



میرا بچہ اور میں
زندگی بھر کی جذباتی وابستگی
(attachment، اٹیچمنٹ)

*best start
meilleur départ*

by/par health *nexus* santé

دی بیسٹ سٹارٹ ریزورس سینٹر' (The Best Start Resource Centre) اس مشاورتی کمپنی کا ممنون ہے جس نے اس معلوماتی وسیلے کو تشكیل دینے میں مدد کی:

- Angie Manners, Centre de santé communautaire •
Geneviève Lafleur, CHU Ste-Justine •
Linda Lanthier, Eastern Ontario Health Unit •
Kathleen Patterson, Centre francophone de Toronto •
Nicole Trahan, Sudbury & District Health Unit •

بہم بینش وول (Huntsville) میں واقع آنٹیبیو ارلی پئرز سنٹر' (Ontario Early Years Centre) / 'گروانگ اپ پرگرام' (Growing Up Program) / 'گریٹ بیگننگز' (Great Beginnings)، اور اس کے علاوہ 'مڈر کرافٹ اوٹاؤٹ' (Mothercraft Ottawa) کے مشوروں کے لیے بھی ممنون ہیں۔

حریر از: لویی شوکیٹ Louise Choquette, Best Start Resource Centre
نوٹ: اس معلوماتی وسیلے میں باربا آپ کو بعض اصطلاحات جیسے 'نوزائیدہ بچہ' (baby)، 'پاؤں پاؤں چانے والا بچہ' یعنی 'ٹوٹر' (toddler)، اور 'بچہ' (child) نظر آئیں گی۔ وضاحت کے لیے مندرجہ ذیل میں ان اصطلاحات کی مختصر تعریف دی جا رہی ہے۔

نوزانیدہ بچہ (Baby): چھوٹا بچہ جس کی عمر ایک سال سے کم ہو۔
ٹوڈلر (Toddler) جسے "پاؤں پاؤں چلنے والا" بچہ بھی کہہ سکتے ہیں: چھوٹا بچہ، تقریباً ایک سے تین سال تک کی عمر کا۔
بچہ (Child): یہ ایک عامومنی اصطلاح ہے جو اس معلوماتی وسائلے میں بیان کردہ تمام عمروں کے

فہرست مضمین

2	والد یا والدہ کا کردار
3	جنباتی وابستگی (الیچمنٹ، attachment) کا بنیادی ذمہ دار فرد
6	باپ کا کردار
7	ہم مل کر کیا کر سکتے ہیں
8	پہلے تین (3) ماہ
10	10 تا 6 ماہ
12	7 تا 9 ماہ
14	10 تا 12 ماہ
16	13 تا 18 ماہ
18	19 تا 24 ماہ
20	25 تا 30 ماہ
22	30 تا 36 ماہ
24	اپنے ٹوڈلر (toddler) میں مثبت طرز پر نظم و ضبط رائج کرنا
27	بچہ گود لینا (الاپشن، Adoption)
30	علیحدگی (Divorce) اور طلاق (Separation)
32	چائلڈ کیر (Childcare) کا جنباتی وابستگی (الیچمنٹ، attachment) پر کیا اثر پڑتا ہے
34	جب غیر معمولی مشکل پیش آ رہی ہو
36	مزید مدد کہان سے لے سکتے ہیں

والد یا والدہ کا کردار

نئے بچے کی آمد ایک خوشی کا موقع ہے، مگر یہ بات ذہنی دباؤ کا باعث بھی بن سکتی ہے:

- کیا ہم اچھے مان باپ بن سکیں گے؟
- کیا ہم اپنے بچے کے ساتھ جذباتی وابستگی (attachment) قائم کرنے میں کامیاب ہو سکیں گے؟
- کیا ہم اپنے بچے کو وہ کچہ دے سکیں گے جس کی اسے ضرورت ہے؟
- کیا میرا بچہ بڑا ہو کر ایک خوش و خرم اور با اعتماد انسان بن سکے گا؟

زیادہ تر بچوں میں کچھ قدرتی عادات بوتی ہیں جن کی وجہ سے وہ ان بڑوں کو اپنے نزدیک رکھنے پہنچے ہیں جو ان کا خیال رکھتے ہیں۔ جب والین یا دوسروں کے بھائیوں کے لئے، نوزانیہ بچے کی ان عادات کے حواب میں اور خود اپنی فطری طبیعت کے اظہار میں رد عمل دکھاتے ہیں تو جذباتی وابستگی (attachment) کے پہلے رشتے قائم ہوتے ہیں۔

والد یا والدہ سے بچے کی جذباتی وابستگی (attachment) بالخصوص بچے کی زندگی کے پہلے سال قائم ہوتی ہے مگر یہ رشتہ اس کی تمام زندگی پر وران چڑھتا رہتا ہے۔ یہ کتابچہ نین (3) سال تک کے بچوں کے والین کے لیے ہے یا کسی بھی ایسے شخص کے لیے جو کسی چھوٹے بچے کی دیکھ بھال کر رہا ہو۔



جذباتی و ابستگی (اثیچمنٹ، attachment) کا بنیادی ذمہ دار فرد



نو زانیدہ بچے بہت لوگوں کے ساتھ جذباتی و ابستگی (اثیچمنٹ، attachment) قائم کر سکتے ہیں (باپ، مان، دادا، دادی، نانا، نانی، اسلاں وغیرہ) مگر وہ زندگی کے پہلے چار (4) مہینوں میں کم از کم ایک شخص سے زیادہ مضبوط جذباتی و ابستگی (اثیچمنٹ، attachment) کا تعلق قائم کرتے ہیں۔ یہ عموماً وہ شخص ہوتا ہے جو بچے کی عام طور پر دیکھ بھاہ کرتا ہے اور جس کے ساتھ بچہ سب سے زیادہ وقت گزارتا ہے۔

آپ بچے کے لیے جو بھی چھوٹے چھوٹے کام کرتے ہیں ان کی وحہ سے بچے سے پکی جذباتی و ابستگی (اثیچمنٹ، attachment) قائم کر لیں گے:

- جب آپ کے بچے کو نسلی کی ضرورت ہو، اسے نسلی بینا۔

• اس کے کھانے، لباس، اور نہانے کا خیال رکھنا۔

• اس سے باتیں کرنا اور اسے گا کر سنانا۔

• مشکل وقت میں پر سکون رینا۔

• اس کے مسکرانے، رونے، اور آوازیں نکالنے پر مناسب رد عمل دکھانا۔

ان تمام باتوں سے آپ کے بچے کو وہ بنیادی تحفظ ملے گا جو اسے اتنہ زندگی میں دوسرے لوگوں کے ساتھ اچھے تعلقات قائم کرنے میں مدد دے گا۔ یہ اس میں وہ خود اعتمادی پیدا کرنے میں مددگار ہوگا جس سے وہ ایک بالبل اور خود مختار انسان بن سکے۔

آپ کا بچہ آپ کے اوپر انحصار کرتا ہے! آپ کے بچے کو 24 گھنٹے میں جب بھی آپ کی ضرورت ہو یہ ضروری ہے کہ آپ اس کے ساتھ پیار سے پیش آئیں۔ رات کا وقت بچوں کے لیے خاص طور پر خوف کا باعث بوسکنا ہے! ایسے وقت میں اس کے رونے پر اسے نسلی دینا جب کہ آپ چاہ رہے ہوں کہ وہ سو جائے، اسے یہ احسان دلاتا ہے کہ اسے پیار کیا جاتا ہے اور وہ محفوظ ہے۔ آپ کا بچہ اس لیے روتا ہے کیونکہ اسے کسی چیز کی ضرورت ہوتی ہے، چاہے وہ ضرورت یہی کیوں نہ ہو کہ آپ اسے کچھ منٹ کے لیے اٹھا کر ساتھ لگا لیں۔

بچے کو مان کا دودھ پلانا قدرت کی طرف سے ایک ذریعہ ہے جو جذباتی و ابستگی (اثیچمنٹ، attachment) کے قیام کو فروغ دینا ہے۔

مان کا دودھ بچے کے لیے بہترین غذا ہے

بے بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کو اس وقت خاص طور پر توجہ دیں:

1) جب وہ بیمار ہو

2) جب وہ تکلیف میں ہو

3) جب وہ پریشان ہو: مثلاً اداس، خوفزدہ یا تنہا محسوس کر رہا ہو۔

بے شک بعض دفعہ آپ اپنے بچے کو تسلی نہیں دے پائیں گے۔ بے ایک عام بات ہے۔ ابم بات یہ ہے کہ آپ اپنے بچے کو زیادہ تر موقوں پر تسلی دینے کی کوشش کریں تاکہ وہ آپ پر انحصار کرنا سیکھ لے۔ اس سے اسے مختلف صورتحال میں دوسروں پر اعتماد کرنے میں مدد ملے گی۔

کیا آپ کو یہ ٹھہرے کہ آپ کا بچہ آپ کے ہاتھوں "بگڑ" جائے گا؟ اگر اسے آپ کی ضرورت ہے تو آپ اسے نہیں بگڑ سکتے۔ بلکہ توجہ دے کر آپ جذباتی وابستگی (attachment، ایچمنٹ) کا ایک تعلق قائم کریں گے۔

جذباتی وابستگی (ایچمنٹ)، attachment بچے کے دماغ کی نشو نما پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کا اثر تمام زندگی، بچے کے سوچنے، سیکھنے، محسوس کرنے، اور اس کے طرزِ عمل پر پڑتا رہے گا۔

جب آپ کا باؤں پاؤں چلتے والا بچہ، یعنی ٹوڈلر (toddler)، اپنے ماحول کا جائزہ لینا شروع کرے گا تو وہ بات نہیں میں رکھتے ہوئے کہ اسے ضرورت پڑنے پر اس کے مان باپ دور نہیں، وہ اپنے ماحول سے واقفیت حاصل کرنا چاہے گا۔ اگر بچہ اپنے آپ کو محفوظ محسوس نہیں کرے گا تو اس بات کا امکان کم ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے ماحول کا جائزہ لے اور اس میں میل جوں کی صلاحیتیں اور خود اعتمادی اس طرح نہیں پڑھتی جیسا کہ ان بچوں میں جو خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ نوزائدیدہ بچے کا خود کو محفوظ محسوس کرنا اس لیے ضروری ہے تاکہ اس میں مستقبل میں خود مختاری کا راجحان پڑھے۔

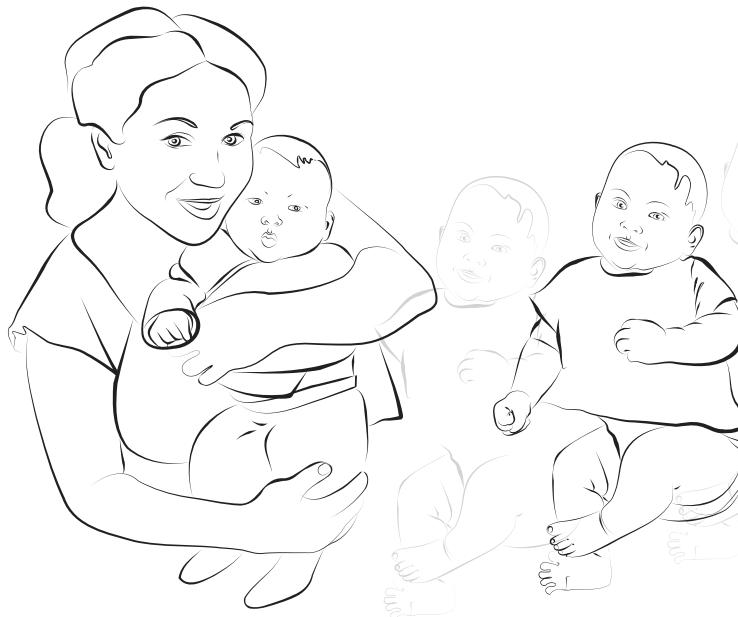


- جنباتی وابستگی (attachment) کو تقویت دینے کے لیے کچھ رابطہ اصول:
- حمل کے دوران، اپنے بیٹ کو سہلانیں اور اپنے بونے والے بچے سے ان جنبات کے بارے میں بات کریں جو آپ کے اندر اس کے لیے پیدا ہو رہے ہیں۔
 - جب بچہ پیدا ہو جائے تو اس کی ضروریات کو پیار سے اور جب بھی اسے ضرورت ہو، پورا کریں۔

- بچے سے واضح توقعات رکھیں جو اس کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہوں۔
- بچے کے ساتھ پیار سے اور مثبت انداز سے کھیلیں، جس میں اسے موقع دیں کہ وہ آپ کی توجہ پر رد عمل دکھائے اور خود آپ کو متوجہ کرے اور مل کر کھیلے۔
- اپنے بچے کو ایک منفرد شخص کے طور پر قبول کریں جس کی اپنی ایک شخصیت اور پہچان ہے۔
- اپنی روز مرہ زندگی کے برپلو کا سوچتے ہوئے اس میں بچے کو شامل دیکھیں۔

مضبوط جنباتی وابستگی (attachment)، ٹوڈلر (toddler) بچوں اور سکول جانے والے بچوں کی عمر اور نو عمری (adolescence)، خود مختاری، اپنی ذات کے بارے میں اپنی رائے (self image)، دوسروں کی تکلیف سمجھے کر بمدربی کرنے (empathy) اور رشتہ قائم کرنے (relationships) کے شعبوں میں زیادہ بہتر نتائج پیدا کرتی ہے۔

"انسانیکوویٹیا ان ارلی جالٹا ڈی ٹیولیمینٹ" (Encyclopedia on Early Childhood Development) سے ماخوذ



پاپ کا گردار

اگر مان کے ساتھ قائم جذباتی وابستگی (attachment، اٹیچمنٹ) تسلی کا باعث بن بھی چکی ہو، تب بھی باپ کے ساتھ قائم جذباتی وابستگی (attachment، اٹیچمنٹ) بچے کی نشو نما میں مزید کردار ادا کرتی ہے۔ بعض تحقیقی مطالعات سے یہ پتہ چلتا ہے کہ اگر باپ اور بچے کے بیچ معیاری جذباتی وابستگی (attachment، اٹیچمنٹ) قائم ہو تو بچہ اپنے ماحول کا جائزہ لینے کے لیے کچھ اور اگر بڑھتا ہے۔

باپ، بچے کی دیکھ بھال کے بنیادی ذمہ دار ہوں یا نہ ہوں، وہ اگلے صفحات پر موجود جذباتی وابستگی (attachment، اٹیچمنٹ) بڑھانے کی مشقوں/سرگرمیوں پر عمل کر سکتے ہیں۔ کچھ مزید تجاویز یہ ہیں:

- جہاں تک ممکن ہو بچہ ساتھ لگا کر اٹھانے کا 'کیریئر' (carrier، بی کیریئر، baby carrier) استعمال کریں۔ بلکہ عورتوں کی نسبت مردوں کے جسم، بڑا اور بھاری بچہ اٹھانے کے لیے زیادہ موزوں ہیں۔
- لیٹ کر اپنے بچے کو اپنے سینے پر لٹھان۔ آپ کے دل کی دھڑکن بچے میں اعتبار پیدا کرنے میں مددگار ہو گی۔
- مان اور باپ، دونوں، بچے کو ایک طرح سے پیار دیں، ایک معمول قائم کریں، اور نظم و ضبط کا ایک سامنہ طریقہ اپنانیں، تاکہ والدین میں سے چابے کوئی بھی بچے کی دیکھ بھال کر رہا ہو بچہ خود کو محفوظ محسوس کرے۔
- اپنے نوزادہ بچے یا 'ٹوڈلر' (toddler) سے پیار کا اظہار کرنے میں بالکل نہ بچکچائیں۔
- اگر مان، بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہتی ہے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں کیونکہ مان کا دودھ پینا بچے کے لیے بہترین ہے۔ اس کام کو جھوٹ کر بچے کے ساتھ وقت گزارنے کے دوسرے موقع ڈھونڈیں، جیسے دودھ کے لیے بچہ مان کو لا کر دینا، یا جب وہ دودھ بی لے تو اسے ٹکار دلانا۔
- اپنے پاؤں پاؤں چلتے بچے کی بمت بڑھائیں کہ وہ اپنی جسمانی استعداد بڑھانے (چیزوں پر چڑھنا، چھلانگ لگانا وغیرہ)۔ اس کی بہت دھیان سے نگرانی کریں، مگر سب سے اہم یہ کہ اسے سرابیں تاکہ وہ اپنی کوششوں کے بارے میں اچھا محسوس کرے۔



- اپنے قریبی تعلق میں اور ان لوگوں کے ساتھ جو آپ کے ارد گرد ہیں، بچے کو ایک مثالی نمونہ بن کر دکھائیں۔
- (نوکری سے) بچے کی نگہداشت کے لیے چھٹی (پیرنٹل لیو، parental leave) لینے کا سوچیں تاکہ بچے کے ساتھ وقت گزار سکیں اور اکیلے بچے کی نگہداشت کر کے اس کام میں خود اعتمادی پیدا کر سکیں۔
- اپنے بچے کے ساتھ اکیلے وقت گزاریں۔ اگر آپ چکچابٹ محسوس کریں تو پہلے چند منٹ سے شروع کریں، پھر وقت بڑھا دیں۔ اگر آپ بچے کی ماں سے بہت دور نہیں جانا چاہتے تو بچے کو باہر لے جانیں یا کسی دوسرے کمرے میں۔
- کمیونٹی میں نئے والدین کے لیے موجود وسائل کے بارے میں پڑھ کریں۔ کبھی کبھار باپ اور بچوں (فادر چانسل، father-child) کے گروپ موجود ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے علاقے میں نہیں موجود، تو خود ایسا گروپ قائم کرنے کے بارے میں سوچیں۔
- بچے کی ماں پر دھیان رکھیں کہ کہیں تھکن اور اداسی کی علامات تو نظر نہیں آ رہیں، خصوصاً اگر بچے کی دیکھ بھال کی بنیادی ذمہ داری ماں پر ہے۔ یہ مسائل ماں کی، بچے کو معیاری دیکھ بھال فراہم کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ فکرمند ہوں تو کسی ڈاکٹر، پبلک بیلنٹھ نرس (public health nurse)، یا کمیونٹی بیلنٹھ نرس (community health nurse) سے اس کے بارے میں بات کریں۔
- اگر آپ کو اپنے کام کی وجہ سے لمبا عرصہ گھر سے دور رہنا پڑتا ہے تو اپنے بچے کے ساتھ ضرور اتنا معیاری وقت گزاریں جس میں آپ اس کے اشاروں اور رد عمل کو پہچان سکیں۔
- اگر آپ کو اپنی ذمہ داری کا بوجہ اپنی بہت سے زیادہ لگ رہا ہے اور اگر آپ کا بچہ مسلسل روتا رہتا ہے تو مدد لینے میں بالکل نہ بچکائیں۔ بچے کو پریشانی میں کبھی بھی زور سے نہ بلائیں یعنی "شیک" (shake) نہ کریں۔

ہم مل کر کیا کر سکتے ہیں

مندرجہ ذیل مشوروں کی مدد سے آپ اپنے بچے کی ضروریات کو سمجھ سکیں گے اور ان کا پیار سے جواب دیے سکیں گے۔ یہ مشقیں/سرگرمیاں بہت آسان ہیں اور ان کے لیے مہنگے کھلونوں کی ضرورت نہیں۔ بلکہ آپ کے بچے کو کھلونوں سے کہیں زیادہ، آپ کی اور آپ کے وقت کی ضرورت بے! بر بچہ منفرد بتا بے اور ان مشقیں/سرگرمیوں کے دوران الگ الگ رد عمل دکھائے گا: اپنے بچے کی منفرد ضروریات پر توجہ دیں۔ نوٹ: نوزائیدہ بچے مختلف رفتار سے بڑھتے ہیں اور ان میں سے بر ایک کی اپنی ایک شخصیت بوتی ہے۔ مندرجہ ذیل صفحات پر دی گئی معلومات عمومی رابنمائی فراہم کرتی ہیں اور بر بچے پر چسپاں نہیں ہوتیں۔

پہلے تین (3) ماہ

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

- اسے چبرے دیکھنا پسند ہے اور اس نے مسکرانا اور نوزائیدہ بچوں کی آوازیں نکالنا شروع کر دیا ہے۔
- اسے آوازیں سنتا پسند ہے اور وہ واقف لوگوں کی آوازیں پہچاتا ہے۔
- وہ رو کر اپنی ضرورت کا اظہار کرتا ہے۔
- اسے اچھا لگتا ہے کہ لوگ اسے اٹھائیں اور اسے جسمانی رابطہ پسند ہے۔
- جب اسے اٹھایا جاتا ہے تو اسے اکثر اس سے آرام ملتا ہے۔
- وہ 30 سنتی میٹر (12 انچ) دور تک چیزوں صاف دیکھ سکتا ہے۔
- وہ آپ کے چہرے کو چھوٹے کی کوشش کرتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- مار بچے کو اپنا دودھ پلانے۔
- اس بات کی فکر نہ کریں کہ آپ اسے توجہ دے کر بگاڑ دیں گے۔
- اگر آپ نے اس کی تمام بنیادی ضروریات (ڈنپیر بدلنا، کھلانا پلانا) پوری کر دی ہیں اور آپ کا بچہ پھر بھی رو ربا ہے تو اسے گود میں اٹھا لیں۔
- جب بچہ تھکن کے اثار ظاہر کرے تو اسے کسی خاموش جگہ لے جائیں۔
- اپنے بچے کو دیکھ کر مسکرانیں، اسے گانے سنانیں، اسے جھلانیں، اور ترمی سے اٹھائیں۔
- اپنے بچے کی بلکے بلکے مالش کریں (آپ کی پبلک بیلنہ نرس آپ کو یہ دکھا سکتی ہیں)۔
- اپنے بچے کے چہرے کو بغور دیکھیں تاکہ وہ آپ کے چہرے سے واقف ہو جائے۔
- جہاں تک ممکن ہو بے بی کیریئر (baby carrier) استعمال کریں جو اگے پیٹ پر آتا ہے۔ بچے کو اس وقت نہ اٹھائیں جب آپ کھانا پکار بھوٹ یا گرم کھانے یا گرم مشروب کے ساتھ کام کر رہے ہوں۔
- اپنے بچے کو محفوظ پنگوڑے/کریب (crib) میں ڈالیں جو آپ کے بستر کے نزدیک ہو، جیسا کہ 'کنیٹین پیڈی ایٹرک سوسائٹی' (Canadian Paediatric Society (www.caringforkids.cps.ca)) نے تجویز کیا ہے۔
- اپنے بچے سے اس زبان میں بات کریں جس میں آپ سب سے زیادہ آرام سے بات کر سکتی ہیں، جائے وہ اپکے شوبراں/ساتھی کی زبان سے مختلف ہی کیون نہ ہو۔

اپنے بچے کی نگاہ کا رُخ بدھیں۔ جب آپ کا بچہ جاگ رہا ہو، تو اپنا بچہ را اس کے چہرے سے کوئی 30 سنتی میٹر (12 انچ) کے فاصلے پر لائیں۔ ابستہ سے اپنا بچہ دائیں اور پھر بائیں طرف لے جائیں۔ بچے کا رد عمل دیکھیں۔

وضاحت - بچہ آپ کے چہرے کو پہچانتا شروع کر رہا ہے اور آپ کو دیکھتے رہنا چاہتا ہے۔

اپنی آواز بدھیں اور مختلف لمبجوں میں بات کریں۔ اپنے بچے کے نزدیک آئیں۔ اس سے مختلف لمبجوں میں حملے بولیں: جیسے عام، باریک، بھاری، سرگوشی، یا ناک سے نکلی ہوئی آواز میں۔ دیکھیں کہ ایسا بچہ بھی آوازیں نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔

وضاحت - بچے کو آواز کی آواز سننے میں دلچسپی پیدا ہو رہی ہے اور وہ زبان کے منسلک آوازیں دریافت کر رہا ہے۔

پنے بچے کے لمبے بولیں۔ جب بھی آپ اپنے بچے کے ساتھ کچہ کر رہی ہوں (مثلاً ڈائپر بدل رہی ہوں، اپنا دودھ پلا رہی ہوں، وغیرہ) تو تصور کریں کہ آپ بچہ بین، اور اس کی طرف سے بولیں: "مجھے کچہ ٹھہٹ لگ رہی ہے،" "میرا دل کر رہا ہے امی کا سویٹر کچہ اور دیر پکڑے رکھوں،" وغیرہ۔

وضاحت - آپ اپنے بچے کے اشارے سمجھنا شروع کر رہی ہیں اور اس کے رد عمل کے بارے میں زیادہ حساس ہو رہی ہیں۔



4 تا 6 ماہ

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

- اب وہ زیادہ مسکراتا اور بنستا ہے۔
- وہ اپنے نام پر رد عمل دکھاتا ہے۔
- وہ جوش میں اپنے باتہ پاؤں چلاتا ہے۔
- وہ تھکن کا مختلف طریقوں سے اظہار کرتا ہے: مانہے پر بل ڈال کر، نظریں نہ ملا کر، تکلیف دہ شکل بننا کر، لاتین مار کر، کمر پیٹ کی طرف اکڑا کر، رو کر، وغیرہ۔
- اسے اپنے پسندیدہ لوگوں کو دیکھنا اور ان کے ساتھ رہنا پسند ہے۔
- وہ جانی پہچانی آواز سننے پر سر اس طرف گھماتا ہے۔
- جو شخص اس سے بات کر رہا ہو، اس کا چہرہ تکتا ہے۔
- وہ شیشے میں اپنا چہرہ دیکھ کر رد عمل ظاہر کرتا ہے اور مسکراتا ہے۔
- وہ کچھ منٹ کے لیے چیزوں سے خود سے کھیل سکتا ہے۔
- وہ جب بھی جہنجلاٹ محسوس کرے تو روتا ہے۔
- جب اسے تسلی دی جائے تو اکثر رونا بند کر دیتا ہے۔



آپ کیا کر سکتی ہیں

- اپنے بچے کو مان کا دودھ، یعنی اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں۔
- اپنے بچے کے دیکھنے پر اور مسکرانے پر رد عمل دکھانیں۔
- جب آپ اپنے بچے سے کھیل رہی ہوں یا اس سے باتیں کر رہی ہوں تو اس کے چہرے کی طرف دیکھیں۔
- اپنے بچے سے باتیں کریں اور اسے پڑھ کر سنائیں۔
- جب آپ کا بچہ رونے تو اسے اٹھائیں۔
- جب آپ اپنے بچے سے بات کریں اور وہ آوازیں نکالے تو وہ آپ سے بات کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس کا جواب دیں۔
- اگر آپ کا بچہ منہ موڑ لے، تو اس کا مطلب ہے کہ وہ اس کام کے علاوہ کچھ کرنا چاہتا ہے جو آپ تجویز کر رہی ہیں، یا وہ تھک کیا ہے۔ اس کے اشارے کو سمجھیں: آپستہ بو جانیں یا وہ کھیل بند کر دیں۔
- اگر آپ کا بچہ تکلیف میں ہو، بیمار ہو، یا ڈر گیا ہو تو اسے فوراً اٹھا لیں۔
- جو چھوٹے چھوٹے گانے آپ کو آتے ہوں وہ گائیں۔

اپنے بچے کی مالش کریں۔ اسے زمین پر کسی آرام دہ سطح پر لیٹا دیں۔ اسے سیدھا لیٹا سکتی ہیں یا پیٹ کے بل، یا اس کی کمر کو سہارا دے کر بٹھا بھی سکتی ہیں۔ ہب تک کریں جب بچہ ایک کھانے سے دوسرے کھانے کے وقفے میں جاگ رہا ہوتا ہے۔ مناسب زور لگا کر مالش کریں تاکہ بچے کو گذگدی یا سوزش نہ محسوس ہو۔ سبزیوں یا دوسرے یوڈون سے نکلا تیل استعمال کریں۔ نرمی سے اس کے جسم کے مختلف حصوں کی مالش کریں اور اس کا رد عمل دیکھیں۔ اسے کیا پسند ہے؟ اسے کیا نہیں پسند؟ اپنے بچے کو نرم آواز میں بتائیں کہ آپ کیا کر رہی ہیں۔

وضاحت - آپ کے بچے کو آپ سے آرام دہ جسمانی تعلق ملتا ہے اور آپ کو اس کی پسند کے بارے میں مزید پتہ چلتا ہے اور اس بارے میں کہ وہ اس کا اظہار کیسے کرتا ہے۔

اپنے بچے کے ساتھ جہاز جہاز کھیلیں۔ اس کے چہرے کی طرف مسکراتے ہوئے دیکھتے رہیں اور اسے کمر سے پکڑ کر نرمی سے اٹھائیں۔ جہاز کی مختلف حرکات کی نقل کریں اور اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ کا کر رہے ہیں: اوپر جانا، نیچے اترنا، اڑنا وغیرہ۔ اپنے بچے کے اشارے دھیان سے دیکھتے رہیں کہ وہ مزید کھیلنا چاہتا ہے یا نہیں (رونا، اٹھانے والے کو بیچھے کرنا، کسمسانا، وغیرہ) اور اس کے مطابق عمل کریں۔

وضاحت - آپ اپنے بچے کے اشاروں سے واقف ہو رہے ہیں اور سیکھ رہے ہیں کہ کیسے ان کا جواب دینا ہے، اور اس کے عضلات (muscles) مضبوط کر رہے ہیں۔

اپنے بچے کے ساتھ مختلف شکلوں اور ایسی چیزوں کے ساتھ کھیلیں جن کی سطح کو چھوٹے سے مختلف بناؤٹیں (ثیکسچر، texture) محسوس ہوں۔ اپنے بچے کے لیے مختلف محفوظ چیزوں جمع کریں جن کی طرح طرح کی شکلیں اور سطحی بناؤٹ/ثیکسچر ہو۔ بچے کو یہ چیزوں ایک کر کے پکڑائیں اور بتائیں جائیں کہ وہ کیا ہے اور اس کا رد عمل دیکھتے رہیں۔ آپ بچے کو وہ چیزوں اس کے بات، منه، پاؤں، وغیرہ سے چھوٹے دے سکتے ہیں۔ بچے کو وقت دیں کو وہ اچھی طرح سے بر چیز کا معانہ کر لے اور جب لگے کہ بچہ تھک رہا ہے تو یہ کھیل بند کر دیں۔

وضاحت - آپ اپنے بچے کے اشارے سیکھ رہے ہیں کہ اسے کوئی چیز پسند آ رہی ہے یا نہیں۔ بچے کو بھی نئی نئی چیزوں کا معانہ کر کے مزہ آ رہا ہے۔

7 تا 9 ماہ

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

- اسے دوسرے نوزائیدہ بچوں کو دیکھنا اچھا لگتا ہے۔ وہ مسکرا کر اور آوازیں نکال کر دوسرے نوزائیدہ بچوں کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔
- وہ مختلف آوازیں نکالنا شروع کر رہا ہے: "ای، تا، دا، ما"۔
- آپ کے بچے نے اپنے ارد گرد میں بلنا شروع کر دیا ہے اور وہ اپنے ارد گرد کا جائزہ لے سکتا ہے۔
- وہ اٹھانے جانے کے لیے اپنے بازو اوپر کر لیتا ہے۔
- آپ کا بچہ غیروں کی نسبت آپ کو ترجیح دیتا ہے اور آپ کے کہیں جانے پر رد عمل دکھا سکتا ہے۔
- اسے معمول کے مطابق کام پسند ہے۔
- وہ آوازیں نکال کر اپنی ضروریات کا اظہار کرتا ہے۔
- آپ کا بچہ اپنی پسند کی کچہ چیزوں کے الفاظ پہچانتا ہے: امی، ابو، بھالو، وغيرہ۔
- آپ کے بچے کو، اس کا کمبل یا پسندیدہ کھلونا دے کر تسلی دی جا سکتی ہے۔
- آپ کے بچے کو جانی پہچانی آواز سن کر یا جانی پہچانی شکل دیکھ کر تسلی ملتی ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے بچے کو دیکھتے رہیں تاکہ اس کے اشارے سمجھ سکیں۔ جب بھی وہ کھیل کے لیے تیار لگے اور اس میں نلچسپی لے، اس کے ساتھ کھیلیں۔ اس کے رد عمل کے مطابق کھیلیں۔
- اپنے بچے کے ان اشاروں پر دھیان دیں جو بغیر آواز کے بین (اپنے بازو اوپر اٹھانا، مسکرانا، پاؤں چلانا، بازو اور ثانگیں اکڑا لینا، وغيرہ)۔
- جب بھی آپ کا بچہ بازو اوپر پہنچائے اسے اٹھا لیں۔
- گائے گائیں، کتابیں پڑھیں اور اس سے نرم آواز میں بات کریں۔
- اپنے گھر کے کام ایسے ترتیب دیں کہ آپ کے بچے کو ایک متوقع معمول ملے: وقت پر کھانا، کھیلنا، نہاننا، سونا، وغيرہ۔
- جب آپ کو اپنے بچے کو چھوڑ کر کہیں جانا پڑے، تو جانے سے پہلے اور واپس آ کر اسے گلے سے لگائیں۔ بُر سکون رہیں اور اسے اس کے جذبات سنبھالنے اور یہ سمجھنے میں مدد دیں کہ آپ واپس آ جائیں گے۔
- جب بھی آپ کا بچہ اپنے آپ کو خود تسلی دے سکے تو اسے یہ کرنے دیں (انگوٹھا چوس کر، اپنا پسندیدہ کمبل پکڑ کر، وغيرہ)۔
- اپنے بچے کو مان کا دودھ، یعنی اپنا دودھ پلاتی رہیں۔ مان کا، بچے کو اپنا دودھ پلانا بھی اس کے لیے تسلی کا باعث ہوتا ہے۔

سادہ کھیل کھیلیں جس میں اپنے بچے کی حرکات کی نقل کریں۔ مثلاً اگر وہ اپنے باتھوں سے تالی بجائے یا منہ سے آواز نکالے یا اپنا جہنجھنا بلا کر آواز نکالے، تو وہ سبے بی کریں۔ اسے کھیل شروع کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

وضاحت - آپ کا بچہ سیکھ رہا ہے کہ وہ اپنی حرکات سے اپنے ماحول پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ وہ دیکھ رہا ہے کہ آپ اس کی بات کرنے کی کوشش کا جواب دیتے ہیں۔ وہ تبادلہ خیال کے بارے میں سیکھ رہا ہے۔

اپنے بچے کے ساتھ "تا" کھیلیں۔ اپنے بچے کے سامنے آئیں، اپنے باتھوں سے اپنا چہرہ چھپائیں اور پھر دکھائیں۔ آپ اپنا چہرہ کسی چھوٹے سے تولیے سے بھی چھپا سکتے ہیں۔ پھر آپ تھوڑا دور جا کر دوبارہ سامنے آسکتے ہیں۔ یہ کھیل آپ اس کے کسی پسندیدہ کھلونے کو استعمال کر کے بھی کھیل سکتے ہیں۔

وضاحت - آپ کے نوزائدہ بچے کو یہ بات سمجھے آنا شروع ہو رہی ہے کہ چیزیں اور لوگ اس کی نظرؤں کے سامنے نہ بھی بون تو بھی موجود رہتے ہیں۔ وہ آپ کے چہرے کو اور اپنے پسندیدہ کھلونوں کو دیکھ کر، حن سے اس کو تسلی ملتی ہے، محظوظ بونا بھی سیکھ رہا ہے۔ بچہ سیکھ رہا ہے کہ جب آپ کہیں جائیں گے تو بمیشہ واپس آجائیں گے۔

اپنے نوزائدہ بچے کے سامنے شیشہ رکھیں۔ اسے پہلے اپنے آپ کو دیکھ کر سمجھنے کی کوشش کرنے دیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ اس کا نام استعمال کر کے شیشے والے بچے کی نشاندہی کریں۔ پھر آپ اسے اس کے جسم کے حصے شیشے میں دکھا سکتے ہیں، جیسے اس کے بات، اس کا ناک، اس کی آنکھیں۔

میں واقف ہو رہا ہے۔ وہ سیکھ رہا ہے
میں دیکھ سکتا

وضاحت - آپ کا بچہ اپنے جسم کے بارے کہ اپنے جسم کے جو حصے وہ شیشے بے وہ اس کے اپنے ہیں۔



ماہ 12 تا 10

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

- دوسروں کی نقل کرتا ہے۔
- اسے نئے کھلونوں کے بارے میں تجسس بوتا ہے اور اسے جو چیز چاہیے اس کی طرف اشارہ کر سکتا ہے۔
- وہ بہت سے جذبات کا اظہار کر سکتا ہے: خوشی، گھیراٹ، اداسی، وغیرہ۔
- وہ کوئی ایسی حرکت کر سکتا ہے جو دوسرے پر اثر انداز ہو، مثلاً دوسروں کو بنسانا۔
- اپنے پسندیدہ لوگوں سے بچھنے پر وہ پریشانی کا اظہار کر سکتا ہے۔
- جب وہ کسی صورتحال کے بارے میں مطمئن نہ ہو تو اپنے والدین کو نظر میں رکھنا چاہتا ہے یا جسمانی طور پر ان کے ساتھ لگنا چاہتا ہے۔
- اگر کوئی اس کے کھلونوں میں سے کچھ لے لے تو اس پر رد عمل دکھاتا ہے۔
- وہ چوم کر، گلے لگا کر اور مسکرا کر اپنے پیار کا اظہار کرتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اسے محفوظ ماحول فراہم کریں۔
- اپنے بچے سے کھیلیں، اس کی کتابیں پڑھیں اور اس کے گانے گائیں۔
- سمجھنے کی کوشش کریں کہ جب آپ کا بچہ رو ربا ہو، مسکرا ربا ہو، بچوں کی زبان میں بولنے کی کوشش کر ربا ہو، انگلی سے اشارہ کر ربا ہو، یا منہ پھیر لے، تو وہ کیا چاہ ربا ہے۔
- اپنے بچے کی مدد کریں کہ وہ اپنے جذبات کی الفاظ میں نشاندہی کر سکے: خوش، اداس، غصے میں، وغیرہ۔
- معمول کے کاموں میں گذگدی کر کے، بنس کر، اور کھیل کر، انہیں زیادہ دلچسپ بنائیں۔
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں جب وہ اپنی جگہ سے بلنے، کھڑے ہونے، اور فرنیچر کا سہارا لینے کی کوشش کرے۔
- اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ مل کر کیا کریں گے: کھانا کھائیں گے، بالبر سیر کرنے جائیں گے، نہائیں گے، وغیرہ۔ اس سے وہ اپنے روز مرہ کے معمول میں محفوظ محسوس کرے گا۔
- ضرورت پڑنے پر اپنے بچے کے لیے واضح حدود کا تعین کریں، جو چیزوں منع ہیں ان سے توجہ بٹا کر، اس کے ارد گرد کی جگہ پر چیزوں صحیح کر کے اور خطرناک چیزوں بٹا کر، اور اپنے بچے کو دکھا کر کہ آپ کو اس سے کس قسم کا طرز عمل چاہیے (مثبت نظم و ضبط کا حصہ دیکھیں)۔
- اپنے بچے کو مان کا، یعنی اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں۔

اپنے بچے کے ساتھ جانوروں کے بارے میں کتاب پڑھیں۔ اس عمر میں آپ کے بچے کے لیے الفاظ ادا کرنا مشکل ہو سکتا ہے، مگر وہ آوازوں کی نقل کر سکتا ہے۔ جانوروں کی تصویریں دیکھیں اور جانوروں کی آوازیں نکالیں۔ آپ کا بچہ وہ آوازیں دہرانے کی جو بھی کوشش کرے، اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ آپ یہ کھیل، نرم یا پلاسٹک کے کھلونوں کے ساتھ بھی کھیل سکتے ہیں۔

وضاحت - آپ کا بچہ آپ کے ساتھ بچوں کی آوازیں نکال کر بات کرنے کی کوشش کر رہا ہے، جو آوازیں بعد میں زبان بن جائیں گی۔

اپنے بچے سے الگ بونے کی مشق کریں۔ اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ جائیں گے اور لوٹ کر آجائیں گے۔ اسے سمجھائیں کہ اس عرصہ میں اس کی کون بیکہ بھال کرے گا۔ شروع میں اسے جانے پہچانے چرسے کے ساتھ، جانے پہچانے ماحول میں، چھوڑ کر جائیں۔ جب آپ گئے ہوں تو اس کے پاس اس کی کوئی پسندیدہ چیز چھوڑ کر جائیں۔ جانے سے پہلے اسے گلے سے لگائیں اور چومیں۔ اپنے بچے کو کچھ منٹ کے لیے چھوڑ کر جائیں اور واپس آجائیں۔ یہ عمل دبرائیں اور جانے کا وقفہ بڑھاتے رہیں، مگر جانے کا طریقہ کار وہی رکھیں۔



وضاحت - بچہ سیکھ رہا ہے کہ آپ جب بھی جائیں گے تو واپس آجائیں گے۔ جب والدین گئے ہوں تو جو شخص بچے کا خیال رکھ رہا ہے وہ اسے تسلی دے سکتا ہے۔ وہ ضرورت پڑنے پر خود کو تسلی دینا بھی سیکھ رہا ہے۔

کسی دوسرے بچے سے ملتے کا پرگرام بنائیں۔ بچوں کو ایسے رکھیں کو وہ ایک دوسرے کو دیکھ رہے ہوں اور ان کے درمیان جس قسم کا رابطہ بھی ہو اس کی حوصلہ افزائی کریں: مسکراہٹ، آوازیں، بچوں والی آوازیں نکالنا۔ دیکھیں کہ دوسرے محرک شامل کرنے سے بچوں کا کیا رد عمل ہوتا ہے: جیسے موسیقی، کھلونے، لوگ، وغیرہ۔

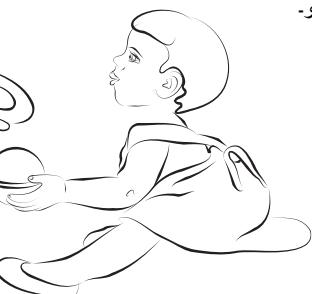
وضاحت - بچہ دوسروں سے رابطہ کرنا سیکھ رہا ہے اور یہ سیکھ رہا ہے کہ اپنی معاشرتی ضروریات کے لیے صرف آپ پر بھروسہ نہ کرے۔

ماہ 13 تا 18 میں کیا آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

- آپ کے پاؤں پاؤں چلنے والے بچے یعنی ٹوڈلر (toddler) کو اپنے ماحول کا جائزہ لینا پسند نہیں۔
- آس نے کچھ الفاظ کہنے شروع کر دیے ہیں، جیسے "بانے" ("hi") اور "نو" ("no")۔
- آسے نے لوگوں کے بارے میں تجسس بوتا ہے اور وہ اسے دلچسپ لگتے ہیں۔
- آس میں خود اعتمادی پیدا ہو رہی ہے۔
- آپ کا پاؤں پاؤں چلنے والا بچہ خود کھیل سکتا ہے۔
- آسے اپنے معمول میں تبدیلیاں پسند نہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے پاؤں پاؤں چلنے والے بچے کو محفوظ طریقے سے ماحول کا جائزہ لینے دیں۔
- جب اسے تسلی کی ضرورت ہو تو وہاں موجود ہوں اور اس سے پیار کا اظہار کریں۔
- آپ کا بچہ جو چیزیں دریافت کرے ان میں دلچسپی لیں، اور دریافت کا یہ کھیل اسے جاری رکھنے دیں۔
- اپنے بچے سے بات کریں، اس کی سننیں، اور جواب دیں۔
- اپنے ٹوڈلر (toddler) کی حوصلہ افزائی کریں کہ کچھ منٹ خود کھیلے۔
- اسے لوگوں کی تصویریں دکھائیں جو مختلف قسم کے جذبات کا اظہار کر رہے ہوں اور الفاظ استعمال کر کے ان جذبات کو سمجھائیں۔
- جب آپ نے کہیں جانا ہو تو جانے کے لیے کوئی معمول طے کریں۔
- اگر روزانہ کے معمول میں کوئی تبدیلی آئے تو اپنے ٹوڈلر کو سمجھائیں کہ کیا ہونے جا رہا ہے تاکہ اس کے لیے وہ واقع چونکا دینے والا نہ ہو۔



چھپنے کی کھلائیں۔ اپنے ٹوٹلر (toddler) کو کھلیں سمجھائیں پھر صوفے یا بستر کے نیچے چھپ جائیں، شروع میں کوئی ایسی جگہ چنیں جو اس کے کافی نزدیک ہو۔ جب وہ آپ کو ڈھونڈ لے تو اسے دکھائیں کہ آپ کتنے خوش بیں اور اسے خوب گلے لگائیں۔

وضاحت - اس کھلیں سے محفوظ طریقے پر بچے کی ماحول کا جائزہ لینے کی ضرورت پوری ہوتی ہے۔ آپ کا ٹوٹلر (toddler) اب آپ کے جانب کا عادی بونا جا رہا ہے اور آپ کو دوبارہ دیکھ کر خوش ہوتا ہے۔

اپنے بچے کو کسی نئی جگہ کا جائزہ لینے دیں۔ اسے باورچی خانے کی کوئی الماری، کمرے کی کوئی الماری، یا نئی چیزوں سے بہرا ہوا کوئی ٹبہ دکھائیں جو چھوٹے بچے کے لیے محفوظ ہو۔

وضاحت - یہ جانتے ہوئے کہ ضرورت پڑنے پر آپ نزدیک ہیں، آپ کا ٹوٹلر (toddler) اپنی رفتار سے نئی چیزوں کا جائزہ لے سکتا ہے۔

اسے دکھائیں کہ اپنا کھلونا دوسروں کو کھلنے کے لیے کیسے دیتے ہیں، یعنی شیفر (share) کیسے کرتے ہیں۔ اپنے بچے کو ایک کھلونا چننے دیں، اور ایک خود چننے۔ اس کے بلکل ساتھ بیٹھ کر کھلیں۔ کچھ منٹ کے بعد اپنے کھلونے آپس میں بدلنے کی پیشکش کریں۔ اگر بچہ نہ کرے تو اسے کوئی متبادل پیشکش کریں: جیسے کچھ منٹ بعد کھلونا بدلنا، کوئی اور کھلونا اسے تجویز کرنا، یا اس کھلونے سے مل کر کھلائیں۔

وضاحت - بچہ سیکھ رہا ہے کہ بغیر لڑائی کیے، دوسرے بچوں سے اپنے پسند کی چیز کیسے مانگی جا سکتی ہے۔



ماہ 24 تا 19

آپ کا پاؤں پاؤں چلنے والا بچہ (ٹوڈلر، Toddler) کیا کر سکتا ہے

- آپ کا ٹوڈلر (toddler) اپنے ماحول کا جائزہ لینا اور اپنے ماحول سے اور اپنے ارد گرد کے لوگوں سے واقفیت حاصل کرنا جاری رکھتا ہے۔
- وہ دوسروں کے ساتھ تعلق میں مختلف قسم کے جذبات اور طرز عمل دکھاتا ہے: غصہ/مار بیٹھ، بات منوارے کے لیے چیخنا چلانا، کاشنا، گلے لگانا، بنسنا، وغیرہ۔
- آپ کا ٹوڈلر (toddler) "تہیں" کہہ کر خود اعتمادی کا مظاہرہ کرتا ہے۔
- وہ دوسرے بچوں کے قریب کھیلتا ہے۔
- وہ کبھی کبھی ایسے بڑے لوگوں کے ساتھ بچکچاتا ہے جو نئے ہوں۔
- اس نے بڑوں کے طرز عمل کی نقل کرنی شروع کر دی ہے۔
- وہ بہت سے نئے الفاظ سیکھ رہا ہے اور استعمال کر رہا ہے جن کی مدد سے وہ آپ کو سمجھ سکتا ہے اور اپنی ضروریات کا اظہار کر سکتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اگرچہ لگتا ہے کہ آپ کا ٹوڈلر (toddler) سب کچھ خود سے کرنا چاہتا ہے، اسے اب بھی آپ کے تسلی دینے کی ضرورت ہے۔
- اپنے ٹوڈلر (toddler) کے ساتھ نئی چیزوں دریافت کرنے کا لطف اٹھائیں اور اس کے ساتھ پڑھیں، گائیں، اور باتیں کریں۔
- اسے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے مقابل طریقوں کے بارے میں بتائیں: مثلاً بولیں، "اگر آپ کسی سے ناراض ہو، تو مجھے آ کر بتاؤ۔"
- اس کے تجسس کی حرصلہ افزائی کریں، مگر نئی جگہوں کی دریافت کے لیے محفوظ حدود مقرر کریں۔ اس کے طرز عمل کے لیے ایسے اصول بنائیں جو قابل عمل اور منصفانہ ہوں، یعنی بچے کے ساتھ زیادتی نہ ہو، اور بر کوئی بچے کے معاملے میں ان اصولوں کو قائم رکھے۔
- اسادہ تصویریں استعمال کریں جو مختلف جذبات ظاہر کرتی ہوں اور ان کی نشاندہی کرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔

دوسروں کے جذبات سمجھنا۔ کوئی ایسی کتاب ڈھونڈنیں جس کے کردار مختلف قسم کے جذبات کا اظہار کریں: ناراض، خوش، اداس، وغیرہ۔ اپنے ٹوڈلر (toddler) کے ساتھ وہ کتاب پڑھیں اور اچھی طرح وضاحت کریں کہ وہ کردار ایسا کیوں محسوس کر رہے ہیں۔ بچے سے پوچھیں کہ کیا وہ بھی اس جیسی صورتحال میں ویسا بی محسوس کرتا۔

وضاحت - بچے نے پہ سمجھنا شروع کر دیا ہے کہ بعض چیزیں دوسروں کو خوش، اداس وغیرہ کرتی ہیں۔

اس کے تجسس کی حوصلہ افزائی کریں، مگر نئی جگہوں کی دریافت کے لیے محفوظ حدود مقرر کریں۔ اس کے طرزِ عمل کے لیے ایسے اصول بنائیں جو قابل عمل اور منصفانہ ہوں، یعنی بچے کے ساتھ زیادتی نہ ہو، اور ہر کوئی بچے کے معاملے میں ان اصولوں کو قائم رکھے۔

وضاحت - اس کی خود اعتمادی بڑھ رہی ہے کیونکہ آپ اسے وہ کچھ کرنے دے رہے ہیں جو آپ کرتے ہیں۔

ان لوگوں کو پہچانا جہیں وہ جانتا ہے۔ اپنے بچے کو ان لوگوں کی تصویریں دکھائیں جہیں وہ اچھی طرح جانتا ہے (وہ خود، والدین، دوست، بمسانے)۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ان لوگوں کی نشاندہی کرے اور آپ سے ان کے بارے میں باتیں کرے۔

وضاحت - وہ ان لوگوں کو پہچانا اور ان کے نام لینا سیکھ رہا ہے جن کو وہ جانتا ہے اور ان سے اپنے رشتے کے بارے میں سیکھ رہا ہے۔



ماہ 30 تا 25 کا ٹوڈلر (toddler) کیا کر سکتا ہے

- آپ کا ٹوڈلر (toddler) اظہارِ خیال کے لیے بہت سے الفاظ کا استعمال کر رہا ہے۔
• وہ مسکراتا اور پنستا ہے۔
• وہ کبھی کبھار نئی جگہوں میں شرم محسوس کرتا ہے۔
• وہ سادہ کھیل اور ایسے کھیل کھیلانا شروع کر رہا ہے جن میں تصور کا استعمال بوتا ہے۔
• اسے دوسروں کے ساتھ کھیلنا پسند ہے مگر ابھی بھی اسے دوسروں کو اپنے کھلونے کھیلانے کے لیے دینے میں مشکل بوتی ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اس کی ایسے کھیل کھیلانے کے لیے حوصلہ افزائی کریں جس میں وہ اپنے تصور کا استعمال کر سکتا ہے، اور دوسرے کھیل جو اسے پسند ہیں۔

- ایسے کھیل کھیلیں جس میں سب کو باری ملتی ہے تاکہ آپ اپنے بچے کو اپنی باری کا انتظار کرنا سکھائیں۔
• اپنے بچے کو کوشش کرنے اور کامیابی حاصل کرنے، دونوں باتوں پر حوصلہ افزائی کریں۔
• یہ سمجھا کر کہ کیا بو رہا ہے اور کیا بوگا، اپنے بچے کی مدد کریں کہ وہ مطمئن محسوس کرے۔
• اسے اپنا کھلونا دوسروں کو کھیلانے کے لیے دینے کے طریقے دکھائیں۔

عکاسی کا کھیل کھیلیں۔ ایک دوسرے کے آمنے سامنے ہو جائیں۔ آپ کے بچے نے آپ کی حرکات اور چہرے کے تاثرات کو نقل کرنا ہے۔ باریاں لیں تاکہ پھر بچہ اپنے چہرے پر کوئی تاثر لائے جسے آپ نقل کریں۔

وضاحت - وہ دوسروں کی حرکات، تاثرات، اور جذبات کی نشاندہی کرنا سیکھ رہا ہے۔ باریاں لینے سے وہ یہ بھی سیکھ رہا ہے کہ اظہارِ خیال دو طرفہ ہوتا ہے۔

تصوراتی کردار اپنائے کا کھیل کھیلیں۔ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کھلونوں وغیرہ کی مدد سے ایسے منظر بنائے جس میں اسے کچھ تصور کرنا پڑے، مثلاً چانے پینا، فون پر بات کرنا، گڑیا کا خیال رکھنا، کھانا پکانا، گاڑی کی مرمت کرنا، یا بڑھی کا کام کرنا۔

وضاحت - اس کے تصور کرنے کی صلاحیت اور کام کرنے کا اس کا انفرادی انداز مزید بہتر ہو رہا ہے۔ آپ کی مدد سے وہ یہ بتانا بھی سیکھ رہا ہے کہ، وہ کیا کر رہا ہے اور اسے اس کام میں کتنا مزہ آ رہا ہے۔

موسیقی کے ساتھ رقص کریں: اس قسم کی موسیقی کی ریکارڈنگ ڈھونڈیں جس میں مختلف قسم کے جذبات کا اظہار ہو: خوشی، اداسی، حیرت۔ چاہے اس موسیقی کو گائیں، سی ڈی پلیئر (CD player) پر لگائیں، یا کسی ساز کی مدد سے بھائیں۔ اپنے بچے کو ان جذبات کے بارے میں سمجھائیں جو اس موسیقی میں موجود ہیں اور بچے کے ساتھ اس موسیقی پر رقص کریں۔ اپنے بچے کو اس بات کا فیصلہ کرنے دیں کہ اس قسم کی موسیقی کے ساتھ کس قسم کا رقص کرنا چاہیے۔

وضاحت - بچہ جذبات کو حرکات یا طرزِ عمل کے ساتھ منصوب کرنا سیکھ رہا ہے۔

ماہ 31 تا 36 میں کیا کہاں

آپ کا ٹوڈلر (toddler) کیا کر سکتا ہے

- آپ کا بچہ خود کھیل سکتا ہے۔
- جانے پہچانے ماحول میں وہ اپنے پسندیدہ لوگوں سے الگ ہو سکتا ہے۔
- اس نے دوسروں کو اپنی چیزیں استعمال کرنے کے لیے دینا شروع کر دیا ہے۔
- اس نے دوسروں کے لیے اپنے جذبات کا اظہار کرنا شروع کر دیا ہے۔
- وہ مختلف قسم کے جذبات کا اظہار کر سکتا ہے اور انہیں سمجھ سکتا ہے: جیسے خوش، اداس، ناراض، خوفزدہ، پریشان۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود کھیلے۔
- اس کی ایسے کھیل کھینچ کے لیے حوصلہ افزائی کریں جس میں وہ اپنا تصور استعمال کر سکے۔
- اپنے جانے کی وجہ سمجھا کر اور یہ بتا کہ اس کا کون خیال رکھے گا، جدائی کا وقت آسان بنائیں۔ مخصوص حوالے دے کر (جیسے "آپ کے سو کر اٹھئے کے بعد" یا "جب باہر اندر ہیرا ہو جائے گا") اسے بتائیں کہ آپ کب واپس آئیں گے۔
- اس کی مدد کریں کہ آپ کو بتائے اس کا دن کیسا گزارا۔



• اپنے بچے کے جذبات اور اس کی پریشانیوں کے بارے میں سنیں اور ان کا جواب دیں۔

• اسے صبر کرنا سکھائیں۔ مثلاً اگر آپ فون پر بون تو کوئی اشارہ استعمال کریں (جیسے انگلی اٹھا کر اشارہ کرتے ہیں) اور اسے بتائیں کہ آپ کو یہ بے کہ وہ وباں کچھ کہنے کے لیے موجود ہے، مگر اسے آپ سے بات کرنے کے لیے تھوڑا انتظار کرنا ہوگا۔

جنباتی صورتحال کا تصور کریں۔ نرم کھلونا جانور اور گڑیاں لے کر مختلف منظر بنائیں جو مختلف صورتحال اور جذبات کو ظاہر کرتے ہوں (جھگٹ، کسی دوست کی طرف سے کچہ اچانک ملنا، ماں یا باپ سے جدائی، کسی دعوت پر جانا، چھوٹی موٹی چوٹ لگا)، بچے کو ایک کردار بننے دین اور منظر میں موجود کرداروں کے جذبات اور طرزِ عمل کے بارے میں بات کرنے دیں۔

وضاحت - بچہ کھیل کر ذریعے بہت سے جذبات کا اظہار کر سکتا ہے اور ایسے طرزِ عمل سیکھ سکتا ہے جن سے وہ ان جذبات کا مناسب رد و عمل دکھا سکے۔ اس سے وہ مسئللوں کا حل نکالنا سیکھتا ہے۔

اس کے دن کی کہانی۔ اپنے بچے کو موقع دیں کہ وہ ان چیزوں کے بارے میں بات کر سکے جس میں اسے دلچسپی ہے یا جو اس نے دن بھر میں کیا۔ سوال پوچھ کر اس کی کہانیوں میں اپنی دلچسپی ظاہر کریں۔

وضاحت - اسے نظر آ رہا ہے کہ آپ کو اس کی باتوں میں دلچسپی ہے اور وہ آپ سے اور زیادہ بولنا چاہے گا۔

مل کر کہانیاں بنائیں۔ اپنے بچے کے پسندیدہ لوگوں اور نرم کھلونا جانوروں کو استعمال کر کے کوئی تصوراتی کہانی بنا کر سنائیں۔ "ایک دفعہ کا ذکر ہے۔" پھر اسے موقع دیں کہ کوئی چھوٹی سی تصوراتی کہانی بنا کر سنائے۔

وضاحت - اس سے تصور اور اظہار خیال کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔

اپنے ٹوڈلر (toddler) میں مثبت طرز پر نظم و ضبط رائج کرنا

ہوٹے بچوں کو گروہ میں رہنے اور محفوظ طریقے سے ماحول کا جائزہ لینے کے اصول سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بحیثیت مال یا پاپ، اپ کو کبھی کیھار اس جگہ کو اپنے زیر اثر کرنا پڑتا ہے جہاں وہ رہتے ہیں اور بچے کو دکھانا پڑتا ہے کہ کونسا طرز عمل مناسب ترین ہے۔ چھوٹے بچوں کی نیت بری نہیں ہوتی، وہ محظوظ و کام کرتے ہیں جو فطری طور پر ان کی سمجھے میں آتا ہے: اپنے منہ میں چیزیں ٹالنا، اپنے ارد گرد کا جائزہ لینا، اور جب پریشان ہوں تو رونا۔

مشکلات پیدا ہونے سے بچے کے لیے پہلے بچے کے ماحول پر قابو حاصل کریں:

- چیزوں کو ترتیب دیں۔ خطرناک چیزوں بٹا دیں، ان جگہوں کے دروازے بند کر دیں جہاں بچے کو نہیں جانا چاہیے، رکاوٹیں (بیریئر، barrier) استعمال کریں، وغیرہ۔

• اپنے بچے کی توجہ خطرناک چیزوں سے بٹا دیں۔ مثلاً اگر وہ کسی نامناسب چیز کی طرف جا رہا ہے تو اسے کوئی محفوظ کھلونا مقابل کے طور پر پیش کریں یا اس کی توجہ کسی اور کام میں لگائیں۔

• تضاد نہ ظاہر کریں: والدین میں سے جو بھی بچے کا خیال رکھ رہا ہو، اصول بمیشہ ایک ہونے چاہیں۔ اگر ممکن ہو تو پہلے سے یہ باتیں طے کر لیں۔

• دن بھر کا معمول بنانیں -- مثلاً، 2:00 بجے دوپر کی نیند کے لیے لیٹھا ہے، رات کو سونے کے لیے 8:00 بجے لیٹھا ہے۔ ایک کام سے دوسرا شروع کرنا آسان ہوگا اگر بچے کو پہلے سے پتہ ہو کہ اگر کیا ہونا ہے۔

• غلط طرز عمل کو منوع کرنے کی بجائے اچھے طرز عمل کی حوصلہ افزائی کریں: "اوہ میری کپڑے تہہ کرنے میں مدد کرو،" بجائے یہ کہنے کے کہ "یہ نہ کرو؛" "ایسٹہ اواز میں بات کرو،" بجائے یہ کہنے کے کہ "چیخ کر نہ بولو۔"

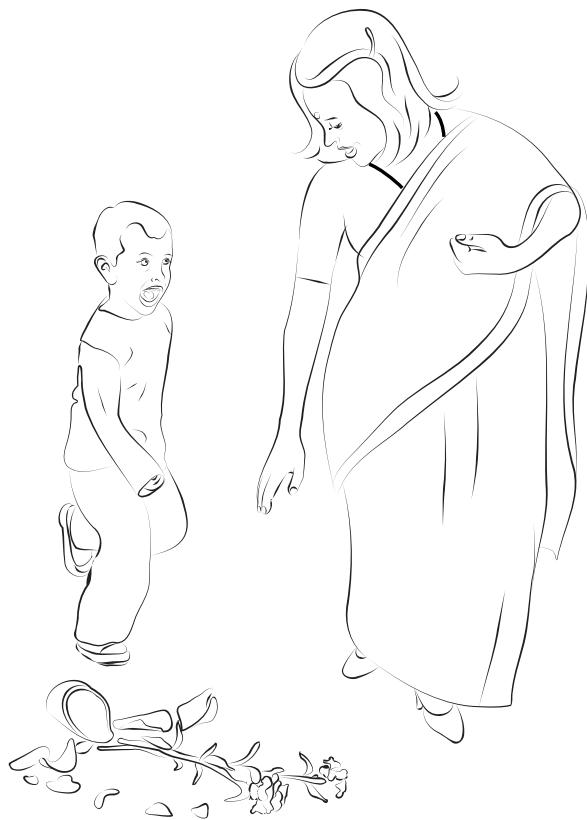
• اسے ایسی چیزوں استعمال کرنے دیں جو وہ پکڑ سکے (پلاسٹک کے برتن، ڈھنک، پتیلیاں، چھوٹے تولیے، وغیرہ)۔ اس بات کا پورا خیال رکھیں کہ یہ چیزوں محفوظ ہوں۔ تابہ یہ بات ایم ہے کہ جب ضرورت پڑے، بچہ اپنے جذبات کا اظہار کر سکے۔ مندرجہ ذیل نکتے اس میں مددگار ہوں گے:

- اس کے جذبات کو تسلیم کریں۔ اگر بچہ رو ربا بے یا چیخ و پکار کر ربا بے تو پہلے یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ وہ اس طرح کیوں کر ربا بے۔
- اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ اس کی پریشانی سمجھتے ہیں: "مجھے پتہ ہے آپ خوش نہیں ہو کیونکہ اب سونئے کا وقت ہے۔" "مجھے پتہ ہے آپ کو غصہ آرہا ہے کیونکہ اس نے آپ کا کھلونا لے لیا ہے۔"
- یہ بات واضح کر دیں کہ کونسا طرز عمل نامناسب ہے۔ مثلاً اسے بتائیں کہ جب وہ مایوس ہو یا غصے میں ہو تو چیزیں پہنچنا مناسب نہیں ہے۔
- اسے مناسب طرز عمل کا نمونہ دکھائیں۔ اس سے پوچھیں کہ کیا وہ اپنا کمبل لے کر غصہ ٹھہٹا کرنا چاہیے گا، اسے دکھائیں کہ کسی کو کھلونا کھیانے کے لیے کیسے دیتے ہیں، اس کے معقول تقاضوں کا پیار سے جواب دیں، وغیرہ۔
- آپ کے جذبات بھی اہم ہیں! یہ کچہ نکتے ہیں جو اپنے بچے کے ساتھ مشکل لمحات میں آپ کے لیے مندگار ثابت ہو سکتے ہیں:

 - کوشش کریں کہ اپنی اواز کو پرسکون رکھیں، مگر اس میں لغزش نہ آئے۔
 - اپنے بچے کو سمجھائیں کہ اس کے طرزِ عمل کی وجہ سے آپ میں کیا جذبات پیدا ہوتے ہیں: "جب آپ چیخ کر بولتے ہو، تو مجھے سمجھے نہیں آتا کہ آپ کیا کہہ رہے ہو۔" یا "جب آپ بہت غصے میں آجائے ہو تو میں آپ سے بات کر کے سمجھے نہیں سکتی کہ کیسے مدد کروں۔"
 - اگر آپ میں سے ایک (یا دونوں!) کو غصہ آیا ہو، تو انتظار کریں کہ غصہ اتر جائے اور پھر اس پر بات کریں۔
 - اگر آپ بہت غصے میں ہوں، تو بچے کو کسی محفوظ جگہ پر چھوڑ دیں اور جواب دینے سے پہلے اپنے حواس پر قابو پائیں۔ اگر ہو سکے تو کسی دوسرے کمرے میں چلے جائیں۔
 - یہ مت بھولیں کہ آپ کا بچہ آپ کی نقل کرنے کی کوشش کرے گا: اگر آپ جلدی غصے میں آجائے ہیں تو وہ بھی یہی کرنا سیکھے گا۔
 - آپ کا رد عمل اور طرزِ عمل یا رویہ بھیشہ درست نہیں ہو گا، مگر یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ کیا بوا تھا اور اپنی غلطیوں سے سیکھیں۔
 - چچے کو مارنا اسے نظم و ضبط سکھانے کا اچھا طریقہ نہیں۔ اس سے جسمانی، جذباتی اور نبنتی نقصان پہنچ سکتے ہیں اور وہ بچے کی مستقبل کی نشو نما پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

امیگریشن (immigration) اور خاندان کی جدائی

- کینیٹ میں امیگریشن لے کر آئے کی وجہ سے بعض دفعہ گھر والے کچھ عرصے کے لیے جدا ہو جاتے ہیں۔ والدین میں سے ایک یا دونوں، بعض دفعہ اپنے بچوں سے لمبے عرصے کے لیے الگ ہو جاتے ہیں، اور ممکن ہے کہ انہیں دوسرے خیال رکھنے والوں، جیسے نانا نانی، دادا دادی، کے پاس چھوڑاں گے۔ یہ جدائی کا عرصہ بچوں اور خاندانوں کے لیے مشکل ثابت ہو سکتا ہے، اس کے لیے یہ کچھ تھاویر ہیں:
- والدین کو جس حد تک بھی ممکن ہو اپنے بچوں سے تعلق قائم رکھنا چاہیے (مثلاً فون پر بات کر کے، انٹر نیٹ (internet) کے ذریعے رابطہ رکھ کر، جو بچہ کسی بڑے کی نگرانی میں استعمال کرے، وغیرہ)۔
 - اپنی کمیونٹی میں دوسرے والدین سے بات کریں جو اسی قسم کی صورت حال میں رہ رہے ہیں۔ ممکن ہے آپ ان کے تجربے سے کچھ سیکھ سکیں اور ایک دوسرے کا سہارا بن سکیں۔
 - جب آپ اور آپ کے بچے دوبارہ مل جائیں تو ان کے ساتھ اتنا وقت گزارنے کے لیے تیار رہیں جو جذباتی واستنگی (attachment) قائم کرنے کے لیے ضروری ہو۔ اس کتابجھے میں بچہ گود لینے (adopting، adoption) کا موضوع شاید آپ کو کچھ نکتے فراہم کر سکے۔



بچہ گود لینا (اداپشن، Adoption)

آپ کو غالباً بہت جلد اپنے گود لیے بچے سے "محبت بو جائے گی"، خاص طور پر اگر وہ نوزائیدہ بچہ ہے۔ مگر "جنباتی وابستگی" (attachment) کی اصطلاح کچھ اور معنی رکھتی ہے کیونکہ وہ اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ بچے کا اپنے گود لینے والے مان باپ کے ساتھ اعتماد کا رشتہ قائم ہو۔ کیا جب بھی اسے ضرورت ہو گی اس کے والدین اس کے لیے موجود ہوں گے؟

بچے کی زندگی کے پہلے چند ماہ جذباتی وابستگی (attachment) قائم کرنے کے لیے بہت ایہ بہیں۔ بچہ گود لینے والے والدین کو بمیشہ یہ نہیں معلوم ہوتا کہ اداپشن (adoption) سے پہلے بچے کا خیال کیسے رکھا جا رہا تھا۔ بو سکتا ہے کہ ایسے نوزائیدہ بچوں سے غلط برتری گئی ہو اور ان کا اعتماد بحال کرنے کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہو۔ بعض دفعہ ایسے پاؤں پاؤں چلنے والے بچے (toddler، جنہیں خود اس قسم کے سلوک کا تجربہ ہوا ہو، وہ اس کے رد عمل میں اپنے والدین میں سے کسی ایک کے پیار کو دھنکار دیتے ہیں۔



بعض گود لیے جانے والے بچوں کو کوئی معدوری بو سکتی ہے، کوئی طرزِ عمل / رویہ کے مسائل (behavioural disorders) بو سکتے ہیں، یا قبل از پیدائش مان کی شراب نوشی کی وجہ سے ہونے والا 'فیٹل الکوبول سپیکٹرم ٹس اور ٹر' (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) بو سکتا ہے -- اور ان کا بہت خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی صورتحال میں ضرور کسی مابر (ڈاکٹر، نرس) سے مناسب مشورہ لین۔

مگر بچوں میں جذباتی وابستگی (attachment) کی ایک فطری ضرورت ہوتی ہے اور وہ یہ ضرورت پوری کرنا چاہیں گے۔ یہ کچھ تجاویز ہیں۔ جیسا کہ آپ دیکھیں گے، ان میں سے بعض تمام بچوں پر چسپاں ہوتی ہیں، چاہے وہ گود لیے گئے ہوں یا نہیں:

- اپنے بچے کے ماضی کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنے کی کوشش کریں تاکہ آپ اس کی ضروریات کو زیادہ بہتر طور پر سمجھ سکیں۔
- اپنے بچے کو اکثر گود میں اٹھایا کریں۔ اسے ضرورت ہے کہ وہ محفوظ محسوس کرے۔ اگر بچہ نوزائیدہ ہے تو جتنا ممکن ہو بچہ ساتھ لگا کر اٹھانے والے 'بے بی کیریٹر' (baby carrier) کا استعمال کریں۔
- اچھی طرح وقت دے کر اپنے بچے کو، اس کی ضروریات اور اس کے رد عمل کو جانیں۔
- اپنے بچے کو ایک بہت واضح معمول مہیا کریں تاکہ اسے اس بات کی پریشانی نہ ہو کہ اب کیا ہوگا۔ اسے بتائیں کہ اب کیا ہونے والا ہے۔
- اپنے بچے کی ضروریات کو فوراً اور بمیشے ایک بی طریقے سے پورا کریں۔
- والدین کا بچے کی دیکھ بھال کی بنیادی نہم داری لینا زیادہ بہتر ہے، خاص طور پر پہلے چند ماہ رشتہ داروں اور دوستوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بچے سے متعلق دوسرے کاموں میں آپ کی مدد کریں اور انہیں سمجھانیں کہ ایسا کیوں ہے۔
- جب بھی آپ اپنے بچے کو بوتل سے دودھ پلا رہی ہوں تو اسے اپنے جسم کے بہت قریب لگا کر دودھ پلانیں، جیسے آپ اسے اپنا دودھ پلا رہی ہوں۔

- اسے خوشگوار اور پرسکون ماحول مہبما کریں اور صحت بخش غذا دین جو وہ پسند کرے۔
- جب بھی آپ اپنے بچے کو اپنی طرف متوجہ کریں صرف مسکرا کر یا لگلے لگا کر کریں۔
- بہیش پر سکون آواز میں بات کریں، اس وقت بھی جب آپ اپنے ٹوڈلر (toddler) میں نظم و ضبط قائم کرنا چاہیں۔
- اپنے بچے کے مثبت طرزِ عمل کی حوصلہ افزائی کریں اور وہ جو کچھ بھی کر سکتا ہے اس کو سراپیں۔
- اپنے بچے کے ساتھ ایسے کھیل کھیلیں اور ایسے کام کریں جن میں ایک دوسرے کا چہرہ دیکھنا ضروری ہو، جیسے نقل اتارنا، تا کھینچنا، اس کے بال کنگھی کرنا اور انکے میچنے کا کھیل۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ براہ راست آپ کے چہرے کو دیکھئے۔
- جب بھی آپ کا بچہ چیخ چلا رہا ہو، تو اس کے ساتھ کچھ لمحے کسی خاموش جگہ بیٹھ جائیں تاکہ اسے تسلی ملے۔ اگر وہ آپ کی کوششوں کے اگے مزاحمت کرے تو اسے تھوڑی دیر اس کی مرضی کے مطابق چھوڑ دیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اسے پتہ ہو کہ ضرورت پڑنے پر آپ اس کے لیے موجود ہیں۔
- اگر آپ کے چھوٹے بچے کو مالش کروانا پسند ہے تو باقاعدگی سے اس کی مالش کریں۔
- اپنے بچے کو آپ اپنے کمرے میں سلانیں، خاص طور پر اگر وہ بہت چھوٹا ہے۔
- ایسی موسیقی، کتابیں اور کھلونے چنیں جن کے بارے میں آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ معلوم کرے۔
- چاہے آپ کا بچہ آپ کا پیار نہ بھی لوٹاتا ہو، تب بھی اپنی توجہ اس کو پیار دینے پر رکھیں۔
- اگر آپ کو کوئی طرزِ عمل دوسرے بجوں سے بہت مختلف لگے تو سماجی (سوشل، social) اور کمیونٹی (community) کی خدمات (services) استعمال کرنے سے بلکل نہ بچکچائیں۔

علیحدگی اور طلاق (Separation and Divorce)

جب بچے چھوٹے ہوتے ہیں تو والدین کی علیحدگی خاندانی صورتحال مشکل بنا سکتی ہے۔ علیحدگی اور طلاق کے سلسلے میں مابرین کے مشورے متفرق ہیں۔ بعض سمجھتے ہیں کہ جذباتی وابستگی (attachment) متاثر ہو گئی، جب کہ بعض دوسرے کہتے ہیں کہ ایسا ہونا ضروری نہیں۔

والدین کے بچے پالنے کے معیار اور ماحول کے معیار کے علاوہ بچے کی عمر بھی علیحدگی اور طلاق کے دور رس اثرات میں ایم کردار ادا کرتی ہے۔ مثالی طور پر، بچے کو والد اور والدہ دونوں کے ساتھ باقاعدگی سے کافی وقت گزارنے کے لیے ملنا چاہیے۔



جدائی کی مشکلات کو کم کرنے کے لیے یہ کچھ تجاویز ہیں:

- جب آپ نے کسی مسئلے پر بات کرنی ہو تو بچے کے سامنے بات کرنے سے گریز کریں، چنانچہ اس کی عمر کچھ بھی ہو۔
- اپنے گزشتہ شریک حیات پر بچے کے سامنے تنقید نہ کریں۔
- اپنے بچے کی ضروریات کو پیار سے اور مسلسل پورا کرنا جاری رکھیں۔
- اگر آپ کے بچے کی زندگی میں نئے لوگ شامل ہو گئے ہیں (نانا نانی، دادا دادی، آپ کا نیا ساتھی، بھائی اور بھنیں جو آپ کے نئے رشتے سے ہوں) تو اس بات کا خیال رکھیں کہ اس سے پہلے کہ ان میں سے کونی آپ کے بچے کا خیال رکھے، آپ کے بچے کو وقت دیا جائے کہ وہ ان کو جان لے۔
- آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ نہیں طور پر صحت مند ہوں، اور آپ کے قریبی لوگوں کو آپ کی مدد کرنی چاہیے تاکہ آپ اپنے بچے کے ساتھ مثبت رشتہ قائم رکھ سکیں۔
- اگر آپکے گزشتہ شریک حیات کو اور آپ کو بچے کی دیکھ بھال کے بارے میں ایک رائے پر اکٹھا ہونے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو ممکن ہے کسی مابر (professional) سے یا کسی کھر کے فرد یا دوست سے جس پر دونوں والدین کو اعتماد ہو، مشورہ لینا مددگار ثابت ہو۔
- اپنے گزشتہ شریک حیات سے رابطے کا ایسا طریقہ طے کر لیں جو آپ دونوں کو منظور ہو: ای میل، فون پر پیغام چھوڑنا، کونی نوٹ بک استعمال کرنا جو بچے کے ساتھ جاتی ہو، شام کو فون پر بات کرنا جب بچہ سوچ کا ہو، وغيرہ۔
- اپنے بچے کو سوال پوچھنے کا موقع دیں۔
- دوسرے فریق کے بارے میں منفی تبصرہ کیے بغیر، صورتحال کا عمومی جائزہ پیش کریں، اور تقسیمات کو بڑوں کی گفتگو کے لیے محدود رکھیں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کا بچہ اس علیحدگی کے بارے میں خود کو نہ الزام دیتا ہو۔
- ہر موقعے پر اپنے آپ سے ہے پوچھیں کہ، "میرے بچے کے لیے کونسا فیصلہ بہتر ہے؟"

بچے کی دیکھ بھال پیسے دے کر کسی سے کروانے یعنی چانلڈ کیئر (childcare) کے حوالے کرنے سے جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) پر کیا اثر پڑتا ہے

امکان پیسے کہ کبھی نہ کبھی آپ کا بچہ چانلڈ کیئر (childcare) کی خدمات حاصل کرے گا، جابے گھر میں یا ان کے مرکز پر۔

کافی تحقیقی مطالعوں نے چانلڈ کیئر (childcare) کے استعمال کے جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) پر پڑنے والے اثرات کے بارے میں جانتے کی کوشش کی ہے۔ اس موضوع پر کسی خاص نتیجے پر پہنچنا مشکل ہے، مگر یہ کچھ نکات بین جن پر شہادتیں متفق ہیں:

- یہ ایک عام بات ہے کہ بچہ ہے چاہیے کہ وہ چانلڈ کیئر (childcare) کی نیتی آپ کے ساتھ رہنا پسند کرے گا۔ آپ کا کردار اس میں ہے کہ آپ اس تجربے کو مثبت بنائیں اور اپنے ٹوڈلر (toddler) کو تسلی دیں کہ آپ واپس آئیں گے۔

- آپ جس چانلڈ کیئر (childcare) فرد یا ادارے کے پاس اپنا بچہ چھوڑیں، آپ کو ان پر اعتماد بونا چاہیے۔ اگر آپ اس کے بارے میں فکرمند ہیں، تو ممکن ہے آپ کا بچہ آپ کی پریشانی بھانپ لے اور اس سے اس کا عدم تحفظ اور بڑھ جائے۔

- چانلڈ کیئر (childcare) کا بچے کی نشو نما پر مثبت اثر پڑ سکتا ہے۔ اس کا دارو مدار ملنے والی خدمت کے معیار پر بے۔



میعاری چانل کیئر (childcare) کیا ہے؟ اپنے بچے کی معاشرتی اور جذباتی نشو نما کے لیے سب سے بہترین چانل کیئر (childcare) کا انتخاب کرنے کے لیے یہ کچھ اہم باتیں ہیں جو آپ کو دیکھنی چاہیں:

- وباں کے اساتذہ نے چھوٹی عمر کے بچوں کی تعلیم (ارلی چانل کیئر ایجورکشن، early childhood education) میں تربیت لی ہوئی ہے، یا، کم از کم انہیں بچوں کی نگرانی، نشو نما اور ان کی دیکھ بھال میں کافی تجربہ ہے کہ نہیں۔
- اساتذہ صبر کا مظاہرہ کرتے ہیں اور حساس ہیں اور بچوں سے مثبت انداز میں بات چیت کرتے ہیں۔
- جگہ محفوظ اور صاف ہے، دلچسپ ہے اور وباں رہنے کو دل کرتا ہے، مناسب حد تک بڑھی ہے اور وباں سونے کے لیے خاموش جگہیں موجود ہیں۔
- بچے خوش لگتے ہیں اور جو کچھ وہ کر رہے ہیں اس میں دل سبی لیتے نظر آتے ہیں۔
- اگر کوئی بچہ ضد کرتا ہے یا چیخنا چلانا شروع کر دیتا ہے تو اساتذہ نظم و ضبط کے مثبت طریقے استعمال کرتے ہیں۔
- اساتذہ اور انتظامیہ، ان ضوابط کو ملحوظ رکھتے ہیں کہ کتنے بچوں پر ایک استاد مقرر ہو۔
- وباں کا ایک معمول ہے، نگرانی ہے، اور جانے پہچانے اصولوں پر مبنی مستند سرگرمیاں ہیں۔

آنٹاریو (Ontario) میں چانل کیئر (childcare) کے انتخاب کے بارے میں مزید معلومات لینے کے لیے اور اپنے شہر کے چانل کیئر مراکز کے فون نمبر اور پتے کی ڈائریکٹری لینے کے لیے، رابطہ کریں:

ویب سائٹ: www.edu.gov.on.ca/childcare/index.html

جب غیر معمولی مشکل پیش آرہی ہو

اگر آپ کو اپنے بچے کی ضروریات پورا کرنا اپنی طاقت سے باہر لگ رہا ہے تو بلا جھجک مدد حاصل کریں۔ مثلاً:

- اگر آپ اداسی اور مایوسی (ڈپریشن، depression) محسوس کریں یا بے انتہا نہکن۔
- اگر آپ کو اپنے بچے کے ساتھ مزہ نہ آتا ہو۔
- اگر آپ زیادہ غصیلے اور چڑچڑے ہو رہے ہوں۔

یہ جذبات آپ کو اپنے بچے کے ساتھ سکون دینے والی جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) کا نام ہے جس سے روک سکتے ہیں۔ پہلے اپنے گھر والوں اور دوستوں سے مدد لینے کی کوشش کریں، مگر اپنے ڈاکٹر، نرس یا دیگر کمیوٹی سروس کے مابرین سے اس مسئلے پر بات کرنے میں بالکل نہ جھجکیں۔ آپ کسی بھی وقت ٹیلی بیلنہ انسٹریو (Telehealth Ontario) کو فون کر سکتے ہیں (1-797-799-0000)۔ ان کے پاس بہت سی مختلف زبانوں میں مدد بھی موجود ہے، جیسے اردو۔

"اٹیچمنٹ پیرنٹنگ کینڈیا" کی تنظیم (Attachment parenting Canada) کی اس موضوع پر ایک اچھی ویب سائٹ موجود ہے، اس پر،

-www.attachmentparenting.ca

آپ کے اپنے بچیں کے تجربات آپ کے بچے کے ساتھ آپ کے تعاقب پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنے بچیں کے بارے میں کوئی فکر ہے تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے مابر (فیملی ڈاکٹر/نرس) سے اس کے بارے میں بات کریں۔





مزید مدد کہاں سے لے سکتے ہیں

یہ کتابچہ عمومی معلومات فرایم کرتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے بچے کے متعلق کوئی خاص شویش ہے تو اپنے ڈاکٹر یا کسی پبلک بیلٹہ نرس سے اس کے بارے میں بات کریں۔

مزید معلومات کے لیے:

(Attachment Parenting Canada)

یہ جے پانے کے بارے میں معلومات اور کینیٹین شہروں میں 'اٹیچمنٹ سپورٹ' گروپوں کے بارے میں ویب سائٹ کے لئے فرایم کرتے ہیں۔

www.attachmentparenting.ca

'انسانکلو پیڈیا آن آرلی چانٹھ بڑیوپلمٹ'

(Encyclopedia on Early Childhood Development)

یہ پیدائش سے لے کر چہ (6) سال تک کی عمر کے بچوں کے بارے میں تفصیلی معلومات فرایم کرتا ہے، جس میں جذباتی و ایستگی (اٹیچمنٹ، attachment) کا موضوع بھی شامل ہے۔

www.child-encyclopedia.com

بیلٹھی بی بی بیلٹھی برین

(Healthy Baby Healthy Brain)

پیدائش سے تین سال تک کے بچوں کے والدین کیلئے ایک ویب سائٹ جو ان کے بچوں کی دماغی نشوونما کے بارے میں تجویز پیش کرتی ہے۔

www.healthybabylearningbrain.ca

'بیلٹھی بی بیز بیلٹھی چلڈرن پروگرام'

(Healthy Babies Healthy Children Program)

یہ انتیرویو کے تمام صحت کے مراکز بیوٹش کی طرف سے، بچوں کی پرورش سے متعلق مسائل کی روک تھام کے لیے پیش کیا جانے والا پروگرام ہے۔

<http://www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/earlychildhood/health/index.aspx>

نوزائیدہ کی دماغی صحت کی ترقی (Infant Mental Health Promotion) یہ "ایک سادہ سا تحفہ: اپنے بچے کو نسلی دینا" ہے۔ "A Simple Gift: Comforting your Baby" کے نام سے ایک وڈیو ٹیپ، اور اس کے ساتھ ایک کتابچہ "والدین اور دیگر خیال رکھنے والوں کے لیے رابنما کتابچہ" ("Guide for Parents and Other Caregivers") فراہم کرتے ہیں، جو نوزائیدہ بچے کی اپنے والدین سے جذباتی وابستگی (انچمنٹ، attachment) کے تعلق کی ابیت پر بہت

www.imhpromotion.ca/Resources/SimpleGift.aspx

"انٹریو ارلی پرنسپلز" (Ontario Early Years Centres) نام انٹریو میں ایسی جگہیں جہاں والدین اور بچوں کا خیال رکھنے والے اپنے بچوں کے ساتھ بہت سے مختلف پروگراموں اور سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں۔

www.ontarioearlyyears.ca

"ٹیلی بیلٹنہ انٹریو" (Telehealth Ontario) ایک مفت اور رازدار انہ ٹیلی فون سروس، جہاں فون کر کے آپ کسی رجسٹرڈ نرس سے صحت کے موضوع پر مشورہ، یا صحت کے بارے میں عمومی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

1-866-797-0000

*best start
meilleur départ*

by/par health *nexus* santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

'بیٹھ سٹارٹ': انٹریو کا زچ، بچہ اور بچوں کی ابتدائی نشو نما کے بارے میں معلوماتی وسائل کا مرکز

Health Nexus (بیلٹھ نیکسنس)
 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8
 فون: 1-800-397-9567
www.healthnexus.ca

اس دستاویز کو حکومت انٹریو کی طرف سے مانسے والی مالی معاونت کے ذریعے تشكیل دیا گیا ہے۔ اس میں تدبیلوں، ترجمے اور اشاعت کے اخراجات کی معاونت حکومت کیلئہ نے 'سٹینن شپ اور امیگریشن کیلئہ' کے ذریعے کی ہے۔



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada