

” کھیل ہی کھیل میں سیکھنا“

کیلنڈر

Learning Through Play Calender

Training Manual

” تربیتی کتابچہ“

Module No.1

بچے کی نشوونما کا جائزہ

(Overview of Child Development)

پس منظر (Background)

1.1 آموزش جو ہوگی: اس بات کو سمجھنا کہ کیلنڈر کو دماغی ردہنی تحریکات کو بڑھانے اور بچوں کی نشوونما کیلئے کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

1.2 توقعات زیر تربیت افراد اس قابل ہونگے کہ

- ☆ دماغی نشوونما کیلئے تحریکات کی اہمیت کو سمجھنا۔
- ☆ اصطلاح ”تحریک“ کے معنی پہچاننا / سمجھنا۔
- ☆ کیلنڈر میں پیش کئے گئے مشاغل اور دماغی نشوونما کے درمیان پائے جانے والے تعلق کو سمجھنا۔
- ☆ چند مشاغل کے نام جو ممکنہ حد تک نشوونما میں مددگار ہوں مثلاً عام طور سے وہ مشاغل جو کیلنڈر میں نمایاں اہمیت کے حامل ہیں۔
- ☆ مثبت اور منفی تحریکات کے درمیان فرق کو سمجھنا / پہچاننا۔
- ☆ نشوونما کے عوامل / نتائج کو سمجھنے کی صلاحیت رکھنا اگر کسی خاص پہلو میں کوئی تحریک نہ ہو۔

1.3 تدریسی لائحہ عمل / طریقے (Teaching Strategies)

1.3.1 تیاری - مشق Warm-up

دماغی تحریک / دلچسپی پیدا کرنے کیلئے آسانی سے یاد رکھنے والا طریقہ اختیار کریں۔

or

دماغ کو متوجہ کرنے کیلئے پرکشش طریقہ اختیار کریں۔ جیسا کہ تاریخ سے ظاہر ہوا کہ مصریوں (Egyptians) کا خیال تھا کہ دماغ جسم کا سب سے بیکار حصہ ہے۔ وہ جب جسموں کو مومی کی شکل میں محفوظ کرتے تو اس غیر اہم عضو کو الگ (جسم سے) کر دیتے تھے ان کے تصور کو رد کرتے ہوئے یہ بتانا کہ بچے کا دماغ اہم ہو سکتا ہے۔

1.3.2 جدید تحقیق Current Research

بچے کی پیدائش کے وقت تقریباً (50 trillions) دماغی خلیے موجود ہوتے ہیں جو ایک دوسرے سے رابطہ تعلق رکھتے ہیں۔ وہ اسے اپنی دنیا / ماحول سے کچھ سیکھنے اور اسے اختیار کرنے کے قابل بناتے ہیں۔ پیدائش سے لیکر ایک سال کی عمر تک یہ دماغی خلیے جو کئی راکٹ تقریباً 50 Trillion سے 100 Trillion تک ہو جاتے ہیں (ان کے درمیان رابطہ قائم ہو جاتا ہے) اگر اس رابطے کو متحرک نہ کیا جائے کہ بچہ اپنی دنیا میں کن تجربات سے گزر رہا ہے، آوازوں کے ذریعہ، دیکھنے کے عمل، سونگھنے اور چھونے کے عمل میں تو پھر وہ (خلیے cell) سکڑ جاتے اور ہلاک (ختم / مردہ) ہو جاتے ہیں۔

تحریک کیا ہے؟

1.3.3

عملی مظاہرہ:- ایک کتاب پڑھیں ”یہ ایک بصری مہیج ہے“ اس کو اس طرح حرکت دیں جس سے یہ ظاہر ہو کہ اس کو حرکت دینے میں آپ کو کتاب کے بارے میں بہت سی معلومات حاصل ہوئی ہیں (مثلاً رنگ، شکل، حجم وغیرہ)۔
یہ تمام رابطے / تعلقات ہمارے دماغ میں جنم لیتے ہیں رہتے ہیں جتنی زیادہ حرکت ہوگی دماغ اتنی ہی زیادہ معلومات حاصل کرتا ہے۔
چیز کو نام دیں ”کتاب“ یہ ایک سمعی مہیج / تحریک ہے اب دماغ میں مزید تحریکات بصری اور سمعی معلومات کے درمیان پیدا ہوگی۔ کتاب کے دیکھے بغیر یا اس کا نام سنے بغیر ہمارے دماغ میں اس طرح کے رابطے نہیں بنتے۔ ہمارے دماغ کا اوپری حصہ بچپن (بچپن) سے ان تمام چیزوں کو منظم کرنا شروع کرتا ہے جو ہم دیکھتے، سنتے، سونگتے، چکھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ اس طرح ہم اپنی دنیا کو سمجھتے ہیں یہ ہماری ذہانت ہے۔

کیلنڈر متعارف کروائیں (Introduce Calender)

1.4

(مثالیں پیش کرتے ہوئے کیلنڈر کا استعمال کریں)

1.4.1

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماؤں (Mothers) کو اس بات کا احساس ہے کہ وہ کیلنڈر میں بیان کردہ کوئی بھی مشغلہ استعمال کرتی ہیں تو وہ دماغ کے مختلف حصوں میں رابطہ پیدا کرنے کا سبب ہے / بنے۔ مثلاً جب بچے کی آنکھوں کے سامنے ایک چیز پکڑتے ہیں۔ دماغ کے وہ خلیے جو بصری ایریا بصری حصے کہلاتے ہیں ان میں تحریک پیدا ہوتی ہے یعنی وہ متحرک ہو جاتے ہیں۔ جب آپ کیلنڈر میں موجود مختلف پہلوؤں کی طرف بڑھیں گے آپ دماغ کے اس حصے کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔ دجو بہت زیادہ تحریکات وصول کرتا ہے۔

گفتگو رفتار کا حصہ (دماغ کے درمیان گہرائی میں) The speech area

☆ گفتگو کے حصے کو معلومات کے حصول کی ضرورت ہوتی ہے جو رابطہ کے دوران مختلف مشاغل سے پیدا ہوتی ہیں۔ (جیسا کہ بچوں کے سامنے آوازیں نکالتے یا اس کا نام لیتے ہیں) گفتگو کی نشوونما سے پہلے بچے کو آوازوں کا ایک بڑا ذخیرہ سننا چاہیے یہ واقعاتی طور پر گفتگو سیکھنے کے عمل میں ایک دوسرے سے مربوط ہوتی ہیں۔

☆ دماغ کے وہ حصے جن کا تعلق احساسات اور جذبات سے ہوتا ہے۔ ذاتی احساس اور تعلقات سے متعلق مشاغل سے متاثر ہوتے ہیں۔ کیلنڈر میں ایک ماں کی اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانے کی تصویر ہے (تعلقات) ایک بچے کے اپنی ماں سے محبت کے تجربات دماغ کو متاثر کرتے ہیں (یعنی اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں) اور ماں سے روابط قائم ہوتے ہیں۔ ایک دوسری تصویر میں، ایک باپ اپنے بچے کو اپنے سے قریب پکڑے ہوئے ہے (ذاتی وجود کا احساس) بچے کو اس بات کا احساس ہے کہ اس کی قدر و قیمت اہمیت ہے۔ یہ اہمیت اس عمر میں پیدا ہوتی ہے۔ مہینوں اور سالوں کے بعد بچے میں یہ احساسات پیدا ہونگے کہ وہ اپنے بارے میں کیا محسوس کرتا ہے۔

سر کے سامنے اور اوپر کی نشاندہی کریں۔ Point out fron and top of head

دماغ کا یہ حصہ مضبوط کردار ذہانتی کردار کیلئے مرکز تصور کیا جاتا ہے۔ منصوبے بنانے، فیصلہ سازی کیلئے یہ دماغ کے دوسرے حصوں سے معلومات جمع کرتا ہے اور احساسات اور جذبات کو کنٹرول کرتا ہے۔ ”دنیا کی سمجھ“ میں ایسے مشاغل دکھائے گئے ہیں جن سے ذہنی نشوونما میں مدد ملے گی۔

عملی مظاہرہ:- ایک گیند کو اپنا ہدف حاصل کرنے کیلئے گمائیں۔ اس ایک عمل سے (فاصلہ، کتنا دور، کتنا بڑا بڑی اور مشابہت کا پتہ لگائیں) بچے کو مشکل آموزش جس کی اسکول میں سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بنیاد فراہم کرتا ہے۔

زیر تربیت افراد سے دوسرے تصورات کے بارے میں دریافت کریں جو سیکھتے ہیں۔

دماغ کا حرکی ایریا / پہلو (Motor Area) / حصہ کیلنڈر میں جسمانی نشوونما والے حصہ میں بیان کردہ مشاغل کی مدد سے پروان چڑھایا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ توازن، انگلیوں کی حرکات، عضلاتی تعلق وغیرہ۔ جب ان کا رابطہ تعلق دماغ کے دوسرے حصوں سے ہوگا تو (بچہ) خود بخود دکھنا پڑھنا اور ماحول میں اپنے آپ کو پیش کرنا سیکھے گا۔

1.4.2 کیلنڈر 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 بچہ کو الفاظ سیکھنے کا موقع نہ ملے، ان کو جملے میں ڈھالنے اور اپنے آپ ان کو سمجھنے کا موقع نہ ملے تو زبان دانی کی بہتر نشوونما کیلئے بنیاد کی فراہمی میں رکاوٹ ہوگی۔

کچھ مشاغل دماغ کے مختلف پہلوؤں کو متحرک کرتے ہیں۔ جیسے کہ بچے کو اپنے سے قریب کر کے باتیں کرنا، بچے کو بصری، سمعی، حرکی اور چھونے کی تحریک کیلئے بنیاد فراہم کرتا ہے۔ یہ مشاغل کیلنڈر میں سرفہرست دکھائے گئے ہیں جو بچے کیلئے غیر معمولی اہمیت کے حامل ہیں۔ (مختلف ادوار میں اوپر تصاویر کے حصوں میں تصاویر کی نشاندہی کریں۔ مثلاً دیکھنے والا اور تجسس)

1.4.3 بچے کی نشوونما کی مختلف رفتار Different Rates of Child Development

بعض دوسروں کے مقابلے میں جلد چلنا اور باتیں کرنا سیکھتے ہیں اور اسی طرح دوسری چیزیں۔ تمام بچے مختلف پہلوؤں میں تھوڑے فرق سے نشوونما پاتے ہیں۔ لہذا کیلنڈر میں بیان کردہ کچھ مشاغل چند بچوں کیلئے آسان ہونگے۔ لیکن دوسروں کیلئے بہت مشکل۔ ماں اس بات کا مشاہدہ کر سکتی ہے کہ اس کا بچہ کیا کر سکتا ہے اور اس کی مناسبت سے مشاغل کا استعمال کرے۔ بچوں کو ان مشاغل کیلئے مجبور نہیں کرنا چاہیے جنہیں وہ ابھی نہیں کر سکتے۔

1.5 تدریسی اشیاء (Teaching Aids)

دماغ کو متحرک کرنا

مضامین Articles

”بچے کے دماغ کی تعمیر کیسے کریں“

پہلا حصہ ”ابتدائی سال ہمیشہ کیلئے“

ویڈیوز Videos

پہلا حصہ۔ (دماغی نشوونما) ابتدائی دماغی نشوونما۔ 10 چیزیں جن کی ہر بچے کو ضرورت ہے۔

ایک تصویر جو دماغ کے مختلف پہلوؤں کی وضاحت کرے۔

تصاویر Pictures

نوٹ:- انڈیا کا متعارف کرایا ہوا فلپ چارٹ (Flip chart) بہت بہتر ہے اسکو تربیت میں شامل کرنا چاہیے۔

Module No.2

” اپنے وجود کا شعور “

(Heads up : Sense of Self)

پیدائش سے دو ماہ تک

2.1 اس مرحلے پر بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہے۔ (”سیکھنے کیلئے تیار”) یعنی یہ ایسا مرحلہ ہے جس پر بچہ اپنی مخصوص شخصیت کے حوالے سے اپنے ارد گرد کی دنیا یا ماحول کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے کیلئے تیار ہوتا ہے۔

2.2 **توقعات:** زیر تربیت افراد اس قابل ہونگے کہ:
ایسے طریقے سیکھنا کہ جن کی مدد سے بچوں کی شخصیت کو بیان کیا جاسکے۔

2.3 تدریسی طریقے

2.3.1 ہر بچہ جو دنیا میں آتا ہے اُس کا اپنی ارد گرد کی دنیا کے ساتھ تعلق کا دار و مدار اُس کی مخصوص شخصیت پر ہے مثلاً وہ ”خاموش طبع“ یا ”شور مچانے“ والا ہو سکتا ہے، ”پرسکون“ یا ”بے چین“ طبع وغیرہ۔ یہی وجہ ہے کہ ہسپتال کی نرسیں پیدائش کے ایک یا دو دن کے اندر ہی بچوں کو اُن آوازوں اور چیخوں کی مدد سے پہچانا شروع کر دیتی ہیں کہ وہ کونسا بچہ ہے۔ مثلاً ایک ماں نے اپنے بچے کے بارے میں بیان کیا کہ اُس کی چیخ پورے وارڈ میں سب سے بلند ترین تھی۔ لہذا اُس کی آواز ہر جگہ سنی جاسکتی تھی۔ بعد میں بھی وہ بالکل نہیں بدلی وہ چیخ کر بات کرنے والی اور گھومنے پھرنے کی شوقین نکلی۔ بچے کے اس مرحلے پر پہچانی جانے والی شخصیت مثلاً خاموش طبع و خوفزدہ و توانائی سے بھرپور وغیرہ وغیرہ تقریباً بعد کی زندگی میں بھی ویسی ہی رہتی ہے۔

2.4 تدریسی اشیاء

” First Years Last forever “ : ویڈیوز :

” Good Beginning “ : کتابیں :

Module No.3

جسمانی نشوونما

(Physical Development)

پیدائش سے دو ماہ تک

3.1 اس عمر میں بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہے وہ اپنے جسمانی اعضاء سے آگاہ ہو رہا ہے یعنی جسمانی اعضاء کے بارے میں جان رہا ہے اور ان کی حرکات پر انہیں کچھ کنٹرول حاصل ہو گیا ہے۔

3.2 زیر تربیت افراد اس قابل ہونگے۔

واضح کریں کہ اس عمر میں بچہ جسمانی طور پر کیا کر سکتا ہے۔
واضح کریں یا ان طریقوں کا عملی مظاہرہ کریں جن سے آپ ایک بچے کی جسمانی ضرورت پوری کرتے ہیں۔

3.3 تدریسی طریقہ کار

3.3.1 گذشتہ کردار اور آموزش

نشاندہی کریں کہ ایک نوزائیدہ بچہ زیادہ تر گزشتہ کردار کا مظاہرہ کرتا ہے جیسے کہ روٹنگ (یعنی ایک ہی بات یا آموزش پر جھمکنے) چوسنا، اور کنٹرول کرنا اور سر کو حرکت دینا۔ بہر کیف دوسرے جانوروں کے کردار کی طرح ان (بچے) کے گذشتہ کردار بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں اور بہتر ہو جاتے ہیں اور آموزش سے ان میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ مثلاً گذشتہ کردار کا ختم ہونا اور آموزش ہونی چاہیے۔ (تبدیلی کردار)

3.3.2 ماں کا دودھ Breast Feeding

ماں کا بچہ کو اپنا دودھ پلانا، جسمانی نشوونما کو ترقی دینے کا بہتر طریقہ ہے۔ مزید یہ کہ یہ اعتماد اور باہمی لگاؤ کو ترقی دینا ہے۔ جو کہ ذاتی احساس اور تعلقات کی نشوونما کیلئے اہم عنصر ہے۔ مزید یہ کہ ضرورت پر بچے کو خوراک فراہم کرنا، جیسا کہ دنیا کے مختلف حصوں میں ایسا ہوتا ہے دباؤ اور تکلیف کو کم کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔

3.3.3 بالیدگی کے عمل کی رہنمائی Assisting Growth

مندرجہ ذیل مشاغل کا عملی مظاہرہ کریں جن سے بالیدگی اور نشوونما کے عمل میں تمام پہلوؤں میں ترقی کا سبب ہوتے ہیں۔

گردن اور کندھے کی مشق (Exercise) : بچے کو پیٹ کے بل کسی چمکدار چیز کے ساتھ (کھلونا گیند، پھول، اس پوزیشن میں رکھیں کہ یہ چیزیں اس کے سامنے ہوں اب دیکھیں کہ بچہ اپنا سر اٹھانے کی کوشش کرتا ہے۔

ہاتھ اور بازو کی مشق : بچے کو اجازت دیں کہ وہ اپنی ہر ایک شہادت کی انگلی کو کنٹرول رکھیں اور پیار سے ہٹانے کی کوشش کریں۔ بازو کو حرکت دینے / اٹھانے کی مشقیں کروائیں۔

ماش : دو ماہ کی عمر میں بازوؤں اور پاؤں کی پیار بھرے انداز میں ماش کا آغاز کروائیں۔

پاؤں کی مشقیں : ڈائپر تبدیل کرتے ہوئے، پاؤں کو گھمانے والی مشقیں کروائیں۔

نوٹ :- مندرجہ بالا مشقیں کم از کم دن میں ایک مرتبہ کرنا چاہیں۔

تدریسی اشیاء

کتاب: اچھی شروعات

ویڈیو: بچہ کارونا / چلانا

Module No. 4

تعلقات

(Relationship)

پیدائش سے دو ماہ تک

4.1 اس عمر میں بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہے (آموزش آمادگی) وہ سیکھ رہا ہے کہ وہ اپنی ماں اور خاندان کے اہم افراد سے کیسے محبت کرے اور اپنے لئے ان کی محبت کو کیسے محسوس کرے۔

4.2 توقعات زیر تربیت افراد اس قابل ہونگے

- ☆ ایسا طریقہ پیش کریں جن سے شخصیات میں فرق ہو سکے۔
- ☆ بیان کریں کہ بچے میں اعتماد / بھروسہ پیدا کرنے کیلئے اس کی کیسے مدد کریں۔
- ☆ بیان کریں کہ لگاؤ / تعلق کا مفہوم کیا ہے۔

4.3 تدریسی طریقہ کار

4.3.1 والدین کے سائل کا ”بچے کی جذباتی نشوونما سے تعلق“

جب آپ بچے تھے تو آسمان پر دیکھتے (تھے) ستاروں، چاند اور بادلوں کو دیکھتے وہ اشیاء چیزوں کی صورت میں ظاہر ہوتے آپ نہیں جانتے تھے کہ وہ کہاں سے آئے یا ان کے بارے میں کوئی بھی بات۔ سوائے یہ بات نوٹ کرنے کے کہ وہ حجم، رنگ اور شکل رکھتے تھے۔ ایک نوزائیدہ بچہ اسی طرح سے دنیا کو دیکھتا ہے وہ صرف چیزوں کا رنگ، شکل اور حجم دیکھتا ہے وہ یہ نہیں جانتا کہ وہ حرکت کیسے کرتے ہیں یا کیوں۔ وہ ستارے نہیں دیکھ سکتا کیونکہ وہ اپنے سے صرف بارہ انچ کے فاصلے پر دیکھ سکتا ہے۔ جب اس کی ماں اسے اٹھاتی ہے تو وہ ماں کا چہرہ دیکھ سکتا ہے تاہم اس کی آواز نہیں۔ وہ پیدائش سے قبل اس کی آواز سن چکا ہوتا ہے۔ اور پہچان لیتا ہے وہ اپنے والد اور دوسرے اہم اشخاص کی آوازیں بھی جو اس کے قریب باتیں کرتے ہیں پہچان لیتا ہے۔

4.3.2 زیر تربیت افراد کو یہ بات ذہنی طور پر سمجھانے کیلئے (ذہن نشین) کہ ایک بچہ میں بہتری یا برائی کے تجربات میں کیسے تبدیلی ممکن ہے۔ فوٹو گراف سے مدد لی جاسکتی ہے (یعنی کسی چیز کے بارے میں بچے کے جو تلخ یا اچھے تجربات ہوتے ہیں ان میں خوشگوار تبدیلی کیلئے مختلف تصاویر سے مدد لیں تاکہ مقصد تربیت واضح ہو) جیسے کہ ایک مدد کا طالب (ضرورت مند) بچے کے تجربات میں بہتر دیکھ بھال کے ذریعے کیسے تبدیلی کی جاسکتی ہے۔

مثال کے طور پر ایسی جگہ کا تصور کریں جہاں آپ کبھی نہ رہے ہوں گے ہوں۔ ایک کپڑے میں بندھے ہوئے اور فرش پر لیٹے ہوئے آپ بات نہیں کر سکتے۔ آپ بھوکے ہیں آپ اپنے اوپر کسی کا چھونا محسوس کریں اور یہ ایک عورت ہو۔ وہ اپنا ہاتھ آپ کے اوپر رکھے۔ اس کا چھونا پیار بھرا اور تحفظ دینے والا ہو وہ آپ کو خوراک دے یہاں تک کہ سونے کی حالت میں آپ اس کا پیار بھرا انداز اور محبت بھرا بازو محسوس کر سکیں۔ وہ آپ کے جسم کی مالش کرے۔ اس کے چھونے کو آپ محسوس کریں۔ آپ ایک نرم آواز سنیں۔ اس سے آپ کو سکون اور تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔ جب بھی، کبھی آپ کو اس کی ضرورت ہوگی وہ آپ کیلئے رد عمل کرے گی۔ اس کا آپ کو احساس ہوتا ہے۔ وہ آپ کی ضرورت کو محسوس کرتی ہے اگرچہ آپ بات نہیں کر سکتے۔

آپ دوسرے دن کا تصور کریں اور کوئی دوسرا شخص آپ سے قریب ہو وہ اپنے بازو آپ کے گرد پھیلائے رکھے۔ لیکن تکلیف دہ احساس کے ساتھ۔ وہ برے طریقے (تختی سے) آپ کے کپڑے کھینچے۔ اس طرح کے چھونے میں آپ کو تحفظ کا احساس نہیں ہوگا ہر کام عجلت میں ہوا ہے۔ وہ تیزی سے آپ کے گرد کپڑے باندھتی اور چھوڑ دیتی ہے اور مناسب مقدار میں کھانے کو نہیں دیتی وہ اکثر رد عمل کا اظہار نہیں کرتی جب آپ کو اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ دباؤ اور پریشانی محسوس کرتے ہیں۔ آپ چیختے ہیں آپ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔

محبت بھرے ہاتھ اور تکلیف دینے والے ہاتھوں کا مقابلہ کریں / تعلق دیکھیں بچے کی جذباتی نشوونما کیلئے خوبصورت طریقہ (مناسب) اختیار کریں۔ وہ ہر فرد کے ساتھ اپنے آپ کو کیسے محفوظ، محسوس کرے گا؟ کس پر بھروسہ کریگا؟ کس قسم کی محبت کی نشوونما ہوگی وہ ابتدائی عمر سے کسی ایسے شخص سے لگاؤ رکھے گا جو اس کو خوراک دیتا ہے اور اس کی ضرورتوں کو پورا کرتا ہے ایک طرف محفوظ (تحفظ پر مبنی) لگاؤ ہوگا جبکہ دوسری طرف لگاؤ عدم تحفظ پر مبنی ہوگا۔ وہ بچے جو تحفظ کے احساس کے ساتھ پروان چڑھیں گے (نشوونما پائیں گے) ان میں یقین ہوگا دوسروں پر اعتبار / اعتماد کرنا سیکھیں گے جبکہ وہ بچے جو عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ پروان چڑھیں گے وہ لوگوں پر انحصار کریں گے (یعنی اعتماد کی کمی ہوگی) اس پر یقین نہیں کریں گے کہ ان لوگوں پر اعتماد کیا جاسکتا ہے۔

زیر تربیت افراد ایک دوسرے کو اس انداز سے محسوس کریں۔ مشق پیار بھرے انداز میں ہوا اس بات کی نشاندہی کریں کہ وجود کا احساس اور تعلقات / رشتے ایک دوسرے سے گہرے طور پر مربوط ہیں بچے کے اپنے بارے میں احساسات اور اس کے جذبات اس تعلق کا نتیجہ ہونگے جو کہ اہم لوگوں کے ساتھ ایک مسلسل تعلقات کی صورت میں / شکل میں فراہم کئے گئے ہونگے۔

4.3.2 بچے میں حیرت اور خوشی (کے جذبات کی نشوونما)

اس صورت حال کو بیان کریں جس میں ایک ماں اداس اور مایوس ہوتی ہے۔ وہ مسکراتی نہیں، بچے سے باتیں کرتی ہے یا بہت سا وقت اس کی دیکھ بھال کرنے پر صرف کرتی ہے۔ دوسری ماں اپنے بچے پر مسکراتی اور چینتی (Coos) ہے۔ کون سا بچہ زیادہ تحریک حاصل کر رہا ہے؟ (یعنی زندگی کیلئے بہتر تیار ہو رہا ہے) بحث کریں کہ ہم ایک ماں کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں کہ وہ اپنے بچے میں حیرت اور خوشی پر مبنی رویہ کی نشوونما کرے۔

ممکنات Possibilities

- ☆ بچے کی حرکات / صفات نوٹ کریں جیسے کہ ”وہ اپنا سر اٹھا سکتا ہے“ ”وہ مسکرایا“۔
- ☆ بچے کی خاطر مسکرائیں (دراصل ماں کو خوش کرنے کی صورت حال پیدا کریں)
- ☆ اس بات کو سمجھیں / پہچانیں کہ اپنے بچے کی نشوونما میں ایک ماں کا کردار کتنا اہم ہے۔
- ☆ نشوونما کے عمل میں ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں شعور پیدا کریں۔

4.3.3 اطفال کے شخصی امتیازات (Personality Differences of Infants)

کچھ بچے شرمیلے اور خوف زدہ ہوتے ہیں دوسرے ملنے جلنے والے اور پھر تیلے یہ شخصی امتیازات تمام عمر قائم رہیں گے۔ مطالعے یہ تجویز کر چکے ہیں بنیادی طور پر شخصیت بہت زیادہ تبدیل نہیں ہوتی ہے۔ زیر تربیت افراد سے ان کے کسی بچے کی شخصیت کی یادداشت کا یہ پتہ لگائیں وہ لڑکا یا لڑکی کب پیدا ہوئی تھی۔

زیادہ تر باہر کی دنیا میں رہنے والا بچہ، جس کے ساتھ سخت (Rough) رویہ اختیار کیا جائے گا۔ وہ زیادہ پُخت، پریشان اور زیادہ رونے والا ہوگا تاہم نرم رویہ اس میں تھل پیدا کریگا اور اس میں زندگی سے متعلق تجسس، بھرپور خواہشات اور حسرت پر مشتمل زندگی سے متعلق جذبات ہوتے جو کہ آموزش اور نشوونما کیلئے حالات سازگار ہونگے۔

خراب رویہ سے شرمیلا اور خوف زدہ بچہ فرار کا راستہ اختیار کرے گا۔ وہ اور زیادہ خوف زدہ اور غیر محفوظ تصور کرے گا۔ نرم رویہ سے اس کی شخصیت میں نکھار اور بھروسہ / اعتماد پیدا ہو سکتا ہے۔

4.3.4 بچہ کو تباہ کرنا

”بچہ کو رونے پر ہر دفعہ اٹھانا، اس کی تباہی کا سبب ہوگا“ اس غلط تصور پر بحث کریں۔

اس بات کی نشاندہی کریں کہ اس طرح بچہ تباہ نہیں ہوگا کیونکہ ابھی اس کے دماغ کی اتنی نشوونما نہیں ہوئی ہے کہ اس طرح کرنے سے (رونے سے) وہ دوسروں کو کسی بات کا احساس دلا سکتا ہے۔ (اسباب اور اس کے اثرات کے تعلقات کی نشوونما میں ایک لمبا وقت درکار ہوتا ہے)

4.4 تدریسی اشیاء

ابتدائی سال ہمیشہ کیلئے (حصہ) videos

ہر بچے کو 10 دس چیزوں کی ضرورت ہے (وہ حصہ جو دماغی نشوونما سے متعلق ہے)

بحث اور تصاویر۔

کتاب۔ اچھی شروعات۔

Module No. 5

اردگرد کی دنیا کو جاننا

(Understanding the World)

پیدائش سے دو ماہ تک

5.1 اس عمر میں بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہے وہ والدین کی آوازوں کو شناخت کر سکتا ہے اور وہ مختلف قسم کے شور اور آوازوں کے درمیان فرق کرنا سیکھے گا۔

5.2 توقعات - زیر تربیت افراد اس قابل ہونگے کہ

☆ چھوٹے بچے کیلئے حرکات کی اہمیت کو بیان کرنا۔

☆ حسی تحریکات (Sensory stimulation) کو پیش کرنے کے طریقوں کی نشاندہی کرنا۔

5.3 تدریسی طریقہ کار

5.3.1 سب سے پہلے دنیا سے متعلق معلومات حاصل کرنا / دنیا کے بارے میں پہلی آموزش

Vignette جب آپ بچے تھے تو آسمان پر دیکھتے (تھے) ستاروں، چاند اور بادلوں کو دیکھتے۔ وہ اشیاء / چیزوں کی صورت میں ظاہر ہوتے۔ آپ نہیں جانتے تھے کہ یہ کہاں سے آئے (ہیں) یا ان کے بارے میں کوئی بھی بات سوائے یہ بات نوٹ کریں۔ وہ حجم، رنگ اور شکل رکھتے تھے۔

ایک نوزائیدہ بچہ اسی طرح سے دنیا کو دیکھتا ہے۔ وہ صرف چیزوں کا رنگ، شکل اور سائز (حجم) دیکھتا ہے۔ وہ نہیں جانتا کہ حرکت کیسے کرتے ہیں یا کیوں۔ وہ ستارے نہیں دیکھ سکتا کیونکہ وہ اپنے سے صرف 12 انچ کے فاصلے پر دیکھ سکتا ہے۔ جب اس کی ماں اسے اٹھاتی ہے تو وہ ماں کا چہرہ دیکھ سکتا ہے۔ تاہم اس کی آواز نہیں وہ پیٹ میں اس کی آواز سن چکا ہوتا ہے اور پہچان لیتا ہے۔ وہ اپنے والد اور دوسرے اہم اشخاص کی آوازیں بھی جو اس کے قریب باتیں کرتے ہیں پہچان لیتا ہے۔

5.3.2 حرکت سے آموزش کیلئے کیسے حالات سازگار ہوتے ہیں (یعنی آموزش کیلئے حرکت کیسے صورت حال بہتر بناتی ہے)

تین کونوں والی شکل کو بغیر حرکت دیئے پکڑنا۔ زیر تربیت افراد اسکو دیکھیں جب وہ اس کو رکھیں یا مطلوبہ جگہ پر لٹکائیں۔

اشیاء کو حرکت دیں (ایک گیند، ایک چھڑی یا ایک کھلونا) اور دیکھیں مزید کتنی معلومات کی ضرورت ہے جگہ کا احساس، توازن، شکل گہرائی رنگ وغیرہ

اس معلومات کو گذشتہ بیان کردہ معلومات سے ذہنی طور پر مربوط کریں اور آنے والی معلومات سے ربط جوڑیں۔ واضح کریں کہ معلومات میں ایک مضبوط رابطہ قائم کرنے کیلئے ان مشاغل کا بار بار دہرانا کتنا اہم ہے۔

کوئی (فرد) بچے کو پیار سے اوپر اٹھائے ہوئے اپنے بازوؤں میں پکڑنے۔ مختلف تصورات کا پتہ لگانا کہ کیوں بچے کو لے جانا۔

5.3.3 دماغی نشوونما کیلئے تحریک پیدا کرنے والے مشاغل

اس بات کی نشاندہی کریں کہ سیکھنے کا عمل (آموزش) حواس کے ذریعے ہوتا ہے۔ کیلنڈر استعمال کریں۔ زیر تربیت افراد ان مشاغل کی نشاندہی کریں جن سے ان حواس (Senses) میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ یعنی چھونا، سنا، دیکھنا، سونگھنا اور چکھنا۔ عملی مظاہرے اور بحث (تبادلہ خیالات) کیلئے درج ذیل مثالیں ہو سکتی ہیں۔

حس بصارت - Sense of Sight

نگاہ کو مرکز کرنے والی مشقیں۔ کسی چمکدار شے / چیز کا ہاتھ میں پکڑنا۔ اس کو ایک طرف سے دوسری طرف حرکت دینا۔ (کیلنڈر میں دیکھیں)

چھونے کی حس - Sense of Touch

سہارا دینا، پیار کرنا۔ Patting محبت بھرے انداز سے چومنا، پیار سے سہلانا (ہاتھ پھیرنا) مالش کرنا۔

سننے کی حس / حس سماعت - Sense of Hearing

باتیں کرنا۔ گانا۔ چلانا / رونا (رابطے کے مختلف طریقوں کا ملامت)

چکھنے کی حس - Sense of Taste

چوسنا۔

عضلات کی حرکات

5.4 تدریسی اشیاء

Videos

ابتدائی سال ہمیشہ کے کیلئے۔

ابتدائی سال ہر بچے کو 10 چیزوں کی ضرورت۔ (چھونے والا حصہ)

Module No. 6

رابطہ

(Communication)

پیدائش سے دو ماہ تک

6.1 اس عمر میں بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہے وہ والدین کی آوازوں کو شناخت کر سکتا ہے اور وہ مختلف قسم کے شور اور آوازوں کے درمیان فرق کرنا سیکھے گا۔

6.2 **توقعات** (Expectations)

زیر تربیت افراد اس قابل ہونگے۔

☆ واضح کریں کہ بچہ رابطہ کیلئے کیا کوششیں کرتا ہے۔

☆ دو مشاغل بیان کریں جو رابطہ کی صلاحیت کو بڑھانے کیلئے ماں کر سکتی ہے۔

6.3 **تدریسی طریقہ کار**

6.3.1 **ایک بچہ رابطہ کیسے کرتا ہے۔** (Communication)

زیر تربیت افراد کے ذہن میں کوئی ایسی مثال ہے کہ ایک نوزائیدہ بچہ رابطہ کیسے کرتا ہے۔

مثال کے طور پر جیسے کہ

☆ جسمانی حرکات - بازو اور پاؤں کی حرکات کے بارے میں - سر کا گھمانا

☆ رونا (چلانا) مختلف آوازیں اور ان کی شدت جن سے مختلف ضرورتوں کی اہمیت واضح ہو۔

☆ Cooing رونا / چلانا

☆ چہرے کے تاثرات

☆ دیکھنا

6.3.2 **نظریہ** (Theory)

آوازوں کا سننا، دماغ کے افعال کا حصہ ہے۔ (Hearing sounds is part of what brain does)

دماغ بہت تیزی سے آوازوں کو باہم ملانا سیکھتا ہے جس کے نتیجے میں الفاظ بنتے ہیں۔ بعد میں گفتگو کے سیکھنے میں یہی طریقہ اختیار کیا جائے گا۔ بچے سے باتیں کرنا بے حد اہم ہے۔ جیسے کہ اسے مختلف آوازوں کو بار بار سننے کی ضرورت ہے۔

6.3.3 بچے سے والدین کا موثر رابطہ

بچہ عادی ہو۔ اگر ممکن ہو تو بچے کے سامنے اچھی گفتگو رابطہ کی صلاحیت کا عملی مظاہرہ کریں۔ بحث کریں کہ آنکھ کا آنکھ سے رابطہ کیوں اتنا اہم ہے (بچہ آپ کی آوازوں کو الفاظ میں ادا کرنا، دیکھ سکتا ہے) مسکرائنا اور بچے کو محفوظ طریقے سے اٹھانا، اس میں حوصلہ پیدا کرتا ہے اور سیکھنے کیلئے محفوظ ماحول ملتا ہے۔ خوف سے سیکھنے کا عمل متاثر ہوتا ہے۔ ہم پیار اور سخت طریقوں کے بارے میں باتیں کر چکے ہیں۔ اسی طرح سے سخت اور پیار بھری آوازیں بھی ہوتی ہیں۔ بحث کریں کہ ایک سخت آواز، ایک پیار بھری آواز میں کیسے تبدیل کی جاسکتی ہے۔ (کبھی کبھی لوگ اپنے آپ کو سنتے ہیں) زیر تربیت افراد کیلئے یہ بات دلچسپی کا سبب ہو سکتی ہے کہ وہ پیار بھری آواز اور سخت آواز کا ایک سے دوسرے کا عملی مظاہرہ کریں۔

6.3.4 چیخنا، چلانا، رابطہ کی صلاحیت کیلئے بے آرام تکلیف کا سبب بنتا ہے۔ زیر تربیت افراد کے سامنے ایک لفظ میں نشاندہی کرنے کے لئے کہیں کہ ان کا کیا خیال ہے

جب بچہ رو کر رابطہ کرنے کی کوشش کرتا ہے جیسے کہ میں تھکا ہوا ہوں ”میرا رونا ہی آپ کو بتانے کا صرف وہ طریقہ ہے کہ مجھے کسی چیز کی ضرورت ہے“

اگر ماں اندازہ کر سکتی ہے کہ بچہ کس وجہ سے بے چین رہے اور اسے، اس کے رونے سے پہلے دور کر دے، تو بچہ اپنی ضروریات کے اظہار کیلئے رونا نہیں سیکھے گا۔ اور کوئی بھی ہمیشہ اندازہ نہیں لگا رکھتا۔ رونے کی عادت سے بچانے کیلئے فوری رد عمل کی ضرورت ہے۔ جب بچہ چیخنا رو رہا ہے۔ دنیا کے بہت سے حصوں میں یہ عام سا طریقہ ہے۔ اور بہت ہی اثر انگیز ہے۔

تاہم کچھ بچے دوسروں کے مقابلے میں زیادہ روتے ہیں۔ اور پرسکون نہیں ہونگے اگر ماں کو یقین ہوگا کہ بچے کے رونے کی کوئی جسمانی وجہ (تکلیف) نہیں ہے پھر یہ ہو سکتا ہے کہ بچے کو رونے دیں۔ بہر کیف ایک سمجھدار ماں کو چاہیے کہ بچے کو سکون فراہم کرنے کی کوشش کرے۔ بچے کے رونے کی آواز ماؤں (Mothers) کیلئے تکلیف دہ ہے کچھ محققین (Researchers) تجویز کر چکے ہیں کہ یہ بچلی کے جھٹکے کی طرح ہے۔ ماں کیلئے بچے کو خاموش کرانے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ وہ خود خاموش، پرسکون اور صابر رہے۔

6.4 تدریسی اشیاء

کتاب: اچھی شروعات

ویڈیو: ابتدائی سال کی اہمیت، ہمیشہ کیلئے ہے۔

10 چیزیں جن کی ہر بچے کو ضرورت ہے (ایک دوسرے سے رابطہ تعلق، چھونے والا حصہ)

دیباچہ

یہ کتابچہ ”کھیل ہی کھیل میں سیکھنا“ والے کیلنڈر کے ہمراہ دیا جا رہا ہے۔ مزید برآں یہ کتابچہ والدین کو ”بچوں کی نشوونما“ کے بارے میں راہنمائی فراہم کرتا ہے۔ یہ کتابچہ کیلنڈر کے استعمال کے بارے میں تعارف اور اُن بنیادی معلومات پر مبنی ہے جنکی مدد سے والدین اپنے بچوں کی بہترین ذہنی نشوونما کر سکتے ہیں۔ جبکہ تربیت دینے والوں کیلئے اضافی تربیتی مواد بھی اس کتابچے میں دیا گیا ہے۔

ہم توقع کرتے ہیں کہ مختلف شعبوں کے پیشہ ور کارکنان مثلاً استاد، ہیلتھ ورکر اور ڈاکٹر اس کتابچے کی مدد سے تربیت حاصل کریں گے۔ یہ کارکنان اس کتابچے، کیلنڈر اور گھر میں مہیا مختلف قسم کی اشیاء (پیالہ، پتے اور پتھر وغیرہ) کو استعمال میں لاتے ہوئے بچوں کی بہترین ذہنی نشوونما سے اس علم یا معلومات کو اپنی اپنی کمیونٹی میں پھیلائیں گے۔

ہم بحیثیت انسان اور والدین کئی قسم کی کوتاہیاں اور غلطیاں کرتے ہیں لیکن ماہرین کے نزدیک سب سے بڑی غلطی بچوں کی مناسب نشوونما اور تربیت میں غفلت ہے۔ یعنی اس طرح ہم ”انسانی زندگی کی بنیاد“ سے غفلت برتتے ہیں۔ زندگی میں ہماری بہت ساری ضروریات اور ذمہ داریاں ایسی ہیں جن میں تاخیر یا انتظار ممکن ہے۔ لیکن بچوں کی نشوونما و تربیت ایسی چیز ہے جس میں تاخیر یا انتظار ناممکن ہے۔ کیونکہ ’لحہء موجود‘ ہی ایسا وقت ہے جس میں بچے کی ہڈیاں، خون اور دماغ نہ صرف نشوونما پا رہا ہوتا ہے۔ بلکہ بن رہا ہوتا ہے۔ لہذا ایک لمحے کی تاخیر یا انتظار اس کی آنے والی زندگی کو بُری طرح سے متاثر کرتی ہے۔ یاد رکھیں ایک بچے کی نشوونما و تربیت کا انتہائی اہم وقت اس کی زندگی کے ابتدائی تین سال ہوتے ہیں۔ اس لئے ایک ماہر نے کہا ہے کہ

بچے کا نام ”کل“ نہیں بلکہ ”آج“ ہے

Module No.7

اپنی ذات کا شعور

(The looker: sense of self)

7.1 بچہ کیا کچھ سیکھنے کے قابل ہوتا ہے۔ (Learning Readiness)

اس عمر میں (2 سے 5 ماہ) ایک بچہ اپنے ارد گرد کی دنیا میں نہ صرف دلچسپی لیتا ہے بلکہ اُس سے لطف اندوز ہونے میں اپنی دلچسپی ظاہر کرتا ہے۔

7.2 توقعات (Expectations)

تربیت میں حصہ لینے والے اس قابل ہونگے کہ

☆ بچوں کی مختلف شخصیتوں کو جاننے کے حوالوں کو بیان کرنا۔

☆ اس امر کی وضاحت کے قابل ہونا کہ والدین کا بچے کی شخصیت کے بارے میں علم، بچے کی شخصیت پر کیسے اثر انداز ہو سکتا ہے۔

7.3 تدریسی لائحہ عمل / طریقے (Teaching Strategies)

7.3.1 شخصیت کی نشوونما (Personality Development)

تربیت میں حصہ لینے والوں سے سوال کریں کہ وہ اپنے بچے کی شخصیت کے بارے سوچیں؟ (یعنی وہ کیسی ہے) کیا وہ ایک خوش و خرم رہنے والا دوسروں سے مل کر خوش رہنے والا بچہ ہے یا کہ وہ ایک خاموش طبع بچہ ہے؟ کیا وہ بہت زیادہ ہلنے چلنے والا یا حرکت کرنے والا بچہ ہے؟ کیا جب وہ آرام سے لیٹا ہوتا ہے تو وہ کیسی شے کو بغور کافی دیر دیکھتا رہتا ہے یا کہ صرف چند لمحوں کیلئے نگاہ ڈالتا ہے۔ ہم بچے کے ایسے مخصوص مزاج کو تعلیمی اصلاحوں میں بھی بیان کر سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ اصلاحوں سے زیادہ ان کے معنی اہم ہیں۔

☆ کیا بچہ بہت چُست ہے؟ کیا وہ اپنی چار پائی یا پنکڑے میں ادھر ادھر حرکت کرتا رہتا ہے (Acting level)

☆ کیا ارد گرد کے ماحول میں تبدیلی بچے پر اثر انداز ہوتی ہے؟ کیا اس تبدیلی سے اس کے کھانے پینے اور سونے کے اوقات میں تبدیلی آ جاتی ہے؟ کیا

ماں کو بچے کے سکون کیلئے ارد گرد کے ماحول میں تبدیلیاں لانی پڑتی ہیں (Adaptability)

☆ کیا بچہ کسی چیز یا حرکت کے ساتھ چٹ ہی جاتا ہے مثلاً دودھ چوستے ہی جانا وغیرہ یا کہ با آسانی اس کی توجہ ہٹائی جاسکتی ہے یا ہٹ جاتی ہے۔

(Attention spare)

☆ کیا بچہ بعض چیزوں کو دوسری اشیاء کی نسبت زیادہ توجہ دیتا ہے یا پسند کرتا ہے جیسا کہ لوگوں میں، آوازوں یا مناظر وغیرہ۔ (Preferences)

☆ کیا بچہ جب کبھی بے سکون یا اپ سیٹ ہوتا ہے تو کیا وہ جلد ہی پُرسکون ہو جاتا ہے یا اس کو پُرسکون ہونے یا کرانے کیلئے بہت دیر لگتی ہے۔

(Responses)

عموماً بچوں میں ایک سے زیادہ کئی ایسی مخصوص حرکات یا عادتیں پائی جاتی ہیں جنکی مدد سے ایک ماں یہ جان سکتی ہے کہ اس کے بچے کا مزاج اور شخصیت کس قسم کی ہے۔ ایک چُست و تیز بچہ والدین سے تحریک (Stimulation) لینے میں خود زیادہ دلچسپی لیتا ہے وہ زیادہ کھلنڈرا اور چیزوں کے بارے میں متحسب ہوگا۔

جبکہ ایک خاموش طبع بچہ ایک وقت میں صرف ایک ہی فرد یا چیز کے ساتھ محو یا مصروف رہے گا اور مزید وہ جس جگہ ہوگا وہیں پر مطمئن پڑا رہے گا۔

7.3.2 بچے کی شخصیت پر اثر انداز ہونے والے عناصر (What factors affect personality)

ماں باپ سے ملنے والے جینز بچے کی شخصیت کی بنیاد ہوتے ہیں تاہم بچہ کس قسم کے تجربات سے گزرتا ہے اس کی شخصیت سازی پر خاصی حد تک اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ اثر انداز مختلف حوالوں سے ہو سکتی ہے۔

ماں کی توانائی (Energy level of the mother)

ایک قریبی اور پیار کرنے والے فرد کی ایک خوشگوار، بھرپور چاہت بھری مسکراہٹ بچے کو توانائی اور جوش فراہم کرتی ہے۔ پیار کرنے والے والدین بچے کو لطف اور طمانیت سے لبریز کر سکتے ہیں۔ خصوصاً ماں کے احساسات اور جذبات بچے پر گہرا اثر چھوڑتے ہیں اور بچے کی شخصیت سازی کے عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک افسردہ اور ڈپریشن زدہ ماں کا بچہ بذات خود افسردگی اور ڈپریشن محسوس کر سکتا ہے۔

باپ اور دیگر خیال رکھنے والے مثلاً دادی، پھوپھی، خالہ وغیرہ کے اثرات بچے پر پڑتے ہیں لیکن سب سے زیادہ اُس فرد کا اثر ہوتا ہے جو زیادہ تر اُس کی بنیادی پرورش کی ضروریات مثلاً غذا، صفائی کھیل وغیرہ کا کام کرتا ہے۔ عموماً ماں ہی وہ فرد ہوتی ہے جو بنیادی پرورش کنندہ کا کردار ادا کرتی ہے لہذا ماں کا اثر ہی بچے کی شخصیت سازی کے عمل میں سب سے اہم ہوتا ہے۔

ضروریات کی تکمیل (Needs met)

عموماً اگر بچے کی ضروریات مناسب طریقے سے پوری ہوتی رہیں تو بچہ مطمئن اور پرسکون ہوگا۔ اگر ایک بچہ جسمانی طور پر ”بے آرام“ (مثلاً درد یا بیماری میں) ہوگا تو وہ قدرتی طور پر پریشان ہو جاتا ہے۔ تاہم ایسی حالت میں بھی اگر بچے کو چاہت اور گرم جوشی سے بھرپور مسکراہٹ ملتی رہے تو اپنی پریشانی پر قابو پانے کیلئے زیادہ قابل ہو جاتا ہے اور جلد ہی دوبارہ پرسکون ہو کر اپنے والدین کے ساتھ گرم جوش تعلقات استوار کر لیتا ہے۔

بول چال کی کوشش اور والدین (Sensitivity to his attempts to communicate)

ایک بچہ ابتدائی عمر سے ہی اپنی بھرپور خوشی کو اپنے پورے جسم کے ذریعے اپنے والدین کو دیکھتے ہی ظاہر کرتا ہے۔ وہ والدین جو بچے کی اس کوشش پر مثبت طریقے سے رد عمل دیتے ہیں اُن کا بچہ اپنی ذات کے بارے میں انتہائی اچھا محسوس کرتا ہے۔ جبکہ وہ والدین جو بچے کی اس کوشش پر منفی رد عمل دیتے ہیں یا لالچاتی ظاہر کرتے ہیں ان کے بچے زیادہ چڑچڑے، جھنجھلائے ہوئے اور آخر کار لالچ سے ہو جاتے ہیں۔

7.3.3 ”شناخت ذات“ کا حصول (Acquiring an Identity)

تربیت میں شامل ماؤں یا افراد سے سوال کریں کہ ”بچے یہ کیسے سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں کہ وہ کون ہیں“۔ اس بات کو سمجھانے کیلئے ماؤں سے پوچھیں کہ وہ خود اپنے بارے میں بتائیں کہ وہ خود کس طرح سے جانتی ہیں کہ وہ کون ہیں۔ مثلاً جب ہمیں ایک نام ملتا ہے تو ہماری شناخت ایک فرد کی حیثیت سے ہونے لگتی ہے۔ ہم اپنے آپ کو شیشے میں دیکھتے ہیں اور اپنے بارے میں اپنا ایک تصور اپنے ذہن میں بنا لیتے ہیں۔

بالکل ایسے ہی جب ہم بچے کو اس کے نام کے ساتھ ملاتے ہیں تو ہم بچے کے احساس ذات یا اسکی شناخت ذات کے عمل کو شروع کر رہے ہوتے ہیں۔ بچے کو تقریباً ایک سال لگتا ہے کہ وہ اس حقیقت کو سمجھ سکے کہ اُس نے وہ اپنا جو عکس شیشے میں دیکھا ہے وہ عکس وہ خود ہی ہے۔ یاد رکھیں ابھی نشوونما کی اس سطح (2) سے 5 ماہ) پر بچہ اپنے آپ کو ماں سے علیحدہ کوئی فرد محسوس کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔

Books excepts " First Feelings" Appendix,

Charting your Baley's Emotional Milestones, pp. 229-232 "Good Beginning" pp.39-43

Videos: The First years are forever

Module No.8

جسمانی نشوونما

(Physical Development)

8.1 بچہ کیا کچھ سیکھنے کے قابل ہے (Learning Readiness)

نشوونما کے اس مرحلے پر بچہ اپنے سر کی حرکات پر مزید کنٹرول کرنا، بازوؤں اور ٹانگوں کو حرکت دینا سیکھتا ہے اور اس طرح پہلے سے زیادہ متحرک ہونا سیکھتا ہے۔

8.2 توقعات (Expectations)

تربیت حاصل کرنے والے اس قابل ہو جائیں گے کہ

- ☆ اُن کاموں یا سرگرمیوں کو بیان کر سکیں جو اس مرحلے پر بچے کی سیکھنے کی ضروریات کو پوری کرتی ہیں۔
- ☆ بیان کر سکیں یا سمجھ سکیں کہ اس مرحلے کی سرگرمیوں کی وجہ سے دیگر اقسام کی نشوونما کیسے متحرک پکڑتی ہے۔

8.3 تربیت کے طریقے (Teaching Strategies)

8.3.1 جسمانی تبدیلیاں (Physical Changes)

تربیت میں شامل ماؤوں یا افراد کو مندرجہ ذیل سرگرمیوں کے ذریعے باور کرائیں کہ وہ کون سے کام ہیں جو بچے کی جسمانی نشوونما کو تیز یا متحرک کرتے ہیں۔ تربیت میں شامل افراد کو ان کاموں کی بچے کی نشوونما کے سلسلے میں خصوصی اہمیت سے آگاہ کریں۔ اس مرحلے پر یعنی 2 سے 5 ماہ کی عمر کے بچے کیلئے مندرجہ ذیل سرگرمیاں یا کام نمونے کے طور پر دیئے جا رہے ہیں۔

- ☆ بچے کی گردن مضبوط ہو رہی ہوتی ہے لہذا وہ اپنے سر کو گھما پھرا کر ادھر ادھر دیکھتا ہے۔ اس مرحلے پر ”دیکھنا“ بچے کیلئے ایک طرح کی پرائمری سرگرمی بن جاتی ہے۔ لیکن خیال رہے کہ بچے کو بہت زیادہ ادھر ادھر دیکھنے کیلئے متحرک نہ دیں بلکہ یہ سرگرمی حد اعتدال میں رہنی چاہیے۔
- ☆ شروع میں بچے کی مسکراہٹ ایک طرح کا قدرتی عمل ہوتا ہے۔ لیکن اس مرحلے پر بچہ اپنی مسکراہٹ کو اپنی اندرونی خوشی کے اظہار کیلئے استعمال کرنا سیکھ رہا ہوتا ہے۔ لہذا وہ اپنے پورے جسم کو اپنی مسکراہٹ ظاہر کرنے کیلئے استعمال کرتا ہے یعنی اس کی ٹانگوں اور بازوؤں کے ساتھ ساتھ اُسکے چہرے کے تاثرات سے بھی اُسکی خوشی اور لطف اندوزی کا اظہار ہوتا ہے۔

- ☆ بچہ اپنے ہاتھ کو اوپر اپنے منہ کی طرف لانا اور اس کا بغور جائزہ لینا سیکھ رہا ہوتا ہے۔ آخر کار وہ اپنی مٹھی کو منہ میں ڈالنا سیکھتا ہے تاکہ اپنے آپ کو پرسکون رکھ سکے۔

- ☆ بچہ اپنی ٹانگوں کو سائیکل چلانے کے انداز میں حرکت دینا شروع کر دیتا ہے۔ دراصل یہی مشق بعد میں بچے کو گھٹنوں کے بل چلنے اور آخر کار ٹانگوں پر چلنے کیلئے مددگار بنتی ہے۔
- ☆ اسی عرصے میں بچے کے پورے جسم میں مزید توازن اور یگانیت پیدا ہوتی ہے اور بچہ شروع میں دوسروں کی تھوڑی سی مدد کے ساتھ اور بعد میں بذات خود بیٹھنا سیکھتا ہے۔
- ☆ اسی عرصے میں بچے کا جگتے رہنے کا وقت پہلے کی نسبت زیادہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اس طرح اسکے پاس اپنے ارد گرد کے ماحول کو جاننے اور پرکھنے کے زیادہ مواقع ہوتے ہیں۔

8.3.2 نشوونما بہتر کرنے کے طریقے (Facilitating growth & Development)

- ☆ تربیت حاصل کرنے والی ماؤں یا افراد کو ان طریقوں سے آگاہ کریں جنکو استعمال کرنے سے وہ اپنے بچے کی بڑھوتری اور نشوونما کو زیادہ موثر اور بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس مرحلے پر ان کی توجہ " کھیل ہی کھیل میں سیکھنے والے کیلنڈر " کی طرف میں دلائیں۔
- ☆ بچہ جیسے ہی مناسب حد تک مضبوط ہو جائے اسکو سہارے کے ساتھ بیٹھنا سکھائیں تاکہ چیزوں کو پکڑنا اور ہاتھ میں قابو کرنا سیکھ سکے۔
- ☆ پیارے سے بچے کی ٹانگوں کو سائیکل چلانے کے انداز میں حرکت دیں تاکہ گھٹنوں کے بل چلنے میں مدد دینے والے پٹھے مضبوط ہونا شروع ہو جائیں۔
- ☆ پیارے کے ساتھ بچے کو روزانہ مالش کریں تاکہ اس کے پٹھے مضبوط اور چست ہو جائیں۔ خاص طور پر "سات ماہے" یا کم وزن کے ساتھ پیدا ہونے والے بچوں کو اگر روزانہ تین مرتبہ پندرہ منٹ کیلئے مالش کی جائے تو اس کی نشوونما %47 زیادہ تیز ہو جاتی ہے اور وہ زیادہ پرسکون ہو جاتے ہیں یعنی رونا، بے چین ہونا وغیرہ کم ہو جاتا ہے۔
- ☆ ماؤں کے ساتھ اسی طرح کی دیگر سرگرمیوں یا کاموں کے بارے میں گفتگو کریں جو بچے کی نشوونما کی بہتری میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔
- ☆ ماؤں کی یہ بات اچھی طرح سے باور کرائیں کہ ہر سرگرمی یا کام حد اعتدال میں رہنا چاہیے نہ کہ بچے کو ہر وقت تحریک دیتے رہنا۔ بہت زیادہ تحریک دینے کی علامتیں بچے میں ظاہر ہو سکتی ہیں مثلاً رونا، ادھر ادھر دیکھنا، اچانک خاموشی اختیار کر لینا وغیرہ۔ ایک دن میں بچے کی بہتر ذہنی و جسمانی نشوونما کیلئے آرام کا وقت، نیند اور مناسب سکون کا وقت بھی بچے کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ لہذا کام کو حد اعتدال میں رہنا چاہیے۔

Teaching Aids 8.4

Books excerpt: Good Begining , pp. 35-37 & 43-47

Module No.9

تعلقات

(Relationships)

9.1 بچہ کیا کچھ سیکھنے کے قابل ہوتا ہے۔ (Learning Readiness)

نشوونما کے اس مرحلے پر بچہ اپنی ماں اور دیگر قریبی خیال رکھنے والوں کے ساتھ گہری قربت اور پیار بھرا تعلق استوار کرنا سیکھ سکتا ہے۔

9.2 توقعات (Expectation)

یہ توقع کی جاتی ہے کہ تربیت حاصل کرنے والے سیکھ سکیں گے کہ:

☆ بچے اور ماں کے درمیان ایک مضبوط قربت و محبت کے تعلق کا نشوونما پانا کیوں اتنا ضروری ہے۔

☆ ایسی سرگرمیوں کی نشاندہی کرنا جو ماں اور بچے کے درمیان گہری قربت کو اجاگر کرتی ہے۔

9.3 تدریسی طریقے (Teaching Strategies)

9.3.1 ماں باپ کیساتھ بچے کی قربت کی اہمیت (Significance of Bonds with Mother & Father)

تربیت پانے والوں سے براہ راست سوال کریں!

”کیا آپ اپنے ذہن میں اپنے بچپن کے زمانے کو تازہ کریں گے۔ اپنے ماں باپ کے چہرے پر آنے والے ان جذبات کو ذہن میں لائیں جن پر آپ کوئی رد عمل ظاہر کرتے تھے۔ جذبات مثلاً پیار و توجہ، لائق و افسردگی وغیرہ۔ اگر آپ دیکھتے تھے کہ آپکے ماں باپ افسردہ یا ناخوش ہوتے تھے تو آپ کیسا محسوس کرتے تھے۔“

جیسا کہ ماں بچے کی ماں سب سے بنیادی ضروریات کا خیال رکھتی ہے لہذا بچہ ابتدا سے ہی ماں کے جذبات کے بارے میں بہت حساس ہو جاتا ہے اور اس کے جذبات کا اثر پڑ لیتا ہے۔ تین ماہ کی عمر تک بچے کی ماں کے لئے ایک گہری قربت اپنا لیتا ہے بچے کی یہ قربت، ماں کی اس قربت کے جواب میں ہوتی ہے جو وہ بچے کیلئے محسوس کرتی ہے۔ ایک بڑھتا ہوا بچہ بھی اپنے آپ کو محفوظ محسوس کر سکتا ہے اگر اسے ماں باپ کا گہرا پیار ملا ہو۔ صرف وہی بچے دوسروں سے پیار بھرے تعلقات میں خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں جنکو خود تحفظ اور پیار ملا ہو۔ اگر ماں یا باپ لائق سے، توجہ نہ دینے والے ہوں یا پھر ان کا سلوک بچے کے ساتھ عدم تسلسل کا حامل ہو تو بچے کا ماں باپ کے ساتھ قربت کا تعلق ایک طرح کے ٹھکرائے جانے کے خوف پڑنی ہو جاتا ہے۔ اس عمل کے دو نتائج نکل سکتے ہیں۔ اول وہ ایک ایسا بچہ اور بعد میں ایک ایسا بالغ فرد بنے گا جس کو اس امر کا شدید احساس رہے گا کہ کوئی اس سے پیار یا اُسکی قدر نہیں کرتا۔

دوئم، اگر بچے کو بہت کم یا بالکل ہی پیار و محبت نہیں ملتا تو بعد ازاں ایک ایسا بالغ فرد بنے گا جو دوسروں سے پیار کرنے یا ان کا خیال رکھنے کے قابل نہیں ہوگا۔

تربیت پانے والوں کے ساتھ والدین اور بچے کے درمیان قربت کے رشتے کو مضبوط کرنے کے دیگر طریقوں پر بھرپور گفتگو کریں اور ساتھ ہی کیلنڈر سے ان تصاویر کی نشاندہی کریں جو والدین اور بچے میں قربت کا تعلق بڑھانے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ خصوصی طور پر والدین پر زور دیں کہ بچے کو کس طرح اپنے قریب رکھیں، اس کو چھوئیں، اس کے ساتھ پیار بھرے انداز میں کھیلیں اور گفتگو کریں۔

کیا باپ اور دیگر خیال رکھنے والوں مثلاً دادی، دادا وغیرہ کیلئے بھی اتنا ہی آسان اور اہم ہے کہ وہ بچے کیساتھ قربت کا گہرا تعلق پیدا کریں جیسا کہ بچے کا ماں کے ساتھ ہوتا ہے؟

اس کا جواب ہے کہ نشوونما کے اس مرحلے یعنی 2-5 ماہ کی عمر میں بچہ زیادہ تر سب سے بنیادی خیال رکھنے والے فرد کے ساتھ زیادہ جلدی قربت کا تعلق پیدا کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ تاہم بعد میں 9-1 ماہ کی عمر میں وہ دوسرے قریبی عزیزوں باپ، دادا، دادی کے ساتھ قربت کا گہرا تعلق بنانے کے قابل ہو جاتا ہے۔

Teaching Aids 9.4

Video: Early Child Development: "10 Things Every child Needs"
(Interaction, stable relationship portion)

Module No.10

" اردگرد کی دنیا کو جاننا "

(Understanding the World)

10.1 بچہ کیا کچھ سیکھنے کے قابل ہوتا ہے (Learning Readiness)

نشوونما کی اس سٹیج پر بچہ اپنی اردگرد کی دنیا کو اچھی طرح پہچاننا شروع کر دیتا ہے۔ وہ اردگرد کی چیزوں کی دنیا کے کچھ حصوں کو پہچاننا شروع کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں وہ دیگر چیزوں مثلاً آوازوں، ذائقوں، خوشبوؤں اور حس لمس وغیرہ کی پہچان شروع کر دیتا ہے۔

10.2 توقعات Expectation

یہ توقع کی جاتی ہے کہ تربیت حاصل کرنے والے اس قابل ہوں کہ:

- ☆ یہ نشاندہی کر سکیں کہ بچے کی حسیات کو تحریک دینا کیوں اہم ہے۔
- ☆ چند ان سرگرمیوں یا کاموں کو بیان کر سکیں جو بچے کی مجموعی نشوونما کو تحریک دیتی ہیں۔

10.3 تدریسی طریقے Teaching Strategies

10.3.1 تحریک کو یقینی بنانے کیلئے قدرتی طریقہ (Natural way of Ensuring Stimulation)

مثال: ذرا تصور کریں آپ اکیلے لیٹے ہیں ہلنے جلنے کے قابل نہیں ہیں اور نہ کسی کو اپنی ضروریات بتانے کے قابل ہیں۔ اب ذرا تصور میں لائیے کہ کوئی آپ اٹھاتا ہے اور پتلے سے گدے پر لیٹا دیتا ہے اور آپ کے اوپر صرف ایک پتلی سی چادر ہے۔ اور پورے دن کیلئے آپ کو وہیں پڑا رہنے دیا جاتا ہے۔ اور ایسا روزانہ ہوتا ہے۔ اور آپ کو صبح دوپہر اور شام کو خوراک دے دی جاتی ہے۔

مثال: اب ذرا دوسرا سین تصور میں لائیے کہ آپ نرم و نازک گدے پر لیٹے ہیں اور آپ کا پورا دن کسی کو دیکھے بغیر گزر جاتا ہے ہاں البتہ آپ کو وقت پر خوراک مل جاتی ہے۔

مثال: اب ایک اور سین تصور میں لائیے کہ جس میں کوئی آپ کو اٹھائے ہوئے ہے یا آپکی ماں آپ کو سارا دن اٹھائے رہتی ہے۔ لوگ آپ سے باتیں کرتے ہیں آپ کے ساتھ مسکراتے ہیں اور آپ کے گال چھوتے ہیں۔

ہم جانتے ہیں اور بیان کیے گئے بچے کی نگہداشت کے مختلف طریقے حقیقت میں پائے جاتے ہیں۔ ان میں کوئی مثال بچے کی مناسب نگہداشت کیلئے موزوں ہے؟ اس مثال کا وہ کونسا مخصوص پہلو ہے جو صحت مند نشوونما کو بڑھاوا دیتا ہے؟ (تربیت حاصل کرنے والوں سے مل کر ان تمام اہم عناصر کا جائزہ لیں جو نارمل نشوونما کا جزو ہوتے ہیں۔ مثلاً حرکت، بچے کے ساتھ گدگدی کرنا، چھونے کا تجربہ اور مختلف اقسام کی تحریک کے مواقع وغیرہ)۔

تحقیق سے یہ حقیقت سامنے آئی کہ وہ بچے جن کو ماں کے قریب رہنے کے مواقع کم یا نہیں ملے اور ان کو مسلسل تحریک کے مواقع بھی نہیں ملتے تو جب وہ بڑے ہو رہے ہوتے ہیں تو ان کی نشوونما تاخیر اور سستی کا شکار ہو جاتی ہے، ان کی کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی کم ہوتی ہے، وہ جذباتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں مثلاً تشدد آمیزی کا رجحان، جذبات پر قابو نہ رکھ سکا، اکیلے پن کا رجحان وغیرہ۔

10.3.2 سیکھنے کیلئے بچے کی قابلیت اور تشنیا (Increased Capacity for Learning Limitations)

- ترہیت حاصل کرنے والوں کو مندرجہ ذیل اضافی معلومات فراہم کریں اس کام کیلئے کیلنڈر میں دی گئی تصویروں کو بنیاد بنائیں۔ یہ بیان کریں کہ سیکھنے کے عمل کیلئے بچے کی قابلیت اور تشنیا کیا کیا ہیں جیسا کہ درج ذیل میں دیا گیا ہے۔
- ☆ بچہ اب زیادہ دور تک دیکھ سکتا ہے لہذا زیادہ تحریک قبول کرتا ہے۔
 - ☆ بچہ چہروں میں دلچسپی لیتا ہے لہذا بار بار چہروں کو دیکھتا ہے۔
 - ☆ بچہ حادثاتی طور پر کسی چیز کو ٹھوکر لگاتا ہے تو وہ حرکت کرتی ہے۔ لیکن ابھی وہ یہ نہیں سمجھتا کہ اس کے ٹھوکر لگانے سے چیز نے حرکت کی ہے۔ یعنی وہ حرکت کے سبب کو نہیں سمجھتا۔ یہ سمجھنے کیلئے اسے ابھی تھوڑا وقت لگے گا۔
 - ☆ بچہ "آنکھ اوجھل پہاڑ اوجھل" کے اصول پر عمل کرتا ہے یعنی جو چیز اُس کی نظر سے غائب ہو جائے یا چھپ جائے وہ اُس کے وجود سے غافل ہوتا ہے۔ لہذا کوئی چیز پہلے بچے کو دکھائیں اور پھر چھپادیں اور پھر اس کی نشاندہی کریں۔
 - ☆ بچہ بیدارنش کے وقت سے لیکر رنگوں میں تفریق کرنا جانتا ہے لیکن وہ صرف چمکدار رنگوں کو زیادہ پسند کرتا ہے۔
 - ☆ اگر بچے کے ارد گرد بہت زیادہ شور ہو تو وہ ضرورت سے زیادہ تحریک سے بچنے کیلئے سو جاتا ہے۔ اس بات کی احتیاط کرنی چاہیے کہ جیسے جیسے بچہ بڑا ہو رہا ہوتا ہے اس کو غیر ضروری تحریک سے بچایا جائے۔ تاہم بعض اوقات بہت زیادہ شور شرابے یا پر رونق مواقع مثلاً شادی بیاہ وغیرہ کے دوران ایسا کرنا ممکن نہیں ہوتا۔

10.3.3 نشوونما اور سیکھنے کے عمل کو تیز کرنے والے کام (Activities that Promote Learning Development)

کیلنڈر میں دی گئی سرگرمیوں کا شرکاء کے ساتھ مل کر جائزہ لیں کہ وہ کیسے نشوونما اور سیکھنے کے عمل کو تیز کرتی ہیں۔ شرکاء دیگر سرگرمیوں کے بارے میں بھی گفتگو کریں۔

Teaching Aids 10.3.4

Videos: "The first years las forever"

"Things Every Child Needs"

Books Excerpt. Good Begining pp. 35-37

Module No.11

" رابطہ "

(Communication)

11.1 بچہ کیا کچھ سیکھنے کے قابل ہوتا ہے (Learning Readiness)

نشوونما کی اس سٹیج پر بچہ دوسرے لوگوں کیساتھ وسیع تر رابطے کیلئے اپنے احساسات اور ضروریات کے اظہار کیلئے آوازوں، مسکراہٹوں، اشاروں اور آنسوؤں وغیرہ کو استعمال کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

11.2 توقعات (Expectations)

یہ توقع کی جاتی ہے کہ تربیت کے شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ

☆ وہ بچے کے مختلف اشاروں اور رونے کے انداز کو پہچان سکیں اور ان کی تشریح کر سکیں۔

☆ وہ کم از کم دو ایسے کاموں یا سرگرمیوں کی نشاندہی کر سکیں جو بچے کی "رابطے کی مہارتوں" کو مضبوط کرتی ہیں۔

11.3 تدریسی طریقے (Teaching Strategies)

11.3.1 احساسات و ضروریات کا ابلاغ یا اظہار (Communication of Feelings & Needs)

تربیت کے شرکاء سے سوال پوچھیں کہ کیا ان کو زندگی میں کوئی ایسا تجربہ ہوا ہے کہ جب وہ بہت زیادہ خوش تھے اور اُس وقت ان کے کسی عزیز ترین فرد نے ان کی اس جذباتی کیفیت کو نہ پہچانا ہو؟ ایسے موقع پر انہوں نے کیا محسوس کیا تھا؟ اگر کوئی عزیز ترین فرد نہ سمجھتا ہو کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں تو ان کا کیا رد عمل ہوگا؟ کیا ایک بچہ بھی بالکل ایسا ہی محسوس کرتا ہے؟

بچے دوسرے لوگوں کے "جذباتی اشارے کنایوں" مثلاً مسکراہٹ یا تیوڑی وغیرہ کا مشاہدہ کرتے ہیں اور اس کی بنیاد پر خود اپنا "اشاروں کنایوں کا نظام" وضع کرتے ہیں اور اُس کو مسائل کے حل کرنے اور دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطے میں استعمال کرتے ہیں۔ یہی سلسلہ بالغ زندگی میں بھی جاری رہتا ہے۔ مثلاً گفتگو کرتے ہوئے ہم کسی فرد کے چہرے کو بغور دیکھتے ہیں یہ سمجھنے کیلئے کہ کیا اس بات کے وہی معنی ہیں جو وہ کہہ رہا ہے۔ شرکاء تربیت کے ساتھ ان چند طریقوں پر بحث کریں جو بچے اپنے احساسات کے ابلاغ و اظہار کیلئے استعمال کرنے کو کوشش کرتے ہیں۔ مثلاً مختلف وجوہات کی بنا پر رونے کے انداز، مختلف اقسام کی مسکراہٹیں اور اشارے، مختلف قسم کی آوازیں اور چہرے کے تاثرات وغیرہ۔

11.3.2 الفاظ کا ابلاغ و اظہار Communication of Words

مندرجہ ذیل معلومات شرکاء کو بتائیں:

☆ مختلف اقسام کی آوازیں جو بچے نکالتے اور سنتے ہیں دراصل وہی بعد میں ان کی بول چال یا زبان دانی کی بنیاد بنتی ہیں۔ ہر دفعہ جب آپ گائے کی طرف اشارہ کر کے لفظ "گائے" بولتے ہیں تو اس کی آواز ہی بچے کیلئے لفظ "گائے" سیکھنے کی بنیاد بنتی ہے۔ کیونکہ جب وہ یہ آواز سنتا ہے تو اس کے دماغ میں اس لفظ کو سیکھنے والے کنیکشن بننا شروع ہو جاتے ہیں۔

- ☆ وہ بچے جن کے والدین مختلف چیزوں کی طرف اشارہ کر کے بار بار ان کا نام دہراتے ہیں ان کی زبان دانی کی صلاحیت سکول کی عمر تک پہنچنے پر ان بچوں کی نسبت بہت اچھی ہوتی ہے جن کے والدین ایسا نہیں کرتے۔
- ☆ ہر دفعہ جب بچہ مختلف آوازیں نکالتا ہے تو اگر آپ خوشی کا اظہار کرتے ہیں اور اس کی آوازوں کو دہراتے ہیں تو اس عمل سے بعد میں بچے کی زبان دانی کی مہارت یعنی گفتگو کی صلاحیت بہت اچھی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ جو بچے اپنی ضروریات اور احساسات کا بہتر اظہار کر سکتے ہیں وہ ان بچوں کی نسبت کم چڑچڑے اور غصے والے ہوتے ہیں جو ایس نہیں کر سکتے۔
- ☆ اگر والدین بچوں کی نکالی جانے والی آوازوں کی طرف توجہ نہیں دیتے اور بچے کی ابلاغ اور رابطے کو کوششوں کو سمجھنے میں ناکام رہتے ہیں تو بچہ مزید آوازیں نکالنے کی کوشش نہیں کرے گا اور نتیجتاً وہ دیر سے بولنا شروع کرے گا۔ شرکائے تربیت کے ساتھ بحث و مباحثہ کریں کہ بچے کے ساتھ بہت زیادہ تیز گفتگو کرنا یا پھر بہت مشکل یا بڑوں کے لیول کی گفتگو کرنا، بچے کے ذہن کو کنفیوز کر دیتا ہے اور اس کا زبان سیکھنے کا عمل متاثر ہوتا ہے۔

11.4 تدریسی مواد

ویڈیو، "ہر بچے کیلئے 10 ضروری اشیاء"

Module:12

اپنے وجود کا شعور

(sitter-crawler:sense of self)

5 سے 8 ماہ عمر تک

12.1 اس مرحلے پر بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہوتا:

5 سے 8 ماہ عمر کا بچہ اپنے آپ کو ایک فرد یا شخص کے طور پر شناخت کرنا شروع ہو جاتا جس کا ایک نام ہوتا ہے اور اپنے نام سے اپنے آپ کو شناخت کرتا ہے۔

12.2 توقعات:

ہم یہ توقع کرتے ہیں کہ تربیت حاصل کرنے والے اس قابل ہو جائیں کہ وہ
☆ بچوں میں اس مرحلے پر پائی جانی والی فرسٹریشن کی وجوہات کی تشریح کر سکیں
☆ ایک یا دو ایسی سرگرمیوں یا کاموں کو بیان کر سکیں جو بچوں کو، اپنے وجود کا شعور، اجاگر کرنے میں مدد کریں گی۔

12.3 تدریسی طریقے:

12.3.1 سیکھنے کے وقت کا آغاز

مثال

تصور کریں آپ کمر کے بل سیدھے لیٹے ہوئے ہیں یا اس جگہ پڑے ہیں جہاں پر آپ 5-4 ماہ کی عمر میں لیٹے ہوتے تھے۔ اچانک آپ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو حرکت دے سکتے ہیں۔ تاہم جب آپ ہر دفعہ اٹھنے کی کوشش کرتے ہیں آپ دوبارہ کمر کے بل گر پڑتے ہیں۔ آپ اپنے جسم کو پیٹ کے بل لیٹے ہوئے آگے کی طرف کھینچتے ہیں تاکہ اپنی پسندیدہ چیز تک پہنچ سکیں اور آخر کار آپ اپنی اس کوشش میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

تقریباً یہی وہ عمر کا وقت ہے جب بچہ بہت تیزی سے سیکھتا ہے کہ وہ اپنے جسم کو کیسے مختلف حرکات دینا سیکھتا ہے جیسا کہ اپنا پہلو تبدیل کرنا، گھٹنوں کے بل چلنا سیکھنا، چیزوں پر گرفت کرنا اور انہوں پکڑے رکھنا وغیرہ۔ تاہم یہ مہارتیں اتنی آسانی سے نہیں آجاتیں بلکہ ان کیلئے اچھی خاصی کوشش کرنا پڑتی ہے۔

ابتداء میں والدین ان مہارتوں کو سیکھنے میں بچے کی مدد کر سکتے ہیں مثلاً بچے کو دائیں یا بائیں پہلو پر نیم دراز انداز میں لیٹنا تاکہ وہ آسانی سے پہلو بدلنا سیکھ جائے۔ مزید یہ کہ والدین بچے کی ان کوششوں کو اپنی مسکراہٹ اور پیار کے اظہار سے فروغ دے سکتے ہیں۔

نوٹ:-

والدین کو یہ خیال رکھنا چاہیے کہ مندرجہ بالا مہارتوں کو سیکھنے میں اگر بچہ کامیاب نہیں ہوتا تو خود وہ کام نہ کریں مثلاً بچہ اگر خود پہلو نہیں بدل سکتا تو والدین کا خود اس کا پہلو بدل دینا وغیرہ۔ اس طرح بچہ خود کوشش کرنا ختم کر دے گا۔

لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ یہ کام بچے کو خود کرنے دیں تاہم وہ اس سلسلے میں اس کی مدد اور ہمت افزائی ضرور کریں۔

12.3.2 بچے کا یہ سیکھنا کہ ،، وہ کون ہے؟،،

والدین کے ساتھ ان چھوٹے چھوٹے کھیلوں کے بارے میں گفتگو کریں۔ جو بچے کو یہ سیکھنے میں کہ ،، وہ کون ہے،، مدد کر سکتے ہیں مثلاً

☆ بچے کا نام لیکر اسے بلانا

☆ بچے کو اپنا عکس آئینے میں دکھانا وغیرہ۔

نیز والدین کے ساتھ ان سماجی رسم و رواج پر گفتگو کریں جن کو عموماً اچھا نہیں سمجھا جاتا مثلاً بعض والدین بچوں کو آئینہ دکھانا اچھا خیال نہیں کرتے۔ والدین کو بتائیں کہ اس کام میں کوئی نقصان نہیں ہوتا بلکہ بچہ اپنا عکس دیکھ کر اپنے دماغ میں ،، خود اپنی ذات ،، کے بارے میں تصور بناتا ہے۔

Module:13

جسمانی نشوونما

(sitter-crawler: Physical Development)

5 سے 8 ماہ عمر تک

13.1 اس عمر میں بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہے:

5 سے 8 ماہ کی عمر کا بچہ کئی نئی چیزیں یا کام سیکھنے کے قابل ہو جاتا ہے مثلاً پیٹ کے بل یا کمر کے بل پہلو بدلنا، دائیں بائیں اور آخر کار گھٹنوں کے بل چلنا اور بیٹھنا وغیرہ۔

13.2 توقعات:

- ☆ یہ توقع کی جاتی ہے کہ اس پروگرام میں شرکت کرنے والے مندرجہ ذیل کام سیکھیں گے۔
- ☆ ان ہم جسمانی تبدیلیوں کی نشاندہی اور شناخت کرنا جو اس عمر میں آتی ہیں۔
- ☆ ان کاموں یا سرگرمیوں کو بیان کرنے کے قابل ہو جانا جو بچے کی جسمانی نشوونما کو تیز کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔
- ☆ اس امر کی نشاندہی کرنے کے قابل ہو جانا کہ کس طرح جسمانی نشوونما، بچے کی دیگر نشوونما میں مددگار ہوتی ہے یا اس پر اثر انداز ہوتی ہے۔

13.3 تدریسی طریقے:

3.2.1 پروگرام میں شرکت کرنے والوں کو بتائیں:

- ☆ کہ بچے 4 ماہ کی عمر سے پیٹ کے بل سے کمر کے بل پہلو بدلنا سیکھ لیتے ہیں جبکہ کچھ بچے ذرا لیٹ تقریباً 6 ماہ کی عمر تک ایسا کرنا سیکھتے ہیں۔
- ☆ کچھ بچے ذرا جلد ہی گھٹنوں کے بل چلنا سیکھ لیتے ہیں جبکہ کچھ بچے 8 سے لیکر 10 ماہ کی عمر میں سیکھتے ہیں۔
- ☆ بچے کیلئے اکیلا بیٹھنے کی صلاحیت عموماً مندرجہ ذیل مہارتوں کے سیکھنے کے بعد آتی ہے۔
- ☆ اس عمر میں اب بچے چیزوں کو ہاتھ میں پکڑنا سیکھ لیتا ہے تاہم چیز کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل کرنے کی مہارت عموماً 8 سے 9 ماہ کی عمر میں آتی ہے۔

13.2.2 جسمانی نشوونما کی ذہنی نشوونما کے حوالے سے اہمیت:

- ☆ پروگرام میں شرکت کرنے والوں کو بتائیں کہ پیٹ کے بل لیٹ کر حرکت کرنے کے عمل میں بچے کو اچھی خاصی توانائی صرف کرنی پڑتی ہے اور اس کیلئے یہ خاصا مشکل ہوتا ہے پھر بھی بار بار اس کیلئے کوشش کرتا ہے۔
- (اگر کوئی اس امر کے انداز لگانا چاہتا ہے کہ یہ کام کتنا مشکل ہوتا ہے تو گھر پر اس کام کا تجربہ کر کے اس کے مشکل ہونے کے بارے میں اندازہ لگا سکتا ہے)
- ☆ نشوونما کے ماہرین کہتے ہیں بچے کا گھٹنوں کے بل چلنا انتہائی اہم ہوتا ہے۔ اس وجہ سے بچے کے دماغ میں مخصوص پیغام پہنچتے ہیں۔ مثلاً دماغ کے بائیں حصے میں جسم کی دائیں طرف کی حرکت کے پیغام پہنچتے۔ جن کی مدد سے بچہ توازن قائم کرنا سیکھتا ہے۔ علاوہ ازیں وہ اپنے ارد گرد کی اشیاء کے

بارے میں مربوط باہمی ہم آہنگی بھی سیکھتا ہے۔ یہ سارا عمل نہ صرف بعد میں اس چلنے کی مہارت کا سبب بنتا بلکہ بعد کی زندگی میں اس دماغی توازن کا تعلق بچے کی تعلیم حاصل کرنے کی صلاحیت پر بھی پڑتا ہے۔

13.2.3 جسمانی نشوونما کو تیز کرنے والے کام:

- ☆ بچے کو کھلی، صاف جگہ پر گھٹنوں کے بل چلنے کا موقع فراہم کریں۔ مثلاً زمین پر، بستر وغیرہ پر کیلنڈر میں دی گئی تصویر سے بھی مدد لیں۔
- ☆ ابتدا میں اگر بچہ گھٹنوں کے بل چلنے کی کوشش نہیں کرتا تو والدین بچے کو کمر سے پکڑ کر اس کی مدد کر سکتے ہیں اور پھر وہ آہستہ آہستہ گھٹنوں کے بل چلنا سیکھ جائے گا۔
- ☆ بچے کو مناسب سائز کی مختلف اشیاء ہاتھ میں پکڑنا سکھائیں۔ یہ خیال رکھیں وہ اشیاء بچے کیلئے محفوظ ہوں۔ کیونکہ عموماً بچے ہر چیز کو منہ میں ڈالتے ہیں۔
- ☆ بچے کو گدے یا سرہانے کی مدد کے ساتھ بیٹھا کر سامنے، محفوظ اشیاء، رکھیں تاکہ وہ ان پکڑنا اور ان کے ساتھ کھیلنا سیکھ سکے۔

Module 14

باہمی تعلقات

(Relationships: sitter-crawler)

5 سے 8 ماہ تک

14.1 اس عمر میں بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہے:

5 سے 8 ماہ کی عمر میں بچہ اپنے خاندان کے لوگوں کو واضح طور پر شناخت کرنا اور اپنے خاندان کا حصہ بننے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اور ساتھ ہی وہ دیگر لوگوں اور اشیاء میں فرق کی شناخت کرنا شروع کر دیتا ہے لہذا خاندان سے باہر کے لوگوں سے خوفزدہ ہو جانا بعض اوقات ممکن ہے۔

14.2 توقعات

شرکت کرنے والے مندرجہ ذیل چیزیں سیکھیں گے۔

☆ اس عمر میں بچے میں پیدا ہونے والے مختلف،، خوفوں،، کو بیان کرنا وغیرہ

☆ ایسے کاموں کو بیان کرنا جن کی مدد سے بچے کے خوف کو کم کیا جاسکے تاکہ وہ لوگوں کے ساتھ اپنے تعلقات یا میل جول سے لطف اندوز ہو سکے۔

14.3 تدریسی طریقے:

14.3.1 بچے میں پیدا ہونے والے مختلف،، خوف،،

اجنبی لوگوں کا خوف (Stranger Anxiety) اس عمر میں بچہ اپنے قریبی لوگوں کو شناخت کرنا شروع ہو جاتا ہے لیکن جب کوئی اجنبی فرد اس کو اٹھانے یا پکڑنے کی کوشش کرتا ہے تو بچہ اس سے خوفزدہ ہو سکتا ہے۔ والدین کو بتائیں کہ جب اگر کسی بچے میں ایسا خوف نظر آئے تو بچے کو اپنے پاس رکھتے ہوئے یا اٹھائے ہوئے اس کا تعارف اجنبی فرد سے کروائیں اس طرح بچہ اجنبی فرد کے ساتھ مانوس ہو جائے گا اور پھر اس کا خوفزدہ ہونا کم ہو جائے گا۔ لیکن اگر بچہ مزاحمت ظاہر کرے تو پھر اس کو ناواقف یا اجنبی فرد کے پاس جانے پر مجبور نہ کریں بلکہ آہستہ آہستہ واقفیت ہونے دیں۔

علیحدگی کا خوف (Seperation Anxiety)

یہ خوف بچے میں اس وقت نظر آتا ہے جب کسی ضروری کام سے ماں کو بچے کو کچھ دیر کیلئے کسی دوسرے فرد کے پاس چھوڑنا پڑتا ہے۔ بچہ اس فرد سے اگر زیادہ مانوس نہیں تو وہ اجنبیت محسوس کرے گا اور ممکن ہے کہ خوفزدہ ہو جائے (شرکت کرنے والوں کو اپنا بچپن یاد کروا کر اس خوف کی وضاحت اور آگہی پیدا کریں) لہذا ایسا خوف جو والدین کے وقتی طور پر دور کی ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اس کو علیحدگی کا خوف کہتے ہیں۔ دراصل بچہ سمجھتا ہے کہ ماں یا باپ ان سے دور جا رہے ہیں شاید وہ واپس نہ آئیں۔ اگرچہ بعض بچے اس بات کو اس عمر میں سمجھنا شروع کر دیتے ہیں کہ ماں یا باپ وقتی طور پر جا رہے اور وہ واپس آجائیں۔ تاہم اگر بچے میں ایسا خوف پیدا ہو جائے تو اس کو مناسب طریقے سے دور کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ورنہ بچے میں زیادہ خوفزدہ رہنے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ سہا ہوا رہنے لگ جاتا ہے۔ بعض دفعہ وہ بڑا ہونے پر بھی ماں یا باپ کے ساتھ ہر وقت چمٹا رہنا چاہتا ہے۔

لہذا ضروری ہے کہ ماں باپ بوقت ضرورت بچے کو مکمل طور پر اجنبی فرد کے پاس نہ چھوڑیں بلکہ اپنی موجودگی میں اس فرد سے پہلے بچے کو مانوس کرائیں اور پھر چھوڑ کر جائیں۔

والدین کے ساتھ ”علیحدگی کے خوف“ کو کم کرنے کے طریقوں پر گفتگو کریں۔ چند طریقے مندرجہ ذیل ہیں:-

- ☆ بچے کو جس فرد کے حوالے کر کے جانا ہو پہلے اپنی موجودگی میں بچے کو اس سے مانوس ہونے دیں۔
- ☆ ابتدا میں کم وقفے یا وقت کیلئے بچے کو چھوڑ کر جائیں اور پھر آہستہ آہستہ وقت میں اضافہ کرتے جائیں۔
- ☆ بچے کو یہ بتائیں میں واپس آ جاؤں گا (کیلنڈر میں دی گئی تصویر سے مدد لیں) اگرچہ بچہ آپ کی یہ بات پوری طرح نہیں سمجھ سکتا لیکن پھر بھی ہر دفعہ بچے کو بتا کر جائیں۔ آہستہ آہستہ دیکھیں گے کہ بچہ اس بات کے معنی سمجھنے لگ جاتا ہے۔ مثلاً بچے کو ہمیشہ خدا حافظ کہہ کر جائیں۔ اس طریقے سے والدین اور بچے میں اعتماد کا رشتہ استوار ہو جائے گا۔

والدین کو تفصیل سے بتائیں کہ

- ☆ اگر ایک خوفزدہ بچے کو اجنبی ماحول یا فرد کے پاس چھوڑ دیا جائے تو وہ کئی نئی چیزیں سیکھنے سے قاصر رہتا ہے کیونکہ اجنبی ماحول یا فرد کے پاس بچہ کھل کر نہ کھیلتا ہے نہ ہی کھلونوں یا دیگر چیزوں کی طرف توجہ دیتا ہے بلکہ امکان ہے کہ سہا سہا بیٹھا رہے گا۔ لہذا بچے کو پرسکون بنانا ضروری ہے تاکہ وہ نئی چیزیں سیکھنے کی نہ صرف کوشش کرے بلکہ ان کی طرف متوجہ بھی رہے۔
- ☆ یاد رکھیں اگر بچہ مسلسل ”خوفزدہ“ رہے گا تو اس کی عمومی نشوونما بھی متاثر ہوتی ہے۔ لہذا بچے کے خوف کو دور کرنا انتہائی ضروری ہے۔ جو کہ صرف مانوس افراد یا ماحول میں ہی ممکن ہے۔

14.3.2 بچے کو دوسرے لوگوں کے ساتھ مانوس کرانا یا بچے کو سوشل بنانا

والدین کے ساتھ گفتگو کریں کہ اس مرحلے پر بچہ کیا کچھ سیکھ رہا ہے۔

- ☆ بچہ اپنے خاندان کے لوگوں کو شناخت کرتا ہے ان کے ساتھ مانوس ہو جاتا ہے۔ بلکہ ان کے درمیان پائے جانے والے فرق کو بھی شناخت کر سکتا ہے۔
- ☆ بچہ اپنے گرد کے افراد کے طریقہ گفتگو اور رویے کی نقل کرنا سیکھ رہا ہوتا ہے۔ اگر وہ اپنے ارد گرد مہذب اور پیار کا انداز دیکھتا ہے تو اسی کو سیکھتا اور اگر اس کے برعکس دیکھتا ہے اس کو سیکھ رہا ہوتا ہے۔
- ☆ بچے میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ والدین کی گفتگو اور الفاظ کے مخصوص ”لہجے“ اور اس کے پیچھے پایا جانا والا پیار یا غصہ محسوس کر سکتا ہے۔
- ☆ بچہ ماں باپ کے چھونے یا پکڑنے کے مخصوص انداز کو نہ صرف محسوس کرتا ہے بلکہ یہ بھی سمجھ جاتا ہے کہ اس کے ساتھ پیار و توجہ کا رویہ اختیار کیا جا رہا ہے یا نہیں۔
- ☆ والدین کے ساتھ تفصیلی گفتگو کریں کہ وہ کونسے ایسے طریقے ہو سکتے ہیں کہ جن سے بچہ یہ محسوس کرے کہ والدین اس کا بھرپور خیال رکھ رہے ہیں۔

Module 15

اردگرد کی دُنیا کی سمجھداری

(Crawler-sitter: Understanding the world)

5 سے 8 ماہ تک

15.1 اس مرحلے پر بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہوتا ہے۔

5 سے 8 ماہ کا بچہ اپنے اردگرد کی دنیا میں ہونے والے چھوٹے چھوٹے واقعات پر بھرپور توجہ دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ مثلاً بچہ چیزوں کے گرنے، شور، کھلونوں کے ادھر ادھر غائب ہو جانے پر بھرپور توجہ دیتا ہے اس طرح وہ چیزوں کے اسباب اور نتائج کے ابتدائی تعلق کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

15.2 توقعات

☆ اس پروگرام میں شرکت کرنے والے اس قابل ہوں گے کہ:
چند ایسے کھیلوں کو سمجھا اور بیان کر سکیں جو بچے کو اردگرد کی دنیا کو سمجھنے میں معاون و مددگار ہوتے ہیں۔

15.3 تدریسی طریقے

15.3.1 سیکھنے کے عمل کو تیز کرنے والے کھیل:

دنیا بھر کی مائیں، اپنے بچوں کے ساتھ کئی طرح کے کھیل کھیلتی ہیں لیکن ان میں سے اکثر یہ نہیں جانتی کہ یہ کھیل بچے کی دماغی نشوونما کیلئے انتہائی اہم ہیں۔ ماؤں کے ساتھ ان کھیلوں کے بارے میں تفصیلی گفتگو کریں۔ جو بچے میں دنیا کے بارے میں سمجھداری پیدا کرتے ہیں۔

مندرجہ ذیل کو عملی طور پر کر کے دکھائیں:

چیزوں کو چھپانا۔ دکھانا۔ چھپانا: بچے کے سامنے کوئی ایک چیز رکھیں اور پھر اس کو کپڑے یا کسی دوسری چیز سے چھپادیں۔ بچے کو متوجہ کریں اور وہ چیز دکھائیں۔ اس عمل کو دو تین دفعہ دہرائیں۔ اس کھیل سے بچے کا دماغ یہ سمجھنے لگتا ہے کہ چیزیں اپنی جگہ موجود رہتی ہیں چاہے وہ چھپی ہوئی ہوں۔ بچے کی دماغی نشوونما کیلئے اس تصور کو سمجھنا انتہائی اہم ہے۔

☆ مندرجہ بالا کھیل کی ایک اضافی شکل یہ ہو سکتی ہے کہ بچے کے سامنے پڑی ہوئی چیز یا کھلونے کو پوری طرح چھپائیں نہ بلکہ اس کا ایک حصہ نگارہنے دیں۔ اور یہ عمل دو تین دفعہ دہرائیں۔ اس کھیل سے بچہ چیزوں کے جُز اور کُل کے تعلق کو سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس کھیل سے بچے کی یادداشت بھی بہتر طور پر نشوونما پاتی ہے۔

چیز کو اٹھانا اور گرانا: اس کھیل کو بار بار دہرانے سے بچہ چیزوں کے درمیان اسباب اور نتائج کے تعلق کو سمجھنے لگتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بچے کے دماغ میں چیزوں کی حرکت کے بارے میں بھی ابتدائی کنکشن بننا شروع ہو جانے ہیں۔

موسیقی والا سمجھنا: ایک بچے کو اُن چیزوں اور کھلونوں کی ضرورت ہوتی ہے جنکو وہ پھینک سکیں، ہلا جھلا سکیں، سُن سکیں اور چکھ سکیں۔ بچہ جیسے جیسے آگے بڑھتا یا بڑا ہوتا جاتا ہے وہ چیزوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔ ان کو سُننا ہے، سُو گھٹنا ہے اور چکھنا ہے۔ اس طرح بچہ دنیا کے بارے میں اپنی سمجھداری میں اضافہ کرتا جاتا ہے۔ والدین کے ساتھ تفصیلی گفتگو کریں کہ کس طرح بچہ اپنے ’حواسِ خمسہ‘ یعنی چکھنے، سُننے، سُو گھٹنے، چھونے اور دیکھنے کی حس کی مدد سے دنیا کے بارے میں اپنے علم میں اضافہ کرتا ہے۔

Module 16

بول چال

(Crawler-sitter: Communication)

5 سے 8 ماہ تک

16.1 اس مرحلے پر بچہ کیا سیکھنے کیلئے تیار ہوتا ہے۔

5 سے 8 ماہ کا بچہ اپنی مادری زبان سیکھنے کیلئے بالکل تیار ہوتا ہے۔

16.2 توقعات:

اس پروگرام میں شرکت کرنے والے اس قابل ہو جائیں کہ:

☆ بچوں میں بول چال یا رابطے کی مہارتوں کی نشوونما کیلئے موثر طریقوں کی نشاندہی کر سکیں۔

16.3 تدریسی طریقے:

16.3.1 زبانی مہارتیں

والدین کو یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ 5 سے 8 ماہ کا بچہ صرف دو تین لفظوں کو ہی اچھی طرح سمجھ سکتا ہے۔ لیکن عموماً بچے دو تین سے زیادہ لفظوں کو بغور توجہ دیتے ہیں اسلئے والدین خیال کر سکتے ہیں بچہ ہر لفظ کو سمجھ رہا ہے۔ لہذا والدین یاد رکھیں اس عمر میں بچے کی الفاظ سمجھنے کی صلاحیت ابھی محدود ہوتی ہے۔

1. عملی مظاہرہ

اس پروگرام میں شرکت کرنیوالوں کو سمجھانے کیلئے ایسا جملہ کہیں جس میں صرف دو یا تین لفظ سمجھ آسکتے ہوں مثلاً ”اُبُو۔ گھ۔ ر۔ آ۔ ہا۔ ہے۔“ جب کہ تسلسل میں یہ جملہ ایسے ہے کہ ”ابو گھر آ رہا ہے۔“ بالکل ایسے ہی صورت ہو سکتی ہے کہ جب آپ بچے کو یہ کہہ رہے ہوں کہ ابو گھر آ رہا ہے۔ وہ اس ٹہلے میں سے صرف ایک یا دو لفظ ہی ٹھیک طریقے سے سمجھ پایا ہو۔

لہذا یہ بات یاد رکھنے والی ہے کہ بچہ زیادہ تر لفظوں کی مخصوص آوازوں کو سُننا ہے اور اُس کو بار بار بارشک کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ سُننی جانے والی آوازوں کو ادا کر سکے۔ والدین اپنی کوششوں سے بچے کے اس سیکھنے کے عمل کو بڑھاوا بھی دے سکتے ہیں اور اسکو سُنست بھی بنا سکتے ہیں۔

2. عملی مظاہرہ

اس پروگرام میں شرکت کرنیوالوں کو کہیں کہ اپنے قریبی بیٹھے ہوئے ساتھی کے کان میں بچوں جیسی آواز مثلاً ”گا۔ گا۔“ میں کچھ کہنے کی کوشش کریں۔ جبکہ سُننے والے کو کہیں وہ کہی جانے والی بات کی طرف توجہ نہ دے۔ اب کہنے والے سے پوچھیں کہ اُسے یہ کام کیسا لگا۔ یعنی کہ وہ کچھ کہنا چاہتا تھا لیکن وہ بات ٹھیک طریقے سے سمجھا نہیں سکا اور سُننے والے کی بے رُخی کا اُس پر کیا اثر ہوا ہے۔ (ممکنہ رد عمل یہ ہو سکتے ہیں مثلاً مزاحمت کی وجہ سے چڑچڑاپن، چُپ کر جانا وغیرہ)

3. عملی مظاہرہ

اب اوپر والے عمل میں حصہ لینے والے دونوں افراد کی پوزیشن تبدیل کر دیں۔ اب اُس فرد کو کہیں کہ جس نے پلے سنا تھا کہ وہ ”گا۔ گا“ کی آواز کے ذریعے اپنے ساتھی کو کچھ کہنے کی کوشش کرے۔ جبکہ سُننے والے کو کہیں کہ وہ جواب میں خوشگوار انداز میں ویسی ہی آوازوں کے ذریعے جواب دینے کی کوشش کرے۔ اب پروگرام میں شریک ماڈوں سے سوال کریں۔ اوپر والی دو مثالوں میں کونسی ایسی ہیں جس کے ذریعے بچے کی بول چال یا زبان کی نشوونما کی صلاحیت فروغ پائے گی؟

(بچہ جتنی زیادہ آوازیں سُنے گا اور اُن کو ادا کرنے کی کوشش کرے گا اتنے ہی زیادہ کنکشن اس کے دماغ میں بنیں گے جو اُسکی بول چال کی صلاحیت میں نشوونما کا باعث بنیں گے)

16.3.2 بچوں کی ”سمجھنے“ اور الفاظ سیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ کرنا:

ماڈوں سے گفتگو کریں کہ وہ کونسے ممکنہ طریقے یا کام ہو سکتے ہیں جن کی مدد سے وہ بچے کی ”سمجھنے“ اور نئے الفاظ سیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

مندرجہ ذیل مثالوں سے بھی مدد لیں۔

1. جسمانی اعضاء کے نام سیکھنا: مثلاً ناک کی طرف انگلی یا اشارہ کر کے کہنا ”ناک“ اور بچے کے ”ناک“ کو انگلی لگا کر کہنا ”ناک“ اسی طرح منہ، کان، ہاتھ، پاؤں وغیرہ۔
2. چیزوں کی طرف اشارہ کر کے نام لینا: مثلاً ”وہ دیکھو کوا ہے“، ”آپ چار پائی پر لیٹے ہو“، ”میں کھانا پکا رہی ہوں“ وغیرہ۔
3. بچے کو مختلف قسم کی زیادہ سے زیادہ آوازیں سنائیں: مثلاً اس کے ساتھ بہت زیادہ باتیں کریں، پرندوں کی آوازیں، ریڈیو وغیرہ (لیکن خیال رہے کہ اس کام میں مناسب حد عبور نہ کریں)
4. آوازوں اور الفاظ کو بار بار دہرائیں: مثلاً اعضاء کے نام، چیزوں کے نام وغیرہ۔ اس طرح بچہ جلد اور آسانی سے نئے الفاظ اور آوازیں سیکھ لیتا ہے۔
5. جب بھی بچہ کوئی آواز نکالے یا لفظ بولے خوشی کا اظہار کریں۔

’کھیل ہی کھیل میں سیکھنا‘ کیلنڈر

5 سے 8 ماہ کی عمر کے بچوں کی ماؤں کو بتائے جانے والے اہم نکات

ہدایات: ان نقاط کو اچھی طرح ماؤں کو ذہن نشین کرائیں۔ اُن کو کہیں کہ ان سفارش کردہ اہم کاموں کو روزانہ کیلنڈر کی مدد کے ساتھ بچوں کے ساتھ دہرائیں۔ ان کاموں کو کرنے سے بچوں کے دماغ میں کنکشن زیادہ تیزی سے بنتے ہیں اور ان کی نشوونما اچھی ہو جاتی ہے۔

1. ’اپنی ذات کا شعور‘

اس عمر میں بچہ اپنے آپ کو ایک منفرد فرد یا شخص کے طور پر سمجھنا یا شناخت کرنا شروع کر دیتا ہے۔ وہ اپنا نام سُنانا پسند کرتا ہے۔ مندرجہ ذیل کام روزانہ بچے کے ساتھ دہرائیں۔

☆ ہمیشہ بچے کو اُس کا نام لیکر بلائیں۔

☆ بچے کو اُس کا عکس آئینے میں دکھائیں اور اُس کا نام لیکر کہیں دیکھو وہ ----- ہے

2. جسمانی نشوونما

اس عمر میں بچہ جسمانی طور پر کئی نئے کام اور چیزیں سیکھنے کے قابل ہو جاتا ہے مثلاً پیٹ کے بل یا کمر کے بل لیٹے ہوئے اپنا پہلو تبدیل کر لینا، دائیں بائیں جسم کو حرکت دے لینا، بیٹھنا، اور گھٹنوں کے بل چلنا وغیرہ۔ جسمانی نشوونما کو فروغ دینے کیلئے روزانہ بچے کے ساتھ مندرجہ ذیل کام دہرائیں۔

☆ بچے کو صاف گھلی جگہ پر گھٹنوں کے بل چلنے کا موقع روزانہ فراہم کریں۔

☆ بچے کو احتیاط کے ساتھ کمر سے دونوں ہاتھوں میں تھوڑا سا اٹھا کر گھٹنوں کے بل چلنے کی مشق کرائیں۔

☆ بچے کو چھوٹی چھوٹی مناسب سائز کی مختلف اشیاء ہاتھ میں پکڑنا سکھائیں۔

☆ بچے کو تکیے یا گدے کی مدد کے ساتھ اکیلا بیٹھا کر اس کے سامنے کوئی کھلونا وغیرہ رکھیں تاکہ اُس کو پکڑنے اور کھیلنے کو کوشش کرے۔

3. باہمی تعلقات

اس عمر میں بچہ اپنے خاندان کے قریبی لوگوں کو نہ صرف اچھی طرح پہچاننا شروع کر دیتا ہے بلکہ ان میں تفریق کرنا بھی سیکھنا شروع کر دیتا ہے۔ لہذا اس عمر میں کچھ بچے خاندان سے باہر کے یا اجنبی لوگوں سے خوفزدہ ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بچے کے دیگر لوگوں کے ساتھ باہمی تعلقات کو فروغ دینے اور اجنبی لوگوں کے ’خوف‘ یا ’ماں سے علیحدگی‘ کے خوف کو دور کرنے کیلئے مندرجہ ذیل کام بچے کے ساتھ روزانہ کریں۔

☆ بچے کو اپنی گود میں یا کندھے کے ساتھ رکھتے ہوئے۔ اُس کا تعارف نئے یا اجنبی لوگوں کے ساتھ کرائیں۔

☆ بچے کو ممکن حد تک اپنے ہم عمر بچوں یا مختلف نئے لوگوں کے سامنے لیکر جائیں۔

☆ بچے کو کسی اجنبی کے پاس یک دم اکیلا نہ چھوڑیں بلکہ پہلے آہستہ آہستہ اپنی موجودگی میں اس کے ساتھ مانوس کرائیں۔

☆ ماں باپ جب بھی کچھ دیر کیلئے بچے سے دُور جائیں ہمیشہ اُسے یہ بتا کر جائیں میں واپس آ جاؤں گی یا آ جاؤں گا۔

لہذا ہمیشہ باہر جاتے ہوئے بچے کو خدا حافظ کہہ کر جائیں۔

☆ بچے کو خود اور دوسرے لوگ ہمیشہ پیار اور مانوسیت کے ساتھ اٹھائیں

اس عمر میں بچہ اپنے اردگرد کی دنیا کی طرف زیادہ بھرپور توجہ دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ مثلاً مختلف چیزوں کے گرنے کے عمل سے، آوازوں کے اُتار چڑھاؤ سے، کھلونوں کے چھپانے وغیرہ جیسے کاموں کی مدد سے چیزوں یا کاموں کے ”اسباب اور ان کے نتائج“ کے بارے میں سمجھنا شروع کر دینا۔ لہذا بچے کے ساتھ روزانہ مندرجہ ذیل کھیل کھیلیں۔

- ☆ بچے اپنے گھر میں چیزوں کی کھوج لگانے سے سیکھتے ہیں۔ لہذا انہیں اس کام کی ترغیب دیں۔
- ☆ بچے کوئی کام بار بار دہرانے سے سیکھتے ہیں کہ وہ کام کیسے ہوتا ہے۔ لہذا چھوٹے چھوٹے کام اُن کے ساتھ بار بار دہرائیں۔
- ☆ اگر بچوں کے کھلونے یا روزمرہ کھیلنے کی چیزیں کچھ ڈھکی ہوئی ہوں تو وہ انہیں پہچان لیتے ہیں۔ لہذا اس عمل کو ان کے ساتھ بار بار دہرائیں۔
- ☆ چھوٹی چھوٹی چیزوں کو بچے کے سامنے اوپر سے نیچے گرا کر دکھائیں۔

5. بول چال

- پانچ سے آٹھ ماہ کا بچہ اپنی مادری زبان کو تیزی سے سیکھنے کیلئے بالکل تیار ہوتا ہے۔ وہ بہت سارے الفاظ نہیں سمجھتا لیکن ان کی آوازوں کو سُن کر سیکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ بول چال کی صلاحیت کو فروغ دینے کیلئے بچے کے ساتھ مندرجہ ذیل کام روزانہ کریں۔
- ☆ بچے کو جسم کے مختلف اعضاء مثلاً ناک، منہ، کان، آنکھیں، ہاتھ، پاؤں وغیرہ کے نام سکھائیں۔ ہر اعضاء کی طرف اشارہ کر کے ساتھ نام لیں اور اس عمل کو بار بار دہرائیں۔
 - ☆ بچے کو مختلف چیزوں اور کاموں کے نام سکھائیں مثلاً ”وہ دیکھو کو“، ”میں پانی پی رہی ہوں“، ”میں کھانا کھا رہی ہوں“، ”وہ دیکھو بھائی رہن پڑھ رہی ہے“ وغیرہ۔
 - ☆ بچے کو مختلف قسم کی آوازیں سنائیں۔ مثلاً اس کے ساتھ بہت زیادہ بات چیت کریں، پرندوں کی آوازیں سنائیں وغیرہ۔
 - ☆ الفاظ اور آوازوں کو بچے کے ساتھ بار بار دہرائیں۔
 - ☆ جب بھی بچہ کوئی آواز نکالے یا لفظ بولنے کی کوشش کرے۔ بھرپور خوشی کا اظہار کریں۔

یاد رکھیں

- ☆ ماؤں کو مندرجہ بالا کام روزانہ کرنے کیلئے بار بار ترغیب دیں۔
- ☆ ماؤں کو باور کرائیں کہ ہر کام کیلئے کبھی بھی حد اعتدال سے نہ گزریں۔
- ☆ ہر کام کیلئے کیلنڈر میں دی گئی تصویروں سے مدد لیں۔
- ☆ ماؤں کو ترغیب دیں کہ کیلنڈر سنجال کر رکھیں اور اس کو دیوار پر لٹکائیں۔

Module : 17

اپنے وجود کا شعور

(The Cruiser: Sense of Self)

8 سے 13 ماہ کی عمر تک

17.1 اس مرحلے پر بچہ کیا کچھ سیکھنے کیلئے تیار ہوتا ہے۔

8 سے 13 ماہ کا بچہ کئی طرح کے جذبات و محسوسات کا اظہار کرنا سیکھتا ہے۔ مثلاً ایک بچہ اپنی ضرورت کے حوالے سے پیار و نرمی و فریڈیشن، غصے اور خوشی کا اظہار کر سکتا ہے۔

17.2 توقعات

ہم یہ توقع کرتے ہیں کہ تربیت حاصل کرنے والے اس قابل ہو جائیں گے وہ:

☆ اس چیز کو بیان کر سکیں گے کہ اس مرحلے پر ایک بچہ کس وجہ سے چڑھے پن اور تنہائی پسند اندر رجمان کی طرف جاسکتا ہے۔

☆ کم از کم دو ایسے طریقوں کو تجویز کر سکیں جن کو استعمال میں لانے سے بچے کے چڑھے پن اور فریڈیشن کے رجمان کو کم کیا جاسکتا ہے۔

17.3 تدریسی طریقے

17.3.1 بچے کی شخصیت اور ماحول کا باہمی تال میل:

اس عمر کا بچہ اپنی پر جوش خوشی کا اظہار کرتا ہے۔ مثلاً وہ اپنی نئی نئی سیکھی جانے والی مہارتوں کا اظہار کرنا دوسرے لوگوں کے سامنے کرنا پسند کرتا ہے، وہ خود اپنی غلطیوں پر ہنستا ہے، وہ دوسرے لوگوں کے حوالے سے نرمی اور پیار کے جذبات کا اظہار کرتا ہے۔ ان سب باتوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس عمر میں بچہ اپنے ارد گرد کے ماحول کے اثرات کو اپنے اندر جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اس عمر میں بچہ ایک طرح کی فریڈیشن کا شکار بھی ہو سکتا ہے مثلاً جب ادھر ادھر بھاگ دوڑ کرنا چاہتا ہے لیکن نہیں کر سکتا تو ایک طرح فریڈیشن کا شکار ہو سکتا ہے کیونکہ وہ ایسا کرنے سے اکثر گر پڑتا ہے۔ بچہ کئی نئی چیزوں کو دیکھنا اور پرکھنا چاہتا ہے لیکن گھر میں بڑے کہتے ہیں "ناں ناں" یہ نہیں کرنا۔ دراصل ایسے کاموں کے ذریعے بچہ اپنی جائے پیدائش کے ماحول کے ساتھ واقفیت پیدا کرنا چاہتا ہے۔ اس مرحلے پر بچہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں تبدیلیاں پسند نہیں کرتا حتیٰ کہ وہ اپنی ماں کی ظاہری حالت میں تبدیلی کو بھی پسند نہیں کرتا۔

اس عمر میں بچہ اپنے ارد گرد ہونے والے واقعات کے واقع ہونے کے بارے میں پیش گوئی یا پیش بندی نہیں کر سکتا مثلاً کھانے کے وقت کے بارے میں یا باپ کس وقت گھر واپس آئے گا۔ اس بات کو ہم بڑے اس طرح سمجھ سکتے ہیں کہ ہم اُن حالات میں پریشان ہو جاتے ہیں جن میں ہمیں یہ سمجھ نہ لگے کہ آئندہ کیا ہونے والا ہے۔ لہذا اس مرحلے پر ضروری ہوتا ہے کہ بچے کی پرورش کرنے والوں کو چاہیے کہ وہ پیار بھرے انداز میں بچے کی پرورش سے متعلقہ کاموں کو ایک مناسب شیڈول میں لائیں۔ اس طرح بچے میں یہ احساس پیدا ہوتا ہے جب اس کو خوراک یا توجہ کی ضرورت ہوتی ہے تو کوئی ناں کوئی اس کی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے موجود ہوتا ہے۔ اس چیز سے بچے کے اندر اپنے ارد گرد کے ماحول کے بارے میں ایک طرح کے توازن اور تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو بچے کے اندر اپنے ارد گرد کے ماحول پر اعتماد پیدا نہیں ہوتا۔

بچے کی عادات اور ضروریات کا شیڈول بنانے سے بچے میں اس چیز کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے کہ آگے کیا ہونے والا ہے "What will happen next" صلاحیت دیگر کئی صلاحیتوں کو پیدا کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔ مثلاً ارد گرد کی دنیا کو سمجھنے میں، دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات بنانے میں اور ذہنی صلاحیتوں کی نشوونما کیلئے۔ لہذا بچے میں "توقعات" کا پیدا ہونا اس کی نشوونما کے حوالے ایک انتہائی اہم قدم ہے۔ اس طرح ہم اُن بچوں کی پریشانی اور درد کو سمجھ سکتے ہیں جنکے والدین ایسا نہیں کر سکتے اور بچوں میں احساس تحفظ، دوسروں پر اعتماد کرنا نہیں سیکھ سکتے۔

اس بات کا دار و مدار بچے کی شخصیت پر ہوتا ہے کہ جب چیزیں اس کی "توقعات" کے مطابق نہیں ہوتیں تو وہ کس طرح محسوس کرتا ہے۔ اگر والدین بچے کی شخصیت کو سمجھتے ہوں تو ان کیلئے اس بات کا اندازہ لگانا مشکل نہیں ہوتا کہ بچہ مخصوص حالات میں ایک مخصوص طرز عمل کیوں اختیار کرتا ہے۔

مختلف مزاج اور شخصیتوں کے بچے مختلف طریقوں سے اپنا رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔

پُھرتیلے اور تند خو شخصیت والے بچے: فریڈریشن، غصے، مزاحمت، ضد اور اپنی مرضی کرنے کی طرف رجحان رکھتے ہیں۔

پُر سکون اور مطمئن شخصیت والے بچے: بار بار ناکامی کے باوجود نئی چیزیں سیکھنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں، تابعداری رونے اور اپنی شخصی آزادی کی طرف مائل ہوتے ہیں۔

خوفزدہ اور بزدل شخصیت والے بچے: ایسے بچے تنہائی پسندی، خوف، رونے، تابعداری اور ماں کے ساتھ چپٹے رہنے کی طرف مائل ہوتے ہیں۔

تاہم یہ بات یاد رکھی جانی چاہیے کہ مندرجہ بالا تمام واقعات کا نتیجہ فریڈریشن اور خوف نہیں ہوتا۔ بلکہ والدین کو چاہیے کہ مشکل وقت میں بچے کی مثبت صلاحیتوں کو صبر، حوصلے اور سمجھداری سے بڑھا دینے سے بچے کی شخصیت کو مثبت طریقے سے پروان چڑھایا جاسکتا ہے۔

17.3.2 بچے کے "مثبت جذبات" کی نشوونما کرنا

مندرجہ ذیل طریقوں سے والدین اپنے بچوں میں "مثبت جذبات" کی نشوونما کر سکتے ہیں۔

☆ چیزوں کی کھوج اور پڑتال کیلئے بچے کو ایک محفوظ مقام یا ماحول فراہم کریں۔

- ☆ بچے کیلئے ہر وقت "ناں نانا" یا یہ نہ کرو وہ نہ کرو والے رجحان کو کم رکھیں۔
- ☆ بچے کی شخصیت کی اندرونی ضروریات کو سمجھنے اور انہیں پورا کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ بچے کو نئی تبدیلیوں کے ساتھ مقابلہ کرنے میں مدد دیں مثلاً اُس کے آرام کا خیال رکھیں، اپنے قریب رکھیں اور اُسکو تحفظ کا احساس دیں۔
- ☆ بچے میں اُس کے آرام کرنے کے شیڈول کا شعور پیدا کریں۔
- ☆ بچے کو کوئی ایسا کام کرنے پر مجبور نہ کریں جس سے وہ خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے بچے پر مستقبل میں بُرے اثرات پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ مثلاً بچے کو اندھیرے میں لے جانا یا پھر کسی جانور وغیرہ کے سامنے کرنا وغیرہ۔
- ☆ مستقل معمولات اور شیڈول سے بچہ آئندہ ہونے والی واقعات کے بارے میں سمجھنے لگتا ہے اور اس طرح اس کا خوف اور پریشانی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

اہم نوٹ:-

کچھ بچے باقاعدہ ایک چیلنج ہوتے ہیں۔ ان کو سنبھالنا انتہائی مشکل کام ہے۔ ان کے ردعمل سے والدین بھی تنگ آ جاتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں والدین کو انتہائی صبر اور پیار نرملی بھری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مستقل مزاجی دکھانے سے بچے کی شخصیت میں مثبت تبدیلیاں آنی شروع ہو جاتی ہیں۔

Module : 18

جسمانی نشوونما

(The Cruiser: Physical Development)

8 سے 13 ماہ کی عمر تک

18.1 اس عمر میں بچہ کیا کچھ سیکھنے کیلئے تیار ہوتا ہے:

8 سے 13 ماہ کی عمر کا بچہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ اوپر کی طرف کھڑا ہو سکتا ہے، سہارے کے ساتھ حرکت کر سکتا ہے۔ تاہم کچھ بچے اس عمر میں چلنے کے قابل بھی ہو جاتے ہیں۔

18.2 توقعات

اس تربیت میں شرکت کرنے والے اس قابل ہو جائیں گے:

☆ 8 سے 13 ماہ کی عمر کے بچوں کی دو تین جسمانی صلاحیتوں کو بیان کر سکتا ہے۔

☆ اس عمر کے بچوں کی جسمانی نشوونما کے اثرات اور اس کی وجہ سے بچے کی دوسری نشوونما پر کیا اثرات ہوتے ہیں۔

18.3 تدریسی طریقے:

8 سے 13 ماہ کی عمر کا بچہ، جسمانی نشوونما کے حوالے سے مندرجہ ذیل اہم امور سرانجام دے سکتا ہے۔

☆ بچہ کھڑا ہونے کی پوزیشن کے قابل ہو جاتا ہے۔

☆ کچھ بچے اس عمر میں چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

☆ بچہ اپنی مرضی سے ہاتھ میں پکڑی ہوئی چیز نیچے گرانے کے قابل ہو جاتا ہے۔

☆ بچہ اپنے ایک ہاتھ میں پکڑی ہوئی چیز کو دوسرے ہاتھ سے پکڑنے اور منتقل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

☆ بچہ اپنی مرضی سے جاگتے رہنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ لہذا بچے کے سونے کے وقت سے قبل اگر اس کو زیادہ متحرک (Over stimulate) کیا جائے تو اس کو سونے میں مشکل آ سکتی ہے۔ لہذا بچہ اس عمر میں بغیر کسی اضافی کوشش کے خود ہی توانا و چست رہنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

☆ بچہ ایک ہاتھ سے کسی چیز کا سہارا لے کر چلنے اور دوسرے ہاتھ کے ساتھ کسی چیز کو پکڑنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

☆ بچہ خود اپنے جسم کی کھوج اور جانچ پڑتال کرنا شروع کر دیتا ہے۔ مثلاً اپنی جرابیں اور جوتے اتار دینا وغیرہ۔

18.3.2 جسمانی تبدیلیاں: کیسے بچے کی دُنیا کو وسعت دیتی ہیں۔

جسمانی تبدیلیاں، بچے میں کھوج اور جانچ پڑتال کرنے کی صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہیں۔ اور اس طرح اُس کی مجموعی نشوونما کو تیزی سے بڑھا دالتا ہے۔ مثلاً کھوج لگانے کی صلاحیت سے بچے کا اپنی ارد گرد کی دنیا کے بارے میں علم بڑھتا ہے۔ اُس کی دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطہ اور گفتگو کی صلاحیتیں بڑھتی ہیں۔

تاہم والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کی حفاظت کے بارے میں متوجہ رہیں کیونکہ اس عمر میں بچے چیزوں کو پکڑ، چھو اور چکھ سکتا ہے لہذا وہ کچھ خطرناک کام کر سکتا ہے (صابن کھا جانا، بجلی کے سوئچ کو چھونا، گرم چیز کو پکڑ لینا وغیرہ)۔

Module : 19

باہمی تعلقات

(The Cruiser: Relationship)

8 سے 13 ماہ کی عمر تک

19.1 اس عمر میں بچہ کیا کچھ سیکھنے کیلئے تیار ہوتا ہے:

8 سے 13 ماہ کی عمر میں بچہ اس حقیقت کو سمجھنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کی خود اپنی ایک علیحدہ حیثیت ہے یعنی وہ دوسرے لوگوں کے مقابلے میں ایک علیحدہ فرد ہے۔ لہذا اس شعور کے آنے سے وہ دوسرے لوگوں کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے کی کوشش شروع کر دیتا ہے۔

19.2 توقعات

ہم یہ توقع کرتے ہیں کہ اس ٹریننگ میں شرکت کرنے والے مندرجہ ذیل کام سیکھنے کے قابل ہو جائیں گے کہ:

☆ اگر ضروری ہو تو بچے کے دوسروں کے ساتھ تعلقات میں کس طرح مداخلت کی جائے۔

☆ بچے کیلئے ”مستقل معمولات“ کیوں ضروری ہیں۔

19.3 تدریسی طریقے

19.3.1 بچے کے دوسروں کے ساتھ تعلقات:

اس عمر میں بچہ دوسرے بچوں کے ساتھ رہنے سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ وہ اپنے بہن بھائیوں کی نقل کرنے کی کوشش کرتا ہے وہ اپنے ہم عمر بچوں سے مزید سیکھنے کی کوشش کرتا ہے (اس مرحلے پر ماؤوں کی کینڈر میں دی گئی اس تصویر کی طرف متوجہ کریں جس میں بچے نے ایک دوسرے بچے کے بال پکڑے ہوئے ہیں۔ اُس کی نیت بال کھینچ کر نقصان دینے کی نہیں بلکہ وہ یہ محسوس کرنا چاہتا ہے یہ کیسا لگتا ہے؟ اسی طرح وہ کسی دوسرے بچے کے سر پر کوئی چیز مار سکتا ہے۔ صرف اس لیے کہ ایسا کرنے سے کیا ہوتا ہے۔ یقیناً ایسے کاموں سے دوسرا بچہ پریشان ہو سکتا ہے۔ لہذا کوئی بھی بالغ فرد بچے کو بطور ماڈل سیکھا سکتا ہے۔ اس طرح کے کام نرمی اور پیار سے کیے جاسکتے ہیں۔ مثلاً جب بھی بچہ اس طرح کا کوئی کام کرتے تو لفظ ”نرمی سے“ استعمال کریں اور سکھائیں کہ کیسے دوسروں کو نرمی اور پیار سے چھوا جا سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے آپ بچے کو سکھا رہے ہیں وہ دوسروں کے ساتھ کس طریقے سے ”تال میل“ رکھے۔ کیونکہ بچہ ”دوسروں کی نقل کرنے سے سیکھتا ہے“ اس طریقے سے بار بار پریکٹس کرنے سے بچہ جلد مناسب ”تال میل“ سیکھ جاتا ہے۔

☆ اس عمر میں بچہ اپنے کام کیلئے دوسرے لوگوں کی ”پسندیدگی“ یا ”اپروول“ کے بارے میں بہت حساس ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر وہ کوئی ایسا کام کرتا ہے جس پر دوسرے اپنی ”پسندیدگی“ کا اظہار مسکرا کر یا تالی بجا کر کرتے ہیں تو وہ ایسے کام کو بار بار کرنے کی کوشش کرتے گا۔

☆ بچہ دوسروں کو خوش کرنا اور ان کے ساتھ رہنا چاہتا ہے۔ تاہم اس مرحلے پر وہ صرف دوسرے بچوں کی موجودگی میں ان کے پہلو بہ پہلو کھیلنے کی کوشش کرتا ہے۔ یعنی وہ دوسرے بچوں کے ساتھ شراکتی کھیل نہیں کھیلتا بلکہ صرف ان کی موجودگی میں خود ہی کھیلتا رہتا ہے کیونکہ ابھی وہ دوسرے بچوں کے ساتھ شریک ہو کر کوئی کھیل کھیلنے کے قابل نہیں ہوتا۔ اس کو "parallel play" کہتے ہیں۔

☆ بچے کی پرورش کس طریقے سے کی جاتی ہے اُسکو بچے کی شخصیت کی نشوونما کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ بعض اوقات بچہ اس قسم کی حرکات کرتا ہے جنکو والدین پسند نہیں کرتے لیکن وہ ان کاموں کیلئے ان کی نگہداشت کی توقع کرتا ہے۔ لہذا یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بچہ ایسے کام جان بوجھ کر ”نامناسب“ حرکات نہیں کرتا بلکہ حقیقتاً وہ اپنی ارد گرد کی دنیا کی کھوج اور جانچ پڑتال کر رہا ہوتا ہے۔ اور ایسا کرنا بچے کی نارمل نشوونما کا ایک لازمی حصہ ہے۔

Module : 20

اردگرد کی دُنیا کی سمجھداری

(The Cruiser: Understanding the World)

8 سے 13 ماہ کی عمر تک

20.1 اس عمر میں بچہ کیا کچھ سیکھنے کیلئے تیار ہوتا ہے:

اس عمر میں بچہ یہ سیکھنا شروع کر دیتا ہے کہ وہ ”چیزوں کے واقع ہونے“ کے عمل کو سمجھنے کے قابل ہے۔ لہذا اس میں ایک طرح کی جستجو پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے کہ ”اگر میں یہ کروں گا رگی تو کیا ہوگا؟“ مثلاً چیزوں کو گرا کر دیکھنا کہ کیا ہوتا ہے۔

20.2 توقعات

اس تربیت میں شرکت کرنے والے اس قابل ہوں گے کہ:

- ☆ وہ کوئی ایسا کام یا سرگرمی تجویز کر سکیں۔ جس کی مدد سے بچے کو یہ سیکھنے میں مدد ملے کہ ”اگر میں یہ کروں گا رگی تو کیا ہوگا؟“
- ☆ اُن کاموں یا سرگرمیوں کو تجویز کرنا جنکی مدد سے بچے کا اپنی اردگرد کی دُنیا کے بارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے۔

20.3 تدریسی طریقے

20.3.1 بچے کا یہ سیکھنا کہ کیسے سیکھا جاتا ہے۔

تربیت حاصل کرنے والوں کو مندرجہ ذیل مثالوں کے ذریعے واضح کریں کہ ”سیکھنا کہ کیسے سیکھا جاتا ہے“

مثال:-

ایک گیند یا کسی چیز کو ہاتھ میں پکڑے ہوئے۔ تربیت حاصل کرنے والے کو کہیں کہ وہ یہ تصور کریں۔ اس سے پہلے انہوں نے کبھی بھی کوئی چیز ہاتھ میں پکڑ کر نہیں گرائی۔ اب ذرا گیند کو گرا کر دیکھیں کہ آپ پہلی دفعہ کوئی چیز اپنے ہاتھ سے گرا کر کیا نئی چیز سیکھ رہے ہیں۔ اب ذرا تصور کریں وہ بچہ جو زندگی میں پہلی دفعہ اس قابل ہوا ہے کہ ”وہ یہ سیکھ رہا ہے کہ کیسے سیکھا جاتا ہے“ کا تجربہ کیسا ہوگا۔ سیکھنے کا یہ تجربہ بچے کی بعد کی زندگی میں سیکھلائی انتہائی اہم ہے بلکہ سیکھنے کے عمل کی بنیاد ہے۔ لہذا وہ چیزوں کو بار بار گرا کر بلا جلا کر، پھینک کر ان کے بارے میں سیکھتا ہے۔ وہ بچہ جس کو اس طرح کے ”سیکھنے کے عمل کو سیکھنے“ کا موقع نہیں ملتا وہ بعد کی زندگی میں سیکھنے کی مہارت اور صلاحیت میں کمزور رہ جاتا ہے۔ کیونکہ اس کی بنیاد کمزور رہ جاتی ہے۔

مثال:-

اب تربیت حاصل کرنے والوں کو کہیں کہ وہ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور اپنے ہاتھ سے کوئی چیز گرائیں اور ان سے کہیں کہ آنکھیں بند رکھتے ہوئے بتائیں یہ کیا تھا۔ دوبارہ کوئی اور چیز ہاتھ سے گرائیں اور دوبارہ پوچھیں کہ یہ کیا تھا۔ (یقیناً وہ اپنے ماضی کے تجربے کو ذہن میں لاتے ہوئے سوالوں کا جواب دے سکیں گے)

اس مرحلے پر تربیت حاصل کرنے والوں پر واضح کریں کہ یہ وہ وقت ہے جب بچہ اپنے تجربات سے اپنے ذہن میں کنکشن بنا رہا ہوتا ہے۔ یہ کنکشن بنانے کیلئے وہ اپنے حواس کے ذریعے معلومات حاصل کرتا ہے لہذا اسی لیے وہ چیزوں کو گرا کر، پھینک کر اور بار بار اس عمل کو دہرا کر ان اعمال کے نتائج کے بارے میں طے کر رہا ہوتا ہے۔ ہر بار جب وہ یہ عمل دہراتا ہے اس کے نتائج کے بارے میں اس کے ذہن میں کنکشن بن رہے ہوتے ہیں اور یہی کنکشن بعد میں چیزوں کے نتائج کے بارے میں شناخت کیلئے بچے کی مدد کرتے ہیں۔ اس طرح سے بچہ اپنے لیے سیکھنے کیلئے ایک طریقہ ڈھونڈ لیتا ہے۔

اب ذرا تصور کریں کہ اگر والدین بچے کو اس طرح کھوج اور جانچ پڑتال کرنے کے مواقع پر منع کرتے ہیں یا ان کو بُرا خیال کرتے ہیں تو بچے کے سیکھنے کے عمل میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس رکاوٹ کے انتہائی بُرے اثرات ہو سکتے ہیں مثلاً بچے کی مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت، سوچنے کی صلاحیت، اور سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

20.3.2 ”سیکھنے کے نامناسب طریقوں“ کو بہتر بنانا

تربیت حاصل کرنے والی ماؤں کے ساتھ ان مناسب طریقوں پر بحث کریں۔ جو خود بچے کیلئے اور والدین کیلئے مناسب اور قابل قبول ہوں۔ مثلاً اگر بچہ ہر وقت چیزیں پکڑ پکڑ کر پھینکتا رہے تو یہ عمل خود بچے کی حفاظت کیلئے نامناسب ہو سکتا ہے بلکہ والدین کیلئے بھی پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔ لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ سمجھداری کا مظاہرہ کرتے ہوئے۔ بچے کو کسی دوسری مناسب سرگرمی کی طرف متوجہ کر دیں کیونکہ بچے عموماً بہت جلد ایک کام سے دوسرے کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ اس طرح بچہ کسی نئی دلچسپ چیز کی طرف متوجہ ہو جائے گا۔

20.3.3 پلان بنانے، منصوبہ سازی کرنے کی صلاحیت کی شروعات

منصوبہ سازی کی صلاحیت ایک انتہائی اہم ”ذہنی“ ہتھیار ہے۔ جیسا کہ ہم بعض بالغوں میں دیکھتے ہیں کہ وہ اس اہم صلاحیت کی کمی کی وجہ سے کئی قسم کی غلطیاں کرتے ہیں۔

مثال:-

تربیت حاصل کر نیوالے کے سامنے کسی کھلونے یا چیز کو پھپھانے کا مظاہرہ کریں۔ اور پھر ان سے کہیں کہ اس کھلونے کو تلاش کریں۔ ظاہر ہے ایک بالغ فرد کیلئے یہ ایک انتہائی سادہ کام ہے لیکن ایک بچے کیلئے یہ ایک مشکل کام ہے۔ کیونکہ وہ اس کام کے لیے اپنی سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیتیں استعمال کرنے کو کوشش کرے گا۔ انہی صلاحیتوں کو وہ آئندہ زندگی میں سائنسدان بننے اور ایک سمجھدار فرد بننے کیلئے استعمال کرے گا۔ یاد رکھیں یہ صلاحیتیں اور مہارتیں انتہائی اہم ہیں۔ لہذا بچے کے ساتھ ”چھپن چھپائی“ جیسی کھیلیں انتہائی اہم ہوتی ہیں۔ اس طرح وہ یہ سیکھنے لگتا ہے کہ جب چیزوں کو چھپا دیا جاتا ہے تو وہ وہیں کہیں موجود ہوتی ہیں صرف وقتی طور پر آنکھوں سے اوجھل ہوتی ہیں۔ یعنی وہ ”آنکھ اوجھل پہاڑ اوجھل“ کی الجھن سے نکلنے کیلئے سیکھ رہا ہوتا ہے۔

تربیت حاصل کرنے والوں کے ساتھ اُن ممکنہ کھیلوں اور گیند کے بارے میں تفصیلی گفتگو کریں۔ جنکی مدد سے 8 سے 13 ماہ کی عمر کے بچے کی ”سوچنے“ کی صلاحیت پروان چڑھائی جاسکتی ہے۔

Module : 21

بول چال

(The Cruiser: Communication)

8 سے 13 ماہ کی عمر تک

21.1 اس عمر میں بچہ کیا کچھ سیکھنے کیلئے تیار ہوتا ہے:

8 سے 13 ماہ کی عمر کا بچہ اپنی مادری زبان کی آوازوں کی مشق کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی کچھ الفاظ کے معنی سمجھنے شروع کر دیتا ہے۔

21.2 توقعات

ہم توقع کرتے ہیں اس تربیت میں شرکت کرنے والے اس قابل ہو جائیں کہ:

☆ ”الفاظ کے بغیر بول چال“ کی مہارت/صلاحیت کی کیا اہمیت ہوتی ہے۔

☆ چند ان طریقوں کے نشاندہی کر سکیں گے جن کی مدد سے بچے کی ”الفاظ کے ذریعے بول چال“ کی صلاحیت اور مہارت کی بڑھاوا دیا جاسکتا ہے۔

21.3 تدریسی طریقے

21.3.1 ”الفاظ کے معنی سمجھنے“ کی صلاحیت کی نشوونما

8 سے 13 ماہ کی عمر کا بچہ بولے جانے والے الفاظ کے ساتھ بعض اشارے اور کنائے بھی استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے جن سے پتہ چلتا ہے کہ وہ الفاظ کے معنی سمجھنا شروع ہو گیا ہے۔ مثلاً جب ”بائے بائے“ کرتا ہے تو ساتھ ساتھ یا بازو کو بھی حرکت دیتا ہے۔ جب ”ناں ناناں“ کرتا تو ساتھ سر اور گردن کو بھی حرکت دیتا ہے۔ خاص طور پر ”ناں“ کا لفظ بچے کیلئے بہت اہم ہو جاتا ہے۔ مثلاً جب اس نے ”ہاں“ کہنا ہوتا ہے وہ ”ناں“ کا اظہار کرتا ہے۔ اس عمر میں بچہ آوازوں کو پرندوں اور جانوروں کے ساتھ جوڑنے کو بہت پسند کرتا ہے۔

تاہم ابھی اس عمر میں اُس کے الفاظ کا ذخیرہ کافی محدود ہوتا ہے۔ اور وہ زیادہ تر ”بغیر الفاظ کے بول چال“ کا اظہار کرتا ہے۔ مثلاً وہ خوشی یا خوف کا اظہار کرنے کیلئے رونے کو استعمال کرتا ہے۔ وہ چند مخصوص آوازیں نکالتا ہے جنکو زیادہ وہ خود ہی سمجھ سکتا ہے یا پھر اُس کی ماں مثلاً ”اُوں اُوں“

کی آواز سے کھانے پینے کی چیز کا مطالبہ کرنا وغیرہ۔ یہ بات یاد رکھنا انتہائی اہم ہے کہ اس عمر میں بچہ الفاظ کے معنی سمجھنے کیلئے بالغوں کے چہرے کا بغور مشاہدہ کرتا ہے۔

21.3.2 ”زبان دانی“ کی نشوونما کا بڑھاوا:

یہ جاننا انتہائی اہم ہے کہ اس عمر میں بچہ والدین کی زبان یا بول چال کی نقل کرنا سیکھ لیتا ہے۔ لیکن اگر والدین بھی بچے کی آوازوں اور الفاظ کی نقل کریں تو اس عمل سے بچے کی بول چال کی صلاحیت میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔

تربیت حاصل کرنے والوں کے ساتھ مندرجہ ذیل طریقوں پر تفصیلی گفتگو کریں مثلاً

☆ بچے کو نئی نئی چیزیں پکڑنے اور آپ کے پاس لانے کیلئے کہیں جیسا کہ ”کپ“، ”پلیٹ“، ”کتاب“ وغیرہ۔ اگر بچہ ان کے نام نہیں جانتا تو اس کو ان اشیاء کے نام بار بار بتائیں۔

☆ بچے کو الفاظ آوازوں اور چیزوں کے درمیان ”تعلق جوڑنا“ سکھائیں مثلاً گائے کی طرف اشارہ کر کے ”باں باں“ کی آواز اور بعد میں لفظ ”گائے“ کہیں۔ گتے کی طرف اشارہ کر کے ”بھوں بھوں“ کی آواز نکالنا اور بعد میں لفظ ”گتتا“ کہنا۔

☆ سب سے اہم کام یاد رکھیں کہ بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ گفتگو باتیں کریں۔

☆ آپ جو بھی کام کر رہے ہوں ان کے بارے میں بچے کو بتائیں مثلاً ”میں گلاس میں پانی ڈال رہی ہوں“ ، ”میں اپنے جوتے پہن رہی ہوں“ ، ”میں روٹی پکا رہی ہوں“ ، ”میں چل رہی ہوں“ وغیرہ۔ اس طریقے سے بچہ کاموں یا اعمال کے ساتھ الفاظ کا ”تعلق جوڑنے“ کے قابل ہونا

شروع ہو جاتا ہے

’کھیل ہی کھیل میں سیکھنا‘ کیلنڈر

8 سے 13 ماہ کی عمر کے بچوں کی ماؤں کو بتائے جانے والے اہم نکات

ہدایات: ان نقاط کو اچھی طرح ماؤں کو ذہن نشین کرائیں۔ اُن کو کہیں کہ ان سفارش کردہ اہم کاموں کو روزانہ کیلنڈر کی مدد کے ساتھ بچوں کے ساتھ دہرائیں۔ ان کاموں کو کرنے سے بچوں کے دماغ میں کنکشن زیادہ تیزی سے بنتے ہیں اور ان کی نشوونما اچھی ہو جاتی ہے۔

1. اپنے وجود ذات کا شعور

- اس عمر میں بچے کو کئی طرح کے جذبات اور محسوسات کا اظہار کرنا سیکھتا ہے۔ مثلاً اپنی ضروریات کے حوالے سے پیار و نرمی، فرسٹریشن، غصے اور خوشی کا اظہار کرنا۔ لہذا بچے میں اپنی ذات یا وجود کے شعور کو بڑھاوا دینے کیلئے مندرجہ ذیل کام روزانہ کریں۔
- ☆ اپنے بچے کو چیزوں کی کھوج لگانے اور ان کی جانچ پڑتال کرنے کیلئے نہ صرف اجازت دیں بلکہ اُس کو کام کیلئے محفوظ مقام اور ماحول بھی فراہم کریں۔
 - ☆ اپنے بچے کیلئے ہر وقت ’ناں نانا‘ یا ’یہ نہ کرو وہ کرو‘ والے رجحان کو کم رکھیں۔
 - ☆ بچے کو ارد گرد کے ماحول میں آنے والی تبدیلیوں سے مقابلہ کرنے کیلئے اس کی حوصلہ افزائی کریں مثلاً اس کے آرام کا خیال رکھنا، اپنے قریب رکھنا یا تحفظ کا احساس دلانا وغیرہ۔
 - ☆ بچے میں اس کے آرام کرنے کے شیڈول کا شعور پیدا کریں۔
 - ☆ بچے کو کوئی ایسا کام کرنے پر مجبور نہ کریں جس سے وہ خوفزدہ ہو جاتا ہو کیونکہ ایسا کرنے سے بچے کی مستقبل کی شخصیت پر بُرے اثرات پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے۔
 - ☆ ’مستقل معمولات‘ اور شیڈول بنانے سے بچہ آئندہ ہونے والے واقعات کے بارے میں اندازہ لگانا شروع کر دیتا ہے۔ اور اس طرح اُس میں خوف اور پریشانی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

2. جسمانی نشوونما

- اس عمر میں عموماً بچہ اوپر کی طرف کھڑا ہو سکتا ہے۔ سہارے کے ساتھ حرکت کر سکتا ہے۔ اور کچھ بچے اس عمر میں چلنا پھرنا بھی شروع کر دیتے ہیں۔ بچے کی جسمانی نشوونما کو فروغ دینے کیلئے مندرجہ ذیل کام روزانہ کریں:
- ☆ اپنے بچے کو کھڑا ہونے، سہارے کے ساتھ چلنے، اکیلا چلنے پھرنے میں مدد دیں۔
 - ☆ بچے کے ہاتھ میں چھوٹی چھوٹی چیزیں پکڑائیں۔ اور ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں پکڑنے میں مدد دیں۔
 - ☆ بچے کو سونے کے وقت سے پہلے زیادہ متحرک نہ کریں۔ اس طرح اُس کے آرام میں خلل آسکتا ہے۔

- ☆ بچے کو خود اپنے جسم کی کھوج اور جانچ پڑتال کرنے میں مدد دیں مثلاً جرابیں اُتارنا، جوتے اتارنا وغیرہ۔
- ☆ اس عمر میں آنے والی جسمانی تبدیلیاں، بچے کی ارد گرد کی دُنیا کو وسعت دیتی ہیں۔ لہذا اس مرحلے پر بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ☆ تاہم بچے کی حفاظت کا خیال رکھیں مثلاً گرنے سے بچانا، خطرناک چیزیں کھانا، بجلی کے سوئچ کو چھونا، گرم چیزوں کو چھونا وغیرہ۔

3. باہمی تعلقات

اس عمر میں بچہ اس حقیقت کو سمجھنا شروع کر دیتا ہے کہ اُسکی اپنی ماں سے علیحدہ، ”اُس کی خود اپنی ایک حیثیت ہے“ یعنی وہ دوسرے لوگوں کے مقابلے میں ایک علیحدہ فرد ہے۔ اس شعور کے آنے کے ساتھ وہ دوسرے لوگوں سے میل جول میں مطابقت پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس چیز کو بڑھاوا دینے کیلئے مندرجہ ذیل کام روزانہ کریں۔

- ☆ بچے کو اپنے بہن بھائیوں کے علاوہ دیگر ہم عمر بچوں کے ساتھ ملنے کے مواقع فراہم کریں۔
- ☆ بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ میل جول رکھنے کے مناسب طریقے پیار و نرمی سے سکھائیں۔
- ☆ بچے کو مناسب توجہ دیں اور اُس کے چھوٹے چھوٹے کاموں پر پسندیدگی کا اظہار کریں مثلاً مُسکرا کر، تالی بچا کر، تھپکی دے کر۔

4. ارد گرد کی دُنیا کی سمجھداری:

- اس عمر میں بچہ ”چیزوں یا کاموں کو واقع ہونے کے عمل“ کو سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ لہذا اس میں اک طرح کی جستجو پیدا ہوتی ہے کہ میں دیکھوں ”اگر میں یہ کروں گا رگی تو نتیجہ کیا ہوگا“ مثلاً چیزوں کو گرا کر دیکھنا، پھینک کر دیکھنا وغیرہ۔ یعنی بچہ ”سیکھنے کے عمل کو سیکھ رہا ہوتا ہے“ اس عمل کو بڑھاوا دینے کیلئے مندرجہ ذیل کام روزانہ کریں۔
- ☆ بچے کو سیکھنے کیلئے مناسب مواقع فراہم کریں تاکہ وہ خود تجربہ کر کے سیکھے۔
 - ☆ چیزوں کو گرا کر یا پھینک کر خود بچے کو سکھائیں کہ دیکھو کیا ہوتا ہے۔
 - ☆ بچے کو چیزوں کی جانچ پڑتال کرنے کے مناسب مواقع فراہم کریں۔ تاکہ اس میں مسائل کو حل کرنے، سوچنے اور سیکھنے کی صلاحیت تیزی سے بڑھے۔

5. بول چال:

- اس عمر میں بچہ اپنی ”مادری زبان“ کی آوازوں کی مشق کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور ساتھ کچھ الفاظ کے معنی سمجھنے کے بھی قابل ہو جاتا ہے۔ بچے میں بول چال یا زبان دانی کی صلاحیت کو بڑھاوا دینے کیلئے مندرجہ ذیل کام روزانہ کریں۔
- ☆ بچے کو گھر میں پائی جانے والی چھوٹی چھوٹی چیزوں پکڑنے اور اپنے پاس لانے کیلئے کہیں اور ساتھ ہی ان چیزوں کے نام بھی بتائیں مثلاً کپ، پیالی، پیچ، پلیٹ وغیرہ۔

☆ بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ باتیں کریں اور اپنا چہرہ بچے کے سامنے رکھیں کیونکہ بچہ الفاظ کے معنی سمجھنے کیلئے بولنے والے کے چہرے کو غور سے دیکھتا ہے۔

☆ مناسب طریقوں اور مثالوں کے ذریعے، بچے کو الفاظ، آوازوں اور چیزوں کے درمیان تعلق جوڑنا سکھائیں مثلاً گائے کی طرف اشارہ کر کے ”بھائے“ کی آواز نکالنا اور ساتھ لفظ گائے بولنا وغیرہ۔

☆ آپ جو بھی کام کر رہے ہوں اس کے بارے میں بچے کو بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں اس طرح بچہ مختلف اعمال اور اُن کو بیان کرنے والے الفاظ کے ساتھ تعلق جوڑنے میں کامیاب ہو جاتا ہے مثلاً ”میں گلاس میں پانی ڈال رہی ہوں“، ”میں اپنے جوتے پہن رہی ہوں“، ”میں روٹی پکا رہی ہوں“، ”میں چل رہی ہوں“ وغیرہ۔

یاد رکھیں

- ☆ ماؤں کو مندرجہ بالا کام روزانہ کرنے کیلئے بار بار ترغیب دیں۔
- ☆ ماؤں کو باور کرائیں کہ ہر کام کیلئے کبھی بھی حد اعتدال سے نہ گزریں۔
- ☆ ہر کام کیلئے کیلنڈر میں دی گئی تصویروں سے مدد لیں۔
- ☆ ماؤں کو ترغیب دیں کہ کیلنڈر سنہجال کر رکھیں اور اس کو دیوار پر لٹکائیں۔

ہدایات برائے ٹریننگ

- ☆ خواتین کی ٹریننگ گروپ میں اکٹھا کر کے کریں۔
- ☆ ٹریننگ کے لئے دیئے گئے مواد کو بغور پڑھیں۔
- ☆ ماؤں کی ٹریننگ بالکل ویسی کریں جیسی کہ خود آپکی اپنی ٹریننگ ہوئی ہے۔
- ☆ ٹریننگ کے بعد اپنے ہر فیئلڈ وزٹ کے دوران کیلنڈر میں دی گئی سرگرمیوں پر عمل کرنے کیلئے ماؤں کو یاد دہانی کراتے رہیں۔