بچے کی ضروریات

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

بچے کی ضروریات

آپ کے بچے کو بہت دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ آپ جو کچھ بھی اپنے شیر خوار بچے کے لیے کریں گے، اس کا آپ کے بچے کی نشونما پر اثر پڑے گا۔ اتنی چھوٹی سی عمر میں بھی آپ کے بچے کی کچھ ضروریات ہیں، اور ‹بچے کی ضروریات› کا کتابچہ اس سلسلے میں مدد کر سکتا ہے۔

بچے کو تسلی کی ضرورت ہوتی ہے

جب بھی آپ کا بچہ بیمار ہو، تھکا ہوا ہو، یا محض چڑچڑا ہو تو اسے ضرورت ہے کہ آپ اسے تسلی دیں۔ جب بچہ روتا ہے تو وہ آپ کو یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ اسے آپ کی ضرورت ہے۔ اپنے بچے کو اٹھائیں، اس سے تسلی دینے والی باتیں کریں اور اسے اپنے ساتھ لگائیں۔ اِس سے آپ اپنے بچے کو بگاڑیں گے نہیں۔ اگر آپ کا بچہ آپ کی تسلی دینے کی کوشش کے باوجود جلد رونا بند نہ بھی کرے تو پھر بھی آپ اسے یہ بتا رہے ہیں کہ آپ نے اس کی آواز سن لی ہے اور آپ کا بچہ آپ کے لیے اہم ہے اور آپ اس کے لیے موجود ہیں۔ اس عمل سے بچے میں تحفظ (حفاظت) اور اعتماد کا احساس بڑھتا ہے۔

بچے کو کھیل کی ضرورت ہوتی ہے

آپ کا شیر خوار بچہ کھیلنے سے سیکھتا ہے۔ بچے اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں سیکھتے ہیں اور اپنے بارے میں سیکھتے ہیں۔ آپ کو وہ تمام کھلونے حاصل کرنے کی ضرورت نہیں جنہیں آپ رسالوں میں یا ٹی وی پر دیکھتے ہیں۔ اکثر سادہ ترین کھیلوں میں زیادہ مزہ آتا ہے۔ شیر خوار بچوں کو پلاسٹک کے ڈبوں، برتنوں اور لکڑی کے چمچوں سے کھیلنے میں بہت مزہ آتا ہے۔ ‹چندا ماموں دور کے› اور ہاتھوں سے اپنا چہرہ چھپا کر ‹تا› کہتے ہوئے چہرہ دکھانے کا کھیل بچوں اور والدین دونوں کے لیے تفریح کا سامان مہیا کرتے ہیں۔ آپ دونوں ہی ہنسیں گے!

بچے کو کتابیں پڑھ کر سنانے کی ضرورت ہوتی ہے

کسی بھی عمر کے بچے کو، یہاں تک کہ نوزائیدہ بچے کو بھی، کتابیں پڑھ کر سنائی جا سکتی ہیں یا کہانیاں سنائی جا سکتی ہیں۔ رات کو سونے سے پہلے بستر میں، یا دن بھر میں اور کسی وقت، کتابیں پڑھنا یا ان کی تصویروں کے بارے میں باتیں کرنا بچے کے روزانہ کے معمول کا حصہ ہونا چاہیے۔ جو نوزائیدہ بچے کہانی کے الفاظ سنتے ہیں ان کے دماغ اس وقت سے ہی الفاظ اور جملے سیکھنے کے لیے تیار ہونا شروع ہو جاتے ہیں! اور بچے دلچسپ تصویروں سے سجی کتابیں چھونا بہت پسند کرتے ہیں۔

بچے کو گانے یا نظمیں گا کر سنانے کی ضرورت ہوتی ہے

اپنے بچے کو ننھے بچوں کے گیت سنائیں، گاڑی میں گا کر سنائیں یا گھر میں اشاروں کے ساتھ گا کر سنائیں۔ آپ کے بچے کو یہ بہت پسند آئے گا! اس کے لیے یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ کی آواز اچھی ہو۔ شیر خوار بچوں کو یہی بہت اچھا لگتا ہے کہ وہ آپ کی آواز کو سن سکیں۔ شیر خوار بچوں کے لیے گیتوں اور نرسری کی نظموں کی بہت سی کتابیں بھی ملتی ہیں، مگر ہم میں سے اکثر کو اپنے بچپن کے کچھ گیت یاد ہوں گے۔ دوسرے والدین سے ان کے پسندیدہ بچوں کے گیتوں کے بارے میں پوچھیں، لائبریری سے گیتوں کے ‹سی ڈی› (CD) سننے کے لیے لیں، یا خود اپنے گیت بنا لیں۔

بچے کو بولنا سکھانے کی ضرورت ہوتی ہے

جو شیر خوار بچے لوگوں کو بات کرتا سنتے ہیں وہ اس وقت سے ہی آوازیں، الفاظ اور جملے سیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ آپ جو کچھ کر رہے ہیں وہ بچے کو سمجھائیں، مثلاً کہیں:

- ”امی آلو چھیل رہی ہیں۔“
- ”ابو آپ کا ڈائپر بدل رہے ہیں تاکہ آپ صاف ستھرے ہو جاؤ۔“
- ”دیکھو، آپ کے انکل، آنٹی ملنے آئے ہیں!“
- ”یہ لو، گیند پکڑو!“ وغیرہ جیسے جملے۔

جب آپ سودا خریدنے جائیں تو اپنے بچے سے اُن چیزوں کے بارے میں بات کریں جو آپ کو نظر آ رہی ہیں۔ یہ سب الفاظ کہنا ایک اچھا طریقہ ہے جس سے آپ اپنے بچے کو زندگی کی اچھی شروعات کے لیے تیار کرتے ہیں۔ اور بول چال سیکھنا سکول میں کامیابی کی بنیاد ہے!

بچے کو اپنی زبان سکھانے کی ضرورت ہوتی ہے

بچے پیدائش سے ہی دو زبانیں (مثلاً اردو اور انگریزی) سیکھنا شروع کر سکتے ہیں۔ دو یا اس سے زائد زبانیں سیکھنا نہ صرف آئندہ زندگی کے لیے ایک اچھا ہنر ہے، بلکہ اس سے آپ کے بچے کو اپنے خاندان، اپنی تہذیب اور دوسری تہذیبوں سے تعلق جوڑنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ پاؤں پاؤں چلنے والے بچے جب بولنا شروع کرتے ہیں تو کبھی دونوں زبانوں کو کچھ ملا دیتے ہیں، جو ایک معمول کی بات ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ بچے وہ زبانیں اچھی طرح بولنا شروع کر دیتے ہیں جو انہیں سننے اور سیکھنے کو ملتی ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ دونوں زبانوں کو سیکھنے کے بہت سے موقعے فراہم کیے جائیں۔ نیچے کچھ تجاویز ہیں جو آپ کے بچے کو روزمرہ کی زندگی میں دو زبانیں استعمال کرنے میں مدد دے سکتی ہیں:

- اپنی مقامی لائبریری جائیں اور ایسی کتابیں یا ٹیپیں مانگیں جو آپ کے گھر کے بول چال کی زبانوں میں ہوں۔ اپنے بچے کو یہ کتابیں پڑھ کر سنائیں۔
- اپنی کمیونٹی کے اور دیگر ایسے پروگراموں میں شامل ہوں جہاں آپ کی زبان اور ثقافتی ورثے کی پذیرائی ہو۔ بہت سے 'انٹیریو کے مراکز برائے ابتدائی سال' (Ontario Early Years Centres) اور 'مراکز برائے خاندانی وسائل' (Family Resource Centres) بہت سی زبانوں میں وسائل مہیا کرتے ہیں اور آپ کی کمیونٹی میں سے ایسے لوگوں سے ملنے کے موقعے بھی فراہم کرتے ہیں جو آپ کی زبان بولتے ہوں۔
- والدین پر مشتمل ایسی تنظیموں یا گروہوں میں شامل ہوں جن میں آپ کی زبان بولی جاتی ہے یا خود اپنی تنظیم یا گروپ بنا لیں۔ یاد رہے کہ اپنے بچے کو دو زبانیں سکھانے میں آپ جو سب سے مفید کام کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ اپنے بچے کے ساتھ اس زبان میں بات کریں، گا کر سنائیں، پڑھ کر سنائیں اور کھیلیں، جس زبان میں بات کرنا آپ کے لیے فطری ہو۔ آپ اپنے بچے کی اس بات میں مدد کر رہے ہوں گے کہ وہ اپنی زبان اور اپنی تہذیب کے بارے میں فخر محسوس کرے۔

بچے کا خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے

- اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کا بچہ محفوظ رہے اس پر نظر رکھیں اور خطرناک چیزیں ہٹا دیں۔ ’رک جاؤ‘، ’یہ گرم ہے‘، ’ابو کا ہاتھ پکڑو‘ جیسے الفاظ سکھائیں۔
- اپنے معمول کے کاموں میں دھیان رکھیں کہ:
  - کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں اور اپنے بچے کے ہاتھ دھلائیں۔
  - یہ یقینی بنائیں کہ گاڑی میں لگانے والی بچوں کی حفاظتی نشست یعنی کار سیٹ (car seat) کی حفاظتی پیٹی یعنی بیلٹ (belt) بچے کے گرد صحیح سے باندھی گئی ہو۔
  - اپنے بچے کو باقی گھر والوں کے ساتھ کھانے میں شریک کریں کیونکہ یہ بچے کے لیے اور تمام گھر والوں کے لیے آپس میں ملنے جلنے کا ایک بہت اچھا موقع ہے۔
  - جب بھی موقع ملے، اپنے بچے کو باہر لے کر جائیں۔
  - اپنے بچے کے پاس نہ خود سگریٹ نوشی وغیرہ کریں نہ کسی اور کو کرنے دیں۔
- اپنے علاقے میں صحت کے لیے مقرر کسی نرس (پبلک نرس برائے صحت)، یا اپنے فیملی ڈاکٹر، یا فارماسسٹ/دوا ساز (pharmacist) سے اپنے بچے کے صحت کے بارے میں بات کریں۔ وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔ سب سے اہم یہ، کہ یہ بات نہ بھولیں کہ آپ کے بچے کو نشونما کے لیے ہر طرح سے آپ کی ضرورت ہے۔ ہر بچہ اپنی الگ رفتار سے بڑھتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے پر نظر رکھیں اور اسے اچھی طرح سمجھ لیں تاکہ آپ اس کی ضروریات پوری کر سکیں۔

بچے کو اپنے والدین کے پیار کی ضرورت ہوتی ہے!

مزید معلومات کے لیے:

آنٹیریو مراکز برائے ابتدائی سال (Ontario Early Years Centres)
www.gov.on.ca/children/oeyc

پروگرام برائے صحت مند شیر خوار بچے و صحت مند بچے
(Healthy Babies Healthy Children Program)
آنٹیریو کے تمام صحت کے شعبہ جات کے ذریعے مہیا کردہ،
پروگرام برائے انسداد و روک تھام (prevention and intervention)
معلومات کے لیے فون نمبر: 1-866-532-3161
www.gov.on.ca/children/english/programs/beststart/health/index.html

قبل از کنڈرگارٹن یعنی پری سکول کا پروگرام برائے گویائی و زبان
(Preschool Speech and Language Program)
www.gov.on.ca/children/english/programs/beststart/speech/index.html

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