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

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

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

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

ہم 'ہَنٹس وِل' (Huntsville) میں واقع 'اَنٹیریو اَرلی یِئرز سنٹر' (Ontario Early Years Centre)/ 'گروانگ اَپ پرگرام' (Growing Up Program)/ 'گریٹ بیگِننگز' (Great Beginnings)، اور اس کے علاوہ 'مَدَر کرافٹ اوٹوا' (Mothercraft Ottawa) کے مشوروں کے لیے بھی ممنون ہیں۔

تحریر از: لویی شوکیٹ Louise Choquette, Best Start Resource Centre

نوٹ: اس معلوماتی وسیلے میں بارہا آپ کو بعض اصطلاحات جیسے 'نوزائیدہ بچہ' (baby)، 'پاؤں پاؤں چلنے والا بچہ' یعنی 'ٹوڈلر' (toddler)، اور 'بچہ' (child) نظر آئیں گی۔ وضاحت کے لیے مندرجہ ذیل میں ان اصطلاحات کی مختصر تعریف دی جا رہی ہے۔

نوزائیدہ بچہ (Baby): چھوٹا بچہ جس کی عمر ایک سال سے کم ہو۔

'ٹوڈلر' (Toddler) جسے 'پاؤں پاؤں چلنے والا' بچہ بھی کہہ سکتے ہیں: چھوٹا بچہ، تقریباً ایک سے تین سال تک کی عمر کا۔

'بچہ' (Child): یہ ایک عمومی اصطلاح ہے جو اس معلوماتی وسیلے میں بیان کردہ تمام عمروں کے بچوں کے لیے استعمال کی گئی ہے۔

فہرست مضامین

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

والد یا والدہ کا کردار

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

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

زیادہ تر بچوں میں کچھ قدرتی عادات ہوتی ہیں جن کی وجہ سے وہ ان بڑوں کو اپنے نزدیک رکھتے ہیں جو ان کا خیال رکھتے ہیں۔ جب والدین یا دوسرے دیکھ بھال کرنے والے، نوزائیدہ بچے کی ان عادات کے جواب میں اور خود اپنی فطری طبیعت کے اظہار میں رد عمل دکھاتے ہیں تو جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) کے پہلے رشتے قائم ہوتے ہیں۔

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

جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) کا بنیادی ذمہ دار فرد

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

آپ بچے کے لیے جو بھی چھوٹے چھوٹے کام کرتے ہیں ان کی وجہ سے بچے سے پکی جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) قائم کر لیں گے:

- جب آپ کے بچے کو تسلی کی ضرورت ہو، اسے تسلی دینا۔
- اس کے کھانے، لباس، اور نہانے کا خیال رکھنا۔
- اس سے باتیں کرنا اور اسے گا کر سنانا۔
- مشکل وقت میں پر سکون رہنا۔
- اس کے مسکرانے، رونے، اور آوازیں نکالنے پر مناسب رد عمل دکھانا۔

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

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

بچے کو ماں کا دودھ پلانا قدرت کی طرف سے ایک ذریعہ ہے جو جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) کے قیام کو فروغ دیتا ہے۔

ماں کا دودھ بچے کے لیے بہترین غذا ہے

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

1) جب وہ بیمار ہو

2) جب وہ تکلیف میں ہو

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

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

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

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

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

جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) کو تقویت دینے کے لیے کچھ راہنما اصول:

- حمل کے دوران، اپنے پیٹ کو سہلائیں اور اپنے ہونے والے بچے سے ان جذبات کے بارے میں بات کریں جو آپ کے اندر اس کے لیے پیدا ہو رہے ہیں۔
- جب بچہ پیدا ہو جائے تو اس کی ضروریات کو پیار سے اور جب بھی اسے ضرورت ہو، پورا کریں۔
- بچے سے واضح توقعات رکھیں جو اس کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہوں۔
- بچے کے ساتھ پیار سے اور مثبت انداز سے کھیلیں، جس میں اسے موقع دیں کہ وہ آپ کی توجہ پر رد عمل دکھائے اور خود آپ کو متوجہ کرے اور مل کر کھیلے۔
- اپنے بچے کو ایک منفرد شخص کے طور پر قبول کریں جس کی اپنی ایک شخصیت اور پہچان ہے۔
- اپنی روز مرہ زندگی کے ہر پہلو کا سوچتے ہوئے اس میں بچے کو شامل دیکھیں۔

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

'انسائکلوپیڈیا آن ارلی چائلڈ ہڈ ڈیویلپمنٹ' (Encyclopedia on Early Childhood Development) سے ماخوذ

باپ کا کردار

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

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

- جہاں تک ممکن ہو بچہ ساتھ لگا کر اٹھانے کا 'کیریئر' (بے‌بی کیریئر، baby carrier) استعمال کریں۔ بلکہ عورتوں کی نسبت مردوں کے جسم، بڑا اور بھاری بچہ اٹھانے کے لیے زیادہ موزوں ہیں۔
- لیٹ کر اپنے بچے کو اپنے سینے پر لٹا لیں۔ آپ کے دل کی دھڑکن بچے میں اعتبار پیدا کرنے میں مددگار ہو گی۔
- ماں اور باپ، دونوں، بچے کو ایک طرح سے پیار دیں، ایک معمول قائم کریں، اور نظم و ضبط کا ایک سا مثبت طریقہ اپنائیں، تاکہ والدین میں سے چاہے کوئی بھی بچے کی دیکھ بھال کر رہا ہو بچہ خود کو محفوظ محسوس کرے۔
- اپنے نوزائدہ بچے یا ٹوڈلر (toddler) سے پیار کا اظہار کرنے میں بالکل نہ ہچکچائیں۔
- اگر ماں، بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہتی ہے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں کیونکہ ماں کا دودھ پینا بچے کے لیے بہترین ہے۔ اس کام کو چھوڑ کر بچے کے ساتھ وقت گزارنے کے دوسرے مواقع ڈھونڈئیں، جیسے دودھ کے لیے بچہ ماں کو لا کر دینا، یا جب وہ دودھ پی لے تو اسے ڈکار دلانا۔
- اپنے پاؤں پاؤں چلتے بچے کی ہمت بڑھائیں کہ وہ اپنی جسمانی استعداد بڑھائے (چیزوں پر چڑھنا، چھلانگ لگانا وغیرہ)۔ اس کی بہت دھیان سے نگرانی کریں، مگر سب سے اہم یہ کہ اسے سراہیں تاکہ وہ اپنی کوششوں کے بارے میں اچھا محسوس کرے۔

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

ہم مل کر کیا کر سکتے ہیں

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

پہلے تین (3) ماہ

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

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

آپ کیا کر سکتے ہیں

- ماں بچے کو اپنا دودھ پلائے۔
- اس بات کی فکر نہ کریں کہ آپ اسے توجہ دے کر بگاڑ دیں گے۔
- اگر آپ نے اس کی تمام بنیادی ضروریات (ڈائپر بدلنا، کھلانا پلانا) پوری کر دی ہیں اور آپ کا بچہ پھر بھی رو رہا ہے تو اسے گود میں اٹھا لیں۔
- جب بچہ تھکن کے آثار ظاہر کرے تو اسے کسی خاموش جگہ لے جائیں۔
- اپنے بچے کو دیکھ کر مسکرائیں، اسے گانے سنائیں، اسے جھلائیں، اور نرمی سے اٹھائیں۔
- اپنے بچے کی ہلکے ہلکے مالش کریں (آپ کی پبلک ہیلتھ نرس آپ کو یہ دکھا سکتی ہیں)۔
- اپنے بچے کے چہرے کو بغور دیکھیں تاکہ وہ آپ کے چہرے سے واقف ہو جائے۔
- جہاں تک ممکن ہو بےبی کیریئر (baby carrier) استعمال کریں جو آگے پیٹ پر آتا ہے۔ بچے کو اس وقت نہ اٹھائیں جب آپ کھانا پکا رہے ہوں یا گرم کھانے یا گرم مشروب کے ساتھ کام کر رہے ہوں۔
- اپنے بچے کو محفوظ پنگوڑے/کرِب (crib) میں ڈالیں جو آپ کے بستر کے نزدیک ہو، جیسا کہ 'کنیڈین پیڈی ایٹرک سوسائٹی' (Canadian Paediatric Society (www.caringforkids.cps.ca)) نے تجویز کیا ہے۔
- اپنے بچے سے اس زبان میں بات کریں جس میں آپ سب سے زیادہ آرام سے بات کر سکتی ہیں، چاہے وہ آپکے شوہر/ساتھی کی زبان سے مختلف ہی کیوں نہ ہو۔

سرگرمیاں

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

وضاحت – بچہ آپ کے چہرے کو پہچاننا شروع کر رہا ہے اور آپ کو دیکھتے رہنا چاہتا ہے۔

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

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

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

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

4 تا 6 ماہ

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

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

آپ کیا کر سکتی ہیں

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

سرگرمیاں

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

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

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

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

اپنے بچے کے ساتھ مختلف شکلوں اور ایسی چیزوں کے ساتھ کھیلیں جن کی سطح کو چھونے سے مختلف بناوٹیں (ٹیکسچر، texture) محسوس ہوں۔ اپنے بچے کے لیے مختلف محفوظ چیزیں جمع کریں جن کی طرح طرح کی شکلیں اور سطحی بناوٹ/ٹیکسچر ہو۔ بچے کو یہ چیزیں ایک ایک کر کے پکڑائیں اور بتاتے جائیں کہ وہ کیا ہے اور اس کا رد عمل دیکھتے رہیں۔ آپ بچے کو وہ چیزیں اس کے ہاتھ، منہ، پاؤں، وغیرہ سے چھونے دے سکتے ہیں۔ بچے کو وقت دیں کو وہ اچھی طرح سے ہر چیز کا معائنہ کر لے اور جب لگے کہ بچہ تھک رہا ہے تو یہ کھیل بند کر دیں۔

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

7 تا 9 ماہ

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

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

آپ کیا کر سکتے ہیں

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

سرگرمیاں

سادہ کھیل کھیلیں جس میں اپنے بچے کی حرکات کی نقل کریں۔ مثلاً اگر وہ اپنے ہاتھوں سے تالی بجائے یا منہ سے آواز نکالے یا اپنا جھنجھنا ہلا کر آواز نکالے، تو ویسے ہی کریں۔ اسے کھیل شروع کرنے دیں، مگر آپ خود بھی یہ کھیل شروع کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

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

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

وضاحت – آپ کے نوزائیدہ بچے کو یہ بات سمجھ آنا شروع ہو رہی ہے کہ چیزیں اور لوگ اس کی نظروں کے سامنے نہ بھی ہوں تو بھی موجود رہتے ہیں۔ وہ آپ کے چہرے کو اور اپنے پسندیدہ کھلونوں کو دیکھ کر، جن سے اس کو تسلی ملتی ہے، محظوظ ہونا بھی سیکھ رہا ہے۔ بچہ سیکھ رہا ہے کہ جب آپ کہیں جائیں گے تو ہمیشہ واپس آ جائیں گے۔

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

وضاحت – آپ کا بچہ اپنے جسم کے بارے میں واقف ہو رہا ہے۔ وہ سیکھ رہا ہے کہ اپنے جسم کے جو حصے وہ شیشے میں دیکھ سکتا ہے وہ اس کے اپنے ہیں۔

10 تا 12 ماہ

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

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

آپ کیا کر سکتے ہیں

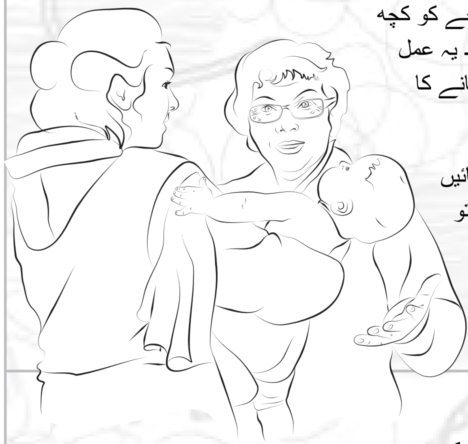
- اسے محفوظ ماحول فراہم کریں۔
- اپنے بچے سے کھیلیں، اس کی کتابیں پڑھیں اور اس کے گانے گائیں۔
- سمجھنے کی کوشش کریں کہ جب آپ کا بچہ رو رہا ہو، مسکرا رہا ہو، بچوں کی زبان میں بولنے کی کوشش کر رہا ہو، انگلی سے اشارہ کر رہا ہو، یا منہ پھیر لے، تو وہ کیا چاہ رہا ہے۔
- اپنے بچے کی مدد کریں کہ وہ اپنے جذبات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

سرگرمیاں

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

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

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



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

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

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

13 تا 18 ماہ

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

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

آپ کیا کر سکتے ہیں

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

سرگرمیاں

چھُپن چھُپائی کھیلیں۔ اپنے ٹوڈلر (toddler) کو کھیل سمجھائیں پھر صوفے یا بستر کے نیچے چھُپ جائیں، شروع میں کوئی ایسی جگہ چنیں جو اس کے کافی نزدیک ہو۔ جب وہ آپ کو ڈھونڈ لے تو اسے دکھائیں کہ آپ کتنے خوش ہیں اور اسے خوب گلے لگائیں۔

وضاحت – اس کھیل سے محفوظ طریقے پر بچے کی ماحول کا جائزہ لینے کی ضرورت پوری ہوتی ہے۔ آپ کا ٹوڈلر (toddler) اب آپ کے جانے کا عادی ہوتا جا رہا ہے اور آپ کو دوبارہ دیکھ کر خوش ہوتا ہے۔

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

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

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

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

19 تا 24 ماہ

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

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

آپ کیا کر سکتے ہیں

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

سرگرمیاں

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

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

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

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

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

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

25 تا 30 ماہ

آپ کا ٹوڈلر (toddler) کیا کر سکتا ہے

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

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اس کی ایسے کھیل کھیلنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں جس میں وہ اپنے تصور کا استعمال کر سکتا ہے، اور دوسرے کھیل جو اسے پسند ہیں۔
- ایسے کھیل کھیلیں جس میں سب کو باری ملتی ہے تاکہ آپ اپنے بچے کو اپنی باری کا انتظار کرنا سکھائیں۔
- اپنے بچے کو کوشش کرنے اور کامیابی حاصل کرنے، دونوں باتوں پر حوصلہ افزائی کریں۔
- یہ سمجھا کر کہ کیا ہو رہا ہے اور کیا ہوگا، اپنے بچے کی مدد کریں کہ وہ مطمئن محسوس کرے۔
- اسے اپنا کھلونا دوسروں کو کھیلنے کے لیے دینے کے طریقے دکھائیں۔

سرگرمیاں

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

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

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

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

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

وضاحت – بچہ جذبات کو حرکات یا طرزِ عمل کے ساتھ منسوب کرنا سیکھ رہا ہے۔

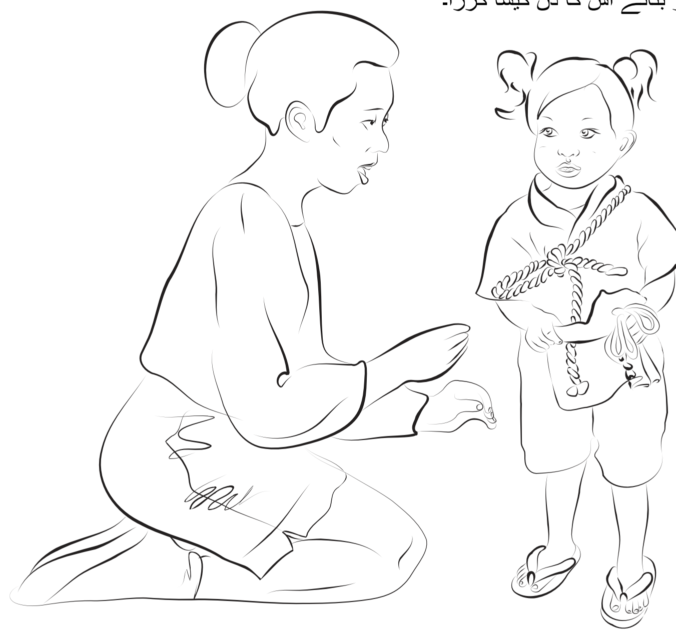
31 تا 36 ماہ

آپ کا ٹوڈلر (toddler) کیا کر سکتا ہے

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

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود کھیلے۔
- اس کی ایسے کھیل کھیلنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں جس میں وہ اپنا تصور استعمال کر سکے۔
- اپنے جانے کی وجہ سمجھا کر اور یہ بتا کر کہ اس کا کون خیال رکھے گا، جدائی کا وقت آسان بنائیں۔ مخصوص حوالے دے کر (جیسے "آپ کے سو کر اٹھنے کے بعد" یا "جب باہر اندھیرا ہو جائے گا") اسے بتائیں کہ آپ کب واپس آئیں گے۔
- اس کی مدد کریں کہ آپ کو بتائے اس کا دن کیسا گزرا۔
- اپنے بچے کے جذبات اور اس کی پریشانیوں کے بارے میں سنیں اور ان کا جواب دیں۔
- اسے صبر کرنا سکھائیں۔ مثلاً اگر آپ فون پر ہوں تو کوئی اشارہ استعمال کریں (جیسے انگلی اٹھا کر اشارہ کرتے ہیں) اور اسے بتائیں کہ آپ کو پتہ ہے کہ وہ وہاں کچھ کہنے کے لیے موجود ہے، مگر اسے آپ سے بات کرنے کے لیے تھوڑا انتظار کرنا ہوگا۔



سرگرمیاں

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

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

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

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

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

وضاحت – اس سے تصور اور اظہارِ خیال کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔

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

ہوٹے بچوں کو گروہ میں رہنے اور محفوظ طریقے سے ماحول کا جائزہ لینے کے اصول سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بحیثیت ماں یا باپ، آپ کو کبھی کبھار اس جگہ کو اپنے زیرِ اثر کرنا پڑتا ہے جہاں وہ رہتے ہیں اور بچے کو دکھانا پڑتا ہے کہ کونسا طرزِ عمل مناسب ترین ہے۔

چھوٹے بچوں کی نیت بری نہیں ہوتی، وہ محظ وہ کام کرتے ہیں جو فطری طور پر ان کی سمجھ میں آتا ہے: اپنے منہ میں چیزیں ڈالنا، اپنے ارد گرد کا جائزہ لینا، اور جب پریشان ہوں تو رونا۔

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

- چیزوں کو ترتیب دیں۔ خطرناک چیزیں ہٹا دیں، ان جگہوں کے دروازے بند کر دیں جہاں بچے کو نہیں جانا چاہیے، رکاوٹیں (بیریئر، barrier) استعمال کریں، وغیرہ۔
- اپنے بچے کی توجہ خطرناک چیزوں سے ہٹا دیں۔ مثلاً اگر وہ کسی نامناسب چیز کی طرف جا رہا ہے تو اسے کوئی محفوظ کھلونا متبادل کے طور پر پیش کریں یا اس کی توجہ کسی اور کام میں لگائیں۔
- تضاد نہ ظاہر کریں: والدین میں سے جو بھی بچے کا خیال رکھ رہا ہو، اصول ہمیشہ ایک ہونے چاہییں۔ اگر ممکن ہو تو پہلے سے یہ باتیں طے کر لیں۔
- دن بھر کا معمول بنائیں -- مثلاً، 2:00 بجے دوپہر کی نیند کے لیے لیٹنا ہے، رات کو سونے کے لیے 8:00 بجے لیٹنا ہے۔ ایک کام سے دوسرا شروع کرنا آسان ہوگا اگر بچے کو پہلے سے پتہ ہو کہ آگے کیا ہونا ہے۔
- غلط طرزِ عمل کو ممنوع کرنے کی بجائے اچھے طرزِ عمل کی حوصلہ افزائی کریں: "آوٴ میری کپڑے تہہ کرنے میں مدد کرو،" بجائے یہ کہنے کے کہ "یہ نہ کرو"؛ "آہستہ آواز میں بات کرو،" بجائے یہ کہنے کے کہ "چیخ کر نہ بولو۔"
- اسے ایسی چیزیں استعمال کرنے دیں جو وہ پکڑ سکے (پلاسٹک کے برتن، ڈھکن، پتیلیاں، چھوٹے تولیے، وغیرہ)۔ اس بات کا پورا خیال رکھیں کہ یہ چیزیں محفوظ ہوں۔

تاہم یہ بات اہم ہے کہ جب ضرورت پڑے، بچہ اپنے جذبات کا اظہار کر سکے۔ مندرجہ ذیل نکتے اس میں مددگار ہوں گے:

- اس کے جذبات کو تسلیم کریں۔ اگر بچہ رو رہا ہے یا چیخ و پکار کر رہا ہے تو پہلے یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ وہ اس طرح کیوں کر رہا ہے۔
- اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ اس کی پریشانی سمجھتے ہیں: "مجھے پتہ ہے آپ خوش نہیں ہو کیونکہ اب سونے کا وقت ہے۔" "مجھے پتہ ہے آپ کو غصہ آ رہا ہے کیونکہ اس نے آپ کا کھلونا لے لیا ہے۔"
- یہ بات واضح کر دیں کہ کونسا طرزِ عمل نامناسب ہے۔ مثلاً اسے بتائیں کہ جب وہ مایوس ہو یا غصے میں ہو تو چیزیں پھینکنا مناسب نہیں ہے۔
- اسے مناسب طرزِ عمل کا نمونہ دکھائیں۔ اس سے پوچھیں کہ کیا وہ اپنا کمبل لے کر غصہ ٹھنڈا کرنا چاہے گا، اسے دکھائیں کہ کسی کو کھلونا کھیلنے کے لیے کیسے دیتے ہیں، اس کے معقول تقاضوں کا پیار سے جواب دیں، وغیرہ۔

آپ کے جذبات بھی اہم ہیں! یہ کچھ نکتے ہیں جو اپنے بچے کے ساتھ مشکل لمحات میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں:

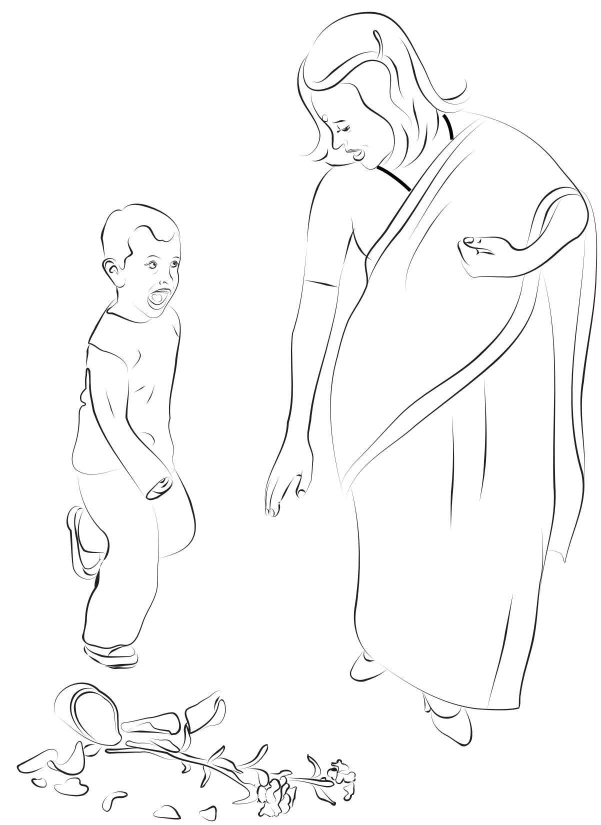
- کوشش کریں کہ اپنی آواز کو پرسکون رکھیں، مگر اس میں لغزش نہ آئے۔
- اپنے بچے کو سمجھائیں کہ اس کے طرزِ عمل کی وجہ سے آپ میں کیا جذبات پیدا ہوتے ہیں: "جب آپ چیخ کر بولتے ہو، تو مجھے سمجھ نہیں آتا کہ آپ کیا کہہ رہے ہو،" یا "جب آپ بہت غصے میں آ جاتے ہو تو میں آپ سے بات کر کے سمجھ نہیں سکتی کہ کیسے مدد کروں۔"
- اگر آپ میں سے ایک (یا دونوں!) کو غصہ آیا ہو، تو انتظار کریں کہ غصہ اتر جائے اور پھر اس پر بات کریں۔
- اگر آپ بہت غصے میں ہوں، تو بچے کو کسی محفوظ جگہ پر چھوڑ دیں اور جواب دینے سے پہلے اپنے حواس پر قابو پا لیں۔ اگر ہو سکے تو کسی دوسرے کمرے میں چلے جائیں۔
- یہ مت بھولیں کہ آپ کا بچہ آپ کی نقل کرنے کی کوشش کرے گا: اگر آپ جلدی غصے میں آ جاتے ہیں تو وہ بھی یہی کرنا سیکھے گا۔
- آپ کا رد عمل اور طرزِ عمل یا رویہ ہمیشہ درست نہیں ہو گا، مگر یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ کیا ہوا تھا اور اپنی غلطیوں سے سیکھیں۔

بچے کو مارنا اسے نظم و ضبط سکھانےکا اچھا طریقہ نہیں۔ اس سے جسمانی، جذباتی اور ذہنی نقصان پہنچ سکتے ہیں اور وہ بچے کی مستقبل کی نشو نما پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

امیگریشن (immigration) اور خاندان کی جدائی

کینیڈا میں امیگریشن لے کر آنے کی وجہ سے بعض دفعہ گھر والے کچھ عرصے کے لیے جدا ہو جاتے ہیں۔ والدین میں سے ایک یا دونوں، بعض دفعہ اپنے بچوں سے لمبے عرصے کے لیے الگ ہو جاتے ہیں، اور ممکن ہے کہ انہیں دوسرے خیال رکھنے والوں، جیسے نانا نانی، دادا دادی، کے پاس چھوڑ آئیں۔ یہ جدائی کا عرصہ بچوں اور خاندانوں کے لیے مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے یہ کچھ تجاویز ہیں:

- والدین کو جس حد تک بھی ممکن ہو اپنے بچوں سے تعلق قائم رکھنا چاہیے (مثلاً فون پر بات کر کے، انٹر نیٹ (internet) کے ذریعے رابطہ رکھ کر، جو بچہ کسی بڑے کی نگرانی میں استعمال کرے، وغیرہ)۔
- اپنی کمیونٹی میں دوسرے والدین سے بات کریں جو اسی قسم کی صورتحال میں رہ رہے ہیں۔ ممکن ہے آپ ان کے تجربے سے کچھ سیکھ سکیں اور ایک دوسرے کا سہارا بن سکیں۔
- جب آپ اور آپ کے بچے دوبارہ مل جائیں تو ان کے ساتھ اتنا وقت گزارنے کے لیے تیار رہیں جو جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) قائم کرنے کے لیے ضروری ہو۔ اس کتابچے میں بچہ گود لینے (اڈاپشن، adoption) کا موضوع شاید آپ کو کچھ نکتے فراہم کر سکے۔



بچہ گود لینا (اڈاپشن، Adoption)

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

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

بعض گود لیے جانے والے بچوں کو کوئی معذوری ہو سکتی ہے، کوئی طرزِ عمل/ رویے کے مسائل (behavioural disorders) ہو سکتے ہیں، یا قبل از پیدائش ماں کی شراب نوشی کی وجہ سے ہونے والا 'فِیٹل الکوہل سپیکٹرم ڈس اورڈر' (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) ہو سکتا ہے -- اور ان کا بہت خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی صورتحال میں ضرور کسی ماہر (ڈاکٹر، نرس) سے مناسب مشورہ لیں۔

مگر بچوں میں جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) کی ایک فطری ضرورت ہوتی ہے اور وہ یہ ضرورت پوری کرنا چاہیں گے۔

یہ کچھ تجاویز ہیں۔ جیسا کہ آپ دیکھیں گے، ان میں سے بعض تمام بچوں پر چسپاں ہوتی ہیں، چاہے وہ گود لیے گئے ہوں یا نہیں:

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

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

علیحدگی اور طلاق (Separation and Divorce)

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

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

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

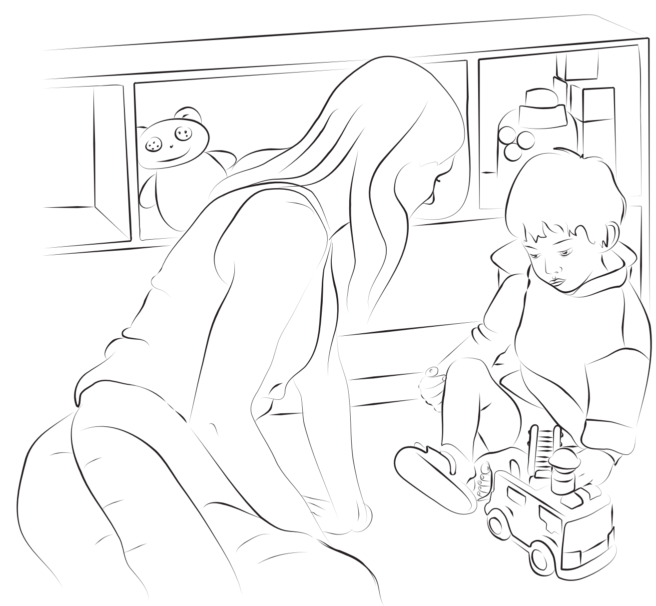
- جب آپ نے کسی مسئلے پر بات کرنی ہو تو بچے کے سامنے بات کرنے سے گریز کریں، چاہے اس کی عمر کچھ بھی ہو۔
- اپنے گزشتہ شریکِ حیات پر بچے کے سامنے تنقید نہ کریں۔
- اپنے بچے کی ضروریات کو پیار سے اور مسلسل پورا کرنا جاری رکھیں۔
- اگر آپ کے بچے کی زندگی میں نئے لوگ شامل ہو گئے ہیں (نانا نانی، دادا دادی، آپ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

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

امکان یہی ہے کہ کبھی نہ کبھی آپ کا بچہ چائلڈ کیئر (childcare) کی خدمات حاصل کرے گا، چاہے گھر میں یا ان کے مرکز پر۔

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

- یہ ایک عام بات ہے کہ بچہ یہ چاہے کہ وہ چائلڈ کیئر (childcare) کی نسبت آپ کے ساتھ رہنا پسند کرے گا۔ آپ کا کردار اس میں یہ ہے کہ آپ اس تجربے کو مثبت بنائیں اور اپنے ٹوڈلر (toddler) کو تسلی دیں کہ آپ واپس آئیں گے۔
- آپ جس چائلڈ کیئر (childcare) فرد یا ادارے کے پاس اپنا بچہ چھوڑیں، آپ کو ان پر اعتماد ہونا چاہیے۔ اگر آپ اس کے بارے میں فکرمند ہیں، تو ممکن ہے آپ کا بچہ آپ کی پریشانی بھانپ لے اور اس سے اس کا عدم تحفظ اور بڑھ جائے۔
- چائلڈ کیئر (childcare) کا بچے کی نشو نما پر مثبت اثر پڑ سکتا ہے۔ اس کا دارومدار ملنے والی خدمت کے معیار پر ہے۔



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

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

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

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

جب غیر معمولی مشکل پیش آ رہی ہو

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

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

یہ جذبات آپ کو اپنے بچے کے ساتھ سکون دینے والی جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) قائم کرنے سے روک سکتے ہیں۔ پہلے اپنے گھر والوں اور دوستوں سے مدد لینے کی کوشش کریں، مگر اپنے ڈاکٹر، نرس یا دیگر کمیونٹی سروس کے ماہرین سے اس مسئلے پر بات کرنے میں بالکل نہ جھجکیں۔ آپ کسی بھی وقت ٹیلی ہیلتھ آنٹیریو (Telehealth Ontario) کو فون کر سکتے ہیں (1-866-797-0000)۔ ان کے پاس بہت سی مختلف زبانوں میں مدد بھی موجود ہے، جیسے اردو۔

'اٹیچمنٹ پیرنٹنگ کینیڈا' کی تنظیم (Attachment parenting Canada) کی اس موضوع پر ایک اچھی ویب سائٹ موجود ہے، اس پتہ پر، www.attachmentparenting.ca۔

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

مزید مدد کہاں سے لے سکتے ہیں

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

مزید معلومات کے لیے:

اٹیچمنٹ پیرنٹنگ کینیڈا (Attachment Parenting Canada)

یہ بچے پالنے کے بارے میں معلومات اور کینیڈین شہروں میں 'اٹیچمنٹ سپّورٹ' گروپوں کے بارے میں ویب سائٹ کے لنک فراہم کرتے ہیں۔

www.attachmentparenting.ca

'انسائکلو پیڈیا آن اَرلی چائلڈ ہڈ ڈیویلپمنٹ'
(Encyclopedia on Early Childhood Development)

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

www.child-encyclopedia.com

ہیلتھی بےبی ہیلتھی برین
(Healthy Baby Healthy Brain)

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

www.healthybabyhealthybrain.ca

'ہیلتھی بےبیز ہیلتھی چلڈرن پروگرام'
(Healthy Babies Healthy Children Program)

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

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

نوزائیدہ کی دماغی صحت کی ترقی (Infant Mental Health Promotion)

یہ "ایک سادہ سا تحفہ: اپنے بچے کو تسلی دینا" ("A Simple Gift: Comforting your Baby") کے نام سے ایک وڈیو ٹیپ، اور اس کے ساتھ ایک کتابچہ "والدین اور دیگر خیال رکھنے والوں کے لیے راہنما کتابچہ" ("Guide for Parents and Other Caregivers") فراہم کرتے ہیں، جو نوزائیدہ بچے کی اپنے والدین سے جذباتی وابستگی (اٹیچمنٹ، attachment) کے تعلق کی اہمیت پر ہے۔

www.imhpromotion.ca/Resources/SimpleGift.aspx

'آنٹیریو اَرلی یئرز سنٹرز' (Ontario Early Years Centres)

تمام آنٹیریو میں ایسی جگہیں جہاں والدین اور بچوں کا خیال رکھنے والے اپنے بچوں کے ساتھ بہت سے مختلف پروگراموں اور سر گرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں۔

www.ontarioearlyyears.ca

'ٹیلی ہیلتھ آنٹیریو' (Telehealth Ontario)

ایک مفت اور رازدارانہ ٹیلی فون سروس، جہاں فون کر کے آپ کسی رجسٹرڈ نرس سے صحت کے موضوع پر مشورہ، یا صحت کے بارے میں عمومی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

1-866-797-0000

2012

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

'بیسٹ سٹارٹ': آنٹیریو کا زچہ، بچہ اور بچوں کی ابتدائی نشو نما کے بارے میں معلوماتی وسائل کا مرکز

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

اس دستاویز کو حکومت آنٹیریو کی طرف سے ملنے والی مالی معاونت کے ذریعے تشکیل دیا گیا ہے۔ اس میں تبدیلیوں، ترجمے اور اشاعت کے اخراجات کی معاونت حکومت کینیڈا نے 'سٹیزن شپ اور امیگریشن کینیڈا' کے ذریعے کی ہے۔

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada