



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# والدین اور سرپرستوں کی تعلیم

رہنما کتابچہ





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# تعارف کتابچہ

سہولت کاروں کا کتابچہ والدین اور سرپرستوں کی تعلیم کے لیے



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچہ

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-9223-92-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 920 Sukhumvit Road, Prakanong, بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بد تعاون جاپان فنڈز ان ٹرسٹ

آزمائشی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا بزنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011, 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انھیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچہ کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخسانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

تصاویر: اورنج ایڈورٹائزنگ، اسلام آباد

اردو ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرٹنرز: انور پرنٹرز، اسلام آباد

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، محکمہ تعلیم کونڈ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈیولپمنٹ، محکمہ تعلیم لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، محکمہ تعلیم ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ پرونسل انسٹی ٹیوٹ فار ٹیچر ایجوکیشن (PITE) محکمہ تعلیم، نواب شاہ، سندھ

☆ ٹیچرز ریسیوس سنٹر (NGO)، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن (NGO)، لاہور، پنجاب

☆ چلڈرن گلوبل نیٹ ورک (NGO)، اسلام آباد

### مندرجات

#### پیش لفظ

کیونٹی پرنٹی سرپرستوں کے لیے تعلیم  
سرپرستوں کی تعلیم کے پروگرام کا جائزہ  
ورکشاپس کس کے لیے ہیں؟  
ورکشاپس میں کن موضوعات کا احاطہ کیا گیا ہے؟  
ورکشاپس کے اختتام پر کیا ہوتا ہے؟  
مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

ابتدائی بچپن انسانی نشوونما کا ایک اہم دور ہوتا ہے۔ زندگی کے ان ابتدائی سالوں کے دوران دماغ میں اہم تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اور بچے کے اپنے خاندان کے ساتھ باہمی تعلقات اور وسیع تر ماحول اُس کی نشوونما میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔

ابتدائی بچپن کی نگہداشت اور تعلیم کو وسعت دینا اور بہتر بنانا (ای۔سی۔سی۔ای) تعلیم سب کے لیے (ای۔ایف۔اے) کے 6 مقاصد میں سے ایک مقصد ہے لیکن اس مقصد کو سب سے زیادہ نظر انداز کیا گیا اور عمر بھر سیکھنے کے اس بنیادی عمل کے لیے بہت کم سرمایہ مختص کیا گیا۔

تمام بچوں کے لیے (ای۔سی۔سی۔ای) معیاری پروگراموں کو وسعت دینے کے حوالے سے یونیسکو والدین اور خاندان کے لیے سرپرستوں کی تعلیم کو فروغ دے رہا ہے تاکہ وہ موثر نگہداشت کرنے والے اور تعلیم دینے والے ثابت ہوں۔ ”کیونٹی کے تعلیمی مرکز کے مساوی پروگرام اور عمر بھر سیکھنے کا عمل“ کے پراجیکٹ کے تحت یونیسکو ایشیاء۔ بحر الکاہل علاقائی بیورو برائے تعلیم (یونیسکو بنگاک) نے سرپرستوں کی تعلیم کے پروگرام کا آغاز کیا ہے جس کا مقصد کیونٹی کے تعلیمی مراکز (کیونٹی لرننگ سنٹر) میں سرپرستوں کی تعلیم فراہم کر کے غیر رسمی (ای۔سی۔سی۔ای) کے معیار کو بہتر بنانے میں مدد دینا ہے۔

سرپرستوں کی تعلیم کے رہنما کتابچے کا مقصد (ای۔سی۔سی۔ای) کی اہمیت اور بنیادی کرداروں کے متعلق آگاہی دینا ہے جو نگہداشت دینے والے بچے کی صحت، نشوونما، تعلیم اور خوشی کے لیے ادا کرتے ہیں۔ تمام نگہداشت کرنے والوں بشمول والدین، بزرگ افراد اور کیونٹی کے اراکین کو (ای۔سی۔سی۔ای) کے بارے میں ضروری اور عملی معلومات فراہم کرنے کے لیے اس کتابچے کو تیار کیا گیا ہے۔

اس رہنما کتابچے میں تعارفی سیشن اور 9 کتابچے شامل ہیں۔ ہر ایک کتابچے میں ایسے ٹھوس اقدامات اور سرگرمیاں دی گئی ہیں جنہیں نگہداشت فراہم کرنے والے روزمرہ مواد کا استعمال کر کے بروئے کار لاسکتے ہیں۔

سرپرستوں کی تعلیم کے ساتھ دیا گیا سہولت کاروں کا دستی کتابچہ ایسے سہولت کاروں کے لیے فراہم کیا گیا ہے جو سرپرستوں کی تعلیم کے پروگرام کو چلائیں گے۔ رہنما کتابچے اور دستی کتابچے کی بنیاد سائنسی تحقیق کے ساتھ ساتھ سرپرستوں کی تعلیم کے موجودہ امور اور ضرورت پر رکھی گئی ہے جن کی ایشیاء، بحر الکاہل کے علاقے کے 5 ممالک بنگلہ دیش، میانمار، پاکستان، سمو اور بیت نام میں کیے گئے ایک سروے میں نشاندہی کی گئی ہے۔

رہنما کتابچے اور دستی کتابچے کو مذکورہ بالا ممالک کے مقامی تناظر میں استعمال کیا جائے گا اور مقامی زبانوں میں اس کا ترجمہ بھی کیا جائے گا۔ اگر دوسرے ممالک بھی ہمارے دفتر کی مشاورت کے ساتھ ایسا کریں گے تو ہم انہیں خوش آمدید کہیں گے۔

سرپرستوں کی تعلیم پر مشتمل رہنما کتابچے اور دستی کتابچے کی تیاری ایک بہت مشکل کام تھا کیونکہ اسے ایشیاء، بحر الکاہل کے ممالک کے تنوع سماجی و ثقافتی تناظر کے مطابق آسان اور سادہ معلوماتی صورت میں تیار کرنا تھا۔ اس مقصد کے حصول کے لیے گیلن پالمر (Glen Palmer) ایک کنسلٹنٹ نے اہم کردار انجام دیا ہے جس پر ہم اُن کے انتہائی ممنون اور شکرگزار ہیں۔ آپ نے اس کا متن تیار کیا اور یونیسکو بنگاک کی مانی/میلیا ہارا Mami Omayahara نے اس پراجیکٹ میں رابطہ کاری کے فرائض انجام دیئے اور رہنما کتابچہ اور دستی کتابچے کی اشاعت کے عمل کی نگرانی بھی کی۔ ہم آپ کے بہت مشکور اور ممنون ہیں۔ آشیما کپور کی قابل قدر معاونت پر ہم آپ کے بھی بہت شکرگزار ہیں علاوہ ازیں ہم لوئس ہاروے Lois Harvey کا ضرور شکر ادا کریں گے جنہوں نے اس سروے کی رپورٹ تیار کی جس کی بنیاد پر ان کتابچوں کی اشاعت ممکن ہو سکی۔

ہم بنگلہ دیش، میانمار، پاکستان، سمو اور ویت نام کے نمائندوں کا بھی شکریہ ادا کریں گے جنہوں نے مذکورہ سروے میں حصہ لیا اور یونیسکو بنگاک کی منعقدہ ورکشاپ میں بنیادی معلومات اور عملی مشورے دیئے۔ ان دونوں کتابچوں کو یونیسکو بنگاک ECCE کی مشاورتی کمیٹی کے اراکین کی آراء اور تجاویز کی روشنی میں بہتر بنایا گیا۔ ان اراکین میں حمید اے حکیم (یونیسکو بنگاک)، لورا پیٹر سن (ہینڈز ٹو ہارٹس انٹرنیشنل)، ماکی ہیاشیکاوا (یونیسف - EAPRO) اور یوشی کاگا (یونیسکو پیرس) شامل ہیں۔ ہم ڈیوڈ فین گولڈ اور جٹائین ساس (یونیسکو بنگاک) کی کوششوں کے بھی ممنون ہیں۔

آخر پر ہم حکومت جاپان کا تہہ دل سے خصوصی شکریہ ادا کرتے ہیں جن کی فراخ دلانہ مالی امداد سے ان کتابچوں کی اشاعت کا کام اپنی تکمیل تک پہنچا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ اس کتابچے کو پڑھ کر خوشی محسوس کریں گے اور اپنے خاندان اور کمیونٹی میں نوجوان بچوں کے مؤثر اساتذہ اور ECCE کے سرگرم ایڈووکیٹ بن جائیں گے۔

## کیونٹی پڑنی سرپرستوں کی تعلیم: ایک تعارف

### سرپرستوں کی تعلیم کے پروگرام کا جائزہ

سرپرستوں کی تعلیم کا پروگرام یونیسکو کے پراجیکٹ ”کیونٹی کے تعلیمی مرکز کے مساوی پروگرام“ اور زندگی بھر کی تعلیم کی عوام تک رسائی“ کا حصہ ہے اور یہ کئی ایک ورکشاپس پر مشتمل ہے جن کا ایشیاء۔ بحر الکاہل کے خطے کے مختلف ممالک کے کیونٹی کے تعلیمی مراکز (CLCs) میں انعقاد کیا گیا۔ کیونٹی کے تعلیمی مراکز (CLCs) ایسے مقامی تعلیمی ادارے ہوتے ہیں جو رسمی نظام تعلیم میں نہیں آتے۔ انہیں عام طور پر مقامی کیونٹی کے لوگ قائم کرتے ہیں تاکہ لوگوں کو تعلیم کے مختلف مواقع فراہم کیے جاسکیں۔ کیونٹی کے تعلیمی مراکز (CLCs) ایسے گروپوں کے لیے خاص طور پر مؤثر پلیٹ فارم ثابت ہوتے ہیں جن کے لیے رسمی نظام تعلیم میں جانا مشکل ہوتا ہے۔

سرپرستوں کی تعلیم کی ورکشاپوں میں بچوں کی نگہداشت اور نشوونما کے بارے میں بتایا جاتا ہے۔ ان ورکشاپس کی بنیاد والدین کی سابقہ معلومات پر رکھی جاتی ہے اور انہیں کتابچوں اور سرگرمیوں کے ذریعے نئی معلومات اور نظریات سے متعارف کرایا جاتا ہے۔ ورکشاپ کے شرکاء کو ہر ایک موضوع کے متعلق مسائل پر بات کرنے اور معلومات کا تبادلہ کرنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ ہر ایک ورکشاپ میں انہیں ایک کتابچہ گھولے جانے کے لیے دیا جاتا ہے تاکہ وہ اپنے خاندان کے افراد اور کیونٹی کے دیگر لوگوں سے بھی تبادلہ خیال کر سکیں۔

یہ ورکشاپس کس کے لیے ہیں؟

بچوں کی نگہداشت کے مسئلہ کا پوری کیونٹی سے تعلق ہوتا ہے۔ اس لیے سرپرستوں کی تعلیم کی ورکشاپس کیونٹی کے ہر اُس فرد کے لیے ہوتی ہیں جو یہ جاننا چاہتا ہے کہ چھوٹے بچے کیسے نشوونما پاتے ہیں اور بالغ اور بڑے بچے کس طرح اُن کی مدد کر سکتے ہیں۔ یہ ورکشاپس اُن والدین اور دیگر لوگوں کے لیے بھی خصوصی دلچسپی اور اہمیت رکھتی ہیں جو بچوں کی نگہداشت کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان میں والد بھی شامل ہیں جو اپنے بچوں کی پرورش کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔

ان ورکشاپس میں کن موضوعات کا احاطہ کیا گیا ہے

تعارفی سیشن کے علاوہ ان ورکشاپ میں 9 دیگر موضوعات شامل ہیں۔ ہر ایک ورکشاپس میں ایک الگ موضوع کا احاطہ کیا جاتا ہے اور ہر ایک موضوع کے ساتھ ایک کتابچہ بھی دیا جاتا ہے۔

یہ 9 موضوعات درج ذیل ہیں:

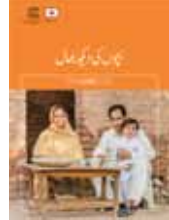
موضوع 1: بچے کی پیدائش

اس کتابچے میں تمام توجہ حمل سے لے کر پیدائش تک ماں اور بچے کی صحت اور نگہداشت پر مرکوز کی گئی ہے۔ ماں اور بچے کے متعلق اہمیت پر زور دیا گیا ہے جس کا آغاز ماں کے دودھ پلانے سے ہوتا ہے۔



موضوع 2: بچوں کی دیکھ بھال

اس کتابچے میں ماں/باپ، کمیونٹی اور خاندان کے کسی ایک فرد کو اُن ذمہ داریوں کے بارے میں بتایا گیا ہے جو بچوں میں خصوصاً چھوٹے بچوں کی صحت اور تحفظ سے متعلق ہوتی ہیں۔ اس میں بچوں کی ضروریات اور حقوق سے متعلق بھی بتایا گیا ہے۔



موضوع 3: صحت اور غذائیت

اس کتابچے میں چھوٹے بچوں کو لاحق ہونے والے اہم خطرات، اُن کے اسباب اور ان سے بچاؤ کے طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ بچوں کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک کی اہمیت اور انہیں صحت و صفائی کی تعلیم دینے سے انہیں نہ صرف صحت مند رکھا جاسکتا ہے بلکہ وہ مستقبل میں بھی صحت مند اور محفوظ رہیں گے۔



موضوع 4: بچے کی نشوونما

اس کتابچے میں دماغ کی نشوونما، بچے کی تعلیم اور ترقی کی وضاحت کی گئی ہے۔ عمر کے مختلف مراحل پر بچے کی نشوونما سے وابستہ توقعات کا ذکر کیا گیا ہے اور والدین کو ایسی تجاویز دی گئی ہیں جو اُن کے بچوں کی نشوونما کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔



موضوع 5: بچوں کا رویہ

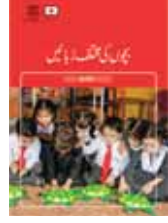
یہ کتابچہ چھوٹے بچوں کے رویے سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے کہ کس عمر میں کون سا رویہ مناسب ہوتا ہے۔ بچوں کو سزا دینے کے بجائے مثبت نقطہ نظر استعمال کرنے کی اہمیت پر زور دیا جاتا ہے اور اس کتابچے میں کئی ایک مثبت حکمت عملیاں بھی دی گئی ہیں۔ بچوں سے بہتر تعلقات رکھنا، سب سے پہلا اقدام ہونا چاہیے۔





### موضوع 6: بچوں کی مختلف زبانیں

یہ کتابچہ بچوں کی مختلف زبانوں کے بارے میں بتاتا ہے جو وہ اپنے اظہار کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہ بچوں کی مادری زبان کی اہمیت پر بھی زور دیتا ہے۔ ایسی تراکیب بتائی گئی ہیں جن کی مدد سے بچوں کی زبان کو فروغ دیا جاسکتا ہے اور پڑھنے اور لکھنے کے لیے ایک مضبوط بنیاد بنائی جاسکتی ہے۔



### موضوع 7: بچوں کی زندگی میں کھیل

اس کتابچے میں یہ بتایا گیا ہے کہ بچوں کی تعلیم اور نشوونما کے تمام شعبوں میں کھیل کیا کردار ادا کرتا ہے اور کس طرح معاون ثابت ہوتا ہے۔ سرگرمیوں کے ساتھ ایسی عملی تراکیب بتائی گئی ہیں جنہیں بچوں کی تعلیم و نشوونما کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے اور کس طرح بچوں کے کھیل کے لیے مقامی ماحول اور روزمرہ مواد کو بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔



### موضوع 8: معذور بچے

یہ کتابچہ خاندان اور کمیونٹیوں سے تقاضا کرتا ہے کہ وہ اپنے خاندان اور کمیونٹی کے تمام بچوں کا احترام کریں۔ یہ کتابچہ معذور بچوں پر خصوصی توجہ دیتا ہے اور معذور بچوں کے لیے کئی ایک نظریات بیان کرتا ہے جو ان کے لیے معاون اور مددگار ہوں۔



### موضوع 9: سکول جانا

تمام بچوں کے لیے سکول جانے کا مرحلہ بہت اہم ہوتا ہے۔ اس کتابچہ میں ایسی تجاویز دی گئی ہیں جن پر عمل کر کے والدین، خاندان اور کمیونٹی کے دیگر لوگ سکول کے بچوں کے لیے کامیابی اور خوشگوار تجربہ بنا سکتے ہیں۔



### ورکشاپس کے اہتمام پر کیا ہوتا ہے؟

سہولت کار متعلقہ شرکاء کے ساتھ مل کر یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ ورکشاپس کا انعقاد کیسے کرنا ہے۔ ہر ایک ورکشاپ کا دورانیہ تقریباً 2 گھنٹے مشتمل ہوتا ہے لیکن کمیونٹی کی ضروریات کے مطابق اسے مختصر یا طویل کیا جاسکتا ہے۔ تمام ورکشاپس باہمی عمل پر مبنی ہوتی ہیں اور ان میں ایسی سرگرمیوں کا اہتمام کیا جاتا ہے جن سے شرکاء کی آپس میں بات چیت کرنے اور تبادلہ خیال کرنے کی حوصلہ افزائی ہو۔

### مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

اگر شرکاء کسی موضوع پر مزید معلومات لینا چاہتے ہیں تو وہ اس سلسلے میں اپنے سہولت کار سے بات کر سکتے ہیں۔ سہولت کار اضافی ورکشاپس کا اہتمام کر سکتا ہے ہے تاکہ ہر ایک کمیونٹی کی خصوصی ضروریات کو پورا کیا جاسکے اور سہولت کار شرکاء کے مطالعہ کے لیے اضافی مواد کا بھی بندوبست کر سکتا ہے۔

## نوٹ:

نوٹ:



## تعارفی کتابچہ

یہ کتابچہ والدین اور سرپرستوں کے پروگرام کو بیان کرتا ہے۔ جو اس رہنما کتابچے کے باقی نوموضوعات پر روشنی ڈالتا ہے۔ یہ کتابچہ بیان کرتا ہے کہ سہولت کاروں کی ورکشاپ میں کیا ہوتا ہے۔ اور ورکشاپ میں حصہ لینے والے اس رہنما کتابچے کے ہر موضوع کے حوالے سے مزید معلومات کہاں سے لے سکتے ہیں۔



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866

This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper



## Contents of Parenting Education Guidebook

چھوٹے بچوں کا رویہ  
ورکشاپ نمبر 5



تعارف کتابچہ  
سہولت کاروں کا کتابچہ سرپرستوں کی تعلیم کے لیے



بچوں کی مختلف زبانیں  
ورکشاپ نمبر 6



بچے کی پیدائش  
ورکشاپ نمبر 1



بچوں کی زندگی میں کھیل  
ورکشاپ نمبر 7



بچوں کی دیکھ بھال  
ورکشاپ نمبر 2



معذور بچے  
ورکشاپ نمبر 8



صحت اور غذائیت  
ورکشاپ نمبر 3



سکول جانا  
ورکشاپ نمبر 9



بچے کی نشوونما  
ورکشاپ نمبر 4



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Bangkok  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910166



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# بچوں کی دیکھ بھال

کتابچہ نمبر 1



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچے

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-92-9223-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 920 Sukhumvit Road, Prakanong بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بہ تعاون جاپان فنڈ زان ٹرسٹ

آرمانی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا برنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011, 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انھیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچے کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخسانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

تصاویر: اورنج ایڈورٹائزنگ، اسلام آباد

اردو ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرینٹرز: النور پرنٹرز، اسلام آباد

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، محکمہ تعلیم کوئٹہ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈویلپمنٹ، محکمہ تعلیم لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، محکمہ تعلیم ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ پرنسپل انسٹی ٹیوٹ فار ٹیچر ایجوکیشن (PITE) محکمہ تعلیم، نواب شاہ، سندھ

☆ ٹیچرز ریسیوس سنٹر (NGO)، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن (NGO)، لاہور، پنجاب

☆ چلڈرن گلوبل نیٹ ورک (NGO)، اسلام آباد

# بچوں کی دیکھ بھال

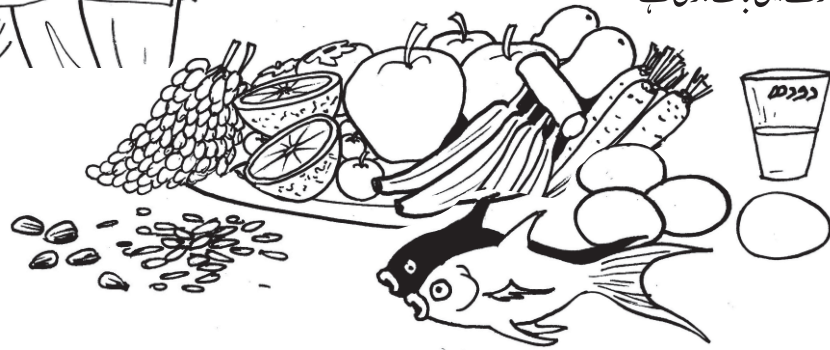
چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال کے عمل میں دیکھ بھال کرنے والے افراد (والدین، دادا دادی، بہن بھائی، خاندان اور کمیونٹی کے دیگر افراد) بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کا مستقبل محفوظ بناتے ہیں۔

تمام بچوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ محسوس کریں کہ ان سے محبت کی جاتی ہے اور وہ محفوظ ہیں تاکہ وہ صحت مند اور خوش ہو کر نشوونما پائیں اور اپنی کمیونٹی (اپنے لوگوں) گھر و محلہ اور معاشرے میں اہم کردار ادا کرنے کے قابل ہوں۔

اس کتابچے یعنی ”بچوں کی دیکھ بھال“ کو اس طرح مرتب کیا گیا ہے کہ اس میں دیکھ بھال کرنے والوں کو ان کے کردار اور ذمہ داریوں، بچوں کے حقوق اور بچوں کو نقصان سے محفوظ کرنے کے طریقوں سے متعلق

معلومات فراہم کی گئی ہیں تاکہ بچوں کو تحفظ کا احساس ہو

سرپرستوں کی تعلیم کا پروگرام کمیونٹی کی مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس پروگرام میں یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ بچوں کے متعلق علم اور بچے پالنے کے بارے میں معلومات پہلے ہی ہر کمیونٹی میں موجود ہیں۔ مگر وقت تبدیل ہو رہا ہے اور بہت سی کمیونٹیوں کو چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال میں مشکلات کا سامنا ہے۔ سرپرستوں کی تعلیم کے حوالے سے ہونے والی ورکشاپس میں بچوں کی دیکھ بھال کے موجودہ طریقوں، چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال اور ان کی نشوونما کے عمل میں مدد کرنے میں درپیش چند چیلنجوں سے نمٹنے کے مختلف طریقے سیکھنے کے بارے میں بات ہوتی ہے۔



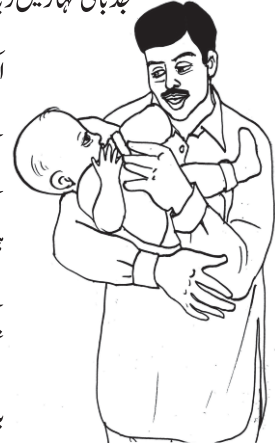


سرپرست اور دیکھ بھال کرنے والا کون ہے؟

جب ہم لفظ ”سرپرست“ کا استعمال کرتے ہیں تو ہماری مراد نہ صرف جنم دینے والے والدین ہوتے ہیں بلکہ دیکھ بھال کرنے والے ایسے تمام افراد ہیں جو بچوں کی مستقل دیکھ بھال کرتے ہیں۔ وہ مدد دیتے ہیں جو ان بچوں کو زندہ رہنے، پھلنے پھولنے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

والد کا کردار

کسی بھی کمیونٹی میں عام طور پر خواتین ہی بچوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔ تاہم باپ بھی اپنے بچوں کی دیکھ بھال میں مساوی ذمہ داری ادا کرتے ہیں اور بچوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مطالعہ سے معلوم ہوا ہے کہ جب بچوں کی نگہداشت میں والد شامل ہوتا ہے تو بچوں کی سماجی اور جذباتی مہارتیں زیادہ اچھی طرح پروان چڑھتی ہیں اور وہ سکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں۔



اکثر باپ اپنے شیرخوار اور کم عمر بچوں کے ساتھ وقت گزار کر لطف محسوس کرتے ہیں اور باپ بچے کی پیدائش کے وقت موجود ہوتے ہیں اور بعد میں والدین کا خاص کردار نبھاتے ہیں۔ کچھ باپ اپنے کردار کو مختلف انداز سے دیکھتے ہیں وہ خوراک اور پناہ گاہ مہیا کرتے ہیں مگر اپنے بچوں کی روزانہ کی زندگی میں کم یا بالکل نہیں ہوتے، جس کی وجہ ہمارے پرانے رسم و رواج ہو سکتے ہیں جس میں بطور والدین زیادہ سرگرم کردار ادا کرنے کے عمل میں ان کی حوصلہ شکنی کی گئی ہوگی۔

تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ بہت سے مرد اپنے بچوں کی نگہداشت سے متعلق زیادہ جاننا پسند کرتے ہیں مگر وہ یہ بات تسلیم کرنے میں ہچکچاتے ہیں کہ ان کے پاس علم کی کمی ہے یا انہیں بچوں کی نگہداشت کے بارے میں

زیادہ جاننے کی خواہش ہے۔ مزید یہ کہ، بچوں کی نگہداشت کے اکثر پروگرام چونکہ خواتین کو مد نظر رکھ کر بنائے جاتے ہیں چنانچہ مرد ایسے پروگراموں میں شرکت کرنے سے گریز کرتے ہیں کیونکہ وہ خواتین کے درمیان جھجک محسوس کرتے ہیں۔

اسی دوران میں سوچنے اور بات کرنے کے لیے چند ایک سوالات حسب ذیل ہیں:

• بچے کی تعریف کی جائے کہ 18 سال سے کم لڑکی یا لڑکا بچے میں آتا ہے۔

• آپ کے خاندان کی کمیونٹی میں ایک مرد کی کیا ذمہ داریاں ہوتی ہیں؟

• کیا ان ذمہ داریوں میں باپ ہونے کی حیثیت سے اور بچوں کی نگہداشت کے حوالے سے ذمہ داریاں شامل ہیں؟

• کیا اکثر نو عمر بچوں کے ساتھ ان کا والد رہائش رکھتا ہے؟ کیا باپ اپنے نہایت چھوٹے اور نو عمر بچوں کے ساتھ باہمی رابطہ

رکھتے ہیں؟ اگر جواب ہاں ہے تو پھر کیسے یہ رابطہ رکھتے ہیں؟

• چند اچھے کام جو وہ کرتے ہیں وہ کیا ہیں؟

• کیا آپ کی کمیونٹی میں بچوں کی نگہداشت کے سلسلے میں کوئی نقصان دہ رسومات ہیں

یعنی کہ ایسی رسومات جنہیں آپ تبدیل کرنا پسند کریں گے؟

• کیا آپ بچوں کے حقوق کے متعلق جانتے ہیں اگر ہاں تو وہ کیا ہو سکتے ہیں۔



### بچوں کے حقوق

دنیا کے اکثر ممالک میں یہ بات تسلیم کی گئی ہے کہ بچوں کے حقوق ہوتے ہیں۔ ان ممالک میں بچوں کے حقوق کی حفاظت اور ان کی صحت مندانہ نشوونما اور تحفظ کے لیے قوانین موجود ہیں۔ ان قوانین میں شامل چند اہم نکات حسب ذیل ہیں:



#### تمام بچے زندگی، بقا اور نشوونما کا حق رکھتے ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ بچوں کا حق ہے کہ ان کی نگہداشت موزوں طریقے سے ہو۔ انہیں اور ان کی ماؤں کو صحت، غذا اور بیماریوں سے بچاؤ کی اچھی سہولتیں حاصل ہوں۔ بچوں کا حق ہے کہ وہ صحت مند انداز میں محفوظ ماحول میں پرورش پائیں اور ان کی نشوونما کو پروان چڑھانے کے بہتر مواقع فراہم کیے جائیں۔



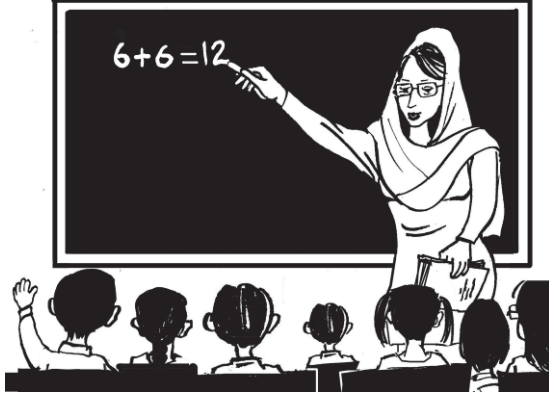
#### تمام بچوں سے بلا امتیاز اچھا سلوک ہونا چاہیے۔

تمام بچوں کو اچھی خوراک، نگہداشت اور نشوونما کے یکساں مواقع دیئے جانے چاہئیں۔ لڑکیوں، معذور بچوں، ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثرہ بچوں اور نسلی کمیونٹیوں کے بچوں کے حوالے سے خاص طور پر ضروری ہے۔ اکثر مائیں کھانا دیتے وقت لڑکوں کو زیادہ لڑکیوں کو کم دیتیں ہیں۔



#### تمام بچوں کو کھیلنے کا وقت ملنا چاہیے۔

تمام بچوں کو حق حاصل ہے کہ وہ کچھ وقت اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلیں۔ کھیل بچے کی نشوونما کے تمام پہلوؤں سماجی، جذباتی، ذہنی، لسانی اور جسمانی نشوونما میں مددگار ہوتا ہے۔ کھیل کے ذریعے بچے بہتر طور پر سیکھ سکتے ہیں۔ بچوں کو بلاوجہ روک ٹوک اور ان پر سختی نہیں کرنی چاہیے کوئی اچھا کام کرنے پر بچوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔



### تعلیم حاصل کرنا تمام بچوں کا حق ہے۔

بچوں کا بنیادی حق ہے کہ انہیں سکولوں میں مفت تعلیم دی جائے اور انہیں ایسی سہولیات مہیا کی جائیں جو ان کے سکول میں قیام کرنے میں حوصلہ افزائی کریں۔ والدین کو لازمی چاہیے کہ وہ بچوں کو ابتدائے بچپن کی تعلیم کے پروگراموں میں اکثر اوقات شرکت کروائیں۔ وہ بچے جو اس طرح کے پروگراموں میں شرکت کرتے ہیں وہ سکول کے لیے زیادہ تیار ہوتے ہیں اور ان کا سکول میں ٹھہرنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

کم از کم پرائمری سکول میں مفت پرائمری تعلیم دی جائے اور تمام سکولوں میں سب بچوں کو یکساں داخلے کا حق دیا جائے۔  
نالائق اور شرارتی بچوں کو مختلف طریقوں سے اہمیت دینی چاہیے اور انہیں مثبت سوچ کی طرف لانا چاہیے۔

### تمام بچوں میں ایسی صلاحیت ہونی چاہیے کہ وہ کسی رائے کو ظاہر کر سکیں۔

حتیٰ کہ بہت چھوٹے بچوں کو موقع دیا جانا چاہیے کہ وہ اپنی رائے کا اظہار کریں اور ان چیزوں کے بارے میں فیصلے کریں جو ان کی روزانہ زندگی کو متاثر کرتی ہیں۔ بچوں سے ان کی رائے پوچھ کر ہم انہیں عزت دیتے ہیں اور ان کے ساتھ اپنا تعلق مضبوط بناتے ہیں۔  
بچوں کی پرورش کے طور طریقوں میں بچوں کی ضروریات کو خصوصی اہمیت دینی چاہیے تاکہ بچے اپنی نشوونما کے عمل میں اپنے آپ کو محفوظ سمجھیں اور خیال کریں کہ ان سے پیار کیا جاتا ہے اور وہ اپنے والدین اور زندگی میں نہایت اہم لوگوں پر اعتماد کر سکتے ہیں۔



بچوں کو محفوظ بنانا

بچوں کی نگہداشت میں انہیں گھر اور کمیونٹی میں خطرات سے محفوظ رکھنا شامل ہے۔ اس کے لیے انہیں گھر اور معاشرے کے اندر تمام حادثات، ہر قسم کی زیادتی اور تشدد سے بچانا اس عمل کا حصہ ہے۔ بچوں کے ساتھ اور تشدد کو بیان کیا جائے۔

حادثات سے بچاؤ

بہت سے بچے ہر سال حادثات کی وجہ سے زخمی یا ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ان حادثات میں سے اکثر سے بچا جاسکتا ہے۔ چھوٹے بچے اکثر حادثات کے خطرے کو نہیں سمجھتے۔ یہ والدین اور نگہداشت کرنے والے دیگر افراد پر منحصر ہے کہ وہ انہیں خطرے اور چوٹ لگنے سے بچائیں جبکہ خطرات بچے کی عمر کے ساتھ تبدیل ہو جاتے ہیں۔

نو عمر بچوں میں سب سے اہم اور عام حادثات حسب ذیل ہیں:



آگ سے جھلسنا اور جسم پر کھولتا ہوا پانی گرنے سے آبلے پڑنا

گرنا

پانی میں ڈوبنا

زہریلی اشیاء کھالینا

سڑک پر ہونے والے حادثات

بجلی کے جھٹکے

کیڑے مکوڑے یا جانوروں کا کاٹنا۔

نگہداشت کرنے والے افراد گھر کے اندر اور باہر ایسی جگہوں کے بارے میں آگاہ ہو کر حادثات روک سکتے ہیں جہاں حادثات کا امکان موجود ہو۔

زمین پر دوڑتے ہوئے گرنا۔

سیڑھیوں سے گرنا۔

وزنی چیزوں کو اپنے اوپر گرانا۔

ناک یا منہ میں سکہ، موتی وغیرہ ڈالنا۔



بچوں کو حادثات سے بچاؤ کے لیے نگہداشت کرنے والے افراد کے لیے چند بنیادی رہنما اصول حسب ذیل ہیں:

- کھانا پکانے کی جگہوں کو محفوظ بنائیں۔ مثال کے طور پر یقینی بنائیں کہ بچے چولہے پر رکھے برتنوں تک نہ پہنچیں۔
- دودھ پیتے بچوں اور چھوٹے بچوں کو پانی کے قریب اکیلے نہ چھوڑیں (وہ تقریباً 10 سینٹی میٹر پانی میں ڈوب سکتے ہیں)۔
- کیڑے مار دواؤں، صفائی میں استعمال ہونے والی اشیاء مثلاً لیٹچ، فنانل، تیزاب اور دیگر کیمیائی مرکبات کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ مٹی کا تیل، پیٹرول (گیسولین) یا کیمیائی مادہ جات کو مشروبات کی بوتلوں میں کبھی نہ رکھیں کیونکہ امکان ہو سکتا ہے کہ بچے انہیں پی لیں۔
- ادویات (گولیوں اور سیرپ وغیرہ) کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- سڑک عبور کرتے وقت بچوں کو پکڑ کر رکھیں۔
- گھر میں موجود تمام بجلی کی ننگی تاروں اور پلگوں کو ڈھانپ دیں (بجلی کے پلگ پوائنٹوں کو ضرور ڈھانپنا چاہیے تاکہ بچے ان میں اپنی انگلیاں نہ ٹھونسیں اور انہیں بجلی کا کرنٹ نہ لگ جائے۔ بجلی کے پلگ بچوں کی پہنچ سے اونچے ہوں تاکہ وہ بجلی کے کرنٹ لگنے سے بچ سکیں۔
- تیز اور نوکیلی اشیاء مثلاً چاقو اور قینچیوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- بچوں کو نقصان دہ جانوروں سے دور رکھیں اور جب بچے جانوروں کے پاس ہوں تو ہر وقت بچوں کی نگرانی کریں کیونکہ عموماً ایک دوستانہ دکھائی دینے والا پالتو کتا بھی چھوٹے بچے کے لیے خطرہ بن سکتا ہے۔
- بچے کو چارپائی پر اکیلا نہ بٹھائیں کیونکہ اس طرح وہ گر سکتا ہے اور اسے نقصان پہنچ سکتا ہے۔



## بچوں کو زیادتی سے بچانا

زیادتی کی تین اقسام ہیں جن سے بچوں کو بچانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

### • جسمانی زیادتی

جسمانی زیادتی میں مارنا، ہلانا، جھوڑنا، ٹانگ مارنا، دھکا دینا، جلانا اور کوئی ایسی چیز شامل کرنا ہے۔ جس سے درد یا کوئی چوٹ لگ جائے۔ وہ سزا جس میں بچے کو تکلیف پہنچے (مثلاً تھپڑ مارنا) اسے بہت سے ممالک میں آج کل ایک طرح کی جسمانی زیادتی سمجھا جاتا ہے۔ شدید سزا سے نہ صرف بچوں کے اجسام کو نقصان پہنچتا ہے بلکہ ایسی سزایں بچوں کو ان کی باقی زندگی کے لیے جذباتی طور پر بھی ناکارہ کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کی کمیونٹی میں شدید یا نقصان دہ سزائیں دی جاتی ہوں تو انہیں روکنے کے طریقوں کی شناخت کرنا اہم ہوتا ہے اور اس کی بجائے بچوں کو نظم و ضبط کا پابند بنانے کے لیے عدم تشدد پر مبنی طریقے استعمال کیے جانے چاہئیں۔ بچوں کے رویے سے نمٹنے کے لیے اور زیادہ معلومات حاصل کرنے کے لیے اس رہنما کتابچے میں ”چھوٹے بچوں کے رویے“ کے عنوان کے تحت کتابچہ نمبر 7 ملاحظہ کریں۔

### • جذباتی زیادتی

خاندان کے اندر آپس میں ہمدردانہ اور پر تپاک تعلقات بچوں کو جذباتی طور پر اپنے آپ کو محفوظ سمجھنے میں مددگار ہوتے ہیں اور بچوں کو اپنے اور اپنے خاندان کے بارے میں مثبت احساسات رکھنے اور خاندان سے باہر لوگوں کے ساتھ اچھے تعلقات کے فروغ کے لیے بنیاد مہیا کرتے ہیں۔ اگر بچوں کو نظر انداز کیا جائے، بار بار انہیں شرمندہ کیا جائے اور انہیں تنقید کا نشانہ بنایا جائے یا اگر بڑے انہیں منفی تبصروں سے نوازا گیا یا گالیاں دیں تو اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ بچے اپنے بارے میں منفی احساسات بنالیں۔ وہ تنہائی پسند یا تشدد پسند بھی بن سکتے ہیں۔ ایسے بچوں پر تنقید کرنے اور انہیں شرمندہ کرنے کی بجائے جو صحیح رویے کا مظاہرہ نہ کرتے ہوں ان کے برے رویے کو نظر انداز کر دیں۔ بچوں کے اچھے رویے پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے اور جب ان کا رویہ اچھا ہو تو ان کی بہت زیادہ تعریف کریں۔

ٹیلی ویژن پر دکھائے جانے والے بہت سے پروگرام پر تشدد ہوتے ہیں اور وہ صرف بالغ افراد، کے دیکھنے کے لیے ہوتے ہیں۔ ایسے تشدد کو دیکھنا بچوں کو جذباتی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ لہذا بچے ٹیلی ویژن پر جس قسم کے پروگرام دیکھیں والدین کو چاہیے کہ ان کی نگرانی رکھیں اور بچوں کو غیر موزوں پروگراموں کو دیکھنے سے روکیں۔

### • جنسی زیادتی

جنسی زیادتی میں ناموزوں طریقے سے چھونے اور جنسی افعال کی تمام اقسام شامل ہیں۔ جنسی زیادتی کا ارتکاب کرنے والے افراد بعض اوقات اجنبی ہوتے ہیں اور اکثر وہ خاندان کے ارکان یا قریبی دوست بھی ہو سکتے ہیں۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ چھوٹے بچوں کے بارے میں خبر دار رہیں اور انہیں کسی ایسے شخص، بشمول خاندان اور کمیونٹی کے ارکان سے بچائیں جو انہیں ممکنہ طور پر نقصان پہنچا سکتے ہوں۔

## گھر میں تشدد سے بچاؤ

”گھر میں تشدد“ عام طور پر گھر کا کوئی زیادہ طاقتور رکن کسی کم طاقتور شخص کے خلاف کر سکتا ہے، عموماً خواتین اور بچوں کے خلاف اس کا ارتکاب مرد کر سکتے ہیں۔ اگر بچوں پر تشدد نہ بھی ہو رہا ہو تو جو کچھ ہو رہا ہو وہ دیکھ رہے ہوتے ہیں اور وہ شدید غصے کے اظہار کے خوف میں مبتلا رہتے ہیں۔ خوف میں رہنا بچوں کے کھانے اور سونے کی عادات پر اثر انداز ہو سکتا ہے اور صحت کے مسائل، جذباتی اور ذہنی پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔ مزید

برآں وہ بچے جو تشدد دیکھتے ہیں اکثر ایسے رویے کی نقل اتارتے ہیں اور بچے ہوتے ہوئے بھی یا بلوغت میں تشدد کرنے والے بن جاتے ہیں۔ اگر آپ کسی خاتون یا بچے کو جانتے ہوں کہ وہ تشدد کے ماحول میں رہا ہے تو تشدد کو روکنے کی کوشش کرنا اہم ہوتا ہے۔ ایسی خاتون یا بچوں کے ساتھ صورتحال پر بحث کرنا اور ایسی تنظیموں کے بارے میں ان کے شعور کو بیدار کرنا اس عمل کا حصہ ہو سکتا ہے جو ان کی مدد کر سکیں یا تشدد روکنے کے عمل کے طور پر عورت یا بچوں کو گھریلو زیادتی کے شکار افراد کے لیے پناہ گاہ میں لے جایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ ماں/باپ یا کمیونٹی کے کسی سربراہ شخص کے ساتھ اس معاملے پر ان کا مشورہ لینے کے لیے بات کریں تو یہ بھی بہتر ہوگا۔

### والدین کے لیے سپورٹ

ماں یا باپ کی حیثیت سے کردار نبھانا موجودہ وقت میں بہت مشکل بن چکا ہے۔ بچے پالنے کے روایتی انداز تبدیل ہو رہے ہیں اور بہت سے والدین کے پاس وہ سپورٹ نہیں ہے جو کبھی ان کے پاس ہوتی تھی۔ ہو سکتا ہے کہ ان کا خاندان اتنا بڑا نہ ہو جو بچوں کی نگرانی کرنے میں ان کی مدد کر سکے اور ان کو سکھائے کہ بچوں کی پرورش کیسے کرنی چاہیے۔

چند والدین کا اپنے بچوں سے لمبے اوقات کا ریا گھر سے دور رہنے کی وجہ سے بہت کم ملاپ ہو سکتا ہے لہذا وہ اپنے بچوں کی نگہداشت میں بہت زیادہ مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ مزید برآں، معاشی مشکلات، سماجی جھگڑے اور قدرتی آفات یا دیگر بحران بہت سے بالغ افراد کی اپنے بچوں کو اعلیٰ درجہ کی نگہداشت فراہم کرنے کی صلاحیت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بہت بچے خطرے کا شکار ہیں۔

ایسے حالات میں بچے کا واسطہ ایک ایسی دنیا سے ہے جو اس دنیا سے بہت مختلف ہے جس میں ان کے والدین نے پرورش پائی۔ اس سبب سے بچوں اور ان کے والدین کے مابین موجود تعلق پر منفی اثر پڑتا ہے۔

اپنے خاندان کے بارے میں سوچیں۔ آج کل آپ کی اپنی کمیونٹی میں ماں یا باپ بن کر فرض ادا کرنا کس طرح کا عمل ہے؟ جب آپ بچے تھے یا جب آپ کے والدین بچے تھے اس وقت سے اس عمل میں کتنی تبدیلی آئی ہے؟ آپ کی کمیونٹی میں والدین کو کیا مدد یا سپورٹ بچوں کی پرورش کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے؟

### ابتدائے بچپن ہر ایک کی ذمہ داری

بہت سے والدین کو اپنے بچوں کی پرورش کرنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں حق حاصل ہے کہ قوم کے بچوں کی پرورش کرنے کے لیے اپنا کردار پورا کرنے کے عمل میں حکومتی معاونت کی توقع رکھیں۔ تاہم ہو سکتا ہے کہ یہ دستیاب نہ ہو۔ اس کے برعکس ہر مقامی کمیونٹی انسانی وسائل، علاقے کے بارے میں علم اور فہم و فراست سے آگاہ ہوتی ہے۔

دنیا کے بہت سے حصوں میں مقامی کمیونٹیاں ان وسائل کو استعمال کر رہی ہیں اور بچوں کی خاطر اقدام اٹھا رہی ہیں۔ مقصد تمام بچوں کے لیے (کمیونٹی یا شہر میں رہتے ہوئے) حالات بہتر بنانا اور ان کمیونٹیوں اور شہروں کو بچوں کے لیے دوستانہ بنانا ہے۔

آپ کی کمیونٹی بچے کے لیے کتنی سازگار یا دوستانہ ہے؟ کیا کمیونٹی میں تمام چھوٹے بچوں کو بنیادی سہولیات (صحت کی نگہداشت، صاف پانی، صفائی، تعلیم، سماجی خدمات) تک یکساں رسائی حاصل ہے؟ کیا بچوں کے تحفظ، کھیلنے، خاندان میں رہنے، تعلیم حاصل کرنے اور کمیونٹی کے ماحول

میں شرکت کرنے کے ضمن میں ان کو حاصل حقوق میسر ہیں؟

اپنی کمیونٹی کی خوبیوں اور خامیوں پر غور کرنے کے بعد حسب ذیل پر غور کریں:

اپنی کمیونٹی کو دودھ پینے، بچوں اور چھوٹے بچوں کے لیے بہتر جگہ بنانے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟



### آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے خاندان کی بچیوں کو بھی بچوں کی طرح اچھی تعلیم دیں اور بچیوں پر بھی بچوں کی طرح خصوصی توجہ دی جائے۔
- اپنے خاندان اور کمیونٹی میں چھوٹے بچوں کا مشاہدہ کریں۔ کیا ان کے حقوق پورے کیے جا رہے ہیں؟ اگر ایسا نہیں کیا جا رہا تو غور کریں کہ اس بارے میں کیا کچھ کیا جاسکتا ہے اور اپنے خیالات دوسرے لوگوں سے بیان کریں۔
- آگاہی حاصل کریں کہ آپ اپنے لڑکے اور لڑکی سے کیسے سلوک کرتے ہیں۔ کیا (آپ کا) لڑکا اور لڑکی ایک جیسی توجہ، خوراک اور صحت کی سہولیات حاصل کرتے ہیں؟ اگر نہیں تو آپ اس سے متعلق کیا کر سکتے ہیں۔
- دونوں ماں باپ اپنے بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزار سکتے ہیں جب وہ اپنے روزانہ کے کام کر رہے ہوں مثلاً کھانا پکانا، صفائی کرنا، خریداری یا باغبانی کر رہے ہوں تو بچوں کے ساتھ میل جول رکھیں، بات چیت کریں۔
- بچوں کو کہانیاں سنائیں اور سوال پوچھنے اور کہانی کے بارے میں بات کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- بچوں کی بات سنیں اور انہیں اپنی رائے بیان کرنے اور سادہ فیصلے کرنے کے مواقع دیں۔ مثال کے طور پر یہ انتخاب کرنے کا موقع دیں کہ وہ کون سے کپڑے پہننا چاہتے ہیں یا کون سی خوراک کھانا پسند کریں گے۔
- یقینی بنائیں کہ تمام بچوں کو فرصت اور کھیلنے کے لیے وقت ملے۔
- شیر خوار بچوں اور چھوٹے بچوں کی ہمیشہ نگرانی کریں۔ گھر کے اندر اور باہر ممکنہ خطرات سے بچاؤ کے لیے حفاظتی تدابیر اختیار کریں۔
- بچوں کو دوسروں (یعنی بڑوں اور بچوں) کی عزت کرنا سکھائیں۔ بچوں کو یہ بات سمجھنے میں مدد کریں کہ دوسرے شخص کو تکلیف پہنچانے کا انہیں حق حاصل نہیں۔
- اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ جب وہ پریشان ہوں تو آپ سے بات کریں۔ ان کی بات غور سے سنیں اور اگر ایسا لگے کہ ان سے زیادتی کی گئی ہے تو کوئی مناسب اقدام اٹھائیں۔
- آپ اپنے گھر کے تمام بچوں کے ساتھ یکساں سلوک کریں اور اپنے تمام بچوں کو ان کے درمیان چھوٹے اور بڑے کا احساس دلائیں۔
- خاموش طبع بچوں کو ایسے مواقع دیئے جائیں تاکہ وہ اپنے آپ کو گھر کے دوسرے بچوں کی طرح سمجھیں۔



## کیونٹی میں موجود وسائل اور خدمات

### حوالہ جات

Evans, J. 2006. "Strong Foundations: Early Childhood Care and Education." Paper commissioned for the EFA Global Monitoring Report 2007, Paris, UNESCO.

Human Rights Education Association. 'Simplified version of the Convention on the Rights of the Child'. <http://www.hrea.org/feature-events/simplified-crc.html>. (Accessed 21 February 2011)

The Consultative Group on Early Childhood Care and Development. 2000. "Support for families: Working with parents and caregivers to support children from birth to three years of age". Coordinators Notebook, No. 24, UN Committee on the Rights of the Child, UNICEF, and Bernard van Leer Foundation. 2006. "A Guide to General Comment 7: Implementing Child Rights in Early Childhood". The Hague, Bernard van Leer Foundation.

Human Rights Education Association. 2011. First Steps: A manual for starting human rights education. [http://www.hrea.org/index.php?base\\_id=104&language\\_id=1&erc\\_doc\\_id=511&category\\_id=6&category\\_type=3&group](http://www.hrea.org/index.php?base_id=104&language_id=1&erc_doc_id=511&category_id=6&category_type=3&group) (Accessed 21 February 2011)

نوٹ

کتابچہ 1: بچوں کی دیکھ بھال  
اس کتابچے میں توجہ دلائی گئی ہے کہ والدین بننے کے کیا معنی ہیں۔ نیز شیرخوار  
اور کم عمر بچوں کی صحت اور حفاظت کے حوالے سے خاندان اور معاشرے کے  
ہر رکن کی کیا ذمہ داریاں ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کتابچہ ہمیں شیرخوار اور کم عمر بچوں  
کی ضروریات اور حقوق کے بارے میں بھی آگاہ کرتا ہے۔



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# بچے کی پیدائش

کتابچہ نمبر 2



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچہ

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-9223-92-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 920 Sukhumvit Road, Prakanong، بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بد تعاون جاپان فنڈز ان ٹرسٹ

آزمائشی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا بزنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011، 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انھیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچہ کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخسانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

تصاویر: اورنج ایڈورٹائزنگ، اسلام آباد

اردو ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرٹنرز: انور پرنٹرز، اسلام آباد

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، محکمہ تعلیم کونڈ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈیولپمنٹ، محکمہ تعلیم لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، محکمہ تعلیم ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ پرونسل انسٹی ٹیوٹ فار ٹیچر ایجوکیشن (PITE) محکمہ تعلیم، نواب شاہ، سندھ

☆ ٹیچرز ریسیوس سنٹر (NGO)، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن (NGO)، لاہور، پنجاب

☆ چلڈرن گلوبل نیٹ ورک (NGO)، اسلام آباد

# بچے کی پیدائش

حمل ہونے سے پیدائش تک کا سفر واقعی حیرت انگیز ہوتا ہے۔ اس عمل میں بہت سے خطرات ہو سکتے ہیں مگر مناسب نگہداشت اور معاونت کی وجہ سے ہر ایک کے لیے نتیجہ اچھا ہونا چاہیے۔

## حمل سے پیدائش تک نشوونما

دیکھنے ہی سے چیز زیادہ بہتر طریقے سے سمجھی جاسکتی ہے اور درج ذیل اسباق میں واقع ہونے والے مراحل کا خلاصہ دیا گیا ہے:

پہلے دو ہفتے ممکنہ طور پر پیدا ہونے والا بچہ (پیٹ میں نشوونما پانے والا بچہ) اپنے آپ کو ماں کی بچہ دانی (رحم) کی دیوار کے ساتھ جوڑ لیتا ہے۔ تیسرے ہفتے سے نوویں ہفتے تک: یہ بہت مصروف وقت ہوتا ہے۔ جسم کے حصے اور اعضاء مثلاً دل، پھیپھڑے، معدہ اور دماغ بڑھ رہے ہوتے ہیں اور کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان ہفتوں کے دوران ماؤں کو خاص طور پر محتاط رہنا چاہیے۔ دوران حمل مثلاً الکحل (شراب)، کیفین، چھالیہ والا پان یا سگریٹ اور علاج کے لیے استعمال شدہ چند ادویات بڑھتے ہوئے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ ماں کو ہونے والے انفیکشن مثلاً جرم خسرہ اس وقت نہایت مشکلات کھڑی کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حاملہ ہونے سے قبل خواتین اور لڑکیوں کے لیے تجویز کردہ حفاظتی ٹیکے لگوانا بہت ضروری ہیں۔

WEEKS AFTER CONCEPTION	3	4	5	6	7	8	9
DEVELOPMENT OF THE EMBRYO							
Periods of maximum organ damage from environmental insult	Brain Damage						
	Heart Defects						
	Arm Deformities						
	Eyes/Blindness						
	Leg Deformities						
	Teeth Problems						
Periods of less serious risk	Ears/Deafness						
					Cleft Palate		

Adapted from: Moore (1993, Fig 9-12. © Elsevier Inc.

تیسرا ماہ: پیٹ کے اندر موجود بچہ (جین) تقریباً 3 انچ لمبا ہوتا ہے۔ جنسی اعضاء پہلے ہی بن چکے ہوتے ہیں۔ ہڈیاں بنا شروع ہو جاتی ہیں اور بچے کی انگلیوں پر نشانات بن جاتے ہیں۔

چوتھا ماہ: بال ظاہر ہو جاتے ہیں۔ کان مکمل طور پر بن جاتے ہیں۔ ہڈیوں کی تیزی سے نشوونما ہوتی ہے۔

پانچواں ماہ: اب دماغ تیزی سے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ بال بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

چھٹا ماہ: آنکھیں مکمل طور پر بن جاتی ہیں۔ اسی طرح انگلیوں کے ناخن بنتے ہیں۔ پھپھڑے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ بچہ آوازیں سن سکتا ہے اور بلند آوازوں کے جواب میں ٹانگ ہلاتا ہے۔ ماں کو بچے کی ادھر ادھر حرکت محسوس ہونی چاہیے۔

ساتواں ماہ: ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بچہ سونے اور جاگنے کا عرصہ گزارتا ہے۔ پھپھڑے اور دماغ اس اچھی طرح سے کام کرتے ہیں کہ بچہ، بچہ دانی سے باہر زندہ بن سکتا ہے اگر یہ جلد پیدا ہو جائے۔

آٹھواں ماہ: بچہ روشنی اور آواز کے معاملے میں زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔ آنکھیں بکثرت کھولتا اور بند کرتا ہے۔ سر پر بال بڑھتے ہیں۔ انگلیوں کے ناخن انگلیوں کے آخری کنارے تک پہنچ جاتے ہیں۔ زبان کی سطح پر اعصابی ریشوں کے جال بن جاتے ہیں جن سے ذائقہ محسوس ہوتا ہے اور سیال مادے میں موجود میٹھے اور ترش ذائقے کو چکھ سکتا ہے۔

نواں ماہ: آخری مہینے میں وزن دوگنا ہو جانا چاہیے۔ دماغ بڑھتا رہتا ہے۔ بچہ پہلے ہی کئی اضطراری حرکات کرنے لگ جاتا ہے مثال کے طور پر پستانوں سے دودھ پینے کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے جو کہ اس کی بقا میں مددگار ہوگی۔

### حمل کے دوران صحت اور نگہداشت

ماں اور اس کے نوزائیدہ (ان بچے) کی صحت کا بہت زیادہ انحصار اس کی نگہداشت پر ہوتا ہے جو وہ اپنے خاندان اور کمیونٹی سے حاصل کرتی ہے۔ اس نگہداشت کا آغاز خواتین اور لڑکیوں کو (مردوں کے) برابر حقوق تسلیم کرنے اور ان رویوں اور طرز عمل میں تبدیلی پیدا کرنے سے ہوتا ہے۔ جن کے ذریعے ان سے امتیازی سلوک روک رکھا جاتا ہے۔ وہ خواتین جنہیں اپنی زندگی میں اختیار حاصل ہو وہ اپنے بچے کے لیے جو بہترین ہو وہ کریں گی اور جب انہیں طبی توجہ درکار ہوگی اسے حاصل کر لیں گی۔ وہ باپ جو حمل اور متعلقہ خطرات کے بارے میں زیادہ باخبر ہوں ان کے بارے میں زیادہ امکان موجود ہوتا ہے کہ وہ معاونت کریں گے اور ایسے انداز سے طرز عمل اختیار کریں گے کہ اس سے زچہ و بچہ کی فلاح حاصل ہوگی۔



### مرکز صحت جانا

حاملہ خواتین کو اپنے بچے کی پیدائش سے قبل باقاعدگی سے مرکز صحت (Health Centre) آنا چاہیے۔

دیکھیں اگر ممکن ہو پہلی بار اس وقت آنا چاہیے جو نہی کسی عورت کو شبہ ہو کہ وہ حاملہ ہوگی ہے۔ حمل کی تصدیق کے لیے اس وقت بلڈ ٹیسٹ کرایا جاسکتا ہے۔ ہیلتھ سنٹر میں خدمت

سرا انجام دینے والی نرس معلوم کر سکتی ہے کہ آیا مستقبل میں ماں بننے والی عورت کو کوئی طبی مسئلہ تو

نہیں اور وہ اس کو مشورہ دے سکتی ہے کہ وہ حاملہ عورت کیا کرے۔ اس وقت عام طور پر ویکسین (Vaccine) لگائی جاتی ہے

جنسی عمل کے ذریعے منتقل ہونے والی انفیکشن مثلاً (Syphilis) اور ایچ آئی وی یا ایڈز کے ٹیسٹ کیے جاسکتے ہیں۔ اس پیشہ وارانہ نگہداشت کے

بغیر بچے کی قبل از وقت پیدائش، پیدائش کے وقت کم وزن بچے (یعنی 2500 گرام یا 5 پاؤنڈ سے کم وزن کا بچہ)، مرے ہوئے نومولود یا بچے کی

معذوری کا امکان ہوتا ہے۔

### • مقبول غذاہیت

پیٹ کے اندر موجود (نوژائیدہ) بچہ خوراک کے لیے اپنی ماں پر انحصار کرتا ہے۔ حمل کے دوران اور دودھ پلانے کے عرصہ کے دوران ماں کو غذاہیت والی خوراک کی زائد مقدار لوہے (آئرن)، فولک ایسڈ، آئیوڈین اور دیگر معدنیات کی موزوں فراہمی درکار ہوتی ہے۔ اگر اس کے حمل کے دوران اسے محفوظ اور غذاہیت سے بھرپور غذائیں دی جائیں تو زیادہ امکان ہوتا ہے کہ بچہ پوری مدت کا اور صحت مند پیدا ہوگا۔

### • آرام اور ذہنی تناؤ سے اجتناب

امکان ہوتا ہے کہ خواتین حمل کے دوران اپنے آپ کو زیادہ تھکا ہوا محسوس کریں۔ ان کو رات کے وقت مناسب نیند کی ضرورت ہوتی ہے اور دن کے وقت بھی آرام کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ دونوں گھر میں اور کام کرنے کی جگہ پر بھی حاملہ خواتین کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے کہ وہ بھاری کام سے گریز کریں اور آرام کے دورانیے گزاریں۔

حمل کے دوران خواتین جذباتی تناؤ کا شکار بھی ہو سکتی ہیں۔ جبکہ یہ چیز عام ہے تو ضرورت اس امر کی ہے کہ خاندان ایسے وقت میں ان کی مدد کرے۔ زائد ذہنی تناؤ ماں کی صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے اور بچے/بچی کے دل کی دھڑکن سانس لینے کی رفتار اور سرگرمی کی سطح گھٹنے سے نقصان دہ اثرات بچے پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ مستقبل میں ماں بننے والی خاتون کے روزانہ کے کام میں حصہ ڈال کر خاندان میں موجود ہر شخص اس کی مدد کر سکتا ہے۔



### • پیدائش میں وقفہ کرنا

زیادہ بچوں کی پیدائش، پیدائشوں میں کم وقفہ اور نسائیت کی طرف رواں 18 سال سے کم عمر لڑکیوں کے ہاں بچے کی پیدائش دونوں ماؤں اور ان کے بچوں کے لیے خطرہ بڑھا دیتی ہے۔ بچوں کی پیدائش کے درمیان سفارش کردہ وقفہ دو سال ہے۔ مانع حمل تریاکیب استعمال کر کے "محفوظ جنسی عمل" کرنا "نہ" کہنے کی اجازت دینا ایسے رویے ہیں جو اس میں مددگار ہوتے ہیں۔ خواتین کو اپنی صحت کے متعلق فیصلے کرنے اور حمل، بچے کی پیدائش اور بچے کی پرورش کرنے کے عمل میں درکار مدد کے بارے میں میاں بیوی کے ساتھ بات کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔ تبدیلی صرف اس وقت آ سکتی ہے جب مرد اور خواتین بچے پیدا کرنے اور صحت کے بارے میں مل کر معتبر فیصلے کریں۔ اس میں عہد شباب کو پہنچنے والی لڑکیوں کا بچپن سے لطف اندوز ہونے، کھیلنے، پڑھنے اور نشوونما پانے کا حق بھی شامل ہے کہ جس میں جلد شادی سے حمل ہونے کا خطرہ نہ ہو۔

### • نقصان دہ چیزیں



جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے بہت سی چیزیں مثلاً نشہ آور اشیاء، ٹوٹین، کیفین اور منشیات (ان جنے) بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں، خاص طور پر حمل کے ابتدائی ہفتوں میں جب ہو سکتا ہے کہ عورت کو معلوم ہی نہ ہو کہ وہ حاملہ ہے۔ سگریٹ نوشی نہ صرف اس کو نوش کرنے والے کے لیے بلکہ ایسے شخص کے گرد/قرب موجود اشخاص، بشمول مستقبل میں ماں بننے والی خاتون اور اس کے بچے کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ اس سے یہ مراد نہیں ہے کہ ہر عورت جو ایسی اشیاء کی تھوڑی سی مقدار استعمال کرتی ہے یا ان اشیاء کے ماحول میں رہنے پر مجبور ہو اس کو حمل میں مشکل کا سامنا کرنا پڑے گا۔ تاہم نقصان دہ مادوں کے اثرات سے بچنا بہت اچھی بات ہے۔



## پیدائش

پیدائش زچہ اور بچہ کے لیے ایک اہم دور ہوتا ہے۔ اس کے لیے منصوبہ سازی اور ناگہانی واقعات کے لیے تیاری حمل کے شروع سے کی جانی چاہیے۔ خاندان کے افراد کو وضع حمل کی علامات سے آگاہ ہونا چاہیے اور جاننا چاہیے کہ جب دردزہ شروع ہو تو کب اور کیسے مدد طلب کی جانی چاہیے۔ زچہ کے پاس تربیت یافتہ پیدائش کرانے والی خدمتگار مثلاً ڈاکٹر، نرس یا دانی موجود ہونی چاہیے جو اس کی وضع حمل اور جنوائی کے دوران اور پیدائش کے فوری بعد مدد کرے۔ اگر مسائل پیدا ہو جائیں تو اسے خصوصی نگہداشت تک رسائی حاصل ہونی چاہیے۔

### ولادت کے بعد ماں اور بچے کی نگہداشت

دونوں ماں اور بچے کو پیدائش کے عمل کے بعد فوری نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلے 24 گھنٹوں کے دوران ان کا باقاعدگی سے معائنہ ہونا چاہیے۔ اس کے بعد پہلے ہفتے کے دوران اور پھر پیدائش کے 6 ہفتوں کے بعد معائنہ ہونا چاہیے۔ اگر پیچیدگیاں ہوں تو زیادہ باطنی معائنہ کرنا ضروری ہوگا۔ بچے کی پہلی ویکسینیشن اسی وقت کی جائے گی۔ والدین کو مقامی طور پر مقرر کردہ شیڈول پر عمل کرنا چاہیے۔



(متعلقہ ملک حفاظتی ٹیکوں کا مقررہ شیڈول شامل کرے)۔

نوزائیدہ بچے کی نگہداشت دونوں والدین کے لیے پرسرت اور تھکا دینے والی ہو سکتی ہے۔ اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کو زیادہ غذائیت سے بھرپور خوراک اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ خاندان کے افراد اس خاتون کی طرف سے عام طور پر کیے جانے والے بہت سے کام اپنے ذمے لے کر مدد کر سکتے ہیں۔

اس دنیا میں آنے کا سفر کامیابی سے مکمل کرنے کے بعد اب تاکید اس بات پر ہوتی ہے کہ بچے کو بڑھنے پھولنے میں مدد کی جائے۔ اس وقت ہوگا جب بچے یا بچی کو:

- بکثرت اٹھایا جائے اور ماں، باپ یا نگہداشت کرنے والے دیگر اہم افراد اس کو پیار سے گلے لگائیں۔
- پہلے 6 ماہ میں صرف ماں کا دودھ بچے کے مانگنے پر (کم از کم ہر دو یا تین گھنٹے بعد) پلایا جائے۔ اگر کوئی عورت اپنا دودھ نہ پلاسکے تو ممکن ہونے کی صورت میں بچے کو Expressed breast milk پلایا جاسکتا ہے یا اگر ضروری ہو تو ماں کے دودھ کا متبادل (مثلاً فارمولہ دودھ) بوتل کے ذریعے پلایا جاسکتا ہے۔
- توجہ دی جانی چاہیے اور اکسانا چاہیے (مثلاً چیزوں اور لوگوں کی طرف دیکھے اور ان کے ساتھ تعلق پیدا کرنے کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے)
- گرم، صاف اور آرام دہ حالت میں رکھنا۔
- مالش کی جانی چاہیے۔
- صاف ستھرے ماحول میں نگہداشت
- صحت اور وزن کی نگرانی کے لیے باقاعدہ طبی معائنوں کے ہمراہ
- سفارش کردہ ویکسینیشن دینا۔
- نوزائیدہ بچوں کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ بچوں کے ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان، ہتھیلیوں، بغلوں اور کانوں کے پیچھے میل جم جاتا ہے جس کی صفائی انتہائی احتیاط سے روئی کو گیلیا کر کے صاف کرنے کے لیے پاؤڈر کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ زخم ہونے کا خدشہ نہ ہو۔



اگر آپ جانتے ہوں کہ جسم کی ماش کیسے کرنا ہے اور دودھ پیتا بچہ اس سے لطف محسوس کرے تو اس کے لیے ہلکے ہاتھ کی ماش اچھی ہو سکتی ہے۔ ماش (مساج) کے بہت سے فوائد ہیں۔ اس سے دماغ کے اعصاب کو تحریک ملتی ہے جس سے خوراک کے جذب ہونے میں مدد ملتی ہے، تناؤ پیدا کرنے والے ہارمون (رطوبتوں) میں کمی واقع ہوتی ہے اور والدین اور بچے میں رشتہ مضبوط ہوتا ہے۔ باپ بھی بچے کی ماش کرنے میں مشغول ہو سکتے ہیں۔ بچے کے ساتھ اس طریقے سے رابطہ اور تعلق قائم کرنا اور والدین کو اپنے بچے کے ساتھ گہرا تعلق پیدا کرنے میں معاون ہوتا ہے۔

### ایک باپ کی کہانی

جب میں صبح کو بیدار ہوتا ہوں میں پانی گرم کرتا ہوں اور گھر کے روزمرہ کے کام سرانجام دیتا ہوں کیونکہ میری زوجہ کے ہاں ابھی بچے کی پیدائش ہوئی ہے اور وہ یہ کام نہیں کر سکتی۔ میری زوجہ، سلمہ ابھی تک ہمارے بچے کے ساتھ بستر پر ہوتی ہے جبکہ میں ناشتہ تیار کرتا ہوں اور علی اور عائشہ کو کھانا کھلاتا ہوں۔ جب سلمہ بیدار ہوتی ہے تو وہ بچے کے ساتھ ٹھہرتی ہے اس سے باتیں کرتی ہے اور کھیلتی ہے۔ وہ اسے اپنا دودھ پلاتی ہے اور اس دوران وہ اس سے بات کرتی ہے تاکہ وہ تیزی سے سیکھے۔

میں اپنے دونوں بچوں کو ان کے لرننگ سینٹر جانے سے قبل نہلاتا ہوں۔ میری زوجہ سرپرستی کی تعلیم کے پروگرام میں شریک ہے اور وہ 1998 سے لے کر اب تک سرپرست رضا کار ہے..... جب میں اپنے کام سے گھر آتا ہوں یا جب میں گھر ہوتا ہوں تو میں اپنے بچوں کو خصوصاً اپنے نوزائیدہ بچے، حسن کو اٹھاتا ہوں۔ میں اس سے باتیں کرتا ہوں اور کھیلتا ہوں۔

### ماں کا دودھ



ماں کا دودھ زندگی کے پہلے 6 ماہ کے دوران بچے کے لیے سب سے بہترین خوراک اور مشروب ہے بشمول ان بچوں کے لیے جو ایچ آئی وی سے متاثرہ ماؤں کے ہاں پیدا ہوئے ہوں۔ کوئی دوسری خوراک یا مشروب حتیٰ کہ پانی دینے کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔ ماں کے دودھ میں انسدادی ضد جراثیم موجود ہوتے ہیں جو بچے کے مدافعتی نظام کی تشکیل کرتے ہیں لہذا یہ دودھ، مصنوعی دودھ (یعنی فارمولا ملک) سے بہتر ہوتا ہے۔

تقریباً ہر ماں کا میاں سے اپنا دودھ پلانا سیکھ سکتی ہے اور بار بار ماں کے دودھ پلانے سے دودھ زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اگر ماں کو اپنی چھاتی کا دودھ پلانے میں مشکل ہو تو اسے کسی نرس یا ہیلتھ ورکر سے بات کرنی چاہیے جو ماں کو اپنا دودھ پلانے کی راہ میں حائل مشکلات حل کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ اگر کوئی عورت

اپنے شیر خوار بچے کو اپنا دودھ نہ پلا سکے تو بچے کو اوپر دودھ یا اگر ضروری ہو تو چھاتی نکالا ہوا متبادل دودھ ایک صاف بوتل کے ذریعے پلایا جاسکتا ہے۔ یہ بات یقینی بنانے میں احتیاط کی جانی چاہیے کہ وہ پانی جو مصنوعی فارمولا دودھ بنانے کے لیے استعمال کیا جائے ابالایا گیا ہو اور بوتلوں کو جراثیم سے پاک (جو کہ آلودہ پانی پینے اور آلودہ بوتلوں کے ذریعے لگتے ہیں)۔ فیڈ اور نیپل کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے اور ہر بار دودھ پلانے سے پہلے فیڈر کو بوائل کرنا چاہیے۔

ایچ آئی وی سے متاثرہ ماں جو یہ بیماری پیدا کرنے والے اینٹی بائیوٹک ادویات کھا رہی ہوں وہ بھی اپنا دودھ پلا سکتی ہیں کیونکہ اس بیماری کے سبب مادوں کے خلاف کھائی جانے والی ادویات ماں سے بچے کو ایچ آئی وی کی منتقلی (اگرچہ خطرہ موجود رہتا ہے) کے امکان کو کم کرتی ہیں۔

ماں کو اپنا دودھ بچہ پیدا ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر سے پلانا شروع کرنا چاہیے۔ جلد سے جلد کا چھو جانا اور پیدائش کے بعد جلد ماں کا اپنے بچے کو دودھ پلانا ماں کے دودھ کو متحرک کر دیتا ہے۔ گھنا زرد دودھ جو بچہ پیدا ہونے کے بعد ابتدائی چند دنوں میں پیدا ہوتا ہے۔ خاص طور پر غذا بیت

سے بھر پور ہوتا ہے اور بچے کی مدافعت بڑھانے میں مددگار ہوتا ہے۔ ماں کو مانگنے پر بچے کو دودھ پلانا چاہیے۔ یا ہر دو تین گھنٹے بعد ایسا کرنا چاہیے۔ ماؤں کو فرسٹ ایڈ کی تربیت لازمی دینی چاہیے تاکہ بچوں کی چھوٹی موٹی تمام بیماریوں پر وہ فوراً ان کا علاج کر سکیں مثلاً تیز بخار میں بچوں کو ٹھنڈی پٹیاں کریں تاکہ بخار کم ہو اور بخار کی تیزی سے بچے کو جھٹکے نہ لگنے شروع ہو جائیں۔ نزلہ اور پیٹ کی بیماریوں کے علاج سے تعلق ماؤں کو آگاہی ہونی چاہیے۔



اگر کسی شیرخوار بچے کو ماں کا دودھ پینے میں مشکلات ہوں تو ضروری ہے کہ اسے ماں کے قریب رکھا جائے اور وہ ماں کا دودھ اتنی بار پئے جتنا ممکن ہو۔ بچے کو اوپر اودھ کسی کپ کی مدد سے اور چچ کے ساتھ پلانے کی ضرورت پڑے گی۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) سفارش کرتی ہے کہ ماں کا دودھ کم از کم چھ ماہ تک دینا جاری رکھا جانا چاہیے اور ماں کے دودھ سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے ماں کا دودھ دو سال کی عمر اور اس سے زیادہ دیر تک دیا جانا چاہیے۔ 6 ماہ کی عمر میں ماں کے دودھ کے ساتھ شیرخوار بچوں کو غذائیت سے بھرپور اضافی ٹھوس غذاؤں مثلاً پسی ہوئی سبزیاں چاولوں کے ہمراہ اور ابلے، پھلے ہوئے اور کچلے ہوئے پھل (یادیگر سفارش کردہ مقامی خوراک) کم از کم ایک دن میں پانچ بار دی جانی چاہیے اور اس کے ساتھ ساتھ پینے کے لیے کم از کم ایک دن میں پانچ بار دی جانی چاہیے اور اس کے ساتھ ساتھ پینے کے لیے صاف پانی دیا جائے۔

### پیدائش کی رجسٹریشن (اندراج)

لوگوں کو اپنے بچوں کی پیدائش کا اندراج فوراً U/C کے آفس میں کروانا چاہیے اور والدین کو چاہیے کہ بچوں کا اندراج کراتے وقت اپنے ساتھ اسپتال سے برتھ سرٹیفکیٹ اور اپنا شناختی کارڈ لے کر جائیں۔

بچے کی پیدائش کی رجسٹریشن بچے کا قانونی طور پر وجود ثابت کرنے کے لیے بہت اہم ہے۔ بین الاقوامی قانون کے تحت، ہر بچہ شہریت کی حیثیت سے قطع نظر پیدائش کا سرٹیفکیٹ کا حقدار ہوتا ہے۔ پیدائش کے سرٹیفکیٹ کے بغیر بچے کو تسلیم شدہ قانونی وجود یا شناخت حاصل نہیں ہوتی۔ اس قانونی شناخت کے بغیر کسی شخص کو صحت کی سہولت یا تعلیم، شہریوں یا مقامی رہائشیوں کے طور پر بنیادی حقوق تک رسائی حاصل نہیں ہو سکتی۔ پیدائش کی رجسٹریشن بے وطنی کے خلاف لڑنے کے لیے ضروری ہے۔ بے وطنی خاص طور پر بچوں کو عدم تحفظ کا شکار کر سکتی ہے جس کی وجہ سے ان کی ناجائز تجارت (ٹریفلنگ) ہو سکتی ہے۔ والدین کو اپنے بچے کی پیدائش کا اندراج اس کے پیدا ہونے کے بعد جتنا جلد ممکن ہو کرانا چاہیے۔

### محبت کرنا سیکھنا



نوزائیدہ بچہ حقیقی طور پر بہت ہی زبردست تھکے ہوتا ہے! پیدائش کے وقت جسم کے اندر موجود نظام اپنی جگہ موجود ہوتے ہیں اور آزادانہ طور پر کام سرانجام دینے یعنی سانس لینے، ماں کا دودھ پینے اور جسم کے فاضل مادوں کا اخراج کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ نومولود مختلف آوازوں کو خاص طور پر اپنی ماں کی آواز کو سن سکتا ہے۔ نومولود بچے دیکھ سکتے ہیں اور رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ اگرچہ وہ ایسا محدود انداز سے کرتے ہیں۔ وہ چھونے پر رد عمل ظاہر کرتے ہیں اور سیکھنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

غالباً پہلے چند مہینوں میں سب سے اہم چیز جو وہ سیکھتے ہیں وہ محبت ہے۔ والدین کو اپنے بچے سے محبت اس کے پیدا ہوتے ہی ہو سکتی ہے مگر بچے کو والدین کے ساتھ محبت کا احساس بارشتہ پیدا کرنے میں چند ماہ لگتے ہیں۔ یہ رشتہ بچے اور والدین کے درمیان قربت کا احساس دلاتا ہے اور بچے کی زندگی کے پہلے دو سالوں کے دوران بڑھتا رہتا ہے۔ یہ بچے کا پہلا تعلق ہوتا ہے اور ان تمام دیگر تعلقات کے لیے اہم ہوتا ہے جو وہ اپنی پوری زندگی میں بنائے گا۔

اس تعلق کے ذریعے حاصل کیا گیا اعتماد اور تحفظ نشوونما کے تمام شعبہ جات کے لیے اہم ہوتا ہے۔ یہ تعلق ان کو بعد ازاں تحقیقی جستجو، دیگر بچوں کے ساتھ کھیلنے اور اپنے والدین کے بغیر سکول میں پڑھنے کے لیے جانے سے قبل سیکھنے کے مقامات پر جانے کے لیے اعتماد دیتا ہے۔

### آپ کیا کر سکتے ہیں

- ☆ بلوغت کی طرف بڑھتے ہوئے لڑکوں اور لڑکیوں کو بچوں کی پیدائش اور 18 سال سے قبل حمل ہونے کے خطرے کے بارے میں تمام ضروری معلومات دیں۔
- ☆ بچوں کی پیدائش اور متعلقہ وسائل کے بارے میں اپنے شوہر یا بیوی سے بات کریں۔ آپ کتنے بچے چاہتے ہیں اور کب؟ عورتیں مردوں سے کیا چاہتی ہیں کہ ان کو کیا معلوم ہو؟ کون سی معلومات مرد حاصل کرنا چاہیں گے تاکہ وہ خواتین کی بہتر معاونت کر سکیں؟ ماں کا کیا کردار ہوتا ہے؟ باپ کا کیا کردار ہوتا ہے؟
- ☆ سگریٹ نوشی، الکحل اور نشیات کا استعمال چھوڑ دیں۔
- ☆ معلومات کا تبادلہ کریں اور کمیونٹی میں دیگر لوگوں کی مدد کریں جن کو اس کی ضرورت ہو۔
- ☆ چھوٹے بچوں کو بہت زیادہ محبت، توجہ اور ترغیب دیں:
- ☆ جب بچے جاگ رہے ہوں تو ان کو اکثر اٹھائیں اور گلے سے لگائیں۔
- ☆ ان سے بات کریں اور ان کے سامنے گائیں۔
- ☆ ان کے رونے پر ردعمل دکھائیں تاکہ وہ سیکھیں کہ ایسا کرنے سے مدد میسر آتی ہے۔
- ☆ آنکھ سے آنکھ کا رشتہ استوار کریں۔
- ☆ مسکرائیں، منہ کی مختلف شکلیں بنائیں یا اپنی زبان باہر نکالیں (حتیٰ کہ بہت ہی چھوٹے بچے نقل اتارنے کی کوشش کریں گے) آپ ان کی آوازوں اور چہرے کے تاثرات کی نقل بھی اتار سکتے ہیں۔
- ☆ چمکدار رنگوں کے بالبلک اینڈوائٹ موبائل یا کھلونے بچے کے چہرے سے 25 تا 40 سینٹی میٹر دور رکھیں تاکہ وہ آنکھوں کو ادھر ادھر حرکت دیں۔
- ☆ ماں کو چاہیے کہ اپنے بچے کی لیٹنے کی پوزیشن تبدیل کرتی رہا کریں تاکہ بچہ مسلسل ایک ہی سمت میں لیٹ کر ایک طرف دیکھتا رہے گا تو اس کی آنکھیں متاثر ہو سکتی ہیں جس سے نظریں ٹیڑھی ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ بچے کی لیٹنے کی حالت بدلتے رہیں تاکہ وہ دوسری سمت میں بھی دیکھیں۔

کیونٹی میں موجود وسائل اور خدمات

- Allen, K. and Marotz, L. 2007. *Developmental Profiles: Pre-birth through Twelve*. 5th edition. New York, Thomson Delmar Learning.
- de los Angeles-Bautista, F. 2001. "Philippines: Early childhood care and development at the heart of community development". *Early Childhood Matters*. No. 99.
- Faruque, A.M. et al. 2008. "Nutrition basis for healthy children and mothers in Bangladesh". *Health, Population and Nutrition*. Vol. 26, No. 3.
- McClure, V. 2000. *Infant Massage: a Handbook for Loving Parents*. 3rd revised edition, United States of America.
- Peterson, C. 2004. *Looking forward through Childhood and Adolescence*. Sydney, Pearson Education Australia.
- UNICEF. 2009. *State of the Worlds' Children 2009: Maternal and Newborn Health*. New York, UNICEF.
- UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP and the World Bank. 2010. *Facts for Life*. 4th edition, New York, United Nations Children's Fund. <http://www.factsforlifeglobal.org/resources/factsforlife-en-full.pdf> (Accessed 2 March 2011).
- World Health Organization. 2009. "Pregnancy, Childbirth, Postpartum and Newborn Care: A Guide for Essential Practice". [www.who.int/making\\_pregnancy\\_safer/en](http://www.who.int/making_pregnancy_safer/en). (Accessed 3 March 2011).
- <http://pregnancy.more4kids.info/70/changes-in-the-eight-month-of-pregnancy/> (Accessed 27 July 2011).

## میری کہانی...



میں نے کیا سیکھ لیا ہے	میں کیا جاننا چاہتا ہوں	میں کیا جانتا ہوں



نوٹ

کتابچہ 2: بچے کی پیدائش  
اس کتابچے کا خصوصی موضوع حمل ہے، اور یہ کہ پیدائش سے پہلے اور  
پیدائش کے بعد ماں اور بچے کی صحت کا کیسے خیال رکھا جائے۔ کتابچے  
میں اجاگر کیا گیا ہے کہ چھاتی کا دودھ پلانے سے ماں اور بچے کے  
درمیان بیکار کا تعلق مضبوط ہوتا ہے۔



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# بچے کی نشوونما

کتابچہ نمبر 3



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچہ

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-9223-92-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 920 Sukhumvit Road, Prakanong, بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بد تعاون جاپان فنڈز ان ٹرسٹ

آزمائشی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا بزنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011, 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انھیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچہ کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخسانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

تصاویر: اورنج ایڈورٹائزنگ، اسلام آباد

اردو ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرٹنرز: انور پرنٹرز، اسلام آباد

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، محکمہ تعلیم کونڈ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈیولپمنٹ، محکمہ تعلیم لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، محکمہ تعلیم ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ پرونسل انسٹی ٹیوٹ فار ٹیچر ایجوکیشن (PITE) محکمہ تعلیم، نواب شاہ، سندھ

☆ ٹیچرز ریسورس سنٹر (NGO)، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن (NGO)، لاہور، پنجاب

☆ چلڈرن گلوبل نیٹ ورک (NGO)، اسلام آباد

# بچے کی نشوونما

دنیا میں تمام بچے تیار نظام اور سیکھنے کے لیے تیار آتے ہیں۔ دو یا تین سال کی عمر تک اکثر بچے وہ تمام خوبیاں دکھا دیتے ہیں جو ہمیں انسان بناتی ہیں۔ وہ چلتے پھرتے، باتیں کرتے، سوچتے، لوگوں سے ملتے، جذبات دکھاتے اور مسائل حل کرتے ہیں۔ اتنے تھوڑے وقت میں یہ ایک شاندار کامیابی ہے۔ زندگی میں کسی اور وقت وہ اتنا تیزی سے نہیں سیکھ سکیں گے۔

والدین اور نگہداشت کرنے والے افراد (اس نشوونما کے عمل میں اس وقت مدد کرتے ہیں جب وہ شیرخوار ہوتے ہیں اور چھوٹے بچوں کو محبت، توجہ اور ترغیب دیتے ہیں، اس کے علاوہ غذائیت سے بھرپور اچھی غذا، صحت کی موزوں نگہداشت اور حفاظت مہیا کرتے ہیں۔ والدین، ان کی کمیونٹیوں اور حکومتوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ جنس، زبان، نسل، صلاحیت یا دیگر اختلافات سے قطع نظر یہ حقوق تمام بچوں کو فراہم کریں۔

اس کتابچہ میں ہم غور کریں گے کہ بچے پیدائش سے 8 سال کی عمر تک کیسے بڑھتے اور نشوونما پاتے ہیں۔ یہ سمجھنا کہ اس وقت کیا ہوتا ہے جب کوئی بچہ بڑھتا اور نشوونما پاتا ہے، بالغوں کو زیادہ مؤثر والدین اور نگہداشت کرنے والے افراد بننے میں مددگار ہوتا ہے۔ ہم نے چند تجاویز بھی اس مقصد کے لیے پیش کی ہیں کہ والدین اور نگہداشت کرنے والے افراد اس نشوونما میں کیسے مدد کر سکتے ہیں۔

## نشوونما کیا ہوتی ہے؟

نشوونما ان تبدیلیوں کو کہتے ہیں جو انسانوں کی پوری زندگی میں رونما ہوتی ہیں۔ بچے کی نشوونما وہ تبدیلیاں ہیں جو حمل اور بلوغت کے درمیان واقع ہوتی ہیں۔ ہم نے ذہنی، جسمانی، لسانی، سماجی اور جذباتی نشوونما کے بارے میں بات کی ہے کیونکہ تبدیلیاں ان تمام شعبہ جات میں واقع ہوتی ہیں۔

سیکھنے اور نشوونما کے تمام عمل کے پیچھے دماغ ہوتا ہے۔ یہ کسی بچے کو چلنے، کھانا کھانے، بات کرنے، ہنسنے اور سوچنے کی صلاحیت دیتا ہے۔ دماغ پیدائش سے ہی اپنی ساخت میں ڈھلا ہوتا ہے مگر اسے مؤثر طور پر کام کرنے کے لیے انسانوں سے رابطہ اور ترغیب کی ضرورت ہوتی ہے۔

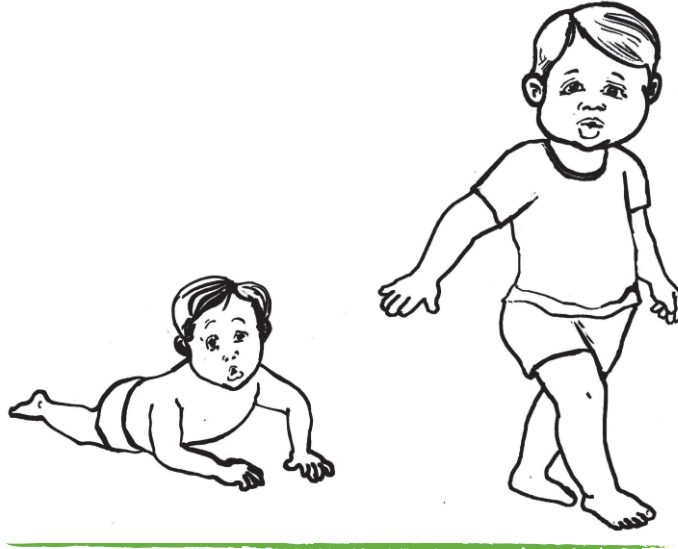
شیرخوار بچے دنیا کے متعلق اپنے حواس یعنی سماعت، چھونے، چکھنے، سونگھنے اور بصارت کی طاقت سے سیکھتے ہیں۔ ہر حسی تجربہ دماغ میں موجود اربوں خلیوں کے درمیان تعلقات پیدا کرنے میں مددگار ہوتا ہے لہذا یہ بچے کی سیکھنے میں مدد کرتا ہے۔ مثال کے طور پر والدین بچے سے اس وقت بات کرتے ہیں جب وہ بچے کو اٹھاتے ہیں، اس طرح وہ شیرخوار بچے کی سماعت کو تقویت دیتے ہیں۔ بار بار آواز دہرانے کا عمل تعلق کو مضبوط بناتا ہے لہذا بچہ جلد والدین کی آواز پہچاننے لگتا ہے۔

سیکھنے کا عمل ساری زندگی جاری رہتا ہے۔ تاہم خاص طور پر دیکھنے، سننے اور زبان سیکھنے کے عمل میں حساس ادوار آتے ہیں۔ یہ وہ ادوار ہوتے ہیں جب دماغ ایک بڑے اسفنج کی طرح ہوتا ہے اور نئی معلومات آسانی سے جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر غور کیجیے کہ چھوٹے بچے کتنی آسانی اور تیزی سے اپنی پہلی زبان سیکھتے ہیں۔

پیدائش سے 5 سال کی عمر کے درمیان کا عرصہ بچے کی نشوونما کے تمام شعبہ جات کے لیے حساس ہوتا ہے۔ ان برسوں میں مثبت واقعات و تجربات بچے کو زندگی بھر کے لیے صحت مند نشوونما کا بہترین موقع دیتے ہیں۔ اس کے برعکس ان سالوں کے دوران ناقص غذا، منفی تجربات اور ترغیب کی کمی بچے کی نشوونما پر نہایت برا اثر ڈالتے ہیں۔

مراحل

بچے کی نشوونما میں ایسے اہداف ہوتے ہیں جو کسی خاص عمر کی حد کے اندر طے کر لیے جاتے ہیں۔ ان میں بیٹھنا، گھٹنوں کے بل ریٹگنا، کھڑا ہونا، چلنا اور اپنے اولین الفاظ بولنا شامل ہیں۔ ان مرحلوں سے واقفیت والدین کو جاننے میں مدد کرتی ہے کہ وہ کس چیز کی توقع رکھیں اور کب وہ مدد طلب کریں جب ان کا بچہ توقع کے مطابق نشوونما نہ پارہا ہو۔ تاہم، وہ عمر جس وقت بچے کسی خاص مرحلے تک پہنچتے ہیں مثلاً جب وہ گھٹنوں کے بل ریٹگنے ہیں ان مرحلوں تک پہنچنے میں کافی فرق ہوتا ہے۔ کسی بچے کی نشوونما بہت سی چیزوں سے متاثر ہوتی ہے بشمول ان حالات کے جن میں وہ رہتے ہیں اور وہ مواقع بھی اثر انداز ہوتے ہیں جن میں بچے نئی مہارتوں کی مشق کرتے ہیں۔ ثقافتی اعتقادات اور رسومات بھی فرق ڈالتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر والدین کسی بچے کو خود کھانا کھانے (چھج کے ساتھ) نہ دیں تو امکان ہوتا ہے کہ بچہ اپنی مدد آپ کی مہارتیں معمول سے زیادہ تاخیر سے سیکھے۔ تمام بڑے مرحلوں تک پہنچنے کے دوران بہت سے چھوٹے اہداف ہوتے ہیں۔ ہر نئی مہارت گزشتہ پرائمری مہارتوں کے آگے بڑھتی ہے۔ مثال کے طور پر شیر خوار بچے میں بیٹھنے سے قبل لڑھکنے کی صلاحیت ہونی چاہیے اور اس کے گھٹنوں کے بل ریٹگنے یا کھڑے ہونے سے قبل اس میں بیٹھنے کی صلاحیت ہونی چاہیے۔ اس نشوونما کا تسلسل بچے کی اصل عمر کی نسبت زیادہ اہم ہے۔ نیچے دی گئی جدول پر غور کیجیے۔ اس میں چلنے کے عمل تک کئی اہم جسمانی مراحل دکھائے گئے ہیں اور اس میں وہ عمر دی گئی ہے جب اکثر بچوں میں ہر مہارت پیدا ہوتی ہے۔ ہر مہارت کے لیے عمر کی بڑی حد ملاحظہ کریں۔ اپنے بچے کے لیے یا کسی معلوم بچے کے ضمن میں کالم پُر کرنے کی کوشش کریں۔



جدول: مراحل اور ان تک پہنچنے کے لیے عمر کی حد

جسمانی مراحل	عمر کا مرحلہ جس کے دوران اکثر بچے یہ مہارت حاصل کرتے ہیں	کس عمر میں آپ کا بچہ یا کوئی بچہ جسے آپ جانتے ہوں یہ مہارت پیدا کرے گا
فرش پر لیٹے ہوئے سر اور بالائی بدن اٹھانا	1-4 ماہ	
سہارے کے ساتھ سر سیدھا رکھ کر بیٹھنا	3-5 ماہ	
پیٹ کے بل لٹھکنا	4-6 ماہ	
سہارے کے بغیر بیٹھنا	5-8 ماہ	
کھڑے ہونے کی حالت میں اپنے آپ کو اٹھانا	5-12 ماہ	
رینگنا	11-9 ماہ	
خود کھڑا ہونا	16-9 ماہ	
کسی سہارے کے ساتھ چلنا	13-8 ماہ	
اکیلے چلنا	17-9 ماہ	

اب ان چند کاموں کی طرف غور کریں جو شیر خوار اور چھوٹے بچے کر سکتے ہیں۔ اپنے مقامی علم کا دوسروں کے ساتھ تبادلہ کرنا ضروری ہوتا ہے لہذا لکھ کر اور تصویر بنا کر آپ اپنے تصورات کا اضافہ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی کمیونٹی میں اکثر بچے 18 ماہ کی عمر تک نہیں چلتے تو اس پر بات کریں اور اس کی وجوہات معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ اپنی کمیونٹی میں دوسرے لوگوں کے ساتھ بات کرنا آپ کو بطور والدین کچھ کرنے کے نئے طریقے سیکھنے اور اپنی مشقیں بہتر بنانے میں بھی مددگار ہوگا۔

غور کریں۔ میں کیا کر سکتا ہوں.....

### ایک ماہ کی عمر تک میں حسب ذیل کام کر سکتا ہوں

- اپنی ماں کی چھاتی سے دودھ پی سکتا ہوں
- میں اپنا سر اس ہاتھ کی طرف موڑ سکتا ہوں جو میرے رخسار یا منہ کو خوشی سے روشن کر دے۔
- اشاروں سے معلومات پہنچا سکتا ہوں اور کئی مختلف طریقوں سے اپنے جذبات دکھا سکتا ہوں یعنی رو کر، رخ بدل کر، ناک پر ٹپکائیں ڈال کر، اپنی بھنوں کو سکیر کر
- بہت اچھی طرح باتیں سن سکتا ہوں۔ میں موسیقی اور آوازیں پسند کرتا ہوں، خاص طور پر اپنی ماں کی آواز
- چیزوں کو دیکھ سکتا ہوں اگر وہ قریب ہوں۔
- اپنے دونوں ہاتھ اپنے منہ تک لاسکتا ہوں۔

مجھے اکثر ماں کا دودھ پلانے تک کہ میں 6 ماہ کا ہو جاؤں۔ مجھے کسی اور خوراک کی ضرورت نہیں۔ مجھے بہت زیادہ چھوئیں اور گلے سے لگائیں۔



حکرت کرنے والے کھلونے یا دلچسپ چیزیں میرے چہرے کے قریب لگائیں



میں سے باتیں کریں، میرے سامنے گائیں اور کچھ پڑھیں۔



تیل یا تیل کے بغیر ہلکی ماش کریں



مجھ سے باتیں کریں، میرے سامنے گائیں اور کچھ پڑھیں۔





6 ماہ کی عمر تک میں حسب ذیل کام کر سکتا ہوں.....

- پیٹ کے بل لیٹے ہوئے اپنا سر اور بالائی جسم اٹھا سکتا ہوں
- گھر کے افراد جس طرف حرکت کریں میں اپنی آنکھوں سے اُس طرف دیکھ سکتا ہوں
- لنگی ہوئی چیزوں تک ہاتھ پہنچا سکتا ہوں
- چیزوں کو پکڑا اور ہلا سکتا ہوں
- دونوں طرف لڑھک سکتا ہوں
- سہارے کے ساتھ بیٹھ سکتا ہوں
- اپنے ہاتھ اور منہ سے چیزوں کو پکڑ سکتا ہوں
- چند آوازوں اور چہرے کے بہت سے تاثرات کی نقل اتار سکتا ہوں۔
- بہت سی آوازیں نکال سکتا ہوں، کول کی سی آواز نکال سکتا ہوں، غغرا سکتا ہوں چیخ اور ہنس سکتا ہوں۔
- اپنے نام کو سن کر پہچان سکتا ہوں
- اپنے آپ کو شیشے میں دیکھ کر مسکرا سکتا ہوں

مجھے صاف محفوظ کھلونے دیں  
جنہیں میں پکڑ سکوں اور  
منہ میں ڈال سکوں



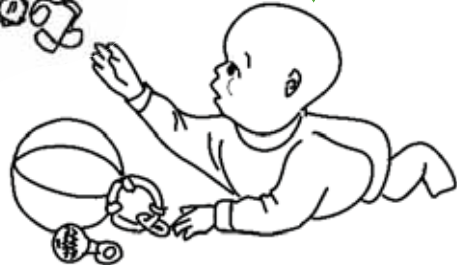
اکثر مجھ سے بات کریں، گانا گائیں  
اور کچھ پڑھ کر سنائیں



مجھے احتیاط سے اوپر اٹھائیں تاکہ  
میں ارد گرد دیکھ سکوں



میرے پیٹ کے بل مجھے صاف ہموار جگہ پر لٹائیں  
اور چند کھلونے مثلاً گیند وغیرہ میرے بالکل قریب  
رکھیں تاکہ میں ان کو کوشش کر کے ہاتھ سے پکڑ لوں



12 ماہ تک میں حسب ذیل کام کر سکتا ہوں.....

- بغیر سہارے کے بیٹھ سکتا ہوں
- اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل ریگ کر حرکت کر سکتا ہوں اور اپنے آپ کو اوپر اٹھا کر کھڑا کر سکتا ہوں
- کسی کو پکڑ کر چند قدم چل سکتا ہوں
- الفاظ اور آوازوں کی نقل اتارنے کی کوشش کر سکتا ہوں
- چھوٹی کھیلیں کھیل کر اور تالیاں بجا کر لطف اٹھا سکتا ہوں
- چھوٹی چھوٹی فرمائشوں پر عمل کر سکتا ہوں (مثلاً ملی بن کر دکھاؤ)
- توجہ حاصل کرنے کے لیے آوازوں اور اشاروں کو دہرا سکتا ہوں۔ میں توجہ حاصل کرنا پسند کرتا ہوں!
- اپنے انگوٹھے اور ایک انگلی سے چیزوں کو اٹھا سکتا ہوں۔ میں چیزوں کو اٹھانا اور گرانا پسند کرتا ہوں
- اگر آپ مجھے اجازت دیں خود کھانا کھانے کی کوشش کر سکتا ہوں
- چیزوں کو اپنے منہ میں ڈال کر بہت کچھ سیکھ سکتا ہوں



مجھے ماں کا دودھ پلاتے رہیں مگر اب مجھے دن میں 3 سے 4 مرتبہ غذائیت سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہے۔ مجھے مجبور نہ کریں اگر میں کھانا نہ کھانا چاہوں۔

میرے ساتھ کھیل کھیلیں،

باتیں کریں، گائیں اور پڑھ کر

▶ سنائیں۔ اگر میں کوئی کھیل

شروع کروں محض میرے پیچھے

اس طرح کریں۔ میں

رہنمائی کروں گا!



▶ مجھے چیزوں کے نام سکھائیں۔

ان کی طرف اشارہ کریں اور ان

کے نام بولیں۔ مختلف رنگوں کے کھلونے

دیں تاکہ میں بہت خوش محسوس کروں

اور رنگوں کے درمیان فرق کو جان سکوں۔

مجھے دھکا دینے اور کھینچنے یا لڑھکانے کے لیے چند چیزیں دیں۔ الماری سے ڈبے

دیں وہ بہت زبردست

▶ کھلونے ہیں۔



12 ماہ تک میں حسب ذیل کام کر سکتا ہوں.....



مجھے صاف ستھرا اور محفوظ رکھیں کیونکہ ایک بار جب میں حرکت کرنے کے قابل ہوں میں ہر چیز کروں گا! آپ مجھے سکھا سکتے ہیں کہ میں ہاتھ کیسے دھوؤں۔ یقینی بنائیں کہ تمام حفاظتی ٹیکے لگ جائیں۔

میں برتنوں کو پانی / ریت / چھوٹے کھلونوں سے بھرنا اور پھر انہیں خالی کرنا پسند کرتا ہوں۔ کوئی بھی چیز اس مقصد کے لیے کام دے گی اگر وہ محفوظ ہو۔ مجھے برتن دو اور ان میں رکھنے کے لیے چند چیزیں دیں۔



خاندان کے ارکان مجھے پکڑیں اور گلے لگائیں اور میرے ساتھ کھیلیں۔



بڑا ہونے کا عمل: بچے 2 سے 5 سال کی عمر تک

چلنا اور باتیں کرنا دو سال کی عمر کے بچوں کو سیکھنے کے بہت سے مواقع دیتا ہے۔ وہ ہمیشہ مصروف، توانائی اور تجسس سے بھرپور رہتے ہیں۔ اگرچہ وہ اس وقت بھی بڑوں پر بہت زیادہ انحصار کرتے ہیں مگر وہ اپنے لیے خود کام کرنا چاہتے ہیں اور بہت مایوس ہو جاتے ہیں، جب وہ کام نہیں کر سکتے۔ اس کی وجہ سے غصے کا (بدمزاجی کا دورہ) اظہار کرتے ہیں۔ بہت سی تہذیبوں میں ”نہیں“، ایک مقبول لفظ بن جاتا ہے جب بچے بڑوں کو چیلنج کرتے ہیں اور اپنے آپ کو منوانے کی کوشش کرتے ہیں۔ تمام بچوں کا اپنے لیے کام کرنے کے قابل ہونا اہم ہوتا ہے مگر وہ حد جس تک کسی کچھر میں اس کی اجازت دی جاتی ہے مختلف ہو سکتی ہے۔ مگر یہ بات اہم ہے کہ بچوں میں سکول یا کنڈرگارٹن میں پڑھنے سے قبل اپنی ذاتی ضروریات سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہو۔ آزادی کی حوصلہ افزائی کر کے والدین اور نگہداشت کرنے والے افراد بچوں کو سکول کے لیے اور اس کے بعد کی زندگی کے لیے تیار ہونے کے لیے مددگار بنتے ہیں۔

تین، چار اور پانچ سال کی عمر کے بچے ان بہت سی مہارتوں سے مزید مہارتیں حاصل کرتے ہیں جو وہ پیدائش سے سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ اگر انہیں شروع والے سالوں سے ضروری نگہداشت، حمایت اور ترغیب ملی ہو تو وہ کافی تخلیقی صلاحیت، لسانی اور سوچنے کی مہارتیں دکھاتے ہیں جو نشوونما کے تمام شعبوں میں ان کے علم کو بڑھائیں گی۔ ان سے باتیں کرنا ایک کھڑکی کے ذریعے ان کے دماغ کو دیکھنے کے مترادف ہے۔ جب وہ سوال پوچھتے ہیں تو آپ دیکھ سکتے ہیں کہ وہ دنیا کو سمجھنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں، مثال کے طور پر پتے درختوں سے کیوں گرتے ہیں؟ پرندوں کے پر کیوں ہوتے ہیں؟ پانی گندرا کیوں ہے؟ سورج رات کے وقت کیا کرتا ہے؟ کیوں؟ کیا؟ کیسے؟ سادہ مگر ایماندارانہ جوابات دینے کی کوشش کریں۔ اس سے ان کو سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ بچوں کو حفظان صحت کی عادات سکھانے کا بہت اچھا وقت ہوتا ہے کیونکہ اس وقت بچے مان سکتے ہیں ضروری عادات مثلاً ہاتھ دھونے کی کوئی وجہ موجود ہے۔

ان سالوں کے دوران بچے اپنے جذبات پر زیادہ قابو پانا سیکھ رہے ہیں۔ وہ زیادہ سماجی مہارتیں سیکھتے ہیں اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل کر لطف اٹھاتے ہیں۔ ان سالوں کے دوران کھیلنے کی حوصلہ افزائی کرنا آگے بڑھنے کا سب سے بہتر ذریعہ ہوتا ہے کیونکہ اس سے نشوونما کے تمام شعبوں میں سیکھنے کی مدد ملتی ہے۔

بچے کی زندگی کا پہلا سال بہت جلد گزر جاتا ہے۔ لہذا اپنے چھوٹے بچوں کو ہاتھ لگائیں، بات کریں، انہیں کچھ سنائیں، ہنسیں، گائیں، گنیں اور ان کے ساتھ کھیلیں۔ اس سے آپ دونوں اچھا محسوس کریں گے۔ اس سے بچے کے دماغ کی نشوونما ہوتی ہے اور زندگی بھر کے لیے بچے کی صلاحیت

پر وان چڑھتی ہے۔

برادرین، 2005

دو سال کی عمر تک میں حسب ذیل کام کر سکتا ہوں.....

- اکیلا چل سکتا ہوں، چیزوں پر چڑھ سکتا ہوں اور دوڑ سکتا ہوں
- جانی پہچانی چیزوں یا تصویروں کی طرف اشارہ کر سکتا ہوں اور ان کا نام لے سکتا ہوں جب مجھے کوئی ایسا کرنے کے لیے کہے بات کرتے ہوئے دو یا زائد الفاظ کو ملا سکتا ہوں
- سادہ سی ہدایات پر عمل کر سکتا ہوں
- اگر مجھے پنسل یا رنگوں والی پنسل دی جائے تو میں لکیریں بھی کھینچ سکتا ہوں۔ میں پنسل کو اپنی مٹھی میں پکڑ سکتا ہوں۔
- سادہ کہانیوں اور گیتوں سے لطف محسوس کرتا ہوں۔
- دوسروں کے رویوں کی نقل اتارتا ہوں
- خود کھانا کھا سکتا ہوں اور لباس پہن سکتا ہوں
- گھر کے کاموں میں مدد کرتا ہوں اور ان کاموں کے بارے میں کھیل گھڑ لیتا ہوں
- بعض اوقات مایوس ہو جاتا ہوں اور کام کرنے سے انکار کر دیتا ہوں۔ میں نہیں، کہنا پسند کرتا ہوں۔

مجھے خطرناک جگہوں اور چیزوں سے دور رہنا سکھائیں اور مختلف کھیل کھیلنے کے لیے کھلونے دیں۔ یہ میرے مصروف دماغ کے لیے خوراک کی طرح ہیں۔

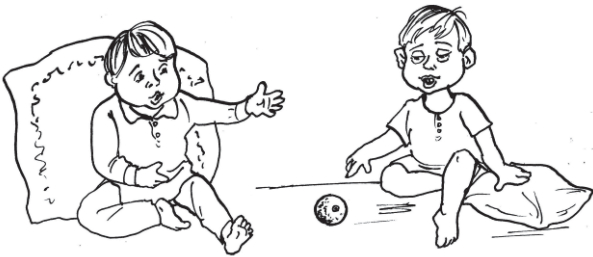


مجھے اصول بتائیں لیکن انہیں سادہ طریقے سے بتائیں۔ جب میں صحیح کام کروں تو میری تعریف کریں۔ بعض اوقات صحیح کام کرنا تھوڑا سا مشکل ہوتا ہے۔



کتا میں پڑھیں اور اس کے اوپر میرے ساتھ دیکھیں اور تصویروں کے متعلق بات کریں۔

مجھے پانی اور ریت دیں اور برتن دیں تاکہ یہ چیزیں میں ان میں بھروں اور انڈیلوں



تین سال کی عمر تک میں حسب ذیل کام کر سکتا ہوں.....

- چل سکتا ہوں، دوڑ سکتا ہوں، چیزوں پر چڑھ سکتا ہوں اور آسانی سے کود سکتا ہوں۔
- اپنا نام لے سکتا ہوں اور عمر بتا سکتا ہوں۔
- چند رنگوں کا موازنہ کر سکتا ہوں اور ان کا نام لے سکتا ہوں۔
- تعداد ظاہر کرنے والے الفاظ استعمال کر سکتا ہوں، اگرچہ میں اس وقت اعداد نہیں سمجھتا۔
- میں سوال پوچھ سکتا ہوں اور جواب دے سکتا ہوں۔ میں بہت سے سوالات پوچھتا ہوں۔
- نظمیں پڑھ سکتا ہوں، سادہ گیت گان سکتا ہوں۔
- کھیلتے وقت فرضی کھلونے استعمال کر سکتا ہوں یا چیزوں کو فرضی طور پر سوچ سکتا ہوں۔
- خود کھانا کھا سکتا ہوں۔
- دوسروں سے محبت کا اظہار کر سکتا ہوں۔
- اپنے ہاتھ دھو سکتا ہوں اور خشک کر سکتا ہوں۔ اپنے دانتوں میں برش کر سکتا ہوں مگر تھوڑی سی مدد کے ساتھ۔
- کافی وقت تک پیشاب پر کنٹرول کر سکتا ہوں۔ کیا یہی سکون ہے!
- کہانیاں غور سے سن سکتا ہوں اور ان کے بارے میں رائے دے سکتا ہوں۔



مجھے بتائیں کہ حدود/پابندیاں کیا

ہوتی ہیں تاکہ میں موزوں رویہ

سیکھوں۔ میری حوصلہ افزائی کریں

اور ہمیشہ مجھ سے محبت کریں چاہے

میں بعض اوقات غلط کام کر جاؤں۔

کے جواب دیں۔ مجھے سادہ

جواب دیں جو میں سمجھ سکوں۔



کھیلنے والا سامان مجھے دیں

جو مجھے روپ دھارنے اور

تخلیقی بننے میں مدد کرے



مجھے دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے

دیں اور ہر روز ہمیں ورزش کرنے

کے لیے کافی وقت دیں۔

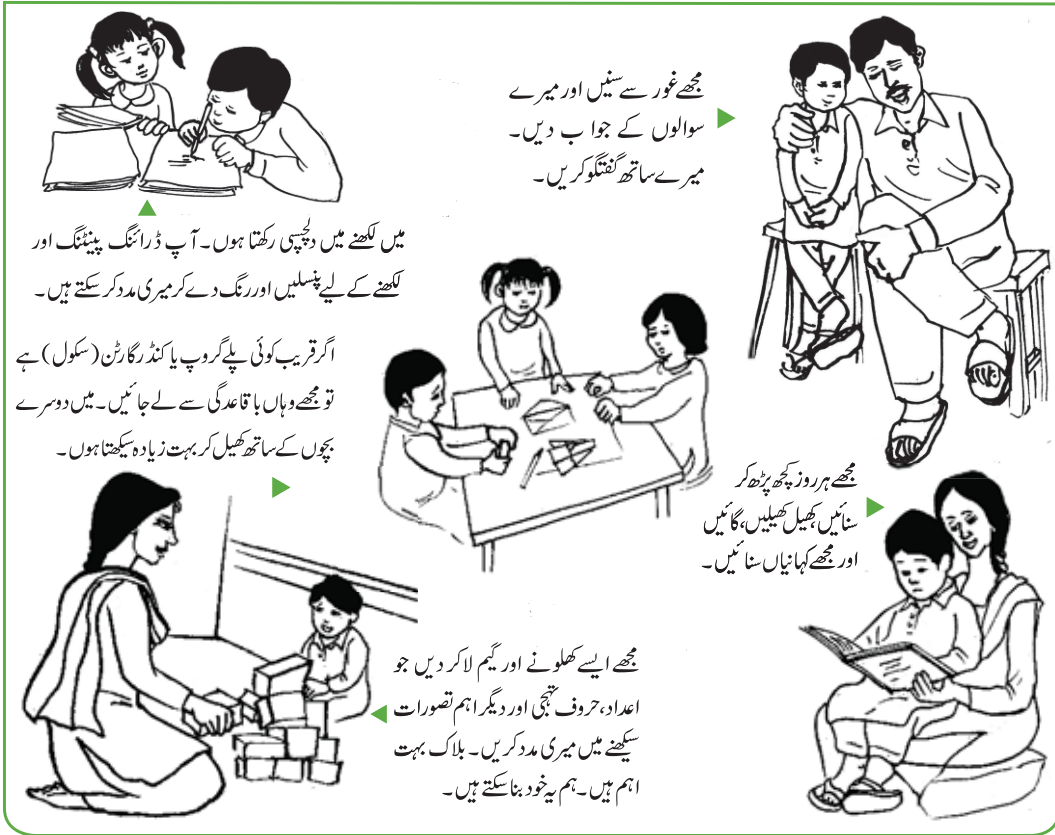


مجھے کہانیاں سنائیں،

مجھے نظمیں اور گیت سکھائیں۔

### 5 سال کی عمر تک میں حسب ذیل کام کر سکتا ہوں

- منظم انداز سے ادھر ادھر جا سکتا ہوں۔
- بولنے کے لیے جملے بنا سکتا ہوں اور اپنی زبان میں کئی مختلف الفاظ استعمال کر سکتا ہوں۔
- صاف بول سکتا ہوں حتیٰ کہ اکثر اجنبی اب میری بات سمجھ سکتے ہیں۔
- متضاد الفاظ سمجھ سکتا ہوں (مثلاً موٹا / پتلا، لمبا / چھوٹا)۔
- رنگوں کی پینٹل یا سادہ پینٹل کو اپنے انگوٹھے اور پہلی دو انگلیوں کے درمیان پکڑ سکتا ہوں۔ ضروری ہے کہ سکول جانے سے پہلے میں یہ کام صحیح طرح کر سکوں۔
- اکثر وقت دائیں یا بائیں ہاتھ استعمال کر سکتا ہوں۔
- دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل سکتا ہوں اور دوستی کر سکتا ہوں۔ دوسرے بچے مجھے پسند کرتے ہیں اگرچہ بعض اوقات ہم آپس میں بحث کرتے ہیں۔
- کوئی سادہ کام انجام دے سکتا ہوں اور ہمت نہیں ہارتا۔
- بہت سے سوالات پوچھ سکتا ہوں۔
- 10-5 تک چیزوں کی گنتی کر سکتا ہوں۔
- بغیر مدد کے لباس پہن سکتا ہوں۔
- بغیر مدد کے ٹائلٹ یا لیٹرین استعمال کر سکتا ہوں۔ اس کے بعد میں اپنے ہاتھ دھونا یا دیر کھنے کی کوشش کرتا ہوں۔

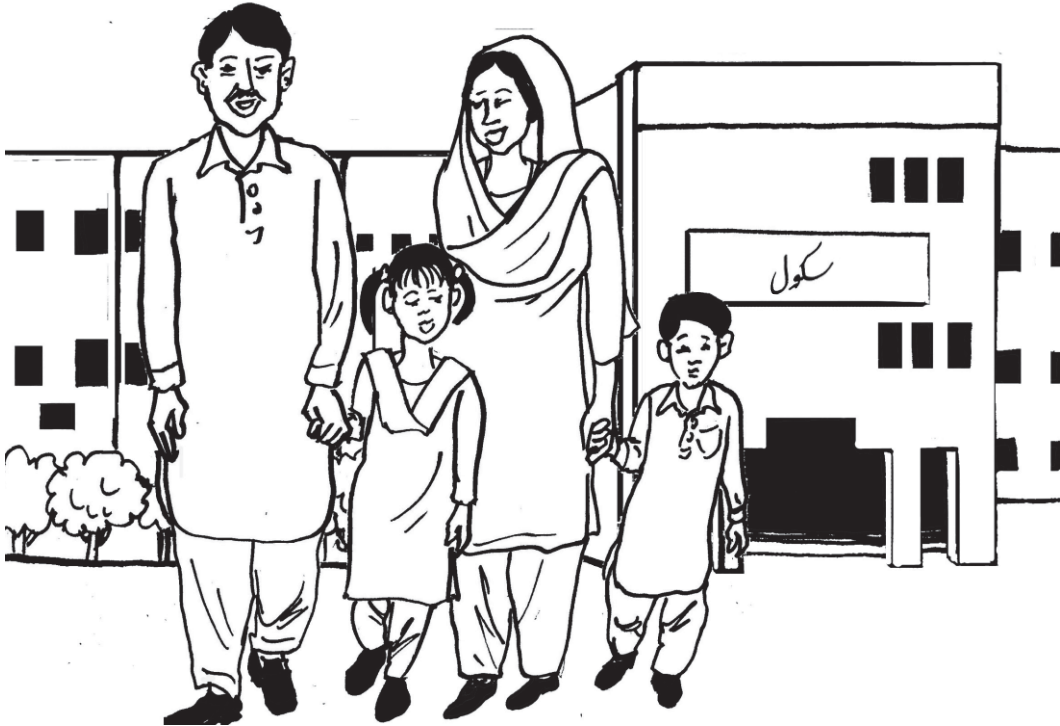


سکول جانا!

سکول جانا بچوں کی نشوونما میں ایک اہم سنگ میل ہے اور کسی اچھی وجہ کے بغیر اس میں تاخیر نہیں ہونی چاہیے۔ تمام بچوں کا ان کے ملک میں مقرر کردہ عمر تک پہنچنے پر اندراج کرنا چاہیے اور انہیں سکول باقاعدگی سے جانا چاہیے، وہ بچے جنہیں ان کی زندگی کے پہلے پانچ سال محبت، توجہ، ترغیب اور مناسب نگہداشت دی گئی ہو وہ سکول کے لیے تیار ہوں گے۔ ان کی نشوونما جاری رہے گی اگر اساتذہ انہیں سیکھنے کے ایسے مواقع فراہم کریں جن کا مرکز و محور بچے کی ذات ہو تو ان کی صلاحیت میں اضافہ کریں اور ان تمام پہلے سیکھی ہوئی باتوں اور مہارتوں میں اضافہ کریں۔

والدین اور نگہداشت کرنے والے افراد بچوں کی زندگی میں سب سے اہم لوگ ہوتے ہیں اور وہ حسب ذیل کام کر کے بچوں کی مدد کر سکتے ہیں:

- ☆ اچھے کرداری نمونے بن کر
- ☆ سکول میں دلچسپی لے کر اور بچوں کے ساتھ مشغول ہو کر
- ☆ اپنے بچوں کے ساتھ وقت گزار کر
- ☆ ان سے باتیں کر کے اور ان کی باتیں سن کر
- ☆ ان کے ساتھ مل کر کھیل کھیلنے اور سرگرمیوں میں حصہ لے کر
- ☆ بچوں کو اپنے احساسات، آراء اور خیالات بیان کرنے کی حوصلہ افزائی کر کے
- ☆ بچوں کی اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلنے کی حوصلہ افزائی کر کے اور سرگرمیوں میں شامل ہو کر جیسے سکول سے باہر کھیل میں حصہ لے کر
- ☆ رویے کی واضح حدود مقرر کر کے اور مثبت رویے پر خوشی کا اظہار کر کے





کیونٹی میں موجود وسائل اور خدمات

Allen, K. and Marotz, L. 2007. Developmental Profiles: Pre-birth through Twelve. 5th edition.

New York, Thomson Delmar Learning.

Berk, L. 2006. Child Development. 7th edition. Boston, Pearson Education.

Brotherson, S. 2005. "Understanding brain development in young children". [www.ag.ndsu.edu](http://www.ag.ndsu.edu) (Accessed 7 February 2011)

Center on the Developing Child, Harvard University. [www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu) (Accessed 7 February 2011)

Peterson, C. 2004. Looking forward through Childhood and Adolescence. Sydney, Pearson Education Australia.

Schiller, P. 2010. "Early brain development research review and update". Exchange. Vol. 32, No. 196, Nov/Dec 2010.

UNICEF et al. 2010. Facts for Life. 4th edition. New York, UNICEF. [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org) (Accessed 2 March 2011)



کتابچہ 3: بچے کی نشوونما  
اس کتابچے میں بچے کی اور اُس کے ذہن کی نشوونما بیان کی گئی ہے۔  
عمر کے مختلف مراحل میں بچے کی نشوونما کے بارے میں مختلف تجویزیں  
اور اُن کے والدین کے لئے ہدایات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# صحت اور غذائیت

کتابچہ نمبر 4



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچہ

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-9223-92-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 920 Sukhumvit Road, Prakanong، بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بد تعاون جاپان فنڈز ان ٹرسٹ

آزمائشی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا بزنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011، 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انھیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچہ کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخسانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

تصاویر: اورنج ایڈورٹائزنگ، اسلام آباد

اردو ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرٹرز: انور پرنٹرز، اسلام آباد

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، محکمہ تعلیم کونڈ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈیولپمنٹ، محکمہ تعلیم لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، محکمہ تعلیم ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ پرونسل انسٹی ٹیوٹ فار ٹیچر ایجوکیشن (PITE) محکمہ تعلیم، نواب شاہ، سندھ

☆ ٹیچرز ریسیوس سنٹر (NGO)، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن (NGO)، لاہور، پنجاب

☆ چلڈرن گلوبل نیٹ ورک (NGO)، اسلام آباد

## صحت اور غذائیت

تمام والدین چاہتے ہیں کہ ان کے بچے صحت مند ہوں۔ صحت مند بچے خوش اور چست ہوتے ہیں۔ وہ سکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں اور اپنی کمیونٹی کا سرگرم حصہ بننے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ بچوں کو صحت مند رکھنا چند خاندانوں کے لیے مشکل ہو سکتا ہے تاہم خصوصی طور پر ان کمیونٹیوں میں جہاں پینے کا پانی گندا ہو یا صفائی ستھرائی کی حالت خراب ہو یا لوگوں کے حفظان صحت کے اصول و عادات اچھے نہ ہوں وہاں بچوں کو صحت مند رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ بچوں کو ایسے حالات میں سخت بیماریاں لگ سکتی ہیں۔ بہت سے بچے مر جاتے ہیں یا معذور ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے اکثر بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے تاہم اگر خاندان اور کمیونٹی عملی اور کم لاگت کے حامل اقدامات اٹھائیں۔ اس کتابچے میں ہم شیر خوار اور چھوٹے بچوں کی صحت کو لاحق خاص خطرات، ان کی وجوہات اور ان بیماریوں سے بچنے کے طریقوں پر غور کریں گے۔ ہم ان عادات پر بھی غور کریں گے جو بچوں کو اس وقت اور مستقبل میں محفوظ اور صحت مند رکھ سکتی ہیں۔

شیر خوار اور چھوٹے بچوں کی صحت کے لیے خاص خطرات کیا ہیں؟

### • پہلے ماہ میں

ماں اور اس کے ان جننے بچے کی صحت کا انحصار بہت زیادہ اس نگہداشت پر ہوتا ہے جو وہ خاندان اور کمیونٹی سے حاصل کرتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے لیے منصوبہ بندی اور وضع حمل، ڈیلیوری کے دوران اور بچے کی پیدائش کے فوری بعد کوئی ماہر اور تربیت یافتہ خدمتگار اپنے ہمراہ رکھنا صحت مند بچے کے پیدا ہونے کے امکان کو مضبوط بنائے گا۔ سب سے زیادہ خطرے کا دور بچے کی زندگی کا پہلا مہینہ ہوتا ہے کہ جب بچہ بیماری کے خطرے میں ہوتا ہے۔ خاص طور پر اس وقت جب وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہو۔ ماں اور بچے دونوں کو صاف ستھرے ماحول، غذائیت سے بھرپور خوراک اور باقاعدہ طبی معائنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک شیر خوار بچے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک سے مراد ماں کے دودھ کے علاوہ کچھ اور نہیں ہے جس کا آغاز پیدائش کے پہلے گھنٹے سے کر دیا جاتا ہے۔

### • پہلے ماہ اور 5 سال عمر کا درمیانی عرصہ

5 سال سے کم عمر کے بچے بہت سی بیماریوں اور ان کی علامات کے خطرے کا شکار رہتے ہیں جن میں حسب ذیل شامل ہیں:

- ☆ نمونیا یا سانس کی دیگر شدید بیماری
- ☆ اسہال
- ☆ ملیریا اور ڈینگی بخار
- ☆ خسرہ
- ☆ اچھ آئی وی
- ☆ ناکانی خوراک

اب اپنے بچوں کی صحت پر چند لحاظ تک غور کریں۔ آپ کی کمیونٹی میں شیر خوار بچوں اور چھوٹے بچوں میں کون سی بیماریاں عام ہیں؟ آپ کے بچوں کی صحت کے بارے میں آپ کی چند پریشانیاں کیا ہیں؟ اگر آپ چاہتے ہیں تو نیچے چند یادداشتیں لکھیں:-




.....



.....

.....

تصاویر	بچاؤ کی احتیاطی تدابیر	علامات	وجوہات	بیماری
		نمونیا کا شکار بچے کھانے یا پینے کے قابل نہیں رہتے اور بے ہوش ہو سکتے ہیں اور ہائپو تھرمیا کا شکار ہو سکتے ہیں۔ جسم کا درجہ حرارت جسم کے معمول کے درجہ حرارت سے گر جاتا ہے (اور جسم کو جھٹکے لگ سکتے ہیں۔ ایسی حالت جس میں جسم بے قابو ہو کر ہلنے لگتا ہے۔	عام طور پر ہیکٹر یا سے ہونے والے ایک انفیکشن سے ہوتا ہے مگر انفیکشن پھیلانے والے دیگر عناصر بشمول وائرس اور فنگس کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔	نمونیا
  	علاج کرنے کے لیے والدین کو چاہیے کہ معمول سے زیادہ ماعتات دیں، بشمول ضائع ہونے والے ماعتات کی کمی کو پورا کرنے کے لیے منہ کے ذریعے جسم میں ماعتات بڑھانے والے نمکیات (او آر ایس) دینے چاہئیں۔ او آر ایس پانی، نمک اور چینی کا مرکب ہوتا ہے۔ مٹھی بھر چینی، آدھا چمچ نمک ایک لیٹر صاف ابلے ہوئے پانی میں ملا کر آسانی سے تیار کیا جاسکتا ہے۔	بخار، شدید درد دوسرے آنکھوں کے پیچھے والے حصے میں درد، جلد پر سرخ نشان، پٹھوں میں درد۔	☆ انسانی یا جانور کے فضلے سے آلودہ پانی سے ☆ ایسی خوراک سے جو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار یا ذخیرہ نہ کی گئی ہو۔ ☆ ایسی خوراک جو آہستگی کے دوران کھیت میں آلودہ ہو ☆ آلودہ پانی سے حاصل کی گئی مچھلی یا آبی غذا (کھایا جانے والا سمندری جانور)۔ ☆ صفائی و ستھرائی کا خراب نظام	اسہال



بیماری	وجوہات	علامات	بچاؤ کی احتیاطی تدابیر	تصاویر
ملیریا	مچھر	بخار، سردی، بھوک کی کمی، خون کی کمی، نشوونما رک جاتی ہے	(i) کیڑے مارنے کے لیے ادویات (ii) سپرے کیا جائے (iii) مچھروانی کا استعمال (iv) مچھر کی افزائش کی جگہوں کو ختم کرنا (v) غذا کی کمی کو دور کیا جائے۔	
ڈینگی	مچھر کی خاص قسم سے پھیلتا ہے	بخار، شدید درد، آنکھوں کے پیچھے والے حصے میں درد، جلد پر سرخ نشان، پٹھوں میں درد	(i) کیڑے مارنے کے لیے ادویات (ii) سپرے کیا جائے (iii) مچھروانی کا استعمال (iv) مچھر کی افزائش کی جگہوں کو ختم کرنا (v) غذا کی کمی کو دور کیا جائے۔	
خسرہ	متعدی وائرس سے پھیلنے والی بیماری ہے (i) کھانسنے اور چھینکنے سے (ii) ذاتی اتصال یا تعلق رکھنے سے بیماری لگ جاتی ہے۔ (iii) ناک، گلے کی متاثرہ رطوبت کو چھونے سے	اندھے پن، دماغ کی سوزش، شدید اسہال، پانی کی کمی، کان انفیکشن، نمونیا سے ہونے والی پیچیدگیاں۔	حفاظتی ٹیکے ویکسین Vitamin کی کمی کو پورا کرنے کے لیے ادویات کا استعمال۔	
عمر	حفاظتی ٹیکے / قطرے			
حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول	پیدائش کے فوراً ڈیڑھ ماہ بعد ڈھائی ماہ بعد ساڑھے تین ماہ بعد 9 ماہ کے فوراً بعد 15 ماہ کے فوراً بعد	پولیو کے قطروں کی پہلی خوراک + بی سی جی کا ٹیکہ پولیو کے قطروں کی دوسری خوراک + پینٹا وینٹ اور نیوکول ویکسین کا پہلا ٹیکہ پولیو کے قطروں کی تیسری خوراک + پینٹا وینٹ اور نیوکول ویکسین کا دوسرا ٹیکہ پولیو کے قطروں کی چوتھی خوراک + پینٹا وینٹ اور نیوکول ویکسین کا تیسرا ٹیکہ خسرہ کی پہلی خوراک خسرہ کی دوسری خوراک		

تصاویر	بچاؤ کی احتیاطی تدابیر	علامات	وجوہات	بیماری
	<p>حفاظتی ادویات کا استعمال صفائی ستھرائی کا نظام بہتر کیا جائے۔</p>	<p>مدافعتی نظام مفلوج ہو جاتا ہے۔</p>	<p>مدافعتی نظام میں کمی کرنے والے وائرس (ii) غیر محفوظ جنسی عمل (iii) متاثرہ ماں کے دودھ سے (iv) آلودہ سونیاں</p>	<p>ایچ آئی وی اور ایڈز</p>
	<p>(i) ویکسین لگوائیں (ii) صابن، پانی اور آئیوڈین سے دھوئیں فوراً ہسپتال لے جائیں۔</p>	<p>خوف، زخم یا خراش کا نشان</p>	<p>وائرس جو کسی متاثرہ پالتو/جنگلی جانور کے کانٹے یا خراش سے منتقل ہوتا ہے۔</p>	<p>ہکاؤ/ہکانا Rabies</p>

## غذا کی کمی

غذا کی کمی ایک ایسی حالت ہوتی ہے جو کافی غذائیت سے بھرپور خوراک نہ کھانے سے، صحت مند رہنے کے لیے ضروری غذائیت سے بھرپور اجزاء جزو بدن بنانے یا زیادہ خوراک کھانے کی عدم صلاحیت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ غذا کی کمی نقصان دہ ہوتی ہے کیونکہ غذا کی کمی کے شکار بچے کو آسانی سے انفیکشن لگ سکتا ہے۔ علاوہ ازیں غذا کی شدید کمی مستقل طور پر دماغ کی خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔ مزید برآں، بھوکے اور غذا کی کمی کا شکار بچے کم چست ہوتے ہیں۔ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے میں کم دلچسپی لیتے ہیں اور کھانے کی سرگرمیوں پر توجہ دینے کی کم صلاحیت رکھتے ہیں۔ زیادہ امکان یہ ہوتے ہیں کہ وہ سکول نہ جا سکیں، پیچھے رہ جائیں اور سکول چھوڑ دیں۔

چند معاشروں میں لڑکیوں کو لڑکوں کی نسبت کم خوراک ملتی ہے۔ یہ لڑکیوں کو ان کے حقوق سے محروم کرنا ہے۔ جیسا کہ اس اپنی کتاب میں ”بچوں کی نگہداشت“ کے عنوان سے کتابچے میں ذکر کیا گیا ہے تمام بچوں کا حق ہے کہ انہیں کافی غذائی جائے۔

معذور بچوں کو خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اس امر کو یقینی بنائیں کہ انہیں غذائیت سے بھرپور کافی غذا ملے۔ ان کی حالت کی بنا پر انہیں کھانے اور پینے میں مدد کار ہو سکتی ہے۔ اگر اس میں آپ کی دلچسپی ہے تو ہیلتھ ورکر یا کسی دیگر سرپرست/والدین سے بات کریں جن کے ہاں کوئی معذور بچہ ہو۔ ان سے مل کر آپ اپنے مسائل کا حل نکالنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

## ذہنی صحت

ذہنی انتشار لوگوں کے سوچنے، محسوس کرنے اور فعل سرانجام دینے کے انداز کو متاثر کرتا ہے۔ بالغ افراد کی طرح بچوں کو بھی ایسی خرابیاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ یہ خرابیاں جینیاتی نقائص، جسم میں کیمیائی عدم توازن یا مرکزی عصبی نظام کو ضرر پہنچنے سے ہو سکتی ہیں۔

دیگر عناصر بھی بچوں میں ذہنی خرابیوں کے پیدا ہونے کے خطرہ میں مبتلا کر سکتے ہیں

ذہنی عارضہ ایک بیماری ہوتی ہے اور کسی دوسری بیماری کی طرح اس کا علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ علاج میں بچے کو مدد اور حمایت دینے کا عمل شامل ہے۔ یہ مدد اور حمایت ترجیحاً کسی مشاورت کار یا ذہنی صحت کے معاملے میں تجربہ کار کسی ہیلتھ ورکر کی طرف سے دی جانی چاہیے۔ والدین بھی اپنے بچوں سے بات کر کے اور ان کو اپنے احساسات فن، موسیقی اور دیگر کھلی جگہوں اور کھیل کی سرگرمیوں کے ذریعے ظاہر کرنے کی حوصلہ افزائی کر کے مدد کر سکتے ہیں۔ یہ سرگرمیاں بچے کو درد اور ذہنی تناؤ سے بحال کر سکتی ہیں اور بچے کی نشوونما کا طویل نقصان ہونے سے بچا سکتی ہیں۔

☆ جسمانی یا جنسی زیادتی

☆ ذہنی تناؤ اور مشکلات مثلاً عرصے سے غربت یا امتیازی سلوک کا شکار ہونا۔

☆ سیاسی اور قدرتی آفات بچے کو براہ راست متاثر کرتی ہیں اور طویل عرصے تک رہنے والی پریشانی میں مبتلا کرتی ہیں۔

☆ ماحول میں نقصان دہ کیمیائی مادوں کی موجودگی۔

☆ موت یا ٹوٹے ہوئے رشتے سے ہونے والے صدمے کا سامنا۔

## اپنے بچے کو صحت مند رکھنا

اپنے بچے کو صحت مند رکھنے کے عمل میں حفاظتی ٹیکوں، اچھی غذا اور حفظان صحت کی عادات اپنانے جیسی چیزیں شامل ہیں۔

## حفاظتی ٹیکے

حفاظتی ٹیکے لگوانا بہت سی بیماریوں کو روکنے اور انہیں کنٹرول کرنے کا محفوظ اور مؤثر طریقہ ہے۔ بچوں کو ملک میں سفارش کردہ شیڈول کے مطابق

حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرنا چاہیے۔ اس میں ممکنہ طور پر پھپھاناٹس بی، خناق، کالی کھانسی، تشنج، پولیو، خسرہ، کن پیڑا، جرمن خسرہ اور ایچ آئی بی (انفلونزا کی ایک ویکسین کی قسم ہے، جو دماغ کی جھلی کے ورم اور گلے کے انفیکشن کو روکتی ہے) کے خلاف ویکسین شامل ہو سکتی ہیں۔ (ممالک ویکسینوں کی فہرست شامل کریں)

اگرچہ بچہ ٹیکے سے تھوڑا سا درد اور بے چینی محسوس کر سکتا ہے۔ اور بعض اوقات کسی ویکسین کے بعد بخار بھی ہو سکتا ہے ان برے اثرات کی نسبت ہونے والے فوائد کہیں زیادہ ہیں۔ وہ والدین جنہیں اپنے بچوں کو ویکسین لگوانے کے بارے میں تشویش ہو انہیں اپنی کمیونٹی میں موجود ہیلتھ ورکرز کے ساتھ بات کرنی چاہیے۔

### • اچھی خوراک، اچھی صحت

اچھی غذا اور اس کے ساتھ اچھا قدرتی ماحول اور محبت کا احساس صحت مند نشوونما اور بڑھوتری کی کنجی ہے۔ وہ بچے جنہیں غذائیت سے بھرپور کافی غذا نہیں ملتی وہ بیمار یوں کے خلاف عدم تحفظ کا شکار ہوتے ہیں اور اس کے نتیجے میں وہ مر سکتے ہیں یا معذور ہو سکتے ہیں۔ وہ بچے جو متوازن غذا کھاتے ہیں عام طور پر صحت مند ہوتے ہیں اور جب وہ بیمار ہو جائیں تو بیماریوں کے خلاف لڑ سکتے ہیں یا جلدی سے صحت یاب ہو سکتے ہیں۔

### شیر خوار بچے



ماں کے دودھ میں وہ تمام غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو کسی شیر خوار بچے کے لیے ضروری ہوتے ہیں اور اس میں انسدادی ضد (Antigen) جراثیم موجود ہوتے ہیں جو بچوں کو انفیکشن (بیماریوں) سے بچاتے ہیں۔ تقریباً ہر ماں بچے کو کامیابی سے دودھ پلانا سیکھ سکتی ہے اور بیشتر ماں کا دودھ پلانے سے جسم کو زیادہ دودھ پیدا کرنے کی تحریک ملتی ہے۔ اگر کوئی ماں اپنا دودھ نہ پلا سکتے تو بچے کو اوپر اودھ (گائے، بھینس یا بکری وغیرہ) پلایا جاسکتا ہے یا اگر ضروری ہو چھاتی کے دودھ کا متبادل (یعنی فارمولا ملک) کسی صاف بوتل کے ذریعے پلایا جاسکتا ہے۔

اگر کسی ماں کو ایچ آئی وی ہو تو وہ حمل، پیدائش کے دوران یا اپنے دودھ کے ذریعے اپنے بچے کو وائرس منتقل کر سکتی ہے۔ جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ ایچ آئی وی کے خلاف حفاظتی ادویات دودھ کے ذریعے ایچ آئی وی منتقل کرنے کے خطرے کو بہت زیادہ کم کر دیتی ہیں۔ اس بیماری کے خلاف حفاظتی ادویات کھانے اور ماؤں کا دودھ پلانے کے ذریعے اس کے شیر خوار بچے کے صحت مند رہنے اور ایچ آئی وی انفیکشن سے آزاد رہنے کا اندیشہ ختم ہو جاتا ہے جبکہ اس کے بچے کو بہترین غذا اور بیماری سے تحفظ ملتا ہے۔ ایچ آئی وی میں مبتلا عورت کو کسی ہیلتھ ورکر کا مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔

زندگی کے پہلے 6 ماہ میں شیر خوار بچوں کو تنہا ماں کا دودھ یا بوتل کے ذریعے پلایا جانے والا دودھ (اگر ماں اپنا دودھ نہ پلا سکتی ہو) دیا جانا چاہیے۔ 6 ماہ کے بعد بچوں کو تازہ تیار شدہ غذائیت سے بھرپور خوراک ماں کے دودھ یا مصنوعی فارمولا دودھ کے علاوہ دی جانی چاہیے۔ آپ کے کمیونٹی ہیلتھ ورکر کو چاہیے کہ وٹامن کی اضافی خوراک بھی دینے کی حوصلہ افزائی کرے تاکہ اگر کوئی کمی ہو تو دور ہو جائے اور آپ کے بچے کی صحت بہتر ہو۔

چھوٹے معدے کو اکثر خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلے سال کے دوران بچے کو دن میں پانچ بار خوراک کھلائیں اور درمیان میں صحت بخش تفریحاً دی جانی والی خوراک کھلائیں۔



## متوازن غذا

بچوں کو چار بڑے گروہوں میں سے مختلف طرح کی خوراک کھانی چاہیے:

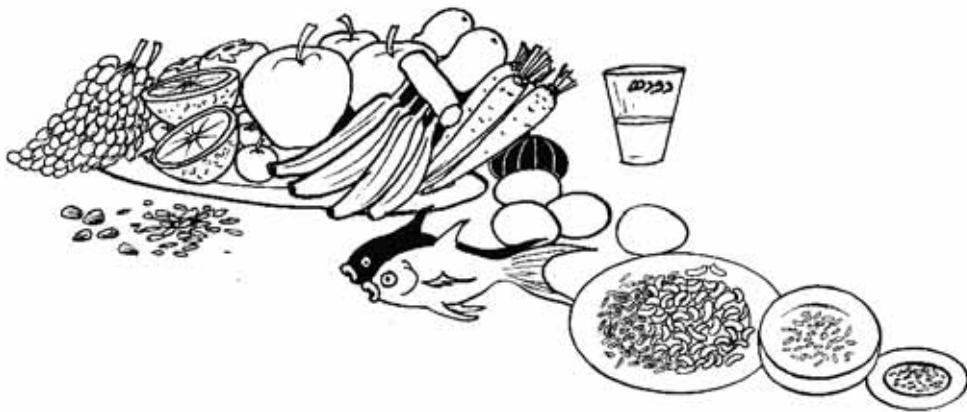
- (1) سبزیاں اور پھل
- (2) غلہ (چاول، ڈبل روٹی، اناج وغیرہ)
- (3) دودھ کی بنی ہوئی اشیاء (دودھ، دہی، پنیر، وغیرہ)
- (4) لحمیات (انڈے، پھلیاں، گوشت، دالیں اور مچھلی)۔

سبزیاں، پھل اور غلہ بچوں کی خوراک میں زیادہ شامل ہونا چاہیے اور اس کے ساتھ تھوڑی مقدار میں دودھ کی بنی ہوئی اشیاء اور پروٹین غذا کا حصہ ہونی چاہیے۔ بچوں کو صرف میٹھی اشیاء زیادہ نہیں کھانی چاہئیں۔ سوائے اس کے کہ جب کوئی خاص موقع ہوں جیسے کوئی تہوار، پیدائش کی سالگرہ یا خاندانی تقریبات۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسی خوراک کی کوئی غذائی اہمیت نہیں ہوتی اور بچوں کی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ میٹھی خوراک اکثر کھانے سے دانتوں میں بدبو اور سڑن پیدا ہو جاتی ہے۔

بچوں کو مختلف طرح کی خوراک کی چھوٹی چھوٹی مقداریں دیں اور نئی خوراک باقاعدگی سے دیں تاکہ بچوں میں مختلف اقسام کی خوراک کے ایک وسیع سلسلے کو کھانے کی عادت پیدا ہو۔ اگر بچہ کسی پیش کی گئی چیز کو (مثلاً پالک) رد کر دے تو ناراض نہ ہوں اور انہیں ان اشیاء کو کھانے پر مجبور نہ کریں۔ بس انہیں کوئی اور غذائیت سے بھر پور چیز دیں اور کسی دوسرے دن اس خوراک کو دینے کی کوشش کریں جو اس نے رد کر دی ہو۔ اگر وہ کچھ اکثر چکھیں تو انہیں اسے کھانے کی عادت ہو جائے گی۔ اگر بچہ ہر قسم کی خوراک رد کرے جو آپ اسے پیش کریں تو وہ یا تو اسے بھوک نہیں ہوگی یا وہ بہار ہوگا۔

چھوٹے بچوں کو خاص طور پر پانی یا دودھ پینا چاہیے۔ وہ ایسا فروٹ جوس پی سکتے ہیں جسے پانی ملا کر پتلا کیا گیا ہو مگر صرف انہیں ایک دن میں کم مقدار (ایک گلاس) پینا چاہیے کیونکہ فروٹ جوس میں شوگر موجود ہوتی ہے اور وہ ان کے دانتوں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔ چائے اور کافی چھوٹے بچوں کے لیے غیر موزوں ہوتی ہے۔

ایک اور 5 سال کی عمر کے درمیان کے بچوں کو کھانوں کے درمیان صحت بخش تفریح کے طور پر دی جانے والی خوراک دی جانی چاہیے۔ مثلاً کٹے ہوئے تازہ پھل اور کچی سبزیاں۔



### حفظانِ صحت کی بہتر عادات

اچھی صفائی ستھرائی اور حفظانِ صحت کے اصول بہت سی بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ خاندان اور کمیونٹی میں حسب ذیل عادات ہر ایک کی عادت بن جانی چاہئیں۔

#### • صابن سے ہاتھ دھونا

بہت سی عام پھیلنے والی بیماریاں مثلاً اسہال گندے ہاتھوں سے پھیلتی ہیں ہاتھوں کو صابن سے دھونے سے اسہال لگنے کا عمل آدھے تک کم ہو جاتا ہے اور سانس کے نظام کی بیماری مثلاً نمونیا کے خطرے کو بہت ہی کم کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ آنکھوں کی بیماریاں مثلاً مکرے پیدا ہونے کا اندیشہ نہایت کم ہو جاتا ہے۔ بچوں کو کھانے سے قبل اور لیٹرین جانے کے بعد صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کی عادت ڈالیں۔

#### کیا کرنا چاہیے:

##### حسب ذیل سے قبل اپنے ہاتھ ہمیشہ دھوئیں:

- ☆ خوراک کو چھونے اور بچوں کو کھانا کھلانے سے قبل
- ☆ کھانا کھانے سے قبل
- ☆ دوا کھلانے سے قبل یا زخم کا علاج کرنے سے قبل
- ☆ بیمار یا زخمی شخص کو چھونے سے قبل

##### حسب ذیل کے بعد اپنے ہاتھ ہمیشہ دھوئیں:

- ☆ خوراک، خاص طور پر کچا گوشت یا پولٹری تیار کرنے کے بعد
- ☆ لیٹرین جانے کے بعد
- ☆ بچہ اگر فضلہ کرے تو اسے صاف کرنے کے بعد
- ☆ کسی جانور کو چھونے کے بعد
- ☆ ناک صاف کرنے، کھانسنے یا اپنے ہاتھوں پر چھینکنے کے بعد
- ☆ زخموں کا علاج کرنے یا کسی بیمار یا زخمی شخص کو چھونے کے بعد

##### اپنے ہاتھ دھوتے ہوئے حسب ذیل کام کریں:

- ☆ صابن یا کوئی اور صفائی کرنے والا مادہ مثلاً راکھ اور پانی الکوئل سے بنا ہاتھ کی صفائی کرنے والا مادہ، اگر دستیاب ہو استعمال کریں۔
- ☆ ہاتھوں کو کم از کم تین بار آپس میں رگڑیں خاص طور پر انگلیوں کے درمیان اور انگلیوں کے ناخنوں کے نیچے جگہ کو۔
- ☆ بہتے ہوئے پانی کے نیچے رگڑ کر دھوئیں۔
- ☆ صاف تولیہ استعمال کر کے ہاتھوں کو خشک کریں۔

## ہاتھ دھونے کا درست طریقہ

3- ہاتھوں کی پشت، کلائیوں، انگلیوں کے درمیان اور نیچے کے حصوں کو صابن کی جھاگ سے رگڑیں

2- کم از کم 20 سیکنڈ کے لئے ہاتھوں پر صابن لگائیں

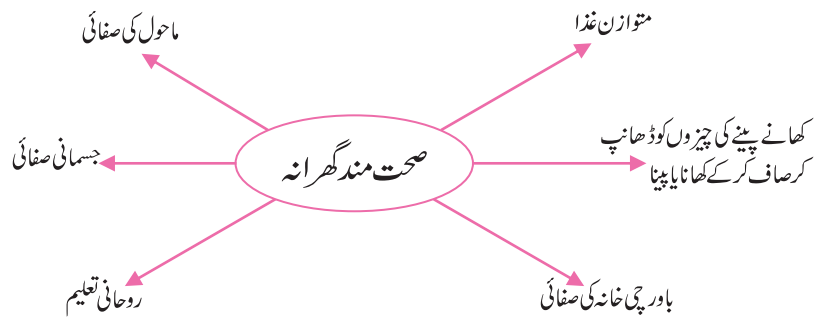
1- ہاتھوں کو گیلیا کریں



6- تویلیے سے ہاتھ خشک کریں

5- پانی نکالنا بند کریں

4- ہاتھوں کو پانی سے کھنگالیں یا دھوئیں



### • ہمیشہ صاف پانی پیئیں

اس مقصد کے لیے کیا کرنا چاہیے:

- ☆ پینے اور کھانا پکانے کے لیے استعمال ہونے والے تمام پانی کو بائیس، یہاں تک کہ آپ کو پتہ چل جائے کہ یہ محفوظ ہے۔
- ☆ پانی ذخیرہ کرنے والے برتنوں کو ڈھانپیں تاکہ مٹی، مچھر، جانور وغیرہ کے داخل ہونے سے بچا جاسکے۔
- ☆ پانی اٹھانے اور ذخیرہ کرنے والے برتنوں (برتنوں کے اندرونی اور بیرونی حصوں) کو صاف رکھیں۔

### • خوراک کی تیاری اور اس کا ذخیرہ محفوظ طریقے سے کریں

اس مقصد کے لیے کیا کرنا چاہیے:



- ☆ پکانے سے پہلے سبزیوں، پھلوں اور مچھلی وغیرہ کو صاف پانی سے دھوئیں۔
- ☆ گوشت اور مچھلی کو مکمل طور پر اچھی طرح پکائیں۔
- ☆ کھانے سے قبل پکائی ہوئی خوراک کو مکمل طور پر دوبارہ گرم کریں۔
- ☆ خوراک تیار کرنے والی سطحوں اور اوزاروں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- ☆ خوراک کو ڈھکے ہوئے برتنوں میں ذخیرہ کریں۔
- ☆ کھانے پکانے کے برتنوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- ☆ اگر اپنے شیر خوار بچے کو دودھ پلانے کے لیے بوتلیں استعمال کریں تو انہیں (ابلے پانی میں ڈال کر) جراثیم سے پاک کریں۔



### • مچھروں کی افزائش کو روکیں

اس مقصد کے لیے کیا کرنا چاہیے:

- ☆ پانی کا ذخیرہ کرنے کے لیے استعمال ہونے والے برتنوں (مثلاً مٹی کے بنے ہوئے مٹکوں، دھاتی ڈرموں اور کنکر بیٹ کی بنی ہوئی ٹینکیوں) کو ڈھانپیں۔
- ☆ گندگی دور کریں اور دوسری اشیاء جن میں بارش کا پانی جمع ہوتا ہو انہیں ڈھانپیں تاکہ ان میں مچھروں کی افزائش نہ ہو جن سے ڈینگلی یا ملیر یا پھیل سکتا ہے۔

### • کوڑے کرکٹ سے چھٹکارا پانا

اس مقصد کے لیے کیا کرنا چاہیے:

- ☆ اپنے گھر اور ماحول سے کوڑا کرکٹ باقاعدگی سے ہٹائیں۔

### • ٹائلٹ جانے کے لیے حفظانِ صحت کی عادات اپنائیں۔

اس مقصد کے لیے کیا کرنا چاہیے:

- ☆ یقینی بنائیں کہ خاندان میں موجود ہر رکن ٹائلٹ (یا چھوٹے بچے پاخانے کا برتن) استعمال کریں تاکہ پاخانے کے جراثیم آپ کے گھر کے قریب واقع مٹی اور پانی کو آلودہ نہ کریں۔
- ☆ تمام پاخانے کو چاہے وہ بچوں نے کیا ہو محفوظ طریقے سے زائل کریں۔ جہاں ٹائلٹ نہ ہو تمام پاخانے کو زمین میں دبا دیں۔



### دانتوں کے حفظان صحت کے اصول

تمام جسم کی صحت کے لیے دانتوں اور مسوڑوں کی نگہداشت کرنا ضروری ہے۔

بچوں کو اچھی عادات ڈالنے کے لیے چند طریقے حسب ذیل ہیں:

- ☆ میٹھی خوراک اور مشروبات سے پرہیز کریں۔
- ☆ بچے کے دانت آنے سے قبل اس کے مسوڑوں کو اپنی انگلی پر نرم کپڑا لگا کر صاف کریں۔ پہلے ٹھنڈے، تھوڑا سا نمک یا کھانے کا سوڈا ڈال کر ابلے ہوئے پانی میں کپڑے کو ڈبوئیں اور پھر استعمال کریں۔
- ☆ جب بچے کے دانت نکل آئیں بچے کے دانتوں اور مسوڑوں کو ہر کھانے کے بعد چھوٹے نرم برش سے صاف کریں یا کسی چھڑی پر موٹے ٹولے کے ٹکڑے کو لپیٹ کر استعمال کریں۔ آپ ٹوتھ پیسٹ کی بجائے نمک یا کھانا پکانے والا سوڈا استعمال کر سکتے ہیں۔ مسوڑے اور دانت صاف کریں۔
- ☆ جب بچے ذرا بڑے ہو جائیں تو انہیں سکھائیں کہ وہ خود دانت کس طرح صاف کریں۔ اسے مزاحیہ انداز سے کریں تاکہ وہ اس عمل سے لطف اٹھائیں اور یہ ان کی عادت بن جائے۔



### بچوں کو اچھی عادات سکھانا

والدین کو اپنے بچوں کی رہنمائی کرنی چاہیے اور اچھی عادات سکھانی چاہئیں مثلاً جتنا جلد ممکن ہو ہاتھ دھونا۔ بچوں کو ان کے سامنے بچے بن کر کام کرنا چاہیے اور پھر جب وہ خود کام کرنے کے قابل ہو جائیں ان کے خود کام کرنے کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ والدین کو بھی اچھی مثال قائم کرنی چاہیے۔ بچوں کو اچھی عادات اپنانے کا امکان نہیں ہوتا اگر انہوں نے بڑوں اور نگہداشت کرنے والوں کو اپنے آس پاس اچھے کام کرتے نہ دیکھا ہو۔



جب سکول جانے سے قبل کے ذرا بڑے بچوں کی نگرانی کی جائے تو وہ بھی باغبانی اور خوراک تیار کرنے میں حصہ لے سکتے ہیں۔ یہ کھانا کھانے کی اچھی عادات پیدا کرنے کا موثر طریقہ ہے۔ غالباً آپ اپنے بچے کو اس کا اپنا چھوٹا سا باغیچہ دے سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو اپنے بچے کے ساتھ باتیں کرنے اور رابطہ استوار کرنے کے بہت سے مواقع ملیں گے۔

صحت، حفاظت یا خوراک کے متعلق گیت، نظمیں اور کھیل بنانے سے بچوں کو مزاحیہ اور کھیل کے انداز میں ان موضوعات کو سیکھنے میں مدد ملے گی۔ شاید آپ کی مقامی زبان میں چند گیت یا نظمیں پہلے ہی موجود ہوں۔ اگر ایسا نہیں ہے چند نظمیں اپنے مشہور گانوں کی طرز پر بنانے کی کوشش کریں۔ نیچے دیا گیا گیت جو بطور مثال دیا گیا ہے۔ ملاحظہ کریں۔

میرے ہاتھ دھوئیں، دھوئیں

میرے ہاتھ دھوئیں، دھوئیں، صاف کریں  
میرے ہاتھ دھوئیں، دھوئیں، صاف کریں  
میرے کھانا کھانے سے پہلے انہیں دھوئیں  
میرے چھینکنے اور ٹائلٹ جانے کے بعد انہیں دھوئیں  
میرے ہاتھ دھوئیں، دھوئیں، صاف کریں  
میرے ہاتھ دھوئیں، دھوئیں، صاف کریں  
میرے کھانا کھانے سے پہلے انہیں دھوئیں  
میرے چھینکنے اور ٹائلٹ جانے کے بعد انہیں دھوئیں  
میرے ہاتھ دھوئیں، دھوئیں، صاف کریں  
میرے ہاتھ دھوئیں، دھوئیں، صاف کریں

کیونٹی میں موجود وسائل اور خدمات

- Dwyer, J. 1997. Immunisation: The most important breakthrough. *Every Child*. No. 1, Vol. 3.
- Favin, M., Naimoli, G. And Sherburne, L. 2004. Improving health through behaviour change: A process guide on hygiene promotion. Environmental Health Project. Joint Publication 7. Washington, DC, Office of Health, Infectious Diseases and Nutrition, Bureau of Global Health, U.S. Agency for International Development.
- National Health Service Tayside. 2001. Nutrition Guidelines for the Under Fives, Health Promotion Department, NHS Tayside. <http://www.thpc.scot.nhs.uk/wordfiles/under5s.pdf> (Accessed 21 July 2011).
- Rehydration Project, "The Simple Solution - Home Made Oral Rehydration Salts Recipe". <http://rehydrate.org/solutions/homemade.htm#recipe> (Accessed 21 July 2011).
- United Nations (UN). 2010. Global Strategy for Women's and Children's Health. New York, UN. [http://www.un.org/sg/hf/Global\\_StrategyEN.pdf](http://www.un.org/sg/hf/Global_StrategyEN.pdf) (Accessed 1 June 2011)
- United Nations Children's Fund (UNICEF) et al. 2010. Facts for Life. 4th edition. New York: UNICEF. [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org) (Accessed 5 March 2011).
- Werner, D. 2009. Disabled Village Children. 2nd edition. Berkeley, California, The Hesperian Foundation.
- World Health Organization (WHO). 2005. Fact Sheet n. 284. The environment and health for children and their mothers. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs284/en/index.html>
- World Health Organization. 2008. What are the key health dangers for children? <http://www.who.int/features/qa/13/en/index.html> (Accessed 5 May 2011.)
- World Health Organization (WHO). 2009. Fact Sheet n. 117. Dengue and dengue haemorrhagic fever. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/en/> (Accessed 11 June 2011)
- World Health Organisation. 2009. Fact Sheet N. 330. Diarrhoeal disease. Geneva, WHO <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/en/index.html> (Accessed 1 June 2011.)
- World Health Organization (WHO). 2009. Fact Sheet n. 286. Measles. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs286/en/> (Accessed 1 June 2011)
- World Health Organization (WHO). 2009. Fact Sheet n. 178. Children: Reducing mortality. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs178/en/index.html> (Accessed 1 June 2011)
- World Health Organization (WHO). 2010. Fact Sheet n. 331. Pneumonia. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs331/en/index.html> (Accessed 1 June 2011)
- World Health Organization (WHO). 2010. Fact Sheet n. 342. Infant and young child feeding. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/index.html> (Accessed 1 June 2011)
- World Health Organization (WHO). 2011. WHO/RHR/11.010 Kesho Bora Study: Preventing mother-to-child transmission of HIV during breastfeeding. Geneva, WHO. [http://www.who.int/reproductivehealth/publications/rtis/KeshoBora\\_study.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/rtis/KeshoBora_study.pdf) (Accessed 1 June 2011)
- World Health Organization (WHO). 2010. Antiretroviral Drugs for Treating Pregnant Women and Preventing HIV Infections in Infants: Towards Universal Access. Recommendations for a Public Health Approach. Geneva: WHO. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599818\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599818_eng.pdf) (Accessed 26 July 2011)
- WHO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF. Guidelines on HIV and infant feeding 2010: principles and recommendations for infant feeding in the context of HIV and a summary of evidence. Geneva: WHO. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599535\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599535_eng.pdf) (Accessed 26 July 2011)

نوٹ

کتابچہ 4: صحت اور غذائیت  
اس کتابچے میں اس پہلو پر بھی رہنمائی فراہم کی گئی ہے کہ کیسے بچوں کو حفظان  
صحت سے ہم آہنگ عادات سکھائی جائیں، جن پر عمل کر کے وہ نہ صرف  
موجودہ وقت بلکہ مستقبل میں بھی محفوظ اور صحت مندرہ سکیں



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# بچوں کی زندگی میں کھیل

کتابچہ نمبر 5



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچہ

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-9223-92-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 920 Sukhumvit Road, Prakanong، بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بد تعاون جاپان فنڈز ان ٹرسٹ

آزمائشی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا بزنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011، 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انھیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچہ کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخسانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

تصاویر: اورنج ایڈورٹائزنگ، اسلام آباد

اردو ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرٹنرز: انور پرنٹرز، اسلام آباد

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، محکمہ تعلیم کونڈ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈیولپمنٹ، محکمہ تعلیم لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، محکمہ تعلیم ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ پرونسل انسٹی ٹیوٹ فار ٹیچر ایجوکیشن (PITE) محکمہ تعلیم، نواب شاہ، سندھ

☆ ٹیچرز ریسیوس سنٹر (NGO)، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن (NGO)، لاہور، پنجاب

☆ چلڈرن گلوبل نیٹ ورک (NGO)، اسلام آباد

## بچوں کی زندگی میں کھیل

کھیل کی یاد میں.....

- ☆ میں تمام اقسام کے کھیل اور کھلونے پسند کرتا تھا جو موقع پر بنا لیے جاتے تھے۔ ہم گھر میں ہر طرح کے کھیل تخلیق کر لیتے تھے۔ جیسے گھر میں خیمے لگا کر کھیل کھیلنے، ایک بستر سے دوسرے بستر تک کودنا جیسے کھیل ہوتے تھے گویا ہم سرکس میں کرتب دکھانے والے ہوں۔ اور ہاں اس طرح کے کھیل بھی تھے جیسے گڑھوں میں چھلانگیں لگانا اور بارش میں نہانا۔ میرے والد پرانے خالی ڈبوں، تاروں اور بوتل کے ڈھکنوں سے کاریں اور ٹرک بنایا کرتے تھے۔
- ☆ خیالی/تصویری ”گھر داری“ چلانے کے کھیل اور باورچی خانے کے کھلونوں کے ساتھ ”کھانا پکانے“ کے کھیل کھیلنے تھے۔ حتیٰ کہ مجھے میز کے نیچے کھیلنا بھی یاد ہے اور اس میز کو اپنے گھر کے طور پر استعمال کرنے کا کھیل کھیلنا تھا۔ میں دو کرسیوں کے اوپر کبل ڈالتا تھا اور دیگر چیزوں سے چھپنے کی جگہیں بناتا تھا۔
- ☆ مجھے یاد ہے کہ میں اپنے چھوٹے بھائی، بہنوں کو اپنے سامنے بٹھاتا تھا جبکہ میں انہیں کچھ ”پڑھایا“ کرتا تھا۔ مجھے اچھی طرح یاد نہیں ہے کہ اس وقت وہ مجھ سے کیا پڑھتے اور سیکھتے تھے۔

یہ بالغ افراد یاد کر رہے ہیں کہ جب وہ بچے تھے تو کھیلنا کیسا لگتا تھا۔ وہ ان مزاحیہ باتوں کو یاد کرتے ہیں جو وہ کرتے تھے، انہیں کھلونے یاد آتے ہیں، کسی اور کاروبار دھارنے کا بہانہ اور بڑوں سے چھپنے کے لیے خفیہ جگہوں کو ڈھونڈنا یاد کر رہے ہیں۔ جب آپ بچے تھے تو اس وقت کا کھیلنا آپ کو یاد ہے؟ کھیلنے کے لیے آپ کے پاس کتنا وقت ہوتا تھا؟ آپ کون سے کھیل کھیلنے تھے؟ آپ کے پاس کون سے کھلونے ہوتے تھے؟ آپ کی کھیلنے کی پسندیدہ جگہیں کہاں تھی؟

### کھیل کی اہمیت

کھیلنا ہر بچے کا حق ہے۔ تمام بچوں کو اکیلے یادوستوں کے ساتھ کھیلنے کے لیے وقت اور آزادی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس بات کی بھی ضرورت ہے کہ وہ جاننے کی کوشش کریں، نہیں اور لطف اٹھائیں۔ کھیلنے کی حوصلہ افزائی کرنا ان اہم ترین طریقوں میں سے ایک ہے کہ جس سے بالغ افراد بچوں کی نشوونما، علم سیکھنے اور ان کی خوشی اور فلاح میں مدد کر سکتے ہیں۔

- ☆ کھیلنے کا عمل بچوں کی جسمانی مہارتوں کو بڑھاتا ہے اور انہیں چاق و چوبند اور صحت مند رہنے میں مدد دیتا ہے۔
- ☆ کھیلنے کا عمل بچوں کو جذباتی طور پر مضبوط بناتا ہے۔ یہ انہیں خوش کرتا ہے اور انہیں مختلف طرح کے جذبات ظاہر کرنے کا موقع دیتا ہے۔ کھیل انہیں ممکنہ طور پر مستقبل میں سامنے آنے والے مشکل اور تھکادینے والے حالات کا مقابلہ کرنے کے قابل بناتے ہیں۔
- ☆ والدین اور دوستوں کے ساتھ کھیلنا بچوں کو مضبوط تعلق بنانے اور دوستی قائم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ جب والدین اور بچے مل کر کھیلنے ہیں تو اس سے خاندان کے افراد ایک دوسرے کے قریب آتے ہیں اور اس سے بچوں میں تحفظ کا احساس بڑھتا ہے۔
- ☆ کھیل بچوں کو علم حاصل کرنے اور اہم ذہنی مہارتیں سیکھنے میں مدد دیتا ہے جیسے سوچنا، مسائل حل کرنا اور فیصلے کرنا۔

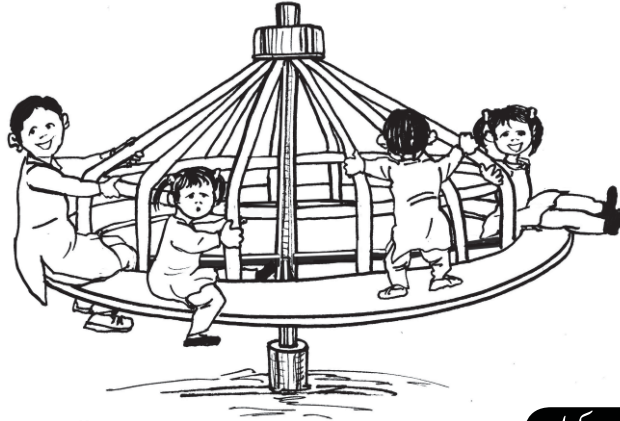




- ☆ کھیل بچوں کو زبان سیکھنے اور ابلاغ کی مہارتیں بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔
- ☆ کھیل تخلیقی ذہن کی نشوونما کرتا ہے اور بچوں کو سوچنے اور اپنا تخیل استعمال کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔
- ☆ کھیل بچوں کو کسی چیز کے لیے ”اپنی پوری کوشش“ آزمانے کا موقع فراہم کرتا ہے اور نئی مہارتیں آزمانے اور اس کے علاوہ ایسی مہارتیں سیکھنے کا موقع فراہم کرتا ہے جو ان کے لیے اپنی کمیونٹیوں اور کلچر میں شرکت کرنے کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔



مختلف عمروں میں کھیلوں میں مختلف اقسام ختم ہوتی ہیں اور ان میں عمر کے ساتھ تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔ شیرخوار بچے اپنے ہاتھوں اور پاؤں سے کھیلتے ہیں اور چیزوں کی تحقیق کرنے کے لیے اپنے حواس استعمال کرتے ہیں۔ دوسرے سال کی عمر میں بچے اس طرح کے فرضی کھیل کھیلتے ہیں جیسے شیرخوار بچے کو دودھ پلانا۔ بعض اوقات وہ ایسا کرتے ہوئے باتیں کرتے ہیں۔ اس مرحلے کے بعد دوسرے بچے کے ساتھ کھیلا زیادہ سے زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اس میں اکثر وہ اپنا تخیل استعمال کرتے ہیں اور کسی دیگر شخص/ چیز کا روپ دھارتے ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے بچے ایک چیز سے کھیلتے ہوئے اسے کسی دوسری چیز کا نام دے رہے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر کٹری کا کوئی ٹکڑا لیں تو وہ اس کو ٹیلی فون کے طور پر استعمال کریں گے۔ کیا آپ نے اپنے بچوں کو ایسا کرتے ہوئے دیکھا ہے؟ اس قسم کا کھیل (چیزوں کو دوسرا روپ دینا یا فرضی کھیل کھیلا) دماغ کی نشوونما اور بچوں کی مجموعی نشوونما اور فلاح کے لیے بہت اہم ہے۔



نیچے چھوٹے بچوں کے کھیلنے کی تصویر دی گئی ہے۔ آپ کے خیال میں کھیل کیسے ان کی نشوونما میں مددگار ہوتا ہے۔






### عمر کے مختلف حصوں میں معاون کھیل

بچے اپنا کھیل خود تخلیق کرتے ہیں مگر اسے بالغ افراد جو کھیلنے کی حوصلہ افزائی کریں ایک بہت بڑا اور اچھا کام کرتے ہیں۔ بالغ افراد کھیلنے میں مدد اس وقت کرتے ہیں جب وہ اپنا وقت دیتے ہیں اور کھیلنے کے لیے موقع فراہم کرتے ہیں۔ شیرخوار اور چھوٹے بچوں کے لیے بالغوں کو ایسی چیزیں دینی چاہئیں جو محفوظ ہوں اور بچے کی نشوونما کے مرحلے کے لیے موزوں ہوں۔ یہ چیزیں سادہ سی ہو سکتی ہیں جو روزانہ کے استعمال میں آنے والی ہوں مثلاً پانی، ریت، گتے کے ڈبے، برتن اور کڑا ہی اور گھر کی دوسری چیزیں۔ انہیں چاہیے کہ وہ روایتی کھیل اور کھلونوں کو بھی شامل کریں۔

کھیلنے کی سرگرمیاں اور کھلونے	عمر
<p>اس عمر میں کسی کھلونے کی نسبت بچے کو محبت اور نگہداشت فراہم کرنا نہایت اہم ہے۔ اپنے بچوں کو گلے لگانا اور اس کی ضروریات پوری کرنا آپ اور آپ کے بچے کے درمیان خاص تعلق پیدا کرتا ہے۔ یہ ابتدائی تعلق آپ کے بچے کو محفوظ طریقے سے بڑا ہونے کا موقع دے گا اور بعد میں دوسرے بچوں تک رسائی حاصل کرنے اور ان کے ساتھ کھیلنے کے قابل بنائے گا۔</p> <p>چند ایک چیزیں جو آپ اپنے بچے کے ساتھ کر سکتے ہیں، نیچے بیان کی گئی ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ اس عمر میں بچے بہت اچھی طرح سننے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ وہ آپ کی آواز سننا بہت پسند کرتے ہیں لہذا ان سے بات کریں اور کچھ گانے سنائیں۔ یہ اپنی توجہ آپ کے چہرے کی طرف مبذول کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے وہ ہنستے بھی ہیں بعض اوقات ایسی چیزیں تمام والدین کو خوش کر دیتی ہیں۔</li> <li>☆ اپنے بچوں کو دیگر آوازیں بھی سنوائیں۔ مثال کے طور پر بچے کے بستر کے قریب موسیقی والے کھلونے لٹکائیں، بچے کی کلائی یا ٹخنے کے ساتھ کوئی چھوٹی محفوظ گھنٹی باندھیں، اپنے بچے کے قریب کریں اور انگلیاں چٹنائیں اور اسے دیگر آوازیں سنوائیں۔</li> <li>☆ بچے کے قریب چھوٹے کھلونے یا چیزیں لٹکائیں تاکہ وہ اس طرف دیکھے اور اپنی آنکھیں اس چیز کی طرف کرے۔</li> <li>☆ بچے کو پکڑیں اور کوئی چمکدار رنگ کی چیز مثلاً کھلونا اس کے قریب لائیں تاکہ وہ اسے دیکھ سکے اور اپنی نظروں سے اس کا پیچھا کرے۔</li> <li>☆ جس کمرے میں آپ کا بچہ سوئے اس کمرے کو سجائیں۔ تمام خاندان اس کام میں شریک ہو سکتا ہے اور جیسے بچہ بڑا ہو اس کے مطابق تبدیلیاں لائیں۔</li> </ul>	<p>پیدائش سے 3 ماہ تک</p> 
<p>کھیلنے کی چیزیں محفوظ، قابل حرکت ہونی چاہئیں اور وہ بچے کی توجہ اپنی طرف کھینچنے والی ہونی چاہئیں۔ یہ چیزیں ایسی ہونی چاہئیں کہ بچہ ان کو ہاتھ سے پکڑنے کی کوشش کرے، ان کو دیکھے، چمکے، ہاتھ میں لے یا کسی نہ کسی طرح اس چیز کو چھوئے۔</p> <p>چند کھیل جو آپ اپنے بچے کے ساتھ کھیل سکتے ہیں حسب ذیل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ بچے کے قریب چند ہلکی چیزیں لٹکائیں یا اس کے بستر کے اوپر لٹکائیں تاکہ وہ ان کی طرف اپنا ہاتھ کرے یا ان کو چھوئے۔</li> <li>☆ بچے کو محفوظ جھنجھنا دیں یا کھلونے دیں جو آواز پیدا کریں۔</li> <li>☆ اس عمر کے بچے اکثر ہنستے ہیں اور عام طور پر اس وقت چیخنا چھوڑ دیتے ہیں جب آپ کچھ کریں مثلاً ہاتھوں سے تالی بجانیں۔ اس کی وجہ سے بچہ آواز کی طرف پلٹتا ہے۔ یہ ایک اچھا طریقہ ہے جس سے آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ سن سکتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ کسی آواز کی طرف اپنا سر نہ موڑے تو فوراً کسی ہیلتھ ورکر سے بات کریں۔</li> <li>☆ جب آپ اپنا بچہ اٹھائیں تو ارد گرد کی چیزوں کے نام اپنی زبان میں پکاریں۔ بچہ بہت سے الفاظ بولنے سے قبل سمجھنے لگے گا۔</li> <li>☆ بچے کو اس کے پیٹ کے بل لٹائیں اور اسے کسی چیز کو ہاتھ لگانے یا پیٹ کے بل ریگنے کی حوصلہ افزائی کریں۔</li> </ul>	<p>4 تا 6 ماہ</p> 

کھیلنے کی سرگرمیاں اور کھلونے	عمر
<p>اس عمر کے بچے ارد گرد حرکت کرنا شروع کر دیتے ہیں لہذا ان کی پہنچ میں آنے والی تمام چیزیں چھونے اور اپنا منہ لگانے کے لیے محفوظ ہونی چاہئیں۔</p> <p>چند چیزیں جو آپ اپنے بچے کے ساتھ کر سکتے ہیں وہ حسب ذیل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ دلچسپ کھلونے قریب مگر پہنچ سے باہر رکھ کر اپنے بچے کو پیٹ کے بل ریٹنگ کی ترغیب دیں۔</li> <li>☆ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کو یا فرنیچر کو پکڑ کر کھڑا ہو۔</li> <li>☆ اپنے بچے کو ترغیب دیں کہ وہ آپ کو کھلونے یا چیزیں پکڑائے۔</li> <li>☆ اپنے بچے کو کوئی چھوٹی چیز دیں۔ وہ اسے فرش پر پھینکے گا اور پھر اس کو دیکھے۔ بچے بار بار ایسا کریں گے۔</li> <li>☆ اپنے بچے کو چھوٹے کھلونے یا اشیاء دیں جنہیں وہ پکڑ اور اٹھا سکے۔</li> <li>☆ بنیادی چیزیں سکھائیں مثلاً تالیاں، بجانا اور ہاتھ ہلا کر خدا حافظ کہنا۔</li> <li>☆ بچے کو مختلف اشیاء رکھنے والا ڈبہ دیں مثلاً جس میں گیند، نرم کھلونے اور بلاک رکھے جاسکیں۔ انہیں دکھائیں کہ ان چیزوں کو کیسے باہر نکالیں اور پھر دوبارہ ڈبے میں کیسے رکھیں۔</li> <li>☆ اس عمر کے بچے چھپنے والے لکھیل سے بھی لطف اٹھاتے ہیں مثلاً چہرہ چھپانا۔ اپنے بچے سے کوئی چیز چھپائیں اور دیکھیں کہ وہ اسے تلاش کرتا ہے یا نہیں۔</li> <li>☆ اپنے بچے سے بات کریں اور اس کو گانا سنائیں۔ جب گائیں تو اپنے بچے کے سامنے کچھ ایکشن بھی کریں اور اس کے ساتھ ناچیں۔</li> </ul>	<p>6 تا 12 ماہ</p> 
<p>چند چیزیں جو آپ اپنے بچے کے ساتھ کر سکتے ہیں، حسب ذیل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ جب بچہ چلنے یا دوڑنے کے قابل ہو تو بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کے ساتھ گلے ملنے کے لیے آئے۔</li> <li>☆ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کے پاس چیزیں لائے۔</li> <li>☆ اپنے بچے کی طرف گیند لڑھکائیں اور اس سے کہیں کہ وہ گیند واپس آپ کی طرف لڑھکائے۔</li> <li>☆ اس عمر کے بچوں کے ساتھ مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ وہ چیزیں چھوڑ دیتے ہیں۔ وہ اکثر اپنے کھلونے ہاتھ سے چلا کر دور پھینکتے ہیں۔ یہ عمل دوسرے بچوں کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔ ان کے ساتھ ایسے کھیل کھیلیں جن میں وہ محفوظ طریقے سے چھوٹی چیزوں کو پھینکنے کی مشق کریں۔</li> <li>☆ دیکھیں کہ آپ کے بچے میں سیڑھیاں چڑھنے یا آگے منہ کر کے پیچھے کی طرف چلنے کی صلاحیت ہو۔</li> <li>☆ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ایک چیز کے اوپر دوسری چیز رکھنے کی صلاحیت حاصل کرے۔ آپ چھوٹے بلاک یا کوئی بھی اشیاء استعمال کر سکتے ہیں جو ایک دوسرے کے اوپر کھڑی ہو سکیں۔</li> <li>☆ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود کھائے اور کپ سے کوئی چیز پی سکے۔</li> <li>☆ اپنے بچے کو کاغذ اور کوئی مونٹارنگ یا رنگدار پنسل دیں۔ 18 ماہ کی عمر تک بچے پنسلوں سے لکیریں کھینچنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔</li> <li>☆ جب آپ مل کر کوئی کام کریں تو اپنے بچے کے ساتھ تمام وقت باتیں کریں۔</li> </ul>	<p>12 تا 18 ماہ</p> 

کھیلنے کی سرگرمیاں اور کھلونے	عمر
<p>اس عمر تک بچے عموماً چلنے اور دوڑتے ہیں۔ وہ چیزوں پر چڑھنا اور کودنا، گیند پھینکنا اور اسے اپنے پیر سے مارنا پسند کرتے ہیں۔ وہ خود کام کرنا پسند کرتے ہیں مگر آپ کے ساتھ کھیل کھیلنا پسند کرتے ہیں۔ آپ بچے کے ساتھ مل کر درج ذیل کر سکتے ہیں:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ اپنے بچے کو ایسے کھلونے دیں جنہیں وہ پہنچ یا دھکا دے سکے۔ آپ ایسا پیسے والے کھلونوں کو رسی باندھ کر سکتے ہیں۔</li> <li>☆ بچے کو بیڑھی کے نچلے ڈنڈے پر چڑھانے کی کوشش کریں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ وہاں سے کودے۔</li> <li>☆ قریب کھڑے ہو کر اپنی نگرانی میں بچے کو بیڑھیاں چڑھنے میں تعاون کریں جبکہ بیڑھیوں کے ساتھ پکڑنے کے لیے کوئی چیز لگی ہو۔</li> <li>☆ ایک بڑی گیند کو پیر مار کر دوڑ بھگانے کے لیے جگہ فراہم کریں۔</li> <li>☆ کسی ہدف پر گیند یا نرم و نازک اشیاء پھینکیں۔</li> <li>☆ لکیریں مارنے کے لیے اپنے بچے کو کاغذ اور موٹے پنسل نما رنگ دیں۔ اگر آپ کا بچہ اس سے متعلق بات کرے تو اسے سنیں۔</li> <li>☆ کہانیوں کی کتابیں پڑھیں اور موٹے کاغذ والی کتابیں استعمال کریں تاکہ بچان کے صفحے آسانی سے پلٹ سکے۔ آپ تصویریں کاٹ کر کتابیں بنا سکتے ہیں اور تصویروں کو کارڈ بورڈ پر چسپاں کر سکتے ہیں۔</li> <li>☆ اپنے بچے کو محفوظ اوزاروں کے مدد سے ریت یا مٹی کھودنے دیں۔</li> </ul>	<p>18 تا 24 ماہ</p> 
<p>چند چیزیں جو آپ اپنے بچے کے ہمراہ کر سکتے ہیں حسب ذیل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ اگر آپ کے پاس کوئی چھوٹا سائیکل یا بیڈل سے چلانے والا کھلونا ہو تو غالباً آپ کا بچہ اس کے لیے تیار ہے۔</li> <li>☆ اس عمر کے بچے بلاک اور دوسرے کھلونے پسند کرتے ہیں جنہیں وہ ایک دوسرے کے ساتھ جوڑ کر کھڑے اور علیحدہ کر سکیں۔ پلاسٹک کے مرتبان اور پچھار ڈھکن بھی اس کے لیے ٹھیک ہیں۔</li> <li>☆ اپنے بچے سے سادہ سی پہیلیاں پوچھیں (شروع میں 3 سے 5 تک)۔ پہلے ان کے ساتھ مل کر پہیلیاں پوچھیں۔</li> <li>☆ مختلف ساختوں کو چھونے اور ہاتھ لگانے کی حوصلہ افزائی کریں۔ آپ ایک ہاتھ سے محسوس کرنے والا ڈبہ بنا سکتے ہیں۔ نرم، کھردری، پھولی ہوئی اشیاء کو ڈبے میں رکھیں اور اپنے بچے کو انہیں ایک ایک کر کے نکالنے دیں۔ چیز کو محسوس اور اس کا اندازہ کرنے میں بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔ بچے سے بات کریں کہ وہ چیز کیسی محسوس ہوتی ہے۔</li> <li>☆ گیند پھینکنے والے کھیل کھیلیں۔</li> <li>☆ کم اونچی چیزوں پر چڑھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔</li> <li>☆ کہانیاں سنائیں اور پڑھیں۔ مل کر باتیں کریں، گانیں اور ناچیں کو دیں۔</li> </ul>	<p>2 تا 3 سال</p> 

کھیلنے کی سرگرمیاں اور کھلونے	عمر
<p>چند چیزیں جو آپ اپنے بچے کے ساتھ مل کر کر سکتے ہیں، حسب ذیل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ تین سال کی عمر کے بچے: دوڑنا، جھولنا، گیند بھینکنا اور کپڑا ناپسند کرتے ہیں۔</li> <li>☆ وہ موسیقی پر گیت گا نا اور ناچنا پسند کرتے ہیں۔</li> <li>☆ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنا شروع کر دیتے ہیں۔</li> <li>☆ وہ چیزوں کو کوئی اور نام دے کر کھیلنے سے لطف اٹھاتے ہیں اور فرضی ماں، باپ، بچے یا دیگر لوگ جنہیں وہ جانتے ہیں بن کر کھیل کھیتے ہیں۔ انہیں چند سادہ چیزیں دیں (پہننے کے لیے پرانے کپڑے، وغیرہ) تاکہ یہ کھیل کھیلنے میں ان کی حوصلہ افزائی ہو۔</li> <li>☆ وہ پرسکون کھیل پسند کرتے ہیں مثلاً پینٹنگ اور ڈرائنگ تصویروں والی کتابوں کو دیکھ کر بناتے ہیں، تیلی نمائشا کھیلنے میں اور پہیلیاں بوجھتے ہیں۔ انہیں مختلف قسموں کی کھیلنے کی اشیاء دیں۔</li> </ul>	<p>3 سال</p> 
<p>چند چیزیں جو آپ اپنے بچوں کے ساتھ مل کر کر سکتے ہیں، حسب ذیل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 4 اور پانچ سال کے بچے مذکورہ بالا تمام سرگرمیاں پسند کرتے ہیں۔ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ خوشی کے ساتھ چیزوں کا تبادلہ کرتے ہیں اور کھیلنے میں۔</li> <li>☆ وہ اپنے کھیل میں بالغ افراد کی نقل کرنا پسند کرتے ہیں ان کا تخیل حیرت ناک ہوتا ہے۔ انہیں تفریحی بہروپ کے لیے کپڑے دیں اور روزانہ کے استعمال کی ایسی چیزیں دیں جو اس کھیل میں مددگار ہوں۔</li> <li>☆ اپنے بچے کو ایسے کھیل کھیلنے دیں اور سرگرمیاں کرنے دیں جو آپ کے بچے کو سوچنے کا موقع دیں مثلاً ایسی چیزوں کا موازنہ جو مشابہ یا مختلف ہوں۔ انہیں یادداشت والے کھیل کھیلنے دیں یا ایسے کھیل کھیلنے کی حوصلہ افزائی کریں جن میں اعداد یا رنگوں کا استعمال ہو۔ اس عمر میں بچے قواعد کی پابندی کرنا مشکل سمجھتے ہیں لہذا کھیل سادہ ہوں۔</li> <li>☆ اپنے بچوں کو اشیاء دیں جنہیں وہ علیحدہ علیحدہ کریں اور گنیں۔</li> <li>☆ کہانیاں پڑھیں اور سنائیں۔ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کو کہانیاں سنائیں۔ بچے کا حوصلہ بڑھائیں کہ وہ آپ سے سوالات پوچھتے۔ سوالات کا جواب دیں تاکہ اسے معلوم ہو کہ آپ اس کی بات سنتے ہیں اور اس کی پروا کرتے ہیں۔</li> </ul>	<p>4 اور 5 سال</p> 

### کھیل اور کام

پوری دنیا میں چھوٹے بچے اپنے خاندانوں کو سہارا دینے کے لیے کام کرتے ہیں۔ وہ اپنے خاندان کے ساتھ ان کے روزانہ کے کاموں میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ بچوں اور ان کے خاندانوں کے لیے ایک مثبت تجربہ ہو سکتا ہے، اگر یہ کام بہت زیادہ یا نقصان دہ نہ ہو۔ مثال کے طور پر تین سے چار سال کا بچہ آگ جلانے کے لیے لکڑیاں جمع کر کے مدد کر سکتا ہے مگر لکڑیوں کے کوئی بھاری بندل کی توقع کرنا کہ وہ اٹھائے گا، بچے کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔ کس عمر میں آپ توقع رکھتے ہیں کہ بچہ خاندان کی مدد کرنے کے لیے کچھ کام کرے گا؟ وہ کس قسم کا کام کرے گا؟

روزانہ کے کام کرنے کی وجہ سے چند بچوں کو کھیلنے کے لیے بہت کم وقت ملتا ہے۔ یہ بات خاص طور پر لڑکیوں کے لیے صحیح ہو سکتی ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ بچے فطری طور پر کھلنڈرے ہوتے ہیں اور وہ اکثر اس وقت بھی کھیل ڈھونڈ لیتے ہیں جب وہ کام کر رہے ہوں۔ مثال کے طور پر لکڑیاں جمع کرتے ہوئے چھوٹی بچی لکڑیوں کو اٹھانے سے پہلے ان کو ٹانگیں مار کر کھیل شروع کر سکتی ہے۔ کیا آپ نے ایسا ہوتے دیکھا ہے؟

اپنے چھوٹے بچوں کو چھوٹے کاموں کے ساتھ آپ کی مدد کرنے دیجیے۔ جب وہ یہ کام کر رہے ہوں تو ان سے بات کرتے رہیں۔ اپنے تمام بچوں کو ان کی عمر، جنس سے قطع نظر کھیلنے کا وقت دیں اور صبر کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں اگر وہ اپنے کام کو کھیل بنا لیں۔ یقینی بنائیں کہ لڑکیوں کو اتنا ہی کھیلنے کا وقت ملے جتنا کہ لڑکوں کو جب آپ کام کر رہے ہوں تو بچوں کو کھیلنے میں حوصلہ افزائی کریں۔

### جب آپ کام کر رہے ہوں تو آپ کھیل کی حوصلہ افزائی کریں

یہاں چند ایک تصورات اور تجاویز دی گئی ہیں۔ جب آپ کام کر رہے ہوں تو آپ اپنے ساتھ بچے کو کھیلنے دیں۔ حسب ذیل تجاویز کو پڑھ کر غالباً آپ کے ذہن میں دیگر تصورات بھی آئیں گے:-

#### جب آپ کپڑے دھو رہی ہوں تو

- ☆ شیرخوار بچے کو پانی کا ایک چھوٹا برتن دیں جس میں وہ اپنے ہاتھ ڈالے اور پانی کے چھینٹے ادھر ادھر اڑائے۔
- ☆ بچوں کو نرم کھلونے، چھوٹے کپڑے، گڑیا اور گڑیا کے کپڑے دھونے دیں۔
- ☆ انہیں کپڑے لٹکانے والی جڈکیاں دیں تاکہ وہ کپڑے دھو کر لائن سے لٹکائے۔
- ☆ صاف پانی کا ٹب اور چند برتن دیں جنہیں بچے بھریں اور خالی کریں۔ ان کی سوچ اور زبان کو انہیں سوالات پوچھ کر وسیع کریں مثلاً بڑے برتن کو بھرنے کے لیے کتنے چھوٹے برتنوں کا پانی اس میں ڈالنا ہوگا؟
- ☆ گانا گائیں اور بچوں سے بات کریں۔ ان سے سوالات پوچھیں جن سے وہ سوچنے لگیں اور نئے الفاظ استعمال کریں۔

#### جب آپ کھانا تیار کر رہی ہوں تو

- ☆ بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کھانے کو ہاتھ لگانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں تاکہ وہ حفظانِ صحت کی اچھی عادات سیکھ جائیں۔
- ☆ اگر بچے بیٹھنے یا گھٹنوں کے بل ریٹنگنے کے قابل ہو جائیں تو انہیں لٹھکانے، دھکا دینے یا کھینچنے کے لیے کوئی چیزیں دیں۔
- ☆ انہیں ڈھکن دیں تاکہ وہ ان کو آپس میں مار کر شور پیدا کریں۔
- ☆ بڑے بچے جو ابھی سکول نہ جاتے ہوں انہیں پکانے سے قبل سبزیاں دیں تاکہ وہ اچھی سبزی کو نکال کر آپ کو دیں۔ ان سے سبزیوں کے بارے میں پوچھیں مثلاً گاجروں کا کیا رنگ ہے؟ گاجریں کس شکل کی نظر آتی ہیں؟ گاجریں تمہیں کیسی لگتی ہیں؟ گاجریں کتنی ہیں؟
- ☆ کھیلنے کے لیے بچوں کو آٹے کے پیڑے اس وقت دیں جب آپ روٹی بنا رہے ہوں۔ ان کے ساتھ ان شکلوں کے بارے میں بات کریں جو وہ ان سے بنا رہے ہوں۔

☆ ایسے بڑے بچے جو ابھی سکول جانے کی عمر کے نہ ہوں انہیں سبزی اور پھل کاٹنے اور تیار کرنے کے لیے محفوظ اوزار استعمال کرنے دیں۔

**جب آپ لکڑی جمع کر رہے ہوں یا خوراک خرید رہے ہوں تو حسب ذیل کام کریں:**

- ☆ چیزیں اٹھانے کے لیے بچوں کو چھوٹی ٹوکریاں دیں۔
- ☆ بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ ٹوکریوں میں موجود چیزوں کو علیحدہ علیحدہ کریں، گنیں اور ان کے متعلق بات کریں۔
- ☆ جب بچہ کسی چیز کی تحقیق و جستجو چھوڑ دے تو انہیں وقت دیں۔ اس بات کی طرف غور کرنے کے لیے وقت دیں اور بات کریں کہ انہوں نے کیا معلوم کیا یا سیکھا۔
- ☆ جب آپ باہر مصروف ہوں تو انہیں اپنے آپ سے محفوظ فاصلے پر کھیلنے دیں۔
- ☆ جب آپ چل رہے ہوں اور دیکھ رہے ہوں تو اپنے ارد گرد کی چیزوں کے بارے میں بات کریں۔ اندازہ لگانے والے کھیل کھیلیں۔

### کھلونے بنانا

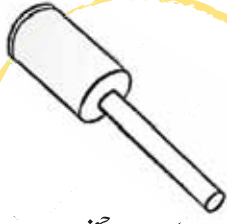
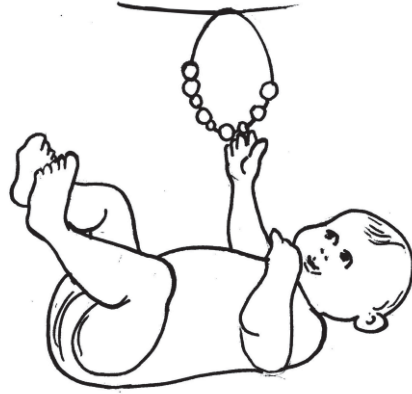
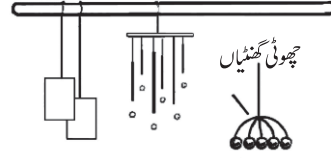
گھر میں موجود بہت سی سادہ چیزوں کو کھلونوں کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے یا انہیں کھلونے بنایا جاسکتا ہے۔ شیر خوار اور ذرا بڑے بچوں کے لیے گھر پر یا کمیونٹی ورکشاپ میں بنائے جاسکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ چھوٹے بچے اپنے حواس سے سیکھتے ہیں لہذا ایسے کھلونے جو بچوں کو دیکھنے، چھونے، سونگھنے یا ذائقہ چکھنے کی طرف مائل کریں خاص طور پر معاون ہیں۔ احتیاط کی جانی چاہیے کہ تمام چیزیں جو بچوں کو دی جائیں محفوظ ہوں اور اتنی چھوٹی نہ ہوں کہ بچہ ان کو نگل لے یا انہیں اپنے ناک یا کان میں ڈال لے۔



گھر پر کھلونے بنانے کے لیے چند تجاویز نیچے دی گئی ہیں۔ ان کھلونوں کو دیکھ کر آپ کے ذہن میں بہت سے دوسرے خیال آئیں گے اور آپ ان مقامی مواد کے بارے میں سوچ سکیں گے جو آپ استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ یہ بھی محسوس کریں گے کہ یہ کھلونے تمام بچوں کے لیے موزوں ہیں۔ ایک فرق یہ ہے کہ چند معذور بچے ان کھلونوں کو اس وقت استعمال کر سکتے ہیں جب وہ صحیح سالم بچوں سے ذرا بڑے ہو جائیں یا کھیلتے وقت انہیں زائد مدد یا نگرانی کی ضرورت ہوگی۔

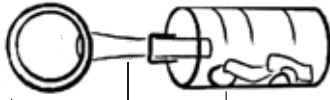
دیکھنے اور آواز سننے کے لیے کھلونے

چھوٹے ٹشے یا سن فائل اور پکٹے ہوئے صفحوں کے چھوٹے ٹکڑے  
رنگین اشیاء جو ہوا میں جھول رہی ہوں۔



جست کے ڈبے کا جھنجھنا

پلاسٹک کی بوتل کا جھنجھنا



بوتل کی سٹک

آر پار نظر آنے والی پلاسٹک کی بوتل

پلاسٹک کی بوتل، بانس یا کسی  
اور چیز کا رنگ کی شکل میں رکنا ہوا

رنگ کو پیرے کے ٹکڑوں  
سے لپیٹا جاسکتا ہے۔

یا کسی صحیح پکڑ کے لئے اس کی  
اچھی ٹونگ سے لپیٹا جائے۔

رنگین بوتلوں کے ٹکڑے، رنگین  
پتھر یا رنگین گری۔ (ٹش)

بچے کے لئے موتیوں کا ہار لگایا جائے  
جس تک وہ پہنچ سکے یا اسے چھو سکے



دیکھنے اور آواز سننے کے لیے کھلونے

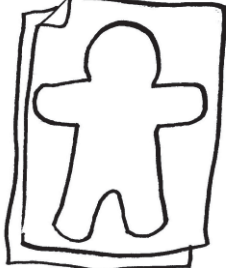
گڑیا کے اندر بولنے والی آوازیں

کپڑے کے دکھڑوں  
میں گڑیا بنائی جائے اور اُسے کاٹا جائے۔

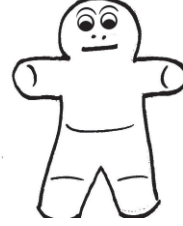
دونوں گڑیوں کو اکٹھے کیا جائے۔

گڑیا کو اندر سے باہر موڑا جائے۔

چہرے پر بنایا جائے۔

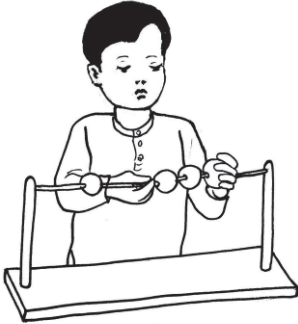


تھوڑی سی جگہ  
سکھلی چھوڑ دی جائے۔



چھوٹی گھنٹیاں یا جھنجھنے گڑیا کے اندر رکھے جائیں۔

بچے کے ہاتھوں اور بازوؤں  
کی نقل و حرکت کے لئے تار پاراؤ  
میں بلاک یا موٹی ڈالے جائیں۔



آسان کھیل سے شروع کیا جائے  
جس میں چکورا اور گول شکل ہو۔

بلاک، بال، یاد آڑھ کی شکل میں  
پھل اور یونٹوں کا استعمال کیا جائے۔



## کھیلنے کے لیے بنیادی مواد (Material)

### ریت اور پانی



تمام عمر کے بچے ریت اور پانی میں کھیلنا پسند کرتے ہیں۔ آپ بچوں کو یہ چیزیں الگ الگ یا اکٹھے دے سکتے ہیں۔ خشک ریت چھانی جاسکتی ہے۔ انڈیلی، کسی چیز سے اٹھائی اور اڑائی جاسکتی ہے۔ پانی کے چھینٹے اڑائے جاسکتے ہیں، انڈیلا جاسکتا ہے اور ٹھنڈا کر کے جمایا جاسکتا ہے۔ یہ بلبلے بنانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جب بچے پانی اور ریت ملاتے ہیں تو وہ سیکھتے ہیں کہ مواد میں وہ تبدیلی کیسے لاسکتے ہیں۔ وہ گیلی ریت کھودنے، فرضی کھانا بنانے اور بہت سے دیگر تخلیقی طریقوں سے استعمال میں لاسکتے ہیں۔ پانی اور ریت سے کھیلنا بچوں کی بہت سی مہارتیں سیکھنے کے عمل میں مددگار ہوتا ہے۔

### بلاک / ڈبے



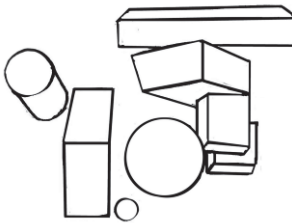
تمام بچے چیزیں ایک دوسرے کے اوپر رکھتے اور کچھ تعمیر کرنے سے لطف اٹھاتے ہیں۔ وہ ایسا خوراک کے پیکٹ اور ڈبے استعمال کر کے کریں گے اگر آپ نہیں ایسا کرنے دیں۔ اپنے بلاک بنانے کا عمل بچوں کو کئی گھنٹوں کا لطف اور سیکھنے کا موقع فراہم کرے گا۔ وہ بہت سی حسابی اور سوچنے کی مہارتوں کو تخلیق کرتے ہوئے خلا اور پیمائش کے بارے میں سیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کی رسائی لکڑی کے کٹے ہوئے ٹکڑوں تک ہو تو وہ شاندار بلاک کا کام دیتے ہیں۔ آپ کو انہیں ریگیمال سے کھر دری سطحوں اور نوکیلے حصوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے ہموار کرنا ہوگا۔ اگر ممکن ہو تو ان پر تیل یا لاکھی روغن (لیکوز) ملیں۔ آپ دودھ کے ڈبوں یا ملتے جلتے ڈبوں سے اپنے بلاک بنا سکتے ہیں۔

### گتے (کارڈ بورڈ) کے ڈبے



بڑے ڈبے شیر خوار اور ذرا بڑے بچوں کے لیے بڑے مزے کی چیز ہوتے ہیں۔ وہ ان کی تلاشی لیتے ہیں۔ ان کے اندر چھپتے ہیں اور ان کے اندر باہر چڑھتے اترتے ہیں اور وہ ڈبوں سے اپنے کھیل بنا لیتے ہیں۔ بچے ان کی 'کوٹھڑیاں' اور اکیلے یادوستوں کے ساتھ کھیلنے کی جگہیں بنا لیتے ہیں۔

### الگ کرنے اور گننے والی چیزیں



دلچسپ اشیاء جنہیں الگ کیا جاسکتا اور گنا جاسکتا ہو مثلاً خول، پتے، پتھر یا مشینوں کی مدد سے بنائے گئے از سر نو محفوظ مواد (میٹریل) پر کہیں مل جاتے ہیں۔ ان چیزوں کو جمع کر کے آپ اپنے بچے کی اہم مہارتیں سیکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے سے کہیں کہ وہ تمام ایک جیسی چیزیں ایک جگہ رکھے۔ ان سے پوچھیں کہ وہ ایک جیسی کس وجہ سے ہیں، ان کو ہاتھ لگانا کیسا ہے، ان کو سونگھنا کیسا محسوس ہوتا ہے وغیرہ اور ہر گروپ میں کتنی چیزیں ہیں۔ اگر ممکن ہو مذکورہ اشیاء کو ڈبوں میں رہنے دیں کہ آپ کا بچہ تلاش کرتے ہوئے ان تک پہنچے۔ ان کو سکھائیں کہ جب وہ کھیل چلیں تو کھلونے سنبھال کر رکھیں۔

### ڈرائنگ اور چیزیں بنانے کے لیے مواد (سامان)

بچے ڈرائنگ اور پینٹنگ کے ذریعے ہمیں بتاتے ہیں کہ وہ کیا سوچ رہے ہیں یا وہ کیسے محسوس کر رہے ہیں۔ اگرچہ یہ ہر ایک کو ٹیڑھی لکیریں نظر آئیں گی مگر بچہ آپ کو ڈرائنگ کے متعلق ایک بہت ہی دلچسپ کہانی سناے گا، اگر آپ دلچسپی ظاہر کریں گے۔ کبھی بھی آپ ان کو نہ بتائیں کہ وہ کیا بنائیں یا یہ نہ کہیں کہ میرے سامنے کچھ بناؤ۔

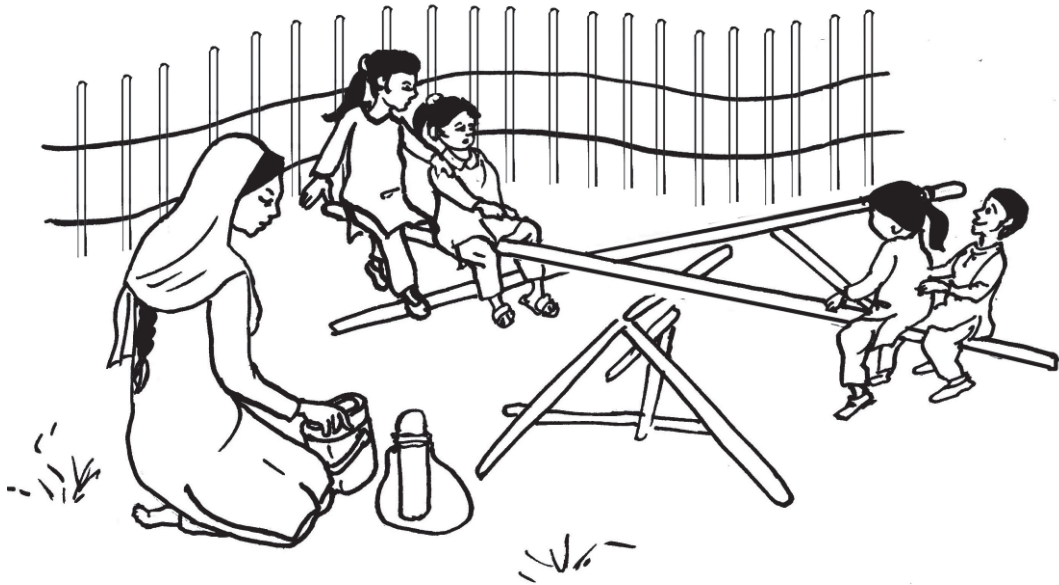


اس کی بجائے ان کی حوصلہ افزائی کریں اور ان کی کوششوں کی تعریف کریں۔ تین سال کی عمر کے بچے مختلف اقسام کی آرٹ میٹریل استعمال کر سکتے ہیں۔ رنگین پنسلیں، برش، گوند اور پینٹ (رنگ) اور جو بھی مقامی سامان دستیاب ہو انہیں فراہم کریں۔

بچے بالغ افراد کو فنی کام اور دستکاریاں مثلاً کپڑے بننے ہوئے اور مٹی کے برتن بناتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ ان کو مشاہدہ کرنے کی ترغیب دیں اور انہیں کوئی سامان دیں جس کو وہ غور سے دیکھیں اور ان چیزوں سے خود کھیلیں۔

### مقامی تفریحی سیرگاہیں

بہت سی کمیونٹیوں کے پاس بچوں کے کھیلنے کے لیے جگہیں ہوتی ہیں مثلاً پارک، کھیل کے میدان، قدرتی مقامات مثال کے طور پر کوئی دریا یا سمندر یا کوئی لائبریری یا چڑیا گھر۔ والدین اور نگہداشت کرنے والے افراد کو تاکید کی جاتی ہے کہ وہ بچوں کو ان مقامات پر لے جائیں۔ ان مقامات کی سیر یا کھیل کے ذریعے سیکھنے کے لاتعداد مواقع بچوں کو ملتے ہیں۔ اس کے علاوہ بچوں کو اکٹھے کھیلنے کا موقع ملتا ہے۔ جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو دیگر بچوں کے ساتھ کھیلنے کا موقع ملتا ہے۔ جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو دیگر بچوں کے ساتھ کھیلنا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ کی کمیونٹی میں پلے گروپ کی کلاسیں ہوں یا ابتدائی عمر میں سیکھنے سکھانے والا کوئی ادارہ ہو تو بچے کو اس ادارے میں بھیجیں۔ آپ کا بچہ جن سرگرمیوں میں یہاں مشغول ہوگا وہ ان اچھی چیزوں میں وسعت پیدا کر دے گا۔ جو آپ گھر پر کر رہے ہوں گے۔



### ٹیلی ویژن اور کمپیوٹر کے کھیل

#### ٹیلی ویژن

ٹیلی ویژن نے دنیا بھر میں موجود خاندانوں کے لیے ایک جہان کھول کر سامنے رکھ دیا ہے۔ ٹیلی ویژن انہیں تفریح اور آرام مہیا کرتا ہے بلکہ یہ بچوں کے لیے بہت سے خطرات بھی پیدا کر دیتا ہے:

- ☆ وہ بہت زیادہ تشدد اور جنسی عمل اس پر دکھ سکتے ہیں۔
- ☆ وہ کھیل کے دوران تشدد رویے اور بدزبانی کی نقل کر سکتے ہیں۔
- ☆ اکثر وہ کافی دیر تک بیٹھے ٹیلی ویژن دیکھتے ہیں۔ اس وجہ سے کھیل کا وقت بھی ادھر ہی لگ سکتا ہے۔
- ☆ اس سے ان کی نظر متاثر ہو سکتی ہے۔
- ☆ خاندان کے ساتھ اچھا وقت گزارنے کی راہ میں مداخلت کا باعث بن سکتا ہے۔

#### والدین کیا کر سکتے ہیں:

- ☆ چھوٹے بچوں کا ٹیلی ویژن دیکھنے کا وقت محدود کر دیں۔ 5 سال سے کم عمر بچوں کے لیے ایک ہفتے میں 10 گھنٹوں سے کم (ایک دن میں ایک گھنٹے سے ذرا زیادہ وقت) کے لیے ٹیلی ویژن دیکھنے کی تجویز دی گئی ہے۔
- ☆ ایسے پروگرام تلاش کریں جو بچوں کے لیے موزوں ہوں اور بچوں کو وہی پروگرام دیکھنے کی اجازت دیں۔
- ☆ جب پروگرام بند ہو جائے تو ٹیلی ویژن بند کر دیں۔
- ☆ جو کچھ بچے دیکھ رہے ہوں اس کے بارے میں بات کریں، خاص طور پر ٹیلی ویژن پر چلنے والی مشہور یوں کے بارے میں اور ان کو بتائیں کہ اشتهار دینے والے چیزیں نیچے کی کوشش کر رہے ہیں اور مشہوریاں لازمی طور پر سچی نہیں ہوتیں۔
- ☆ اگر آپ کے پاس ریموٹ ہو تو اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ بچے بھی بٹن دبانا اور ٹیلی ویژن چلانا سیکھ جاتے ہیں۔

#### کمپیوٹر گیمز

بچے کمپیوٹر اور ٹیکنالوجی کے دور میں بڑے ہو رہے ہیں۔ اس کے فوائد بھی ہیں اور نقصانات بھی:

- ☆ اچھی کمپیوٹر گیمیں ذرا بڑے سکول جانے سے قبل عمر کے بچوں کے لیے مزے کی چیز ہو سکتی ہیں اور یہ گیمیں ان کو مہارت سکھا سکتی ہیں۔ تاہم یہ گیمیں احتیاط سے استعمال کی جائیں۔ یہ گیمیں کھیل کی دوسری اقسام کی جگہ کبھی نہ لیں۔
- ☆ بچوں کو کبھی بھی بالغوں کی کمپیوٹر گیمیں کھیلنے یا دیکھنے کی اجازت نہیں دی جانی چاہیے۔ ان میں اکثر تشدد ہوتا ہے۔ والدین کو یقینی بنانا چاہیے کہ بچوں کی ان گیموں تک رسائی نہ ہو۔

کیونٹی میں موجود وسائل اور خدمات

Aldecoa, N. I. and de los Angeles Bautista, F.. 1998. Working with young children and families a Resource Book on Early Childhood Care and Development Programs in the Philippines.

Bailey, D. Hawes, H. and Bonati, G. eds. 1992. Child-to-Child: a Resource Book Part 2, The Child-to Child Activity Sheets.

Brooker, L and Woodhead, M. eds. 2011. Culture and Learning Early Childhood in Focus No. 6. Milton Keynes UK, The Open University.

Lester, S. and Russell, W. 2010. Children's Right to Play: An examination of the importance of play in the lives of children worldwide. The Netherlands, Bernard van Leer Foundation.

Trister Dodge, D. 1996. The Creative Curriculum 3rd edition. Washington DC, Teaching Strategies.

UNICEF et al. 2010. Facts for Life. 4th edition. New York, UNICEF. [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org) Accessed 2 March 2011 .

Werner, D. 2009. Disabled Village Children 2nd edition. Berkeley, California, The Hesperian Foundation.

سرپرستوں کی تعلیم کے لئے رہنما کتابچہ

نوٹ



کتابچہ 5: بچوں کی زندگی میں کھیل  
اس کتابچے میں مشیہ تاجاویز اور گرتائے گئے ہیں کہ کن کن سرگرمیوں اور عملی  
اقدامات سے بچوں کی نشوونما کو کھیل کود کے ذریعے بہتر کیا جاسکتا ہے اور کیسے  
مقامی ماحول اور روزمرہ اشیاء کو بچوں کے کھیل کود کے لئے استعمال کیا جاسکتا  
ہے۔



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper







United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# بچوں کی مختلف زبانیں

کتابچہ نمبر 6



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچہ

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-9223-92-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 920 Sukhumvit Road, Prakanong، بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بد تعاون جاپان فنڈز ان ٹرسٹ

آزمائشی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا بزنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011، 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انھیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچہ کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخسانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

تصاویر: اورنج ایڈورٹائزنگ، اسلام آباد

اردو ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرٹرز: انور پرنٹرز، اسلام آباد

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، محکمہ تعلیم کونڈ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈیولپمنٹ، محکمہ تعلیم لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، محکمہ تعلیم ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ پرنسپل انسٹی ٹیوٹ فار ٹیچر ایجوکیشن (PITE) محکمہ تعلیم، نواب شاہ، سندھ

☆ ٹیچرز ریسیوس سنٹر (NGO)، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن (NGO)، لاہور، پنجاب

☆ چلڈرن گلوبل نیٹ ورک (NGO)، اسلام آباد

## بچوں کی مختلف زبانیں

بچے جب پیدا ہوتے ہیں تو وہ ابلاغ کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ وہ پیدا ہونے سے پہلے ہی سننے کی قوت رکھتے ہیں اور پیدا ہونے کے چند دن کے اندر وہ اپنی ماں کی آواز پہچاننے لگتے ہیں۔ پیدائش ہی سے وہ اپنی ضروریات اور جذبات غیر زبانی طریقوں یعنی چہرے کے تاثرات، جسمانی حرکات اور رو کر ظاہر کرتے ہیں۔ وہ والدین جو اپنے بچے کے خیالات کے اظہار کے پہچاننے کے خاص طریقوں کو سمجھتے ہیں ان کو سکون پہنچانے اور ان کی ضروریات پوری کرنے کی بہتر صلاحیت کے حامل ہوتے ہیں۔



بچے بہت سی آوازیں استعمال کرتے ہیں مثلاً وہ کوکتے ہیں اور بڑبڑاتے ہیں۔ اس مرحلے پر وہ دنیا میں موجود کوئی بھی زبان سیکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ مگر پہلے سال کے آخر تک وہ اپنے خاندان کی استعمال کی جانے والے زبان کو سیکھنے لگتے ہیں اور اس زبان کی آوازوں لہجے اور نمونہ جات کی نقل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ الفاظ استعمال نہ کر سکیں مگر وہ ان الفاظ کو سمجھنا شروع کر دیتے ہیں جو آپ استعمال کر رہے ہوں۔

بچوں کو دودھ پلاتے وقت اور ان کے کپڑے تبدیل کرتے ہوئے، کھیل کھیلتے ہوئے، گیت گانے کے وقت زبان کا استعمال،

کتاب پڑھنا، کہانیاں سنانا سب ان کی الفاظ سمجھنے کی قوت کو بڑھاتے ہیں اور ان کی ضروری لسانی مہارتوں میں اضافہ کرتے ہیں۔ ایسا کرنا ان کی مجموعی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ زبان نشوونما کے تمام شعبوں کو متاثر کرتی ہے۔ مثال کے طور پر کوئی بچہ جو صاف نہ بول سکے اسے

دوست بنانے میں مشکل ہوگی۔



وہ زبانیں جو بچے استعمال کرتے ہیں

بچے کئی مختلف طریقوں سے اپنا اظہار کرتے ہیں۔ صرف بولنے کے ذریعے ہی وہ ایسا نہیں کرتے۔ بلاشبہ، یہ بات بالغ افراد کے متعلق کی جائے تو بھی صحیح ہے۔ وہ چہرے کے تاثرات، جسم اور اشاروں کی زبان، ڈرائنگ اور پینٹنگ، ناچ اور موسیقی کے ذریعے اور کہانیوں کے ذریعے، پڑھ اور لکھ کر معلومات کا تبادلہ کرتے ہیں۔ آپ کے خاندان اور کمیونٹی میں معلومات کا تبادلہ کرنے اور جذبات کا اظہار کرنے کے لیے کیا طریقے استعمال کیے جاتے ہیں؟

اپنے خیالات کا اظہار فنی کام مثلاً ڈرائنگ وغیرہ کے ذریعے کرنا چھوٹے بچوں کے لیے خصوصی اہمیت رکھتا ہے۔ بچے پنسل، رنگ اور برش کا استعمال اس وقت شروع کر سکتے ہیں جب وہ ان کو پکڑنے کی عمر کو پہنچ جائیں۔ عام طور پر جب وہ 18 ماہ کی عمر کو پہنچتے ہیں تو وہ ایسا کرتے ہیں۔ ان کی حیرانی اور خوشی کو غور سے دیکھیں جب وہ کاغذ پر اپنے پہلے نشان بناتے ہیں۔ یہ ان کے لیے کسی جادو کی طرح ہوتا ہے۔ اب ان کو کوئی چیز ایسا کرنے سے نہیں روک سکتی۔ وہ لائنیں، شکلیں بنا کر اور رنگوں کا استعمال کر کے تجربے کرتے ہیں اور اکثر ایسا کرتے وقت باتیں کرتے ہیں۔

دو اور تین سال کی عمر کے دوران بچے ڈرائنگ کا استعمال ہمیں کوئی بات سمجھانے کے طریقے کے طور پر کرتے ہیں۔ ڈرائنگ ٹیڑھی لکیروں کی طرح دکھائی دے سکتی ہے مگر بچے کے ذہن میں اس کا کوئی مطلب ہوتا ہے۔ پہلے پہل اگر آپ پوچھیں تو بچے ڈرائنگ کو کوئی نام دے سکتا ہے، مثلاً ”پرندہ“۔ پھر جب ان کے پاس کافی الفاظ ہوں تو بچے اپنی ڈرائنگ کے بارے میں کوئی کہانی بنا لیں گے۔ آپ بچے کی وہ کہانی اس کے اپنے الفاظ میں لکھ سکتے ہیں اور پھر ان کو پڑھ کر سنا سکتے ہیں۔ یہ پڑھنا اور لکھنا سیکھنے کی راہ میں آپ کے بچے کے لیے ایک اہم مرحلہ ہے۔

چھوٹے بچے بھی اپنے تصورات دوسروں تک پہنچاتے ہیں اور اپنا اظہار موسیقی، ناچ، کسی کا فرضی روپ دھار کر یا فرضی کھیل کے ذریعے کرتے ہیں اور ایسا مواد جیسے مٹی کا استعمال اس مقصد کے لیے کرتے ہیں اور بلاک وغیرہ سے عمارت بناتے ہیں۔ انہیں مہنگی چیزیں خرید کر دینا ضروری نہیں ہوتا۔ اگر انہیں موقع دیا جائے تو وہ کسی بھی چیز کو استعمال کرنے لگ جاتے ہیں جو ان کے ہاتھ میں آجائے، اس طرح وہ اپنے تصورات تخلیقی انداز سے بیان کرتے ہیں۔ کمیونٹی کے لوگوں کو دیکھ کر اور ان کے ساتھ شرکت کر کے وہ ایسے فنی کام سیکھ جائیں گے جو آپ کی کمیونٹی اور کلچر میں استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں روایتی ناچ، فنی نمونے، کہانی سنانا، تیلی تماشنا، ڈرامے، گیت یا مقامی زبان میں لکھنے کی مہارتیں شامل ہیں۔



فیضان کی لکیروں والی ڈرائنگ کا مطلب اس وقت نکلتا ہے جب وہ اس کے بارے میں کہانی سنانا ہے۔ وہ تھوڑا عرصہ پہلے کراچی گیا تھا اور ریل گاڑی کے ذریعے سفر کیا تھا۔ ریل کی پٹریوں نے اس کی توجہ اپنی جانب مبذول کرائی۔ دیکھیں، یہ چیزیں صفحے کے اکثر حصوں پر موجود ہیں۔ اس کے ماں اور باپ بھی ڈرائنگ میں موجود ہیں لیکن وہ ریل گاڑی کی پٹریوں کی نسبت بہت چھوٹے ہیں۔ (فیضان، لاہور، عمر تین سال)

اپنی مادری زبان سننا اور بولنا

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں سے مادری زبان میں بات کریں۔ اس طرح مادری زبان بچے کی پہلی زبان بن جائے گی اور زبان سے منسلک ثقافت اور روایات بچے کو فطری طور پر منتقل ہو جائیں گی۔ اپنی مادری زبان سیکھنے کا عمل آپ کے بچوں کو بعد ازاں دوسری زبانیں سیکھنے سے نہیں روکے گا۔ درحقیقت چھوٹے بچے اپنی پہلی زبان سیکھنے کے بعد دیگر زبانیں بڑی آسانی سے سیکھ جاتے ہیں۔



• مادری زبان بولنے کی صلاحیت کا حامل ہونا بہت اہم ہے:-

- ☆ مادری زبان سیکھے بغیر بچے اپنے والدین، نھنھیاں، دودھیال اور خاندان کے دیگر افراد نیز کمیونٹی کے لوگوں سے بات نہیں کر پاتے۔
- ☆ جب چھوٹے بچوں کو ان کی مادری زبان میں پڑھایا جائے تو وہ بہت جلد سیکھتے ہیں۔
- ☆ زبان ختم ہو سکتی ہے اگر یہ بچوں کو نہ سکھائی جائے۔
- ☆ زبان کے ختم ہونے سے کلچر بھی کمزور ہوگا۔

والدین کیا کر سکتے ہیں

- ☆ چیزوں، جسم کے حصوں اور سرگرمیوں کا نام اپنی زبان میں لیں تاکہ بچے کے پہلے الفاظ مادری زبان میں ہوں۔ خوشی و مسرت کا اظہار کریں جب بچان الفاظ کو استعمال کرے۔
- ☆ اپنی مادری زبان میں بات کریں، گائیں اور کھیلیں۔
- ☆ اپنی مادری زبان میں گیت، نظمیں، بول وغیرہ بتائیں۔
- ☆ کہانیاں اپنی مادری زبان میں سنائیں، ذرا بڑے بچوں کو روایتی کہانیاں بھی مادری زبان میں سنائیں۔
- ☆ جب بچوں کو کتاب پڑھ کر سنائیں تو تصویروں کے متعلق بات کریں یا اپنی مادری زبان میں کہانی سنائیں چاہے کتاب کسی دوسری زبان میں ہو۔
- ☆ بچوں کو جو کچھ کہیں اس کی وضاحت کریں اور ان کے سامنے نئے الفاظ بولیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا بچہ دوکتوں کی طرف اشارہ کرے اور آپ کی زبان میں ”کتا“ کہے تو آپ جواب دے سکتے ہیں ”ہاں وہ کالے رنگ کے دوکتے ہیں“۔ بات کرنے کی حوصلہ افزائی کے لیے تیلی تماشا استعمال میں لائیں۔
- ☆ اپنی کمیونٹی میں موجود ایسے لوگوں کو جمع کریں جنہیں روایتی کہانیاں یاد ہوں جو یہ کہانیاں (باپ کی مادری زبان میں) سنا کر آڈیو کیسٹیں بنائیں۔ آڈیو کیسٹیں اور کیسٹ پلیئر کمیونٹی کے تربیتی مرکز میں رکھے جاسکتے ہیں جہاں والدین یہ کیسٹیں بچوں کو سنوا سکتے ہیں۔
- ☆ اپنے بچے کو مادری زبان سکھانا اور اس کا استعمال کرنا، اپنے بچوں کے سامنے جاری رکھیں۔ خواہ وہ سکول پڑھنے جائے یا نہ جائے۔ آپ کو اپنے بچے کو مکمل اور اچھی زبان سکھانی چاہیے نہ کہ بچوں کی طرح باتیں کرے۔



جب گھر یا کمیونٹی میں کئی زبانیں بولی جاتی ہوں تو والدین کو فیصلہ نہیں کرنا پڑتا کہ وہ کیا چاہتے ہیں کہ ان کا بچہ کونسی زبان بولے۔ بچے آسانی سے زبانیں سیکھ لیتے ہیں اور بیک وقت ایک سے زائد زبانیں سیکھ لیتے ہیں۔ اگر والدین میں سے ایک بچے کے ساتھ ہمیشہ ایک زبان (مثلاً اپنی مادری زبان) بولے اور والدین میں سے دوسرا فرد دوسری زبان بولے تو بچہ عموماً دونوں زبانیں بولے گا۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ پہلے پہل زبانوں کو ملائے مگر آخر کار وہ ان کو علیحدہ کرے گا اور دونوں زبانیں استعمال کرنے کی صلاحیت حاصل کر لے گا۔

پڑھنے اور لکھنے کے ابتدائی مراحل

یہ نہایت ضروری ہے کہ تمام بچے پڑھنا اور لکھنا سیکھیں۔ تاہم یہ تجویز کہیں نہیں دی گئی کہ سکول جانے سے قبل بچے باقاعدہ پڑھائی اور لکھائی سیکھیں۔

خواندگی کی طرف لے جانے والے بہت سے مراحل ہیں اور پڑھانے کے لیے بہت سے مزاحیہ اور کھیل سے بھرپور طریقے ہیں جن کو والدین استعمال کر سکتے ہیں اگرچہ وہ خود پڑھ یا لکھ نہ سکتے ہوں۔

وہ سرگرمیاں جو بچوں کو اپنی زبان میں موجود آوازوں سے آگاہ کرتی ہیں، حسب ذیل ہیں



- ☆ جب بچے آوازیں نکالنا شروع کریں تو ان کی آوازوں کو ان کے سامنے دہرائیں۔ اس سے بولنے کے بارے میں ان کا اعتماد بڑھتا ہے اور ان کی لسانی صلاحیت بڑھتی ہے۔
- ☆ نظمیں گائیں اور سنائیں اور مقامی روایتی گیت بچوں کو سکھائیں۔
- ☆ غالباً آپ کی زبان میں ایسی بہت سی نظمیں اور گیت ہوں گے۔
- ☆ سکول جانے سے پہلے کی عمر کے بچوں اور سکول جانا شروع کرنے والے بچوں کے لیے گیت کے الفاظ اور نظمیں بڑے کاغذ یا فلپ چارٹ پر لکھیں۔
- ☆ جب وہ نظمیں پڑھیں تو اس دوران الفاظ دیکھنے سے ان کو یہ الفاظ پڑھنے آئیں گے۔
- ☆ جن الفاظ کی آوازیں ملتی ہوں، ان کو استعمال کر کے کہانیاں سنائیں۔
- ☆ ملتی جلتی آوازوں والے الفاظ والے کھیل کھیلیں مثلاً بچوں سے کہیں کہ وہ جسم کے کسی حصے کی طرف اشارہ کریں مثلاً سر۔ ان سے کہیں کہ وہ ایسے الفاظ بولیں جن کی آوازیں اس سے ملتی ہوں۔
- ☆ بچوں کے ناموں میں موجود آوازیں کی حرکت کے مطابق تالی بجائیں۔
- ☆ اپنی نظمیں اور بول بنائیں جن میں زبان کی آوازوں کو زور سے ادا کیا جائے۔ مثلاً

چوں چوں، چچی چچی، چاں چاں

چوں چوں، چچی چچی، چاں چاں

گھڑی پر چوہا بنا چا

گھڑی نے ایک بجایا

چوہا نیچے آیا

بلی بولی

بلی بولی میاؤں

کیا میں اندر آؤں

چوہا بولانو

گھاس پہ جا کے سو

وہ سرگرمیاں جو بچوں کو پرنٹ شدہ الفاظ سے آگاہی فراہم کرنے میں مدد دیتی ہیں:-

- ☆ بچوں کے سامنے ہر لفظ پڑھیں۔ اگر والدین نہ پڑھ سکیں تو خاندان کے دیگر افراد ایسا کر سکتے ہیں۔ اگر کہانیوں کی کتابیں نہ ہوں تو آپ دیگر چیزوں مثلاً خوراک کے اوپر لگے ہوئے لیبل، کمیونٹی نوٹس اور رسالے پڑھ سکتے ہیں۔
- ☆ بچوں کو پڑھنے اور لکھنے والے لوگوں کو دیکھنے کا موقع دیں مثلاً ڈرا بڑے بچے جب اپنا ہوم ورک کر رہے ہوں تو اس وقت چھوٹے بچوں کی توجہ اس طرف مبذول کرائیں۔
- ☆ کمیونٹی میں ایسی جگہیں تلاش کریں جہاں الفاظ لکھے ہوئے ہوں۔ کلیوں کے لیے لگائی گئی علامات اور دیگر تحریریں بھی بچوں کو دکھائیں جب آپ ان کے ساتھ اپنے مقامی علاقہ میں چل پھر رہے ہوں۔
- ☆ تصویریں یا ڈرائنگ کاٹ کر اپنے بچے کے لیے تصویریں کتابیں بنائیں۔ ہر صفحے پر کوئی سادہ سا جملہ لکھیں۔
- ☆ اگر آپ کے پاس بچوں کے لیے کوئی کتاب کسی دوسری زبان میں لکھی ہوئی موجود ہے کسی سے کہیں کہ وہ آپ کی مادری زبان میں اس کا ترجمہ کر دے۔ ترجمہ کیے گئے الفاظ ہر صفحے پر لکھیں۔
- ☆ چیزوں کے لیبل اور علامات بنائیں اور انہیں گھر میں لگائیں۔ مثال کے طور پر کھڑکی پر لفظ ”کھڑکی“ لکھیں۔
- ☆ اپنے بچے کے سامنے حروف تہجی والا قاعدہ پڑھیں۔ حروف تہجی پر مشتمل اپنی کتاب پر ان چیزوں کی تصویریں لگائیں جو عام استعمال میں آئیں یا بچے نے دیکھی ہوں۔
- ☆ اپنے بچے کو اپنا نام لکھنے میں مدد دیں۔
- ☆ کھیل کے طور پر لکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ مثال کے طور پر ریت یا مٹی پر لکھنے کے لیے چھڑیاں استعمال کرائیں، چاک، پنسلوں یا رنگوں سے اور پینٹ برش اور پانی کا استعمال کر کے لکھنے کی ترغیب دیں۔
- ☆ بچے کو ڈرائنگ بنانے یا پینٹ کرنے کا طریقہ سمجھائیں۔ پھر ان سے کہیں کہ وہ اپنی ڈرائنگ اور پینٹنگ کے بارے میں آپ کو بتائیں۔ ان کے الفاظ عین اس وقت لکھ لیں جب وہ بولیں۔ بچے کے سامنے وہ الفاظ دوبارہ کہیں اور بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ آپ کے ساتھ بچہ وہ الفاظ پڑھے۔
- ☆ ان میں سے چند ڈرائنگ یا پینٹنگ کے فن پارے گھر میں لٹکائیں یا ان کی ایک کتاب بنائیں۔



© Ajmal-age 6 / Afghanistan



کہانی سنانے کا عمل کئی تہذیبوں میں معلومات منتقل کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ روایتی کہانیوں کا عموماً سنجیدہ مقصد ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ تفریح کی ایک شکل بھی ہیں۔ ان میں دنیا کے متعلق علم ہوتا ہے اور یہ کہانیاں رویے اور زندگی گزارنے کے بارے میں رسومات و قانون کی تشریح کرتی ہیں مثلاً زمین کی دیکھ بھال کیسے کی جائے یا رشتوں کا خیال کیسے رکھا جاتا ہے۔ کیا آپ کو اس طرح کی کہانیاں آتی ہیں جو آپ کو سنائی گئی ہوں؟ ان کہانیوں سے کیا سبق ملتا ہے؟ آپ اپنے بچوں کو کب اور کیسے وہ کہانیاں سناتے ہیں؟

ان کہانیوں کو سن کر بچے اپنے کلچر (ثقافت)، تعلقات، اپنے ماحول اور زمین کے بارے میں جانتے ہیں۔ مثال کے طور پر زمین کے بارے میں کہانیاں بچوں کو زمین کے بارے میں سوچنے سمجھنے میں مدد کرتی ہیں اور انہیں پودوں اور جانوروں کے رویے کے بارے میں پتہ چلتا ہے۔ غیر روایتی کہانیاں بھی اکثر اہم پیغامات اور مفہوم دوسروں تک منتقل کرتی ہیں۔ بچوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان کہانیوں کو سنیں۔ بچوں کو بھی کہنا چاہیے کہ وہ کہانیاں سنائیں یا وہ اپنے الفاظ میں سنی ہوئی کہانیوں کو دوبارہ سنائیں۔ کہانی کے خاص کرداروں کی تصویریں، پتیلیوں یا اون کے بنے ہوئے کپڑے کے آدمیوں کی نقل جیسی چیزیں انہیں کہانی کے خاص نکات کو یاد رکھنے میں مدد کریں گی اور ایسا کرنے سے وہ چاہیں گے کہ انہیں بار بار کہانی سنائی جائے۔



بچے کبھی اتنے چھوٹے نہیں ہوتے کہ کتابوں میں دلچسپی نہ لیں۔

بچوں کے لیے کتابوں کا انتخاب کرنے کے لیے چند تجاویز حسب ذیل ہیں۔

6 ماہ سے کم عمر بچے:	12 تا 6 ماہ کی عمر کے بچے:	2 سال کی عمر کے لیے:	3 تا 5 سال کی عمر کے بچے:
☆ کپڑے یا فوم والی کتابیں بہت اچھی ہوتی ہیں کیونکہ انہیں دھویا جاسکتا ہے۔	☆ گتے (کارڈ بورڈ) کے بنے ہوئے صفحے اچھے ہوتے ہیں کیونکہ بچے ایسے صفحوں کو خود پلٹ سکتے ہیں اور وہ پھٹتے نہیں۔	☆ اس عمر میں وہ کہانیوں کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ وہ جانی پہچانی سرگرمیوں کے متعلق سادہ کہانیوں کو پسند کرتے ہیں مثلاً دکان پر جانے، سونے یا باغ میں مدد کرنے جیسی سرگرمیاں۔	☆ اس عمر میں ایسی دلچسپ اور تخلیقی کہانیاں پسند کرتے ہیں جن میں جانور اور دوسرے کردار ہوں اور ایسی کہانیاں جو انہیں بات کرنے اور سوالات پوچھنے کی طرف مائل کریں۔
☆ شیرخوار بچے مختلف پس منظر والی سادہ چمکدار تصویریں پسند کرتے ہیں۔	☆ عام جانی پہچانی اشیاء اور سرگرمیوں والی کتابیں جیسے کھانے، ہاتھ دھونے اور کپڑے پہننے کی تصویروں والی کتابیں	☆ اس عمر کے بچے اکثر تصویریں دیکھنے میں بہت زیادہ وقت صرف کرتے ہیں اور ان تصویروں کے متعلق رائے دیتے ہیں اور سوالات پوچھتے ہیں۔ لہذا کتابوں پر واضح اور دلچسپ تصاویر اور ہر صفحے پر تحریر ہونی چاہیے۔	☆ ہر صفحے پر صرف ایک یا دو مختصر جملے ہونے چاہئیں۔
		☆ ان تصویروں کے متعلق رائے دیتے ہیں اور سوالات پوچھتے ہیں۔ لہذا کتابوں پر واضح اور دلچسپ تصاویر اور ہر صفحے پر تحریر ہونی چاہیے۔	☆ ہر صفحے پر ایسی تصویریں ہونی چاہئیں جو اس صفحے پر موجود الفاظ سے میل کھاتی ہوں۔
		☆ الفاظ کی تکرار (جیسے گانے میں) بچوں کو الفاظ کی پہچان کرانے میں مددگار ہوتی ہے۔	☆ نئے الفاظ کا استعمال کیا گیا ہو مگر وہ زیادہ نہ ہوں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ بچے کہانی کو سمجھتے ہوں۔

- Arthur, L., McArdle, F. and Papic, M. 2010. Stars Are Made of Glass: Children As capable and Creative Communicators. Canberra, Early Childhood Australia.
- Bangsbo, E. 2008. Schooling for knowledge and cultural survival Tibetan community schools in nomadic herding areas. Educational Review, No. 6 , Vol.1, 69-84.
- Brooker, L. and Woodhead, M. Eds. 2010. Culture and learning. Early Childhood in Focus.No. 6.
- Fleer, M. and Williams-Kennedy, D. 2002. Building Bridges: Literacy Development in Young Indigenous Children. Canberra, Australian Early Childhood Association.
- Makin, L., Campbell, J and Jones Diaz, C. 1995. One Childhood Many Language Sydney, Harper Educational Publishers.
- Ministry of Education. 2009. Na Noda Mataniciva: Kindergarten curriculum guidelines for the Fiji Islands. Suva, Government of Fiji.
- Sauvao, M. 2002. Transition of Samoan children from Aoga Amata to primary school Case study in the Wellington region. Paper presented at the Pacific Bilingual Conference, Auckland, October 2002.
- Tofler, C. 2007. Discovering Letters and Sounds Canberra, Early Childhood Australia.
- Woodhead, M. and Moss, P. Eds . 2007. Early childhood and primary education. Early Childhood in Focus. No. 2.

کیونٹی میں موجود وسائل اور خدمات



کتابچہ 6: بچوں کی مختلف زبانیں  
یہ کتابچہ مختلف طریقوں پر مشتمل ہے جس میں چھوٹے اور جوان بچوں  
کی بول چال کے طریقے بیان کئے گئے ہیں۔  
اس میں بچوں کو مادری زبان بولنے پر بھی زور دیا گیا ہے۔ بہت سے  
ایسے طریقے لکھے گئے ہیں جس سے بچوں کی زبان اور بول چال اور  
لکھنے پڑھنے کے طریقے کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# چھوٹے بچوں کا رویہ

کتابچہ نمبر 7



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچے

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-9223-92-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 9 Sukhumvit Road, Prakanong، بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بہ تعاون جاپان فنڈ زان ٹرسٹ

آزمائشی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا بزنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011، 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انہیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچے کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخصانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرنٹرز: النور پرنٹرز

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، کوئٹہ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈویلپمنٹ، لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ ٹیچرز ریہوس سنٹر، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن، لاہور، پنجاب

☆ چانڈرن گلوبل نیٹ ورک، اسلام آباد



## چھوٹے بچوں کا رویہ

چھوٹے بچے کا رویہ عام طور پر غیر ارادی اور فطری ہوتا ہے۔ ان کی سرگرمیاں والدین کو خوش و مسرور کر دیتی ہیں مگر بعض اوقات وہ ان کی وجہ سے بے چین اور ذہنی تناؤ میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ ہمیشہ صبر کیا جائے اور بچے کے رویے کی وجوہات کو سمجھنے کی کوشش کی جائے اور کبھی بھی بچے کو جسمانی سزا نہ دی جائے۔ جسمانی ضرر پہنچانے کے علاوہ تشدد اور سخت سلوک سے بھی بچوں میں ذہنی تناؤ پیدا ہو سکتا ہے اور انہیں ذہنی اور جذباتی مسائل بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔

بچوں کے رویے کی نرم اور بچہ طریقے سے رہنمائی کرنے کا عمل ہمیشہ والدین کے لیے آسان نہیں ہوتا۔ مگر جب والدین کا بچوں کے ساتھ محبت و شفقت کا تعلق ہو تو دونوں والدین اور بچے مشکل صورتحال سے کامیابی سے نکل آئیں گے اور گزرے ہوئے واقعات کو محض نشوونما کا ایک حصہ خیال کریں گے۔

### اپنے بچے کے رویے کو سمجھنا

بچے جب پیدا ہوتے ہیں تو انہیں پتا نہیں ہوتا کہ ان کا رویہ کیا ہونا چاہیے۔ انہیں صحیح اور غلط کا فرق یا اپنے خاندان اور کچر کے اصول اور توقعات کے بارے میں کچھ معلوم نہیں ہوتا۔ وہ آہستہ آہستہ یہ چیزیں اپنے والدین اور اپنے ارد گرد کے لوگوں سے سیکھتے ہیں۔ دو بڑی مشکلات جو آپ کے بچے کو درپیش ہوتی ہیں، حسب ذیل ہیں۔

☆ اپنے خاندان اور کمیونٹی کی توقع کے مطابق رویہ سیکھنا۔

☆ اپنے رویے اور چلن کو معاشرے کی متعین کردہ اصولوں کے مطابق ڈھالنے کے لیے صلاحیت پیدا کرنا۔

یہ مشکل کام ہیں اور انہیں سیکھنے میں طویل وقت لگتا ہے۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے بچوں کے بارے میں معقول توقعات رکھیں۔ تمام وقت اور ہر عمر میں والدین کو اپنے بچے کے ساتھ خیالات کا تبادلہ اچھے انداز سے کرنا چاہیے اور بچے سے مسلسل محبت اور نگہداشت کا اظہار کرنا چاہیے۔ خاص طور پر اس وقت بھی جب بچے نے کوئی غلطی کی ہو۔

اٹھارہ ماہ کی عمر تک اکثر بچے سادہ کام کرنے کے لیے اپنے والدین کا کہنا مانتے ہیں مثلاً جب وہ کہیں کہ ”کپ میز پر رکھ دو“۔ آپ انہیں چند بنیادی اصول سکھانا شروع کر سکتے ہیں مثلاً ایسی چیزوں کے بارے میں جو انہیں نہیں چھونی چاہئیں کیونکہ ان سے وہ زخمی ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح وہ چولہے یا بجلی کے کسی پلگ کو ہاتھ نہ لگائیں۔ مگر دو سال کی عمر سے پہلے بچے بڑوں کے اصولوں یا توقعات کو نہیں سمجھ پاتے۔ آپ اکثر سنتے ہوں گے کہ دو سال کا بچہ ایسی باتوں پر دھیان نہ دیتے ہوئے ”نہیں، نہیں“ کہتا ہے جب وہ چولہے کو ہاتھ لگا رہا ہوتا ہے۔ بچہ شرارت نہیں کر رہا بلکہ وہ سیکھ رہا ہے۔ ایسے وقت میں بچے کے ساتھ لڑائی شروع کرنا، بہت آسان ہوتا ہے مگر ایسی صورتحال میں آپ کو پرسکون رہنا چاہیے اور بچے کو اصول یاد دلائیں پھر بچے کی توجہ کسی کھلونے یا کسی اور دلچسپ چیز سے اور طرف لگا دیں۔

چھوٹے بچے اپنے جذبات کو کنٹرول نہیں کر سکتے اور اکثر جذباتی طور پر غصے کا اظہار کرتے ہیں اور بد مزاجی پر قابو پانے کے لیے انہیں وقت دیں، انہیں محفوظ رکھیں، پھر ان سے بات کریں اور ان کو تسلی دیں کہ آپ ان سے پیار کرتے ہیں۔ یہ غصہ اس وقت کم ہوتا جاتا ہے جب بچے کی زبان نشوونما پاتی ہے اور وہ اپنے احساسات اور ضروریات کے بارے میں الفاظ کی مدد سے سمجھانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ سزا موثر نہیں ہوتی کیونکہ چھوٹے بچے اکثر سمجھنے کے قابل نہیں ہوتے کہ انہوں نے کیا غلطی کی ہے۔ اسی طرح ان کے ساتھ بحث میں الجھنے سے کچھ حاصل نہیں ہوگا۔

بچے بڑے ہو کر زیادہ پر اعتماد ہو جاتے ہیں اور چار سال کی عمر کو پہنچ کر اپنے جذبات پر قابو پانا شروع کر دیتے ہیں۔ مگر انہیں اپنے آپ پر قابو پانے میں کئی سال لگیں گے حتیٰ کہ چند بالغ افراد نے بھی اپنے اوپر قابو پانا نہیں سیکھا ہوتا۔ لہذا تمام بچوں کے ساتھ صبر سے پیش آئیں۔

چار سال کی عمر تک بچے معاملات کی وجوہات اور ان کے اثرات سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ لہذا اس وقت آپ ان سے اصولوں اور توقعات کے بارے میں بات کرنا شروع کر سکتے ہیں یعنی ”اگر تم یہ کرو گے۔۔۔ تو پھر۔۔۔۔۔ یہ ہوگا“۔ چار سال کی عمر تک وہ دوسروں کے ساتھ اپنی چیزوں کا تبادلہ کرنا اور اپنی باری کے مطابق چیزیں حاصل کرنا سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور دوسرے بچوں کے ساتھ اچھے انداز سے کھیلنے لگتے ہیں۔

سکول جانے کی عمر تک چھوٹے بچوں میں اتنی سماجی اور جذباتی مہارتیں اور صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں کہ وہ سکول کے ماحول سے لطف اندوز ہونے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ پھر بھی سکول جانا شروع کرنا، بچوں کے لیے ذہنی پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس وقت ضروری ہوتا ہے کہ انہیں محبت اور حمایت ملے اور ان سے مفاہمت کی جانی چاہیے۔ بصورت دیگر رویہ میں شدت سیکھنے سے سکھانے کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

جب بچے سکول جانا شروع کرتے ہیں تو ان میں صحیح اور غلط کا شعور پیدا ہو رہا ہوتا ہے مگر وہ اس وقت اپنی سوچ اور حقیقت کے درمیان پائے جانے والے فرق کو نہیں سمجھ سکتے اور وہ اکثر بچ بولنے کی اہمیت نہیں سمجھتے۔ جب وہ آپ سے چھوٹے موٹے جھوٹ بولتے ہیں تو اس سے وہ برے نہیں بن جاتے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ جو کچھ کہہ رہے ہوں، اس کو سچ سمجھتے ہوں یا ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو وہ بات بتا کر خوش کرنا چاہتے ہوں جو آپ سننا چاہتے ہوں۔ بلاشبہ اگر انہیں سزا کا خوف ہو تو وہ سچ بولنے سے بھاگیں گے۔ سچ بولنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں اور تسلی دیں کہ انہیں سزا نہیں ملے گی۔

حتیٰ کہ جب انہیں معلوم بھی ہو کہ کیا صحیح ہے اور کیا غلط تو بھی بچے کبھی کبھار مگر اکثر جان بوجھ کر اصول توڑیں گے۔ تمام بچے ایسا کرتے ہیں۔ بچے ایسا آپ کا جائزہ لینے کے لیے کر سکتے ہیں یا اپنے آپ کو نموانے کے لیے یا آپ کی توجہ حاصل کرنے کے لیے ایسا کریں گے کیونکہ وہ محسوس کرتے ہیں کہ ان سے پیار نہیں کیا جاتا یا انہیں تحفظ حاصل نہیں یا اس وجہ سے کہ ان کی کوئی ضرورت یا خواہش پوری نہیں ہوتی۔ تمام رویے کے پیچھے کوئی وجہ ہوتی ہے۔ اس وجہ کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

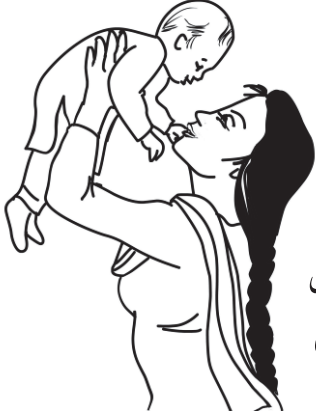
اگر کسی بچے کا رویہ اس کی عمر کے مطابق خلاف توقع ہو تو آپ کو غور کرنا چاہیے کہ اس رویے کی کیا وجہ ہے۔ بچوں کے رویوں پر بہت سی باتیں اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان وجوہات میں غذائیت کی کمی، بیماری اور علاج کے لیے ادویات، سننے یا دیکھنے کے مسائل، خاندان یا کمیونٹی کے اندر کے حالات کی وجہ سے ذہنی تناؤ جیسے اسباب ہو سکتے ہیں۔

بچے سے اس کی عمر کے مطابق سلوک کیا جانا چاہیے۔ یہ بات ایسے بچوں کے بارے میں بھی صادق آتی ہے جن کی نشوونما آہستہ ہو۔ بچے کی صلاحیت سے زیادہ توقع نہ رکھیں۔

### اچھے تعلقات استوار کرنا

جب بچوں سے پیار، نگہداشت اور اعتماد سے بھرپور تعلق رکھا جائے تو زیادہ امکان یہ ہوتا ہے کہ وہ ان مہارتوں اور اقدار کو سیکھ جائیں گے جو ہم

چاہتے ہوں کہ وہ ان کی پابندی کریں۔ لہذا اپنے بچے کے ساتھ اچھا تعلق اور رشتہ بنانا، ان کے رویے کی رہنمائی کرنے کی طرف پہلا قدم ہے۔ حسب ذیل چند تجاویز دی گئی ہیں:-



• اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں  
 ماں اور بچے کے مابین ایک مضبوط تعلق پیدائش کے ساتھ ہی شروع ہو جاتا ہے اور اس کا بچے کے مجموعی رویے اور نشوونما کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ بچوں اور بالغ افراد میں پائے جانے والے رویے کے بہت سے مسائل ابتدائی سالوں میں محبت بھرے تعلق کے فقدان کو ظاہر کرتے ہیں۔ بچے کے پیدا ہونے کے بعد جتنا جلد ممکن ہو، اسے اٹھا کر گلے سے لگائیں۔ ماں اپنا دودھ پلانے کے دوران بچے سے قریبی تعلق رکھے، اپنے بچے سے باتیں کرے اور اسے گلے لگائے، اسکی باتیں سنے اور اس کی چیخوں کے جواب میں محبت بھرا جذبہ دکھائے۔ جب بچہ بڑا ہو رہا ہو تو اس کے لیے اپنی محبت اور چاہت ظاہر کرے۔ تمام بچے چاہتے ہیں کہ ان کے قریبی لوگ ان سے پیار کریں۔

#### • اپنے بچے سے بات کریں



شیر خوار بچوں سے بات کرنا بہت ضروری ہے خواہ وہ آپ کے الفاظ کو نہ سمجھتے ہوں۔ ان سے بات کرنے سے نہ صرف زبان نشوونما پاتی ہے بلکہ یہ عمل آپ اور بچے کے درمیان تعلق کو مضبوط بھی کرتا ہے۔ مثال کے طور پر جب آپ بچے سے باتیں کرتے ہیں تو وہ آپ کی آواز پر رد عمل دکھاتا ہے اور ہنستے، مسکراتے ہوئے چہرے کے تاثرات کے ذریعے یا دیگر اشاروں کے ذریعے جواب دے رہا ہوتا ہے۔ پھر آپ اسے اپنے الفاظ اور اشاروں کے ذریعے جواب دیتے ہیں۔ اس طرح ایک قسم کی ”گفتگو“ وجود میں آ جاتی ہے۔ یہ سماجی ربط بچپن میں جاری رہنا چاہیے اور اس میں وسعت آنی چاہیے۔ اگر آپ کا بچے کے ساتھ اچھا تعلق ہوگا تو یہ امکان ہوتا ہے کہ وہ ایسے معاملات کے بارے میں آپ سے بات کرے جو اس کے لیے تکلیف کا باعث ہوں۔ بعد ازاں اس کی مدد کر کے رویے کے مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

#### • اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں

بچوں کو یہ بتانا کہ جو کچھ انہوں نے کیا ہے، آپ اس کی قدر کرتے ہیں، اس سے بچہ اپنے بارے میں اچھا سوچنے لگے گا۔ جب بچے کو نئی چیز سیکھیں یا کوئی کام کر کے کامیابی حاصل کریں تو مثبت رائے دیں اور ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کریں۔ ایسا کرنا خاص طور پر ان بچوں کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے جس کا رویہ مشکل پسند ہو۔ بچے توجہ حاصل کرنا پسند کرتے ہیں اور جب وہ اچھے رویے کی وجہ سے توجہ حاصل کرتے ہیں تو یہ امکان ہوتا ہے کہ وہ اس اچھے رویے کو دہرائیں گے۔ اگر وہ صرف شرارت والے رویے کی وجہ سے توجہ حاصل کریں گے تو امکان ہے کہ وہ اس رویے کو دہرائیں کیونکہ کسی بھی قسم کی توجہ، بالکل توجہ نہ ہونے سے بہتر ہے۔

#### • ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزاریں اور اپنے تجربات بتائیں

جب والدین کے بہت سے بچے ہوں تو یہ بھول جانا بہت آسان ہوتا ہے کہ ان میں سے ہر بچے کو خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماں اور باپ



دونوں کو اپنے بچوں کے ساتھ وقت گزارنے اور کبھی کبھار اکیلے رہنے کی کوشش بھی کرنی چاہیے۔ یہ عمل سادہ ہو سکتا ہے لیکن اس سے ان معاملات پر بات کرنے کا موقع پیدا ہوتا ہے جو بچے کے لیے اہم ہوتے ہیں۔

### بچوں کے رویے کی رہنمائی اور انتظام کے لیے مثبت تدابیر

جب بچے اصول اور معاشرتی اقدار سیکھ رہے ہوں تو بچوں کے ساتھ اچھا تعلق قائم کرنا، ان کی رہنمائی کرنے کے عمل میں ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتا ہے۔ تاہم چھوٹے بچوں کا رویہ بعض اوقات اچھے والدین کے لیے بھی آزمائش کا باعث بن جاتا ہے۔ برے رویے کے جواب میں مارنے پٹینے یا تشدد یا ذلت آمیز سزائیں دینے سے بچوں کو جسمانی اور ذہنی طور پر نقصان پہنچ سکتا ہے۔ بچوں کا اپنا رویہ خود کو صحیح کرنے کا عمل سیکھنے کی بجائے سزا کا خوف بچے کو پکڑے جانے سے بچنے کی تعلیم دیتا ہے۔ بچوں کے رویے کو صحیح کرنے کے دوسرے طریقے بھی موجود ہیں۔

بچوں کے رویے کی رہنمائی اور مشکل رویے سے مثبت طریقے سے نمٹنے کے لیے چند تجاویز، حسب ذیل ہیں۔

#### • مثالی رویہ جو آپ بچوں میں دیکھنا چاہتے ہیں

شیر خوار بچے اور ذرا بڑے بچے قابل قبول اور ناقابل قبول رویے کے بارے میں بہت کچھ اپنے والدین، اپنے آس پاس اور دیگر لوگوں کو دیکھ کر ان کے رویے کی نقل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر مرد خواتین سے برا سلوک کریں تو بچے ایسا ہوتا دیکھتے ہیں اور ممکنہ طور پر اس رویے کی نقل کریں گے۔ اگر بالغ لوگ جانوروں سے ظالمانہ سلوک کریں تو بچے بھی ممکنہ طور پر ایسا ہی کریں گے۔ اسی طرح اگر بالغ افراد جانوروں کی دیکھ بھال کرنے والے ہوں تو بچے بھی ممکنہ طور پر نگہداشت کرنے والے ہوں گے۔



#### • رویے کے بارے میں واضح پابندیاں اور ہدایات مرتب کریں اور رویے کی وجوہات اور اثرات کی وضاحت کریں

والدین اور نگہداشت کرنے والوں کو چاہیے کہ وہ بچوں کو سادہ الفاظ اور اشاروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ ان سے کیا توقع رکھتے ہیں اور کیوں۔ بچوں کو بتائیں کہ وہ بعض کام کیوں کریں یا انہیں وہ کیوں نہیں کرنے چاہئیں۔ مثال کے طور پر آپ پھولوں کو دیکھیں مگر ان کو ہاتھ نہ لگائیں کیونکہ آپ ان کو ضائع کر سکتے ہیں اور پھولوں کا مالک آپ سے ناراض ہو سکتا ہے۔ ”تمہیں اپنے چھوٹے بھائی کو نہیں کاٹنا چاہیے کیونکہ اگر تم ایسا کرو گے تو وہ پریشان ہو جائے گا اور امی آپ سے ناراض ہو جائیں گی اور پھر تمہیں تھوڑی دیر کے لیے بھی اس کے ساتھ کھیلنے نہیں دیا جائے گا۔ اصول توڑنے کے ہمیشہ برے اثرات ہوتے ہیں مگر ان سے بچے کی توہین نہیں کرنی چاہیے۔ ان اصولوں کے مطابق بچے کو اچھی باتیں سکھانے کے مثبت طریقے سمجھانا چاہیے بلکہ انہیں سزا کی کوئی قسم نہ سمجھا جائے اور یہ اصول عمر کے مطابق ہونے چاہئیں۔ مثال کے طور پر اگر اصول یہ ہو کہ ”تم باہر کھیل سکتے ہو مگر سبزیوں کے باغیچے میں نہ جاؤ“۔ اس اصول کو توڑنے کا ایک معقول نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ بچے کو مختصر وقت کے لیے گھر میں رہنا ہوگا بجائے اس کے کہ اس کو باہر جا کر کھیلنے کی اجازت دی جائے۔

#### • مستقل مزاجی دکھائیں

چھوٹے بچے ان پابندیوں کو آزمائیں گے جو بالغ افراد نے ان پر لگا رکھی ہوں۔ وہ ایسا کر کے شرارت نہیں کرتے بلکہ یہ معلوم کرنے کا اندازہ لگاتے ہیں کہ آیا آپ سنجیدہ ہیں یا نہیں۔ ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ آپ کہاں تک جائیں گے۔ اس لیے پابندیوں کے معاملے میں مستقل مزاجی کا مظاہرہ کریں اور ان نتائج و اثرات کے بارے میں مستقل مزاجی کا مظاہرہ کریں جو ان پابندیوں کو توڑنے کے بعد پیدا ہوتے ہیں۔

### • اچھے رویے کی تعریف کریں

بالغ افراد ہمیشہ بچوں کے غلط رویے پر تو نظر رکھتے ہیں مگر اچھے رویوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اچھے رویے پر توجہ دیں تاکہ بچوں کو یہ پتا چلے کہ آپ کب خوش ہوتے ہیں۔ بچوں کو جلد آپ کی توقعات کا پتا چل جائے گا جب آپ انہیں اصولوں پر عمل کرتے ہوئے دیکھیں اور الفاظ یا اشارے سے یہ بتادیں کہ آپ ان کے رویے سے خوش ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ باہر کھیلتے ہوئے سبزیاں اگانے کی جگہ کے بارے میں احتیاط کرے تو والدین کو چاہیے کہ وہ اپنی خوشی کا اظہار مسکراہٹ اور چند ایک الفاظ سے کریں۔

### • نامناسب رویہ نظر انداز کر دیں

بچے اکثر ناز بیاہر کرتے ہیں صرف اس لیے کرتے ہیں کہ وہ بڑوں کی توجہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر یہ رویہ سنجیدہ نوعیت کا نہ ہو تو اسے نظر انداز کرنا بہتر ہوتا ہے۔ عام طور پر بچے کو توجہ نہ دی جائے تو وہ دوبارہ ایسا نہیں کرے گا۔ توجہ دینے کی وجہ سے بچہ اس حرکت کو بار بار کرے گا۔

### • یہ تسلیم کریں کہ بچے غلطیاں کرتے ہیں

چھوٹے بچے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ آپ کی طرح جب آپ خود کوئی نئی چیز سیکھ رہے ہوں تو اس چیز کو صحیح طریقے سے کرنے میں کچھ وقت لگتا ہے۔ بعض اوقات بچے اصول بھول جاتے ہیں اور غلطی کر بیٹھتے ہیں۔ زیادہ پریشان نہ ہوں۔ اس کی بجائے انہیں اپنے اصول اور توقعات یاد دلائیں۔

### • اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لیے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں

بچوں کو اپنے جذبات اور احساسات ظاہر کرنے کے لیے مواقع درکار ہوتے ہیں۔ اس لیے کہ انہیں سیکھنا ہے کہ وہ ان پر کیسے قابو پائیں۔ اچھی طرح باتیں کرنا سیکھنے سے قبل بچے جو کچھ محسوس کر رہے ہوں، اسے روکرو، ہنس کر اور چیخیں مار کر ظاہر کرتے ہیں۔ تاہم زبان اور ابلاغ کی دیگر مہارتوں کے فروغ سے وہ اپنے احساسات کے متعلق بات کرنا سیکھتے ہیں اور اشاروں، ڈرائنگ، دوسرے شخص کا روپ دھار کر، ناچ گا کر اپنے جذبات و احساسات بیان کرتے ہیں۔

### • اپنے اوپر قابو پانا سکھائیں

بچوں کو اپنے رویے کو کنٹرول کرنا سیکھنا چاہیے۔ اگر انہیں ذمہ دار بالغ افراد بننا ہے تو اس کے لیے وقت درکار ہوتا ہے اور بڑوں کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ والدین اس وقت مدد کر سکتے ہیں جب وہ بچوں کو چھوٹے موٹے مواقع دیں اور انہیں نتائج سے نمٹنا سکھائیں۔ مثال کے طور پر انہیں کہنا چاہیے کہ ”کیا تم اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلتا چاہتے ہو یا باغ میں میری مدد کرو گے؟“۔ بچہ غور کرے گا کہ اگر وہ کھیلے گا تو وہ عین اسی وقت باغ میں والدین کی مدد نہیں پائے گا۔ ایک اور سادہ انتخاب جو آپ اس کو پیش کر سکتے ہیں، وہ یہ ہو سکتا ہے کہ ”کیا تم اپنی نیلی ٹی شرٹ پہننا چاہتے ہو یا آج سرخ ٹی شرٹ پہنو گے؟“۔ اپنے کپڑے پہننے کے متعلق فیصلہ کر کے بچہ اپنے آپ کو زیادہ پر اعتماد محسوس کرے گا اور اس سے اس کے اعتماد میں اضافہ ہوگا۔ یاد رکھیں وہ دونوں انتخابات جو آپ بچے کے سامنے رکھتے ہیں، آپ کے لیے قابل قبول ہونے چاہئیں۔ اگر آپ بچے کو کوئی فیصلہ کرنے کے لیے دیں مثلاً ”کیا آج تم سکول جانا چاہتے ہو یا گھر پر کھیلو گے؟“ اگر بچہ انتخاب کرے کہ وہ گھر پر رہ کر کھیلتے گا تو آپ کو یہ فیصلہ قبول کرنے کے لیے تیار ہونا ہوگا۔

### • بچوں کو مسائل حل کرنا سکھائیں

جب بچے تقریباً تین سال کی عمر کو پہنچ جائیں تو آپ انہیں سادہ مسائل حل کرنا سکھائیں۔ مثال کے طور پر اگر وہ ایسا کھلونا لینا چاہے جو کسی دوسرے بچے کے پاس ہو اور اگر کوئی دوسرا بچہ مارے تو اس تشدد پسند بچے کے ساتھ بات کر کے مسئلہ حل کریں اور اس کی تشدد کے بغیر کوئی حل ڈھونڈنے میں مدد کریں۔ حل یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ایک بچے کے لیے یا دونوں کے لیے دوسرا کھلونا لے لیں یا بچہ دوسرے بچے سے بات کرے اور پوچھے کہ آیا وہ دونوں اس کھلونے کے ساتھ باری باری کھیل سکتے ہیں۔ فرض کریں کہ ہر ایک پانچ منٹ کھیلے پھر انتظار کرے حتیٰ کہ دوسرے بچے کا کھیلنے کا وقت ختم ہو جائے (کوئی بالغ شخص وقت مقرر کرے اور بچوں کو ان کے وعدے کے بارے میں یاد دہانی کرانے کے ذریعے مدد کر سکتا ہے کہ کب دوسرے بچے کو کھلونا دینے کا وقت ہو جائے گا)۔

### ☆ بچوں کو تنہائی کے لیے وقت دیں

جب بچے بہت زیادہ غصے میں ہوں تو بچوں کو اپنا اعتماد بحال کرنے میں مدد دینے کے لیے انھیں تنہا چھوڑ دیں یا انھیں تنہائی میں رہنے دینا ایک مؤثر تدبیر ہو سکتی ہے۔ تاہم یہ تدبیر بہت محتاط طریقے سے استعمال میں لانی چاہیے اور دو سال سے کم عمر بچوں پر یہ تدبیر نہیں آزمانی چاہیے کیونکہ وہ اسے نہیں سمجھ سکتے۔ اس طریقے میں بچے کو کہا جاتا ہے کہ تم ناراض کیوں ہو اور بچے کو چند منٹ (5 منٹ سے زائد نہیں) تک اکیلا بیٹھا یا جاتا ہے۔ بچہ جہاں چاہے وہاں بیٹھ سکتا ہے یا آپ کمرے میں ’’کیلے بیٹھنے کی جگہ‘‘ مقرر کر سکتے ہیں۔ اگر وہ اس کمرے میں بیٹھنے کے لیے تیار نہیں جس میں آپ بھی ہوں تو آپ انہیں، اگر محفوظ ہو تو کسی علیحدہ کمرے میں بیٹھنے کا کہہ سکتے ہیں۔ جب بچہ غصہ تھوک دے تو پھر ٹھیک ہے اور بچہ دوبارہ کھیلنا شروع کر دے۔ اس کے بجائے آپ بچے سے کہہ سکتے ہیں کہ آیا وہ اس کام میں مدد کرے گا جو آپ کر رہی ہیں مثلاً رات کا کھانا تیار کرنا۔ اس سے بچے کو پتہ چلے گا کہ آپ اس سے ابھی بھی پیار کرتے ہیں اور اس کے ساتھ اس کے برے رویے کے باوجود وقت گزارنا چاہتے ہیں۔

### ☆ والدین کو تنہائی کے لیے وقت دیں

چھوٹے بچے کا رویہ بعض اوقات بہت پریشان کن ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات پریشان اور ناراض ہونا والدین کے لیے قدرتی امر ہوتا ہے مگر انہیں بچے کو مارنے یا نقصان پہنچانے کے کسی ارادے سے گریز کرنا چاہیے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کو اپنے اوپر قابو نہیں رہا تو ’’تنہا‘‘ ہو جائیں، پرسکون ہونے کی کوشش کریں اور پھر بچے کے رویے پر رد عمل ظاہر کریں۔

### مدد حاصل کریں

اگر آپ اپنے بچے کے رویے کے بارے میں پریشان ہوں اور اس جگہ دیے گئے عمومی طریقے کار گرنہ ہوں تو پھر آپ کو مدد طلب کرنی چاہیے۔ جتنی جلدی آپ مدد حاصل کریں گے، اتنا ہی آپ اور آپ کے بچے کے لیے بہتر ہوگا۔



### چھوٹے بچے اور احساسات

چھوٹے بچوں کا رویہ ان کے احساسات کے ساتھ زیادہ منسلک ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جب وہ خوش ہوتے ہیں تو ہنسنے لگتے ہیں اور جب وہ خوفزدہ ہوں تو کسی بالغ فرد کے ساتھ چٹ جاتے ہیں۔ اسی طرح جب غصے میں ہوں تو چیختے ہیں۔ بچوں کو ان جذبات کو ظاہر کر دینا چاہیے۔ بالغ افراد بچوں کو اپنے رویے پر قابو پانے میں مدد دینے اور اپنے احساسات ظاہر کرنے کے لیے محفوظ اور قابل قبول طریقے اپنا سکتے ہیں۔

### • بچوں سے بات کریں

اگر بچے نمزدہ یا ناراض یا خوفزدہ نظر آئیں تو ان سے بات کریں۔ ان کو تسلی دیں کہ غصہ کرنا بھی صحیح ہے مگر وہ دوسروں کو رنج یا تکلیف نہ پہنچائیں۔ اکثر ان کے پاس آپ کو بتانے کے لیے الفاظ نہیں ہوتے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں لہذا انہیں اپنے احساسات ظاہر کرنے کے دیگر طریقے بتائیں۔ مثال کے طور پر انہیں بتائیں کہ جب وہ ناراض ہوں تو وہ کہہ سکتے ہیں ’’مجھے بہت غصہ آ رہا ہے!‘‘



### • ڈرائنگ اور پینٹنگ

فنی کام کرنے کی سرگرمیوں میں حصہ لینا بچوں کو اپنے جذبات کا اظہار کرنے میں مدد دے سکتا ہے اور وہ رنگ استعمال کر کے شکلیں بنا کر ظاہر کر سکتے ہیں کہ وہ کیا اور کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ جو مختلف رنگ آپ ان کو دیں، ان میں سیاہ رنگ بھی موجود ہو کیونکہ بچے اکثر سیاہ رنگ اپنے بڑے احساسات کو بیان کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ان کی اپنی ڈرائنگ اور پینٹنگ کے بارے میں بات کرنے کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ آپ کو پتا چلے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ انہیں تسلی بھی دے سکتے ہیں جب وہ غمزہ، خوفزدہ یا غصہ میں ہوں۔

### • چکنی مٹی کا پیڑھ یا مٹی

مٹی کے پیڑھ یا مٹی سے کھیلنا، بچوں کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے اور وہ اسے اپنے احساسات سے ملتی جلتی شکلیں بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

### • موسیقی اور حرکت



موسیقی سننے کا عمل بچوں کو آرام دے سکتا ہے اور وہ پرسکون ہو سکتے ہیں۔ آپ مختلف قسم کی موسیقی بجا سکتے ہیں (خوشی والی، موسیقی اور اسی طرح کی دوسری قسموں کی موسیقی) اور بچوں سے کہیں کہ وہ اس طرح حرکت کریں جیسے موسیقی کا تقاضا ہو۔

### • ڈراما یا روپ بدلنے والا کھیل

بچے روپ بدلنے والے کھیل میں بہت سے جذبات ظاہر کرتے ہیں۔ اگر بچے کسی کو تکلیف نہ پہنچا رہے ہوں، انہیں اپنے احساسات کھیل کے ذریعے باہر نکالنے دیں۔

### • کہانیاں

جذبات سے ملتی جلتی کوئی کہانی پڑھنا یا سنانا بہت مددگار ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ اداس ہو تو ایسی کہانی سنائیں جو ایک چھوٹے بچے کی اداسی کے بارے میں ہو اور بتائیں کہ اس نے اس اداسی پر کیسے قابو پایا تھا۔ بچے غالباً آپ سے بار بار یہ کہانی سنانے کو کہے گا۔

### • جسمانی سرگرمی



چھوٹے بچے چست ہوتے ہیں اور انہیں چلنے پھرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ امکان ہوتا ہے کہ وہ اکتا جائیں اور یہ بھی امکان ہوتا ہے کہ اگر آپ کہیں کہ آرام سے بیٹھ جاؤ تو وہ غلط رویہ دکھائیں۔ انہیں باہر دوڑنے دینا اور انہیں کودنے پھلانگنے کا کھیل کھیلنے کا موقع دینا، انہیں پریشانی دور کرنے میں مدد دے گا۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو جب وہ گھر کی چار دیواری کے اندر ہوں تو کم از کم انہیں کچھ نہ کچھ کرنے کے لیے کوئی کام ضرور دیں۔

## سرگرمی کی شیٹ: رویہ جس کا مجھ سے تعلق ہے

کیا واقعہ ہوا	دیگر حکمت عملی آزمائی جاسکتی ہے	میرا رد عمل	بچے کی عمر	بچہ کیا کرتا ہے



کیونٹی میں دستیاب وسائل اور خدمات

Bernard van Leer Foundation. 2010. Setting Our Agenda on Early Learning, Violence and Physical Environment. The Hague, Bernard van Leer Foundation.

Gersten, M. 2011. Addressing children's challenging behaviour. Exchange. Vol. 33, No. 197, pp.70-73.

Humanistic Education Foundation, 2005. Childrearing with love: Handbook for the Citizens. 3rd edition p.77.

Linke, P. 1995. Behaviour Management in Context. Adelaide, Magarey Institute.

Newell, P. 2006. End all corporal punishment of children. In A Guide to General Comment 7: Implementing Child Rights in Early Childhood. The Hague, Bernard van Leer Foundation.

Porter, L. 2003. Young Children's Behaviour. 2nd edition. Sydney, MacLennan and Petty.

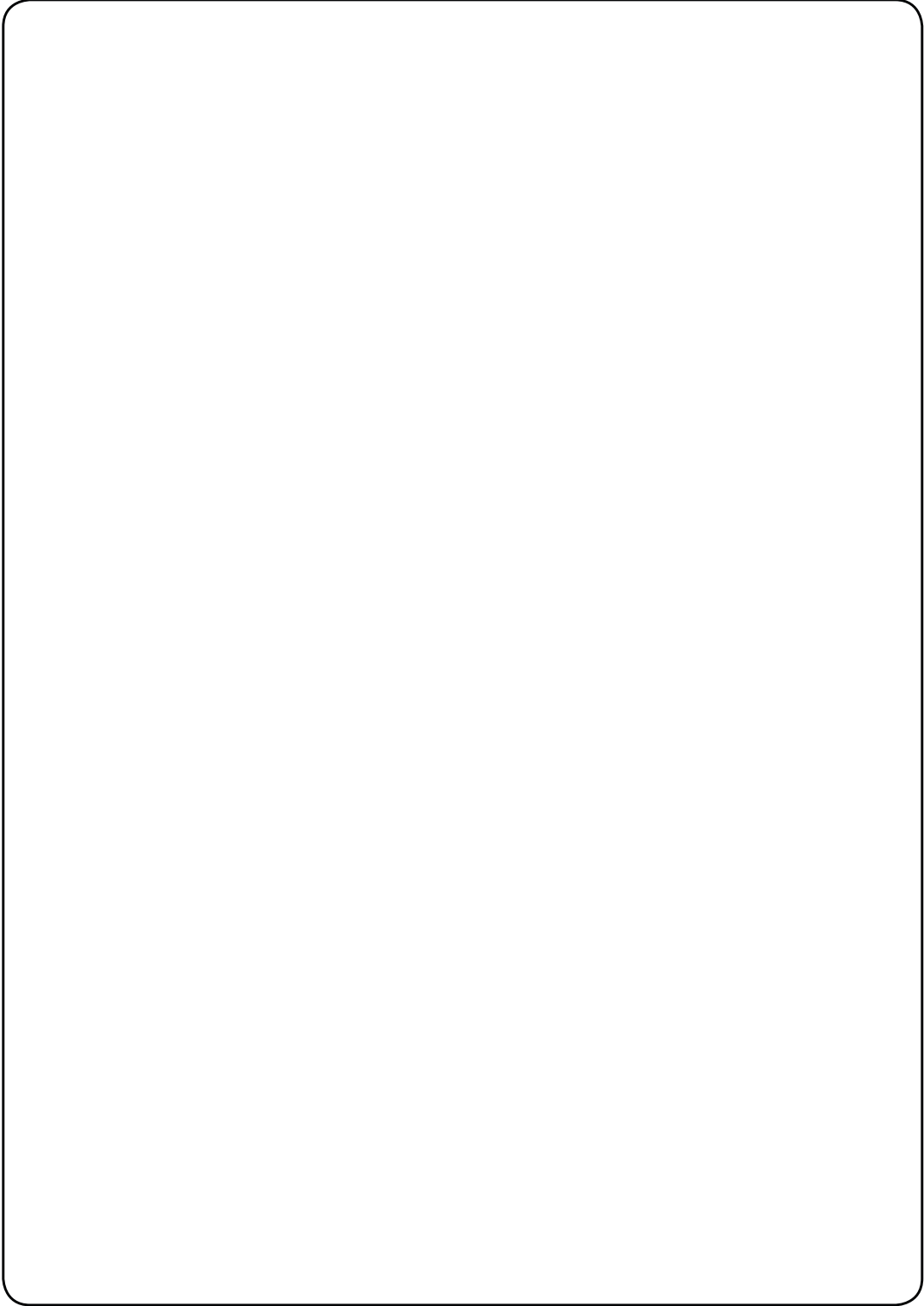
Rodd, J. 1996. Understanding Young Children's Behaviour. Sydney, Allen and Unwin.

Sorin, R. 2004. Understanding children's feelings. Canberra, Early Childhood Australia.

Stonehouse, A. 2006. Guiding children's behaviour in positive ways. www.ncac.gov.au (Accessed 27 March 2011).

کتابچہ-7 : چھوٹے بچوں کا رویہ

نوٹ



کتابچہ 7: چھوٹے بچوں کا رویہ  
یہ کتابچہ چھوٹے بچوں کے رویوں کا بیان کرتا ہے۔ اور کہ بچی کے عمر کے  
مختلف ادوار میں کون سا رویہ مناسب ہے۔  
مثبت سوچ پر زور دیا جائے تاکہ سخت مزاحوں پر اور بچی بہت سے مثبت طریقے  
بیان کیے گئے ہیں۔ بچوں کے ساتھ اچھا رشتہ قائم کرنے پر زور دیا ہے۔



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper





United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# معذوریے

کتابچہ نمبر 8



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچہ

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-9223-92-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 920 Sukhumvit Road, Prakanong، بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بد تعاون جاپان فنڈز ان ٹرسٹ

آزمائشی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا بزنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011، 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انھیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچہ کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخسانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

تصاویر: اورنج ایڈورٹائزنگ، اسلام آباد

اردو ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرٹنرز: انور پرنٹرز، اسلام آباد

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، محکمہ تعلیم کونڈ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈیولپمنٹ، محکمہ تعلیم لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، محکمہ تعلیم ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ پرونسل انسٹی ٹیوٹ فار ٹیچر ایجوکیشن (PITE) محکمہ تعلیم، نواب شاہ، سندھ

☆ ٹیچرز ریسیوس سنٹر (NGO)، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن (NGO)، لاہور، پنجاب

☆ چلڈرن گلوبل نیٹ ورک (NGO)، اسلام آباد

# معذور بچے

ہر بچہ خاص ہوتا ہے۔ ہر بچہ خاص نقوش اور خوبیوں کے ساتھ پیدا ہوتا ہے اور ایسی خاندانی صورتحال میں پیدا ہوتا ہے جو بچے کے بننے بنانے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر بچے کو اپنی صلاحیتوں کی مکمل نشوونما کرنا ہے تو خاندان اور وسیع تر کمیونٹی کی مدد ضروری ہے۔ یہ خاص طور پر ایسے بچوں کے لیے ضروری ہے جو ایسی جسمانی یا ذہنی صورتحال میں پیدا ہوئے ہوں جو انہیں کسی نہ کسی لحاظ سے معذور کرتی ہو۔ شاید وہ اچھی طرح چل نہ سکتے ہوں یا بات کرنے کی صلاحیت نہ رکھتے ہوں یا انہیں دورے پڑتے ہوں یا وہ آہستہ سیکھنے والے ہوں جبکہ بہت سے بچوں کی خصوصی ضروریات ہوتی ہیں۔ اس کتابچے میں ہم ان بچوں کی طرف توجہ مرکوز کریں گے جنہیں معذوری لاحق ہو یا جنہیں معذوری لاحق ہونے کا خدشہ ہو۔



معذوری ہونے سے اکثر یہ مراد ہوتی ہے کہ بچوں سے مختلف انداز سے سلوک کیا جاتا ہے ان سے ہونے والے سلوک کا انحصار کمیونٹی یا کچھ کے اعتقادات پر ہوتا ہے۔ یہ اعتقادات خاندان کو اپنے بچے کی وجہ سے شرم میں مبتلا کر سکتے ہیں یا اس کی وجہ سے انہیں خوف یا غلطی کا احساس ہو سکتا ہے۔ وہ بچے کو بے قدر یا بوجھ سمجھ سکتے ہیں اور نتیجے کے طور پر بچے کو چھپا سکتے ہیں، نظر انداز یا حتیٰ کہ معذور چھوٹے بچے جن سے اس طرح کا سلوک کیا جائے یا جنہیں ان کی معذوری کی وجہ سے تنگ کیا جائے جلد اپنے آپ کو بے حیثیت و بے وقعت سمجھنے لگتے ہیں۔ اس سے ان کی خود اعتمادی متاثر ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے انہیں طویل عرصے کے لیے سماجی رویے کے مسائل لاحق ہو سکتے ہیں۔ اس کے برعکس، اگر معذور بچوں کو قبول کیا جائے اور انہیں عزت دی جائے تو وہ کمیونٹی کا حصہ بن کر ابھرتے ہیں اور ان کی شروع کی حالت کی نسبت ان میں بہترین صلاحیتیں پیدا ہوں گی۔

## آپ کیا سوچتے ہیں؟

آپ معذور لوگوں کے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟ آپ کی کمیونٹی کے لوگ ایسے بچے سے کیسے پیش آتے ہیں جو دوسروں سے مختلف ہوتا ہے یعنی وہ لنگڑا ہوتا ہے، دیر سے چیزوں کو یاد کرتا ہے، تنگتا ہے یا بعض اوقات اُسے دورے پڑتے ہیں؟

### معذور بچوں سے متعلق حقائق

دنیا میں بہت سے بچے ایسے حالات میں پیدا ہوتے ہیں جو ان کی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر آپ کے ہاں کوئی معذور بچہ ہے تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔ یہ ایسی چیز ہے جس سے ہر خاندان متاثر ہو سکتا ہے، امیر ترین بھی اور غریب ترین بھی۔

اس بات کی بہت سی وجوہات ہیں کہ بچے معذور کیوں پیدا ہوتے ہیں یا ان کو بعد میں معذوری کیوں ہو جاتی ہے: والدین سے بیماری یا کوئی حالت بچوں کو منتقل ہو سکتی ہے یا خرابی اس وقت پیدا ہو سکتی ہے جب بچہ شکم مادر میں ہو، پیدائش کے دوران یا اس کے فوراً بعد بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ اکثر معذوریوں یا ایسے عوامل کی وجہ سے ہوتی ہیں جو والدین کے کنٹرول میں نہیں ہوتے مگر معذوری ہونے کے عمل کو کم کرنے کے لیے عورتوں کے لیے ضروری ہے کہ انہیں مکمل حفاظتی ٹیکے لگے ہوں، وہ غذائیت سے بھرپور اور متوازن خوراک کھائیں اور جب حاملہ ہوں تو صحت مندر ہیں۔ انہیں بچے کی پیدائش سے پہلے اور اس کے بعد باقاعدہ طبی معائنے کرانے چاہئیں۔ بلاشبہ، چند بچے صحت مند پیدا ہوتے ہیں اور بعد میں ان کو معذوری ہو جاتی ہے۔ ایسی معذوریوں عام طور پر حادثات، انفیکشن (بیماری)، یا محض بقدر ضرورت خوراک نہ کھانے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

### مسائل کی نشاندہی

والدین کو عام طور پر معذوری کے بارے میں اسی وقت پتا چلتا ہے جب بچہ پیدا ہو یا اس وقت اس کے بارے میں معلوم ہو جاتا ہے جب بچہ موزوں طریقے سے نشوونما نہ پارہا ہو۔ والدین کو یہ چیزیں روزانہ کی عام سرگرمیوں کے دوران یا جب وہ کھیل رہا ہو دیکھ کر پتہ چلتا ہے۔ والدین اکثر نشوونما کے ممکنہ مسائل کی علامات کی شناخت مشاہدہ کر کے کر سکتے ہیں کہ بچے آوازوں، چھونے، نظر ملانے، کھلونوں اور دوسرے لوگوں کے معاملے میں کیسے رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ تاہم بعض اوقات، تکلیف واضح نہیں ہوتی۔ باقاعدہ طور پر صحت کے معائنے سے مسائل کی شناخت ہو سکتی ہے۔

یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ بچے مختلف رفتاروں سے بڑھتے ہیں اور چند علاقوں میں بچوں کی نشوونما تیز ہو سکتی ہے۔ والدین کو آگاہ ہونا چاہیے کہ ان کے بچے یا کمیونٹی میں معمول کیا ہے۔ اگر ان کو شبہ ہو کہ کوئی خرابی ہے تو انہیں کسی تربیت یافتہ ماہر ڈاکٹر یا ہیلتھ ورکر کی مدد حاصل کرنی چاہیے۔ ڈاکٹر یا نرس کچھ ٹیسٹ لے سکتے ہیں اور والدین کو مسئلے کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں اور بتا سکتے ہیں کہ مسئلے سے کیسے نمٹا جائے۔

جوئی ممکن ہو مدد حاصل کرنا اہم ہے۔ اس کی وجہ سے بچے کی صحت یابی کے مواقع زیادہ ہو جاتے ہیں یا معذوری کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔ یہ بات صحت کے ایسے مسائل کے بارے میں بھی صحیح ہے جو آتے اور جاتے ہیں مثلاً کان اور جلد کی بیماریاں۔ ان کی وجہ سے بچوں کا رویہ متاثر ہوتا ہے اور ان سے بچوں کی نشوونما اور تعلیم میں مداخلت واقع ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر وہ بچے جنہیں اکثر زکام ہو یا کان کی بیماریاں ہو جاتی ہوں ایسا وقت آتا ہے جب وہ اچھی طرح سن نہ سکتے ہوں۔ وہ سکول میں اس کی وجہ سے اپنے اسباق میں پیچھے رہ جاتے ہیں اور ان کو رویے کے مسائل بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔

### معذور بچوں کو معمول کی زندگی میں شامل کرنا

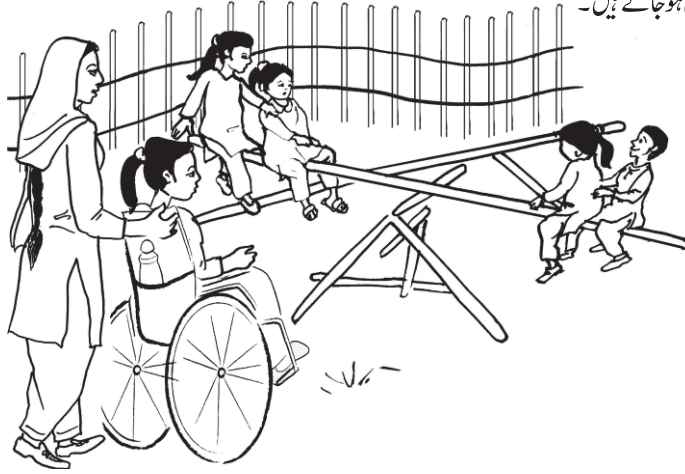
معذور بچوں کی بھی وہی ضروریات، وہی احساسات اور جذبات ہوتے ہیں جو سب بچوں کے ہوتے ہوں۔ انہیں بھی وہی حقوق حاصل ہوتے ہیں جو ہر بچے کو حاصل ہیں مثلاً پیدائش کا اندراج، حفاظتی ٹیکے لگوانا، غذائیت سے بھرپور خوراک، تعلیم اور زیادتی و تشدد سے تحفظ۔

معذور شیر خوار اور ذرا بڑے بچوں کو دوسرے لوگوں سے علیحدہ نہیں کرنا چاہیے۔ ان کو خاندان اور کمیونٹی کی روزانہ کی زندگی میں شامل رکھنا چاہیے اور انہیں دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کا موقع دینا چاہیے۔ موزوں حمایت کے ساتھ معذور بچے اپنی معذوری سے نمٹنا سیکھ سکتے ہیں اور بڑے ہو کر ایسے بالغ افراد بن سکتے ہیں جو معاشرے میں مکمل شرکت کر سکیں۔

جن والدین کے ہاں کوئی معذور بچہ ہو ان کے لیے مشکل صورتحال پیدا ہو سکتی ہے۔ بہت زیادہ بہتری اس صورت میں پیدا ہو سکتی ہے اگر کمیونٹی ایسے خاندان کو کسی تعصب کے بغیر قبول کرے اور اس کی حمایت کرے۔ اگر والدین معذوری سے آگے بڑھ کر سوچیں اور اپنے بچے کی مجموعی نشوونما کے بارے میں غور و فکر کریں تو ایسا کرنا بھی مددگار و سازگار ہوتا ہے۔



اگر بچے کو نشوونما کے کسی ایک شعبہ میں معذوری ہو سکتی ہے مگر دیگر شعبوں میں وہ اچھا ہوگا اور اس میں کافی صلاحیتیں موجود ہوں گی۔ مثال کے طور پر جسمانی معذوری والے بہت سے بچوں کو چیزوں کو یاد کرنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ چند بچوں میں خاص قابلیت بھی موجود ہوگی۔ حتیٰ کہ ایسے بچے جن کی ذہنی استعداد محدود ہوتی ہے سیکھے سکھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ بہت سے بچے جسمانی طور پر مضبوط اور صحت مند ہوتے ہیں اگر بالغ افراد کو سکھانے کے لیے وقت نکالیں تو وہ عام گھریلو کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔



#### معذور بچوں کی مدد کرنا

تمام شیر خوار اور ذرا بڑے بچوں کی حالت کو بہتر بنانا ممکن ہے اگر مسئلے کا حل جلد نکال لیا جائے یعنی اگر بچہ پیدا ہونے کے بعد جلد ہی کچھ کر لیا جائے۔ اس کے لیے لازمی طور پر خصوصی خدمات کی ضرورت نہیں ہوتی۔ پیار کرنے والے والدین اور خاندان بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ ایسے ہی کمیونٹی بھی بہت کچھ کر سکتی ہے۔ بچوں کو خود کوئی کام کرنے دینا اور ان کی کمیونٹی اور کالج میں بالکل عام بچے کی طرح سرگرم شرکت کرنے میں مدد دینا نہایت اہم ہے۔ درج ذیل لائنوں میں چند بنیادی تجاویز دی گئی ہیں۔

#### ☆ محبت اور نگہداشت

اپنے ”خاص“ بچے کے لیے محبت اور اس کی دیکھ بھال سب سے اہم چیز ہے، جو آپ کر سکتے ہیں۔ جہاں تک تمام بچوں کا تعلق ہے ماں اور دیکھ بھال کرنے والے دیگر افراد کے ساتھ قریبی تعلق بنانا بچے کی صحت اور نشوونما کے لیے نہایت اہم ہے۔

#### ☆ انتظار کریں حتیٰ کہ آپ کا بچہ تیار ہو جائے

اپنے بچے کو کام کرنے پر مجبور نہ کریں۔ یہ مہارت بالکل عمارت بنانے والے بلاکوں کی طرح کسی دوسری مہارت پر انحصار رکھتی ہے۔ بچے کی عمر سے قطع نظر اسے خود ہی مہارتیں اسی ترتیب سے اپنے اندر پروان چڑھانی چاہئیں جیسے ہر دوسرے بچے میں موجود ہوتی ہیں۔ لہذا حسب ذیل کام کریں:

☆ اپنے بچے کا مشاہدہ کریں اور جائزہ لیں کہ آپ کا بچہ نشوونما کے کس مرحلے میں ہے۔

☆ غور کریں کہ آگے بڑھنے کے لیے اگلا مرحلہ کیا ہے۔

☆ اپنے بچے میں نئی مہارتیں پیدا کرنے کے لیے چند سرگرمیاں اسے سکھائیں یا بتائیں۔

☆ کمیونٹی ہیلتھ ورکر اس سلسلے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔



### ☆ بچے کی خوبیوں کی تعریف اور حوصلہ افزائی کریں

بچے کی کمزوریوں (یا معذوری) کو تسلیم کریں اور اس کی خوبیوں میں حوصلہ افزائی سے اضافہ کرنے کی کوشش کریں۔ غور کریں کہ بچہ کیا کر سکتا ہے اور ان کی خاص صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ کوشش کریں کہ بچے کے بارے میں اس وجہ سے افسوس کا اظہار نہ کریں کہ اس کو معذوری لاحق ہے۔



### ☆ اپنی مدد آپ کی مہارتوں کی حوصلہ افزائی کریں

اپنے بچے کو ترغیب دیں کہ جتنا ممکن ہو اتنا کچھ وہ خود انجام دے۔ ایک لحاظ سے والدین بچوں کو اپنے اندر مہارتیں (مثلاً خود کھانا پینا یا کپڑے بدلنا) پیدا کرنے سے روک سکتے ہیں اگر وہ انہیں بچے ہی سمجھتے رہیں اور ان کے لیے ہر کام کرتے رہیں۔

### ☆ بچوں کو خود اپنا کام کرنا سکھانا بہتر ہوتا ہے اور

انہیں مدد وہاں دی جانی چاہیے جہاں ضروری ہو۔

### ☆ گھر کو ان کے موافق بنانا

خاندان گھر میں اور باہر کے ماحول پر غور کر کے ایسی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں جو معذور بچے کے لیے ادھر ادھر جانے اور اتنی معمولی گھریلو زندگی سے لطف اٹھانے کے لیے ضروری ہوں جو ممکن ہو سکے۔

### ☆ بچے کے ساتھ سرگرمیاں انجام دینے کے لیے معمول بنائیں

اگر آپ کی زندگی بہت مصروف ہو تو ہر روز کوئی خاص کھیل کھیلنے کے لیے خاص وقت مقرر کرنے کی کوشش کریں اور اپنے بچے کے ساتھ سرگرمیوں میں حصہ لیں اس طریقے سے آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ ہر روز ان مہارتوں کو بڑھانے میں مدد کر رہے ہیں جو بچے کے لیے ضروری ہیں۔



دنیا بھر میں کمیونٹیاں معذور بچوں کی مدد کرنے کے اقدامات کر رہی ہیں۔ حسب ذیل وہ کام بیان کیے گئے ہیں جو کمیونٹیوں کی جانب سے مدد کے ضمن میں کیے جاسکتے ہیں:-

- ☆ کمیونٹیاں معذور بچوں اور بالغ مقامی افراد کی شناخت کرنے اور ان کی مدد کرنے کے لیے کمیٹیاں بنا رہی ہیں۔ ایسی کمیٹیوں میں ہیلتھ ورکر اور معذور لوگ اور عام لوگ شامل ہوتے ہیں۔
- ☆ کمیٹی کے ارکان کو پھر تربیت دی جاتی ہے کہ خدمات کیسے فراہم کی جائیں اور معذور بچوں اور ان کے خاندانوں کی مدد کیسے کی جائے۔
- ☆ کمیٹی کے ارکان عام طور پر خاندانوں کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں اور انہیں سکھاتے ہیں کہ اپنے معذور بچوں کی اچھی طرح مدد کیسے کی جائے۔
- ☆ اکثر ایسی ورکشاپوں کا انعقاد ہوتا ہے۔ جن میں مقامی دستکار سیکھتے ہیں کہ معذور اشخاص کے لیے معاون اشیاء کیسے بنائی جائیں مثلاً بیساکھیاں اور سہارے۔ وہ دوسرے لوگوں کو ایسی فنی اشیاء بنانے میں بھی مدد کرتے ہیں۔ انہیں یہ کام کرنے کے لیے اوزاروں کی ضرورت ہوتی ہے مگر اکثر سامان مقامی طور پر مل جاتا ہے۔
- ☆ صحیح سالم جسم والے مقامی بچے ان معذور بچوں کی مدد کرنے کے لیے ان کے ساتھ ایسے پروگراموں میں حصہ لیتے ہیں جن میں وہ ان کے ساتھ کھیلتے ہیں اور کام کرتے ہیں۔ وہ بچے اور بعض اوقات معذور بچے بھی اکثر یہ کھلونے بنانے میں حصہ لیتے ہیں۔ چند مالک میں اوزار بنانے کی وجہ سے ایسے چھوٹے کاروبار شروع ہو چکے ہیں جن میں کھلونے بنائے جاتے ہیں اور کمیونٹی کے لیے رقم کے حصول کے لیے یہ کھلونے بیچے جاتے ہیں۔

خصوصی بچے کے لیے کوئی کتاب بنائیں

کوئی بچہ اپنے آپ کو بہت خاص سمجھے گا اگر آپ اس کے متعلق کوئی کتاب بنائیں۔ فوٹو کھینچیں، تصویریں بنائیں یا ان کی پسندیدہ خوراک کی کوئی تصویر کاٹ کر لگائیں۔ ہر چیز کے لیے ایک الگ صفحہ بنائیں اور اس تصویر کے نیچے سادہ اور مختصر جملہ لکھیں۔ جب یہ مکمل ہو جائے تو اسے بچے کو پڑھ کر سنائیں۔



اس شکل میں دکھائے گئے گاؤں میں لوگوں نے ہموار رستے، ہاتھ سے پکڑ کر چلنے والے جنگلے اور کھیلنے کے میدان بنائے ہیں تاکہ ہر کوئی آسانی سے ادھر ادھر آجاسکے اور کمیونٹی کا حصہ بن جائے۔



ہمارا مقصد ہمیشہ بچے کے لیے  
راہیں کھولنا ہونا چاہیے نہ کہ بند کرنا۔

حکمت عملی

میں نے کیا سیکھ لیا ہے	میں کیا جانا چاہتا ہوں	میں کیا جانتا ہوں

کیونٹی میں موجود وسائل اور خدمات

Evans, J. 1998. Inclusive ECCD: A fair start for all children. Coordinators Notebook, No.22. Roe, D. 2001. Autism Spectrum Disorder. Canberra, Australian Early Childhood Association.  
<http://www.babble.com/baby/baby-health-safety/autism-guide-spectrum-disorders-pdd-ASD/>  
(Accessed 29 July 2011)

Talay-Ongan, A. 2004. Early Development Risk and Disability. Sydney, Pearson Education.  
[http://pediatrics.about.com/od/birthdefects/f/down\\_syn\\_causes.htm](http://pediatrics.about.com/od/birthdefects/f/down_syn_causes.htm) (Accessed 29 July 2011)

UNESCO. 2009. Teaching Children with Disabilities in Inclusive Settings, Bangkok, UNESCO.  
<http://www.unescobkk.org/news/article/teaching-children-with-disabilities-in-inclusive-settings/> (Accessed 12 July 2011)

UNESCO. 2001. Understanding and Responding to Children's Needs in Inclusive Classrooms. Paris, UNESCO.  
<http://www.unesco.org/education/educprog/sne> (Accessed 5 April 2011)

UNICEF et al. 2010. Facts for Life. 4th edition. New York: UNICEF [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org) (Accessed 5 March 2011)

Werner, D. 2009. Disabled Village Children. 2nd edition. Berkeley, California, The Hesperian Foundation.  
With thanks to the author and publishers of Disabled Village Children for permission to reprint the illustrations

کتابچہ 8: معذور بچے  
یہ کتابچہ خاندان اور معاشرہ کو متنبہ دیتا ہے کہ تمام بچوں کی عزت اور  
یکساں سلوک کیا جائے۔ یہ کتابچہ معذور بچوں پر روشنی ڈالتا ہے کہ ان  
کا خیال کن طریقوں سے رکھا جائے۔



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper







United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Japan  
Funds-in-Trust

# سکول جانا

کتابچہ نمبر 9



## سرپرستوں کی تعلیم کے لیے کتابچہ

یونیسکو بنگاک 2011

آئی ایس بی این نمبر 4-388-9223-92-978 (پرنٹ ورژن)

978-92-9223-389-1 (الیکٹرونک ورژن)

اول ایڈیشن: یونیسکو ایشیا پیسیفک ریجنل ایجوکیشن بیورو، 920 Sukhumvit Road, Prakanong، بنگاک 10110، تھائی لینڈ۔

بد تعاون جاپان فنڈز ان ٹرسٹ

آزمائشی اردو ایڈیشن: یونیسکو اسلام آباد، ساتویں منزل، سرینا بزنس کمپلیکس، اسلام آباد

© یونیسکو 2011، 2012 (اردو ترجمہ)

اس کتابچے کا کوئی بھی حصہ کسی بھی صورت میں کسی بھی ذریعے سے یونیسکو کی پیشگی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

کسی بھی ملک، علاقے، شہر یا جگہ یا پھر اس کے حکام یا اس کی حدود یا سرحدوں کی متعلقہ قانونی حیثیت کے حوالے سے اس کتابچے میں درج تمام عہدوں اور مواد کو کسی بھی لحاظ سے یونیسکو کی حتمی رائے نہ سمجھا جائے۔

اس کتاب میں دیئے گئے حقائق اور واقعات کی درستگی کے صرف مصنف اور مترجم ذمہ دار ہوں گے۔ یونیسکو کا ان کی آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں اور نہ ہی انھیں اس ادارہ کی رائے خیال کیا جائے۔

یونیسکو کا ادارہ معلومات کی وسیع اشاعت کا ہمیشہ خیر مقدم کرتا ہے لہذا اس مقصد کے تحت اس کتابچے یا دیگر مطبوعات کی دوبارہ تیاری، اشاعت یا ترجمہ کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مہربانی فرما کر اس ای میل پر [ikm.bgk@unesco.org](mailto:ikm.bgk@unesco.org) رابطہ کریں۔

موجودہ کتابچہ کی تیاری کا کام یونیسکو اسلام آباد کی زیر نگرانی مکمل ہوا ہے۔

معاونت: رخسانہ حسین، یونیسکو اسلام آباد

ڈیزائن/لے آؤٹ: وارن فیلڈ (انگریزی)

تصاویر: اورنج ایڈورٹائزنگ، اسلام آباد

اردو ترجمہ: نذر حسین کاظمی

پرٹنرز: انور پرنٹرز، اسلام آباد

مندرجہ ذیل اداروں نے ان کتابچوں کے اردو ترجمے کی تدوین میں معاونت فراہم کی۔ ہم ان کی قابل قدر تجاویز کیلئے بے حد شکرگزار ہیں

☆ صوبائی بیورو برائے نصاب، محکمہ تعلیم کونڈ، بلوچستان

☆ ڈائریکٹریٹ آف سٹاف ڈیولپمنٹ، محکمہ تعلیم لاہور، پنجاب

☆ ڈائریکٹریٹ برائے نصاب و تربیت اساتذہ، محکمہ تعلیم ایبٹ آباد، خیبر پختونخوا

☆ پرونسل انسٹی ٹیوٹ فار ٹیچر ایجوکیشن (PITE) محکمہ تعلیم، نواب شاہ، سندھ

☆ ٹیچرز ریسیوس سنٹر (NGO)، کراچی، سندھ

☆ بنیاد فاؤنڈیشن (NGO)، لاہور، پنجاب

☆ چلڈرن گلوبل نیٹ ورک (NGO)، اسلام آباد

# سکول جانا

سکول جانا شروع کرنا ہر بچے کے لیے ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے۔ ہر لڑکے اور لڑکی کو ان کے ملک میں منظور شدہ عمر میں سکول جانا شروع کرنا چاہیے۔ یہ عمر عام طور پر 5 سے 7 سال کے درمیان ہوتی ہے۔

یہ بچوں کے لیے جوش و خروش کا وقت ہوتا ہے لیکن یہ بہت زیادہ ذہنی تناؤ اور پریشانی کا وقت بھی ہو سکتا ہے کیونکہ بچے ایک نامانوس ماحول میں جا رہے ہوتے ہیں۔ خواہ وہ پری سکول اور کنڈرگارٹن میں جاتے رہے ہوں مگر سکول جانا ایک بڑا مرحلہ ہوتا ہے۔

بہت سے بچوں کے لیے یہ برداشت سے باہر ہوتا ہے اور وہ جلد سکول چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ سب سے زیادہ سکول چھوڑنے والے بچوں کی تعداد پہلی کلاس کے بچوں کی اور پھر دوسری کلاس کے بچوں کی ہوتی ہے، بہت سے ترقی پذیر ممالک میں کم از کم آدھے بچے جو پہلی کلاس میں داخلہ لیتے ہیں یا تو سکول چھوڑ دیتے ہیں یا پہلی جماعت میں ہی رہ جاتے ہیں۔

☆ آپ کی کمیونٹی میں کیا صورتحال ہے؟ ☆ بچے کس عمر میں سکول جاتے ہیں؟ ☆ کیا اس عمر کے تمام بچوں کو والدین سکول میں داخل کرواتے ہیں؟

☆ کیا اکثر لڑکے اور لڑکیاں پرائمری تعلیم مکمل کر لیتے ہیں؟ اگر ایسا نہیں تو وہ کب سکول چھوڑ جاتے ہیں اور کیوں؟

سکول بچوں کے لیے ایک اچھا اور کامیاب تجربہ ہونا چاہیے۔ اس مسئلے پر غور کرنے کے لیے مختلف پہلو دیئے گئے ہیں تاکہ بچے سکول جا کر خوش ہوں اور سکول نہ چھوڑیں۔

## والدین بطور اولین اساتذہ

بچے کا تعلیم حاصل کرنے کا حق پیدائش سے شروع ہوتا ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ اپنے شیرخوار بچوں کو سکول بھیج دیا جائے۔ تعلیم سکول جا کر ہی حاصل نہیں کی جاتی بلکہ تعلیم سے مراد زندگی میں بڑھنا اور سیکھنے کے مواقع حاصل کرنا ہے۔ والدین یہ مواقع اس وقت ہی شیرخوار بچے کو فراہم کرنا شروع کر دیتے ہیں جب ان کا بچہ پیدا ہوتا ہے۔ وہ اُسے پکڑ کر، چھو کر، اس سے باتیں کر کے اور کھیل



کر یہ موقع فراہم کرتے ہیں۔ وہ مضبوط تعلق جو شیرخوار بچے اور والدین کے درمیان پیدا ہوتا ہے، بعد ازاں اس کے سیکھنے کا عمل اور نشوونما کی بنیاد بنتا ہے۔

والدین بچے کے پہلے اساتذہ ہوتے ہیں۔ ابتدائی سالوں میں والدین بچوں کو ایسے عملی کام کرا سکتے ہیں جو ان کے سیکھنے کے عمل میں معاون ہوں۔

حتیٰ کہ وہ والدین جن کے وسائل کم ہوتے ہیں اور وہ والدین جو سکول کم یا

بالکل نہ گئے ہوں، وہ بھی اپنے بچے کے سکول جانے کی اچھی ابتداء کر سکتے ہیں۔ وہ گھر میں کہانیاں پڑھنے اور سنانے، گیت گانے،

اعداد اور حروف تہجی کے کھیل کھیل کر، ڈرائنگ، پینٹنگ کے ذریعے، دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کی حوصلہ افزائی کر کے، دلچسپ مقامات کی سیر اور مواد ڈھونڈ کر

بچوں کے سیکھنے کے عمل میں اضافہ کر سکتے ہیں۔



ہم جانتے ہیں کہ وہ بچے جو ابتدائی عمر یعنی بچپن کے معیاری پروگراموں میں شرکت کرتے ہیں، وہ سکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ اگر یہ سہولیات دستیاب ہوں تو انہیں استعمال کریں۔ تاہم پروگرام کا انتخاب کرتے ہوئے انہیں محتاط رہنا چاہیے۔ ایک معیاری پروگرام ترقی اور تعلیمی نہیں ہوتا بلکہ ایسا ہوتا ہے جس میں بچے کھیل کے ذریعے سیکھتے ہیں اور وہ پروگرام جن میں بچے مشکل سرگرمیوں اور کاموں میں دیگر بچوں اور بڑے افراد کے ساتھ مل کر حصہ لیتے ہیں۔

### سکول میں کامیابی

بہت سے بچے سکول کیوں چھوڑ دیتے ہیں یا وہ ناکام کیوں ہو جاتے ہیں؟ چھوٹے بچے سیکھنے کے عمل کو پسند کرتے ہیں۔ پیدائش کے وقت بچے کی حالت کو یاد کریں۔ اس کا دماغ پہلے ہی مرحلے میں تیار ہوتا ہے اور محض اس سے شروعات کی ضرورت ہوتی ہے۔ کئی بچوں کے ساتھ ان کی زندگی کے پہلے 5 یا 6 سالوں میں کچھ غلطی تجربات ہو جاتے ہیں۔ سکول میں کامیابی کے لیے بچوں کو کیا چاہیے، اس پر غور کرنا ضروری ہے۔

### ☆ صحت مند ہونا

سکول میں لطف اٹھانے اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اچھی صحت اور غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ابتدائی سالوں میں غذائیت کی کمی دماغ کی نشوونما کو متاثر کرتی ہے۔ اس سے بچوں کی سوچنے اور سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ غذائیت کی کمی کے شکار بچوں کو توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے وہ زیادہ متحرک نہیں ہوتے اور ان میں اپنے جذبات کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت بھی کم ہوتی ہے۔ اس وجہ سے بچوں کے رویے متاثر ہوتے ہیں اور وہ مشکلات سے دوچار ہو جاتے ہیں۔ اس صورتحال میں بچے سکول میں دلچسپی نہیں لے گا اور سکول چھوڑ سکتا ہے۔ اسی طرح وہ بچے جو بیمار رہتے ہیں، وہ سکول سے غیر حاضری کی بنا پر پیچھے رہ جاتے ہیں۔ انھیں سکول میں کوئی دلچسپی نہیں ہوتی اور وہ وہاں بہت کم سیکھتے ہیں۔

### ☆ دوست بنانا اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل سے لطف اندوز ہونا

زیادہ تر چھوٹے بچے سکول جا کر دوست بنانے کو سب سے اہم چیز سمجھتے ہیں۔ جب بچے سکول جانا شروع کریں تو انھیں خاندان سے باہر دوسرے بچوں اور بڑے افراد کے ساتھ تعلق بنانے کے قابل ہونا چاہیے۔



☆ سیکھنے میں لطف اٹھانا

ایک صحت مند بچہ فطری طور پر تجسس ہوتا ہے اور اپنے ارد گرد کی ہر ایک چیز کے بارے میں معلوم کرنے کا دلدادہ ہوتا ہے۔ اگر اس تجسس کو پروان چڑھایا جائے یعنی اگر بچے کو اشیاء کی تحقیق کرنے اور ان سے کھیلنے کی حوصلہ افزائی کی جائے اور بڑے افراد اس سے باتیں کریں اور اس کے سوالوں کے جواب دیں تو پھر بچہ سیکھنے کے عمل کو پسند کرے گا اور سکول کے اچھے ماحول میں ترقی کرے گا۔



بچے جب سکول جانا شروع کریں تو انہیں کیا جانا اور کیا کچھ کرنا چاہیے

بچوں سے توقع ہوتی ہے کہ جب وہ سکول جانا شروع کریں تو ان میں بہت سے کام کرنے کی صلاحیت موجود ہو۔ ہم ان کاموں کو جو وہ کر سکتے ہیں، نیچے دیں گے اور تجاویز دیں گے کہ والدین کیسے اس سلسلے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

والدین کیسے مدد کر سکتے ہیں	بچے جب سکول جانا شروع کریں تو انہیں کیا جانا اور کیا کچھ کرنا چاہیے؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ پیدائش کے وقت سے اپنے بچے کے ساتھ مضبوط تعلق پیدا کریں۔</li> <li>☆ اپنے بچے کی دوسرے بچوں کے ساتھ اکثر کھیلنے کی حوصلہ افزائی کریں خاص طور پر 3 سال کی عمر سے۔</li> <li>☆ جب کھیل کے دوران بحث شروع ہو جائے تو بچوں کو اس مشکل کو خود حل کرنے دیں، اگر ایسا ممکن ہو۔</li> <li>☆ ایسے کھیل کھیلیں جن میں بچوں کو باری لینی پڑے اور چیزوں کا تبادلہ کرنا پڑے۔</li> <li>☆ گھر میں کچھ سادہ اصول بنائیں جن پر بچے عمل کر سکیں۔</li> </ul>	<p>سماجی اور جذباتی مہارتیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ دوسرے بچوں اور بڑے افراد کے ساتھ مثبت انداز سے رابطہ رکھ سکتے ہوں۔</li> <li>☆ اصولوں کی پابندی کر سکتے ہوں۔</li> <li>☆ باری باری کھیلنا آتا ہو۔</li> <li>☆ تعاون کر سکتے ہوں۔</li> <li>☆ سامان کا تبادلہ کر سکتے ہوں۔</li> <li>☆ دوسروں کا لحاظ کرتے ہوں۔</li> <li>☆ اپنے رویے پر اچھی طرح کنٹرول کر سکتے ہوں۔</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ بچوں کو خود ٹائلٹ استعمال کرنا، ہاتھ دھونا، دانتوں کو خود برش کرنا اور خود کپڑے پہننا سکھائیں، وغیرہ وغیرہ۔</li> <li>☆ اگر وہ سکول میں بیگ یا لٹچ باکس لے کر جائیں تو ان کو سکول جانے سے پہلے اسے استعمال کرنے کی مشق کرائیں اور ان کو کھولنا اور بند کرنا سکھائیں۔</li> <li>☆ اپنے بچے کا نام سکول جانے والی تمام اشیاء اور کپڑوں پر لکھ دیں۔</li> <li>☆ اپنے بچے کو سمجھائیں کہ جب کوئی ان سے شرارت کرے یا جب ان کو دوسرے لوگوں کی طرف سے خطرہ ہو تو انہیں کیا کرنا چاہیے۔</li> </ul>	<p>اپنی مدد آپ کی مہارتیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ بچے اپنا خیال خود رکھ سکتے ہوں یعنی ٹائلٹ استعمال کر سکتے ہوں۔</li> <li>☆ لباس خود پہن سکتے ہوں کھانا خود کھا سکتے ہوں، وغیرہ</li> <li>☆ اپنی ذاتی اشیاء کا خیال رکھ سکتے ہوں۔</li> <li>☆ اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکتے ہوں۔</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ اپنے بچے کے ساتھ ایسے کھیل کھیلیں جن سے اس کی جسمانی مہارتوں کی نشوونما ہو مثلاً دوڑنا، کودنا، گیند وغیرہ پھینکانا اور پکڑنا۔</li> <li>☆ اپنے بچے سے ایسی سرگرمیاں کرائیں جن سے ان کے ہاتھ اور انگلیاں مضبوط ہوں، مثلاً چھوٹی چیزوں کو اٹھانے کے لیے چمٹی پکڑنا، گندھے ہوئے آٹے سے کھیلنا۔</li> <li>☆ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ رنگ اور پینٹ برش (اگر ممکن ہو</li> </ul>	<p>جسمانی مہارتیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ سکول میں ہونے والے سب کھیلوں میں دلچسپی لیں یعنی دوڑنے، گیند پھینکنے، پکڑنے، پیروں سے مارنے وغیرہ۔</li> <li>☆ پنسل اچھی طرح پکڑنا</li> <li>☆ قینچی استعمال کرنا</li> <li>☆ رنگ اور برش ہاتھوں میں صحیح طریقے سے پکڑنا</li> </ul>

<p>والدین کیسے مدد کر سکتے ہیں</p>	<p>بچے جب سکول جانا شروع کریں تو انہیں کیا جانا اور کیا کچھ کرنا چاہیے؟</p>
<p>تو مولے استعمال کریں۔ ☆ بچے کو سمجھائیں کہ وہ قینچی کیسے پکڑے اور استعمال کرے اور اسے ایسی بغیر نوک والی چھوٹی قینچی استعمال کرنے کی مشق کرائیں جو تیز نہ ہو۔</p>	
<p><b>بات سننا</b> ☆ اپنے بچے سے گفتگو کریں، اس سے سوالات پوچھیں اور وہ جواب دے اور باری سے کام کر سکے۔ ☆ کہانیاں پڑھ کر سنائیں اور بچہ وہ کہانیاں آپ کو سنائے۔ ☆ مل کر موسیقی سنیں اور اس کے متعلق بات کریں۔ ☆ سننے والے کھیل کھیلیں مثلاً سرگوشی کرنے والے کھیل، گھریا باہر آوازوں کی شناخت کرنا ☆ اپنے بچے کو سادہ ہدایات دیں جن پر وہ عمل کرے۔ کوشش کریں کہ ان ہدایات کو نہ دہرائیں۔ اس طریقے سے آپ اپنے بچے کی بات سننے کی تربیت کر رہے ہوتے ہیں۔</p>	<p><b>زبان کی مہارتیں:</b> ☆ غور سے سن سکیں ☆ صاف بول سکیں ☆ اپنی بات کہنے کے لیے الفاظ استعمال کر سکیں ☆ بہت سے اساتذہ توقع رکھتے ہیں کہ بچے اپنا نام لکھ سکیں</p>
<p><b>بات کرنا</b> ☆ اپنے بچے کو بات کرنے پر راغب کریں اور نئے الفاظ استعمال کریں۔ سوالات پوچھیں اور بچے کے جوابات سنیں۔ ☆ احتیاط کریں کہ اپنے بچے کی زبان کی غلطیوں کو بہت زیادہ درست نہ کریں۔ اس کی وجہ سے وہ بولنے میں زیادہ پراعتماد نہیں ہوگا۔ ☆ بہت سی سرگرمیاں اور کھیل کھیلیں جو بچے کو بات کرنے کی طرف مائل کریں مثلاً پتلی تماشہ، کہانیاں، دوسرا بن کر بات کرنا اور کمیونٹی میں چہل قدمی کرنا۔ ☆ اپنے بچے کے تجربات کے متعلق اپنی کتابیں بتائیں اور ان میں تصویریں یا فوٹو لگائیں</p>	

والدین کیسے مدد کر سکتے ہیں	بچے جب سکول جانا شروع کریں تو انھیں کیا جانا اور کیا کچھ کرنا چاہیے؟
☆ اعداد والے الفاظ استعمال کر کے نظمیں اور گیت گائیں۔ حتیٰ کہ چھوٹے بچے بھی ان سے لطف اندوز ہوں۔	ریاضی ☆ اعداد سے واقف ہوں۔
☆ بچوں کو مختلف شکلوں اور جسامتوں کے بلاک کھیلنے کے لیے دیں۔	☆ چیزوں کے مقام کے بارے میں چند الفاظ سمجھتے ہوں جیسے نیچے، پیچھے، قریب، اوپر، ساتھ۔
☆ جب آپ بچوں سے بات کریں یا ہدایات دیں تو اعداد استعمال کریں۔	☆ ملتی جلتی یا مختلف چیزوں کو علیحدہ کر کے گروپ بنانا۔
☆ میزھیاں چڑھتے ہوئے، انڈے جمع کرتے ہوئے بچے کے ساتھ گنتی گنیں۔	
☆ اپنے بچے کی اشیاء کو الگ الگ کرنے کے عمل کی حوصلہ افزائی کریں مثلاً سبزیاں، پتے، گھونگے یا کوئی بھی چیز۔ ان سے بات کریں کہ یہ اشیاء مختلف ہیں یا ایک جیسی ہیں۔	
☆ ایسے کھیل کھیلیں جن میں بچے کو اشیاء کے نیچے یا پیچھے جانا پڑے۔ اس طرح وہ ان الفاظ کو سنتا اور سمجھتا ہے۔	

### انگریزی میں گنتی کا ایک مشہور گیت

#### Five little ducks

Five little ducks went out one day  
Over the hill and far away  
Mother duck said,  
"Quack, quack, quack, quack,"  
but only four little ducks came back.  
Four little ducks went out one day  
Over the hill and far away  
Mother duck said,  
"Quack, quack, quack, quack,"  
but only three little ducks came back.  
(And so on until none of the ducks come back.)  
Mother duck went out one day  
Over the hill and far away  
Mother duck said,  
"Quack, quack, quack, quack,"  
and all of her little ducks came back.

جب سکول جانے کا وقت قریب آجاتا ہے تو والدین اور

خاندان بچے کو حسب ذیل کاموں کے ذریعے اس کی

تیاری کر سکتے ہیں:

☆ بچے کے ہمراہ سکول جائیں

☆ سکول کے متعلق بچے سے مثبت انداز سے بات کریں

ایک بار جب بچہ سکول جانا شروع کر دے تو والدین

حسب ذیل کام کر سکتے ہیں:

☆ بچے سے سکول کے متعلق بات کریں اور جو کچھ وہ سیکھ

رہا ہو، اس میں دلچسپی لیں۔

☆ سکول کے ساتھ مسلسل رابطہ رکھیں

☆ پہلی اور دوسری کلاس کے ایسے اساتذہ کی مدد کریں

جو اپنے جماعت کے کمروں میں کھیلنے اور سرگرم طور

پر سیکھنے کے عمل کی حوصلہ افزائی کرتے ہوں۔

اس طرح بچہ بہت کچھ سیکھے گا۔



### سکول کیسے مدد کر سکتا ہے؟

تمام بچے سکول سیکھنے اور تعلیم حاصل کرنے کے لیے تیار ہو کر نہیں جاتے۔ چند بچوں میں مذکورہ بالا مہارتیں اور رویے پروان نہیں چڑھتے۔ پہلی کلاس کے اساتذہ کے ذمے اس جیسے اور دیگر تمام بچوں کی صلاحیتیں بہتر بنانے کا بہت بڑا کام ہوتا ہے۔ اگر وہ اُس علم اور اُن مہارتوں کو بہتر بنائیں جن کے ساتھ ہر بچہ سکول آتا ہے تو پھر ہر بچہ کامیاب ہو سکتا ہے۔ بچے پُر اعتماد ہوں گے، سکول میں خوش ہوں گے اور کامیابی سے چیزیں سیکھیں گے۔ پہلی کلاس کے اساتذہ اکیلے یہ سب کچھ نہیں کر سکتے۔ تمام سکول کو چھوٹے بچوں کی مدد کرنی چاہیے جب وہ سکول جانا شروع کریں۔ سکول حسب ذیل طریقوں سے مدد کر سکتا ہے:

- ☆ سکول میں پڑھنے کے لیے آنے سے قبل بچوں کے بارے میں واقفیت حاصل کریں۔
- بچوں اور ان کے والدین کو سکول آنے کی دعوت دیں۔
- گھروں کے دورے کریں۔
- پری سکول جائیں اگر کوئی علاقے میں موجود ہو۔
- ☆ یقینی بنائیں کہ سکول تمام بچوں کو یکساں رسائی دے۔
- ☆ پہلی اور دوسری کلاسوں میں بہت اچھے، تجربہ کار اور پر عزم اساتذہ رکھیں۔
- ☆ سکول میں کھیل اور سرگرم طریقے سے سیکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ☆ جب تک بچے سکول کے ماحول سے مانوس نہ ہو جائیں، بچے کی مادری زبان استعمال کریں۔
- ☆ بچوں کی تدریس کا عمل ان کی نشوونما کے مرحلے کے مطابق ہونا چاہیے۔
- ☆ والدین کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کمرہ جماعت اور سکول کی سرگرمیوں کے ساتھ تعلق رکھیں۔

### کیونٹی کیسے مدد کر سکتی ہے؟

کیونٹی کے رہنما اور حکام چھوٹے بچوں کی حسب ذیل طریقے سے مدد کر سکتے ہیں:

- ☆ سکول بنائیں اور تمام کیونٹی کے لیے کام کریں۔
- ☆ یقینی بنائیں کہ سکول تمام بچوں کے لیے محفوظ اور دلچسپی کی جگہ ہو۔
- ☆ یقینی بنائیں کہ سکول میں ضرورت کے وسائل موجود ہوں اور پہلی اور دوسری کلاسوں میں ایسے اساتذہ موجود ہوں جو چھوٹے بچوں کو سمجھتے ہوں اور ان کے ساتھ خوش ہوں اور ان کے پاس پڑھانے اور کھیلنے کا مناسب سامان موجود ہو۔
- ☆ سکول کی انتظامیہ کے ساتھ ملاقات اور والدین و اساتذہ کی انجمنوں میں شرکت کریں۔
- ☆ سکول کی عمر سے پہلے پری سکول یا کنڈرگارٹن میں جانے والے بچوں کی نشوونما میں مدد کریں۔
- ☆ چھوٹے بچوں اور ان کے والدین کے لیے کھیل کے میدان بنائیں۔

### پہلی کلاس میں بچوں کو کیا سیکھنا چاہیے؟



اکثر سکولوں میں نصاب موجود ہوتا ہے۔ نصاب ایک متوقع پروگرام ہوتا ہے کہ بچے ہر کلاس میں کیا کچھ سیکھیں گے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ بچے اس سال اور اس وقت کیا سیکھیں گے؟ والدین کو جاننا چاہیے کہ نصاب میں کیا ہے تاکہ وہ اور خاندان کے دیگر افراد گھر میں اپنے بچوں کی مدد کر سکیں۔ سیکھنے کا عمل گھر تعمیر کرنے کی طرح ہوتا ہے۔ اگر آپ اچھی بنیاد بنائیں گے تو گھر مضبوط ہوگا اور بے موسم اور دیگر آزماتوں میں کھڑا رہے گا۔ پری سکول والے سالوں اور سکول جانے کے ابتدائی سالوں میں آپ مستقبل کی تمام پڑھائی کی بنیاد رکھتے ہیں۔ اگر بنیاد مضبوط ہوگی تو بچے سکول کی پڑھائی اور زندگی میں کامیاب ہوں گے۔ آپ پوچھیں گے ”میں یہ کیسے کروں؟“ ذیل میں سکول کی پڑھائی کی مضبوط بنیاد رکھنے کے لیے ایک طریقہ دیا گیا ہے:-

### بچوں کی پڑھائی کے لیے مضبوط بنیاد رکھنا

- ☆ مدد کرنے والے خاندان اور سکول کی حیثیت سے آغاز کریں۔
- ☆ بہت سی ایسی سرگرمیاں سنجے کو دیں جو بچوں کو سوچنے کی طرف مائل کریں۔
- ☆ غور کرنے کے لیے دلچسپ واقعات اور چیزوں کو شامل کریں اور بات کریں۔
- ☆ رٹے کے ذریعے یاد کرانے کو بہت محدود پیمانے پر استعمال کرائیں۔
- ☆ ہر معاملے میں زبان کا استعمال کریں۔
- ☆ اچھے اور تجربہ کار اساتذہ کے ساتھ ملیں۔
- ☆ جماعت کے کمرہ کا ماحول جاندار بنائیں۔
- ☆ متعلقہ افراد کو جذبہ دیں اور خیال رکھیں کہ ہر چیز بخوبی آگے بڑھ رہی ہے۔

ابتدائی سالوں میں پڑھنا، سیکھنا، بچوں کے لیے اہم مرحلہ ہوتا ہے۔ وہ سچے جو پڑھا اور لکھ نہیں پاتے، وہ زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ جاتے ہیں کیونکہ سکول کی پڑھائی کا انحصار مستقبل میں پڑھنے کی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ سچے اس وقت زیادہ کامیابی حاصل کرتے ہیں جب وہ اپنی مادری زبان میں پڑھتے ہیں۔ بچوں کو بنیادی ریاضی اور مسائل حل کرنے کی مہارتیں سیکھنی چاہئیں۔ ایسا دیگر کسی اور چیز مثلاً فن اور موسیقی سیکھنے کی قیمت پر نہیں کیا جانا چاہیے۔ ایک اچھا استاد اپنے ہر ایک تعلیمی عمل میں پڑھائی، لکھائی اور ریاضی شامل کر لیتا ہے۔

### چھوٹے بچے کیسے سیکھتے ہیں؟



چھوٹے بچے کھیل، دوسرے لوگوں اور اشیاء کے ساتھ رابطہ کے ذریعے اور حقیقی اور بامعنی تجربات و واقعات کے ذریعے نہایت اچھی طرح سیکھتے ہیں۔ وہ ایک ڈیسک پر تمام دن بیٹھ کر لکھنے کے لیے مجبور اور ایسے کام کرنے کے ذریعے نہیں سیکھتے جس کے لیے وہ تیار نہ ہوں۔ کسی چھوٹے اور ذہین بچے کے لیے پڑھانے کا انداز بہت اکتانے والا ہو سکتا ہے۔

بلاشبہ بچے اپنے بڑوں کو دیکھ کر بہت کچھ سیکھتے ہیں مثلاً ٹوکری بنانا اور مٹی کے برتن بنانا وغیرہ۔ تاہم اس مہارت کو استعمال کرنے سے قبل اس کی مشق کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور اس سے پہلے کہ وہ اس کام کو اچھی طرح کر سکیں، ان کے پاس اچھی جسمانی مہارتیں ہونی

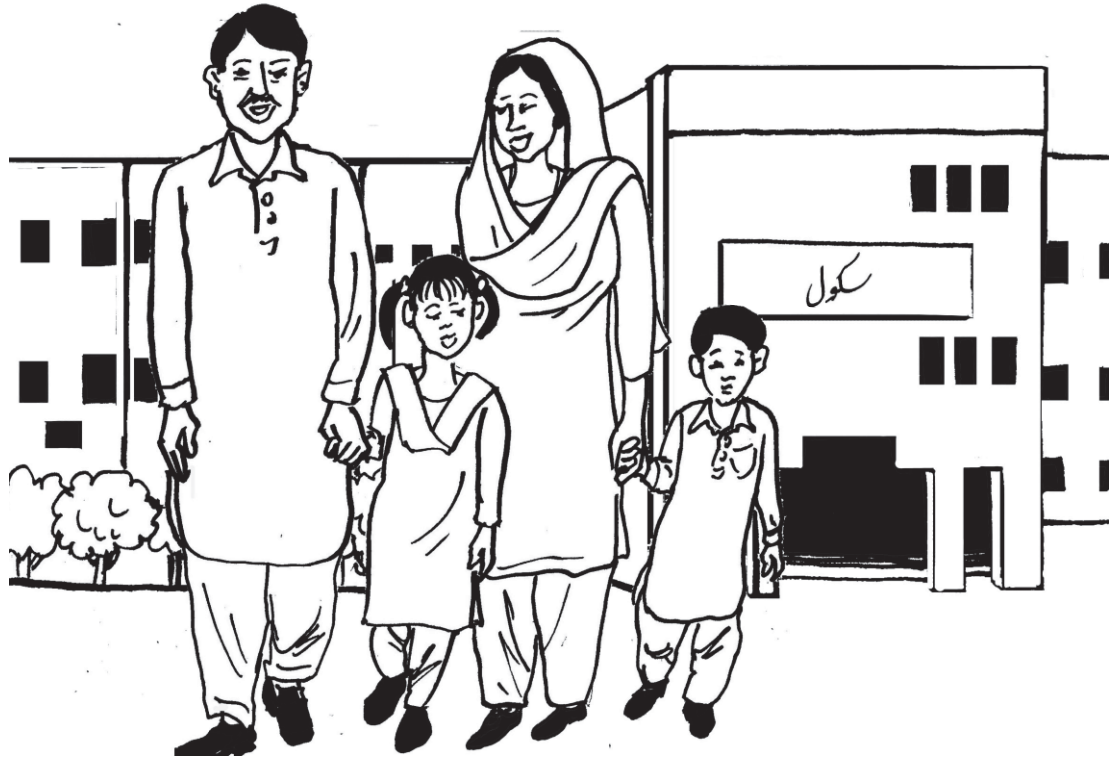
چاہئیں۔ یہی بات پڑھنے لکھنے کے عمل کے لیے صحیح ہے۔ اس سے پہلے کہ وہ اس کام کو انجام دیں، انہیں اپنے اندر بہت سی مہارتیں پیدا کرنا ہوں گی۔

اس کے لیے کثیر مشق درکار ہوتی ہے۔ والدین اور اساتذہ یہ مہارتیں ابتدائی سالوں کے دوران بذریعہ گفتگو، کہانیاں سنانے اور پڑھنے، گانے اور ایسی روزانہ کی سرگرمیوں کے ذریعے سکھاتے ہیں جن میں بچوں کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل کھیل میں سیکھیں۔

مل کر اکتھے کام کرنا

اگر تمام لڑکے اور لڑکیاں صبح عمر میں سکول جانا شروع کریں، باقاعدہ سکول جائیں، پڑھنے سے خوش ہوں اور سکول میں باقاعدہ حاضر ہوں اور اچھی تعلیم حاصل کر لیں تو یہ کیسویٹی کے بہترین مفاد میں ہوگا۔

بچوں کا سکول میں کامیاب ہونا، اس وقت زیادہ ممکن ہوتا ہے جب والدین، سکول اور کمیونٹی مل کر کام کریں۔ بچپن کی ابتدائی سہولیات مثلاً کنڈر گارٹن اور پری سکول اس شراکت داری میں شامل کیے جانے چاہئیں۔ مل کر کام کرنے کے ذریعے تمام بچوں کے لیے سکول کو ایک خوشگوار جگہ بنایا جاسکتا ہے جہاں بچے جا کر خوشی محسوس کریں۔



## References

- Arnold, C., Bartlett, K., Gowani, S. and Merali, R. 2006. *Is everybody ready? Readiness, transition and continuity: Reflections and moving forward*. Background paper for the EFA Global Monitoring Report 2007, Aga Khan Foundation.
- Myers, R. 1997. "Removing roadblocks to success: Transitions and linkages between home, preschool and primary school". Coordinator's Notebook. No. 21.
- Pianta, R. and La Paro, K. 2003. *Improving early school success*. *Educational Leadership*, April 2003.
- UNICEF and others. 2010. *Facts for Life*. 4th edition. New York: UNICEF. [www.factsforlifeglobal.org](http://www.factsforlifeglobal.org). (Accessed 2 March 2011).
- Woodhead, M and Moss, P. 2007. *Early childhood and primary education*. *Early Childhood in Focus*, No. 2.

نوٹ:

سرپرستوں کی تعلیم کے لئے رہنما کتابچہ

نوٹ:

## کتابچہ 9: سکول جانا

سکول جانا شروع کرنا ہر بچے کی زندگی کا ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے۔ اس کتابچے میں والدین، خاندان اور معاشرے کے دیگر افراد کے لئے تجاویز اور مشورے شامل کئے گئے ہیں۔ وہ کیسے باہم مل کر سکول کو بچوں کے لئے دلچسپ اور پر لطف بنا سکتے ہیں۔



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**UNESCO Bangkok**  
Asia and Pacific Regional Bureau for Education

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building  
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey  
Bangkok 10110, Thailand  
E-mail: [appeal.bgk@unesco.org](mailto:appeal.bgk@unesco.org)  
Website: [www.unesco.org/bangkok](http://www.unesco.org/bangkok)  
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866



This publication was printed  
eco-friendly with soy-based ink  
and 60% recycled paper

