے جاسکتا ہے۔

<u>کیا بچّہ گھر اور نیدو کے قوانین کے درمیان فرق کو سمجھتا ہے ؟</u>

کوئی شک نہیں کہ نِدو میں گروپ کی صورت میں زندگی سماجی معیار کی موافقت کی حوصلہ افزائی کرتی ہے ۔ اساتذہ کی پیشہ ورانہ صلاحیت کے عِلاوہ ـــ اور تقلیدی کردار جو کہ دیگر ساتھیوں کے مدِمقابل ہے۔ چھوٹے بچوں کی زندگی کے پہلے چند مہینوں میں بچّوں کا ایک دوسرے کو دیکھ کر نقل کرنا یا دوسروں کے طرزِعمل کو اپنانا دماغ اور سماجی ترقی کو فروغ دیتا ہے ۔

زندگی کے ابتدائی سال کے شروع میں بچّے اصولوں کو نہیں سمجھتے اُنکو صرف اتنا معلوم ہوتا ہے کہ اگر کوئی منع کر رہا ہے تو ضرور خطرے سے بچنے کے لیئے کہہ رہا ہے ہیں۔ بچے والدین کی طرف سے دِی گئی مثالوں سے اصولوں کو سمجھتے ہیں، ہم اُنکی مدد استقامت اور وضاحت کے ساتھ کرسکتے ہیں۔ بچےآہستہ آہستہ قواعد سمجھتے اور سراہتے ھیں، کچھ بچوں کو آسان اور کچھ بچوں کو بہت مشکل لگتا ہے۔ والدین پر لازم ہے کہ وہ بچوں کو سمجھائیں۔

کب اور کسطرح بچوں کو جنسی فرق کے بارے میں بتانا چاہئے ؟

بچوں کو جنسوں کے درمیان فرق ہمارے بتانے سے پہلے ہی معلوم ہوجاتا ہے۔ زندگی کے ابتدائی سالوں میں جنسیت ایک جسمانی تجسس کے طور پر سمجھی جاتی ہے۔ جنسوں کے تجسس کے بارے میں بچّے کو آزادانہ طور پر اپنی حیرتوں کے بارے میں والدین سے آزادانہ طور پر بلا تعجب اظہار کرنے دینا چاہیے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ بچے کو سمجھانے کے لیئے مناسب الفاظ کا استعمال کرتے ہوئے جنسی فرق کے بارے میں بتائیں کہ بنیادی فرق پر زندگ کی بنیاد ہے۔

چھوٹے بچوں کے لیئے کہانیوں کا انتخاب کیسے کیا جا سکتا ہے ؟

زبان اور جذبات کے ارتقا لئےکےلئے سب سے اچھا موقع بچّے کو کہانیاں سُنانا ہے بچوں کو اپنے احساسات اور موڈ والدین کے ساتھ شیئر کرنے کا موقع ملتا ھے کرداروں کے ذریعےبچے منفی احساسات کی شناخت کرنا سیکھتے ھیں خاص طور پر زندگی کے پہلے سالوں میں بچے کو سُنانے کے لیئے آسان اور مختصر کہانیوں کا انتخاب کریں : آسان اور روز مرۃ زندگی کی کہانیاں ، جہاں تصاویر الفاظ پر غالب ہوں، اور آسان کہانیوں سے پھر مذید حقائق پر مبنی کہانیوں کا انتخاب کریں۔ بچے کہانیوں کو بار بار سُننا پسند کرتے ہیں تاکہ بہتر سمجھ سکیں۔ اور وہ کہانی سننے کے ساتھ ساتھ اس میں حصہ لیں سکیں دوسری بات سونےسےپہلے ڈھیر ساری اچھی کہانیاں سننا ھے اِسطرح سونے سے پہلے آپ اپنے بچّے کو اُسکی مرضی کی کہانی سُناکر اسے ایک پیار دے کر سلا دیں۔

کیا بچوں کو ٹیلی وژن دکھانا غلط بات ہے ؟

ٹیلی ویژن معلومات کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ اگرچہ یہ تصورعام ہے کہ یہ اپنا کام مزید بہتر طریقے سے کر سکتا ھے۔ہمیں اسے بھوت نہیں سمجھنا چاہیے۔ جہاں تک بچوں کا تعلق ہے تو اِس کام میں اتنی جلد بازی سے کام نہیں لینا چاہیے۔ یہ والدین پر ہے کہ وہ کونسے پروگرام منتخب کرتے ہیں اور کونسا وقت تعین کرتے ہیں اِس بات کو یاد رکھتے ہوئےکہ ٹیلی ویژن ایک یک سمتی ہے اور سامعین غیر فعال ہیں۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ والدین کو اِس بات کا علم ہونا چاہیے کہ بچے کونسا پروگرام دیکھتے ہیں اور بہتر ہوگا کہ والدین بچوں کے ہمرا دیکھیں تاکہ بچے سوال کر سکیں، ٹی وی پروگرام کو دیکھتے ہوئے جو خیال یا سوال اُن کے ذہن میں آئے اُس بارے میں پوچھ سکیں ۔

.خدشات اور خفاظات کے بارے میں
ماہر نفسیات سے پوچھیں

نیند کے مسئلے سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے ؟

ہر بچے کا دن بھرکا سونے، جاگنے اور کھانے اور رونے کھانے کے اُصول دوسرے بچوں سے مختلف ہوتے ہیں۔ اِس میں کوئی شک نہیں کہ زندگی کے آغاز سے لے کر نیند ہماری عادتوں میں سے سب سے زیادہ انفرادی عادت ہے۔ عام طور پر کچھ بچے اپنی نیند کی عادت کو آسانی سے بدل لیتے ہیں اور کچھ ایسے ہیں جن کو والدین کی طرف سے اپنی نیند کو باقاعدہ کرنے کے لیئے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

کیا بچے کو نیند سے ڈر لگتا ہے ؟

۔ جی ہاں ۔ بچہ سمجھتا ہے کہ سونے کا مطلب اپنے گِردونواں سے اور عموما ملنے والے لوگوں سے بصری، ابلاغی اور ادراکی رابطہ منقطع یعنی ختم کرنا ھے۔ نیند کوبچے ایک ایسا تجربہ محسوس کرتےھیں جو انکوتمام دینا اور چیزیں جو تسکین اور حوصلہ افزائی کا باعث ھیں ان سے علیدگی کا سبب بنتا ھے ۔ نیید دنیا کی نگرانی سے روکتی اور ایک قسم کی جدائی کا سب بنتی ھے۔

ہم بچوں کی نیند کے تسلسل کو کیسے پُرسکون بنا سکتے ہیں ؟

بہت سے لوگ ایسا سوچتے ہیں ، لیکن زبان کے ارتقا کے مطالعہے سے ایسا کوئی اختلاف ظاہر نہیں ہوا، وہ بچے جن کو شروع میں زبان سیکھنے میں دشواری ہوتی ہے ان میں لڑکوں کی تعداد زیادہ ہے لیکن اِس کے اسباب معلوم نہیں ہو سکے۔ یہ یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ بعض اوقات بچے کو زبان سیکھنے میں دُشواری کا سامنا، خاندانی مسئلہ بھی ہو سکتا ہے جوکہ گھر کےباقی افراد میں بھی ہو سکتا ہے۔

میرا بچّہ 'ہکلاتا ہے جو لفظ پہلے جانتا اب اُن کا استعمال نہیں کرتا۔۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچے3 سے5 سال کے درمیان ہکلاتے ہیں ، ایسا تب ہوتا ہے جب بچّہ دباؤ کا شکار ہوتا ہے ، لیکن یہ علامتیں آہستہ آہستہ ختم بھی ہو سکتی ہیں اور بگڑ بھی سکتی ہیں۔ زیادہ تر6 سال کی عمرتک غائب ہو جاتی ہیں۔ یہ ضروری ھے کہ اسےبات ہمیشہ پُرسکون انداز سے مکمل کرنے دیں چاہے آپکو پہلے سےمعلوم ہو کہ وہ کیا کہنے والا ہے۔ اگر بچے کے ہکلانے میں تبدیلی نہ آئے تو بہتر رہے گا کہ آپ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کیا دو زبانوں میں مہارت رکھنا ٹھیک ہے ؟

ہمارے ہاں دو زبان بولنے والے بچوں میں اضافہ ہو رہا ہے، اسکو کچھ اسطرح بھی بیان کیا گیا ہے '' ایک زبان ایک ماحول '' کیونکہ گھروں میں بچے اپنی مادری زبان اور تعلیمی جگہوں میں یہاں کی زبان بولتےھیں۔ تمام تر مطالعہ کے بعد یہ نتیجہ اخذ ہوا ہے کہ ایک سے زیادہ زبانیں بولنے سے بچے کی زہنی نشوونما میں کِسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں آتی۔ یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ والدین بچے کو اپنی مادری زبان بہت اچھےطریقے سے سِکھا سکتے ہیں۔ جو غیر ملکی والدین جنکو لازمی طور پر سمجھتے اپنے بچوں کے ساتھ اطالوی زبان میں بات کرتے ھیں انکے بچے کے ساتھ تعلقات میں فاصلے اور زیادہ بڑھا دیں گے۔

میرے خیال میں میرا بیٹا بہت زیادہ تیزیا شریر ہے ۔۔۔

بچوں کا پُرجوش اورپُھرتیلا پن انہیں دُنیا کو جانتے میں کارآمد ھوتا ھے۔ اوربچوں کی ادائیں بڑوں کا دِل موہ لیتی ہیں۔ لیکن توجہ فرمائیں کہ بچے کا شریر ہونا اسے گردونواں کی حقیقت سے شناسائی مشکل کر دیتا ھےدوسری صلاحیتوں کیطرح " تَوَجُہ" بھی ایک ایسا عمل ہے جو رفتہ رفتہ پُختہ ہونانہ صرف عمر پر بلکہ جو بچے نے سیکھا اس پر منحصر ھے ۔

میں اُس پر مسلسل چلاتی ہوں ، لیکن وہ مجھے بالکل بھی نہیں سُنتا۔۔۔

بچے پر ہمیشہ چلانا بھی اُسکی بےچینی میں اضافہ کرسکتا ہے ۔ بچے کے ساتھ ہمیشہ نرمی اور پیار سے بات کرنی چاہیے ، جو بھی وہ کام کرے خیال رکھا جائے کہ وہ اس سے مطمن ہو۔ بعض دفعہ شریر بچے اصل میں بڑوں کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہتے ہیں، تو دھیان رکھا جائے کہ بچے کے اس سلوک کے پیچھے کیا مقصد ہے یا وہ کیا پیغام دینا چاہتا ہے۔

کیا مجھےمیرے بیٹے کو اُسکے جذبات سمجھنے میں مدد کرنی چاہیے ؟

بچے جلد ہی اپنے جذبات کو سمجھنا شروع کر دیتے ہیں لیکن سب سے پہلے والدین اپنے بچوں کے جذبات کو سمجھتے ہیں: مثلاً ایک نوزئیدہ بچے کو جب بُھوک لگتی ہے تو روتا ہے پر اُسے معلوم نہیں کہ وہ کیوں رو رہا ہے لیکن ماں سمجھ جاتی ہےکہ بچے کو بھوک لگی ہے تب وہ اُس کو خوراک دیتی ہے۔وہ اسی وجہ سے وہ بچے کے من اورموڈ کو پڑھ لیتی ہے۔ جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے ہیں اُن کے ساتھ انکے احساسات کے بارے میں بات کرنی چاہیے ایسے کہتے ہوئے (' مجھے لگتا ہے کہ تُم غصے میں ہو ، '' یہ بات تمہیں خوش کرتی ہے ") ، اور اسطرح ہر طرح کے جذبات کا اظہار کرنا چاہیے ، چاہے وہ منفی ہو یا مثبت جیسے خوف یا غصہ۔

جب میرا بچّہ ناراض ہوتا ہے تو اپنی حالت اسقدر خراب کر لیتا ہے کہ مجھے ڈر لگنے لگتا ہے ۔۔۔

ضخیم ردعمل کو دیکھتے ہوئے یہ ضروری نہیں کہ آپ بچے کے بھرتیلا پن سے ڈر جائیں یا اُسے غلط بولیں، والدین کوچاہیے کہ بچّے کی مدد کرتے ہُوئے اُسے مایوسی کو برداشت کرنے کی صلاحیت سے آگاہ کریں ۔ تقریبا دو سال کی عمر ایک ایسا دور ہے جب بچہ ہر بات پہ چیلنج کا رویہ احتیار کرتا ھے جسکی وجہ بچے کی خود مختاری سے جانکاری ھے۔

بچّہ قواعد کی اہمیت کو کب سمجھے گا ؟

خاندان کے اقدار پر بہت منحصر کرتی ہے لیکن اصل جو بات اہم ھے وہ یہ کہ اسےسب سنجیدگی سے سمجھایاجائے۔ بچے کو ہم کہانیاں سُناتے ہوئے دادا یا نانا کی یاد کو زندہ رکھنے کےلئے انکے ساتھ گُزرے وقت کویا پھر انکی اشیاء جوکہ اس کے مرنے کے بعد آپ کے پاس رہ گئی ہوں ي انکے بارے میں بات کرسکتے ھیں

خود کے بارے میں کہنا
عصبی نفسیات کے ماہر سے پوچھیں

میں پوچھنا چاہتی ہوں کہ کیا بچے کی فطرت یا ذہنیت اُسکی پیدائش سےہی شُروع ہو تی ہے ۔ ۔ ۔ ۔

ہر والدین بچے کی حاصیتوں کے چند پہلوں جلد ہی دیکھتے ہیں چاہےجو خاص اسی بچے کے ھیں۔ لیکن بعض اوقات اس میں مُمتاز تبدیلیاں رونما کرنے میں مدد گار ثابت ہوسکتے۔ لیکن بعض اوقات بہت بڑی تبدیلیاں لانے میں بھی مدد گار ثابت ہوسکتے ہیں؛ اکثر ہمیں اپنے بچوں میں اپنے کردار کے عناصر دیکھنے کو ملتے ہیں اور ایسا بھی ہو سکتا ھے کہ ہم اپنی خامیوں کو ان میں اتنا برداشت نہ کر سکیں

لیکن ہم اسے کِس حد تک تبدیل کر سکتے ہیں ؟

والدین کا کام ہے کہ اپنے بچے کوبہتر سمجھنے کی کوشش کرتے رہیں، اورُسکی کہی جانے والی بات اخترام کریں اگرچہو آپ کو پسند نہیں تب بھی بعض دفعہ بچے کی فطرت کے کچھ پہلوں اُسکی سماجی زندگی کے لیئے رکاوٹ بنا سکتے ھیں ہو جائیں کہ لیئے : مثال کے طور پر اگر بچہ بہت زیادہ شرمیلا ہے تو جس کے باعث وہ دوسرے بچوں کے ساتھ نہیں کھیل سکتا تو بہتر ہوگا کہ اس مسئلے کی تحقیق کی جائے اور کِسی طریقے سے اُسکی مدد کی جائے، ھو سھے تو معلمین کے ساتھ مشورہ کرکے بھی آپ اِس مسئلے کو حل کر سکتے ہیں ۔

اس بات کا کیسا اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ بچے کی نشوونما میں تاخیر ہے ؟

عام طور پر بچے کی نشوونما ایک بہت ہی پیچیدہ عمل ہے جس میں بہت سی صلاحتوں کو سیکھتا ہے۔ ہر بچہ ایک جیسا نہیں ہوتا جیساکہ ایک ہی عمر میں ہر بچہ ایک جیسے مراحل سے نہیں گُزر سکتا۔ مثال کے طور پر کچھ بچے ۱۰ ماہ کے خود ہی آزادانہ طور پر چلنا سیکھ جاتے ہیں اور کچھ ایسے بھی ہیں جو ۱۵ ماہ کے ہو کر چلنا سیکھتے ہیں بعض بچے کئی ماہ تک رینگتے رہتے ہیں اور کچھ بالکل بھی نہیں رینگتے لیکن اِس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ البتہ اگر بچہ ۱۸ ماہ کا ہونے تک نہ چلے تو اس بارے میں غور ضروری ہے۔ لہذا جب والدین یہ دیکھیں کہ بچوں کی نشوونما میں تاخیرہے تو وہ ضرور اسکے ڈاکٹر، معلمین یا جو افراد بچےکی دیکھ بھال کرتے ھیں ان سے بات چیت کرکے اسکی تحقیق کرینبچوں کے ماہر کو دِیکھائیں یا پھر نِڈو کے ایجوکیٹرز کو تاکہ وہ اس مسئلے کا بہتر حل نِکال سکیں ۔

میرا بچہ تقریباً ۳ سال کا ہے لیکن مجھے اُسکی باتیں صحیح سمجھ میں نہ آتیں ۔ ۔ ۔

بولنا ایک نہایت پیچیدہ عمل ہے اور اس بات کا اندازہ ہم مختلف بچوں کے درمیان اختلافات سےلگا سکتے ہیں لیکن کچھ مرحلے ایسےھیں جنکااطلاق دنیا کی سب زبانوں پرہوتا ہے اور جو زبان کا ارتقا بیان کرتے ھیں: تقریباً12 ماہ تک بچے پہلے الفاظ بولنا شروع کرتے ہیں ، 18 سے 24 مہینے تک پہلے پہل کے جملےکہتا ھے۔اور کہ بہت تیزی سے سیکھت جاتا ہے ۔ تقریباً 3سال کی عمر تک بچے اپنی مادری زبان کے ہر جملے کو بول سکتے ہیں اور چار سال تک زبان پر عبور حاصل کر لیتے ہیں ۔

میری بیٹی جب دو سال کی تھی تو وہ سب کچھ سہی کہہ لیتی تھی ، لیکن بیٹا بالکل بھی نہیں

2سال کی عمر کا بچہ جوکچھ کہتا ہے علم الاصوات سے متعلق اُسکے 70 فیصد کی سمجھ آتی ھےلیکن اگر 3 سال کا بچہ صحیح طرح سے اپنی بات نہیں سمجھا سکتا یا یتنا نہیں بولتا جِتنا کہ اُسکو بولنا چاہیئے تو ضرور ڈاکٹر کو دیکھانا چاہیے، جوکہ مجموعی طور پر ذبان کے ارتقا کا جائزہ صیح طور پر لے سکےگا ۔

کیا یہ سچ ہے کہ بچیوں اور بچوں کے زبان میں فرق ہوتا ہے ؟

بعض دفعہ جب میں بچے کو نیدو سے لینے جاتی ہوں تو وہ میرے ساتھ آنے سے انکار کر دیتا ہے، ایسا کیونکر ؟

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جب ماں بچے کو نیدو لینے جاتی ہے تو بچے کا دِل چاہتا ہے کہ جانے سے پہلے تھوڑی دیر اور کھیلے ، لیکن ماں اُسے ہمیشہ نفی میں جواب دیتی ہے، اور پھرجب وہ اسے کھیل ختم کر کے گھر جانے کے لئے کہتی ھے تو وہ بات کو نظر انداز کر دیتا ھےلیکن کبھی کبار بچے کی بات مان لینی چاہیے کیونکہ بچے کا دِل بھی چاہتا ہے کہ اُسکی ماں بھی اُس جگہ تھوڑی دیر رہے جہاں پر وہ اپنا زیادہ تر وقت گُزارتا ہے ۔ اور جب یہ کہا جائے کہ اب جانا ھے تو پھر جانے میں دیر نہیں کرنی چاہئیے۔

کیا انسانی کردار ایک جینیاتی عنصر ہے یا تربیت پرمنحصر ہے ؟

عام طور پر کردارکا انحصار بچے کی شخصیت پر ھوتا ہے۔ یعنی جس زہنی وجسمانی ماحول اور رشتوں میں اس نے پرورش پائی ہے وہ چاہے بچے نے بدلتے ہُوئے ماحول سے ہی کیوں نہ لِی ہو، ایک مضبوط اور ضدی بچے کے ایساے کردار کے پیچھے ضرور کوئی وجہ ھو گی۔ لیکن ایک تربیتی ماحول اور والدین کےساتھ مفاہمت اُسکے کردار کی خاصیت کو مزید بڑھا یا گھٹا سکیں گے۔

میرا بیٹا ہر بات پر 'نہیں' کہتا ہے ۔ ایسا کیوں ھے ؟

تقریباً ۲ سال کی عمر میں بچے کا پہلا اختلافِی حرف 'نہیں' ہوتا ہے۔ جوکہ اُسکی ڈِکشنری کا پہلا حرف بن جاتا ہے۔ وہ ہر بات پر نہ کہتا ہے تو اُسے پہلی بار احساس ہوتا ہے کہ وہ والدین سے مختلف ھے۔ اپنی بات منوانے کے لیئے والدین کی رزو سےکچھ مختلف کرنا چاہتا ہےاس نہ کہنے کی عادت سے اسے خوشی محسوس ھوتی ھے۔ بچے کی ہر بات پہ نہ کہنے کی نقصان دہ عادت کو روکنا چاہیے : بچے کو نہیں اور ہاں کہنا بھی آنا چاہیے، اسطرح وہ اچھی اور بُری چیزوں میں سے اپنے فائدے کی چیزوں کا انتخاب کر سکے گا۔ اور جو چیز اُس کے لیئے نقصان دہ ہے اُس سےبچ جائے۔

میری بیٹی لباس پر خاص دھیان دیتی ہے ...

اگر بچہ وہ قمیض پہننا نہیں چاہتا جو اُس کی ماں نے منتحب کی ہے، اِسکے برعکس وہ ایک اور رنگ کی قمیض کا انتخاب کرتا ہے کوئی فرق نہیں پڑتا اگر وہ پتلون کے ساتھ بالکل مناسب نہیں۔ کوشش کریں کہ آپ بچے کو اپنا پسندیدہ لباس منتخب کرنے دیں لیکن اگر بچہ موسم سرما میں جیکٹ کے بغیر باہر جانے کی ضد کرتا ہے تو اُسے روکنا چاہیے جو بھی اُسکو پسند ہے۔ بچے کی ہر ضد بھی پُوری نہیں کرنی چاہیے مثلاً اگر بچہ موسم سرما میں جیکٹ کے بغیر باہر جانے کی ضد کرتا ہے تو اُسے روکنا چاہیے ، اِس صورت میں یہ ضروری نہیں کہ آپ بچے کو لمبے چوڑے جملوں میں نہ سمجھا یئں جسکی سمجھ بھی اسے کم ھی آئے گی ایسے وقت میں آپ صرف اتنا کہہ سکتی ہیں کہ ایسا کرنا ضروری ہے کیونکہ ماما نے فیصلہ کیا ہے۔ لیکن اگر بچہ تھوڑا احتجاج کرے گا لیکن والدین کے فیڈلہ کن انداز بغیر ناراض ھوئے اپنی بات دہراتے رہیں۔ کہ ایسا کرنا ضروری ہے کیونکہ ماما یا پاپا کافیصلہ ھے۔

نئے بہن بھائی کی آمد کے بارے میں بچے کو کب بتانا چاہئے ؟

اِس بارے میں بچے کو آہستہ آہستہ تیار کرنا چاہیے۔ جیسے ہی آپکو یقین ہو جائے کہ آپ اُمید سے ہیں، تو جب پیٹ دِکھائی نہیں دیتا ھو اور جیسے جیسےپیٹ بڑھے آپ بچے کو چھونے دیں۔ بچہ اپنے آنے والے بھائی یا بہن سے واقف ہونا ضروری ھوتا ہے۔ اُس کے دنیا میںآنے سے پہلے اس سے باتیں ساتھ باتیں کرکے، اُسے دُنیا کے بارے میں بتائیں کراور پیٹ کے اندر کی دُنیا کو تصور کر سکیں بچے کو نئے مہمان کے بارے میں بتانا سب سےاسے اس بارے میں تیار کرنے کا سب سے بہتر طریقہ ہے

حال ہی میں دادا کا انتقال ہوا ، ایسے میں بچے کو کسطرح بتایا جاسکتا ہے ؟

موت کا سامنا ایک بچے لے لئے بہت ہی نازک اور اہم مسلہ ہے۔

بچے کے لیئے ، ایک عزیز شخص کی موت سچ میں تکلیف دہ ہے۔ جب کِسی ایسے شخص کی موت واقع ہو جائے جس سے وہ بہت زیادہ منسلک ہوں تو ایسے میں اسے بتلانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اِسکے لئے بچے کو واضع، آسان اور مخلصانہ طور سے سمجھا نا سب سے بہترین طریقہ ہے۔ کہ آپ ایسے کہتے ہُوئے کہ : دادا یا نانا کا انتقال ہو گیا وہ ہمیں چھوڑ کر چلے گے ہیں اور ہم اُنہں ہمیشہ یاد رکھیں گے؛ اسکے بعد پھر خاندان کے عقیدے کے مطابق انکے بارے میں بات کر سکتے ھیں: جیسا کہ دادا اب آسمان میں یا جنت میں ہیں اور وہ اب ھم سے مختلف زندگی بسر کر رھے ھیں۔ وضاحت

اگر بچہ ہمیشہ اکیلے کھیلے اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے سے اِنکار کر دے تو اِس کے پیچھے کئی وجوہات ہو سکتی ہیں : ممکن ھے کہ اسے دوسروں کے ساتھ گھلنے ملنے میں مشکل درپیش ہو یا اِیسا بھی ہوسکتا ہے کہ وہ اپنی توجہ کِسی خاص کھیل میں لگانا چاہتا ہو۔ یہ بات بھی قابل غور ھی کہ آیا یہ کھیل اسکی نشوونما کےلئے مناسب بھی ھے کہ نہیں اور اس سے بچے کو خوشی ملتی ہے اور اُس کی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ ہورہا ہے۔ اگر کھیل دہراتا جانے والا، میکانی اور لا اظہار نہیں تو پھر پریشانی کی کوئی بات نہیں ھے۔ نہیں تو بہتر ہو گا کہ اسے کسی کھیل میں دوسروں اور بڑوں کے ساتھ شامل کیا جائے۔ اورسرگرمیاں بڑھا کراس کے لئے خوشی کا ایک سماں پیدا کرنے کی کوشش کی جائے گی۔

اگر ایک لڑکا گڑیوں کے ساتھ کھیلتا ہے تو کیا یہ عجیب نہ ہوگا؟

بچوں اور بچیوں کے لیئے کھیل کا وجود بہت سماجی عمل ہے: شروع سے ہی ہم لڑکیوں اور لڑکوں کو مختلف کھیلوں کا عادی بنا دیتے ھیں ؛ ٹی وی اشتہارات سے بھی یہ بات واضح ہے۔ اصل میں ہر کھلونے کی اپنی اہمیت ہوتی ھے اُس کے اِستعمال اور مطلب کے مطابق ہوتی ہے۔ جیسا کہ ایک تلوار لڑنے کے لیئے استعمال کی جاتی ہے، اورایک گڑیا کسی دوسرے کی دیکھ بھال کرنے کے لیئے۔یہ مخض ایک سماجی کنونشن ھے جو وضاحت کرتا ھے کہ کون سی چیزیں لڑکیوں ہیں اورکون سی لڑکوں والی۔ یہ بہت قدرتی بات ہے کہ بچے بچیوں کو گُڑیا کے ساتھ کھیلتا دیکھ کر وہ بھی اُن سے کھیلنے کی کوشش کرنا چاہتے ہیں اور دکھانا چاہتے ھیںکہ دیکھ بھال صرف عورتوں کا ھی کام نہیں۔ اِسی طرح ایک بچی تلوار کے ساتھ کھیل کر اپنی طاقت کا اندازہ لگانا چاہتی ہے۔

کیا بچوں کو آپس میں لڑنے دینا چاہیے یا پھر مداخلت کرنی چاہیے؟

بہن بھائیوں یا بچوں کے درمیان لڑائی بعض اوقات بڑوں میں بیزارگی اورخوف اورکا باعث بن جاتی ہے، اِس بات کا خدشہ ہوتا ھے کہ انکا بچہ تشدد کرتا ھےاور خود کو قابو میں نہیں رکھ سکتا۔ لہذا فوری طور پر مداخلت کر کے بچوں کے درمیان صلح کروا دی جاتی ھے۔ لڑائی سے بچوں کی زہنی نشوونما ہوتی ھےاور بچے اس موقع پر ایک ہی وقت میں دوسروں کے ساتھ رہنا اور خود پر قابو پانا سیکھتے ہیں۔

لڑائی میں کب مداخلت کرنی چاہیے ؟

لڑائی کے بعد بالغ افراد کی مداخلت بہت ضروری ہے تاکہ بچوں کی مدد سے لڑائی کی وجوہات معلوم کی جاسکیں اور پھر بچوں کو سمجھاتے ہوئے کہ لڑائی جھگڑا انکے احساسات کو سمہجنے میں کارآمد ھے

کیا چھوٹے بچے سزا کو سمجھتے ہیں ؟

چھوٹے بچے والدین اور اساتذہ کی طرف سے کہے جانے والے قواعد کو بہت جلد سمجھ جاتے ہیں ، لیکن کچھ بچے سزا کے مطلب کو بھول جاتے ھیں ، ایسا نہیں ہے کہ بچے ہمیشہ مار یا سزا سے کام لیا جائے، سزا سے زیادہ بچے اکثر بڑوں کے لہجے اور بدلتے ہوئے مُوڈ سمجھتے ہیں۔ لہذا یہ انتہائی ضروری ہے کہ والدین فیصلہ کن انداز میں بغیر غصہ لیکن استحکام کے ساتھ بچوں کے لئے حدود مقرر کریں‌اور انکا پاس کرنا سیکھایئں

اسکی تھوڑی ضد کے بعد میں اُکتا جاتی ہوں . . .

بچوں پر بہت زیادہ سختی ضروری، کیونکہ پھر اُن کے لئے تمام اصولوں پرعمل پیرا ھونا مشکل ہو جاتا ہے۔ جو اصول بنائے جائیں ان پرعمل بھی کروانا جانے بچے کو اِسطرح سمجھائیں کہ اُسکے دِل میں والدین کے لئے اختِرام جو اسکا مخفوظ بیٹا ھونے کا شعور بیدار ھوتا ھے۔ اصولوں سے بچے کو اچھے بُرے کی تمیز سِکھائی جائے گی اُس پر حُدود نافذ کرتے ہوئے تو اُسے علم ہو گا کہ اُس کے لیئے کیا اچھا ہے اور کیا بُرا۔

لیکن اگر بچے ماں باپ کی اطاعت نہ کریں ؟

ماں باپ کی طرف سے جو اصول بنائے جائیں اُن کے حکم کا اختِرام کرنا بہت ضروری ہے۔ جہاں تک ممکن ھو یہ اصول دونوں فریقینِ کی رضا مندی سے طے ھونے چاہیے اگر ماں نے فیصلہ لیا ھے کہ ٹافیاں نہیں خریدے گی تو اس بات پر قائم رہنا ہو گا کیونکہ بچے کہ ایک با رون اور زمین پر لوٹ پلوٹ کے بعد بار مان لے تو کسی اصول کا کوئی فائدہ نہیں۔ ایسا بچہ خود کو والدین سے مضبوط سمجھے گا اور زہن بنا لے گا کہ بات منوانےکا یہ سب سے اچھا طریقہ ہے ک

کیا بچہ بھی بڑوں کیطرح جذبات رکھتا ہے ؟

اگر والدین محسوس کرتے اور کروائے کہ بچے کا وقتی طور پر اُن سے الگ ہونا کوئی پریشان کن بات نہیں اور یہی تجربہ بچے کے لیئے بھی مثبت رہے گا جوکہ بچے کے لیئے سماجی ترقی اور تعلقات کو بہتر بنائے اور خود اعتمادی پیدا کرے گا۔ اس کے بر عکس اگر وقتی علیدگی میں دشواری پیش آئےتو بچے کو نیند میں بے چینی اور کھانا کھانے میں دشواری رہے گی ، اور بچہ اکثر روتا رہےگا

نیدو جاتےوقت میرا بچہ بڑی مشکل سےمجھ سے دور ہوتا ہے، ایسا کیوں ھے؟

بچھڑنا قُدرتی طور پر تکلیف دہ عمل ہے۔ بچے کا پہلی بر دور ہونا ایک اہم نفسیاتی عمل ہے. خود کو ایڈجسٹ کرنے میں ہر بچہ اپنے کردار کے لحاظ سے وقت لیتا ہے : کچھ بچے ابتدائی طور پر اِس چیز کو محسوس نہیں کراتے لیکن مذید تاخیر سے انکی مشکل بھی سامنے آتی ھے۔ اور پھر جتنی دیر سے یہ بات سامنے آئے گئی معلمین اور والدین کےلیئے سمھجنا اتنا ہی دشوار ہوگا۔ بچے کی والدین سے وقتی دوریی میں مدد کےلئیے اسکو بتدریج ، وقت اور طریقہ کارمیں لچک ہونی چاہیے لیکن والدین میں بھی بچے کو چھوڑنے کا حوصلہ ہونا چاہیے۔ انہں یہ بھی چاہیے کہ وہ اساتذہ پر اعتماد کرتے ہوئے بچہ اُن کے حوالے کردیں۔

! لیکن میرا بیٹا مجھے جانے ہی نہیں دیتا

اگر بچہ والدین سے بہت زیادہ لگاؤ ظاہر کرکےاپنی اور والدین کی دوری کی پریشانی کو ویسے ہی سمجھا دیتا ہے جیسے وہ برداشت کرتے ہیں۔ اس صورت میں اسے ایک بچہ جو خود کو بالغ کی طرح سبجھ رہا ھے اس کی یقین دہانی کرنی چاہئے۔

میرا بچہ بہت شرمیلا ہے ، اجنبی اور نئے ماحول سے ڈرتا ہے ، ایسا کیوں ہے ؟

عام طور پر ، زندگی کے پہلے سال میں تمام بچے اِس مرحلے سے گزرتے ہیں اور ناواقف افراد کو دیکھ کر خوف کااظہار کرتے ہیں۔ انہیں ناواف افراد اور نئے ماحول سے متعارف کروانا والدین کی ذمہ داری ہے۔ بچے کو کبھی بھی ناکامی کا احساس نہیں ہونے دیناچاہیے۔ اگر والدین بچے میں اعتماد بحال کرتے ہیں تو اِسطرح بچہ والد یا والدہ کی موجودگی سے فائدہ اٹھاتے ہوئے دنیا کی چھان بین کر پایئں گئے۔

! اس کے برعکس میری بچی سب کے پاس چلی جاتی ہے، میرا کہا نہیں مانتی

اکثر بچے بڑی کھلی طبیعت کے مالک ہوتے ہیں وہ ہر ایک کے ساتھ بولتے اور گھل مل جاتےہیں ، اکثر بچے اوائل میں خود مختاری کا اظہار کرتے ھیں مگر حقیقت میں ممتا کو تلاش کرتے ھیں ۔اِس بات کا دھیان رکھیں کہ اکثر بچوں کو والدین سے اس قدر پیار نہیں ملتا
تو وہ اجنبی لوگوں کی طرف راغب ہوجاتے ہیں۔

کھیلنا اوردُنیا کو جاننا
آئیں ماہر نفسیات سے پوچھیں

کیا چھوٹے بچے ایک ساتھ کھیلنا جانتے ہیں ؟

بچے کا اپنے ہم عمر بچوں سے کھیلنا بچے کی نشوونما کے لیئے بہت ضروری ھے کیونکہ یہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت کو فروغ دیتا یہ ان کی طاقت اور قابلیت کی جانچ اور قواعد کے ماتحت ایک ساتھ کھیلنے کا موقع ملتا ھے۔ بعض اوقات بچہ کسی کی توجہ کا مرکز بنے بغیر اکیلا رہنا پسند کرتا ھے۔ کھاور یسلی یل میںبچہ سیکھتا تجربہ کرتا، تخلیق ایجاد کرتا، اور اپنا خوف ، غصہ اور ڈر وغیرہ دور کرتا ہے۔

میری بیٹی اکثر اکیلے کھیلتی ہے، اس میں پریشانی کی کوئی بات تو نہیں ؟

صبح کے وقت جب سارے اِکھٹے ناشتہ کریں تو بچے کو بھی ساتھ بیھٹائیں اور اُسے کپ کے سامنے اکیلا مت چھوڑیں اور فیڈر کی جگہ ایک کپ میں دودھ یا جوس ڈال کے دیں کیونکہ اِس طریقے کم وقت میں زیادہ کیلور یاں ملتی ھیں اور فیڈر دانتوں کے سوراخوں کی پیش اِنتَظامی ھو جاتی ھے۔ جب بچہ گھر واپس آتا ہے تو اگر اُس نے اسنک یا ہلکا پھکا کھانا نہیں کھایا ھوتا تو اُسے تازہ پھل چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر، کبھی کبھار دہی یا پھلوں کی سادہ سویٹ وغیرہ کھلائیں اور شام کا کھانا سب کا ایک جیسا ہونا چاہیے، ےاگرچہ اِیسی غذا تیا کریں جوکہ وہ آسانی سے چبائی جا سکے۔اس بات کا بھی دھیاں رکھنا چاہئے کہ دوپہر کو کیا کھایا تھا۔

. بچھڑنا اور پھر ملنا
ماہر نفسیات سے پوچھیں

جب مجھے کام دوبارہ جلدی شروع ہے . . . تو کیا یہ میرے بچے کو ناگوار گزرے گا ؟

یہ بچے کی عمر پر منحصر ہے، لیکن خاص طور پر ماں اس صورت حال کا سامنا کسطرح کرتی اور بچے کو کسطرح سمجھاتی ہے۔ جہاں تک ممکن ہوسکے بچے کو ایک سال کی عمر کے بعد اکیلا چھوڑیں ، بہرحال اس سے پہلے بچے کو ماں سے الگ ایک منظم طریقے سے چھوڑا جائے تو بچے پر بُرا اثر نہیں پڑتا بلکہ یہ والدین اور بچے کی زندگي میں ایک مثبت تجربہ ہو سکتا ہیں۔ اگر والدین بچے کو خود سے وقتی طور پر کام کے لیے الگ کرنا چاہتے ہوں تو اُن کو اِس کابتدریج مفید حل تلاش کرنا ہو گا اس صورت میں کہ ایک ایسے پُراعتماد شخص کا انتظام کرنا ہوگا جیسے (دادی،نانی، بےبی شیٹر یا کوئی ٹیچر وغیرہ) جن کے ساتھ بچہ بلاجھجک گل مل سکے۔

اس بات کا کیا حل ہے ؟

شروعات میں جب بچہ نِیدو آتا ہے تو اس کے ساتھ والد یا والدہ میں سے ایک کی موجودگی ضروری ہے- اسکی عادات کے تسلسل کو برقرار رکھنے اور گھر والوں سے بہلی بار دور ھونے کی وجہ سے بچے کے احساسات کو ایڈجسٹ کرنے کےلئے کے باہمی مفاہمت ضروری ھے اِس کے علاوہ والدین کا کام سے واپسی پر بچوں کو وقت دینا اور یہ بھی جاننا کہ اس کا استعمال کس طرح کریں ضروری ھے۔

بچے کو کیسے سمجھایا جا سکتا ہے کہ اسے دوسرے بچوں کے ساتھ رہنا ہے؟

اگر بچہ بہت چھوٹا ہے تو والدین کی غیر موجودگی کا کوئی جواز پیدا نہیں ہوتا، لیکن ہم پھر بھی بچے کو مختلف طریقوں سے سمجھاتے ھیں جیسا کہ اسے گھمانے پھرانے لے جنے سے ،محبت اور وضاحت کے چند الفاظ کے ساتھ، جنکا شروع میں صرف بولنے کے اندازکو سمجھے گا جس سے یسے پیغام کی سمجھ آنے گئی

پریکٹیکلی میں کیا کر سکتی ہوں ؟

آپ اپنے بچے کے ساتھ کرنے والی سرگرمیوں کا انتخاب کریں مثلاً بچہ کے گھر سے باہر جانے سے پہلے (اس کے ساتھ کھیلیں) یا پھر واپسی پر (اُس کے لیئے کچھ کھانے کو تیار کریں)۔ اسطرح بچہ آہستہ آہستہ دونوں روٹینوں میں ڈھل جائے گا

کس طریقے سے ؟

مثال کے طور پر جب آپ بچے کو گھر سے نِڈو اور نِڈو سے گھر واپس لاتے اور لے جاتے ہیں تب اُسے اُسکی پسند کا ایک کِھلونا ساتھ کے جانےدیں جِسے وہ ہر روزوہاں رکھیے اور پائے گا۔ اسطرح بچے کو جانے آنےآ، چھوڑنے پانے کا تجربہ ہو جائے گا۔

کیا نیدو میں جانے کے لیئے بہت محتاط رہنا ہو گا ؟

یہ والدین پر منحصر ہے اگر وہ بچے کو صبح نِیدو چھوڑتے وقت چہرے پر مسکراہٹ رکھیں اور اعتماد ظاہر کرتے ہوئے ٹیچر کے حوالے کر دیں تو بچے پر مثبت اثرات رہے
گا؛ اگر اِس کے برعکس وہ خود کو قصوروار ٹھرائےگا تو بچے پر منفی اثر پڑے گا۔

کیا آپ ہمیں کھانے کی لسٹ متعارف کروا سکتے ہیں ؟

میرے خیال میں اِس کے لیے لِسٹ اتنی ضروری نہیں۔ میرے خیال میں خوراک انسان کی پہچان، اس کے اپنے کردار اور بچے اور فیملی کے درمیان تعلقات کا اناندازہ خوراک کی طاقت سے لگایا جا سکتا ہے ۔ بچے کے لیے خوراک کی پہچان کرانا چھ سے نو ماہ عرصہ مناسب رہے گا ۔ خوراک کا ذائقہ جو کہ بچہ گھر میں کھانے یا اسکول میں اُس کے ذہن میں تاعمر رہتا ہے۔

جیساکہ مجھے مختلف چیزوں سے الرجی ہے، میں پوچھنا چاہتی ہوں کیا میں اپنے بچّے کو کھانے کی ہر قسم کی اشیاء دے سکتی ہوں ؟

سائنسی لحاظ کے مطابق ۶ سے ۹ ماہ کی عمر کا بچہ تقریباً ہر چیز کھا سکتا ہے، اسے کسی بھی قسم کی الرجی کا کوئی خطرہ نہیں ، جیسے سانس لینا، پیچس، عدم برداشت اسکے ایک سال کے ساتھیوں‌جیسی ھی ھے۔ ہاں البتہ اگر فیملی میں کسی کو الرجی ہے تو کھانے کی چیزوں کو ۳ یا چار دِن کے وقفے کے بعد صرف ایک باربچے کو متعارف کروائیں۔

! نیدو میں میری18 ماہ کی بیٹی سب کچھ کھاتی ہے، لیکن گھر آکے صرف دودھ مانگتی ہے

دو سال کی عمر میں بچے کی کم غذا کی ضرورت ھوتی اور اسکی خوراک میں دلچسپی کچھ خاص نہیں ہوتی۔ اِس عمر میں دودھ کی مقدارسارے دِن میں ۵۰۰ مِلی سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے، ورنہ بچہ اپنی غذائی ضروریات کو صرف دودھ کے ساتھ ہی پورا کرتا ہے؛ جہاں تک فروٹ جوس اور دیگر مشروباتکا تعلق ھے ہیں وہ سب مناسب غذا کا حِصّہ نہیں ہیں۔ نِیدو میں تمام خوراک ماہرین کی زیرِ نِگرانی میں تیار کی جاتی ہے۔

بچہ میرے سامنے بھوک میں کمی کیوں ظاہر کرتا ھے ؟

یقیناً بچہ جب فیڈر میں دودھ یاجوس زیادا پیتا ہے تو اُس کی بھوک مر جاتی ہے اور جسم کو متوازن کیلوریاں نہیں مل پاتیں۔ ایک اور اہم عنصر خوراک کو پیش کرنا ھے۔ کھانا کھانے کے لئیے ساری فیملی کا اکھٹا ہونا اور ایک پُرسکون ماحول کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اور کھانا بچے کی عمر کے حساب لسے ہونا مناسب چاہئےکیونکہ بعض اوقات وہ بہت بھری پلیٹیں دیکھ کر کھانا کھانے سے انکار کر دیتا ہے

!بہر حال نرسری اسکول میں خوراک پر بہت دھیان دیا جاتا ہے

اِس بارے میں فیملی کا ایک اہم کردار ہے ۔ کیونکہ بچہ جو کچھ گھر میں سیکھتا ہے وہ باہر سے نہیں سِیکھ سکتا، اِس لیئے صیح یہی ہو گا کہ گھر میں صبح ناشتہ سے لے کر رات کے کھانے تک سب مل جل کر کھانا کھائیں اور کھانے کی اہمیت کو بچے پر ظاہر کریں۔

صبح کو اِتنا وقت نہیں ہوتا ! ہمیشہ جلدی ہوتی ہے .....

صبح کا ناشتہ کرنے سے ساری عمر صحت ٹھیک رہتی ہے ۔ جو بچے نِڈو جاتے ہیں اُن کوصبح ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے درمیان ۲۰ سے ۲۵ فیصد کیلری چاہیے ناشتہ متوازن غذا سے برپور ھونا چاہیے اس میں ہم مختلف اشیاء کھا سکتے ہیں مثلاً دودھ کی بنی ہوئی چیزیں، روٹی ،جام، تازہ پھل یا گھر میں بنا ہوا کیک وغیرہ

!میرے بیٹے کی عمر دو سال ہے اور وہ تمام اشیاء کھاتا ہے ۔ شاید کچھ ذیادہ ہی

اناج ،پھل اور سبزیوں کا استعمال صحت کے کے وزن کو برقرار رکھنے کے لیئے مفید ہے۔ نِڈو میں غذاہیت سے بر پُور مینو پیش کیا جاتا ۔ یقینا زندگی کے ابتدائی سالوں میں اضافی پروٹین اور آٹھ سال کی عمر کے بعد موٹاپا کے فروغ کےدرمیان ایک ربط پایا جاتا ہے

شروع سے ہی اچھی عادات کو متعین کرنا بہتر رہے گا

بچے کو نہلانے ہونے اسکو ایک لمحے کے لیے نہ چھوڑیں ؛ سر کا وزن زیادہ ہونے کی وجہ سے اور پٹھوں کی مضبوطی نامکمل ہونے کی وجہ سے دودھ پیتا بچہ جسم کا توازن برقرار نا رکھتے ہونے خود کا بچاؤ نہیں کر سکتا چاہے ٹب میں چند سینٹی میٹر پانی ہی کیوں نا ہو۔

اور کھلونوں کے بارے کیا کہا جا سکتا ہے؟

ایک چھوٹا بچہ ہمیشہ ہر کھلونا یا کوئی بھی چیز منہ میں ڈالنے کی کوشش کرتا ہے، لہذا ہر چھوٹی اشیاء جس کا سائز ۴ سینٹی میٹر سے کم ہو جیسے موگ پھلی ، بٹن اور کیل وغیرہ۔ الگ ہو سکنے والے کھلونوں سے گریز کریں لہذا پلاسٹک کے شاپر بھی خطرناک ہوسکتے ہیں۔ کیونکہ بچہ کھیلتے ہونے سر پرچڑھا لینےسے اس کی سانس بھی بند ہو سکتی ہے

کھانے کے بارے میں
بچوں کے ڈاکٹر سے پوچھیں

میں اپنی4 ماہ کی بیٹی کو دودھ پلا رہی ہوں ، جوکہ 2 ماہ تک نیدو جائے گی کیا یہ بہتر رہے گا کہ میں اُسے ڈبے کا دودھ دینا شروع کر دوں؟

بالکل نہیں، ماں کا دودھ آپکی بچی کے لیئے سب سے بہترین غذا ہے، جوکہ زندگی کے پہلے چھہ ماہ میں غذائی ضروریات کو مکمل طور پر پورا کرتا ھے۔ ماں کا دودھنا صرف بچے کو متعدی بیماریوں سے بچانے کا کام کرتا ہےبلکہ روزمرہ زندگی کے دوران واسطہ پڑنے والی بیماریوں سے مخفوظ کرے گا، اور خاص طور پراسکی صحت زندگی کی بنیاد قا ئم کرے گا۔ نیدو ماں کے دودھ کے حق میںھے۔ نرسری سکول ، ماں کے ساتھ ہمیشہ تعاون کی ضمانت دیتا ہے، جب تک ایک ماں اپنے بچے کو دودھ پلانا ممکن ہو وہ پلا سکتی ہے۔

کیا دودھ چھڑانا ، نیدو بھیجنے سے پہلے بہتر رہے گا ؟

حقیقت میں دودھ چھڑانے کا فیصلہ ہم نہیں کر سکتے۔ اگر ہم غور کریں تو وہ ھمیں اشارہ دے گا کہ دودھ کب چھڑانا مناسب ہو گا،دودھ چھڑانا ایک قدرتی عمل ھے جب بچہ تیار ہوا بتا دے گا۔ جب وہ تقریباً چھ ماہ کاہو جائے گا بچے کا اندرونی نظام مثلاً : آنتڑیاں، مدافتی اور اعصابی نظام اس قابل ہو جاتیں کہ دودھ چھوڑ سکے۔ اگر والدین اس میں جلد بازی سے کام لیں تو اس میں والدیں ور بچے کو مایوسی کا سامنا بھی ھوسکتا ہے۔

دوپہر کے کھانے پر میری غیر موجودگی مناسب نہیں لگتی . . بچے کے لیئے مرکزی یا ثانوی ڈشز کا کوئی وجود نہیں

بچہ صرف ماں کا دودھ کے ذریعے خوراک حاصل کرنا اور بھوک کی ضرورت کو مٹانا سیھکتا ہے ، اِس لیئے اُسے دوپہر اور شام کے کھانے کے اوقات کار کا اندازہ نہیں ہوتا۔ اسلیئے بچے کو شام کے وقت جب ساری فیملی اکھٹی ہو کر کھانا کھانے بیٹھتی ہے تو ایک نئے کو متعارف کرایا جا سکتا ھے۔ بھی ساتھ بیھٹایا جائے تو بہت اچھا رہے گا۔ بچہ ہمیشہ والدین کی طرف متوجہ ہوتا ہے کہ وہ کیا چیز کھا رہے ہیں۔ اچھا ہوگا کہ والدین کھانے کے تجربات کی افزودگی کے عمل کو شروع کریں۔

کیا یہ سچ ہے کہ تیار شدہ خوراک صحت بخش ہوتی ہے ؟

بچہ ماں کے پیٹ میں ہی جوخوراک، ماں کھاتی ہےاسکا ذائقہ حاصل کرتا ھے۔ اورپیدائش کے بعد خوراک کا ذائقہ اور خوشبومزید بڑھ جاتے ھیں۔ یہ بچے پہ منحصر ہے کہ وہ کِسطرح کی جانی گئی خوراک کا مطالبہ کرتا ہے، یہ سب اس پر منحصر ہے۔ ہم صرف بچے کی خواہش کے مطابق اُسکے لیے نرم غذا کا اِنتظام کر سکتے ہیں۔ وقت سے پہلے دودھ چھڑانے کے لیئے تیار شُدہ غذا کا استعمال کسی زمانے میں بہت ضروری سمجھا جاتا تھا تاکہ بچے کے خوراک چبانےاور نظامِ انہظام کو سہی برقرار رکھا جا سکے، لیکن اب جب تک بچہ خود تیار نہ ہو تب تک انتظار کرنا بہتر ہوگا۔ اِس کے علاوہ بے شک تیار شدہ بے شمار پیلیسٹی اورغذائیت کے لخاظ سے درست سمجھی جاتی ہے لیکن وہ کبھی بھی گھر کی بنی ہوئی خوراک کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔