

سیکھنے کی تیاری میں اپنے بچے کی مدد کرنا



آپ اپنے بچے کے سب سے بڑے استاد ہیں۔ ہر روز، وہ آپ کو دیکھتے ہیں، آپ کی باتیں سنتے ہیں اور مثال سے سیکھتے ہیں۔ آپ بھی بچے کے مدد کا نہایت اہم ذریعہ ہیں۔ اور چونکہ بچے اس وقت سب سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں جب وہ ایک صحت بخش ماحول میں پرورش پاتے ہیں جہاں ان کے اندر سلامتی، احترام اور محبت کا احساس ہو۔ اس لیے جس طرح سے آپ ان کی نگہداشت کریں گے اس کا اس بات پر ایک گہرا اثر پڑے گا کہ ان میں سیکھنے کی صلاحیت کتنی اچھی ہوتی ہے۔

یہاں سات اہم چیزیں ہیں جو آپ اپنے بچے کے سیکھنے میں مدد کے لیے کر سکتے ہیں:

1. ان سے پیار کریں۔

اپنے بچے کے ساتھ شفقت اور محبت سے پیش آئیں۔ انہیں دیکھ کر، ان کے اشارات کے نشانیوں سے ردعمل ظاہر کر کے، اور ضرورت کے وقت ان کی مدد کر کے ان کے ساتھ اپنی محبت کا اظہار کریں۔ مثبت سوچیں اور اپنے بچے کے اندر یہ احساس پیدا کرنے میں مدد کریں کہ وہ خاص اور اہم ہیں۔

2. ان کی باتیں سنیں اور ان سے بات کریں۔

جب آپ اپنے بچے سے بات کریں تو انہیں پوری توجہ دیں۔ اس سے انہیں یہ سیکھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کے ساتھ اور دوسروں کے ساتھ کیسے بات چیت کرنا ہے۔ کہانیاں سننے، گانا گانے، نظم سننے اور ساتھ مل کر پڑھنے سے ان کی قوت سماعت اور قوت تکلم بہتر ہوتی ہے۔

3. ان کے ساتھ زیادہ سے زیادہ کھیلیں۔

جب آپ اپنے بچے کے ساتھ کھیلنے میں وقت گزارتے ہیں تو آپ ان کی نشو و نما اور پرورش کو بڑھاوا دیتے ہیں۔ دیکھیں کہ اسے کیا کھیلنا پسند ہے، تفریح میں اس کا ساتھ دیں اور ساتھ مل کر نئی چیزیں آزمائیں۔ آپ اپنے بچے کو مختلف فیملی کے پلے گروپس اور پروگراموں میں بھی لے جا سکتے ہیں جس سے انہیں دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کی عادت ڈالنے میں مدد ملے گی۔

4. روزانہ سرگرم کھیل کے لیے وقت مقرر کریں۔

چھوٹے بچوں کو ہر روز سرگرم رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوڑنے، توازن قائم کرنے اور کسی چیز پر چڑھنے سے ان کی ہڈی اور عضلات مضبوط ہوتے ہیں، ان کے اندر مہارت پیدا ہوتی ہے اور ان کی مجموعی صحت اور خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔

5. صحت بخش غذا کی حوصلہ افزائی کریں۔

آپ کے بچے کو مضبوط اور صحت مند بننے کے لیے صحت بخش غذا اور صحت بخش کھانے کے طریقوں کی ضرورت ہے۔ مقوی غذا سے آپ کے بچے کو سیکھنے، کھیلنے اور نشوونما پانے کی توانائی ملتی ہے۔ دن کے باقاعدہ اوقات میں جب آپ کے بچے کھانا کھائیں تو ان کے ساتھ بیٹھیں۔ یہ ان سے جڑنے کا ایک مثالی وقت بھی ہے۔

6. روزانہ کی معمولات تیار کریں۔

معمولات سے بچے کے اندر مزید تحفظ کا احساس پیدا کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان کے مشکل برتاؤ میں بھی کمی آسکتی ہے اور آزادی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ بیدار ہونے، منہ دھونے، بیت الخلاء جانے، کپڑا پہننے، کھانا اور ناشتہ کرنے، بستر پر جانے اور کھیلنے (سرگرم اور خاموش طور پر) کے لیے روزانہ کی معمولات تیار کریں۔ خاص ضروریات والے بچے کی مدد کے لیے کبھی کبھی پروگرام یا اسکول کی معمولات میں رد و بدل کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ مثال کے طور پر، کچھ بچوں کو ٹوائلٹ استعمال کرنے یا ہلکی نیند کے لیے لیٹنے میں مزید مدد یا وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

7. اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کے باقاعدگی کے ساتھ صحت اور نشوونما کے چیک اپ ہوں۔

بچے اس وقت سب سے زیادہ سیکھتے ہیں جب ان کی صحت اچھی ہوتی ہے، اور اچھی طرح سے سن اور دیکھ سکتے ہوں اور صحت بخش غذا کھا رہے ہوں۔ صحت کی جانچ اور ٹیکہ کاری سے آپ کے بچے کو صحت مند رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کی نشوونما سے متعلق فکر مند ہیں یا اس بات سے متعلق فکر مند ہیں کہ وہ اپنے پروگرام میں کیسا مظاہرہ کر رہے ہیں تو آپ پروگرام کے عمل سے بات کر سکتے ہیں۔

بیسٹ اسٹارٹ ریسورسز سنٹر کی اجازت سے اپنایا گیا۔

کثیر زبانوں میں مزید والدینی معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں cmascanada.ca/cnc/parents

SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÉGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

