لیڈی ہیلتھ ورکرز

Training Manual

’’تربیتی کتابچہ‘‘

Trainers کے لیے ضروری ہدایات

ذہنی معذوری کا مینوئل اور لیڈی ہیلتھ ورکر ایکٹیویٹی بک کو اچھی طرح پڑھ لیں۔

ورکشاپ شروع کرنے سے پہلے کچھ چیزیں آپ کو درکار ہونگی جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

- مینوئل اور ایکٹیویٹی بک
- Flip Chart

ورکشاپ کو دو دن پر تقسیم کریں گے۔

پہلے دن مندرجہ ذیل چیزوں کے بارے میں بات چیت کریں گے۔

- ذہنی کمزوری/معذوری کی علامات
- بچے کی غذا
- والدین کی تعلیم (بچے کے مسائل)۔
- ماں سے بات چیت اور اس کی باتیں ہمدردی اور توجہ سے سننا۔

دوسرے دن مندرجہ ذیل چیزوں کے بارے میں بات چیت کریں گے۔

- بچے میں تحریک/دماغی صلاحیت کو بہتر بنانے کا عمل
- بچے کی نشوونما (ذہنی وجسمانی)
- ایکٹیویٹی بک کو متعارف کرانا

پہلا دن	دوسرا دن
ذہنی کمزوری/معذوری کی علامات	بچے میں تحریک/دماغی صلاحیت کو بہتر بنانے کا عمل
بچے کی غذا	بچے کی نشوونما (ذہنی وجسمانی)
والدین کی تعلیم (بچے کے مسائل)	ایکٹیویٹی بک کو متعارف کرانا
ماں سے بات چیت اور اس کی باتیں ہمدردی اور توجہ سے سننا	

ورکشاپ کو دلچسپ بنانے کی کوشش کریں سوالات پوچھیں اور لیڈی ہیلتھ ورکرز کو کہیں وہ بھی آپ سے سوال پوچھیں ہو سکے تو رول پلے بھی کروائیں۔

پہلا دن (تعارف)

- ٹرینرز اپنا نام بتائے اور تعارف کروائے۔
- لیڈی ہیلتھ ورکرز کا نام پوچھیں۔

اب ان کو بتائیں کہ ہم آج مندرجہ ذیل چیزوں کے بارے میں بات چیت کریں گے۔

- ذہنی کمزوری/معذوری کی علامات
- بچے کی غذا
- والدین کی تعلیم (بچے کے مسائل)۔
- ماں سے بات چیت اور اس کی باتیں ہمدردی اور توجہ سے سننا۔

لیڈی ہیلتھ ورکرز کو بتائیں کہ دن کے آخر میں میں یہ امید کرتا ہوں کہ

- ذہنی کمزوری/معذوری کی علامات کی جلد نشاندہی کی اہمیت کو سمجھنا۔
- عمومی باتیں جو بچے کی نشوونما میں بہتری لاسکتی ہیں ان کو سمجھنا۔
- ماں کے مسائل کو توجہ سے سننا اور سمجھنا۔

- اب آپ اُن سے کہیں کہ آپس میں مل کر مشورہ کریں اور بتائیں کہ والدین کو بچے میں ذہنی کمزوری/معذوری کی موجودگی کن کن علامات سے معلوم ہوتی ہیں۔
- ایک لسٹ بنوائیں۔
- ان کو آپ **Flip Chart** پر لکھ لیں۔

ذہنی کمزوری/معذوری کی علامات

- آپ ان سے ذہنی کمزوری/معذوری کی علامات کے بارے میں پوچھیں۔
- یہ بھی پوچھیں کہ جتنا جلدی ذہنی کمزوری/معذوری کا پتہ چل جانا کتنا اہم ہے
- پھر آپ انہیں ذہنی کمزوری/معذوری کی علامات کے 10 سوال دکھائیں

آپ کو یہ سوالات مینوئل کے سیشن نمبر 1 صفحہ نمبر 4 میں بھی مل جائیں گے اگر آپ چاہیں تو اپنے سامنے ان کو کھول سکتے ہیں

1.	کیا بچے نے دوسرے بچوں کی نسبت دیر سے گردن سنبھالی، دیر سے بیٹھنا یا چلنا شروع کیا۔
2.	کیا بچے کو دوسرے بچوں کی نسبت دن کو یا رات کو کم دکھائی دیتا ہے۔
3.	کیا بچے کو سننے میں دقت ہوتی ہے۔
4.	جب آپ بچے کو کوئی کام کرنے کو کہتے ہیں تو کیا بچہ آپ کی بات سمجھتا ہے۔
5.	کیا بچے کو ٹانگوں یا بازوؤں کی حرکت میں کمزوری یا سختی محسوس ہوتی ہے۔
6.	کیا بچے کو کبھی دورے یا جھٹکے لگتے ہیں یا بے ہوش ہو جاتا ہے۔
7.	کیا بچہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کی طرح کچھ سیکھنے کی کوشش کرتا ہے۔
8.	کیا بچہ باتیں کرتا ہے (اپنی بات الفاظ میں سمجھ سکتا ہو یا بات سمجھانے کیلئے درست الفاظ استعمال کرتا ہے)۔

تین تا نو سال کی عمر کے بچے کے لئے۔

.9	کیا بچے کی بات چیت دوسرے نارمل بچوں سے مختلف ہے۔ (اتنی واضح نہیں کہ خاندان کے علاوہ دوسرے سمجھ سکیں)۔

(2 سال سے زائد عمر کے بچے کے لئے)

.10	آپ کے خیال میں کیا بچہ ذہنی کمزوری کا شکار ہے یا کم سوجھ بوجھ رکھتا ہے۔ (کیا بچہ عام استعمال کی کسی چیز جیسے گڑیا، پیالی، گیند کا نام بتا سکتا ہے)

✿ انہیں جواب بھی بتائیں کہ جتنا جلدی ذہنی کمزوری کا پتا چل جائے اتنا بہتر ہے کیونکہ بچہ اس وقت چھوٹا ہوتا ہے اور جتنا آپ بچے کو کم عمر سے سیکھانا شروع کریں گے اتنا بچہ سیکھے گا۔

☆ آپ پودے کی مثال بھی دے سکتے ہیں کہ جب پودا بڑھتا ہے تو اس کا خیال رکھنا پڑتا ہے تاکہ وہ ایک مضبوط درخت بن سکے اگر آپ اس کا خیال نہیں رکھیں گے تو وہ مضبوط نہیں ہوگا۔ اسی طرح اگر بچے پر آپ زیادہ توجہ نہیں دیں گے تو اس کے دماغ میں اتنا اضافہ نہیں ہوگا۔

☆ لیڈی ہیلتھ ورکرز کو بتائیں کہ ماں کے مسائل کو ہمدردی سے سنیں۔

☛ ہمدردی سے سننے سے کیا مراد ہے۔

آپ زیر تربیت افراد سے اس کے متعلق پوچھیں اور ان کو flip chart پر لکھیں۔

پھر ان پوائینٹس کو زیر بحث لائیں (Trainer کو معلوم ہونا چاہیے کہ ہمدردی سے سننے سے کیا مراد ہے اس میں مندرجہ ذیل تین چار باتیں یاد کرنے والی ہیں)

☆ ماں کی بات توجہ سے سنیں۔

☆ ماں نے جو آپ کو بتایا ہے اس کو دہرائیں تاکہ ماں کو یہ یقین ہو جائے کہ کوئی میری بات توجہ سے سن رہا ہے۔

☆ ماں کی طرف متوجہ ہو کر بات سنیں۔

☆ اگر گھر کا کوئی بزرگ فرد اس گفتگو میں شامل ہونا چاہے تو اس کو بھی خوش آمدید کہیے۔ ہمارا مقصد گھر والوں کے ساتھ ایک بہتر تال میل پیدا کرنا ہے۔

☆ ہو سکے تو ماں کی بات سننے کے دوران اپنے موبائل بند کر دیں۔

اب ٹرینر لیڈی ہیلتھ ورکرز کو دس سے پندرہ منٹ کا وقفہ دے اور ان سے کہے کہ آپ ذہنی کمزوری/معذوری کی علامات کو ایک بار ذہن میں دہرائیں اور اگر کوئی مشکل ہو تو مجھ سے سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ میں صرف ان کے جواب ابھی دوں گا بلکہ آپ مجھے سیشن کے دوران بھی روک کے جہاں مشکل ہو پوچھ سکتے ہیں۔

بچے کی غذا اور والدین کی تعلیم

اس مرحلے میں بچے کی غذا اور والدین کی معلومات غذا کے بارے میں، حفاظتی ٹیکوں کے متعلق اور دیگر مسائل کے بارے میں بات چیت کریں گے۔

توقعات:۔ زیرِ تربیت افراد اس قابل ہونگے کہ:۔

☆ انہیں حفاظتی ٹیکوں کے متعلق معلومات ہو۔

☆ غذا کو بہتر بنانے کے متعلق جانتے ہوں۔

☆ ماں کی صحت اور گھر کے دیگر مسائل کے بارے میں بات کرسکتے ہوں۔

آپ مینوئل کے سیشن نمبر 4 صفحہ نمبر 22 کو کھولیں اور اس سے مدد لے سکتے ہیں

بچے کی غذا :۔

لیڈی ہیلتھ ورکر کو بتائیے کہ ضروری نہیں مہنگی غذا بچے کو دینی ضروری ہے۔ سستی غذا بھی بہتر بنائی جاسکتی ہے۔

غذا کا چارٹ

لیڈی ہیلتھ ورکر کو غذا کے چارٹ کے متعلق بتائیں کہ وہ ماوؤں کو سمجھائیں کہ آپ کو بچے کے لیے روزانہ کا غذا کا چارٹ دیا جائے گا جس کو روزانہ وہ نشان لگائیں گی۔ اس کے ساتھ کچھ مشاغل ہوں گے جن میں بچے کو جو مسائل یا اس کی نشو ونما میں جو رکاوٹ ہے اس کو دور کرنے کے لیے ایک طریقہ کار ہوگا جس پر عمل کر کے بچے کی نشو ونما میں بہتری ہوسکتی ہے۔

حفاظتی ٹیکوں اور بچوں میں وقفے کے متعلق:۔

اب ٹرینر لیڈی ہیلتھ ورکرز سے حفاظتی ٹیکوں اور بچوں میں وقفے کی افادیت کے بارے میں پوچھے اور ان کو فلپ چارٹ پر لکھے اور ان کے متعلق تبادلہ خیال کرے

یہاں پر ہم اپنے آج کے سیشن کو ختم کرتے ہیں آپ گھر جا کے ان چیزوں کو دیکھئے اور کل کے سیشن میں شروع کے تیس منٹ ہم ان کو دہرائیں گے اور آپ کے جو سوالات ہونگے ان کا میں جواب دینے کی کوشش کروں گا ابھی ہم ایک رول پلے بھی کریں گے جس میں ایک لیڈی ہیلتھ ورکر کو ہم ماں بنا سکتے ہیں۔ جس کو بچے سے متعلق مسئلہ ہو یا وہ پریشان ہو اور دوسری لیڈی ہیلتھ ورکر ایک ورکر بن سکتی ہے۔ جو ماں کی بات کو غور سے سنے گی اور بہتر حل بتانے کی کوشش کرے گی۔

دوسرا دن / بچے میں تحریک

ٹرینر لیڈی ہیلتھ ورکرز کو خوش آمدید کہے اور بتائے کہ آج مندرجہ ذیل چیزوں کے بارے میں بات چیت کریں گے۔

- بچے میں تحریک / دماغی صلاحیت کو بہتر بنانے کا عمل
- بچے کی نشوونما (ذہنی و جسمانی)
- ایکٹیویٹی بک کو متعارف کرانا
- دن کے آخر میں میں یہ امید کرتا ہوں کہ آپ کو بچے کی دماغی صلاحیت کو بہتر بنانے کے عمل کے بارے میں کچھ معلومات حاصل ہو جائے گی
- اس کے علاوہ بچے کی ذہنی و جسمانی نشوونما کے لیے غذا اور تحریک کی اہمیت بھی معلوم ہو جائے گا

☛ شروع کا آدھا گھنٹہ زیر تربیت افراد کے ساتھ کل والے سیشن پر بات کریں اس کے بعد آج کے سیشن کے متعلق ان کو آگاہ کریں۔

ایکٹیویٹی بک کو متعارف کرائیں اور سمجھائیں:۔

اب میں آپ کو ایکٹیویٹی بک کے بارے میں کچھ بتاتا ہوں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ لیڈی ہیلتھ ورکر کو ایکٹیویٹی بک کو استعمال کرنا صحیح طریقے سے معلوم ہو۔

ان کو بتائیں کہ ایکٹیویٹی بک میں بچے کی عمومی نشوونما، غذا کا چارٹ، بچے کے دیگر روزمرہ کے مسائل کو حل کرنے کے طریقوں کے علاوہ کچھ بیماریاں جو ان بچوں میں ہو سکتی ہیں ان کی روک تھام کے بارے میں معلومات ہیں۔ اس بک میں بچے کی نشوونما میں جو رکاوٹیں ہیں ان کے بارے میں ماں کے لیے ہدایات دی گئی ہیں۔

ایکٹیویٹی بک کے مختلف حصوں کی اہمیت:۔

یوں تو تمام پہلوؤں کی اہمیت ہے۔ بہر کیف نشوونما کے مختلف ادوار میں، کچھ مشاغل دوسروں کے مقابلے میں زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

اگر ان مشاغل کا استعمال اس وقت نہ کیا جائے جب بچہ سیکھنے کے مرحلے میں ہے تو نشوونما میں تاخیر ہو سکتی ہے۔
جیسے کہ دو، تین سال کی عمر میں زبان کی مہارتوں کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔ اگر بچے کو الفاظ سیکھنے کا موقع نہ ملے تو زبان دانی کی بہتر نشوونما کے لیے رکاوٹ ہو گی۔

☛ آپ مینوئل کے سیشن نمبر 5 صفحہ نمبر 29 کو کھولیں اس میں آپ کو دو سے پانچ سال کی عمر میں جو بچے اپنی عمر کے مطابق کر سکتے ہیں وہ تفصیلاً دیا ہوا ہے آپ اس کو ایک نظر دیکھئے۔

❖ اس مرحلے میں آپ لیڈی ہیلتھ ورکر کو بتائیں کہ تحریک کیا ہے یعنی بچے کی دماغی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کا عمل۔
اس میں آپ دماغی رابطوں کے بارے میں بھی بات کر سکتے ہیں۔

اگر آپ چاہیں تو لیڈی ہیلتھ ورکر کی ایکٹیویٹی بک کے صفحہ نمبر 4 کو کھول سکتے ہیں

☆ زیر تربیت افراد کو یہ بات سمجھائیں کہ ہر عمر میں بچہ کچھ چیزیں کر سکتا ہے اور کچھ نہیں جیسے کہ آپ بتائیں کہ دو سال کی عمر میں بچہ کیا کر سکتا ہے اسی طرح تین یا پانچ سال کی عمر میں بچہ کیا کر سکتا ہے۔

☆ آپ Manual کے سیشن نمبر 5 سے بھی مدد لے سکتے ہیں اور مختلف تصاویر سے لیڈی ہیلتھ ورکر کو بتا سکتے ہیں۔

☆ اب جس عمر کے بچے کو جو مسائل اس کی نشو ونما کے بارے میں ہوں تو وہ آپ ایکٹیویٹی بک صفحہ نمبر 14 سے تفصیل سے بتا سکتے ہیں۔

☆ آپ بچے کے مسائل کی ایک لسٹ بھی بنا سکتے ہیں مثلاً کوئی رویے کے مسائل ہو سکتے ہیں، یا برش نہیں کر سکتا یا کپڑے نہیں پہن سکتا یا اسی طرح دیگر مسائل درپیش ہو سکتے ہیں۔

آپ زیر تربیت افراد سے اس کے متعلق پوچھیں اور ان کو flip chart پر لکھیں۔

ان مسائل پر آپ ماں کو تفصیل سے ایکٹیویٹی بک کی مدد سے بتا سکتے ہیں۔

اب میں آپ کو دس پندرہ منٹ کا وقفہ دیتا ہوں آپ اب تک کے سیشن کو اپنے دماغ میں دہرائیں
اور اگر کوئی مشکل پیش آ رہی ہو تو اس کے بارے میں مجھ سے پوچھ سکتے ہیں -
اس کے بعد ہم اپنے اگلے سیشن جو کہ بچے کی نشو ونما کے بارے میں ہے اس پر تبادلہ خیالات کریں گے۔

بچے کی نشوونما

- اس میں ہم بچے کی ذہنی وجسمانی نشوونما کے بارے میں بات چیت کریں گے۔

جسمانی نشوونما

- **غذا :۔**

اچھی غذا کے متعلق معلومات ہونی چاہیے ایکٹیویٹی بک میں سے غذا کے چارٹ کو دیکھیں اس کے علاوہ غذا کو کس طرح بہتر اور پسندیدہ بنایا جاسکتا ہے۔

غذا کی اہمیت بچے کی صحت اور نشوونما میں اس کا کردار معلوم ہونا چاہیے۔

ذہنی نشوونما

- **تحریک / دماغی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کا عمل :۔**

جس طرح جسمانی نشوونما کے لیے غذا کی اہمیت زیرتربیت افراد کو معلوم ہونی چاہیے اسی طرح ذہنی نشوونما کے لیے بچے میں جلد سے جلد تحریک لانے یا اس کی دماغی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے عمل کی اہمیت کا بھی پتا ہونا ہونا چاہیے۔

تحریک کے لیے دماغی رابطوں کے متعلق بات چیت کریں۔

جتنی جلدی بچے کو کوئی عمل سیکھانا شروع کریں گے اتنی جلدی بچہ سیکھے گا۔

ذہنی کمزور / معذور بچے میں ایک عمل کو بار بار دہرانا پڑتا ہے اس کی اہمیت بھی زیرتربیت افراد کو پتا ہونی چاہیے۔

صبر وتحمل بھی بہت ضروری ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ وقت بھی بچے کو دینا پڑتا ہے۔

☞

ہم نے مینوئل کے چار مرحلوں پر بات چیت کی ہے اور تبادلہ خیالات کیا ہے اور میں یہ سمجھتا ہوں کہ آپ کو کافی حد تک چیزیں سمجھ آ گئی ہوں گی لیکن پھر بھی اگر کوئی ذہن میں سوال ہو تو مجھ سے پوچھ سکتے ہیں۔

☞

Trainer کو چاہیے کہ وہ زیرتربیت افراد میں سے کچھ سے مختلف سوالات جیسے کہ ذہنی معذوری کی علامات یا بچے کی غذا یا نشوونما کے بارے میں پوچھے تا کہ ایک feed back مل سکے۔