Inspired by vroom

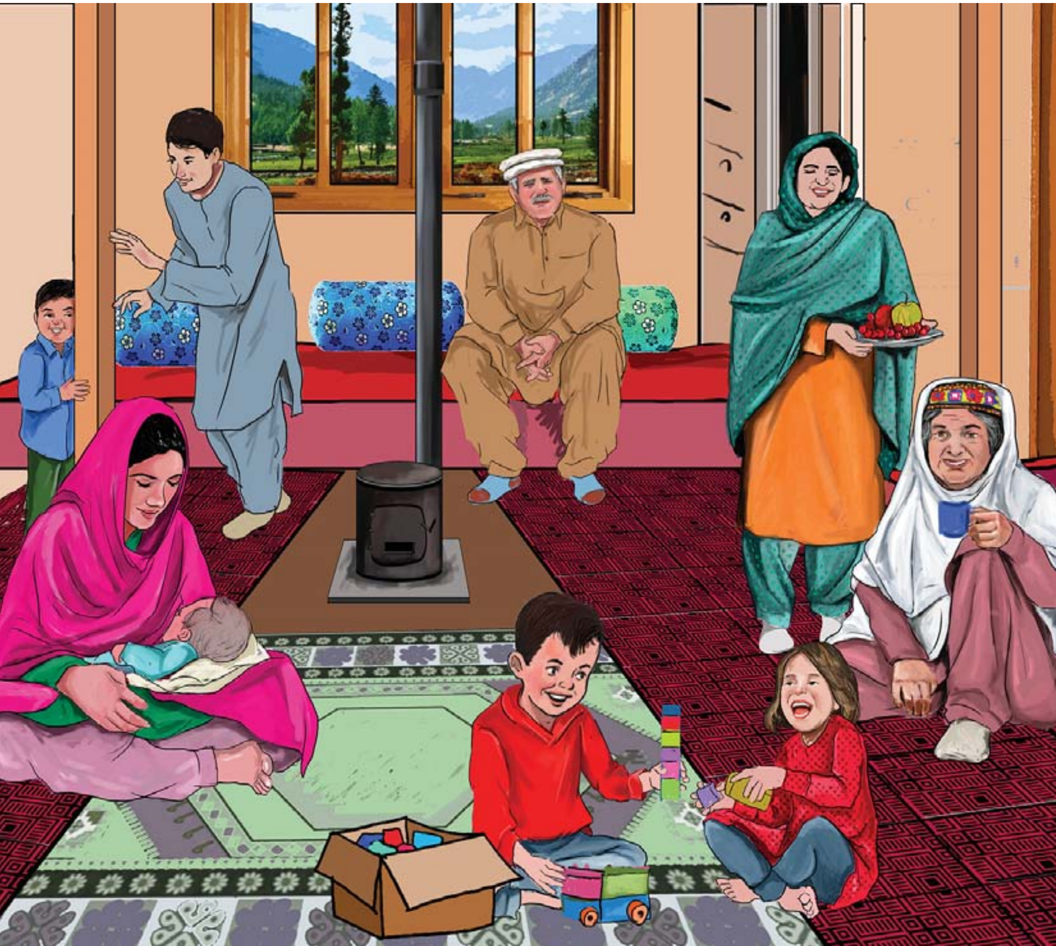
آغا خان یونیورسٹی
THE AGA KHAN UNIVERSITY

AKRSP

AGA KHAN FOUNDATION

Vroom
سرگرمیاں اور دماغی پس منظر

بچوں کی ذہنی نشوونما کے لیے سائنس پر مبنی دلچسپ اور سبق آموز سرگرمیاں



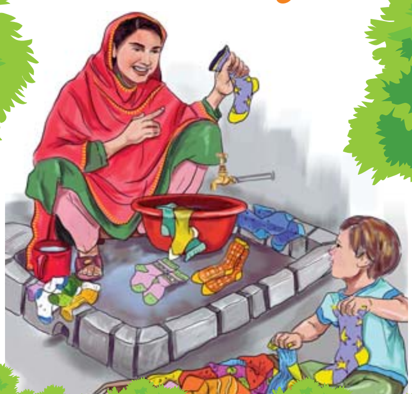
تیار کردہ:
مس طیبہ یار بیگ-ریسرچ ایسوسی ایٹ
ڈاکٹر سیما لاسی-اسسٹنٹ پروفیسر
مس یاسمین محبوب- سینئر انسٹرکٹر
مس خوش فنز- سینئر انسٹرکٹر

آغا خان یونیورسٹی پاکستان
ہیومن ڈویلپمنٹ پروگرام
انسٹی ٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈویلپمنٹ

اشتراک:
آغا خان فاؤنڈیشن پاکستان
آغا خان رورل سپورٹ پروگرام پاکستان

تعاون:
بیزوس فیملی فاؤنڈیشن

تاریخ اشاعت: 2023



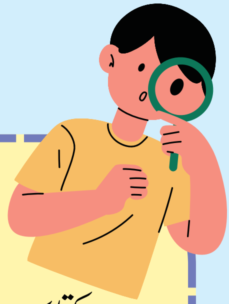
جو چیزیں درکار ہیں وہ آپ کے پاس پہلے سے موجود ہیں!

بچے پیدا ہوتے ہی سیکھنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

اور ان کے پاس وہ چیزیں موجود ہیں جو ان کے لیے مددگار ہیں! جب آپ ایک بچے کے ساتھ وقت گزارتے ہیں تو وہ ان کے ذہن کو مضبوط بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ چند منٹوں کی بھی بہت اہمیت ہے!

دستبرداری

یہ معلوماتی کتابچہ آغا خان یونیورسٹی کے ہیومن ڈیولپمنٹ پروگرام اور انسٹی ٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ نے تیار کیا ہے۔ اس کی تیاری میں آغا خان فاؤنڈیشن پاکستان اور آغا خان رورل سپورٹ پروگرام کا اشتراک شامل ہے۔، اور بیزوز فیملی فاؤنڈیشن کا تعاون حاصل ہے۔تمام مواد جو اس کتابچے میں شامل کیا گیا ہے وہ Vroom سے اخذ کیا گیا ہے۔ تاہم اس مواد کو گلگت بلتستان کی ثقافت کو مدنظر رکھتے ہوئے، اس میں ترمیم کی گئی ہے۔ کتابچے میں موجود بنائی گئی تصاویر آغا خان یونیورسٹی کی ملکیت ہیں اوران تصاویر کا استعمال کرنے سے پہلے human.development@aku.edu پر اجازت لینا لازمی ہے۔



تعارف

یہ کتابچہ سائنس پر مبنی مختلف دلچسپ اور مزیدار سرگرمیاں فراہم کرتا ہے جو 0 تا 3 عمر کے بچوں کی ذہنی نشوونما میں مدد کر سکیں۔ یہ سرگرمیاں بچوں کی ذہنی، سماجی، جذباتی، خواندگی، اور بات چیت کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے پر مشتمل ہیں۔

مقصد

زندگی بھر سیکھنے کی بنیاد کو مضبوط بنانے کے لیے زندگی کے پہلے پانچ سالوں سے بہتر کوئی وقت نہیں ہے۔ اس مدت کے دوران دماغ سب سے زیادہ تیزی سے ترقی کرتا ہے اور وہ چیزیں جو صحت مند ذہنی نشوونما کے لیے سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہیں، جیسے بات چیت کرنا اور کھیلنا، ان کے لیے زیادہ وقت، پیسے یا سامان کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کتابچے کو بنانے کا مقصد ذہن کی ابتدائی نشوونما کی سائنس کو تخلیقی طریقوں سے بانٹنا ہے تاکہ تمام بچوں کو فروغ پزیر بالغ بننے کا موقع ملے۔

فہرست

جسمانی نشوونما

صفحہ نمبر	موضوع	صفحہ نمبر	موضوع
16	اگر آپ خوش ہیں اور جانتے ہیں	24	آسمان کو چھونا
18	جسم کی ورزش	25	اُچھل کود کا کھیل
19	گیند کو پھینکیں	26	بلند اور اوپر
20	تکیوں کی مشق	28	تیز-آہستہ دوڑنا
22	ہاتھوں کی طاقت	29	گیند کا کھیل
23	گھریلو جسمانی تعلیم		

ریاضی کے تصورات

صفحہ نمبر	موضوع	صفحہ نمبر	موضوع
32	گنتی کا دن	42	کپڑوں کی چھانٹی
34	آؤ مل کر دانت صاف کریں	43	چھنٹائی اور صفائی
36	ڈھکن ملانا/جوڑے بنانا	44	بڑا پاؤں، چھوٹا پاؤں
38	سیڑھیاں چڑھنا اور اترنا	46	چھینٹے اڑانا، پانی بہانا
39	ڈالنا اور نکالنا	48	کپڑوں کی دھلائی
40	دسترخوان پر بات چیت	49	بات چیت کا زمرہ

میرا ہاتھ آپ کا ہاتھ	57	چیزوں کی ترتیب	50
ننھے باورچی	58	انتظار کا بڑا وقت	51
آج کی شکل	60	کم یا زیادہ	52
پتوں کو درخت سے ملانا	61	کتنے سارے	53
نمونوں کا کھیل	62	خریداری کی گروہ بندی	54
ہاتھ سے شکلیں بنانا	64	سیڑھیاں گننا	55
اپنے گرد کپڑا لپیٹنا	65	کھانے کے ٹکڑے	56
صحت، صفائی اور حفاظت			
کھانا/ناشتہ تیار کرنے والا	67	ہاتھ دھونا	68
سائنس کے تصورات			
ساخت پر بات چیت	78	کُھلے آسمان کی سیر	72
قدرتی بلاکس کا کھیل	80	سواری کریں	73
صابن کی سائنس	81	برتن کا کھیل	74
بھاری کام	82	ڈبے کا کھیل	75
قدموں کی آوازیں	83	نکالنا اور ڈالنا	76
پانی کا کھیل!	84	خزانے کا تھیلا	77

86	جذب کرنے والی اشیاء کی پہچان	92	بتیاں بجھائیں
87	پکانے سے پہلے اور بعد میں	93	دریافت کرنا
88	لال بتی، ہری بتی	94	چھوٹا سائنس دان
89	نہاتے وقت تجربے کرنا	95	دھنک کی سیر
90	ٹھنڈے یا گرم ہاتھ	96	دانتوں کی صفائی اور گفتگو
91	پیالوں کا مینار		
ہمارے ارد گرد کی دنیا			
99	کھانے پر بات چیت	109	یہ ایک پرندہ ہے، یہ ایک جہاز ہے
100	مختلف چیزوں کی ساخت	110	بامقصد خریداری
101	بچے کی نگاہ	111	آپ انتخاب کریں
102	روبرو	112	مزاحیہ چھینک
103	تصاویر کا حقیقی چیزوں سے موازنہ	113	ڈائپر تبدیل کرنے کا معمول
104	دلچسپ انتظار	114	نہانے کا معمول
105	دیکھو اور بولو	115	موسم کی خبریں
106	روزانہ کی دریافت	116	رکنے اور چلنے کے اشارے
108	پیکابو	117	رنگ جو ہمیں پسند ہیں

118	آپ کیسے ہیں؟	130	اندر کیا ہے؟
119	ساتھ وقت گزارنا	131	آپ کے لئے نیا
120	دیکھنے کے لیے وقت دیں/نکالیں	132	خدا حافظ کہنا
121	سونے کے وقت میں دکھاوا	133	راشن کو ترتیب دینا
122	آپ کیا سوچ رہے ہیں؟	134	جانور کیسے چلتے ہیں
123	آوازوں کی تلاش	135	چیزوں کو جگہ پر رکھنا
124	دھلائی اور جاسوسی	136	برتن کے جوڑے
125	ہنسنے کا بہانہ کرنا	137	حواس خمسہ کی مدد سے جاسوسی
126	نشانات	138	کھانوں کو مختلف انداز میں ملانا
127	کھانے کے وقت کی یادیں	139	موسم کا خلاصہ
128	حواس خمسہ کا کھیل	140	آنکھ مچولی
129	نہاتے وقت کھیلنا	141	جانوروں کا نہانا
	سماجی اور جذباتی تعلیم		
144	کھاتے وقت سراہنا	147	نظریں ملانا
145	چھوٹے چھوٹے مسائل کو حل کرنے والا	148	سوتے وقت کی نظم/نغمہ
146	پرسکون نظم/نغمہ	149	آج کی کہانی

150	روزانہ کے لمحات	167	تبدیلی کے مراحل
151	محبت کا اظہار	168	چہل قدمی کے مختلف انداز
152	آج ہم....	169	مشکل انتظار
153	آگے بڑھو!	170	کھانا برتنوں میں منتقل کرنا
154	کھانا ڈھونڈیں	171	بہترین مددگار
155	مختلف طریقوں کے پیکابو	172	میں مدد کر سکتا / کر سکتی ہوں
153	کھانوں کا انتخاب	174	چھپانا اور ڈھونڈنا
157	تفریح کے دوران گفتگو	175	اندازہ لگائیں!
158	انتخاب کرنا	176	الفاظ کا استعمال
159	خود سے تیار ہونا	177	کپڑوں کا انتخاب
160	منتخب کرنے والا خریدار	178	پسندیدہ کھانا
161	مزاحیہ شکلیں	179	صفائی کا مددگار
162	تبدیلی کے معمول بنانے کا کھیل	180	انتظار کے دوران اداکاری
163	چلتے چلتے	181	لوگوں کے چلنے کے انداز
164	السّلامُ علیکم	182	گھریلو مددگار
166	اپنا دن بانٹیں	183	صفائی کا عملہ

چھوٹا خریدار	189	پیشن گوئیاں	184
جرابوں کا کھیل	190	سانس لینا	185
جرابوں کی باسکٹ بال	191	شب بخیر	186
اپنی آنکھیں بند کریں	192	رنگوں کی تالیاں	186
		سوچ بچار سے کھانا	188
	زبان دانی اور خواندگی		
کپڑے بدلنے کا کھیل	205	پرس/تھیلے میں	195
صفائی کا نغمہ	206	حیرت انگیز خریداری	196
نہانے کے وقت ABCs/اب پ	208	وروم، وروم	197
مجھے پکڑ سکو تو پکڑو	210	دھلائی کی نظم	198
تصویر سے تصویر تک	211	کھولیں اور بند کریں	199
رولی پولی	212	گھر کی سیر	200
نرم غسل	214	لوریاں گانا	201
جلد کی سنسناہٹ	215	یہ بچہ کون ہے؟	202
سب کچھ نیا	216	نظم گانا اور کھانا	204

218	پانچ چھوٹی انگلیاں	236	موسیقی میں بات چیت
220	منہ کا غبارہ	237	انگلیوں کا کھیل
221	چھوٹی چھوٹی باتیں	238	صفائی کی نظم
222	دھلائی کے وقت بات چیت اور اشارے	239	چھوٹی مالش
224	نغموں بھری آواز	240	ڈائپر تبدیل کرتے وقت مدد کرنا
225	کھانے کے وقت کی کھوج	241	ABC والی نظم
226	بوسے گننا	242	آئینے کا عکس
227	رنگوں کی کھوج	243	میری ناک، آپ کی ناک
228	اپنے بچے کو ”جانیں“	244	منہ سے موسیقی بجانا
229	نئے طریقے	245	باری باری دھن بجانا
230	صرف ہم دو	246	انتظار کریں۔۔۔
231	جسمانی اشارے	247	بچے کی غوں غاں
232	لپٹ کر کہانی سننا	248	خوش خوراک
233	پنجے چلنے کیلئے، ناک سونگھنے کیلئے	250	لکا چھپی/چھپن چھپائی
234	کپڑے بدلتے وقت گنگنانا	252	چھوئیں اور جائیں
235	اشکال، آوازیں اور تاثرات	253	کھڑکی سے نظارہ

گھومتی مشین کا کھیل	274	باورچی خانے کی سیر	254
کپڑے ڈالنا اور نکالنا	275	گندے برتن اور مزاحیہ اشکال	255
الفاظ بڑھانا	276	ناموں کا کھیل	256
کھانے کی نقل	277	اکڑ بکڑ	257
اشاروں کا کھیل	275	دے تالی	258
کھانوں کے اجزاء	279	نشاندہی کریں	260
آہستہ ٹہلنا	280	ننھے موسیقار	261
گھر گھر کھیلیں	281	کھانے کی نظم	262
مزاحیہ جھاگ	182	مہم جوئی	264
چہرے کا موازانہ	183	خریداری کی مزیدار فہرستیں	265
برتن کے نام	184	گرمجوشی سے گلے ملنا	266
چیزیں ڈھونڈنا	285	ہر طرف الفاظ	267
کہانیاں زندہ ہوتی ہیں	286	ہاتھ سے ہاتھ	268
مزیدار!	287	یہ کیا ہے؟	269
الفاظ کی کھوج	288	نظمیں گائیں اور دھن دہرائیں	270
سرگوشی کا کھیل	289	مل کر صفائی کرنا	271
خوشی کا اظہار کریں	290	میرے ساتھ پڑھیں	272

291	یاد دہانی	310	مل کر نظم/نغمہ گائیں
292	تصویر بنانا	311	سننا
294	رُکیں اور دریافت کریں	312	خریداری کی مہم
295	کیا یہ ہماری گاڑی ہے؟	313	گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنا
296	ہلکے پھلکے ناشتوں کا کھیل	314	نہانے کا موسم
297	کپڑوں کی اُلجھن	315	تعلقات اور روابط بنانا
298	خریداری کی فہرست تیار کرنا	316	جرابوں کی کٹھ پتلی
299	دانت صاف کرنے والا ساتھی	317	انگلیوں کے کٹھ پتلیاں
300	کاغذ کے ٹکڑوں کی کہانی	318	گھریلو تخلیقات
301	جانوروں کے چلنے کا انداز	319	لکیریں اور اشکال
302	کھڑکیاں	320	میرا پسندیدہ
303	گنتی شروع	321	چھوٹا مصنف
304	انتظار کریں اور دیکھیں	322	بیس سوالات
306	تصویری معمہ	323	پسندیدہ نام
307	انگلیوں کی ورزش	324	برتن دھونا
308	دھلائی کے وقت گنگنانا	325	نہانے کے نغمے/نظمیں
309	تصویروں کی کہانی	326	مل کر جھاڑو دیں

آپ کے پاس وہ سب کچھ پہلے سے موجود ہے جو ایک
ذہن ساز کے لئے درکار ہے!

تھیم نمبر ۱

جسمانی نشوونما

سرگرمیاں اور دماغی پس منظر

باتیں کریں

آپ جب بچے سے باتیں کرتے ہیں، گاتے ہیں یا پھر ان کی آوازوں کے جواب میں آوازیں دیتے ہیں تو ان کا دماغ روشن ہو جاتا ہے۔ اپنے دن، خوراک اور آس پاس موجود چیزوں کے بارے میں باتیں کریں یا پھر مزیدار گفتگو کے لیے ایک ساتھ آوازیں نکالیں!

اگر آپ خوش ہیں اور جانتے ہیں — بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

بچے کے ساتھ کوئی نظم /نغمہ گائیں۔ جیسے: " اگر آپ خوش ہیں اور آپ جانتےہیں تو اپنے ہاتھ سے تالی بجائیں۔" (اگر آپ کو دھن معلوم نہیں ہے تو اپنی کوئی روایتی دھن بنا لیں)۔ نظم/نغمے کے ختم ہونے پر آپ تالی بجائیں اور اپنے بچے سے بھی تالی بجانے کو کہیں۔ اس کے بعد اپنے عمل /حرکات میں تبدیلی لائیں: مثلاً ، اپنا ناک چھوئیں، ایک پیر پر چلیں یا پھر اپنی انگلیاں چٹخائیں۔ جب آپ کا بچہ تیار ہو، تو ان سے پوچھیں کہ آپ کے اگلے عمل / حرکات کیا ہونگے !

دماغی پس منظر

اس طرح کے کھیل میں جب آپ اپنے بچے کوہدایات پر عمل کرنے کوکہتے ہیں تو آپ اپنے بچے کو کھیل کھیل میں/تفریح کے دوران توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت سکھاتے ہیں۔

یہ مہارت سیکھنا زندگی کے لئے بہت اہم ہے۔

سرگرمی

بچے کو کھڑا کریں یا کمبل پر لٹائیں۔ آہستہ سے اس کے جسم کو حرکت دیں۔ اس کے بازو اوپر اٹھائیں اور کہیں، "آپ درخت کی طرح لمبے ہو گئے ہیں" آپ ہوا کی طرح آگے پیچھے جھوم سکتے ہیں یا پرندے کی طرح بازو پھڑپھڑا سکتے ہیں۔ جیسے جیسے وہ بڑے ہو تے جائیں گے، ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اس طرح کی ورزش کو جاری رکھیں۔

دماغی پس منظر

بچہ اس وقت سب سے بہتر طور پر سیکھتا ہے جب وہ چست اور مشغول ہو۔ جب آپ بچے کو جسمانی ورزش کراتے ہیں اور اس تجربے کو الفاظ کی صورت میں بیان کرتے ہیں تو آپ بچے کی توجہ مرکوز کرنے اور خود پر قابو پانے کے صلاحیت کو پروان چڑھا رہے ہوتے ہیں ۔ ساتھ ہی ساتھ ان کے ذخیرہ الفاظ میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

گیند کو پھینکیں

بچے کی عمر: 6 تا 12 ماہ

سرگرمی

"گیند کو پھینکیں" باہر کھیلنے کے لئے یہ ایک تفریحی کھیل ہے۔ اپنے بچے کو ایک محفوظ چیز دیں، مثال کے طور پر اصلی گیند یا کاغذ کے ٹکڑے سے بنی ہوئی گیند اوران سے کہیں کہ گیند پھینکیں ۔ جب آپ ، گیند اُٹھائیں تو وہ دوبارہ پھینکیں اور آپ کہیں" یہ نیچے گئی، یہ اوپر آگئی"وغیرہ
مختلف چیزوں کی مدد سے کھیل کو جاری رکھیں۔

دماغی پس منظر

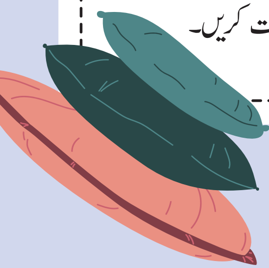
بچے کے ہاتھوں کا استعمال بہتر بنانا بہت ضروری ہے۔ وہ اس صلاحیت کو گھر پر، کھیل کے دوران اور اسکول میں استعمال کرسکتے ہیں ۔ اس کے علاوہ وہ توجہ مرکوز کرنے اور خود پر قابو پانا بھی سیکھتے ہیں، جو زندگی بھر کے لئے اہم مہارتیں ہیں۔

تکیوں کی مشق

بچے کی عمر: 9 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

کیا بچہ کھڑے ہونے اور ہر چیز پر چڑھنے کی کوشش کرتا ہے ؟ آپ فرش پر کچھ تکیے رکھ کر ان پر چڑھنے یا چھلانگ لگانے کی مشق میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ تکیوں کے مختلف سائز کے ڈھیر بناتے وقت "چھوٹا" اور "بڑا" کہیں۔ بچہ کیا کر رہا ہے اس بارے میں بات چیت کریں۔



دماغی پس منظر

آپ بچے کو رینگنے، چلنے، اور کودنے کے مواقع فراہم کریں جو اس کے سیکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے کے تصور کے بارے میں بات چیت کرنے سے بچے کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان کو مزید سیکھنے میں آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

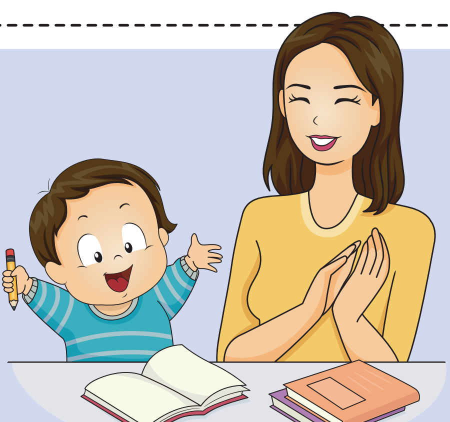
ہاتھوں کی طاقت   بچے کی عمر: 9 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

بہت سی چیزیں ہیں جو بچے اپنے ہاتھوں سے کر سکتے ہیں۔ جیسے تالیاں بجانا، تھپتھپانا، پکڑنا اور پھینکنا۔ اور وہ کیا کر سکتے ہیں؟ ان سے ان کے ہاتھ کی طاقت کے بارے میں بات چیت کریں اور تمام چیزوں کے بارے میں جو وہ اپنے ہاتھوں سے کر سکتے ہیں۔

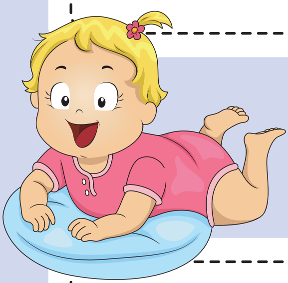
دماغی پس منظر

بچے الفاظ کے ساتھ کیا کرتے ہیں وہ ان الفاظ کو سیکھتے ہیں حالانکہ وہ ابھی بولنا نہیں جانتے۔ نئے الفاظ سیکھنے کا بہترین طریقہ بچوں کو گفتگو میں شامل کرنا ہے۔ اگر وہ تالیاں بجاتے ہیں تو آپ بھی تالیاں بجائیں اور کہیں: "آپ تالی بجا سکتے ہیں! ہاتھوں کی طاقت"!



سرگرمی

آپ کا بچہ جسمانی طور پر کیا سیکھنے کی کوشش کر رہا ہے؟ کیا وہ چیزوں پر رینگنے کی کوشش کر رہا ہے؟ ان کے لیے مشق کرنے کا ایک طریقہ ترتیب دیں، جیسے کہ ان کے لیے فرش پر تکیے رکھنا تاکہ وہ ادھر اُدھر رینگ سکیں۔ یا اگر وہ کھڑے ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو پکڑنے کے لیے اپنا ہاتھ بڑھائیں۔ ان کے ساتھ مل کر کھیلیں!



دماغی پس منظر

آپ کا بچہ سب سے بہتر اس وقت سیکھتا ہے جب آپ یہ دیکھتے ہیں کہ وہ کیا سیکھنے کی کوشش کر رہا ہے اور انہیں سیکھنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے آپ کا بچہ بہتر طریقے سے سیکھتا ہے۔ اس قسم کے مواقع بچے کے سیکھنے کی صلاحیتوں کو ابھارتے ہیں، یہ صلاحیتیں پیدائش کے وقت سے ان میں موجود ہوتی ہیں۔

آسمان کو چھونا

بچے کی عمر: 18 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

اپنے انتظار کی گھڑی کو مزیدار بنائیں بچے سے کہیں "کیا آپ یہ کر سکتے ہیں؟" اور آپ اپنے ہاتھ کو بہت زیادہ اُوپر اُٹھا کر کہیں کہ " آسمان کو چھو لیا!" ۔ بچے سے کہیں کہ وہ آپ کی نقل کریں۔ اس کے بعد آپ اپنے ہاتھ اپنی کمر کے پیچھے باندھ لیں اور دیکھیں کہ آیا وہ آپ کی نقل کر سکتے ہیں یا نہیں۔

اس کے بعد باری لیں اور آپ بچے کی نقل کریں۔

دماغی پس منظر

جب بچہ آپ کی حرکات کی نقل کرتا ہے تو وہ توجہ مرکوز کرنے اور غور کرنے کی مہارت کو استعمال کرتا ہے۔ بچے کے ساتھ نئے الفاظ استعمال کرنے سے آپ ان کی رہنمائی کرتے ہیں کہ وہ الفاظ اور جس چیز کی وہ الفاظ نمائندگی کرتے ہیں ان کے درمیان تعلق کو سمجھیں۔ اس طرح کے سیکھنے کا عمل بولنے اور پڑھنے میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔

اُچھل کود کا کھیل

بچے کی عمر: 18 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

اپنے پیروں کو ایک، دو یا تین بار اٹھائیں اور جب بچہ آپ کی نقل کرے تو ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ دیکھیں کہ آپ کا بچہ کیسے اپنے پیروں کو اٹھاتے ہوئے چلتا ہے اور پھر آپ ان کی نقل کریں۔ باری باری حصہ لیں۔ ایسا کرنے سے وہ آپ کی نقل کر سکتا ہے اور آپ اس کی۔پیر فرش پر مارنے کی رفتار کو آہستہ یا تیز کریں دیکھیں کہ کیا وہ آپ کے رفتار کی نقل کر سکتے ہیں ۔

دماغی پس منظر

جب بچہ آپ کی حرکات کی نقل کرتا ہے اور یاد رکھتا ہے کہ کونسی حرکت کو دھرانا ہے تو وہ اپنی یاداشت کا استعمال کرتا ہے ۔یہ کھیل ان کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ آپ کے ساتھ رہتے ہوئے کھیل پر پوری توجہ دیں۔

سرگرمی

بچے سے کہیں کہ وہ درخت کی شاخ، رسی، یا پتھر جیسی چیز تلاش کریں اور زمین پر رکھیں۔ ان چیزوں کے اوپر سے گزرنے کے مختلف ممکنہ طریقوں پر بات کریں۔ کیا وہ ان چیزوں کے اوپر سے چھلانگ لگا سکتے ہیں؟ کیا وہ ایک پیر پر ہوتے ہوئے چھلانگ لگا سکتے ہیں؟ دوڑتے ہوئے چھلانگ لگا سکتے ہیں۔ بچے کے ساتھ باری باری چھلانگ لگائیں اور مل کر بات چیت کریں کہ آپ دونوں کتنی کتنی بڑی چھلانگ لگا سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

بچے متوجہ رہنے اور خود پر قابو پانے اور ساتھ ساتھ لچکدار سوچ کے ذریعے اپنے جسم کو مختلف انداز سے حرکت دے سکتے ہیں۔ ریاضی کے تصورات جیسے کہ جگہ اور فاصلہ کے ساتھ تفریحی تجربات انہیں اس وقت اور مستقبل میں سیکھنے کی بنیاد بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

تیز-آہستہ دوڑنا

بچے کی عمر: 2 تا 3 سال

سرگرمی

اپنے بچے کو "تیز یا آہستہ دوڑنے" کے لیے مدعو کریں۔ مقابلہ شروع کرنے کی جگہ طے کریں اور پھر بلند آواز میں گنتی گنیں،"ایک، دو، تین" اور بچے کو دوڑنے کے لیے کہیں۔ تیزدوڑتے ہوئے ان سے کہیں "آہستہ!" کیا وہ اپنی رفتار کو تیز سے آہستہ کرسکتے ہیں؟ اب انہیں ایک اور باری دیتے ہوئے "تیز" یا "آہستہ" دوڑنے کو کہیں اور دیکھیں کہ وہ کتنا تیز اور آہستہ دوڑ سکتے ہیں؟

دماغی پس منظر

"تیز اور آہستہ دوڑ" کی سرگرمی کے دوران آپ کا بچہ کھیل میں دی جانے والی ہدایات سننے اوران پرردعمل دینے کی مشق کرتا ہے۔ یہ مہارتیں ان کےتاثرات اور حرکات کو حال اور مستقبل میں متوازن رکھنے کے لئے اہم ہیں۔

گیند کا کھیل

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

ایک گیند یا کوئی بھی چیز لیں جو گھومتی ہو اور نرم ہو اور اس کے ساتھ کوئی کھیل کھیلیں۔
جیسے: گیند پکڑنا، گیند ایک دوسرے کی طرف پھینکنا وغیرہ۔ اس طرح گیند کو آگے
پیچھے کریں اور بچے سے اس کے بارے میں بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

اس قسم کی سرگرمی سے بچے کی ذہنی نشوونما کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ یہ سرگرمی بچے کو توجہ مرکوز کرنے
اور اصول یاد کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کھیلتے وقت بچے سے بات چیت کرنے سے بچے کے
ذخیرہ الفاظ میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

میرے پیچھے چلو

چھوٹے بچے ایسی صورت میں زیادہ بہتر انداز میں سیکھتے ہیں جب آپ ان کے مطابق عمل کرتے ہیں۔ اپنے بچے کے الفاظ، آوازوں، حرکات اور خیالات کے مطابق خود کو ڈھالیں! اس کے بعد اپنے الفاظ اور حرکات سے رد عمل دیں۔

تھیم نمبر ۲

ریاضی کے تصورات

سرگرمیاں اور دماغی پس منظر

گنتی کا دن

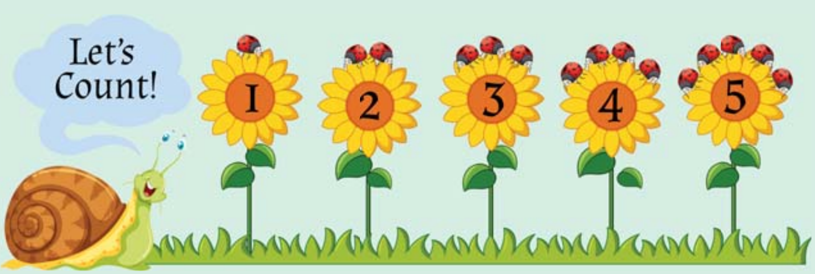
بچے کی عمر: 0 تا 3 سال

سرگرمی

آج کو گنتی کا دن بنائیں۔ آپ دن بھر میں کتنی چیزوں کو بچے کے ساتھ گن سکتے ہیں؟ بچے کے کپڑوں پر بٹن کو گننے کی کوشش کریں۔ آپ جن سیڑھیوں پر چڑھتے ہیں انھیں گنیں، یا آپ ایک دوسرے کو جو بوسے دیتے ہیں ان کی تعداد شمار کریں۔ جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہوتا جائے ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کے ساتھ یا آپ دونوں باری باری چیزوں کو گنیں

دماغی پس منظر

روزمرہ کی چیزوں کو گننے سے بچے کو ریاضی کے تصورات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ وہ دیکھتا ہے کہ نمبروں کی ترتیب ہوتی ہے۔ اعداد چھوٹے سے بڑے کی طرف جاتے ہیں، اور چیزوں کی ایک خاص مقدار کی نمائندگی کرتے ہیں۔ جب آپ مل کر گنتے ہیں تو انہیں اعداد کو یاد رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسے ہی آپ مل کر گنتی کرتے ہیں توانہیں یاد رکھنے کے لئے بچے اپنی توجہ کو مرکوز اور اپنے کام کرنے والی یاداشت کا استعمال کرتے ہیں



آؤ مل کر دانت صاف کریں

بچے کی عمر: 1 تا 2 سال

سرگرمی

جب آپ بچے کے دانت صاف کر رہے ہوں تو ایک ساتھ آئینے میں دیکھیں۔ اسکے بارے میں بات کریں کہ آپ کے دانت کیسے ہیں؟ ایک جیسے یا مختلف ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کے دانت زیادہ ہیں، اور دانت بڑے ہیں ۔ آپ دونوں دلچسپ چہرے بنا سکتے ہیں۔ بچے کی راہنمائی کریں اور جو کچھ وہ محسوس کرتے ہیں اس کے بارے میں بات کریں ۔

دماغی پس منظر

ایک جیسی اور مختلف چیزوں کا موازنہ کرنے سے بچے کو اپنے تجربات کی درجہ بندی /زمروں میں ترتیب دینے اور روابط بنانے میں مدد ملے گی۔ ایسی مہارتیں مستقبل میں پڑھنے، ریاضی اور سائنس کے لئیےاہم ہیں۔ یہ سرگرمی بچے کے ساتھ آپکے تعلق کو مضبوط بناتی ہے۔

ڈھکن ملانا/جوڑے بنانا

بچے کی عمر: 1 تا 2 سال

سرگرمی

ایسی چیزیں تلاش کریں جن کے ڈھکن اتارے اور لگائے جا سکیں۔ یہ کوئی ڈھکن والا برتن یا ڈبا بھی ہوسکتا ہے۔ یا کوئی خالی بوتل بھی ہوسکتی ہے۔ بچے سے پوچھیں کونسا ڈھکن کس پر لگائیں گے۔ جب وہ جوڑے تلاش کرلیں ، پھر انہیں ڈھکن کو بار بار لگانے اور اتارنے دیں۔ جب وہ ڈھکن کو برتن سے ملانے میں بہتر ہوجائیں تو آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا مظاہرہ کرتے ہوئےانہیں نئے نئے برتن اور ڈھکن دیں۔

دماغی پس منظر

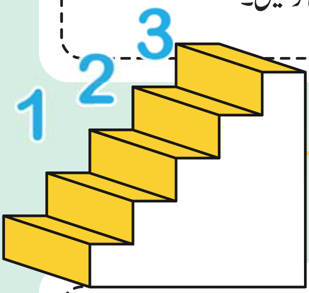
جوڑے بنانے کی سرگرمی توجہ مرکوز کرنےاوررکاوٹ ہٹانے میں مدد گار ثابت ہوتی ہے۔ یہ روابط بنانے اور مسائل حل کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جسے بچے پہلے سے جانتے ہیں۔ جب آپ بچے کو جانچنے اوران کے سوالات کے جواب تلاش کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں تو آپ ان کی مہارتوں کو پروان چڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔

سیڑھیاں چڑھنا اور اترنا

بچے کی عمر: 15 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

سیڑھیاں چڑھنے یا اُترنے سے پہلے بچے سے اس بات کا اندازہ لگانے کو کہیں کہ وہاں کتنی سیڑھیاں موجود ہیں۔ چلتے ہوئے ہر قدم کو گنیں ۔ آپ مل کر یا باری باری گنتی کر سکتے ہیں۔ آپ کہیں "ایک" وہ کہیں "دو" اور پھر اسی طرح گنتی کو جاری رکھیں۔



دماغی پس منظر

بچے ہندسوں کے باہمی ربط اور ان کا مطلب سمجھتے ہیں ، (جیسے کہ آپ کا بچہ جو سیڑھیاں چڑھتا ہے یا اس کے ہاتھوں پر) اس سے انہیں یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ ہندسے صرف الفاظ نہیں ہیں کہ وہ انھیں یاد کرلیں بلکہ ہندسے چیزوں کی تعداد یا مقدار کے بارے میں بتاتے ہیں۔

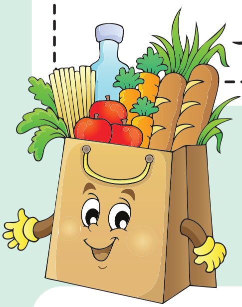
یہ ریاضی سیکھنے کا پہلا قدم ہے۔

ڈالنا اور نکالنا

بچے کی عمر : 1½ تا 2 سال

سرگرمی

بازار میں بچے سے اندر اور باہر کے تصور کے حوالے سے بات چیت کریں۔ ٹھیلے کے 'اندر' کیا چیز ہے؟ کیا وہاں پر کام کرنے والا شخص پھلوں کو ڈبے سے 'باہر' نکال رہا ہے؟ کیا آپ نے کھانے کی چیز کو بستے میں 'اندر' ڈالا ہے؟ کیا آپ دروازے کے ذریعے 'باہر' آ رہے ہیں؟ اس طرح کا کھیل بچوں کے ساتھ اکثر کھیلنے سے انھیں خود ہی 'اندر' اور 'باہر' کا فرق سمجھ میں آجائے گا۔



دماغی پس منظر

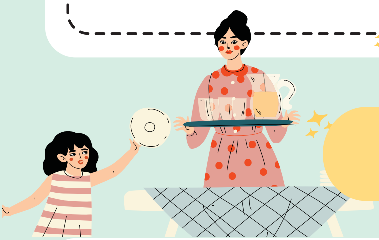
آپ بچے کی مدد کر رہے ہیں کہ وہ چیزوں کے ایک دوسرے سے تعلق کو سمجھیں، سوچیں کہ وہ کہاں موجود ہیں اور اس بارے میں بات کریں۔ اس طرح وہ دنیا کو سمجھنے کے عمل کو منظم بناتے ہیں۔ اس میں بہتری لانے میں وقت لگتا ہے تاہم مستقبل میں ریاضی کے لئے یہ اہم سرگرمی ہے۔

دسترخوان پر بات چیت

بچے کی عمر: 1½ تا 2 سال

سرگرمی

جب آپ کھانے کے لئے بیٹھیں تو دسترخوان پر ایک نظر دوڑائیں اور بچے کو بتائیں کہ چیزیں کہاں ہیں۔ "پلیٹ کہاں ہے؟ پلیٹ دسترخوان پر ہے۔ سبزیاں پیالے میں ہیں۔ چمچ پلیٹ کے ساتھ ہے۔" آپ چیزوں کی جگہ تبدیل کریں اور دیکھیں کیا ہوگا۔ بچے سے پوچھیں "اب چمچ کہاں ہے"؟



دماغی پس منظر

اس سرگرمی کے ذریعے آپ بچے کو سوچنے اور بات کرنے میں مدد کرتے ہیں کہ چیزوں کا ایک دوسرے سے کیا تعلق ہے اور وہ کہاں رکھی ہوئی ہیں۔ اس میں بہتری لانے میں وقت لگتا ہے تاہم یہ انہیں اپنے ارد گرد کی دنیا کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے اور مستقبل میں ریاضی سیکھنے کے لیے اہم ہے۔

پلیٹ کہاں ہے؟ پلیٹ
دسترخواں پر ہے۔ سبزیاں
پیالے میں ہیں۔ چمچ پلیٹ
کے ساتھ ہے۔

کپڑوں کی چھانٹی

بچے کی عمر: 1½ تا 2 سال

سرگرمی

کپڑے دھونے کے دوران ایک جراب کو الگ کردیں اور دیکھیں کہ کیا آپ کا بچہ اس کے ساتھ کی جراب ٹوکری سے نکال سکتا ہے۔ جب وہ تلاش کریں تو پھر کوئی دوسری جراب نکالنے دیں اور آپ اس کی جوڑی کو تلاش کریں۔ جوڑے تلاش کرنے کے لئے جن اشاروں یا نشانیوں کا استعمال کیا ان کے بارے میں بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

آپ کا بچہ یہ سمجھنے کی کوشش کر رہا ہے کہ کون سی چیز مشترک اور کون سی غیر مشترک ہے۔ یہ ریاضی کی ایک اہم ابتدائی مہارت ہے جسے وہ اپنے سوچنے کی صلاحیت کو منظم کرنے اور بعد میں اسکول میں ریاضی کے مسائل کو حل کرنے کے لئے استعمال کریں گے۔

چھنٹائی اور صفائی — بچے کی عمر: 1½ تا 2 سال

سرگرمی

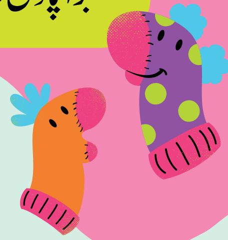
صفائی کرنے کے دوران اشیاء کو ترتیب دینے کے لئے بچے کی حوصلہ افزائی کریں ۔آپ جو کچھ کررہے ہیں اس کے بارے میں ان سے بات چیت کریں: جیسے کہ،" یہ تمام چھوٹے ڈھکن چھوٹے ڈبوں پر لگ جائیں گے اوریہ تمام بڑے ڈھکن بڑے ڈبوں پر" (کوئی بھی ڈھکن والی چیزیں استعمال کرسکتے ہیں)۔ پھر چند چھوٹی اور بڑی چیزوں کو ملا دیں اوربچے سے کہیں کہ چھوٹی چیزوں کو بڑے پیالے میں ڈالیں۔ آپ شکل یا رنگ کے لحاظ سے بھی ترتیب دے سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

جسامت یا رنگوں کی بنیاد پر چیزوں کی گروہ بندی کرنا ایک اہم مہارت ہے۔ جب آپ کسی کھیل کے اصولوں کو تبدیل کرتے ہیں تو آپ اپنے بچے کولچک دار طریقے سے سوچنے اورخود پر قابو پانے میں مدد کرتے ہیں ، نہ کہ وہ کسی آٹو پائلٹ کی طرح کام کو سرانجام دیں۔

بڑا پاؤں، چھوٹا پاؤں

بچے کی عمر : 2 تا 3 سال



سرگرمی

جب آپ دھلائی کر رہے ہوں تو بچے سے موزے چھانٹنے اور جوڑے تلاش کرنے کے لئے مدد لیں۔ جیسے ہی وہ کرنے لگیں ، تو ان سے بات چیت کریں کہ کون کون سی جرابیں ایک ساتھ جائیں گی اور کیوں۔ کیا وہ ایک جیسے رنگ، ساخت، یا جسامت کی ہیں؟ جرابوں کو ان کے پاؤں کے پاس رکھنے کے لئے انکی مدد کریں اور پھر، ان کے پیر اور آپ کے پاؤں کے درمیان فرق کے بارے میں بات چیت کریں: جیسے گھر میں کس کے پاؤں چھوٹے اور کس کے بڑے ہیں ؟

دماغی پس منظر

گروہ بندی کرنا اور یہ معلوم کرنا کہ کون سی چیزیں مشترک اور کون سی غیر مشترک ہے بچے کو ان کے ارد گرد کی دنیا کو سمجھنے میں مدد کرتی ہے ۔ باہمی گفتگو یا ایک دوسرے سے بات چیت کرنا انہیں اپنی دنیا کو الفاظ کے ساتھ جوڑنے میں مدد کرتا ہے۔ اور ساتھ ہی ساتھ ان کے ذخیرہ الفاظ میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

چھینٹے اڑانا، پانی بہانا

بچے کی عمر : 2 تا 3 سال

سرگرمی

بچے کو نہلانے سے پہلے دو پیالے/مگ لیں۔ ایک پیالہ/مگ پانی ڈال کر بچے کو دیں پھر کہیں کہ اس پانی کو آپ کے پیالے / مگ میں واپس ڈالیں۔ با آواز بلند گنتی گنیں کہ ایک دوسرے کے پیالے میں آپ کتنی مرتبہ باری باری پانی ڈالتے ہیں ۔

دماغی پس منظر

بچے کو تحقیق کرنے اور دریافت کرتے وقت مدد کرنے سے اسے زندگی بھر سیکھنے میں مدد ملتی ہے ۔ با آواز بلند گنتی کرنے سے بھی انہیں ہندسوں کے بارے میں سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

کپڑوں کی دھلائی

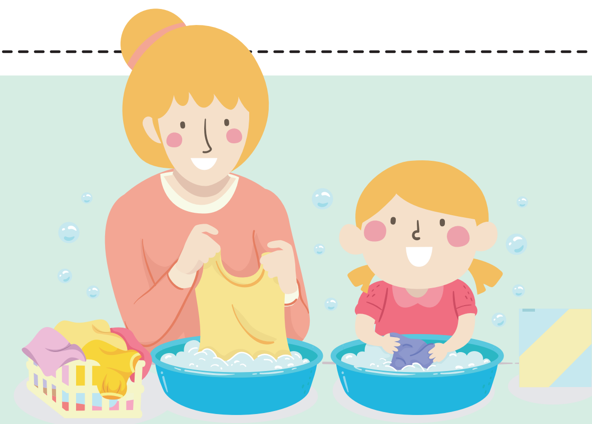
بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

جیسے ہی آپ دھونے کے کے لئے کپڑے ، برتن یا واشر میں ڈالتے ہیں، تو بچے کو مدعو کریں کہ وہ آپ کی مدد کریں ۔آپ کہہ سکتے ہیں، "میں سفید کپڑے دھلنے کے لئے ڈال رہی یا رہا ہوں تاکہ وہ صاف ہو جائیں۔ کیا آپ سارے سفید کپڑے ڈھونڈنے میں میری مدد کریں گے؟ اور گہرے رنگ کے کپڑوں کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے"؟

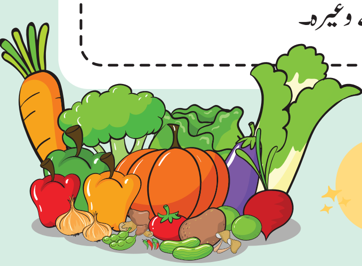
دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو اپنی مدد کرنے کے لیےدعوت دیتے ہیں، تو وہ خود کو اچھا اور اہم محسوس کرتا ہے۔ وہ درجہ بندی کرنا سیکھتا ہے ۔جیسے، ہلکے اور گہرے رنگ کے کپڑے۔ نئے الفاظ کو پہچاننے ، بولنے اور ان کے درمیان معنی کو سمجھنا ۔ اور بچے کام کے لئے مددگار بھی ثابت ہو سکتے ہیں



سرگرمی

آپ بچے کو اپنے پسندیدہ کھانے کے بارے میں بتائیں۔ ان سے کہیں کہ وہ اسی زمرے/ قسم کے کسی ایسے کھانے کا نام بتائیں جو انہیں پسند ہے ۔مثلاً مختلف پھلوں کے نام۔ ان کی گنتی کرتے رہیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ ایک ہی زمرے میں آپ دونوں کو کیا کچھ مختلف چیزیں پسند ہیں ۔اسی سرگرمی کو کسی دوسرے زمرے کے ساتھ کھیلیں۔ جیسے، کپڑے، کھلونے وغیرہ۔



دماغی پس منظر

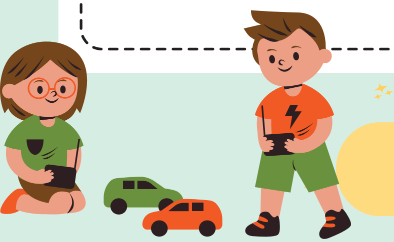
یہ کھیل بچے کو درجہ بندی کے بارے میں سکھاتا ہے۔ جیسے، وہ چیزیں جو چند یکساں خصوصیات کے بنا پر ایک جیسی تو لگتی ہیں لیکن مختلف ہیں۔ بچے جب اپنی پسند اور ناپسند کو دوسروں کی پسند اور ناپسند کے حوالے سے دیکھتے ہیں تو دراصل انہیں دوسرے لوگوں کے بارے میں سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

چیزوں کی ترتیب

بچے کی عمر: 2½ تا 3 سال

سرگرمی

گھر میں موجود کچھ چیزیں اٹھائیں اور ان کو چھوٹی سے بڑی میں ترتیب دیں اور اس سے متعلق اپنے بچے سے بات چیت کریں۔ اب چیزوں کی ترتیب کو بدل دیں اور دیکھیں کیا آپ کا بچہ ان کو دوبارہ ترتیب سے رکھ سکتا ہے۔ ان سے اس کے بارے میں مزید بات چیت کریں!



دماغی پس منظر

بچہ چیزوں کی جسامت کے بارے میں جو کچھ پہلے سے جانتا ہے اس کو استعمال میں لاتے ہوئے چیزوں کو ترتیب دیتا ہے۔ بچے جو کچھ پہلے سے جانتے ہیں اس کو نئی صورتِ حال میں استعمال کرتے ہیں۔ مثلاً، جب چیزوں کی ترتیب بدل دی جائے، تو پہلی ترتیب کو یاد رکھنا، یہ ایک ایسی مہارت ہے جو اسکول اور زندگی دونوں کے لئے اہم ہے۔

انتظار کا بڑا وقت

بچے کی عمر: 2½ تا 3 سال

سرگرمی

انتظار کا "بڑا وقت" گزارنے کے لیے کھیل کھیلیں۔ کسی بھی چیز جیسے رسالہ یا تھیلا پکڑیں اور بچے سے پوچھیں، "کیا آپ اس میں سے بڑی چیز تلاش کر سکتے ہیں؟" جب وہ ڈھونڈلیں تو کہیں "کیا آپ اس میں سے چھوٹی چیز تلاش کر سکتے ہیں"؟

دماغی پس منظر

جب آپ باری باری سوالات پوچھتے ہیں، تو یہ کھیل جسامت کے بارے میں گفتگو کا کھیل بن جاتا ہے۔ یہ ان کے لیے جسامت کے تصور کو سمجھنے ، توجہ مرکوز کرنے اور اسے دریافت کرنے کا ایک موقع ہے۔ وہ دنیا کے بارے میں اپنی سمجھ کو منظم کرنے کے لیےاس کا استعمال کریں گے۔

کم یا زیادہ

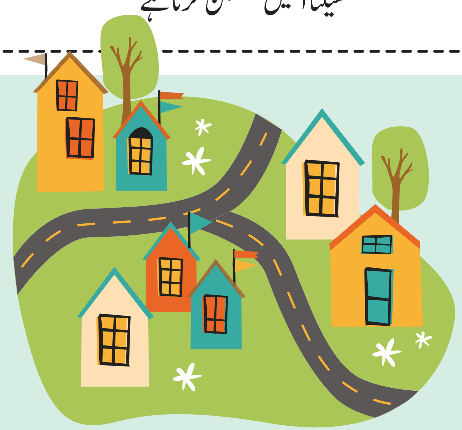
بچے کی عمر: 2½ تا 3 سال

سرگرمی

اپنے ارد گرد کی دنیا کو دیکھیں اور بچے کی توجہ ان چیزوں کی طرف کریں جو آپ دیکھ رہے ہیں ۔ جیسے لوگ، گاڑیاں، عمارتیں ، پہاڑ، کھیت یا جانور وغیرہ۔ ان کی طرف اشارہ کریں اور بچے سے پوچھیں، " آپ کتنی چیزوں کو دیکھ سکتے ہیں؟" بہت زیادہ یا کم ؟" جب وہ کھیل کے اصولوں کو سمجھ جائیں تو انھیں کھیل کی پیروی کرنے کے لئے مدعو کریں ۔ پھر اسی طرح باری باری کھیلیں۔

دماغی پس منظر

چھوٹے بچے اعداد کی سمجھ کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ اگر کوئی چیز پہلے کرنی ہو تو یہ فیصلہ موازنہ کر کے کیا جاتا ہے جو کہ چھوٹے بچے کسی حد تک کر سکتے ہیں۔ اگرچہ بڑے بچے بعض اوقات یہ ماننے لگتے ہیں کہ وہ اعداد میں اچھے نہیں ہیں ، لیکن اپنے پیدائشی صلاحیت کا استعمال کرتے ہوئے "زیادہ" یا "کم" کا کھیل کھیلنا انہیں مطمئن کرتا ہے



کتنے سارے

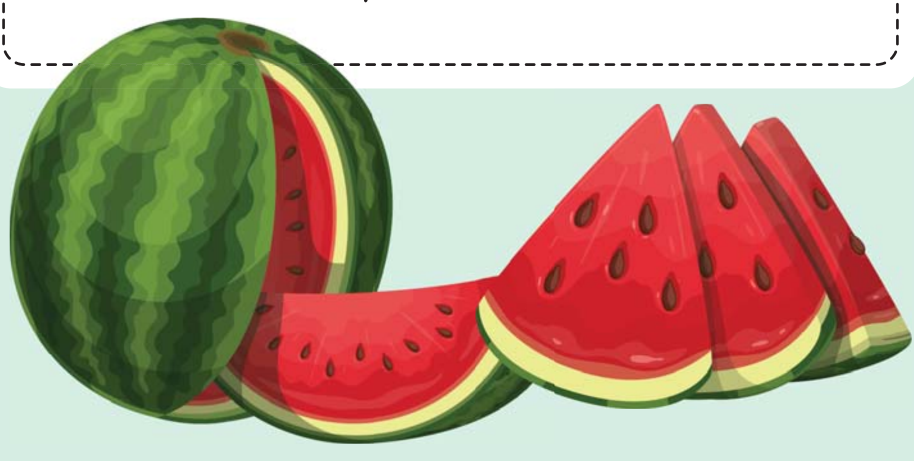
بچے کی عمر: 2½ تا 4 سال

سرگرمی

جب آپ کھانے کو ٹکڑوں/حصوں میں پیش کرتے ہیں تو اپنے بچے کی پلیٹ میں تین حصے رکھیں۔ اونچی آواز میں ایک ساتھ ٹکڑوں کو گنیں۔ "ایک، دو، تین!" پھر اُن سے ٹکڑوں کے بارے میں چند سوالات پوچھیں۔"اگر میں ایک ٹکڑا اُٹھالوں تو باقی کتنے رہ جائیں گے؟" پھر ایک ساتھ "ایک، دو" کی گنتی کریں۔ جب تک وہ اس کھیل سے لطف اندوز ہ ہوتے رہیں تب تک تین ٹکڑوں کو شامل کرتے اور ہٹاتے رہیں۔

دماغی پس منظر

بہت چھوٹی عمر کے بچے بھی ایک، دو، تین ٹکڑوں کے درمیان فرق کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جب آپ چیزوں کو شامل کرتے اور ہٹاتے ہیں تو آپ بچوں کی گنتی کی صلاحیت میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ ریاضی کو سمجھنے کا پہلا مرحلہ ہے!۔



خریداری کی گروہ بندی

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

بازار سے خریدے ہوئے سامان کی خریداری کے بعد بچے کوآپکی مدد کرنے کی ترغیب دیں۔ چیزوں کو تھیلے سے نکالتے وقت ان کی گروہ بندی کرنے کو کہیں۔ مثال کے طور پر، وہ تمام ڈبوں / تھیلوں کو اُن کی جسامت، شکل یا رنگ کے لحاظ سے ترتیب دے سکتے ہیں۔ بچے سے اس کے بارے میں بات چیت کریں کہ چیزیں کہاں رکھی جاتی ہیں۔ آپ پوچھ سکتے ہیں کہ "سیب کہاں رکھے جائیں گے"؟

دماغی پس منظر

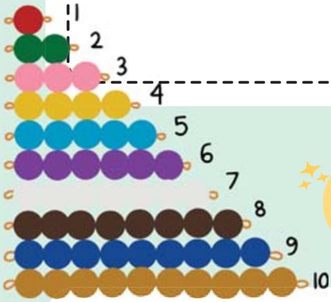
اس قسم کی چھانٹی بچے کو یہ سیکھنے میں مدد کرتی ہے کہ رابطہ کیسے بنانا ہے۔ وہ اس بات کی کھوج کر رہے ہیں کہ چیزیں ایک جیسی یا مختلف کیسے ہو سکتی ہیں۔ روزمرہ کی شکلوں، رنگوں اور اعداد کے بارے میں سوچنا ریاضی سیکھنے کی بنیاد ہے۔

سیڑھیاں گننا

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

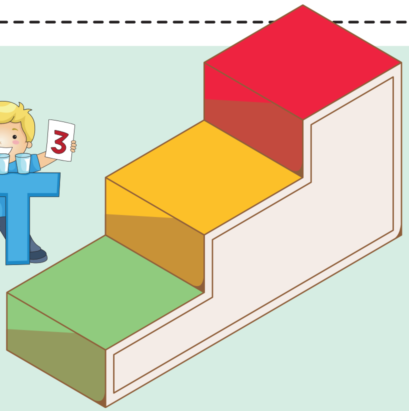
سرگرمی

سیڑھیاں چڑھنے یا اُترنے سے پہلے بچے سے اس بات کا اندازہ لگانے کو کہیں کہ وہاں کتنی سیڑھیاں موجود ہیں۔ چلتے ہوئے ہر قدم کو گنیں ۔ آپ مل کر یا باری باری گنتی کر سکتے ہیں۔ آپ کہیں "ایک" وہ کہیں "دو" اور پھر اسی طرح گنتی کو جاری رکھیں۔



دماغی پس منظر

جب بچہ سیڑھیوں کی تعداد کا اندازہ لگاتا ہے، تو وہ موازنہ کررہا ہوتا ہے۔ یہ ابتدائی ریاضی سیکھنے کا ایک اہم حصہ ہے۔ وہ گنتی کی مشق اور اعداد کی سمجھ بھی پیدا کر رہا ہوتا ہے۔ ریاضی کو اپنے روزمرہ معمولات کا تفریحی حصہ بنا کرآپ انہیں دکھا رہے ہیں کہ ریاضی دلچسپ اور اہم ہے۔

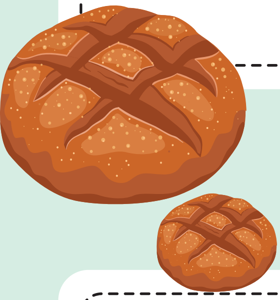


کھانے کے ٹکڑے

بچے کی عمر : 2 تا 4 سال

سرگرمی

کھانے کی کسی چیز یا روٹی کو مختلف ٹکڑوں میں کاٹیں۔ بچے سے بات چیت کریں کہ کونسا حصہ بڑا اور کونسا چھوٹا ہے، کیا کوئی دو حصے برابر ہیں؟ ہر حصے کو کھانے سے پہلے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اُس کی وضاحت کرے۔ جیسے، یہ کیسا ہے؟ کیسی خوشبو ہے؟ پہلے وہ کونسا ٹکڑا کھائیں گے؟ بڑا یا چھوٹا؟



دماغی پس منظر

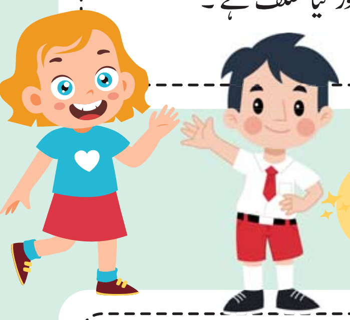
بچوں سے بات چیت کرنا گفتگو کی مہارت کو اُجاگر کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ جب آپ ریاضی کے تصورات جیسے، شکل و جسامت کو تفریحی انداز میں روزمرہ زندگی کا حصہ بناتے ہیں، تو آپ اِن تصورات کو حال اور مستقبل میں سمجھنے کے لئے بچے کی مدد کرتے ہیں۔

میرا ہاتھ آپ کا ہاتھ

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

آپ بچے سے ہاتھ ملائیں اور ان سے بات چیت کریں کہ کیا مشترک اور کیا غیر مشترک ہے۔ جیسا کہ، "ہم دونوں کی پانچ انگلیاں ہیں لیکن میرا ہاتھ آپ کے ہاتھ سے بڑا ہے۔" آپ اپنے اور اپنے بچے کے ہاتھ کا خاکہ بنائیں اور اس سے متعلق بات چیت کریں کہ کیا یکساں اور کیا مختلف ہے ۔



دماغی پس منظر

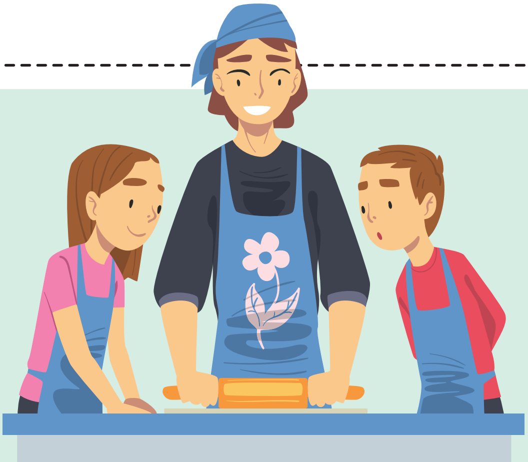
ریاضی کے تصورات کو روزمرہ اور تفریحی انداز میں بچے کو متعارف کروانے سے بچے ان کے درمیان تعلق بنا سکتے ہیں۔ اسطرح آپ بچے کو روزمرہ زندگی میں ریاضی کی اہمیت سمجھانے میں مدد کرسکتے ہیں۔

سرگرمی

بچے کو رات کے کھانے کی تیاری میں شامل کریں۔ اجزاء ناپنے، انڈیلنے اور ملانے کا عمل باری باری کریں۔ پیالے کے نیچے کوئی برتن رکھیں تاکہ اگر کوئی چیز گر جائے تو کوئی مسئلہ نہ ہو۔آپ جو کچھ کر رہے ہیں اور جو اجزاء استعمال کر رہے ہیں اس کے بارے میں بات چیت کریں ۔ تیاری کے دوران سونگھنے، چکھنے، اور چھوکر دیکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ بچے سے پوچھیں ، وہ کیا کررہے ہیں۔

دماغی پس منظر

اس سرگرمی سے بچے کو نئے الفاظ سننے کا موقع ملتا ہے، جس سے ان کےذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوتا ہے۔گنتی، ناپ تول کا حصہ ہےجو آگے چل کر بچے کو ریاضی کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوگی ۔ تجربات کے بارے میں بات چیت کرنے سے بچے کی گفتگو کی مہارت میں اضافہ ہوتا ہے۔

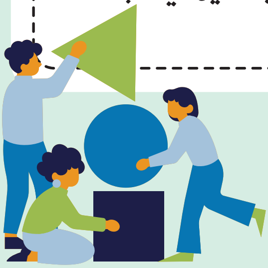


آج کی شکل

بچے کی عمر : 2 تا 4 سال

سرگرمی

گھر سے نکلنے سے پہلے بچے سے آج کے لئے کوئی بنیادی شکل منتخب کرنے کے لئے کہیں ۔ جب آپ دونوں گھر سے باہر ہوں تو مل کر اس دن کی منتخب کردہ شکل کو ارد گرد کی کوئی شکل یا تصویر میں ڈھونڈیں۔ اگر بچے نے دائرے کا انتخاب کیا تھا، تو آپ سڑک پر لگی ہوئی علامتی بتیاں ، گول نشانات اور پہیئے جیسے دائرے تلاش کریں۔ جو کچھ آپ اور بچے نے دیکھا اس کے بارے میں بات چیت کریں۔ یہ سب دائرے کی شکل کے ہیں لیکن ان میں کیا فرق ہے؟



دماغی پس منظر

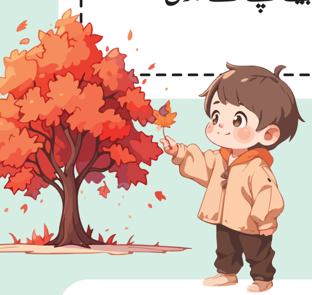
بچے کے ساتھ مل کر مختلف اشکال کی طرف اشارہ کرنےاور اور ایک ساتھ گنتی گننے سے آپ ریاضی کو تفریحی اور دلچسپ بنا سکتے ہیں ۔ یہ سرگرمی آپ کے بچے کو بعد میں سیکھنے کے عمل میں بھی مدد کرتی ہے۔ جب آپ بات چیت کرتے ہیں کہ ،کیا ایک جیسا ہے اور کیا مختلف، تو بچہ رابطہ بنانا سمجھ رہا ہوتا ہے جو کہ سیکھنے کی ایک بنیادی مہارت ہے۔

پتوں کو درخت سے ملانا

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

کچھ گرے ہوئے پتے جمع کریں اور بچے کو دکھائیں۔ بچے سے کہیں کہ وہ ان پتوں کو ان کے درخت سے ملانے کی کوشش کریں ۔ ان کی مدد کے لئے آپ ان کو کوئی اشارہ بھی دے سکتے ہیں۔مثال کے طور پر، اگر پتہ بڑا اور پیلا ہے تو کیا وہ کوئی ایسا درخت دیکھ رہے ہیں جس پر بڑے پیلے پتے لگے ہوں ؟



دماغی پس منظر

یہ کھیل بچے کو اپنے اِردگرد کی دنیا کی چیزوں کے درمیان روابط بنانے میں مدد کرتا ہے کہ کیا وہ ایک جیسی ہیں یا مختلف ہیں؟ جو چیزیں وہ دیکھ رہے ہیں، ان کے بارے میں تفصیلات پوچھنا ، مثال کے طور پر —شکل، رنگ، ساخت وغیرہ۔ یہ عمل بچے کو گروہ سازی کے ساتھ چیزوں کو اقسام میں ترتیبِ دینے کے حوالے سے مدد فراہم کرتا ہے۔

نمونوں کا کھیل　　بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

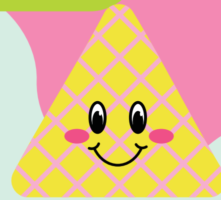
بچے کے ساتھ محفوظ گھریلو اشیاء جیسے خالی ڈبوں اور رسالوں کا استعمال کرتے ہوئے باری باری نمونے بنائیں۔ مثال کے طور پر، " پہلے چمچ رکھیں، پھر پیالہ، پھر چمچ رکھیں"۔ کیا وہ دیکھ کر بتا سکتے ہیں کہ نمونے کو مکمل کرنے کے لئے اگلی کیا چیز رکھی جائے گی؟ نمونے کے بارے میں بات چیت کریں اور بچے کو از خود نمونے بنانے کی حوصلہ افزائی کریں۔

دماغی پس منظر

بچے کونمونے سمجھنے کے لئے توجہ کی ضرورت ہے۔ جیسے جیسے وہ چیزوں کو صحیح ترتیب دینے کی صلاحیت سیکھتے ہیں تو وہ خود پر قابو پانے کی مشق بھی کرتے ہیں۔ پہچاننے ، دہرانے، اور نمونے بنانے کی صلاحیتیں پڑھنےاور ریاضی کے تصورات سیکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

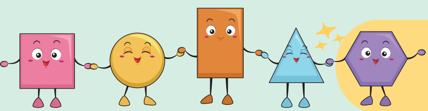
ہاتھوں سے شکلیں بنانا

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال



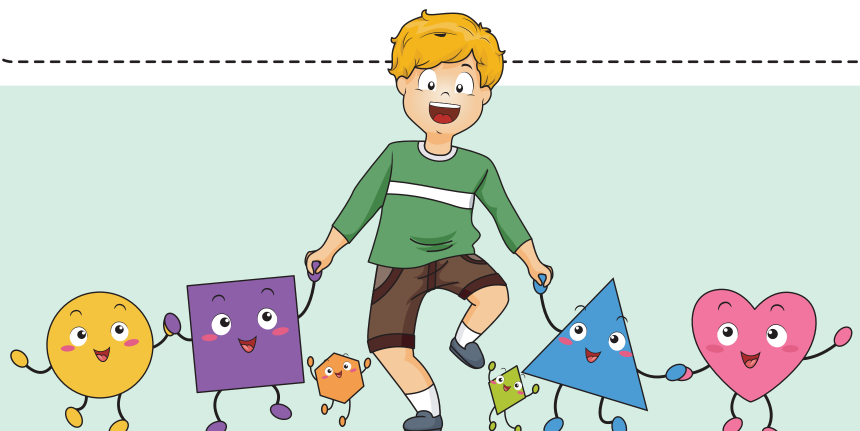
سرگرمی

جب آپ انتظار کر رہے ہوں تو بچے کو دکھائیں کہ ہاتھوں سے مثلث (triangle) کیسے بناتے ہیں۔ وہ اپنے انگوٹھوں اور انگلیوں کو ایک ساتھ رکھ کر ایسا کر سکتے ہیں ۔ پھرانہیں اپنے ہاتھوں اور انگلیوں سے دوسری شکلیں بنانے کی حوصلہ افزائی کریں۔ سوال کریں کہ کیا وہ مربع، ایک دائرہ یا ایک چوکور بنا سکتے ہیں؟ ایک دوسرے کے ہاتھوں سے بنائی ہوئی شکلوں کی نقل کریں۔



دماغی پس منظر

اس سرگرمی سے نہ صرف بچہ اپنے جسم کو قابو کرنے کا طریقہ سیکھ رہا ہے، بلکہ وہ توجہ مرکوز کرنے کی مشق بھی کررہا ہے۔ وہ آپ کی حرکات پر پوری توجہ دیتا ہے اور انہیں اپنے ہاتھوں سے دوبارہ کرتا ہے۔ ہاتھ سے شکلیں بنانا ایک دلچسپ کھیل ہو سکتا ہے جسے بچے یاد رکھ سکتے ہیں جب اگلی بار وہ انتظار کر رہے ہوں۔



اپنے گرد کپڑا لپیٹنا

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

بچے کو راغب کریں کہ وہ اپنے جسم کے گرد کپڑوں کو لپیٹ کر ان کے سائز کو جانچے۔انھیں اپنے جسم کے گرد مختلف جسامت کے کپڑے لپیٹنے کے لیے مدعو کریں۔ وہ کتنی دفعہ اپنی کمر کے گرد کپڑے کو لپیٹ سکتے ہیں ؟ کون سی جراب اپنی کمر کے گرد لپیٹ سکتے ہیں ؟ کیا وہی آپ کی کمر کے گرد بھی آسکتی ہے؟ آپ نے جو کچھ دریافت کیا اس کے بارے میں بچے سے بات چیت کریں۔ اور، دیکھیں کہ کیا مشترک تھا اور کیا غیر مشترک؟

دماغی پس منظر

کپڑے دھونے کا وقت بچے کے لیے ریاضی کے تصورات کا تجربہ کرنے کا ایک بہترین موقع ہے۔ وہ پیمائش،اعداداور جسامت کو تلاش کر سکتے ہے۔ جب آپ اور بچہ "لمبا،" "مختصر،" "بڑا" اور "چھوٹا" جیسے الفاظ استعمال کرتے ہیں، تو آپ الفاظ کو بچے کے خیالات /تصورات سے جوڑنے میں انکی مدد کرتے ہیں ۔

اضافہ کریں

آپ جب بچے کے سیکھنے کے عمل کو مزید پھیلاتے
ہیں تو ان کے دماغ پہلے سے زیادہ طاقتور ہو جاتے ہیں۔
اس عمل کو جاری رکھیں: اپنے بچے سے ایسے سوالات
پوچھیں جو کیا، کب، کہاں، کیسے یا پھر کیوں سے شروع
ہوتے ہوں!

تھیم نمبر ۳

صحت، صفائی اور حفاظت

سرگرمیاں اور دماغی پس منظر

ہاتھ دھونا

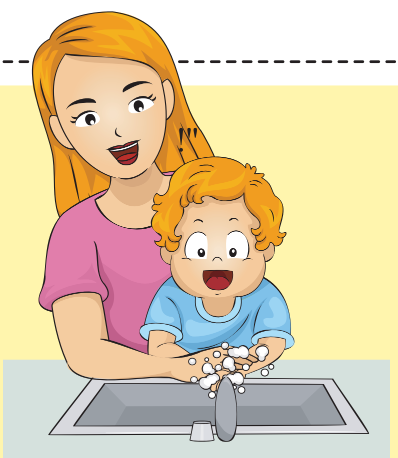
بچے کی عمر: 1 تا 2½ سال

سرگرمی

کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کے لئے اپنے بچے کو ساتھی بنائیں۔ ان سے کہیں، " یہ میرے اور آپ کے ہاتھ دھونے کا وقت ہے۔" اپنے ہاتھوں میں صابن لیں اور جھاگ بنا لیں۔ مزاحیہ انداز میں اپنے ہاتھوں کو خشک کریں۔ کیا آپ جھڑک کر خشک کریں گے؟ کھیل ہی کھیل میں تولیے کو ایک دوسرے کی طرف پھینکیں ۔ ہاتھوں کو الٹ پلٹ کریں۔ اور کیا کر سکتے ہیں؟

دماغی پس منظر

جب آپ اپنے بچے کو ہاتھ دھونے کا ساتھی بناتے ہیں تو آپ انہیں اہم معمول کے کام کے بارے میں سکھاتے ہیں۔ جب آپ ایک دوسرے کے ساتھ الفاظ اور اشاروں سے بات چیت کرتے ہیں تو اس سے آپ دونوں کا تعلق مضبوط ہوتا ہے۔ ان سے کہیں " آپ اپنے ہاتھ دھو سکتے ہیں"!



کھانا/ناشتہ تیار کرنے والا

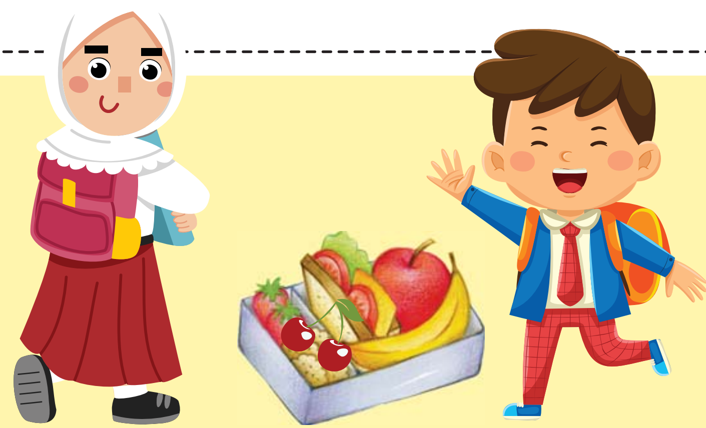
بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

اسکول کے لئے کھانا / ناشتہ تیار کرنا؟ اپنے بچے کی مدد کریں تمام سبزیاں، پھل (شہتوت/ سیب /چیری/خوبانی وغیرہ) اور دوسری صحت مند اشیاءرکھیں اور بچے کو راغب کریں کہ وہ اِن میں سے دو یا تین اشیاءاپنے اسکول کے کھانے کے لئے منتخب کریں۔ کھانا پیک کرتے وقت بچے سے اُن کھانوں کے ذائقوں کے حوالے سے بات چیت کریں جیسے میٹھا، کُرکُرا وغیرہ۔

دماغی پس منظر

جب بچے صحت مند کھانوں کو منتخب کرتے ہوئے اپنا کھانا خود تیار کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو وہ صحت مند عادات سیکھتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ کس طرح سے یہ چھوٹے چھوٹے مراحل مستقبل میں انہیں اپنا کھانا تیار کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ بچوں سے مسلسل بات چیت کرنا ذہنی نشوونما کا بہترین طریقہ ہے۔



سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ آپ کے بچے کے ساتھ مثبت روابط ان
کے ذہن کو مضبوط اور لچکدار بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ
وہ بچے جو ابھی بول بھی نہیں سکتے وہ بھی بال ناغہ دیکھتے، سنتے اور آپ
سے تعلق بناتے ہیں۔ اسکول، دوستوں اور زندگی کے لیے تیار کرنے
کے لیے ان کی ابھی سے سیکھنے میں مدد کریں۔

تھیم نمبر ۴

سائنس کے تصورات

سرگرمیاں اور دماغی پس منظر

کُھلے آسمان کی سیر

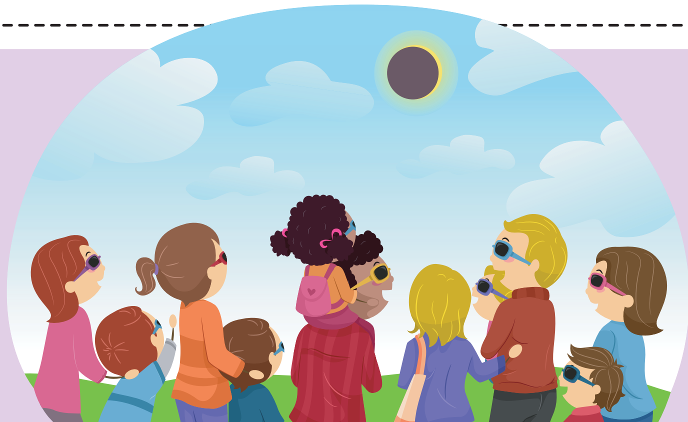
بچے کی عمر: 0 تا 5 سال

سرگرمی

آپ آسمان میں کیا دیکھتے اور سنتے ہیں؟ کہیں، "میں بادل دیکھ رہا ہوں۔ کیا آپ کو بادل نظر آ رہے ہیں؟ میں نے ہوائی جہاز کی آواز سنی وہ کہاں ہے؟" جیسے جیسے بچہ بڑا ہو گا وہ چیزوں کو دیکھنے کے لئے اردگرد اشارے کرنا شروع کردے گا۔ بچے سراغ رسانی (I Spy) کا کھیل بہت پسند کرتے ہیں، آپ ان کے ساتھ جیسے چاہیں یہ کھیل کھیل سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو اپنے اردِگرد کی چیزوں کو دیکھنے کی ترغیب دیتے ہیں تو آپ ان کو چھوٹے سائنس دان کی طرح مشاہدہ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہمارے اردِگرد جو کچھ ہورہا ہے اس پر توجہ دینا بھی حال اور مستقبل میں سیکھنے کا ایک بہترین عمل/ ذریعہ ہے۔



سواری کریں

بچے کی عمر: 1 ماہ تا 2½ سال

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ بس ،ریل گاڑی یا گاڑی/اسکول وین میں سوار ہوں تو سفر کے حوالے سے بات چیت کریں ۔آپ کہہ سکتے ہیں، "یہاں ایک پتھریلی سڑک آتی ہے" اور اس کے بارے میں بات کریں کہ کیسا محسوس ہوتا ہے جب سفر میں آگے پیچھے جھکتے ہیں یا موڑ آتے ہیں، اس بارے میں بات کریں کہ آیا ہم تیز جارہے ہیں یا سست رفتار ، اور کیسا محسوس ہو رہا ہے۔ اب بچے کو اپنے سفر کے بارے میں بتانے دیں اور دلچسپ انداز میں دونوں باری باری گفتگو کریں۔

دماغی پس منظر

جب آپ اپنے سفر کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو بچے کو لچکدار طریقوں سے سوچنے اور مختلف تجربات کے حوالے سے تبادلہ خیال کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ اس سے بچے کی تخلیقی سوچ کو فروغ ملتا ہے۔ بچے تجربہ کرکے جانتے ہیں جیسے ناہموار کا کیا مطلب ہے ،تو یہ تجربات ان کو الفاظ یاد رکھنے اور آئندہ ان کا استعمال کرنے میں مدد گار ثابت ہوتے ہیں۔

برتن کا کھیل

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

برتن دھوتے/صاف کرتے وقت بچے کے ساتھ مل کر ایک تفریحی کھیل کھلیں۔ ایک صاف برتن اور لکڑی کا چمچ لیں اور انہیں ڈھول کی طرح استعمال کریں۔ انہیں دکھائیں کہ کیسے برتن کے نچلے حصے کو مارنے سے آواز نکلتی ہے ۔ باری باری حصہ لیں اور مختلف آوازیں نکالیں ۔

دماغی پس منظر

جب بچہ آپ کو اور آپ اسے دیکھتے ہیں، تو آپ ایک دوسرے کے بارے میں، وجہ اور اثر کے حوالے سے سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ جب آپ مل کر بات چیت کرتے ہیں، تو وہ توجہ دینا اور بات چیت کرنا سیکھتے ہیں۔

ڈبے کا کھیل

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

ایک صاف اور خالی ڈبہ لیں اور اپنے بچے کو دکھائیں کہ ڈبے کے اندر چیزوں کو کیسے محفوظ رکھتے ہیں اور دیکھیں کہ اشیاء کے گرنے اور ہلنے پر وہ کیا ردعمل ظاہر کرتے ہیں ۔ انہیں ڈبے کو کھوجنے کا موقع دیں، اور جو کچھ انہوں نے دریافت کیا ہے، اس پر بات کریں۔ مثال کے طور پر "جب آپ نے ڈھکن کو کھولا تو کیا دیکھا"؟

دماغی پس منظر

آپ جیسے جیسے بچے میں دریافت کرنے کی صلاحیت کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں ، ایسا کرنے سے آپ ان کو سائنس دان کی طرح سوچنے میں مدد کرتے ہیں۔ ڈبے کا کھیل ابتدائی عمل ردعمل کا سائنسی تجربہ ہے جو ان کو سوچنے میں مدد کرتا ہے کہ چیزیں کیسے کام کرتی ہیں اور وہ تصورات کو سمجھنے کے لئے نئے الفاظ سیکھتے ہیں ۔ جیسے "اندر" اور" باہر" ۔ اس سرگرمی سے بچے اپنے ہاتھ اور آنکھوں کی ہم آہنگی کی مشق بھی کرتے ہیں۔

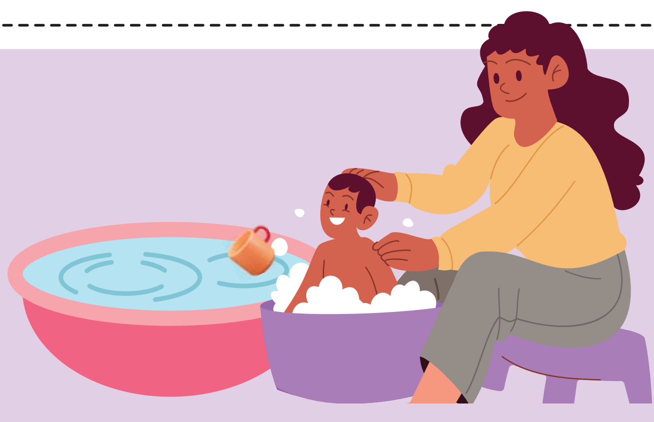
نکالنا اور ڈالنا   بچے کی عمر: 9 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

نشوونما کے حوالے سے بچے کو نہلانے کا وقت ایک بہترین موقع ہے۔ بچے کو پانی ڈالنے کے لئے مختلف محفوظ چیزیں دیں۔ جیسے، ڈبہ / پیالہ/ چمچ یاپلیٹ وغیرہ۔بچہ جو کچھ کررہا ہو اس کے بارے میں بات چیت کریں۔ آپ اور بچہ جو کچھ دیکھ رہے ہوں اس کے بارے میں موازنہ کرنےاور دریافت کرنے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں : "آئیے دیکھتے ہیں جب ہم پانی کو کپ سے پیالے میں ڈالتے ہیں تو کیا ہوتا ہے!"

دماغی پس منظر

بچے کے سیکھنے کا بہترین طریقہ کھیل کے دوران چیزوں کا استعمال کرتے ہوئے دریافت کرنے سے ممکن ہے۔ جب آپ اپنے بچے کو تجربات ترتیب دینے میں مدد کرتے ہیں کہ دنیا کیسے کام کرتی ہے، تو وہ تنقیدی سوچ کی مہارتیں تیار کرتے ہیں۔ اس سے بچے کی تنقیدی سوچ کی مہارتیں فروغ پاتی ہیں جو سائنس اور ریاضی کے لئے بنیادی ستون ہیں۔ اس طرح سے آپ بچے میں سیکھنے کے عمل سے محبت پیدا کرتے ہیں ۔



خزانے کا تھیلا

بچے کی عمر: 9ماہ تا 2سال

سرگرمی

آج آپ ڈاکٹر سے ملاقات کے لئے بچے کی پسندیدہ چیزوں کا ایک تھیلا / بیگ تیار کریں۔ جب آپ انتظار گاہ میں ہوں تو، اپنا ہاتھ تھیلے میں ڈالیں، اور پوچھیں " تھیلے میں کیا ہے؟" تھیلے میں سے کسی بھی چیز کو باہر نکالیں اور تفریحی انداز میں اُونچی آواز سےاس کا نام لیں۔ بچے کو بھی یہ کرنے کا موقع دیں۔

دماغی پس منظر

بچے اس تصور کو سیکھ رہے ہیں کہ جب کوئی چیز غائب یا چھپی ہوئی ہو تو وہ دوبارہ ظاہر ہوسکتی ہے۔ یہ کھیل بچے کو تجربات کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ اس خیال پر مبنی دوسرے کونسے کھیل آپ بچے کے ساتھ کھیل سکتے ہیں۔

سرگرمی

چھونے کی صلاحیت کو دریافت کرنے کے لئے مختلف اشیاء کا استعمال کریں۔ بچے سے پوچھیں، "کیا یہ آڑو کھردرا اور نا ہموار ہے؟ اس انار کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا یہ ہموار ہے؟ چھونے کے لئے ایسی اشیاء تلاش کریں جنہیں وہ چھو کر محسوس کرسکتے ہوں۔ جیسے، بسکٹ /روٹی، اور بچے سے ان چیزوں کی سطح کے بارے پوچھیں ،کیا یہ ہموار /ناہموار ہیں؟

دماغی پس منظر

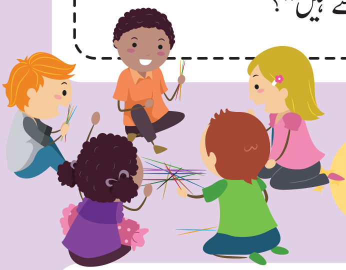
بچے حواس خمسہ کی مدد سے سیکھتے ہیں۔ جب آپ بچوں کو کھوج لگانے کے مواقع فراہم کرتے ہیں کہ چیزیں کیسی محسوس ہوتی ہیں تو آپ انکو منظم ہونے اور ان کے تجربات کو بیان کرنے کے لئے الفاظ فراہم کرتے ہیں۔ جب آپ انہیں دریافت کرنے اور انہیں کسی نتیجے پر پہنچنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں تو آپ انہیں سائنس دان کی طرح سیکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

قدرتی بلاکس کا کھیل

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

بچے کے ساتھ باہر کھیلنا مختلف چیزوں کے بارے میں جاننے اور دریافت کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ قدرتی اشیاء جیسے چھوٹی لکڑیاں، پتھر یا پتے تلاش کریں۔ پھر، ایک چیز کو دوسرے کے اوپر رکھیں ۔ آپ جو محسوس کرتے ہیں اس کے بارے میں بچے سے بات چیت کریں۔ آپ کہہ سکتے ہیں، "پتا اوپر نہیں رہے گا ۔ ہم اور کیا استعمال کر سکتے ہیں"؟



دماغی پس منظر

جیسے جیسے بچے قدرتی اشیاء کے ساتھ کھیلتے ہیں، وہ ایک سائنس دان کی طرح سوچتے ہیں! وہ توازن، جسامت، اور وجہ اور اثر کے بارے میں مزید جانتے ہیں ۔ جب وہ سوالات پوچھتے ہیں تو وہ تنقیدی سوچ کی مہارت کی مشق کر رہے ہوتے ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ جب وہ سرگرمی میں شامل ہوتے ہیں تو وہ زیادہ سیکھتے ہیں اور سیکھی ہوئی معلومات کو استعمال کرتے ہیں۔

صابن کی سائنس

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

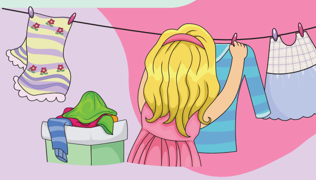
جب آپ بچے کو نہلا رہے ہو ں تو اس کو متوجہ کریں کہ پانی میں کیا ہو رہا ہے۔ جب صابن اور پانی کو ایک ساتھ ملاتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ پانی کیسے تبدیل ہو جاتا ہے؟ بچے کی سوچ کو وسیع کرنے کے لئے ان سے سوالات پوچھیں۔ مثال کے طور پر، "میں سوچ رہی ہوں کہ پانی میں بلبلے کیوں ہیں؟" باری لیں اور بچے کو بھی سوالات پوچھنے کا موقع دیں۔

دماغی پس منظر

یہ سرگرمی بچے کو ایک سائنس دان کی طرح سوچنے میں مدد کرے گی۔ وہ مشاہدہ کریں گے کہ چیزیں کیسے تبدیل ہوتی ہیں، جیسے کے پانی اور صابن مل کر بلبلے /جھاگ بناتے ہیں۔ جب آپ ان سے بار بار سوالات پوچھتے ہیں تو آپ انہیں متجسس ہو کر سیکھنے اور خود کو جوابدہ ہونے کے حوالے سے ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں ۔

بھاری کام

بچے کی عمر: 1½-1 تا 3 سال



سرگرمی

کیا آپ دھلائی کررہے ہیں؟ اپنے بچے سے کہیں کہ کپڑے دھونے کی ٹوکری یا بیگ کو کمرے میں دھکیل دیں۔ جب آپ ٹوکری کو خالی کریں اورصاف کپڑے ٹوکری میں رکھیں تو اپنے بچے سے اس ٹوکری کو کھینچنے یا دھکا دینے کو کہیں۔ وہ جو بھی غور سے دیکھتے ہیں، اس کے بارے میں ان سے بات چیت کریں— جب ڈبہ بھاری یا بھرا ہوا تھا تو آپ کو کیسا محسوس ہوا؟ یہ اب خالی ہے تو آپ کو کیسا لگ رہاہے ؟کیاخالی ٹوکری 'تیزی' سے ہل یا حرکت کررہی تھی ؟

دماغی پس منظر

آپ کا بچہ تجربوں کے ذریعے اہم تصورات سیکھتا ہے جیسے، "ایک جیسے "، "مختلف"، "بھاری" اور "ہلکا"—جسے چھوٹے بچے بہترین انداز میں سیکھتے ہیں۔ وہ ریاضی اور سائنس کے تصورات کو بھی تفریحی انداز میں جانچتے ہیں جیسے، وزن، فاصلہ اور رفتار وغیرہ۔

قدموں کی آوازیں

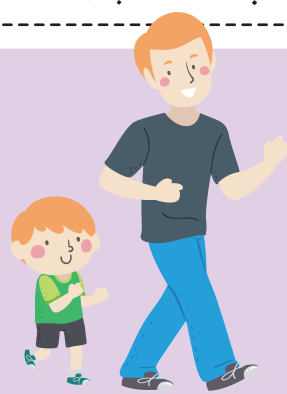
بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ چلتے ہیں تو بچے کواپنے چلنے کی آوازیں سننے کو کہیں۔ کیا ان کے چلتے وقت قدموں سے آوازیں آتی ہیں ؟ کیا وہ آپ کے قدموں کی آوازوں کو سن سکتے ہیں ؟ چلنے کی مختلف حرکات کو جانچنے کے لئے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔ اگر وہ اپنے قدموں کو زمین پر زور زور سے مارتے ہوئے اور اُچھلتے ہوئے چلنے کی کوشش کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ اور ایسے طریقے سے چلنے کی آوازیں کیسے مختلف ہوتی ہیں؟

دماغی پس منظر

یہ سرگرمی بچے کو سوچنے اور توجہ برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہے ، جب وہ مختلف آوازوں کو سنتے ہیں ۔
جب وہ مختلف انداز میں حرکت کرتے ہیں تو وہ خود پر قابو پانے کی مہارت بھی سیکھتے ہیں ۔
وہ سائنس دانوں کے انداز میں سوچنے لگتے ہیں جب وہ مختلف آوازوں کے بارے میں سوچتے اور ان کو جانچتے ہیں ۔



پانی کا کھیل!

بچے کی عمر: 1 تا 5 سال

سرگرمی

بچے کو پانی سے بھری ہوئی پلاسٹک کی بوتل دیں۔انہیں پودوں یا گھاس کو پانی دینے کی دعوت دیں۔ ان سے بات چیت کریں کہ وہ کیا کررہے ہیں۔ مثال کے طور پر، "آپ پودوں کو پانی ڈال کر انہیں بڑھنے میں مدد کررہے ہیں"۔

دماغی پس منظر

جب بچے باہر تفریحی کھیل کھیلتے ہیں تو انہیں بنیادی سائنسی تجربات سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ مثال کے طور پر، جب پانی اور مٹی کو ملاتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟جب آپ انکے تجربات کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں تو آپ انہیں نئے الفاظ سکھاتے ہیں تا کہ جو کچھ وہ سیکھ رہے ہیں اسے سمجھ بھی سکیں۔

جذب کرنے والی اشیاء کی پہچان

بچے کی عمر: 1 تا 5 سال

سرگرمی

جب آپ برتنوں کو دھو رہے ہوں تو بچے کو پانی جذب کرنے والی صاف چیز / کپڑا (اسفنج) کے ساتھ ایسی جگہ کھیلنے دیں جہاں وہ سب کچھ گیلا نہ کریں ۔ وہ اس چیز کی ساخت کو پسند کریں گے ۔ انہیں کر کے دکھائیں کہ پانی کو کیسے نچوڑ اور جذب کر سکتے ہیں۔ بچے سے اس تجربے کو بیان کرنے کو کہیں۔

دماغی پس منظر

جب بچے نئے الفاظ سنتے اور نئی چیزیں محسوس کرتے ہیں ، تو وہ اپنے ذہن میں ایسے تعلق بنا رہے ہوتے ہیں جو پڑھنے اور ریاضی کی بنیادیں ہیں۔ وہ آپ کے الفاظ اور حرکات سے سیکھ رہے ہیں، خاص طور پر جب وہ تفریح کر رہے ہوں۔

پکانے سے پہلے اور بعد میں

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

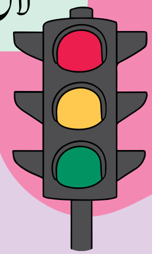
بچے کو بتائیں کہ جب آپ کھانا پکاتے ہیں تو کس طرح کھانے میں تبدیلی آتی ہے۔ بچے کو بتائیں کس طرح دیسی روٹی (پھٹی/ پھپاو) اور پراٹھا آٹے سے بنتا ہے۔ اور کس طرح سے چاول پکانے پر نرم ہوجاتے ہیں۔ اُنہیں تمام حواس خمسہ کو استعمال کرنے دیں اور کھانے میں استعمال ہونے والی اشیاء کو پکانے سے پہلے اور بعد میں چھونے دیں(ٹھنڈا ہونے پر) ۔ اوروہ جو مشاہدہ کرتے ہیں اُس پر دونوں بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

کھانے کی تبدیلی کے بارے میں کھوج لگانے سے وہ کھانے کے بارے میں دو طرح سے سوچتے ہیں: پہلے اور بعد میں۔ اس طرح اپنے ذہن میں دو چیزوں کو رکھنا اور پھر ان کا موازنہ کرنا ذہنی صلاحیت کو بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے۔ سائنس دان اسے کام کرنے والی یادداشت کہتے ہیں۔

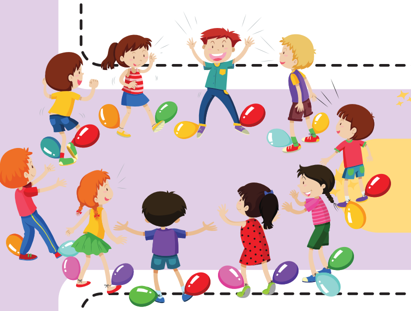
لال بتی، ہری بتی

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال



سرگرمی

بچے کو " ہری بتی " پر دوڑنے اور "لال بتی " پر رکنے کو کہیں۔ جب وہ اچھی طرح یہ کرنے لگیں تو اُس کا اُلٹ کرنے کے لئے کہیں ۔ "لال بتی" پر دوڑو اور" ہری بتی" پر رک جاؤ۔ دوسرے رنگوں اور حرکات کا استعمال کریں ۔ایک پیر پر کو دنا، دو پیروں پر کودنا۔ آپ ان اصولوں کو تبدیل کرتے ہوئے اُلٹ بھی کرسکتے ہیں۔



دماغی پس منظر

جب بچہ یہ کھیل کھیلتا ہے تو وہ اپنے ذہن میں یہ رکھتا ہے کہ اس کھیل کے کیا اصول ہیں اور اسے کیا کرنا ہے۔ سائنس دان اس کو حافظہ، یا قلیل المدتی یاداشت (کام کرنے والی یاداشت)، کہتے ہیں۔ رکنے اور چلنے کے اصول بنانے یا ان اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے وہ خود پر قابو پانے کی مہارت کو استعمال کرتے ہیں۔ یہ اسکول اور زندگی کے لیے اہم مہارتیں ہیں۔

نہاتے وقت تجربے کرنا

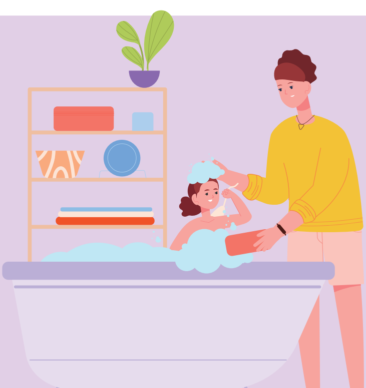
بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

بچے کو نہلانے کے دوران انہیں پیمائش کے بارے میں سیکھنے میں مدد کریں۔ اس کھیل کے لئے آپ مختلف اشکال اور جسامت کے لحاظ سے پلاسٹک کے خالی ڈبے لے سکتے ہیں۔ اور جب بچے ان سے کھیلیں، تو آپ ان سے پوچھ سکتے ہیں کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔ " آپ نے پانی زیادہ بھر دیا ہے، اس لئے پانی باہر نکل رہا ہے" آپ ایسے سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں جیسے "کونسے ڈبے میں زیادہ پانی جاتا ہے؟ کیا آپ کا پیالہ خالی ہے یا پھر بھرا ہوا ہے"؟

دماغی پس منظر

یہ کھیل بچے میں تنقیدی سوچ کی صلاحیتوں کو پیدا کرتا ہے۔ وہ ان صلاحیتوں کو اپنی بات چیت کی مہارتوں کے ساتھ ، وہ کیا کہنا چاہتے ہیں اور اسے کیسے کہنا ہے کے بارے میں جاننے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ اندر اور باہر یا مکمل اور خالی جیسے خیالات کے ساتھ کھیلنا روزمرہ کی زندگی میں ابتدائی ریاضی اور سائنس کے خیالات کو متعارف کرواتا ہے۔جب بھی بچہ ایک سائنس دان کی طرح سوچتا ہے تو اس سے سیکھنے کا عمل پروان چڑھتا ہے۔

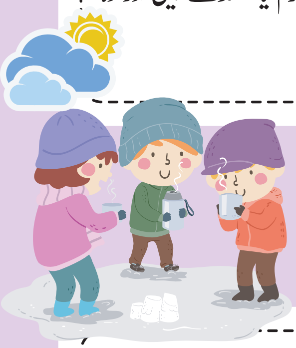


ٹھنڈے یا گرم ہاتھ

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

جب آپ باہر ہوں تو بچے کو اپنے ہاتھ چھونے کے لئے کہیں اور پوچھیں۔ میرے ہاتھ گرم ہیں یا ٹھنڈے؟ پوچھیں کہ ایسا کیوں ہے۔ موسم کیسا ہے؟ پھر ان کے ہاتھوں کو چھوئیں ۔ کیا وہ ایک جیسا محسوس کرتے ہیں یا مختلف؟ جسم کے دوسرے حصوں کے بارے میں مل کر بات کریں جو گرم یا ٹھنڈے ہیں اور وہ گرم یا ٹھنڈا محسوس کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔



دماغی پس منظر

بچہ الفاظ اور تصورات کو اپنے حواس خمسہ اور تجربات کے ذریعے بہترین طریقے سے سیکھتا ہے۔ اس سرگرمی میں فعال طریقے سے شامل ہونے سے وہ سائنس کے تصورات جیسے وجہ اور اثر، اور درجہ حرارت کے بارے میں سیکھتا ہے ۔ جیسے آپ کے ہاتھ کیسا محسوس کرتے ہیں ، وہ کیوں ایسا محسوس کرتے ہیں، اور وہ کیسے اپنے اور آپ کے ہاتھوں کا موازنہ کرتے ہیں۔

پیالوں کا مینار

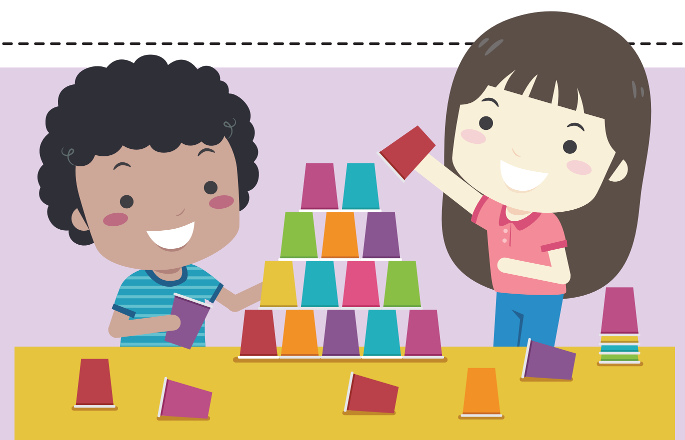
بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

آپ کو گھر میں تفریحی سرگرمی کرنے کے لئے زیادہ چیزوں کی ضرورت نہیں ۔ چند پلاسٹک کے پیالوں /ڈبوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر پیالوں/ڈبوں کا مینار بنائیں۔ پھر اپنے بچے کو دکھائیں کہ ان سب کو گرانے میں کتنا مزہ آتا ہے۔ اب ان کوپیالے/ڈبے دیں اور ان سے کہیں کہ وہ پیالوں/ڈبوں کا مینار بنائیں۔اپنے بچے کے ساتھ باری باری مختلف چیزوں کا مینار بنائیں۔

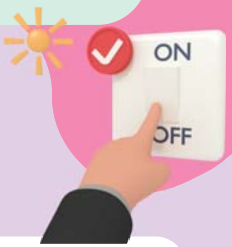
دماغی پس منظر

بچوں میں تحقیق اور دریافت کی حوصلہ افزائی کرنے سے انہیں زندگی بھر سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ کھیل بچوں کو سیکھنے میں مدد کرتا ہے، کہ آس پاس کی دنیا کس طرح کام کرتی ہے۔ ان دریافتوں کے بارے میں ان سے باری باری بات چیت کریں۔



بتیاں بجھائیں

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

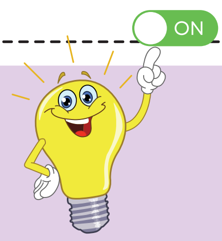


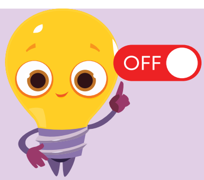
سرگرمی

گھر سے نکلنے سے پہلے اپنے بچے سے کہیں کہ وہ گھر کی بتیاں بجھا دیں ۔بتیاں بجھانے میں انکی مدد کریں اور ان سے بات چیت کریں کہ کس طرح بتیا ں بجھانے سے اندھیرا اور بتی جلانے سے اجالا ہوتا ہے۔

دماغی پس منظر

یہ سرگرمی بچے کو عمل اور ردعمل کے بارے میں سکھاتی ہے۔ بجلی کا بٹن بند کرنے اور کھولنے سے وہ جان سکیں گے کہ کس طرح بتیاں جلتی اوربجھتی ہیں ۔ بچوں کو نئے الفاظ سیکھنے کے لئے اس کے متعلق بات چیت کریں۔



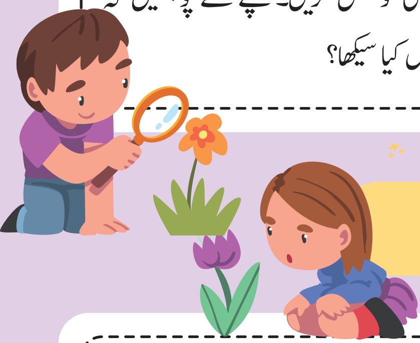


دریافت کرنا

بچے کی عمر: 1½ تا 5 سال

سرگرمی

ایک درخت تلاش کریں جس کے بارے میں آپ اور بچہ آگاہی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔اپنی انگلیوں کو بڑے تنے کے گرد اوپر نیچے پھیریں۔ گھٹنوں کے بل بیٹھ کر جڑوں کا پتہ لگائیں جہاں وہ مٹی میں داخل ہوتی ہیں۔اوپر کی طرف سب سے اُونچی شاخ کو پنجوں کے بل چھونے کی کوشش کریں۔ بچے سے پوچھیں کہ آج آپ نے اس درخت کے بارے میں کیا سیکھا؟



دماغی پس منظر

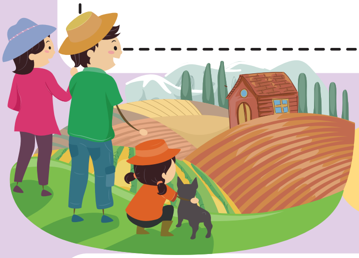
جب آپ اور بچہ کچھ دریافت کرتے ہیں، تو آپ سائنس دان کی طرح سیکھنے میں ان کی مدد کر رہے ہوتے ہیں۔ مشاہدہ کرتے ہوئے آپ یہ معلوم کرتے ہیں کہ انہوں نے کیا سیکھا۔ درخت کے بارے میں سوالات پوچھنے میں بچے کی مدد کریں اور جب وہ دریافت کریں تو جوابات تلاش کریں۔

چھوٹا سائنس دان

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

جب آپ اور آپ کا بچہ گھر سے باہر ہوں تو اُس کو جانوروں، پرندوں یا کیڑوں کو تلاش کرنے کے لیے مدعو کریں ۔ کچھ لمحوں کے لئے مشاہدہ کریں کہ وہ جاندار کیا کررہے ہیں۔ وہ کہاں جارہے ہیں؟ بچہ اُن کے اس سفر کے بارے میں کیا سوچتا ہے؟ کیا دوسرے جانور بھی ایسا ہی کرتے ہیں؟



دماغی پس منظر

بچہ قدرتی طور پر اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں متجسس ہوتا ہے۔جس کی وجہ سے اسے ایک سائنس دان کی طرح سوچنے، توجہ مرکوز کرنے اور محتاط مشاہدات کرنے میں مدد ملتی ہے - وہ اپنے موجودہ علم کی بنیاد پر سمجھنے کی کوشش کرتا ہے کہ جانور اپنی خوراک اور رہنے کے لئے محفوظ جگہیں کیسے تلاش کرتے ہیں۔

سرگرمی

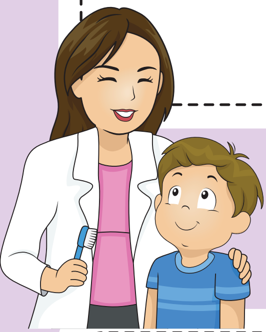
اپنی اگلی سیر کے دوران بچے کے ساتھ دھنک کے تمام رنگوں کو تلاش کریں ۔ اپنے اردگرد موجود کسی بھی قدرتی چیز کی طرف اشارہ کریں اور بچے کو مختلف رنگوں کے نام بتائیں۔ جیسے، گھاس سبز ہے، پھول سرخ ہے، سورج پیلا ہے۔ بچے سے پوچھیں اور مزید کیا ہو سکتا ہے؟

دماغی پس منظر

مختلف چیزوں کی مشترک خصوصیات کے بارے میں سوچنا (وہ رنگ، اشکال یا جسامت کے حوالے سے ہوں)بچے کے بڑھتے ہوئے دماغ میں روابط کو پروان چڑھاتا ہے۔

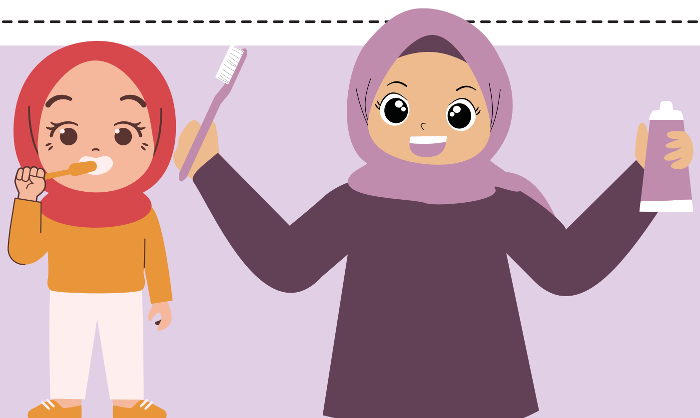
سرگرمی

آپ کے ٹوتھ پیسٹ کی ٹیوب بچے کے ساتھ بات چیت کا بہترین آغاز ہوسکتی ہے۔ ان سے پوچھیں کہ وہ ٹیوب پر کون سے حروف دیکھ رہے ہیں۔ کون سے رنگ ہیں؟جو پیسٹ نکلتا ہے وہ کس رنگ کا ہے؟ ٹیوب انہیں کیا یاد دلاتی ہے؟ کیا یہ مائکروفون ہو سکتا ہے؟



دماغی پس منظر

جب آپ اور بچہ باری باری ٹوتھ پیسٹ کی ٹیوب پر حروف اور رنگوں کی نشاندہی کرتے ہیں تو اس سرگرمی کے ذریعے آپ انہیں تفصیلات پر توجہ دینے کی دعوت دیتے ہیں اور روزمرہ کے معمولات میں سیکھنے کے تجربات فراہم کرتے ہیں۔



دیکھیں

سیکھنے کے لیے بچے اپنی آنکھیں استعمال کرتے ہیں۔ یہ دیکھیں کہ آپ کا بچہ کن چیزوں کی جانب توجہ مبذول کرتا ہے اور ان چیزوں کے بارے میں بات کریں۔ یا بچے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھیں، مسکرائیں، باتیں کریں، بغلگیر ہوں یا پھر مضحکہ خیز چہرے شکلیں بنائیں!

تھیم نمبر ۵

ہمارے ارد گرد کی دنیا

سرگرمیاں اور دماغی پس منظر

کھانے پر بات چیت

بچے کی عمر: 0 تا 6 ماہ

سرگرمی

جب آپ ناشتہ کر رہے ہوں تو بچے سے بات کریں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ جیسے " جب ہم سیب کھاتے ہیں تو اس سے کرنچ کی آواز آتی ہے۔ جب آپ کے دانت آجائیں گے تو آپ بھی سیب کھا پائیں گے ۔" اگر وہ اس پر کوئی ردِ عمل دکھائیں یا وہ کھانے کی چیز آپ سے لینا چاہیں اور وہ اگر محفوظ ہے تو انہیں چھونے دیں اور ان سے بات چیت کریں۔ جیسے "یہ بہت ہموار ہے نا"؟

دماغی پس منظر

آپ جب بچے سے بات کرتے ہیں تو ان کے دماغ کا وہ حصّہ جو آوازوں سے متعلق ہے روشن ہو جاتا ہے، اس طرح جو کچھ وہ سنتے ہیں اس کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے ان کے دماغ کا عملی حصّہ بھی بیدار ہوتا ہے جو بچے کو الفاظ کی ادائیگی کے لئے تیار کرتا ہے۔ حالانکہ وہ ابھی بول نہیں سکتے ، تاہم یہ سادہ سرگرمی ان کو یہ سکھاتی ہے کہ بات چیت کس طرح جاتی ہے۔

مختلف چیزوں کی ساخت

بچے کی عمر: 0 تا 9 ماہ

سرگرمی

کپڑے دھونے کا وقت ذہنی نشوونما کے لیے بہترین ہو سکتا ہے۔ بچے کو مختلف کپڑوں کو چھونے کا موقع دیں، جیسے کہ بنیان یا تولیہ۔ ان کی ساخت کی وضاحت کریں ۔"کیا آپ کو بنیان پر خارش محسوس ہوتی ہے؟" دیکھیں کہ وہ محسوس کرنے پر کیا رد عمل ظاہر کرتے ہیں اور اس کے بارے میں ان سے بات چیت کریں۔ بچے اپنے حواس خمسہ کی مدد سے سیکھتے ہیں۔

دماغی پس منظر

دنیا کو دریافت کرنے کے لئے مختلف ساخت کی چیزوں کو چھونا بچے کے لئے ایک بہترین طریقہ ہے۔ ایک دوسرے سے بات چیت کرنے سے آس پاس موجود دنیا کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ حواس خمسہ ، الفاظ اور ان کے معنی کے درمیان تعلق پیدا کرتا ہے۔

سرگرمی

جب آپ باغ میں ہوں تو آپ کا بچہ کیا دیکھ رہا ہے؟ اس طرف اشارہ کریں جہاں وہ دیکھ رہا ہو اوراس کو بتایئں کہ وہ مزید کیا دیکھ سکتا ہے ۔" درخت کی شاخوں سے سورج کی شعاعیں چمک رہی ہیں۔" اگر وہ دوسری جانب دیکھیں تواس نئی چیز کے بارے میں بات چیت کریں جسے وہ دیکھ رہے ہوں۔

دماغی پس منظر

بچے کی دلچسپی کو مدِ نظر رکھتے ہوئے ان اشاروں/علامتوں کو تلاش کریں جو بچے کی پسندیدہ چیزوں کو دیکھنے اور کچھ کرنے میں اُنکی مدد کر سکیں ۔ جس چیز پر بچہ توجہ دیتا ہے اُسے اس چیز سے لطف اندوز ہونے کے لئےانہیں وقت دیں، اس کے بارے میں اُن سے باتیں کریں۔ جب آپ اُن کے اشاروں پر ردِ عمل دیتے ہیں تو آپ دراصل بچے کو اپنے اور دنیا کے بارے میں معلومات دے رہے ہوتے ہیں

سرگرمی

اپنے بچے کے ساتھ نظر سے نظر ملائیں، پھر جلد ہی دوسری جانب دیکھیں اور پھر اُن کی طرف دیکھیں اور مسکرائیں۔ کیا جواب میں وہ مسکراتے ہیں؟ پھر اُن کی طرف دیکھ کر اپنی آنکھیں بار بار کھولیں اور بند کریں اور ایسا چہرہ بنائیں جیسے آپ کو حیرت ہورہی ہو۔ آپ جو کچھ کررہے ہیں اُس کی رفتار تبدیل کریں اور اپنے بچے کے ساتھ تفریحی انداز میں تعلق بڑھائیں۔

دماغی پس منظر

نظریں ملانا اور توجہ مرکوز کرنا،لوگوں کے ساتھ میل ملاپ بڑھانے کے لئے بہت ضروری ہے۔ جب آپ کوئی شکل بناتے ہیں اور آپ کا بچہ اس پر ردعمل دیتا ہے تو آپ اس کے ردِعمل کے مطابق اس سرگرمی کو مزید آگے بڑھاسکتے ہیں۔ اس طرح آپ بچے کو دوسروں کے ساتھ گفتگو کرنے اور تعلقات بنانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

تصاویر کا حقیقی چیزوں سے موازنہ

بچے کی عمر: 0 تا 12 ماہ

سرگرمی

تصاویر کا حقیقی چیزوں کے ساتھ موازنہ کریں۔ سیب کی تصویر دیکھنے کے بعد بچے کو حقیقی سیب کو چھونے اور سونگھنے کا موقع دیں۔ بچہ کیا کررہا ہے اسکی وضاحت کریں۔" کیا آپ سیب کو چھو سکتے ہیں؟ دیکھیں یہ اس تصویر میں موجود ہے!" اس طرح مختلف چیزیں دکھاتےہوئے باری باری بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

بچے اپنے حواس خمسہ کی مدد سے معلومات حاصل کرتے ہیں۔ جب آپ ان کو حواس خمسہ استعمال کرتے ہوئے حقیقی چیزوں اور تصاویر کو ایک دوسرے کے ساتھ جوڑنے دیتے ہیں تو آپ انہیں ارد گرد موجود دنیا کو سمجھنے میں مدد کرتے ہیں۔ باری باری چیزوں کے بارے میں بات چیت کے ذریعے آپ ان کو ایک دلچسپ طریقے سے نئے الفاظ سے بھی متعارف کرواتے ہیں۔

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ انتظار گاہ میں ہوں تو روزمرہ کے دلچسپ پہلوؤں کے بارے میں بات چیت کریں۔ جیسے کیا وہ کسی تصویر کے کھلتے ہوئے رنگوں کی طرف توجہ دیتے ہیں؟ کیا وہ محسوس کرتے ہیں کہ اُن کی قمیض /فراک / سوئیٹر کتنا ملائم ہے؟ کیا وہ اپنے پس منظر کی ہلکی موسیقی کو سن سکتے ہیں؟ گفتگو جاری رکھیں، اور جب وہ بات کریں تو آپ جواب دیں۔

دماغی پس منظر

آپ کا روزمرہ کی چیزوں میں دلچسپی لینا اور اُس کو بچے سے تفصیلی بیان کرنے سے بچے میں قدرتی طور پر تجسس اُجاگر ہوگا۔ اُس کے علاوہ اُن میں توجہ مرکوز کرنے اور مشاہدہ کرنے کی صلاحیت بھی بہتر ہوگی۔ یہ صلاحیتیں بچے کو عمر بھر سیکھنے کے عمل میں بھی مدد دیں گی۔

سرگرمی

بچہ اگر باورچی خانے میں آپ کو کچھ کرتے ہوئے دلچسپی سے دیکھ رہا ہے، مثلاً پیالے میں پانی انڈیلتے ہوئے تو آپ اس کو بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ اس طرح کہیں "پانی پیالے میں جارہا ہے۔" یہ دیکھیں کہ بچے کا کیا ردِ عمل ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے وہ آپ کو اور پھر پیالے کو دیکھے

دماغی پس منظر

جب آپ یہ محسوس کریں کہ بچہ کسی چیز میں دلچسپی لے رہا ہے تو آپ ان کو اپنی ارد گرد کی دنیا کے بارے میں سیکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ آپ جو کچھ کررہے ہیں اس کے بارے میں بچے سے بات چیت کریں۔ یہ سرگرمی نئے الفاظ سیکھنے اوران کو مختلف چیزوں سے جوڑنے میں مدد دیتی ہے

روزانہ کی دریافت

بچے کی عمر: 3تا12 ماہ

سرگرمی

بچہ کیا کررہا ہے؟ کیا وہ کسی کھلونے کی طرف پہنچنے کی کوشش کررہا ہے؟ کیا وہ دونوں ہاتھوں میں پکڑے بلاکز کو آپس میں ٹکرا کر آواز پیدا کرنے کی کوشش کررہا ہے؟ جیسے جیسے وہ اپنی دنیا کو دریافت کرتے ہیں، اُن کی مسکراہٹ اور الفاظ پر توجہ دیں: "آپ نے آگے بڑھ کر اپنی انگلیوں کے ذریعے کھلونا حاصل کرلیا"۔

دماغی پس منظر

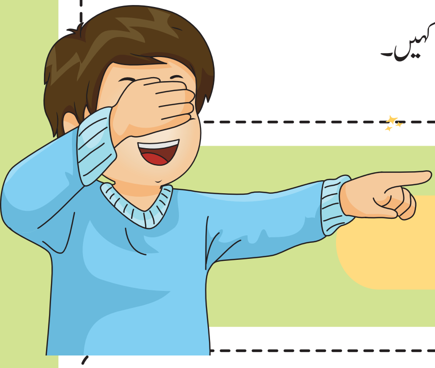
جب آپ بچے کے کئے ہوئےکام پر توجہ دیتے ہیں اور ان پر خوشی کااظہار کرتے ہیں، تو آپ ان کی زندگی بھر سیکھنے کی راہ کو تقویت دیتے ہیں۔

پیکابو

بچے کی عمر: 6 تا 12 ماہ

سرگرمی

آپ کے پاس جو کچھ ہے مثلاً: دوپٹہ، کمبل یا ہاتھ انکو استعمال کرتے ہوئے بچے کے ساتھ "پیکابو" (Peekaboo) کھیلیں۔ پہلے آپ اپنا چہرہ اس چیز کے پیچھے چھپائیں اور کہیں "پیکابو"! بعد میں بچے سے چھپنے کے لئے کہیں۔



دماغی پس منظر

"پیکابو" کے کھیل سے بچے کو یہ سیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ جب آپ چھپے ہوئے ہیں تو دراصل اس وقت بھی آپ وہیں موجود ہیں۔ لیکن سب سے اچھی بات یہ ہے کہ یہ ایک بہترین تفریح ہے! آپ کا چہرہ اور آواز آپ کے بچے کے پسندیدہ کھلونے ہیں۔

سرگرمی

بچے سے کہیں کہ اس کا کھانا ایک ہوائی جہاز کی طرح ہے۔ اب کھانے کے نوالے کو ہاتھ میں پکڑیں اور ہاتھ کو ہوائی جہاز کی طرح اڑائیں اور بچے سے کہیں اپنا منہ کھولے تاکہ آپ کھانا اس کے منہ میں ڈال سکیں۔ہوائی جہاز کی آوازیں نکالیں اور بچے سے بات چیت کریں کہ ہوائی جہاز کس طرح اوپر، نیچے یا دائرے میں اڑتا ہے۔

دماغی پس منظر

جب بچہ دیکھتا ہے کہ آپ ان کا کھانا ان کے منہ تک لارہے ہیں تو اس سرگرمی سے بچہ اپنی توجہ مرکوز کرنا سیکھتا ہے۔

بامقصد خریداری

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ کریانہ کی دکان پر جائیں تو بتائیں کہ آپ کیا اور کیوں خرید رہے ہیں ۔آپ ان سے کہہ سکتے ہیں، " ہم اس ہفتے کے ناشتے کے لئے دلیہ/___________ خرید رہے ہیں۔ " یا"ہم کل رات کے کھانے کے لئے لوبیہ/دالیں خرید رہے ہیں۔" اشیاء کو ہاتھ میں رکھتے ہوئے اس کے بارے میں بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کوبتاتے ہیں کہ آپ کیا کررہے ہیں اور کیوں کررہے ہیں، تو بچہ اپنے تجربات کے ذریعے "کیوں/کیسے" کو سمجھ پائے گا۔ اس کے علاوہ آپ کو اور اپنی ارد گرد کی دنیا کو بھی بہتر طور پر سمجھ سکے گا۔ اور یہ عمل اس کے تجربات میں اضافہ کرے گا۔

آپ انتخاب کریں

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

اپنے بچے کا ڈائپر تبدیل کرتے وقت، انہیں ڈائپر کا انتخاب کرنے کی ترغیب دیں۔ دو ڈائپر اٹھا کر پوچھیں، "آپ کون سا پہننا پسند کریں گے؟" وہ ڈائپر کی طرف اشارہ کر سکتے ہیں، آواز نکال سکتے ہیں، کوئی لفظ کہہ سکتے ہیں یا پھر کسی ایک ڈائپر کی طرف دیکھ سکتے ہیں۔ بات چیت کرنے کی ان کی کوششوں کا جواب دیں، "آپ نے اس کا انتخاب کیا ہے! آپ کی مدد کے لئے شکریہ"

دماغی پس منظر

جب بھی بچے کوکسی حوالے سے انتخاب کرنے کا موقع دیں توانہیں سنیں اور جواب دیں، آپ بات چیت کے ذریعے بچےکے ذہنی نشوونما کرتے ہیں، چاہے وہ یک طرفہ ہی کیوں نہ ہو۔آپ ان مہارتوں کو فروغ دیتے ہیں جو آئیندہ زندگی میں بھی انہیں خود مختار بننے میں مدد کریں گی۔ یہ ضروری ہے کہ بچے کو بتائیں کہ آپ انکے خیالات کو سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ جوں جوں وہ بڑے ہوں انہیں فیصلے کرنے کی صلاحیت پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔

مزاحیہ چھینک

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

چھینک کا بہانہ کر کے اپنے بچے کے ساتھ ایک تفریحی لمحے کا اشتراک کریں۔ "آہ-چھو!" کیا وہ مسکراتے ہیں یا ہنستے ہیں؟ اگلی بار دھیمے انداز میں چھینکیں اور درمیان میں رُکیں، "آہ-آہ-چھو!" اب وہ کیا کرتے ہیں؟ اُن کی آوازوں اور حرکات کا جواب دیں۔ جلد ہی وہ آپ کی نقل کرنے کی کوشش کریں گے۔

دماغی پس منظر

کسی بھی کھلونے سے بڑھ کر، آپ اپنے بچے کا پسندیدہ کھیل ہیں۔ یقیناً چھوٹے بچے، جب قریبی بڑوں کے ساتھ کھیل کے تجربات میں مشغول ہوتے ہیں تو وہ بہتر انداز سے سیکھتے ہیں۔ جب بچے دیکھتے اور ردِ عمل کرتے ہیں تو یہ کھیل تفریحی انداز میں اُن کو توجہ دینے اور خود پر قابو پانے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

ڈائپر تبدیل کرنے کا معمول
بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

بچے کے ڈائپر کی تبدیلی کو خصوصی طورپر معمول بنائیں۔ ہر بار اس کی پسندیدہ نظم گائیں یا تین بوسوں کے ساتھ ڈائپر کی تبدیلی کو ختم کریں۔ جب بھی ہو سکے اس معمول کو دہرائیں۔ بچے کی آوازوں اور حرکات کا جواب دیں۔ جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے جائیں گے دیکھیں کیا وہ آپ کی نقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

دماغی پس منظر

معمولات کی باقاعدگی نہ صرف بچے کی یادداشت کو بڑھاتی ہے بلکہ وہ حرکات کو تجربات کے ساتھ جوڑتی ہے۔ معمولات کی باقاعدگی بچے کو محفوظ محسوس کرنے اور آگے آنے والی سرگرمیوں کے لیے تیار کرنے میں مدد کرتی ہے۔ آپ بچے کو اپنی آوازوں اور حرکات پر توجہ دینے اور سیکھنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔

سرگرمی

بچے کو نہلانے کے لئےآسان اور مزیدار طریقے اپنائیں۔ مثال کے طور پر آپ کو جب بھی پانی کی ٹھنڈک محسوس ہو تو آپ کہہ سکتے ہیں "ٹھنڈا ٹھنڈا یا نرم نرم" نہلانے سے فارغ ہو کر نہا نے کے کپڑوں کوہلائیں اور کہیں "ہلائیں، "ہلائیں"۔ نہلانے کے اس معمول میں نئ چیزیں شامل کرنے کے مزید طریقے سوچیں۔

دماغی پس منظر

روزانہ کے معمول سے بچے کو یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ اسے کیا توقع رکھنی چاہیے۔ اگر آپ ان الفاظ کو دوسرے طریقوں سے استعمال کریں گے، جیسے سلاد تیار کرنا، برتن خشک کرنا وغیرہ ، تو اس سے بچے کو مزید سیکھنے میں مدد ملے گی کہ انہوں نے جو کچھ سیکھا ہے اسے نئ صورتحال میں کس طرح استعمال کرنا ہے۔

موسم کی خبریں

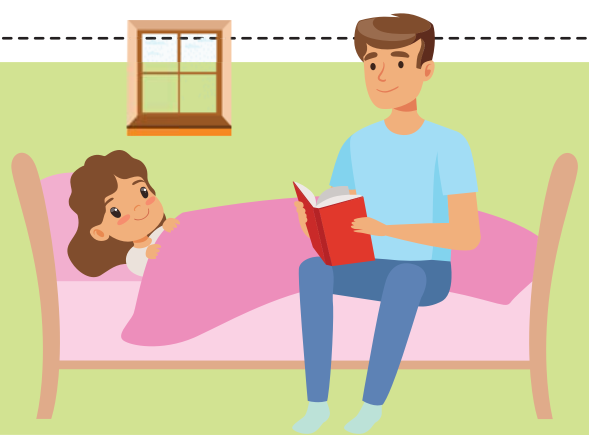
بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

سوتے وقت بچے سے آج کے موسم کے بارے میں بات چیت کریں کہ آج انہیں موسم کیسا محسوس ہوا۔ آپ باہر تھے یا اندر؟ کیا آپ نے گرمی محسوس کی یا سردی؟ کھیل ہی کھیل میں اُنکو دکھائیں کہ باہر کیسا محسوس ہوتا ہے۔ اگر وہ بڑے ہیں، تو ان سے کہیں کہ وہ موسم کو کیسے محسوس کرتے ہیں کر کے دکھائیں۔

دماغی پس منظر

بچہ آپ کی آواز سننا پسند کرتا ہے۔ روزمرہ کی چیزوں جیسے موسم کے بارے میں بات کرنے سے اسے نئے الفاظ سیکھنے اور اپنے آس پاس کی دنیا کے بارے میں جاننے میں مدد ملتی ہے۔



رکنے اور چلنے کے اشارے

بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

اپنے ہاتھوں کا استعمال کرتے ہوئے بچے کے ساتھ بات چیت کریں۔ اپنے ہاتھ کو اُوپر اُٹھائیں اور کہیں "رک جائیں!" اور جو کچھ آپ کر رہے ہیں اُسے روک دیں۔ پھر اپنے ہاتھ کو نیچے کرلیں اور کہیں "جائیے!" اور حرکت کرنا شروع کریں۔ ہاتھ کے اشاروں کا استعمال کرنے کے لئے اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔

دماغی پس منظر

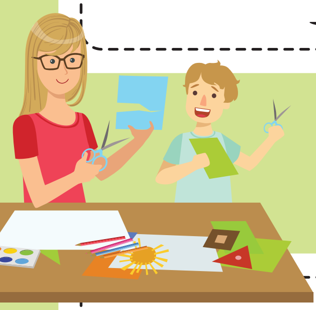
ہاتھوں کے اشاروں کے ذریعے بات چیت بچے کو بہت سی مہارتیں سیکھنے میں مدد گار ثابت ہوتی ہے۔ بچے اپنی یاداشت کو استعمال کرتے ہوئے ہدایات پر عمل کرنے ، لچکدار سوچ اور سمجھ کر کسی کام کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اور آپ کے ساتھ باری باری گفتگو میں شریک ہوتے ہیں۔

رنگ جو ہمیں پسند ہیں

بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

بچے کو اپنے پسندیدہ رنگوں کے بارے میں بتائیں اور یہ بھی کہ وہ رنگ آپ کو کیوں پسند ہیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ "پیلا مجھے دھوپ والے دن کی یاد دلاتا ہے۔ سرخ رنگ مجھے اپنے پسندیدہ پھول کی یاد دلاتا ہے۔" دیکھیں کہ وہ کہاں دیکھتے ہیں جب آپ انہیں رنگوں کے بارے میں بتاتے ہیں۔بچے آپ کے ساتھ مختلف طریقوں سے بات کر سکتے ہیں حالانکہ وہ ابھی بولنا نہیں جانتے ہیں ! بچے کے ساتھ ان رنگوں کے بارے میں بات چیت کریں جو رنگ انھیں پسند ہیں۔



دماغی پس منظر

اس قسم کی بات چیت رنگوں کو یادوں کے ساتھ جوڑنے میں مدد دیتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار کرنے سے بچے کو آپ کے بارے میں مزید جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آپ دنیا کو کیسے دیکھتے ہیں۔ آپ نہ صرف یہ کہ بچے کو روابط بنانا سکھا رہے ہیں، بلکہ آپ ان کو یہ بھی سکھا رہے ہیں کہ وہ کون ہیں ۔

آپ کیسے ہیں؟

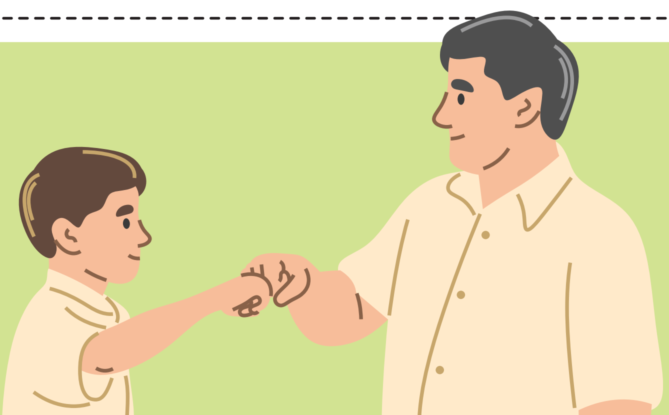
بچے کی عمر: 0 تا 5 سال

سرگرمی

خوشی کا اظہار کرتے ہوئے خوشگوار آواز میں بچے سے پوچھیں کہ وہ کیسے ہیں۔ انہیں بتائیں کہ آپ کیسے ہیں، "آج میں آپ کو دیکھ کر خوش ہوں!" اسی طرح مختلف باتیں کریں ۔ "میں آج بہت پرجوش ہوں کیونکہ سورج چمک رہا ہے!" مختلف طرح کے سوالات پوچھنے کا عمل جاری رکھیں۔

دماغی پس منظر

جب بچے آپ کے احساسات اورخیالات کو سنتے ہیں اوراپنے احساسات اور خیالات کا اظہار کرتے ہیں تو اِس سے وہ دوسروں کےاحساسات اورخیالات کے بارے میں سیکھنے کی مہارت حاصل کرتے ہیں۔ یہ ایک اہم مہارت ہے جو دوسروں کو سمجھنے اوران کے ساتھ مل کررہنے کی صلاحیت کو سیکھنے میں مدد کرتی ہے۔



سرگرمی

ٹیکنالوجی سے توجہ ہٹا کر آج کچھ وقت نکالیں اور صرف اپنے بچے کے ساتھ رہیں۔ آپ نظمیں پڑھیں ، گنگنائیں ، بات چیت کریں ،شور مچائیں ، ہنسانے والے چہرے بنائیں ، یا صرف چھیڑ چھاڑ کریں ۔ ہم سب کو ایک ساتھ رہنے کے لیے تھوڑا وقت درکار ہے۔

دماغی پس منظر

ٹیکنالوجی شاندار ہو سکتی ہے۔ لیکن ٹیکنالوجی سے وقفہ لے کر تھوڑا سا وقت صرف آپ اور آپ کے بچے کا ساتھ گزارنا آپ دونوں کے لیے شاندار ہو سکتا ہے۔

دیکھنے کے لیے وقت دیں/نکالیں — بچے کی عمر: 0 تا 5 سال

سرگرمی

آج کچھ وقت نکال کر بچے کو دیکھیں۔ غور کریں کہ وہ کیا دیکھتے ہیں۔ وہ کس طرح حرکت کرتے ہیں؟ وہ کس طرح کی آوازیں نکالتے ہیں؟ وہ کیا سیکھ رہے ہیں؟ یہاں تک کہ جب آپ مصروف ہوں تب بھی وہ جو کچھ سیکھ رہے ہیں اس کا جواب دینے سے ان کے ساتھ آپ کا تعلق گہرا ہوتا ہے۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کے ساتھ بچہ بن جاتے ہیں تو پھر آپ ان کی ضروریات اور دلچسپیوں پر توجہ دے سکتے ہیں۔ اس سے آپ دونوں کے درمیان اعتماد بڑھتا ہے۔ آپکا بچہ دنیا میں تحقیق، تلاش، دریافت اور سیکھنے کے لئے مطلوبہ تحفظ چاہتا ہے ۔

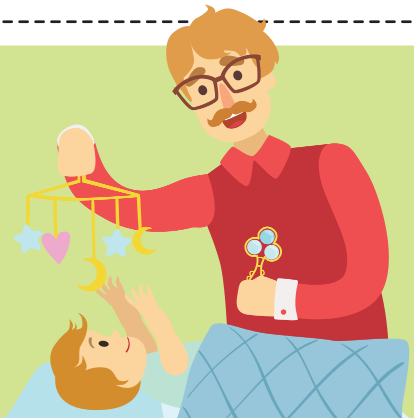
سونے کے وقت میں دکھاوا بچے کی عمر: 1 تا 1½ سال

سرگرمی

سونے کے وقت بچے کے پسندیدہ کھلونے کو بستر پر رکھنے کا دکھاوا کریں۔ کھلونے کو جھلائیں، ایک گانا گائیں، اسے کمبل سے ڈھانپیں، اور کہیں، "شب بخیر" اگر بچہ کھلونے کو اٹھائے تو کہیں "دیکھو، یہ اٹھ گئے!" اب ہم سب دوبارہ سونے کے لیے چلتے ہیں"۔

دماغی پس منظر

اگرچہ بچے نے اب تک دکھاوا کرنا نہیں سیکھا ہوگا، لیکن آپ اسے دکھاوا کر کے بتا سکتے ہیں ۔ دکھاوا بچوں کو اپنے تجربات کو معنی خیزانداز میں سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔ دکھاوا تخیل کو بھی فروغ دیتا ہے اور یہ سکھاتا ہے کہ دوسرے کیسے سوچتے اور محسوس کرتے ہیں۔

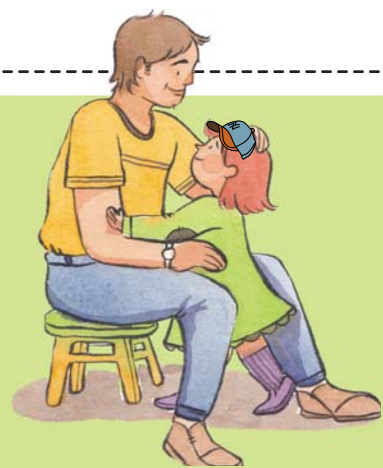


سرگرمی

بچہ کس چیز کو دیکھ رہا ہے؟ اپنے بچے کی طرف دیکھیں اور جو چیز وہ دیکھ رہے ہیں اس کے بارے میں ان سے بات چیت کریں۔ جیسے کہ، "جی ہاں، وہ میرے جوتے ہیں۔ اور ہاں یہ میری ٹوپی (دیسی/روایتی ٹوپی) ہے۔ کیا آپ میرے جوتے اور ٹوپی پہننا چاہیں گے؟ میں آپ کی مدد کروں گی/کروں گا"۔ اسی طرح باریاں لیں۔ بچے سے مزید کہیں، "کیاآپ مجھے میری ٹوپی پہنائیں گے؟ اب آپ اس کو پہننے کی کوشش کریں۔ دیکھئے یہ کتنی بڑی ہے"۔

دماغی پس منظر

بچہ یہ سیکھ رہا ہوتا ہے کہ آپ کے کپڑے کون سے ہیں اور ان کے کپڑے کون سے ہیں اور ساتھ ہی وہ چھوٹے اور بڑے کے تصورات بھی سیکھتے ہیں۔ جب آپ اپنی ٹوپی ان کے سر پر رکھتے یا پہناتے ہوئے ہنستے ہیں تو ایسا کرنے سے آپ بچے میں حسِ مذاح پیدا کرتے ہیں۔

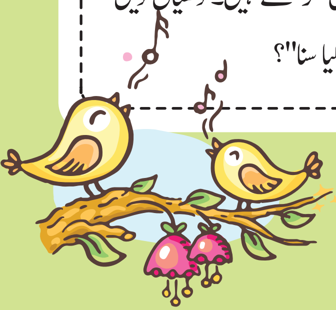


آوازوں کی تلاش

بچے کی عمر: 1 تا 2 سال

سرگرمی

ان آوازوں پر توجہ دیں جو آپ سن رہے ہیں اور بچے کے ساتھ ان کے بارے میں بات چیت کریں۔ "میں نے ایک پرندے کو چہچہاتے ہوئے سنا ہے۔ کیا آپ نے بھی سنا ہے؟" پرندے کو تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ یہ سرگرمی آپ کھلونوں، ٹرکوں یا گاڑیوں کی مدد سے بھی کر سکتے ہیں۔ دھیان دیں کہ وہ کیا سن رہے ہیں اور ان سے پوچھیں، "آپ نے کیا سنا"؟



دماغی پس منظر

بچے اپنے حواس خمسہ اور کھیلوں کی مدد سے سیکھتے ہیں جیسے آوازوں کو ڈھونڈنا۔آپ جو آوازیں سنتے ہیں ان کے بارے میں الفاظ استعمال کرنے سے آپ کے بچے مختلف آوازوں میں فرق اوروہ الفاظ جو ان آوازوں کی وضاحت کرتے ہیں کو سننے کی کوشش کرتے ہیں۔

دھلائی اور جاسوسی

بچے کی عمر: ½1 تا 2 سال

سرگرمی

جب آپ کپڑے چھانٹ رہے ہوں تو بچے سے کہیں کہ وہ اندازہ لگائیں کہ یہ کپڑے گھر کے کس فرد کے ہیں۔آپ ایک قمیض اٹھا سکتے ہیں اور پوچھ سکتے ہیں کہ "اس قمیض کو کون پہنتا ہے؟" انہیں جواب دینے کا موقع دیں اور پھر انہیں ایک قمیض اٹھانے کا کہیں اور ان کے جواب کاتب تک انتظار کریں جب تک کو وہ اندازہ نہ لگا لیں کہ وہ قمیض کس کی ہے۔ اگر وہ نہ بتا سکیں تو آپ انہیں بتا سکتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ یہ بھی بتا سکتے ہیں کہ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ یہ کس کی قمیض ہے۔

دماغی پس منظر

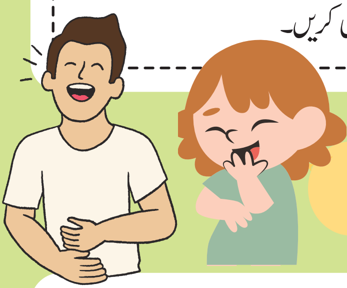
جب بچہ یہ اندازہ لگاتا ہے کہ کپڑے کس کے ہیں تو وہ سراغ رساں کا کردار ادا کرتا ہے۔ اس طرح وہ توجہ مرکوز کرنے، اشاروں پر دھیان دینے اور مسائل حل کرنے کی مہارتیں سیکھتے ہیں۔یہ مہارتیں نئ چیزیں سیکھنے کے لئے ضروری ہیں۔

ہنسنے کا بہانہ کرنا

بچے کی عمر: $1\frac{1}{2}$ تا $2\frac{1}{2}$ سال

سرگرمی

جذبات کا اظہار ایک دلچسپ کھیل ہو سکتا ہے۔ بچے سے ہنسنے کی "اداکاری" کرنے کو کہیں اور پھر آپ ان کے ساتھ ہنسنے یا رونے کی اداکاری کریں اور ان سے کہیں کہ وہ آپ کے ساتھ رونے کا ڈرامہ کریں۔ اسی طرح آپ کئی جذبات کی اداکاری کر سکتے ہیں۔ آپ غصے، غمگین، حیران، یا سونے کی اداکاری کر سکتے ہیں۔ باری باری مختلف جذبات کی اداکاری کریں۔



دماغی پس منظر

یہ کھیل بچے کو توجہ مرکوز رکھنے کی ترغیب دیتا ہے۔ اس سے انہیں مختلف جذبات کو پڑھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ یہ دوسروں کی پسند، ناپسند اور خیالات کے بارے میں جاننے کے لیے اہم ہے، جو انہیں تعلقات استوار کرنے میں مدد کرتا ہے۔

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ باہر گھومنے یا تفریح کرنے جائیں تو بچے کو راستے میں نظر آنے والی مختلف گلیوں کے نشانات، حروف اور الفاظ کی نشاندہی کرنے کے لئے مدعو کریں۔ ان کے سامنے اس کے بارے میں خیالات پیش کریں جیسے، " وہاں بس کی تصویر کے ساتھ ایک نشان ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں ہم بس کا انتظار کرتے ہیں، آپ کیا دیکھ رہے ہیں"؟

دماغی پس منظر

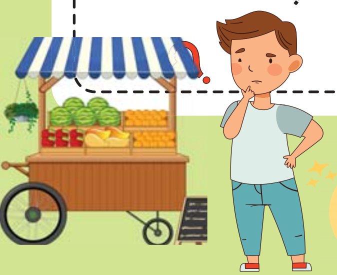
بچہ آپ کو دیکھ کر اور بات چیت کر کے چیزوں کی اہمیت کے بارے میں سیکھتا ہے۔ جب آپ اپنے ارد گرد موجود علامات کی نشاندہی کرتے ہیں، تو آپ اپنے بچے کو دنیا کا احساس دلانے میں مدد کر رہے ہوتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ اِن علامتوں اور ان کے معنی کے درمیان تعلق قائم کرنے کی حوصلہ افزائی بھی کرتے ہیں۔ پڑھنے اور سیکھنے کا یہ ایک اہم حصہ ہے۔

کھانے کے وقت کی یادیں

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

دکان میں موجود مختلف چیزوں کی نشاندہی کریں جو بچہ پہلے کھا چکا ہو۔ ماضی کے تجربے کے بارے میں تفصیل سے بات کریں، جیسے کہ یہ کہاں اور کب ہوا تھا۔ ان سے سوالات پوچھیں۔ "کیا آپ کو باغ میں رس دار سیب کھانا پسند آیا تھا؟ کیا اس کا ذائقہ میٹھا تھا یا کھٹا؟" بچے کی آوازوں اور الفاظ کا جواب دیں۔



دماغی پس منظر

جب آپ اپنے آس پاس کی چیزوں کی نشاندہی کرتے ہیں تو آپ بچے کی ذات اور اس کے آس پاس کی دنیا کے درمیان اہم روابط بنانے میں مدد کر رہے ہوتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ ان کی یادداشت کو بڑھا رہے ہیں اور یہ ان کے سیکھنے کے عمل میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔

حواس خمسہ کا کھیل

بچے کی عمر: 1 تا 5 سال

سرگرمی

کھانا بچے کے حواس خمسہ کی مشق کرنے کے لئے اہم ہے! بچے کو کھانے کا کوئی ٹکڑا چکھنے کے لئے دیں اور ان سے پوچھیں کہ اس کا ذائقہ کیسا ہے۔اس کے بعد انہیں سونگھنے کا موقع دیں تاکہ وہ آپ کوبتاسکیں کہ اس کی خوشبو کیسی ہے، اس کی شکل کیسی ہے اور چھونے پر کیسا محسوس ہوتا ہے۔ آپ بچے سے اس حوالے سے بات چیت کریں ۔

دماغی پس منظر

بچے جتنا اپنے حواس خمسہ کا استعمال کرتے ہوئے اپنے اردگرد کی دنیا کے بارے میں تجربہ کریں گے، اتنا ہی وہ زیادہ سیکھیں گے۔

نہاتے وقت کھیلنا

بچے کی عمر: 2 تا ½2 سال

سرگرمی

اپنے بچے کو نہلانے کے دوران نہلانے کے چند طریقے سوچیں۔ بچے سے کہیں وہ اپنی ٹانگیں اور پیٹ کو دھوئیں اور پھر آپ دھوئیں ۔ان کے ہاتھ میں صفائی کا کپڑا دیں اور اسے نچوڑنے کے لئے کہیں۔ پھر آپ اسے خشک کرنے کے لئے لٹکادیں۔ ان سے بات چیت کریں کہ آپ مل کر کیسے کام کررہے ہیں!۔

دماغی پس منظر

نہانے کے دوران جب آپ اپنے بچے کو محفوظ طریقوں سے خود کو نہانے کی ذمہ داری لینے دیتے ہیں اوروہ جو کچھ کررہے ہیں, اس کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں تو ایسا کرنے سے آپ انہیں ایک بہترین شخصیت اور سیکھنے والا بننے میں مدد کرتے ہیں۔

اندر کیا ہے؟

بچے کی عمر: 2 تا 3 سال

سرگرمی

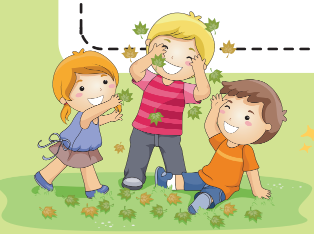
جب آپ بچے کے کپڑے تبدیل کر رہے ہوں تو اس وقت دیکھیں کہ آپ کے آس پاس کوئی خالی ڈبہ موجود ہے؟کوئی محفوظ چیز اس ڈبے میں رکھیں، اور اپنے بچے کو دیں۔ ڈبے کو ہلاتے ہوئے پوچھیں، "کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ اس ڈبے میں کیا ہے" بچے کے کپڑے تبدیل کرنے اور ان کو تیار کرنے تک کیا آپ اس اندازہ لگانے والے کھیل کو جاری رکھ سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

یہ کھیل بچے کو زندگی کی مہارتیں سکھانے کے لئے بہت اچھا ہے، جیسے اشاروں پر توجہ دینا (ملتے ڈبے میں موجود چیز وں کی آوازیں)، چیزوں کے نام یاد رکھنا اور نیپی (ڈائپر) بدلنے تک خود پر قابو پانا۔

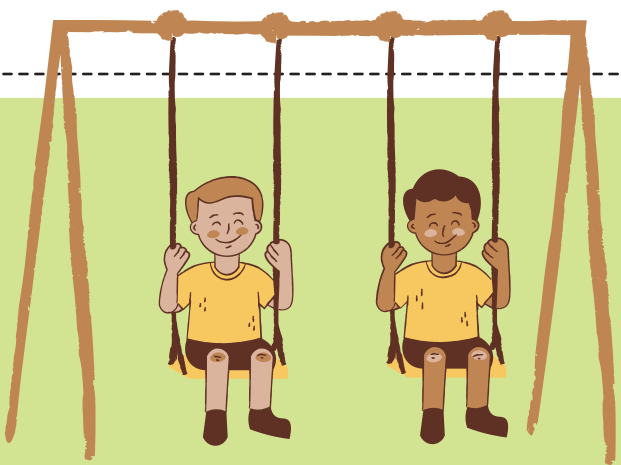
سرگرمی

بچے کی وہ کام کرنے میں مدد کریں جو انہوں نے اس سے پہلے نہ کیے ہوں ۔ کھیل کے میدان میں جھولوں یا پھسلنے والا جھولا (سلائڈ) کو آزمائیں، زمین کی مختلف ساخت کو بھی محسوس کروائیں، لیکن بچے کی حفاظت کو مدنظر رکھیں ۔ نئ چیزیں آزمانے دیں، جب انہیں مدد کی ضرورت ہو وہ تو اپنا ہاتھ بڑھائیں۔ وہ کیسے جواب دیتے ہیں وہ جو کچھ کہتے اور کرتے ہیں اس سے لطف اندوز ہوں اور اسے یادگار بنائیں۔



دماغی پس منظر

اپنے بچے کو خود سے محفوظ کام کرنے کا موقع دینا انہیں پُراعتماد محسوس کرنےاور مشکل چیزوں کا سامنا کرنے میں مدد کرتا ہے۔



خدا حافظ کہنا

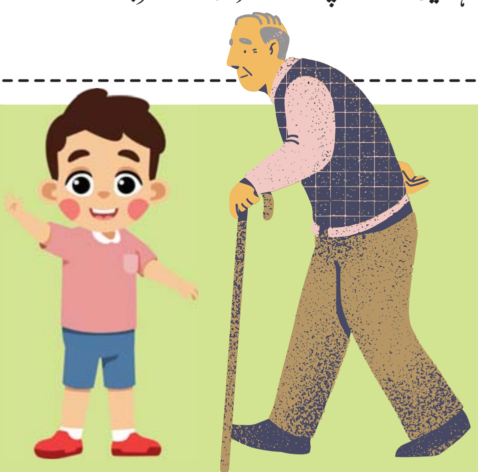
بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

کیا آپ کے بچے کو آپ کو خدا حافظ کہنے میں مشکل کا سامنا ہوتا ہے؟ انہیں کسی ایسے بچے یا جانور کے بارے میں کہانی سنانے کی کوشش کریں جو اپنے والدین کو خدا حافظ کہتا ہے: "آپ کی طرح، پرندے کو بھی دکھ ہوا، لیکن اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلنے کے بعد، انہوں نے مزہ کیا اور گھر پہنچنے پران کے پاس سنانے کے لیے ایک شاندار کہانی تھی"۔

دماغی پس منظر

بچے کو سکھائیں کہ مشکل حالات کا سامنا کرتے ہوئے اپنے احساسات کو کیسے منظم رکھنا ہے۔ بچہ یہ سیکھتا ہے کہ مشکلات کو خود ہی کیسے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ انہیں یہ بھی دکھا رہے ہیں کہ وہ اپنے اور دوسروں کے تجربات کو کیسے جوڑ سکتے ہیں۔



راشن کو ترتیب دینا

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

بازار سے لائے ہوئے سامان کو ان کی جگہ پر رکھتے وقت بچے کو یہ کہہ کر شامل کریں ، "جیسے جمے ہوئے کھانے الماری یا سامان رکھنے والی جگہ میں جائیں گے۔" یا "میں تولیہ فریج/ٹھنڈی جگہ میں رکھ رہی ہوں۔" دیکھیں کیا وہ آپ کی "غلطی" کو پکڑ سکتے ہیں؟ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کے ساتھ اپنی سوچ کا اشتراک کریں۔ ان اشیاء کو کہاں جانا اور کیوں؟ پھر بچے کو باری دیں تاکہ وہ آپ کو الجھن میں ڈالنے کی کوشش کریں ۔

دماغی پس منظر

جب آپ جان بوجھ کر غلطیاں کرتے ہیں تو آپ بچے کو توجہ سے سننے کی ترغیب دیتے ہیں اور جس بات کا انہیں علم ہو اس پر وہ آپ کو درست کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جب آپ بچے کو جو وہ سوچ رہا ہو کہنے کے لیے حوصلہ افزئی کرتے ہیں تو آپ انھیں جواب دینے سے پہلےمزید سوچنے کے لیے راغب کرتے ہیں۔ اس عمل سے آپ اس کی توجہ مرکوز کرنے اور خود پر قابو رکھنے میں مدد کرتے ہیں ۔

جانور کیسے چلتے ہیں

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

اپنے بچے سے پوچھیں کہ مختلف جانور کیسے چلتے ہیں۔ ان کی نقل کرنے کے لئے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔ جیسا کہ، کتے کی طرح دوڑنا۔ چڑیا کی طرح پھڑ پھڑانا۔ خرگوش کی طرح ہاپنا۔ جیسے ہی وہ اس کھیل میں بہتر ہوں، تو ان سے کہیں کہ وہ کسی اورجانور کی نقل کریں۔ آپ اندازہ لگائیں کہ وہ کس جانور کی نقل کررہے ہیں۔

دماغی پس منظر

اس کھیل کے ذریعے آپ کے بچےکچھ کرنے سے پہلے سوچنا سیکھتے ہیں۔ اس کھیل کے اصول یاد کرنے یا دہرانے کے لئے وہ اپنی یاداشت کا استعمال کرتے ہیں اور کھیلنے کے دوران خود پر قابو پاتے ہیں۔ جب آپ کھیل کو تبدیل کرتے ہیں تو ان کو توجہ دینے اور لچکدار طریقے سے سوچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تمام سیکھنے کی اہم مہارتیں ہیں۔

چیزوں کو جگہ پر رکھنا

بچے کی عمر: 2½ تا 4 سال

سرگرمی

صفائی کے وقت بچے سے اس بارے میں بات کریں کہ کون سی چیزیں ایک ساتھ جا سکتی ہیں۔ آپ پوچھ سکتے ہیں، "کیا تمام چمچ اور کانٹے ایک ہی دراز/ الماری یا جگہ میں جا سکتے ہیں؟" اس بارے میں ان سے بات کریں۔ اس کے بعد انہیں ازخود کچھ کام محفوظ طریقے سے کرنے دیں، جیسے موزے اور جوتے جگہ پر رکھنا۔ انہیں مدعو کریں کہ وہ آپ کو بتائیں کہ وہ کہاں اور کیوں جائیں گے۔

دماغی پس منظر

جب آپ اپنے بچے کو روزمرہ کے کاموں میں شامل کرتے ہیں، تو آپ انہیں پراعتماد اور پراثر بننے میں مدد کرتے ہیں۔ اس سے انہیں زندگی کی مشکلات کا مقابلہ کرنے اور سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ جب وہ اشیاء کو ترتیب دیتے ہیں، تو وہ سیکھتے ہیں کہ خیالات میں ربط کیسے بنتا ہے، مثال کے طور پرایک جیسے اور مختلف۔ اس سے انہیں تنقیدی مفکر بننے میں بھی مدد ملتی ہے۔

برتن کے جوڑے

بچے کی عمر: 2تا5 سال

سرگرمی

جب آپ برتن ترتیب دے رہے ہوں تو برتن رکھنے سے پہلے بچے کو تمام برتن دکھائیں ۔ان سے پوچھیں کہ آپ اس برتن میں کیا کھا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب آپ انہیں ایک پلیٹ دکھائیں تو وہ کہہ سکتے ہیں کہ "پراٹھہ" انہیں ایک پیالہ دکھائیں اور دیکھیں کہ وہ کیا کہتے ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ وہ دودھ یا پانی پینے کے لیے کس طرح کا برتن استعمال کریں گے۔

دماغی پس منظر

مواقع فراہم کرنے سے بچے کو مختلف خیالات سوچنے کا موقع ملتا ہے کہ کیا چیزیں ایک ساتھ ہوسکتی ہیں۔ آپ بچے کوچیزوں کی گروہ بندی کرنے اور تعلق بنانے میں مدد کر تے ہیں۔ روزمرہ کی چیزوں کے بارے میں بات چیت کرنے سے انہیں اپنی دنیا کے بارے میں جاننے میں مدد ملتی ہے۔

حواس خمسہ کی مدد سے جاسوسی

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

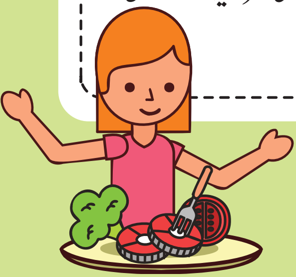
جاسوسی مشاہدہ کرنے کا مزیدار کھیل۔ جب آپ بچے کے ساتھ گھر سے باہر ہوں تو حواس خمسہ پر مشتمل جاسوسی کا کھیل کھیلیں۔ جیسے، اپنی آنکھیں بند کریں اور بتائیں کہ آپ کے حواس خمسہ آپ کو کیا اشارہ دے رہے ہیں۔ مثال کے طور پر "مجھے کچھ آوازیں سنائی دے رہی ہیں۔" یا "مجھے کسی میٹھی چیز کی خوشبو آ رہی ہے۔" دیکھیں کہ کیا بچہ اندازہ لگا سکتا ہے کہ آپ کیا کہنا چاہتے ہیں۔ پھر، انہیں بھی اپنے حواس خمسہ کا استعمال کرتے ہوئے جاسوسی (خفیہ مشاہدہ) کرنے کا موقع دیں۔

دماغی پس منظر

بچے اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے حواس خمسہ کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ کھیل انہیں چھونے، اور سونگنے کی صلاحیتوں کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ار گرد کے ماحول پر تفصیلی توجہ دینے میں مدد کرتا ہے۔ اس سے انہیں الفاظ اور اپنے تجربات کے درمیان رابطہ قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

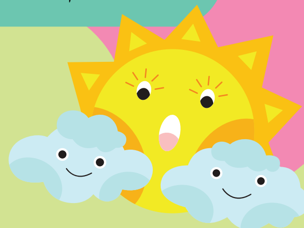
سرگرمی

رات کے کھانے کے دوران، مختلف کھانوں کو اُلٹے سیدھے طریقے سے پیش کریں۔ کیا ہم گاجر کو پیالے سے کھاتے ہیں؟ کیا ہم سبزیوں پر دودھ ڈالتے ہیں؟ دیکھیں کہ کیا آپ کا بچہ بتا سکتا ہے کہ ہر ایک کھانے کو کس طرح کھایا جانا۔ اِن کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بھی مزاحیہ انداز میں مختلف کھانوں کو اُلٹے سیدھے طریقے سے بتائیں۔



دماغی پس منظر

مکس اَپ کا کھیل بچے کی توجہ مرکوز کرنے اور اُن چیزوں کو یاد رکھنے کی دعوت دیتا ہے جن کو وہ پہلے سے جانتے ہیں ۔ یہ مہارتیں بچے زندگی کے ہر پہلو میں استعمال کرتے ہیں۔



سرگرمی

جب آپ باہر سے آکر گھر میں داخل ہوں تو بچے سے موسم کے بارے میں بات چیت کریں ۔ جیسے، کیا آپ کو ٹھنڈ لگ رہی تھی یا گرمی؟ یاد رہے کہ آپ کے جملے آسان ہوں لیکن آپ ان میں بڑے بڑے الفاظ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے سے اس کی دنیا کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں تو اس سے بچے کی ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔ سوالات پوچھنا نہ بھولیں۔ جیسے:"کیا آپ کا کوٹ/بنیان آپ کو گرم رکھتا ہے؟ " اور وہ جو کچھ کہیں اس پر آپ بھی اپنے الفاظ کا اضافہ کرتے رہیں۔ مثال کے طور پر،ٹھنڈی ہوا سے مجھے بھی آپ کی طرح ٹھنڈ لگ رہی تھی"۔

آنکھ مچولی

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

بچے کے ساتھ کھیل کھیلیں اور انہیں آنکھیں بند کرنے کو کہیں اور پھر آپ کوئی کھلونا یا چیز ایسی جگہ چھپا دیں جسے ڈھونڈنا ان کے لیے قدرے مشکل ہو۔ ان سے پوچھیں کہ چھپائی گئی چیز کہاں ہے اور انہیں تلاش کرنے دیں۔ انہیں بھی چھپانے کی باری دیں ۔ جب آپ کا بچہ یا آپ چیزوں کو ڈھونڈ لیں تو خوشی کا اظہار کریں۔

دماغی پس منظر

چیزیں چھپانے اور کھوجنے کی سرگرمی میں جب آپ کا بچہ یہ سوچتا ہے کہ آپ نے چیزوں کو کہاں چھپایا ہوگا تو اس سرگرمی سے بچے میں توجہ مرکوز کرنے اور مشاہدہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ جب وہ چیزوں کو چھپاتے ہیں تو وہ تصور کرتے ہیں کہ آپ کیسے سوچ رہے ہیں تاکہ وہ چھپانے کے لئے مشکل جگہ تلاش کر سکیں۔ یہ سرگرمی مہارتیں سیکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

جانوروں کا نہانا

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

بچے کو نہلاتے وقت سوچنے کی دعوت دیں کہ جانور (گائے، بکری، بلی، کتا، مرغی وغیرہ)، چڑیا اور دیگر پرندے خود کو کیسے صاف کرتے ہیں۔ ان سے مزید سوالات پوچھیں، جیسے، "بلی اپنی کھال کیسے دھوتی ہے؟" یا "پرندے/چڑیا وغیرہ کیسے نہاتے ہیں؟" اور ان کے غور کرنے اور بیان کرنے کی حوصلہ افزائی کریں، کہ بلی کیسے اپنی کھال چاٹتی ہے یا پرندے جوہڑ میں اپنے پر پھڑپھڑاتے ہیں۔ بچے کو بھی سوالات کرنے کا موقع دیں۔

دماغی پس منظر

بچے سے کہیں کہ اس نے جو کچھ دیکھا ہے اسے بڑے تصورات سے جوڑے جیسے خود کو صاف رکھنا۔ اس سے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ چیزیں کیسے کام کرتی ہیں۔ یہ سرگرمی ایک سائنس دان کی طرح اپنے تجربات کے بارے میں سوالات پوچھنے اور ان کے جوابات ڈھونڈنے میں بھی مدد دیتی ہے۔

زندگی مصروف ہوتی جاتی ہے۔
Vroomسادہ رہتا ہے۔

Vroom کے مشورے آپ کو اپنے باہمی لمحات میں زیادہ سے زیادہ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ کھانے کے وقت، سونے کے وقت، نہانے کے وقت یا پھر کسی بھی وقت میں سیکھنے کے عمل کو شامل کریں۔ ہر مختصر سرگرمی کے ساتھ آپ اپنے بچے کو زندگی کی مہارتیں سکھاتے ہیں اور انہیں پھلنے پھولنے میں مدد کرتے ہیں۔

تھیم نمبر ٦

سماجی اور جذباتی تعلیم

سرگرمیاں اور دماغی پس منظر

کھاتے وقت سراہنا　　　بچے کی عمر: 0 تا 9 ماہ

سرگرمی

جب آپ بچے کو کھانا کھلائیں، تو آپ ان کی آنکھوں میں دیکھیں اور ان تمام چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کو ان کے بارے میں پسند ہیں۔ جیسے ان کی آنکھیں، خوشبو، ان کی آواز، یا کوئی بھی ایسی چیز جو آپ کو پسند ہو۔ انہیں بتائیں کہ آپ اس کے بارے میں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ان کے ردعمل کا انتظار کریں اور کچھ اور باتیں بتائیں جو آپ کو ان کے بارے میں پسند ہیں ۔

دماغی پس منظر

جب آپ اپنے بچے سے اس بارے میں بات کرتے ہیں کہ آپ ان کے بارے میں کیا پسند کرتے ہیں اور ان کی حرکات پر ردعمل دیتے ہیں تو وہ خود کو محفوظ اور اچھا محسوس کریں گے۔ ایسا کرنے سے بچے زندگی میں سیکھتے اورآگے بڑھتے ہیں۔

چھوٹے چھوٹے مسائل کو حل کرنے والا

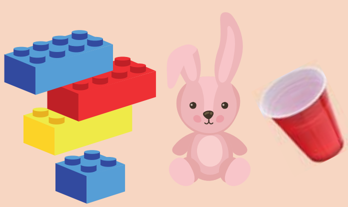
بچے کی عمر: 0 تا 9 ماہ

سرگرمی

بچے کو پیٹ کے بل کمبل پر لٹائیں اور کچھ چیزیں اسکی پہنچ سے دور رکھیں جیسے، "پیالہ" دیکھیں وہ کیا کرتے ہیں۔ کیا وہ پہنچ پا رہے ہیں؟ یا وہ اس تک پہنچنے کی کوشش کررہے ہیں؟ کیا وہ کمبل کو اپنی طرف کھینچتے ہیں، تاکہ وہ پیالے کو قریب کر سکیں۔ انکی حوصلہ افزائی کریں اورانکی مسلسل کوشش کو سراہیں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو انکے سامنے رکھی ہوئی کسی چیز تک پہنچنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں تو آپ ان میں ابتدائی مسائل حل کرنے کی مہارت پیدا کرتے ہیں۔ جیسے جیسے وہ مختلف طریقوں سے چیزوں تک پہنچنے کی کوشش کریں گے تو وہ اپنی توجہ مرکوز کرنا، سوچنا ، تنقیدی صلاحیتوں کا استعمال کرنا سیکھیں گے، اور جانیں گے، کہ وہ کن کن چیزوں میں دلچسپی رکھتے ہیں اوران چیزوں کو کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



پرسکون نظم/نغمہ

بچے کی عمر: 0 تا 12 ماہ

سرگرمی

جب آپ بچے کو بستر پر لٹا رہے ہوں تو انہیں آہستہ سے سہلائیں اور ان کے لیے نرمی سے گائیں۔ اس بات پر توجہ دیں کہ وہ آپ کو کس طرح بتاتے ہیں کہ وہ مزید سننا چاہتے ہیں۔ کیا وہ اپنا سر آپ کی طرف پھیرتے ہیں، مسکراتے ہیں یا ہلتے جلتے ہیں؟ کونسے اشارے آپ کو بتاتے ہیں کہ بچہ اب کافی سن چکا ہے اور مزید سننا نہیں چاہتا ؟ جیسے رونا اور منہ پھیر لینا؟ ان اشاروں پر توجہ دیں تاکہ آپ اس وقت اور مستقبل میں ان کا جواب دے سکیں۔

دماغی پس منظر

سونے سے پہلے بچے کے لئے موسیقی کا استعمال پرسکون گفتگو کی طرح ہے۔ آپ گاتے ہیں، بچہ جواب دیتا ہے، بچہ گاتا ہے آپ جواب دیتے ہیں وغیرہ۔ وہ سیکھ رہے ہیں کہ خود کو پرسکون رکھنا کیسا محسوس ہوتا ہے اور یہ زندگی کا ایک اہم سبق ہے۔

نظریں ملانا

بچے کی عمر: 0 تا 12 ماہ

سرگرمی

چند منٹوں کے لئے بچے کی نظروں سے نظریں ملائیں۔ جب وہ آپ کی طرف دیکھیں تو مسکرائیں اور ان کے ساتھ باتیں کریں۔ وہ جیسے کریں ، آپ بھی ویسا کریں۔ اگر وہ آنکھ جھپکائیں تو آپ بھی آنکھ جھپکائیں۔ اگر وہ بائیں جانب دیکھیں تو آپ بھی بائیں جانب دیکھیں۔ ان کو بھی اپنی آنکھوں کی طرف دیکھنے کا موقع دیں، اور تفریحی انداز میں نظروں سے نظریں ملائیں۔

دماغی پس منظر

جب بچہ آپ کو دیکھتا ہے اور جواب میں آپ بھی ان کی طرف دیکھتے ہیں تو بچے کے دماغ میں نئے روابط بنتے ہیں۔ بچے اپنے پیاروں کے ساتھ بہترین انداز میں سیکھتے ہیں۔ جب آپ ایک دوسرے کو دیکھتے ہیں اور ردِعمل دیتے ہیں تو اس سے آپ دونوں کے درمیان تعلق میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔

سوتے وقت کی نظم/نغمہ   بچے کی عمر: 0 تا 1½ سال

سرگرمی

جب آپ بچے کو سونے کے لیے تیار کرتے ہیں تو جو کچھ آپ دیکھتے ہیں اس کے بارے میں نرمی سے بات کریں۔ "میں آپ کے کان دیکھ رہا ہوں۔شبِ بخیر کان۔ میں آپ کی آنکھیں دیکھ رہا ہوں۔ شبِ بخیر آنکھیں۔" اگر وہ آوازیں نکالتے ہیں (جیسے با با)، تو آپ ، شبِ بخیر، نظم یا نغمے کے انداز میں گائیں ("شبِ بخیر با با")۔

دماغی پس منظر

یہ نہ صرف بچے کو سونے سے پہلے پرسکون ہونے میں مدد دیتا ہے ، بلکہ یہ گفتگو کا ایک طریقہ بھی ہے ۔ جب آپ بچے کی آوازوں کو دہراتے ہیں، تو وہ سننے کی مہارت سیکھتے اور بات چیت کرنے کا مطلب بھی جان جاتے ہیں ۔ یہ بات چیت کا طریقہ سیکھنے کی اہم مہارتیں ہیں۔

آج کی کہانی

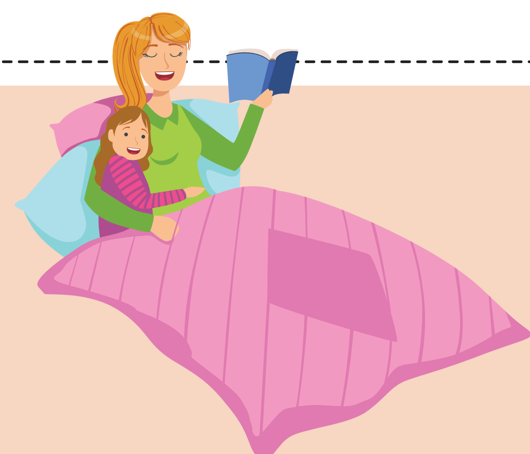
بچے کی عمر: 0 تا 2½ سال

سرگرمی

سونے کے وقت، بچے کو گود میں لیں اور انہیں دن کے بارے میں ایک کہانی سنائیں۔ آپ ان سے کہہ سکتے ہیں، "آج آپ نے نارنجی رنگ کی قمیض پہنی تھی اور باہر ایک کتا دیکھا تھا۔" پھر ان سے کہانی میں اضافہ کرنے کو کہیں۔ وہ جو باتیں کرتے ہیں وہ الفاظ کے علاوہ اشاروں یا آوازوں میں بھی ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ کہہ سکتے ہیں، "ما، ما، ما۔" آپ اسے کہانی میں یہ کہہ کر شامل کر سکتے ہیں، "آپ نے آج 'ما، ما، ما' کہا!"

دماغی پس منظر

سوتے وقت "آج کی کہانی" سنانا ایک پرُسکون روایت بن سکتی ہے۔ دن کے واقعات کے بارے میں بات چیت کرنے سے بچے کو اپنے تجربات کے بارے میں یادیں جمع کرنے اور ترتیب دینے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس سے انہیں اپنے بارے میں مثبت جذبات پیدا کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔



سرگرمی

جب آپ بچے کو سونے کے لیے تیار کریں، تو ان سے اپنے دن کے پسندیدہ لمحات کے بارے میں بات کریں۔ ان کی مدد کرنے کے لیے بات چیت کو کہانی میں تبدیل کریں۔ انہیں بتائیں کہ یہ آپ کا پسندیدہ لمحہ کیوں تھا۔ انہیں دیکھیں اور مسکراہٹ، بوسہ یا آہستگی سے چھونے کے ساتھ ان کے ردعمل کا جواب دیں۔

دماغی پس منظر

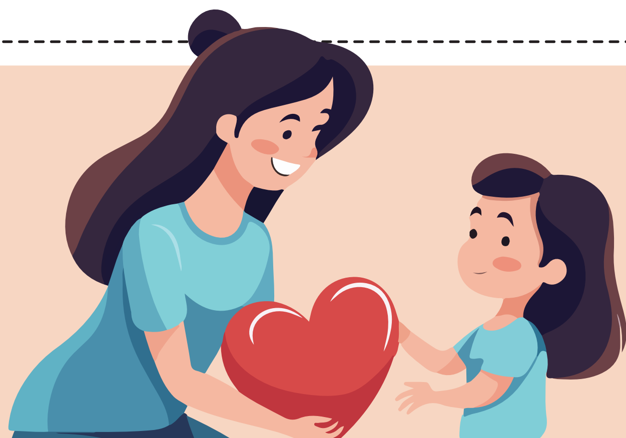
جب آپ اپنے مختلف تجربات بچے کے ساتھ بیان کرتے ہیں، تو آپ ان کو سیکھنے میں مدد کرتے ہیں کہ اپنے آپ اور دوسروں کو کیسے سمجھنا ہے۔ وہ یہ بھی سیکھ رہے ہوتے ہیں کہ دوسروں کے خیالات اور احساسات سے کیسے تعلق بنانا ہے۔ یہ زندگی میں سیکھنے کے لیے ایک اہم عمل ہے۔

سرگرمی

جیسے ہی آپ بچے کو بستر کے لیے تیار کریں، ان کے سر، کانوں اور ہاتھوں کو آہستہ سے چھوئیں۔ ہر حصے کو چھوتے ہوئے ان سے کہیں ، " میں آپ کے سر سے پیار کرتی ہوں، میں آپ کے کانوں سے پیار کرتی ہوں، میں آپ کے ہاتھوں سے پیار کرتی ہوں، میں آپ سے پیار کرتی ہوں۔" نرم آواز کا استعمال کریں جو آپ دونوں کو پُرسکون رکھنے میں مدد دے۔

دماغی پس منظر

جب بچہ آپ کے چھونے کو محسوس کرتا ہے اور آپ کی آواز سنتا ہے، تو وہ نئی آوازیں اور الفاظ سیکھ رہا ہوتا ہے جن سے انہیں بات چیت سیکھنے میں مدد ملے گی ۔ بچے اس وقت بہتر طور پر سیکھتے ہیں ،جب وہ اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ آپ کا آہستگی سے چھونا اور نرم الفاظ انہیں یہ احساسات دلانے میں مدد کریں گے۔



آج ہم....

بچے کی عمر: 0 تا 5 سال

سرگرمی

گھر سے نکلتے ہوئے بچے سے دن کے پروگرام / منصوبوں کے حوالے سے بات چیت کریں۔ جیسے، ہم دکان / بازار سے کچھ کھانے کی چیزیں خریدنے جارہے ہیں۔ سوالات پوچھیں، جیسے، "آپ کے خیال میں ہمیں کیا خریدنا چاہیئے اور کیوں؟" بات چیت کو جاری رکھیں۔ "جب ہم گھر پہنچیں گے تو ہم یہ کھانا رات کے کھانے کے لیے تیار کریں گے"۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو دن بھر کے پروگرام سے آگاہ کرتے ہیں تو یہ عمل آپ دونوں کو یہ جاننے میں مدد کرتا ہے کہ دن کے حوالے سے کیا توقعات رکھنی اور کیا تیاری کرنی ہے۔ جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے جائیں گے اس طرح کی گفتگو آپ کے بچے کو روزمرہ کے معمولات بنانے میں بھی مدد کرے گی ۔ روزمرہ کے معمولات بچے کو محفوظ محسوس کرنے اور خود پر قابو پانے میں بھی مدد کرتے ہیں۔

سرگرمی

جب آپ کا بچہ پیٹ کے بل چلنا، اوپر اٹھنا، اور بالآخر چلنا شروع کردے، تو بچے کی ان کوششوں کو مثبت اشاروں یا الفاظ کے ساتھ سراہیں۔ اور کہیں "آپ نے کرلیا! " ، "آپ اپنے ہاتھوں کی مدد سے اپنے کھلونے تک پہنچ گئے! " یا "اپنے جسم کو حرکت دینے کے لیے آپ نے بہت زیادہ کوشش کی! " ۔ آپ بچے کی اس کوشش پر لازمی مسکرائیں اور تالی بجائیں!

دماغی پس منظر

جب آپ مشکل کام کرنے پر اپنے بچے کی کوششوں کی تعریف کرتے ہیں، تو آپ دراصل مشکلوں کا مقابلہ کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی اور انھیں اپنی مدد کا یقین دلارہے ہوتے ہیں۔ جو بچے مشکلوں کا مقابلہ کرتے ہیں وہ اسکول اور زندگی میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

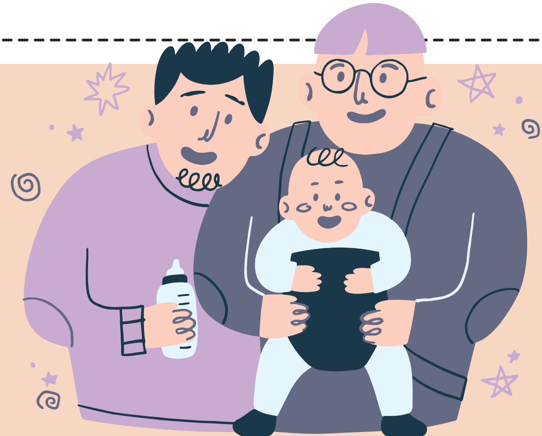
کھانا ڈھونڈیں — بچے کی عمر: 6 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

بچے کے ناشتے کا کچھ حصہ پیالے کے نیچے چھپائیں اور پوچھیں، "کہاں گیا؟" جب وہ اسے تلاش کرلیں تو خوشی کا اظہار کریں: "یہ رہا! پیالے کے نیچے!" اسے دوبارہ اسی جگہ چھپائیں اور دیکھیں کہ کیا اس بار وہ اسے زیادہ آسانی سے تلاش کر سکتے ہیں ۔ اگلی بار چھپانے کے لئے نئی جگہ کا انتخاب کریں۔

دماغی پس منظر

جب بچہ کھانے کی چھپی ہوئی چیز کو تلاش کرتا ہے تو وہ خود پر قابو رکھتے ہوئے توجہ مرکوز کرتا ہے اس سرگرمی سے وہ بنیادی مسائل حل کرنے کی مہارت سیکھتا ہے۔



مختلف طریقوں کے پیکابو

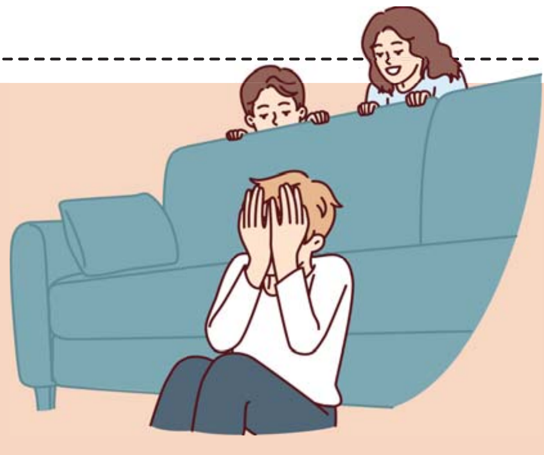
بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

آپ کئی مختلف طریقوں سے "پیکابو" کھیل سکتے ہیں ۔آپ اپنی آنکھوں کو ہاتھ سے، کسی ٹوپی یا رومال یا کسی بھی چیز جو دستیاب ہو چھپائیں اور پھر کہیں "پیکابو" ۔ بچے کو باری دیں ۔ اس کی مدد کریں کہ وہ کس چیز کے پیچھے چھپ سکتے ہیں اور کہیں "میں آپ کو دیکھ سکتی ہوں" جب آپ میں سے کوئی چھپنا چھوڑ دے تواس بات پر آپ ایک ساتھ ہنسیں۔

دماغی پس منظر

اس طرح کا کھیل آپ اور بچے کے درمیان تعلق قائم کرتا ہے۔ جب وہ آپ کے چہرے اور حرکات کا مشاہدہ کرتے ہیں تو وہ چیزوں اور لوگوں پر بھروسہ کرنا سیکھتے ہیں کہ چیزیں اور لوگ غائب ہوکر واپس آ جاتے ہیں۔ یہ تعلقات استوار کرنے اور خود مختار ہونے کے لیے اہم سرگرمی ہے۔



کھانوں کا انتخاب

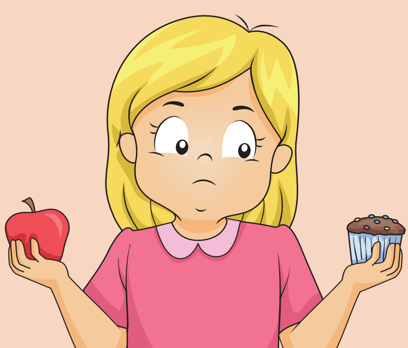
بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

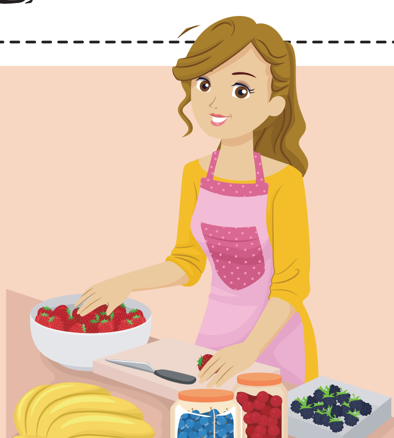
سرگرمی

بچے کو کھانا کھلاتے وقت اسے کچھ کھانوں کے انتخاب کا موقع دیں۔ بچے کو دو قسم کے کھانے پیش کریں اور دیکھیں کہ وہ کس کھانے کی طرف دیکھتے ، اشارہ کرتے، یا انتخاب کرتے ہیں۔ بچے کے انتخاب کردہ کھانے سے متعلق بات چیت کریں اور دیکھیں وہ کس طرح جواب دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر، "آپ کیلا کھانا پسند کریں گے! میں آپ کے لئے اس کا پیلا چھلکا اتارتی/ اتارتا ہوں اوراسے کاٹ کر دیتی / دیتا ہوں"۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو انتخاب کرنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں تو ،آپ انہیں خودمختار بننے میں مدد کرتے ہیں۔ آپ انہیں بات چیت سیکھنے میں بھی مدد کرتے ہیں حالانکہ وہ ابھی الفاظ کا استعمال کرنانہیں جانتے ، اس سرگرمی سے بچے الفاظ اور ان کے استعمال کے درمیان تعلق پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔



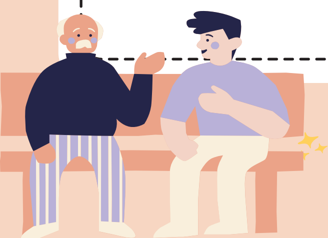


تفریح کے دوران گفتگو

بچے کی عمر: 1 تا $1\frac{1}{2}$ سال

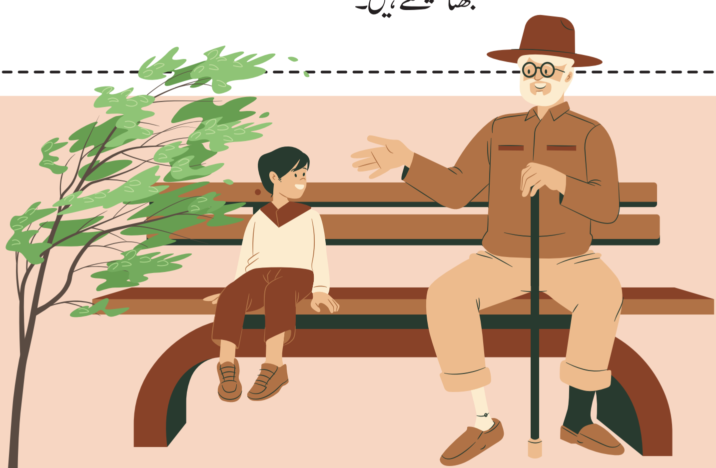
سرگرمی

جب آپ باہر ہوں تو بچے کو گود میں لے کر بیٹھ جائیں۔ ان سے بات چیت کریں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ جیسے ، "چہرے پر ہوا کا جھونکا محسوس کرنا اچھا لگتا ہے۔ کیا آپ بھی ہوا کو اپنے چہرے پر محسوس کر رہے ہیں ؟" جب وہ رد عمل دیں تو آپ ان کی بات یا حرکت پر اپنا رد عمل دیں۔



دماغی پس منظر

جیسے ہی آپ بچے سے بات چیت کرتے ہیں، آپ ان کو یہ سمجھنے میں مدد دیتے ہیں کہ وہ باہر باغ میں جو کچھ دیکھتے اور محسوس کرتے ہیں وہ ان کے لئے کیسا تجربہ ہے۔ اس سے وہ دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنا سیکھتے ہیں۔



انتخاب کرنا

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

بچے سے کہیں کہ وہ آپ کو ان مصنوعات میں سے انتخاب کر کے دیں جو آپ خریدنا چاہتے ہیں۔ آپ ان سے سوالات پوچھ سکتے ہیں جیسے "ہمیں کس رنگ کے شیمپو کی بوتل لینی چاہیئے، پیلی یا جامنی؟" بس اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جن چیزوں کے درمیان انتخاب کرنے کے مواقع دے رہے ہیں وہ ان میں سے ہوں جو آپ استعمال کر سکیں۔ بچے سے پوچھیں کہ اس نے یہ چیز کیوں منتخب کی۔ مثال کے طور پر، "پیلی بوتل کے بجائے جامنی رنگ کی بوتل کیوں؟"۔ ان سے ان چیزوں کے بارے میں بات کریں جو آپ نے منتخب کیں ۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو انتخاب کرنے کے مواقع دیتے ہیں تو آپ اس کو خود کے بارے میں سوچنے میں مدد کررہے ہوتے ہیں ۔ اس سے بچے کو زیادہ پراعتماد اور خود مختار بننے میں مدد ملتی ہے۔ یہ بتانے سے کہ آپ جو انتخاب کرتے ہیں وہ کیوں کرتے ہیں، اس سےانہیں آپ کے نقطہ نظر کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔

خود سے تیار ہونا

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

بچے سے کہیں کہ وہ جو بھی کپڑے پہننا پسند کریں ان کا انتخاب خود ہی کریں۔ان کو انتخاب کرنے کے لئے مختلف مواقع دیں۔ جیسے کہ، "کیا آپ سفید یا کالی جرابیں پہننا پسند کریں گے ؟"(دوسرے رنگ کے جرابوں کا بھی انتخاب کریں جو موجود ہو) ۔ تھوڑا مزاحیہ انداز میں پوچھیں، "کیا آپ ان جرابوں کو اپنے سر پر پہنیں گے؟ نہیں" بچے کو خود سے کپڑے پہننے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں اور ساتھ ہی انہیں بھرپور کوشش کرنے پر سراہیں ۔

دماغی پس منظر

جب آپ انہیں انتخاب کرنے کی ترغیب دیتے ہیں تو آپ کا بچہ ان چیزوں کو آزمانے میں آپ کو معاون محسوس کرتا ہے ۔ آپ بچے کو ان کے پسندیدہ کپڑے پہننے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ انتخاب اور فیصلہ کریں کہ انہیں کونسے کپڑے پہننے ہیں ۔ جب بچے یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ ان کے جسم پر کپڑے کہاں پہنے جائیں گے تو وہ اپنی تنقیدی سوچ کی مہارتوں کا بھی استعمال کرتے ہیں ۔

منتخب کرنے والا خریدار

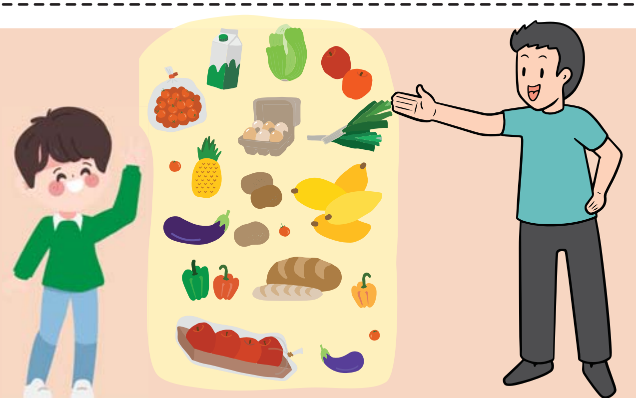
بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

جب آپ خریداری کرتے ہیں اس وقت بچہ مختلف چیزوں کے بارے میں کیا فیصلہ کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ان سے مختلف رنگوں کے پھلوں یا سبزیوں کے درمیان انتخاب کرنے میں مدد کرنے کو کہیں۔ "کیا ہمیں سرخ سیب خریدنا یا سبز؟" وہ اشارے یا الفاظ استعمال کر سکتے ہیں۔ کچھ اس طرح سے جواب دیں : "آپ نے سرخ سیب منتخب کیا۔ میری مدد کرنے کا شکریہ۔ میں سوچ رہا ہوں کہ اس کا ذائقہ کیسا ہوگا"۔

دماغی پس منظر

جب آپ چھوٹی عمر میں بچے کوفیصلہ سازی میں شامل کرتے ہیں تو آپ ان کو سننے، سوچنے، اپنے خیالات کا اظہار کرنے اور خود مختار بننے کی ترغیب دے رہے ہوتے ہیں۔ فیصلہ سازی کا عمل سیکھنے اور زندگی کے لئےاہم ہے۔



مزاحیہ شکلیں

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

رات کو بچے کے دانت صاف کرنے کے بعد آئینے میں مل کر ایک دلچسپ کھیل کھیلیں۔ ان سے مزاحیہ چہرہ بنانے کو کہیں اور پھر انکی نقل کریں۔ پھر بچے کو باری دیں اور کہیں کہ آپ کے سب سے مزاحیہ چہرے کی نقل کریں ۔ اس کی کوئی حد نہیں ہے کہ آپ ایک ساتھ کتنا مزہ کر سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

باری باری ایک دوسرے کی نقل کرنے سے بچے کو آپ کے مزاحیہ چہرے پر توجہ دینے کی مشق ملتی ہے اور وہ اس کی نقل کر سکتے ہیں۔ توجہ دینے سے بچے کو سیکھنے اور مسائل کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے ۔

تبدیلی کے معمول بنانے کا کھیل

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

کیا آپکے بچے کے لئے ایک کام سے دوسرے کام پر منتقل ہونا مشکل ہے؟ یہ بچے کے لئے ایک مشکل کام (چیلنج) ہوسکتا ہے۔ایک خاص معمول بنانے کے لیے مل کر کام کریں، ہربار جب آپ پڑھنے کے بعد دوسرے کام کی طرف متوجہ ہوں تو آپ ایک دوسرے کے لئے پیار، گلے ملنا یا تالی بجاسکتے ہیں۔اس سے پہلے کہ آپ اسے جان لیں، وہ خود کوکام کی تبدیلی کے معمول سے ہم آہنگ کرلیں گے۔

دماغی پس منظر

یہ سرگرمی بچے کو اپنے احساسات کو مختلف طریقوں سے منظم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ آپ بچے کو مشکل وقت میں خود پر قابو پانا سیکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ مہارت، سیکھنے کے عمل ، دوست بنانے اور مسائل حل کرنے کے لئے بہت اہم ہے۔

چلتے چلتے

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

اپنے سفر کے ہر مرحلے میں بچے کو شامل کریں۔ دیکھیں کہ کیا وہ ریل گاڑی یا بس اسٹاپ تک آپ کو لے جا سکتے ہیں۔ وہ پیسے یا ٹکٹ خرید سکتے ہیں ۔ ایک ساتھ چلتے چلتے ان سے بات چیت کریں۔ جیسے "پہلے ہم بس اسٹاپ پر انتظار کرتے ہیں۔ جب ڈرائیور دروازہ کھولتے ہیں تو پھر ہم بس /گاڑی میں چڑھتے ہیں۔ ہم آگے کیا کریں گے؟"

دماغی پس منظر

بچےبس یا گاڑی میں سوار ہونے کے مراحل کو یاد رکھنے کے لیے اپنی یادداشت کا استعمال کر تے ہیں۔ جب وہ بڑے کاموں کو چھوٹے چھوٹے مراحل میں تقسیم کرتے ہیں تو ان میں خود پر قابو پانے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح کی سرگرمی انہیں مختلف مشکلات کا سامنا کرنے اور مستقبل میں مسائل حل کرنے میں بھی مدد کرتی ہے۔

السّلامُ علیکم

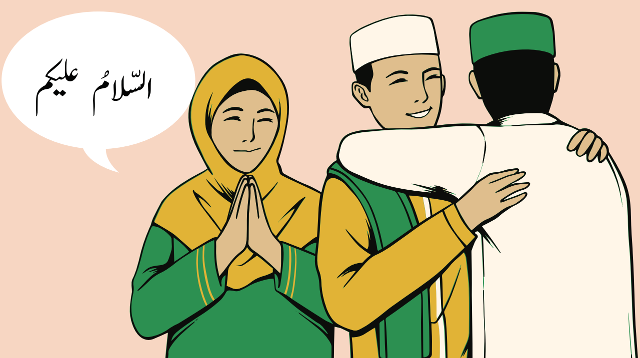
بچے کی عمر: 1تا5 سال

سرگرمی

جب آپ گھر والوں کے ساتھ کھانا کھائیں تو ہر فرد کے ساتھ، "کیسے ہیں کیسے ہیں" کی نظم گائیں۔ "کیسے ہیں(اس شخص کا نام لیں)۔ آج آپ کا کیا حال ہے؟" اور پھر وہ جواب دیں گے کہ وہ کیسے ہیں ۔ اپنے بچے کو بھی نظم گانے کا موقع دیں۔

دماغی پس منظر

نظم " کیسے ہیں کیسے ہیں آپ" آپ کے خاندان کے روزمرہ کے معمول کا حصہ بن سکتی ہے۔ اور یہ ہر شخص کو موقع فراہم کرتی ہے کہ وہ اپنے معمول کے بارے میں بات چیت کریں ۔ یہ سرگرمی آپ کے بچے کو دوسروں کے خیالات اور احساسات کو سمجھنے کا موقع دیتی ہے کیوں کہ وہ ہر شخص کےدن کے معاملات کے بارے میں سنتے ہیں۔



وعلیکم السلام! ہم ٹھیک ہیں، آپ کیسے ہیں؟
السّلامُ علیکم! کیسے ہیں آپ؟

اپنا دن بانٹیں

بچے کی عمر: 1تا4سال

سرگرمی

بچے کو بیان کریں کہ آج آپ نے کیا کیا اور انہیں کرکے دکھائیں: "میں اٹھا " ... اپنے ہاتھ اپنے سر پر لے جائیں۔ "کیا آپ انگڑا ئی لے سکتے ہیں؟ پھر میں نے اپنے کپڑے پہنے" ..."کپڑے پہننے اور کام پر جانے کی اداکاری کریں اور ایسا ظاہر کریں کہ آپ چل رہے ہیں یا گاڑی چلا رہے ہیں۔ انہیں کچھ چیزیں یاد دلائیں جو انہوں نے آج کی ہوں۔

دماغی پس منظر

آپ کا اپنے روزمرہ کے کام کی اداکاری کرنا بچے کواس بات کو جاننے میں مدد دیتا ہے کہ جب آپ ان کے ساتھ نہیں ہوتے تو آپ کیا کرتے ہیں ۔ یہ بچے کو احساس دلاتا ہے اور آپ دونوں کے درمیان محبت بھرا تعلق قائم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بچے کو دن کے بارے میں یاد دلانے سے یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور انہیں تجربات کو الفاظ میں اظہار کرنے میں مدد ملتی ہے۔

تبدیلی کے مراحل

بچے کی عمر: 1½ تا 2 سال

سرگرمی

جب آپ بچے کا ڈائپر تبدیل کرتے ہیں تو بدلنے کے ہر مرحلے کو بیان کریں۔ جیسے کہ " پہلے آپ لیٹ جائیں۔ پھر ہم آپ کی پینٹ اتاریں گے۔ اب میں آپ کا ڈائپر کھول رہی ہوں۔ " ہر ایک مرحلے کے دوران تھوڑا وقفہ لیں تاکہ آپ کا بچہ اپنے جسم کو حرکت دے سکے اس کی مدد کرنے کے لئے اس کے پیر کو تھوڑا ہلائیں۔

دماغی پس منظر

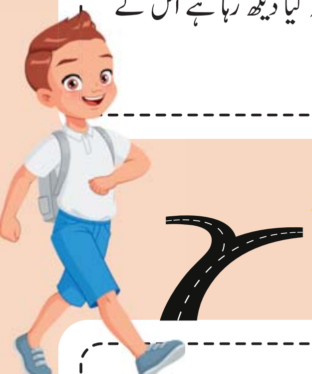
بچے کا ڈائپر بدلتے وقت ہر مرحلے کی وضاحت کرنا بچے کو ڈائپر بدلنے کی تفصیلات پر متوجہ ہونے کے لئے مدعو کرتا ہے۔ آپ کا وقفہ لینا آپ کے بچے کو انتظار کرنے اور خود پر قابو پانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ بہت اہم مہارتیں ہیں جو بچہ اسکول اور اپنی زندگی میں استعمال کرے گا۔

چہل قدمی کے مختلف انداز

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

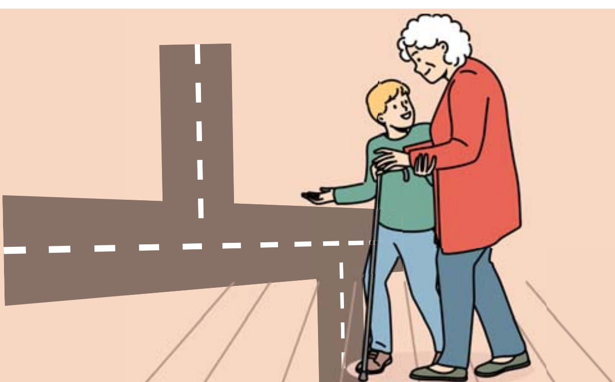
سرگرمی

بچے کے ساتھ چلنے کے دوران، جہاں آپ جا رہے ہیں وہاں تک پہنچنے کے لیےدو راستے بتادیں۔ راستے میں جو کچھ آپ دیکھتے ہیں اس کی نشاندہی کریں۔ جیسے "اس کونے میں ایک بڑا درخت ہے جہاں سے ہم مڑتے ہیں۔" اور "کیا آپ گاڑی/ ٹرک دیکھ پا رہے رہے ہیں ؟" بچہ کیا دیکھ رہا ہے اس کے بارے میں آگے باری باری بات چیت کریں۔



دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو روزمرہ کے معمولات میں انتخاب کرنےکے مواقع فراہم کرتے ہیں ،تو آپ اس کے اعتماد اورخود مختاری کے احساس کو بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ آپ ارد گرد جو چیزیں دیکھتے ہیں ان کا باہمی تعلق بناتے ہیں جس کی وجہ سے وہ نئے الفاظ اور تصورات دلچسپی کے ساتھ سیکھتے ہیں ۔

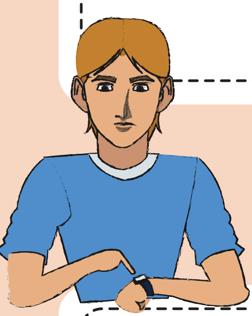


مشکل انتظار

بچے کی عمر: 1½تا3 سال

سرگرمی

انتظار کرتے وقت بچے کی طرف دیکھیں اور مایوس چہرہ بنائیں۔ وضاحت کریں، "انتظار کرنا بہت مشکل ہے۔ کیا آپ بھی ایسا محسوس کرتے ہیں؟" اسے بھی مایوس چہرہ بنانے کے لئے مدعو کریں۔ اس سے پوچھیں کس طرح وقت جلدی گزارا جا سکتا ہے؟ کیا رسالے کو دیکھ کر؟یا کہانیاں سنا کر؟

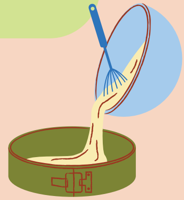


دماغی پس منظر

بچوں کا یہ سمجھنا کہ آپ بھی ایسا ہی محسوس کرتے ہیں جیسا کہ وہ، بچے کو یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ اسے سمجھا جا رہا ہے۔ وہ سیکھتے ہیں کبھی کبھی لوگ بھی ان کی طرح محسوس کر تے ہیں ۔ یہ خیال بچے کو سمجھنے میں مدد کرتا ہےاور وہ سیکھتے ہیں۔ اس سے انہیں تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی جو سیکھنے کے لیے بہت اہم ہیں۔ یہ انتظار کو بھی آسان بنا دیتا ہے ۔

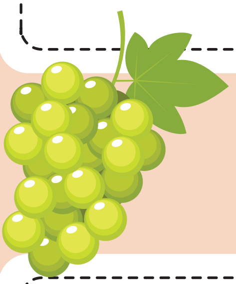
کھانا برتنوں میں منتقل کرنا

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال



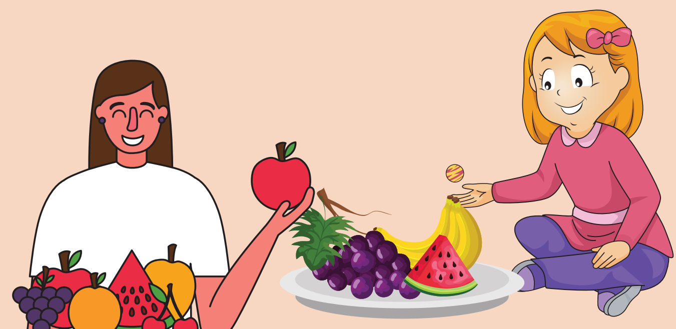
سرگرمی

جب آپ اپنے بچے کے ساتھ باورچی خانے میں ہوں تو اسے کھیلنے کے لیے کچھ محفوظ برتن جیسے پلاسٹک کا پیالہ اور چمچ دیں ۔ انہیں ایک چمچ اور پیالہ جس میں کھانے کی چیز ہو دیں۔ جیسے انگور کے دانے یا شہتوت ۔ اب اس کھانے کو ایک چمچ کے ذریعے ایک پیالے سے دوسرے پیالے میں منتقل کرنے کی ہدایت دیں۔ اس دوران ان سے پوچھتے رہیں کہ وہ کیا کررہے ہیں ۔ جیسے، " انگور کے دانوں کو دوسرے پیالے میں ڈالنا "۔



دماغی پس منظر

اس سرگرمی سے بچے مسائل حل کرنے کی مہارت سیکھتے ہیں۔ جیسے،" کھانے کو اٹھا کر دوسرے پیالے میں منتقل کرنا" اس کے ساتھ ساتھ توجہ مرکوز کرنا، اپنی حرکات کو قابو کرتے ہوئے اپنے مقاصد کو حاصل کرنا بھی سیکھتے ہیں۔یہ تمام مہارتیں وہ مستقبل میں استعمال کریں گے۔



بہترین مدد گار

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

صفائی کے وقت بچے کو ایک بہترین مدد گار بننے کی دعوت دیں ۔انہیں کہیں کہ وہ صفائی کے لئےاپنی بھر پور طاقت کا استعمال کریں ۔ کیا وہ کھلونے اُٹھانے میں بہت تیزہیں؟ کیا وہ کپڑے یا کھانے پینے کی چیزیں اُٹھانے میں بہت تیزہیں؟ عمل کی مدد سے انہیں اپنی طاقت دکھانے یا ظاہر کرنے پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ اور پھر ان کی تمام محنت پر مثبت ردعمل ظاہر کریں۔ اس طرح بچے کو اپنا بہترین مدد گار بنائیں!۔

دماغی پس منظر

بہترین مدد گار (سپر ہیرو) بننے کے لیے توجہ مرکوز کرنا اور خود پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔ آپ کا بچہ خلفشار کو دور کرنا بھی سیکھ رہا ہے۔ اسے کوئی اور کام کرنے کے بجائے اپنے کام پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کو مختلف چیزوں کاانتخاب دے کر، آپ انہیں خود پر قابو پانے کا احساس بھی دلاتے ہیں ۔خود پر قابو پانے کی مشق ان کے خود مختار بننے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ اس سرگرمی سے بچہ اپنی زندگی میں مشکلات کو دور کرنا بھی سیکھتا ہے۔

میں مدد کرسکتا/کرسکتی ہوں

بچے کی عمر: 2تا3سال

سرگرمی

جیسے ہی آپ کپڑے دھوئیں تو بچے کو اپنی مدد کرنے کے لئے مدعو کریں۔ انہیں کپڑوں کو گہرے اور ہلکے رنگوں کی بنیاد پر ایک دوسرے کے اوپر ترتیب سے رکھنے کا کہیں۔

دماغی پس منظر

اس میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے، لیکن جب آپ بچے کو مدد کرنے دیتے ہیں تو وہ اس بارے میں سیکھتے ہیں کہ کس طرح ایک خیال کو اپنے ذہن میں رکھ کر اس پر عمل کرنا ہے۔ یہ سوچنے کی مہارتیں منصوبہ سازی کرنے اور ان پر غور کرنے کے لئے ضروری ہیں—یہ ایسی مہارتیں ہیں جن کی بچے کو اپنی پوری زندگی میں ضرورت پڑے گی۔

چھپانا اور ڈھونڈنا

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

کسی بھی چیز کو دو یا تین پیالوں میں سے ایک کے نیچے چھپائیں۔ اپنے بچے سے پوچھیں، " وہ کہاں ہے؟" جب بچہ اسے ڈھونڈ لے ، تو کہیں، "ارے یہ یہاں ہے! ہیلو!" اسے پیالے کے نیچے چھپائیں اور کہیں، "خداحافظ/ بائی بائی!" جیسے جیسے وہ کھیل میں بہتر ہوتے جائیں گے، پیالوں کی تعداد بڑھاتے جائیں یا ایک سے زیادہ اشیاء کو پیالوں کے نیچے چھپانے کی کوشش کریں۔

دماغی پس منظر

آپ کا بچہ اپنی توجہ مرکوز کرنے اورخود پر قابو پانے کی صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے پوری توجہ سے اپنے مقصد کو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے ۔ جب بچوں کو اس طرح کے چیلنج/تجربات سے گزارا جاتا ہے تو وہ، استقامت ، سبب اور اسباب جاننے کی مہارتیں سیکھتے ہیں۔

اندازہ لگائیں!

بچے کی عمر: 2تا3سال

سرگرمی

بچے کو کیا کرنا ہے یہ بتانے کے بجائے ان سے سوالات پوچھ کر ان کو خود مختار بنائیں۔ اگر آپ گھر سے کہیں باہر جانے کے لئے تیار ہو رہے ہیں، تو انہیں جوتے پہننے کی ہدایت کے بجائے کچھ ایسا کہنے کی کوشش کریں، "ہم دیکھ رہے ہیں کہ آپ نے موزے پہنے ہیں۔ اس کے بعد آپ کیا پہنیں گے؟"

دماغی پس منظر

سوالات پوچھنے کی سرگرمی بچے کو کوئی کام کرنے سے پہلے اس پر سوچنے میں مدد کرتی ہے ۔ یہ عمل توجہ دینے اور خود پر قابو پانے کی صلاحیت کو فروغ دیتا ہے۔ بچہ جو کچھ کرنا چاہتا ہے اس پر پہلے سوچے تاکہ وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہوسکے۔ یہ حقیقت پر مبنی ایک آسان سرگرمی ہے جو جوتے پہننے جیسی آسان ہے۔

الفاظ کا استعمال

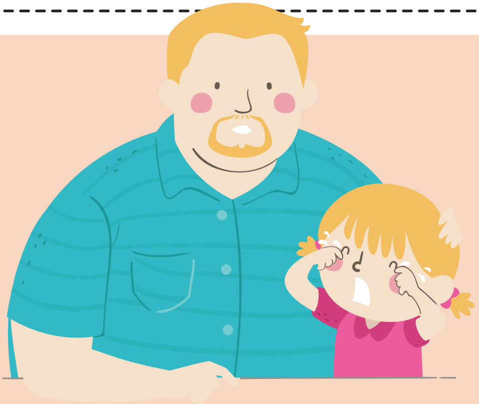
بچے کی عمر: 2 تا 3 سال

سرگرمی

کیا آپ کا بچہ پریشان ہو کر رونا شروع کر دیتا ہے؟ اسے نرمی سے یاد دلائیں کہ وہ اپنے الفاظ کو استعمال کرتے ہوئے بتائیں کہ اسے کیا پریشانی ہے یا وہ کیا چاہتا ہے۔ اگر وہ اتنا پریشان ہے کہ کچھ بتا نہیں پا رہا تو آپ اس وقت تک انتظار کریں جب تک وہ جو بتانا چاہتا ہے وہ بتا نہیں دیتے۔

دماغی پس منظر

بچے کو پریشان کن احساسات کا اظہار کرنے کے لیے اپنے الفاظ کا استعمال کرنا اسے سیکھنے میں مدد دینے کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو آپ بچے کو دے سکتے ہیں۔ یہ بچے کو اپنے احساسات کو منظم کرنے اور دوسروں کے احساسات سمجھنے اور ان پر ردِ عمل ظاہر کرنے میں مدد دیتا ہے۔



کپڑوں کا انتخاب

بچے کی عمر: 2 تا 3 سال

سرگرمی

کیا بچہ اپنے کپڑے خود منتخب کرنا چاہتا ہے؟دو مختلف چیزوں کے انتخاب کا موقع دے کران کی مدد کریں۔ "کیا آپ اپنی نیلے رنگ کی پتلون پہننا چاہیں گے یا سبز رنگ کی؟"جب وہ انتخاب کریں تو انہیں مبارک یا شاباشی دیں۔ جیسے، "زبردست ، بہت اچھا انتخاب ہے، مجھے بھی وہی پسند ہے"۔

دماغی پس منظر

جب بچے کو ابتدائی عمر سے ہی محدود اختیارات دے دیے جائیں تو وہ ایک کامیاب فیصلہ ساز بنتا ہے۔ یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جو وہ اپنی پوری زندگی میں استعمال کرسکتے ہیں ۔آپ بچے کواپنی خواہشات اور ضروریات پر قابو پانے کی مہارت سکھاتے ہیں بغیرکسی سے مغلوب ہوئے۔ فیصلہ سازی بچے کوسوچنے کے لئے متوجہ کرتی ہے۔

پسندیدہ کھانا

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

جب آپ خریداری پر جائیں تو کھانوں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے بچے کو اپنے پسندیدہ کھانے کے بارے میں بتائیں اور دیکھیں کہ کیا وہ انہیں پسند کرتے ہیں۔ "مجھے کیلے پسند ہیں، کیا آپ کو بھی؟" پھر اسے اپنے ایک پسندیدہ کھانے کی طرف اشارہ کرنے کے لیے مدعو کریں۔ ان سے پوچھیں کہ کیا آپ کو یہ پسند ہے ۔ دکان کے مختلف حصوں سے گزرتے وقت بچے کے ساتھ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔

دماغی پس منظر

یہ کھیل بچے کو سکھاتا ہے کہ لوگوں کی پسند اور ناپسند مختلف ہوتی ہے۔ اس بارے میں سوچنا کہ کوئی دوسرا ان سے مختلف محسوس کر سکتا ہے، اس عمل سے بچے کو دوسروں سے سیکھنے اور بہتر تعلقات بنانے میں مدد ملے گی۔

صفائی کا مددگار

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

بچے سے کہیں کہ وہ صفائی کے کام میں آپ کی مدد کریں۔ اور انہیں کوئی خاص کام دیں جو وہ کر سکتے ہیں۔ آپ ان کو کہہ سکتے ہیں، آپ مجھے ایسی چیز تلاش کر کے دیں جسے دھونے کی ضرورت ہے۔یا کیا آپ دسترخوان صاف کرنے میں میری مدد کر سکتے ہیں۔یا فرش پر گرے کھانے کو صاف کرنے میں میری مدد کر سکتے ہیں؟

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو گھر کے کام میں ہاتھ بٹانے کے لئے کہتے ہیں تو وہ خود کو خاندان کے روزمرہ کے معمولات کا ایک اہم حصّہ سمجھتے ہیں۔ اس سے انہیں یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ آپ ان پر اعتماد کرتے ہیں ۔ یہ بات بچے کو از خود کام کرنے کا حوصلہ فراہم کرتی ہے۔

انتظار کے دوران اداکاری

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

ڈاکٹر یا دانت کے ڈاکٹر کو دکھانا بعض اوقات پریشان کن ہو سکتا ہے۔ اور اپنی باری کا انتظار کرنا بھی مشکل ہو سکتا ہے۔ وقت گزارنے کے لیے بچے کے ساتھ اداکاری کا کھیل کھیلیں۔ بچے کو مدعو کریں کہ وہ ڈاکٹر یادانت کے ڈاکٹر بنیں اور آپ مریض بن جائیں ۔ سوالات پوچھیں جیسے، "ڈاکٹر کیا کرتا ہے؟" یا، "دانت کے ڈاکٹر کیا کرتے ہیں ؟" اگر بچے کومدد کی ضرورت ہے، تو انہیں حوصلہ دیں کہ وہ آپ کے دل کی دھڑکن سنیں یا آپ کے منہ کا معائنہ کریں ۔

دماغی پس منظر

جب بھی آپ انتظار کر رہے ہوں تووقت گزارنے کے لیے یہ ایک زبردست سرگرمی ہے۔ مختلف تجربات کی اداکاری کرنا اور کھیلنا ایک بہترین اعتماد ساز عمل ہے۔ یہ بچوں کو مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے تیار کرتا ہے۔ جیسے ڈاکٹر یا دانت کے ڈاکٹر کے پاس جانا۔ جب بچے یہ کھیل کھیلتے ہیں تو اس سے دھیان بڑھانے، توجہ مرکوز کرنے اور خود پر قابوپانے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔

لوگوں کے چلنے کے انداز

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

جب آپ گھر سے باہر ہوں تو اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ لوگوں کے چلنے /حرکت کرنے کے مختلف طریقوں کا مشاہدہ کریں ۔ کیا وہ کسی کو تیز یا آہستہ چلتے ہوئے دیکھ رہے ہیں ؟ جیسا کہ پیر کے پنجے پر چلنا ؟ اچھلتے ہوئے چلنا؟ آپ جو کچھ دیکھتے ہیں اس کے بارے میں بات چیت کریں۔ بچہ اور آپ لوگوں کے چلنے کی طریقوں پر جو سوچ رہے ہیں وہ باری باری بیان کریں۔ آپ دونوں خو د سے بھی مختلف انداز سے چلنے کی کوشش کریں ۔

دماغی پس منظر

آپ بچے کو توجہ مرکوز کرنے اور خود پر قابو پانے کی مہارتیں سیکھنے میں مدد کر تے ہیں ۔ اس بات کی حوصلہ افزائی کر تے ہیں کہ وہ اپنی توجہ کو برقرار رکھتے ہوئے تفصیلات پر توجہ دیں ۔ جیسے کہ مختلف لوگ کیسے حرکت کرتے ہیں۔

گھریلو مددگار

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

صبح کے وقت بچے کے ساتھ مل کر باری باری "ایک دوسرے کا مددگار" بنیں۔ جرابیں تلاش کرنے، دودھ ڈالنے، یا کوٹ کو زپ کرنے میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ اپنے بچے سے پوچھیں کہ "کیا آپ میری مدد کریں گے ؟" پھر انہیں مدعو کریں کہ وہ آپ سے مدد طلب کریں۔ یہ دن کے آغاز کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

دماغی پس منظر

باری باری ایک دوسرے کی مدد کرنے سے بچے کو بات چیت کی مشق کرنے میں مدد ملتی ہے اور لوگوں کی مختلف خواہشات اور ضروریات کے بارے میں جاننے میں بھی مدد ملتی ہے۔

سرگرمی

گھر کے چھوٹے لیکن اہم کاموں میں بچے کی مدد لیں ۔ کھانے کے بعد دسترخوان کو صاف کرنا یا واشنگ مشین/کپڑے دھونے والی بالٹی میں کپڑے ڈالنا وغیرہ سے کاموں کی شروعات کی جا سکتی ہے۔ جب بچہ کام کر رہا ہو تو ان سے کاموں کے متعلق بات کریں کہ وہ کیا کر رہے ہیں ان کے کام کو سراہیں اوران کو بتائیں کہ ان کی مدد آپ کے لیے اہم ہے۔"مدد کرنے کے لیے آپ کا شکریہ"۔ یہ صفائی کرنے کے عمل کو مزید خوشگوار بناتا ہے۔

دماغی پس منظر

بچے جب آپ کے روزمرہ کے معمولات میں مدد کرتے ہیں اور آپ ان کی کوششوں کو سراہتے ہیں تو وہ اپنے آپ کو اہم اور قابل قدر محسوس کرتے ہیں۔ مثبت رویوں پر ان کی حوصلہ افزائی کر کے آپ انہیں مزید کوشش کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ یہ عمل اس وقت اور مستقبل میں ان کی مدد کرے گا۔

سرگرمی

ڈاکٹر یا دانت کے ڈاکٹر سے ملاقات کا انتظار کرتے وقت بچے کو یہ سوچنے کے لئے کہیں کہ آگے کیا ہوگا۔ کیا ڈاکٹر آپ کے دل کی دھڑکن سنے گا؟ کیادانتوں کا ڈاکٹر آپ کے دانت دیکھے گا؟ اسے اس طرح کی پیشن گوئی کرنے کی حوصلہ افزائی کریں اور پھر بعد میں جو کچھ ہوا اس کے ساتھ موازنہ کریں۔ خاص طور پر اس بات پر توجہ مرکوز کریں کہ کس طرح انھوں نے کامیابی کے ساتھ سب منظم کیا۔

دماغی پس منظر

بچہ اپنے ماضی کے تجربات کو یہ سوچنے کے لیے استعمال کرتا ہے کہ بعد میں کیا ہو سکتا ہے۔ ممکنہ طور پر دباؤ والے واقعات کے بارے میں ان سے پہلے بات کرنے سےانہیں مدد مل سکتی ہے۔ پیشین گوئی اور حقیقت کا موازنہ کرنے سے بچوں میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ ان چیزوں کا اشتراک کریں جو انھوں نے اپنے تناؤ کو کامیابی سے سنبھالنے کے لئے کی ہیں۔ اس سے انہیں مستقبل کی مشکلات کا مقابلہ کرنے میں مدد ملے گی ۔

سانس لینا — بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

بچے کے ساتھ آرام کرتے وقت، اپنا ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھیں اور دکھائیں کہ جب آپ سانس لیتے ہیں تو آپ کا ہاتھ اوپر اور نیچے کیسے حرکت کرتا ہے۔ پھر بچہ اپنے پیٹ پر ہاتھ رکھےاور تصور کرے کہ اس کا پیٹ ایک جانور ہے۔ اس کی سانس جانور کو سونے کے لیے جھلا رہی ہے۔ ایک ساتھ اندر اور باہر سانس لیں۔

دماغی پس منظر

پُرسکون ہونے کے لئے توجہ مرکوز کرنا اور خود پر قابو پانا ضروری ہے۔ بچہ دوسروں کے خیالات اور احساسات میں مشغول ہونے کے بجائے اپنی سانسوں اور جسم پر توجہ دینا سیکھ رہا ہے۔ آپ اس حکمت عملی کی بھی مثال قائم کر رہے ہیں جو وہ مختلف حالات میں پرسکون ہونے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

شب بخیر

بچے کی عمر: 2½ تا 3 سال

سرگرمی

بچے سے کہیں کہ وہ یہ سوچے کہ مختلف جانور کیسے سوتے ہیں۔ کتے کیسے سوتے ہیں؟ بلیاں؟ یا لوگ کیسے سوتے ہیں؟ ان کو دعوت دیں کہ وہ سونے کے مختلف انداز کی نقل کریں ۔ پھر ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کس طرح آرام محسوس کرتے ہیں اُس طرح سونے کا طریقہ اختیار کریں۔

دماغی پس منظر

بچہ نہ صرف اپنی یاداشت کی مدد سے جانور اور لوگوں کے سونےکے انداز بلکہ بلکہ سونے کے ان طریقوں کو نقل کرنے کے لیے خود پر بھی قابو رکھنے کی صلاحیت استعمال کرتا ہے ۔ سونے کا طریقہ منتخب کرنے سے آپ بچے کو خود پر قابو پانے اور محفوظ محسوس کرنے میں اس کی مدد اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

رنگوں کی تالیاں

بچے کی عمر: $2\frac{1}{2}$ تا 4 سال

سرگرمی

ایک خاص رنگ کی گاڑی منتخب کریں اور بچے کو کہیں کہ وہ اسے دیکھ کر تالی بجائیں ۔ باری باری رنگ اور تالیاں بجائیں۔ جب وہ اصولوں کو سمجھ جائیں تو کھیل کو مزید پیچیدہ بنائیں جیسے ،سفید گاڑی کے لئے ایک دفعہ اور سرخ کے لئے دو مرتبہ تالی بجائیں۔ دیکھیں کہ آپ مزید کیا کرسکتے ہیں!۔

دماغی پس منظر

یہ کھیل بچے کو توجہ دینے، کھیل کے اصولوں کو یاد رکھنے، اور جب اصولوں کو تبدیل کردیا جائے تو لچکدار طریقے سے سوچنے کی دعوت دیتے ہیں ۔ یہ سب سیکھنے کے عمل کی اہم مہارتیں ہیں۔

سوچ بچار سے کھانا

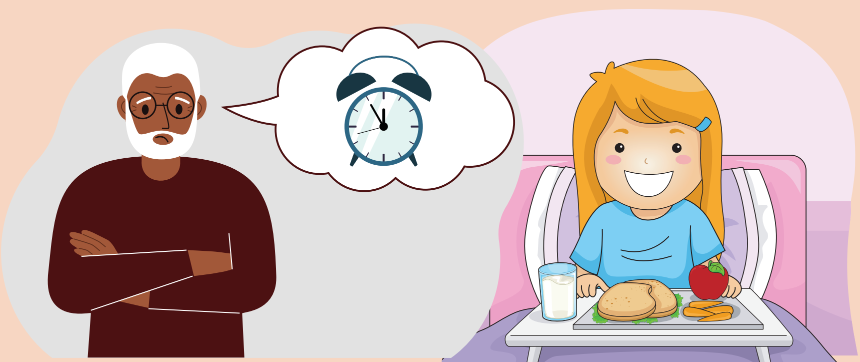
بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

اپنی پسندیدہ چیز کھاتے ہوئے توجہ مرکوز کرنا اور خود پر قابو پانا بھی ایک تفریحی کھیل ہو سکتا ہے۔ سب سے پہلے بچے سے کہیں اپنے ناشتے کی طرف دیکھے اور بیان کرے کہ وہ کیا دیکھ رہے ہیں۔ پھر اُنہیں سونگھنے اور چھونے اور آخر میں چکھنے کا موقع دیں۔ بچے سے پوچھیں کہ صبر کرنے کے لئے انہوں نے کیا طریقہ اختیار کیا۔

دماغی پس منظر

انتظار کرنے سے بچے خود پر قابو پانے کی صلاحیت سیکھتے ہیں ۔ یہ احساسات اور حرکات کی مہارت پر قابو پانے کا ایک موثر طریقہ ہے۔ وہ مسائل حل کرنے والی مہارتیں بھی سیکھ رہے ہیں ، جیسے پُر سکون ہو کر ایک قدم پیچھے رہ کر چیزوں کو نئے انداز سے سیکھنا۔



چھوٹا خریدار

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

سامان خریدتے وقت بچے سے اپنی فہرست میں موجود چیزوں کی تلاش میں مدد کرنے کو کہیں۔ کیا وہ اس چیز کو ڈھونڈ پاتے ہیں جنھیں آپ ڈھونڈ رہے تھے ۔شاید وہ مطلوبہ چیز خانوں/ سامان رکھنے والی جگہ سے نکال کر اپنی ٹوکری میں ڈال سکتے ہیں۔ بچے کے پاس ان کا اپنا تھیلہ بھی ہو سکتا ہے یا وہ آپ کودکاندار کو سامان کی قیمت ادا کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

کسی کام کو مکمل کرنے کے لیے مل کر کام کرنا آپ کے بچے کو باہمی اشتراک کا سبق دیتا ہے، جس سے بچے دوسروں کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں ، اور یہ آپ کے تعلق کو بھی مضبوط کرتا ہے۔ جب آپ اپنے بچے کو قابل عمل ذمہ داریاں سونپتے ہیں، تو وہ پراعتماد محسوس کرتے ہیں اور مستقبل میں مشکلات کا مقابلہ کرنا سیکھتے ہیں۔

جرابوں کا کھیل

بچے کی عمر: 2½تا5 سال

سرگرمی

کیا آپ تیار ہیں ،اپنے بچے کو ہدایات پر عمل کرنے کے لیے مدعو کریں۔ ان سے کہیں کہ "جراب کو اپنے پاؤں پر رکھیں" یا "اپنے ہاتھ سے جراب کو چھوئیں۔" جب وہ ایسا کریں تو انہیں اس کا الٹ کرنے کے لئے کہیں ۔ جیسے، جب آپ کہیں، "اپنی جرابوں کو پیروں سے چھوئیں" تو بچے اسے اپنے پاؤں کے بجائے اپنے ہاتھ سے چھوئیں ۔

دماغی پس منظر

جب بچہ یہ آسان کھیل کھیلتا ہے تو بہت کچھ سیکھ رہا ہوتا ہے۔ جیسے ہی کھیل کے اصول تبدیل ہوتے ہیں تو اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ کھیل کے دوران کیا کچھ ہورہا ہے اس پر بچہ توجہ دے،اصولوں کو یاد رکھے، ہدایات پر عمل کرنے کے لیےخود پر قابو رکھے، اورلچکدار طریقے سے سوچے۔

جرابوں کی باسکٹ بال

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

بچے کو اپنے ساتھ موزوں کا کھیل کھیلنے کے لیے مدعو کریں۔کچھ موزوں کو لپیٹ کر بچے کو دیں اور قریب ہی ایک ٹوکری/ڈبہ رکھیں اوردیکھیں کہ کیا وہ موزوں کو ٹوکری میں پھینک سکتے ہیں؟ کھیل کو مزید مشکل بنانے کے لیےٹوکری کو قریب یا دور لے جانے کی کوشش کریں۔ اب آپ کی باری ہے کیا آپ موزوں کو ٹوکری/ڈبے میں پھینک سکتے ہیں یا نہیں؟

دماغی پس منظر

یہ کھیل بچے کو زندگی کی اہم مہارتوں کی مشق کرنے میں مدد کرتا ہے۔نشانہ لگانے کے لیے انہیں توجہ دینے اور خود پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ جب آپ ٹوکری کو آگے یا پیچھے کرتے ہیں تو آپ بچے کی مدد کر رہے ہوتے ہیں کہ وہ نئی مشکلات سے لطف اندوز ہونا سیکھیں۔ یہ وہ مہارتیں ہیں جن کی انہیں اسکول اور زندگی میں ترقی کرنے کے لیےضرورت ہوگی۔

اپنی آنکھیں بند کریں

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

آپ بچے کے ساتھ ایک تفریحی کھیل کھیلیں۔ ان سے کہیں اپنی آنکھیں بند کریں اور ان کے ہاتھ میں مختلف اشیاء رکھیں ۔ ان سے سوالات پوچھیں کہ آیا وہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ ان کے ہاتھ میں کیا ہے۔ "کیا یہ چیز نرم و ملائم یا سخت ہے؟ آپ کے خیال میں یہ کیا ہے؟"

دماغی پس منظر

اس سرگرمی کے ذریعے بچے اپنے چھونے کی صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے یہ بتا سکتے ہیں کہ یہ کیا چیز ہے۔ وہ اپنے ماضی کے تجربات کو موجودہ حالات سے جوڑ کر مسائل کو حل کرنے کی مشق کرتے ہیں جو سیکھنے کے عمل میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

آپ کے بچے کے ساتھ مثبت روابط آپ کے بچے کے
دماغ کو مضبوط اور لچکدار بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

تھیم نمبر ۷

زبان دانی اور خواندگی

سرگرمیاں اور دماغی پس منظر

پرس/تھیلے میں

بچے کی عمر: 0 تا 6 ماہ

سرگرمی

جب آپ گھر سے باہر جائیں تو اپنے پرس/تھیلے میں بچے کے کھیلنے کے لئے کچھ محفوظ چیزیں رکھیں۔ جب آپ انتظار کر رہے ہو ں تو اپنے پرس سے وہ چیزیں نکالیں اور ان کے بارے میں بات چیت کریں۔"یہ کچھ آپ کے کھانے کے لئے ہے۔ یہ جھنجھنا آپ کے لئے ہے۔ " جھنجھنے کو ہلائیں۔

دماغی پس منظر

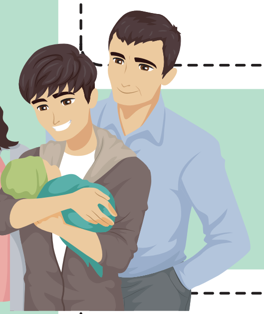
"بیگ/پرس/تھیلے میں کیا ہے" کے بارے میں بات چیت ایک دلچسپ طریقہ ہے جس سے بچے کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ اور ذہنی نشوونما میں مدد ملے گی۔ بچے کے ساتھ مکمل جملوں میں بات کریں۔ ایسے الفاظ کا بھی استعمال کریں جو وہ نہیں جانتے۔ وہ اسی طرح سیکھیں گے۔

حیرت انگیز خریداری

بچے کی عمر: 0 تا 6 ماہ

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ کسی بھی دکان پر ہوں تو تصور کریں کہ وہ کیا دیکھ رہے ہیں۔ بچے کی جانب دیکھتے ہوئے وہ جگہ جہاں وہ کچھ دیکھ رہے ہوں، اُس کی وضاحت کریں۔ جب وہ پھل کی جانب دیکھ رہے ہوں تو ان کو بتائیں کہ یہ کیا ہے اور اس کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے۔ ہر دکان یا خریداری کی جگہ پر ایسا کریں۔



دماغی پس منظر

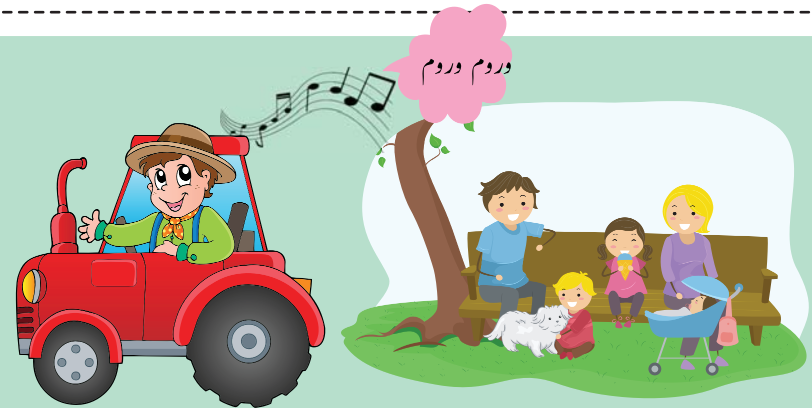
جب بچہ دیکھتا ہے کہ آپ اُس پر توجہ دے رہے ہیں اور اس کے تجربات کے بارے میں بات چیت کر رہے ہیں تو وہ اپنے کام اور وہ الفاظ جو آپ استعمال کر رہے ہیں اُن کی مدد سے اپنے ذہن میں نئے روابط بناتا ہے۔ جب آپ باری باری اس عمل کو دہراتے ہیں، تو بچے کو یہ احساس ہوتا ہے کو وہ کتنا اہم ہے۔

سرگرمی

کیا آپ بچے کے ساتھ چہل قدمی کے لئے باہر ہیں؟ اس دوران گزرتی ہوئی گاڑیوں کی طرف اشارہ کریں اور ان کی آوازوں کی نقل کریں۔ "اس سرخ گاڑی کو دیکھیں ۔ اس میں سے ' وروم وروم ' کی آواز آرہی ہے۔ سرخ گاڑی جاچکی ہے، لیکن سبز گاڑی آرہی ہے ' ورووم' "۔ اب ایک سفید گاڑی" ۔۔۔۔

دماغی پس منظر

آپ کی آواز اور آپ کا چہرہ بچے کے پسندیدہ کھلونے ہیں۔ آپ جو کچھ کہتے ہیں اور دیکھتے ہیں بچے بڑے پیار سے اُس کو سُننا اور دیکھنا چاہتے ہیں ۔ جب وہ آپ کی آواز سے لطف اندوز ہوتے ہیں تو انہیں غور سے سننے اور نئے الفاظ سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس عمل کا آغاز اس وقت ہو جاتا ہے جب بچے الفاظ بولنا نہیں جانتے۔



دھلائی کی نظم

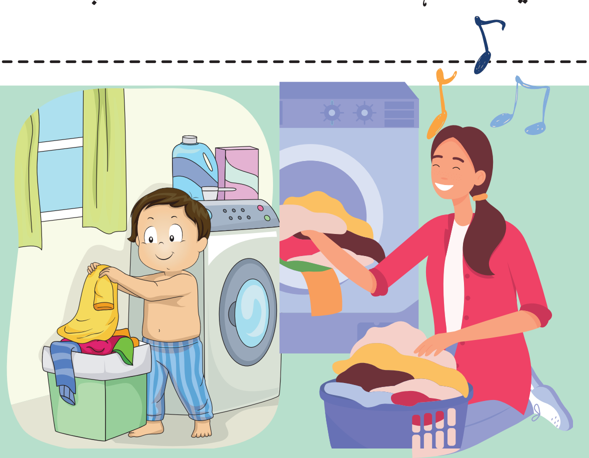
بچے کی عمر: 0 تا 9 ماہ

سرگرمی

جب آپ کپڑے دھو رہے ہوں تو کپڑے دھونے کے ہر مرحلے کو کسی نظم یا نغمے کی صورت میں گا کر بیان کریں۔ جیسا کہ، مشین میں کپڑے ڈالتے ہوئے، مشین کا ڈھکن بند کرتے ہوئے، کپڑے نکالتے اور لپیٹتے ہوئے وغیرہ۔ بچے کو دیکھیں اور وہ جو بھی آوازیں نکالیں ، آپ اس کی نقل کریں اور آپ بچے کے ساتھ مل کر کوئی نظم /نغمہ بنائیں۔ یہ ایک تفریحی کھیل ہے اور اس سے کام میں ایک نیا پن آتا ہے۔

دماغی پس منظر

جب بچہ نئی آوازیں سنتا ہے اور ان پر آپ کو ردِ عمل ظاہر کرتے ہوئے دیکھتا ہے تو وہ توجہ مرکوز کرتا ہے اور خود کو منسلک کرتا ہے۔ جب وہ توجہ مرکوز کرتا ہے اور خود کو مصروف رکھتا ہے تو ، وہ نئے الفاظ اور آوازیں سیکھتا ہے جس سے اسے مستقبل میں بولنے اور پڑھنے میں مدد ملے گی۔



کھولیں اور بند کریں

بچے کی عمر: 9تا18 ماہ

سرگرمی

کیا آپ کا بچہ ہر وقت چیزوں کو کھولتا اور بند کرتا ہے؟ انہیں کتاب کے ساتھ مشق کرنے دیں۔ جب وہ مشق کرتے ہیں تو کہیں "کھولیں" اور "بند کریں"۔ کھولنے اور بند کرنے کی مشق کرنے کے لیے آپ کو گھر کے ارد گرد کتنی دوسری چیزیں مل سکتی ہیں؟

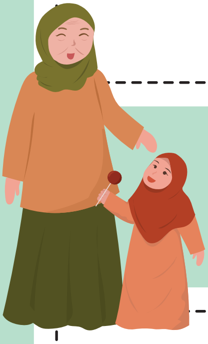
دماغی پس منظر

بچوں کو مختلف مہارتیں سیکھنے کے مواقع فراہم کریں اور انہیں سیکھنے کے عمل میں مشغول رکھیں۔ الفاظ کو عمل کے ساتھ جوڑنے سے انکے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوتا ہے۔

گھر کی سیر　　　　بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

بچے کے ساتھ گھر کی سیر و تفریح کے لئے جائیں اور مختلف اشیاء کی طرف اشارہ کریں۔ ان چیزوں کی وضاحت کریں اور اگر محفوظ ہو تو بچے کو چھونے دیں۔"کیا آپ اس (کوئی بھی محفوظ چیز)کو محسوس کرسکتے ہیں؟ کیا یہ نرم/سخت ہے؟" اس پر توجہ دیں کہ وہ کہاں اشارہ کرتے اور دیکھتے ہیں اوراس کے مطابق جواب دیں۔



دماغی پس منظر

بچہ آپ کو دیکھ کر اور سن کر سیکھتا ہے۔ جب آپ گھر میں تفریح کرتے ہیں تو آپ توجہ مرکوز کے بارے میں تفصیلات پر مزید توجہ دیتے ہوئے الفاظ اورکرنے کی مہارت پیدا کرتے ہیں۔ اشیاء حرکات کے درمیان تعلق بھی بناتے ہیں اور وہ سیکھتے ہیں کہ اس کی کیا اہمیت ہے!۔

لوریاں گانا

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

جیسے ہی آپ بچے کو سونے کے لیے تیار کریں، بچے کی پسندیدہ نظم/نغمے کے بارے میں سوچیں اور اسے آہستہ سے گائیں۔ کوئی بھی نغمہ کام کرسکتا ہے جس کی رفتار دھیمی ہو ۔ جب وہ جواب دیں ، تو آپ بھی جواب دیں ۔ بچے کی آوازوں کو بھی اپنے نغمے میں شامل کریں۔ مزید جو نظم/نغمے آپ بنائیں ان کو شامل کرتے رہیں جب تک کہ بچے کو نیند نہ آجائے۔

دماغی پس منظر

جب آپ اور آپ کا بچہ ایک دوسرے کو آگے پیچھے نظمیں اور گاکر جواب دیتے ہیں، تو، آپ دونوں کے دماغ اس تجربے سے متحرک ہوجاتے ہیں۔آپ کا بچے کے ساتھ اس طرح آگے پیچھے گانا بچے کی دماغی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ بچے بہترین طور پر سیکھتے ہیں جب وہ محفوظ اور پیار محسوس کرتے ہیں۔ ایک ساتھ گانا انہیں زندگی بھر سیکھنے کے لیے تیار کرنے کا ایک خوبصورت طریقہ ہوسکتا ہے۔

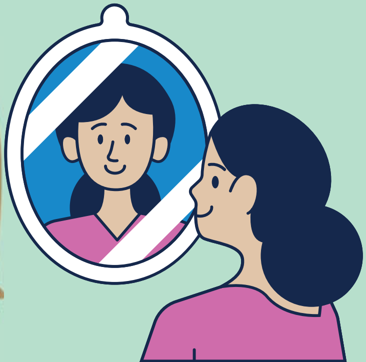
یہ بچہ کون ہے؟ بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

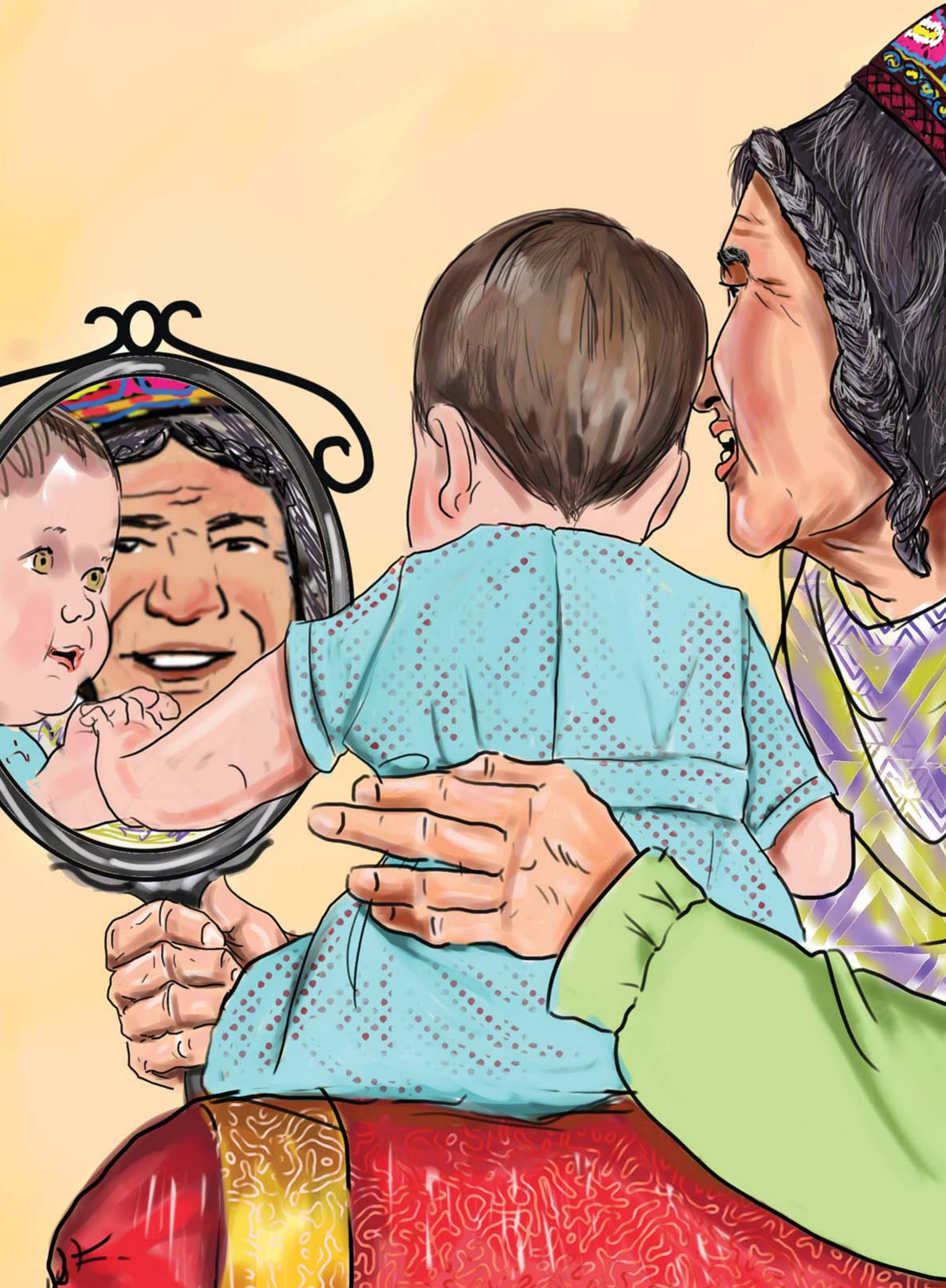
سرگرمی

بچے کے چہرے کے سامنے آئینہ رکھیں اور پوچھیں، "یہ بچہ کون ہے؟" اس کے بعد ان کا نام لیں۔ آئینہ ہٹا دیں اور ان کو دیکھیں۔ کیا وہ مسکرا رہے ہیں؟ کیا وہ ہاتھوں اور پیروں کو ہلا رہے ہیں؟، کیا وہ آئینہ پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں؟ وہ اپنے عمل سے جو کچھ آپ کو کہنے کی کوشش کریں اس پر بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

بچہ چونکہ آپ کو اور آئینے کو دیکھتا ہے لہٰذا یہ کھیل بچے کی توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جب آپ ان کی آوازوں اور حرکات پر ردِ عمل دیتے ہیں تو اس سے وہ لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنا سیکھتے ہیں ۔ اس سرگرمی سے مستقبل میں ان کو بات چیت کرنے میں مدد ملتی ہے۔



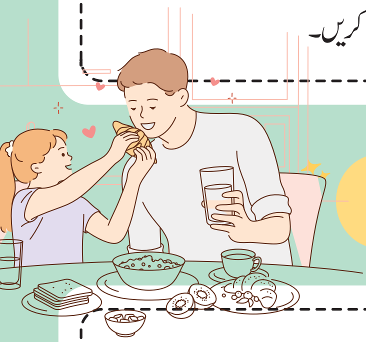


نظم گانا اور کھانا

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

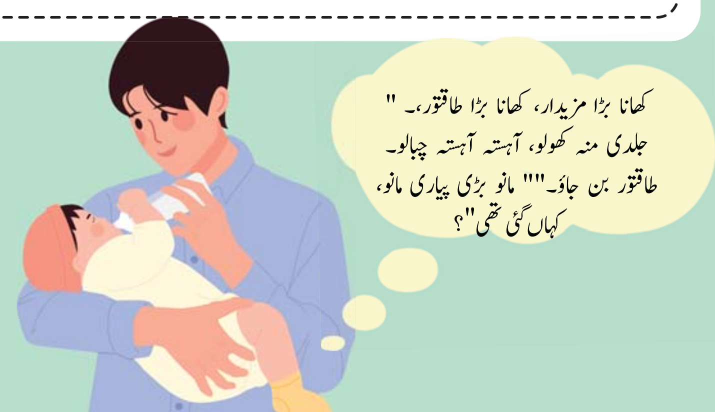
سرگرمی

کھانے کے دوران نظم بنائیں جس کی دھن آپ جانتے ہوں۔ مثال کے طور پر، " مانو بڑی پیاری مانو، کہاں گئی تھی؟" اسی دھن پر آپ نظم گا سکتے ہیں۔" کھانا بڑا مزیدار، کھانا بڑا طاقتور۔ جلدی منہ کھولو، آہستہ آہستہ چبالو۔ طاقتور بن جاؤ۔" نظم میں بچے کا نام بھی شامل کریں۔ بچے کے ساتھ مختلف آوازوں کو آگے پیچھے جوڑتے ہوئے بات چیت کریں۔



دماغی پس منظر

آپ کا بچہ آپ کی آواز سننا پسند کرتا ہے اور جب آپ اہم تجربات بیان کرتے ہیں تو بچے کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوتا ہے۔وہ نظمیں جو بچے نے سنی ہوں ان کے الفاظ اور آوازوں کے ردعمل پر بات چیت بچے کو توجہ مرکوز کرنے، تخلیقی طور پر سوچنے اورزندگی کی مہارتیں سیکھنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔



کپڑے بدلنے کا کھیل

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

صبح کے وقت بچے کو تیار کرتے ہوئے آپ جو کچھ کر رہے ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کو بتائیں چاہے وہ کچھ سمجھ رہا ہو یا نہیں۔ اس بات سے شروع کریں کہ آپ نے اس کے کپڑوں کا انتخاب کیسے کیا اور بات چیت جاری رکھیں۔ ان کی آنکھوں میں آنکھیں ملاتے ہوئے وہ جو بھی آوازیں نکالے اس پر رد عمل ظاہر کریں۔

دماغی پس منظر

تصور میں اپنے آپ کوایسا شخص سمجھیں جو کھیلوں کے متعلق اعلان کرتا ہےاور وہ جو آوازوں اور بنا کر جواب دیتا ہے۔ باری باری بات چیت کرنے والی یہ سرگرمی بچے کو آپ کے ساتھ تعلقات مضبوط بنانے میں مدد دے گی اوراس سے بچہ الفاظ کو اپنے تجربات کے ساتھ جوڑنا شروع کردیتا ہے۔

سرگرمی

اگر آپ بچے کے ساتھ صفائی کے دوران کوئی نظم /نغمہ گاتے ہیں تو یہ سیکھنے کا وقت بھی ہوسکتا ہے۔"صبح سویرے گھر کو صاف کرنا ہمارا روزمرہ کا معمول ہے۔" بچہ اگر جواب دیتے وقت آوازیں نکالتا ہے تو ان کو نظم /نغمے میں شامل کریں۔جیسے کہ، "(بچے کا نام لیں) اور کہیں با، با، با ، صبح سویرے....."۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو نظم سناتے ہیں تو اس سے بچے کی ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتاہے جو انہیں سننے اور سمجھنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ اور یہ ان کے ذہن کے عملی حصے کو بھی متحرک کرتا ہے جس سے انہیں الفاظ کی ادائیگی میں بھی مدد ملتی ہے۔ نظمیں اور بچے کے لئے آوازوں کو اور بھی واضح طور پر سننے میں مدد کرتے ہیں، جس سے انہیں مستقبل میں الفاظ سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

نہانے کے وقت ABCs/اب پ

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

کیا بچہ غوغاں کرنا شروع کر چکا ہے؟ حروف جیسے" ب " کے متعلق مختلف آوازیں نکالنے کے لئے نہلانے کے وقت کو ایک بہترین موقع کی طرح استعمال کریں۔اگر وہ کہیں، "با" تو آپ بھی کہہ سکتے ہیں،"چھوٹا بچہ بلبلوں کے ساتھ نہاتا ہے۔ با، با، با۔" اگر وہ مزید بلبلوں کے ساتھ جواب دیں تو آپ انکی نقل اتاریں ۔ سوچیں کہ آپ اسی طرح کے بلبلوں کی آوزوں کی مدد سےمزید کس طرح کے الفاظ بنا سکتے ہیں؟

دماغی پس منظر

جب آپ آوازوں کی مدد سے بچے کی آوازوں کا جواب دیتے ہیں تو آپ ان میں بات چیت کرنے کی مہارتیں پیدا کرنے اور غوں غاں کے انداز میں الفاظ بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ وہ باری باری بات چیت کرنے میں مصروف رہنا بھی سیکھتے ہیں جو تعلقات بنانے اور سیکھنے کے لئے بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔

مجھے پکڑ سکو تو پکڑو

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

جب آپ کپڑوں کو لپیٹ رہے ہوں تو ایک لمباسا موزہ/جراب لیں اور اسے بچے کی پہنچ سے تھوڑا اوپر لٹکائیں۔ موزہ اور پکڑنے کی کوشش کرنے کے لئے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔ جب وہ جراب یا موزے تک پہنچنے کے لیے اپنے بازو اوپر اور پھر نیچے کریں، تو آپ ان کے حرکات کو بیان کرتے ہوئے کہہ سکتے ہیں، "اوپر" اور" نیچے"۔

دماغی پس منظر

جب آپ یہ کھیل کھیلتے ہیں تو بچہ نئے الفاظ سیکھتا ہے ، جیسے ہی وہ آپ کو اس کی وضاحت کرتے ہوئے سنتے ہیں کہ وہ کیا کرہے ہیں۔ وہ اپنے حواس خمسہ کی مدد سے اہم تصورات سے بھی متعارف ہوتے ہیں۔ جیسےاوپر اور نیچے۔

سرگرمی

کیا آپ کے پاس کچھ کتابیں یا رسالے ہیں؟ بچے کو تصاویر دکھائیں۔انھیں سادہ اور صاف تصاویر پسند آئیں گی، خاص طور پر چہروں کی تصاویر۔ آپ جو کچھ دیکھتے ہیں اس کے بارے میں ان سے بات چیت کریں۔ ان کا ردِعمل کیسا ہے؟ اب اُن کے ردِعمل کے بارے میں بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کے ساتھ مل کر چیزوں کو دیکھتے اور اُن کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں، تو یہ ان کے لئے سیکھنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ جب آپ اُن کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں اور اُن کے جوابات پر مزید گفتگو کو آگے بڑھاتے ہیں، تو ان کا دماغ نشوونما پاتا ہے۔

سرگرمی

بچے کا ڈائپر تبدیل کرنے کے بعد ان کے جسم کو ایک سے دوسری جانب گھمائیں۔ رک جائیں اور ان سے پوچھیں، "کیا آپ مزید کرنا چاہتے ہیں ؟" دیکھیں کہ وہ کیا جواب دیتے ہیں۔ آپ اپنے سر کو ہلا کر کہیں " آپ نے ہاں کہا ہے آپ مزید چاہتے ہیں" یا آپ اپنے سر کو نفی میں ہلا کر کہہ سکتے ہیں ""آپ نے نہیں کہا ہے اورآپ مزید نہیں چاہتے ہیں ۔

دماغی پس منظر

بچہ جب آپ کو سنتا اور جواب دیتا ہے تو اسے روزمرہ کی زندگی میں بات چیت کرنے کی مہارت میں بہت مدد ملتی ہے۔ وہ آپ سے اہم الفاظ اور اشارے سیکھتے ہیں ، جنہیں وہ تب استعمال کریں گے ،جب وہ بولنا شروع کریں گے ۔

نرم غسل

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

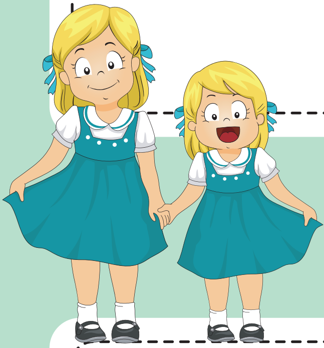
نہانے کے پانی سے مانوس کرنے کے لئے بچے کے پیر کی انگلیوں ، پنجوں، پیروں اور پیٹ پر پانی ڈالیں ۔ دیکھیں کہ پانی ڈالنے پر وہ کس طرح کے ردِ عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ اور آپ اس کے مطابق جواب دیں۔انہیں اپنے الفاظ سے بتائیں کہ آپ اگلی بار پانی کہاں چھڑکیں گے اور انھیں جسم کے ہر حصے کا نام بھی بتاتے جائیں۔

دماغی پس منظر

بچے کے اشاروں کو سمجھنے کا مطلب ہے کہ آپ ان کے ردِ عمل اور جواب پر دھیان دے رہے ہیں، جیسے کہ ان کے جیسی بنانا یا آوازیں نکالنا۔ جب آپ بات چیت کے دوران الفاظ یا بغیر الفاظ کے باری لیتے ہیں تو آپ زبان سیکھنے اور تعلقات بنانے کی بنیاد ڈالتے ہیں۔

سرگرمی

بچے سے باتیں کریں کہ جِلد پر مختلف چیزیں کس طرح محسوس ہوتی ہیں" آپ کی قمیض /فراک ملائم ہے۔" "ہوا سرد ہے۔" ، "برف کا ٹکڑا پھسلتا ہے۔" دیکھیں کہ وہ کیا رد عمل دیتے ہیں ۔ مزید بات کریں، "آپ کو نہاتے وقت گرم پانی پسند ہے"!



دماغی پس منظر

جب آپ بچے سے جلد پر محسوس ہونے والی چیزوں کے بارے میں باری باری بات چیت کرتے ہیں تو آپ اُن کو نئے الفاظ اور احساسات متعارف کرواتے ہیں۔ اس سے نئے رابطے بنانے میں مدد ملتی ہے اور بچے ان الفاظ کو مستقبل میں استعمال کرنا سیکھتے ہیں۔

سرگرمی

بچے کے لئے پہلے سال کے دوران سب کچھ نیا ہے۔ جو کچھ آپ دیکھ رہے ہوں اُسے بیان کریں۔ "وہ دیکھو پیلے رنگ کی اسکول بس جا رہی ہے۔ پوں پوں۔" اسے دیکھنے، سُننے، سونگنے اور اگر ہو سکے تو، چھونے کا موقع دیں۔ وہ جس چیز میں دلچسپی لیتے ہیں اُس پر توجہ دیں اور باری باری بات کریں۔ "کیا آپ وہ بڑا درخت دیکھ رہے ہیں؟ آپ اور کیا کیا دیکھ رہے ہیں؟"

دماغی پس منظر

جب آپ باری باری بچے کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں، تو آپ انہیں نئے الفاظ سیکھنے میں مدد کر رہے ہوتے ہیں۔ جس سے وہ الفاظ اور عمل کے درمیان روابط بناتے ہیں۔ یہ زبان دانی کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ اُن کی دلچسپی پر ردِ عمل دینے سے آپ ان کے مزید سیکھنے کے عمل کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

پانچ چھوٹی انگلیاں

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

بچے کو موزے پہنانے سے پہلے ، ان کے پاؤں کی انگلیاں گنیں۔ جیسے" ایک چھوٹی انگلی، دو چھوٹی ،تین چھوٹی انگلیاں ،" وغیرہ۔ ہر ایک انگلی کوہلائیں۔ انگلیاں ہلانے کے درمیان رکیں اور دیکھیں کہ آپکا بچہ کیا ردعمل ظاہر کرتا ہے اور وہ جو کچھ کررہا ہو آپ بھی اس کو دہرائیں۔ اگر وہ آپ کومزاحیہ انداز میں لات ماریں تو آپ کہہ سکتے ہیں، " ایک لات مارنے والی انگلی" ، وغیرہ۔

دماغی پس منظر

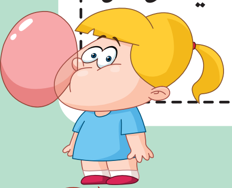
چھونا ایک طاقتور سرگرمی ہے۔جب بھی آپ بچے کے جسم کو چھوتے ہیں، تو آپ اپنے بچےکے ذہن میں روابط پیدا کرتے ہیں۔ اور ساتھ ہی ساتھ جیسے ہی وہ اپنے اس خاص لمحے کا اشتراک کرتے ہیں تو وہ اپنے بارے میں، اپنے جسم کے بارے میں، اور ان الفاظ کے بارے میں جاننا سیکھتے ہیں جو اس عمل کو بیان کرتا ہے ۔

منہ کا غبارہ

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

بچے کے کپڑے تبدیل کرنے کے بعد اپنے منہ میں ہوا بھر کر پھلائیں اور پھر بچے کے پاؤں اٹھا کراپنے گالوں پر رکھیں ۔ اور "پوپ!" کی آواز نکال کر ہوا باہر نکالیں۔ آپ دونوں مل کر ایک ساتھ دوسری کون سی آوازیں نکال سکتے ہیں اور شکلیں بنا سکتے ہیں۔ مثلاً زبان منہ سے باہر نکالنا وغیرہ؟ کیا وہ ان میں سے کچھ کی نقل کرسکتے ہیں؟



دماغی پس منظر

آپ اپنے بچے کے ساتھ جب شکلیں نانے اور آوازیں نکالنے والا باہمی کھیل کھیلتے ہیں تو وہ بظاہر مزاحیہ محسوس ہوتا ہے لیکن اصل میں ایسا نہیں ہے۔ وہ آپ کو دیکھنا اور جواب دینا سیکھتے ہیں، جو اس وقت اور مستقبل میں بات چیت کرنے کی اہم مہارت ہے۔

سرگرمی

جب آپ باہر جانے کے لیے تیار ہو رہے ہوں تو اس بارے میں بات کریں کہ آپ کیا کرنے جا رہے ہیں اور بچہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں، "ہم دکان پر جانے کی تیاری کر رہے ہیں۔ آپ خوش ہو رہے ہیں اور آپ کے چہرے پر مسکراہٹ ہے۔ آپ پُرجوش لگ رہے ہیں۔ چلیں دیکھیں ہمیں وہاں کیا ملتا ہے۔" ان کا ردِ عمل کیسا ہے؟ ان کی قیادت کی پیروی کریں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچوں کے ساتھ اُن کے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں، تو وہ اپنے عمل کے ساتھ الفاظ کو جوڑنا سیکھتے ہیں۔ جب آپ ان کے ساتھ احساسات کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں، تو انہیں اپنے آپ کو اور اپنے جذبات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ آپ کا ان کی پیروی کرنا اُن کو بہتر انداز میں سیکھنے میں مدد کرتا ہے۔

دھلائی کے وقت بات چیت اور اشارے

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

جب آپ کپڑے دھو رہے ہوں تو بچے کو بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ "میں سفید رنگ کے کپڑوں کو دھو رہی /رہا ہوں تاکہ وہ صاف ہوجائیں۔" آپ جب بات چیت کررہے ہوں تو ساتھ ہی ساتھ ان چیزوں کی طرف بھی اشارہ کریں۔ جیسے کہ: کپڑے، صابن وغیرہ ۔جب وہ جواب دیں تو بات چیت اور اشاروں کی مدد سے گفتگو کوجاری رکھیں۔

دماغی پس منظر

آپ بچے سے بات چیت اور اشارے کرکے ان کو نئے الفاظ سیکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ اورساتھ ہی ساتھ آپ یہ بھی دیکھیں کہ آپ بچے کا دھیان کہاں مبذول کروانا چاہتے ہیں ۔ ایسا کرنے سے بچہ مزید سیکھے گا۔

نغموں بھری آواز

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

کیا آپ کا بچہ بہت زیادہ آوازیں کرتا ہے؟ اس کے ساتھ ، اس کی ہی آوازوں کو دہرا کر باتیں کریں یا پھر نغمہ سنانے کے انداز (ردھم) میں ان کو بتائیں کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔کیا وہ ٹانگیں یا ہاتھ ہلا کر، یا پھر آوازیں نکال کر ردِ عمل کا اظہار کررہے ہیں؟ اس طرح آپ دونوں مل کر اپنی اپنی کہانی سنا رہے ہیں۔

دماغی پس منظر

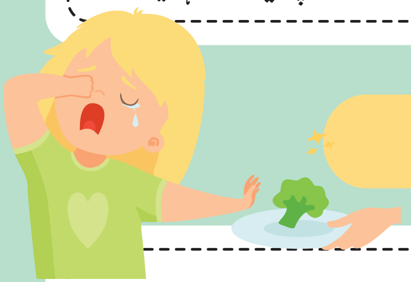
بچے کاذہن آپکے نغموں کو باتوں کے انداز میں سننے کی اہلیت رکھتا ہے۔ جب آپ آرام سے باتیں کرتے ہوئے اپنی آواز کو موسیقی کے ردھم میں طول دیتے ہیں، توان کی آنکھوں کی چمک اور دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے۔ وہ بچے جو نغموں یا نظموں کو سنتے ہیں وہ اکثر مسکراتے رہتے ہیں۔ جو اس بات کا ثبوت ہے کہ اُن کے ذہن میں روابط بن رہے ہیں جو ان کی ذہنی نشوونما کو بڑھا رہے ہیں۔

کھانے کے وقت کی کھوج

بچے کی عمر: 0 تا 1 سال

سرگرمی

بچہ آپ کو کیسے بتاتا ہے کہ اسے بھوک لگی ہے؟ کیا وہ پریشان ہوکررونا شروع کر دیتا ہے؟ کیا وہ اپنے سر کو بوتل یا چھاتی کی طرف موڑ دیتا ہے۔ اس کی طرف دیکھیں کہ وہ آپکو کیا اشارہ دیتا ہے ؟ جیسا کہ، کیا اس کا پیٹ بھرگیا ہے۔ کیا اسنے اپنا سر دوسری طرف موڑ دیا ہے؟ کیا وہ مزید کھانا یاپینا نہیں چاہتے ہیں؟ کیا وہ آپ کے ہاتھ کو پیچھے کی طرف دھکیل رہے ہیں؟آپ ان چیزوں کی کھوج لگائیں۔ آپ ان اشاروں کو دیکھیں اور سمجھنے کی کوشش کریں۔ اور بچے سے باتیں کریں کہ مختلف اشاروں سے آپ کیا سمجھ رہے ہیں۔



دماغی پس منظر

جب آپ یہ سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ بچہ آپ سے کیا کہنا چاہتاہےاور اس کے مطابق آپ جواب دیتے ہیں تو آپ اور آپ کا بچہ باری باری گفتگو کرتے ہیں۔ یہ سیکھنے کی صلاحیت کو پروان چڑھانے کا بہترین طریقہ ہے۔ یہ سرگرمی انہیں زندگی بھرکے لئے سیکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

بوسے گننا

بچے کی عمر: 0 تا 1½ سال

سرگرمی

اپنے بچے کو چہرے کے مختلف حصوں پر بوسہ دیں، جیسے ان کی پیشانی ، ناک، گال یا کانوں پر۔ بوسوں کو بلند آواز سے گنیں اور ساتھ ہی ساتھ چہرے کے ہر حصے کا نام لیں۔ جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے جائیں، ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کو بوسہ دیں اور انہیں ایک ساتھ مل کر گنیں۔

دماغی پس منظر

آپ کا بچہ ان چیزوں پر توجہ دے کر دنیا کے بارے میں سیکھتا ہے جن پر آپ توجہ دیتے ہیں۔ جب آپ ان کی ناک کو چومتے ہیں اور بیان کرتے ہیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں، تو آپ انہیں پیار محسوس کرنے کے ساتھ ساتھ نئے الفاظ سیکھنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ اونچی آواز میں گننا اور اعداد کی کھوج کرنا سیکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔

رنگوں کی کھوج

بچے کی عمر: 0 تا 1½ سال

سرگرمی

آپ بچے کے ساتھ رنگوں کے کھوج کی سرگرمی کریں۔ بچے کے ساتھ کمرے میں وہ تمام چیزیں تلاش کریں جو پیلے رنگ کی ہیں۔ آپ نے جو ڈھونڈا اسکی نشاندہی کریں اوراسکے بارے میں بات چیت کریں۔ جیسے، "یہ ایک پیلی کتاب ہے! اسکی جلد چمکدار اور ہموار ہے۔ آپ کے سونے سے پہلے ہم ان کتابوں کو دیکھیں گے۔" بچے کی دلچسپی کو دیکھتے ہوئے ان سے مزید بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

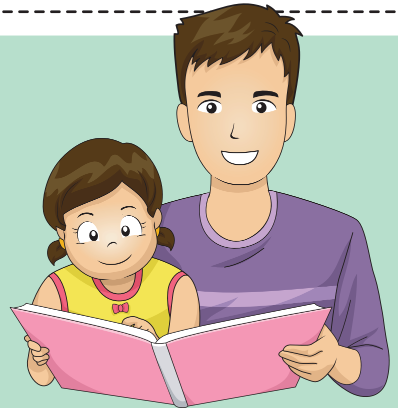
اس سرگرمی کا مقصد رنگوں کے نام سیکھانا نہیں، وہ بچے بعد میں بھی سیکھ سکتے ہیں ۔ اس سرگرمی سے بچے کو تفصیلات پر توجہ دینے اور الفاظ اور تجربات کے درمیان تعلق بنانے میں مدد کرنا ہے۔ اورسب سے زیادہ ضروری یہ جاننا ہے کہ بچے کی دلچسپی بھی اہمیت رکھتی ہے۔

سرگرمی

بچے کے ساتھ نغمے، بات چیت اور کتاب پڑھنے کے دوران اس بات پر توجہ دیں کہ وہ کیسے ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں۔ اُن کی نظر اور اشاروں کی پیروی کرنے کی کوشش کریں۔ وہ جو کچھ کررہے ہیں اُسے بلند آواز میں بیان کریں۔ "کیا آپ کو یہ نغمہ پسند ہے؟ آپ مسکرا رہے ہیں اور تالیاں بجا رہے ہیں"۔

دماغی پس منظر

جب آپ غور سے بچے کو دیکھتے ہیں اور ردِ عمل دیتے ہیں تو آپ ایک بھروسہ مند تعلق قائم کرتے ہیں جس سے سیکھنے کا عمل بہتر ہو سکتا ہے۔جب آپ اپنے بچے کے ساتھ ان خاص لمحات کا اشتراک کرتے ہیں، تو یہ ثابت ہوتاہے کہ الفاظ، کہانیاں اور نغمے، تفریح کا بہترین ذریعہ ہیں۔

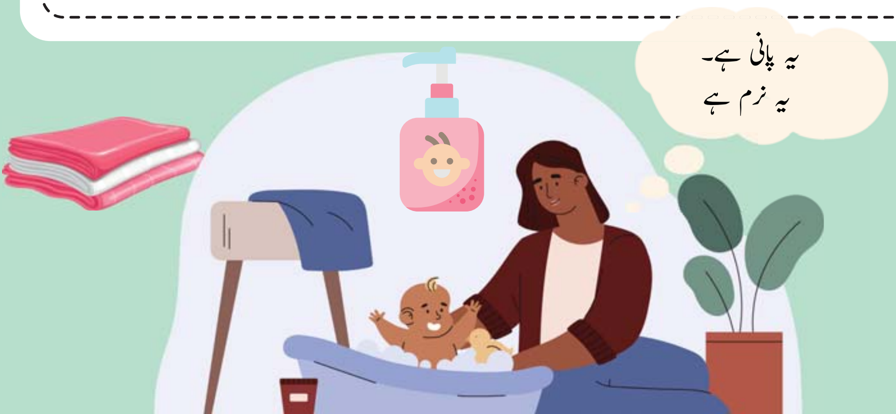


سرگرمی

جب آپ بچے کے کپڑے تبدیل کر رہے ہوں تو ان چیزوں کے بارے میں بات کریں جو آپ استعمال کر رہے ہیں۔ اور یہ کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ جیسے بھیگا ہوا رومال، نرم ڈائپر یا جو کچھ موجود ہو اس کے بارے میں بات کریں۔ دیکھیں کہ بچہ کہاں دیکھ رہا ہے یا کس طرف اشارہ کر رہا ہے۔ اس کے بارے میں بھی بات کریں۔ "یہ بستر ہے۔ یہ نرم ہے" یا "یہ ڈائپر ہے۔ یہ ہموار ہے"۔

دماغی پس منظر

جب بچہ روزمرہ کی چیزوں کو بیان کرنے کے نئے طریقے سنتا اور دیکھتا ہے، تو وہ اپنے ذہن میں نئے روابط بناتا ہے جو انہیں مستقبل میں بولنے اور پڑھنے میں مدد دیتے ہیں۔



سرگرمی

ایک پرسکون لمحے میں بچے کے چہرے کو دیکھیں۔ ان کی ناک کی طرف اشارہ کر کے کہیں، "تمہاری ناک" پھر اپنی ناک کی جانب اشارہ کر کے کہیں، "میری ناک" آپ کا بچہ جو کچھ کرے اس پر ردِ عمل دیں۔ کیا وہ بھی اشارہ کرتا ہے؟ کیا وہ مسکراتا یا پھر آپ کے الفاظ یا آوازوں کو دہراتا ہے؟ اس سرگرمی کو اپنے چہرے کے مختلف حصّوں کے ساتھ دہرائیں۔

دماغی پس منظر

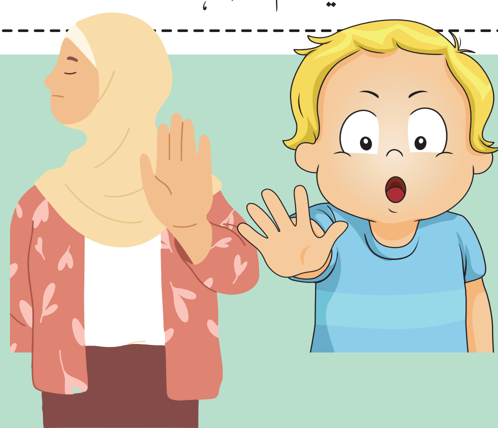
پرسکون اور معاون ماحول بچے کے سیکھنے کے عمل کو تیز کر سکتا ہے۔ جب آپ بچے کو نئے الفاظ سیکھنے میں مدد کرتے ہیں، تو آپ انہیں ایک جیسے اور مختلف تصورات سے بھی متعارف کروا تے ہیں۔ اس طرح تعلقات بنانے کی صلاحیت سیکھنے کے عمل میں بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔

سرگرمی

بچے کے ساتھ اشارے استعمال کرتے ہوئے رابطہ کرنے کی مشق کریں۔ آپ اپنا ہاتھ ہلا کر کہہ سکتے ہیں "آپ کیسے ہیں!" یا اپنے سر کو حرکت دے کر "نہیں" کہہ سکتے ہیں۔ یا آپ ہاتھوں سے تالیاں بجا کر کہہ سکتے ہیں "کیا بات ہے!" دیکھیں کہ وہ آپ کی آوازوں اور حرکتوں کی نقل کرتے ہیں۔ اشاروں سے رابطے کے اسی انداز کو گفتگو کی صورت میں جاری رکھیں۔

دماغی پس منظر

کئی بچے بولنے سے پہلے اشاروں کا استعمال کرتے ہیں۔ جب آپ بچے کو یہ بتاتے ہیں کہ جسم اور اشارے کس طرح مل کر کام کرتے ہیں تو آپ ان کو گفتگو کا طریقہ سکھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ ان کو الفاظ اور عمل کے درمیان تعلق پیدا کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں، جو کہ بولنے، پڑھنے اور لکھنے کا ایک اہم حصّہ ہے۔



لپٹ کر کہانی سننا

بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

آپ کے بچے کو آپ کی آواز سننا اور گلے لگانا پسند ہے۔ کہانی یا نغمے سناتےہوئے ان کو اپنے سے قریب کریں اور گلے لگائیں۔ انہیں جلدی سو جانے میں مدد کرنے کے لیے پرسکون اور ہلکی آوازوں کا استعمال کریں۔ یہ رات کا معمول بن سکتا ہے جس سے انہیں معلوم ہوگا کہ یہ سونے کا وقت ہے۔

دماغی پس منظر

قربت اور تحفظ کے جذبات ایک قابل اعتماد رشتہ بنانے کے لیے ماحول فراہم کرتے ہیں۔ کہانی اور نغمے سناتے وقت ،الفاظ اور آواز کا استعمال کرتے ہوئے اُن سے بات چیت کریں۔ جب آپ ایسا کرتے ہیں، تو آپ ان کی زندگی بھر کی سیکھنے کی صلاحیت کو اُبھارنے میں مدد کرتے ہیں۔

ننھے چلنے کیلئے، ناک سونگھنے کیلئے

بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

اپنے بچے کا ڈائپر تبدیل کرتے وقت ، انکے پاؤں کی انگلیاں گنیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں،" ایک چھوٹی انگلی ، دو چھوٹی انگلیاں۔۔۔چلنے کے لئے دو ننھے ننھے پاؤں "۔ پھر، اسی طرح کی سرگرمی کو جسم کے دوسرے حصوں کے ساتھ کرنے کی کوشش کریں۔ مثال کے طور پر، "سونگھنے کے لئے ایک چھوٹا سا ناک، دیکھنے کے لئے دو چھوٹی آنکھیں۔" دیکھیں وہ کیسا ردعمل ظاہر کرتے ہیں ۔ پھرآپ ان کی آوازوں اور اشکال کو دہرا سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

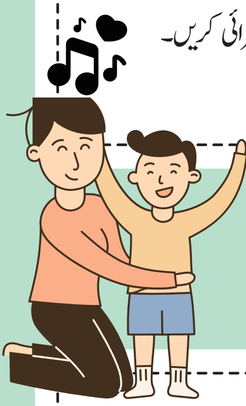
جب آپ بچے کے جسم کے مختلف حصوں کو چھوتے اور نام دیتے ہیں تو اس سے آپ بچے کی ذہنی نشوونما کرتے ہیں۔ یہ کھیل آپ کے بچے کو جسم کے مختلف حصوں اور دلچسپ صلاحیتوں کےدرمیان تعلقات بنانے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ اپنے بچے کو دیکھنے، سننے، جواب دینے اور بات چیت کرنے کی صلاحیتیں بھی فراہم کرتے ہیں۔

کپڑے بدلتے وقت گنگنانا

بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

بچے کے کپڑے بدلتے وقت اس کی کوئی بھی پسندیدہ نظم یا نغمہ گائیں، لیکن اس نظم میں اپنے بچے کا نام شامل کریں۔ اپنے ساتھ نظم میں شامل ہونے کے لئے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔



دماغی پس منظر

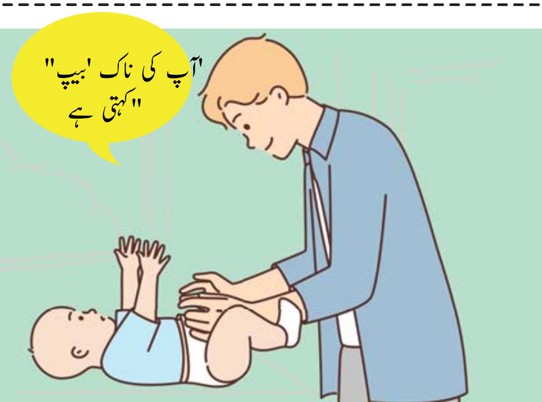
جب آپ کوئی نظم گاتے ہیں تو بچہ نئے الفاظ اور آوازیں سیکھ رہا ہوتا ہے۔ بچہ جتنے با معنی اور مزیدار الفاظ سنیں گے، اتنا ہی زیادہ وہ زبان کی قدر کریں گے ۔یہ انہیں مزید نئے الفاظ استعمال کرنے میں مدد کرے گا جب وہ بولنا سیکھیں گے۔

سرگرمی

بچے کا ڈائپر تبدیل کرتے وقت ان کے چہرے کے ہر حصے کے لیے مختلف آوازیں نکالیں۔ ان کی ناک کو چھوئیں اور کہیں "آپ کی ناک 'بیپ' کہتی ہے" یا کہیں "یہ رہی آپ کی ٹھوڑی۔ پوپ" اور ان کی ٹھوڑی کو چھوئیں۔ پھر بچے کو اپنا چہرہ چھونے کا موقع دیں۔آپ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کے ساتھ مل کر آوازیں نکالیں ۔

دماغی پس منظر

اپنی روزمرہ کی مصروفیت سے تھوڑا وقت نکالنا آپ کے بچے میں سیکھنے اور تجسس کی حوصلہ افزائی کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جب آپ بچے کے ساتھ الفاظ اور آوازوں کے ساتھ کھیلتے ہیں تو آپ ان میں بولنے کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں اور ساتھ ساتھ ان کو یہ بھی دکھاتے ہیں کہ سیکھنے کا عمل کتنا مزیدار ہوتا ہے۔



موسیقی میں بات چیت

بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ نغمے یا نظمیں گائیں تو ساتھ ہی ساتھ بے شمار تاثرات کا اظہار کریں۔ جیسے کہ— مسکرانا، پُرجوش، حیران یا غمگین۔ اِدھر اُدھر حرکت کریں یا اپنے ہاتھوں کو ہلائیں۔ کیا وہ آپ کی حرکت یا آواز کی نقل کرتے ہیں ؟ ان کے عمل کو دھرائیں اور دیکھیں کہ کیا آپ پھینکنے اور پکڑنے والے کھیل کی طرح باری باری یہ کھیل سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

اس عمر میں بچہ چیزوں کو دھرانے اور باری باری تعامل کرنے سے سیکھتا ہے۔ جب آپ بچے کے ساتھ روایتی موسیقی کے ذریعے بات چیت کرتے ہیں تو آپ بچے کی گفتگو کی مہارت کو تفریحی انداز میں تعمیر کرتے ہیں۔ بچہ ان مہارتوں کا استعمال کرتے ہوئے بولنا، پڑھنا، اور لکھنا سیکھتا ہے۔

انگلیوں کا کھیل

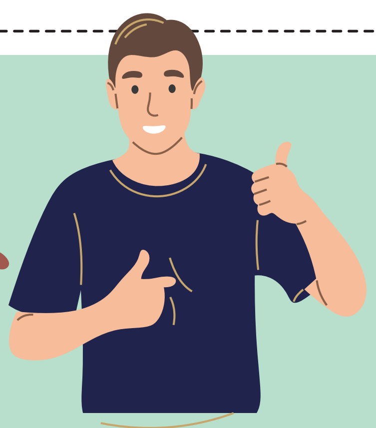
بچے کی عمر: 0تا 2سال

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ بیٹھیں تو ان کا ہاتھ پکڑیں اور ان کی انگلیوں کو چھوئیں۔ ہر ایک انگلی کے بارے میں ایک کہانی بنائیں۔ ہر ایک انگلی کا نام لیں یا اس کے بارے میں بات کریں کہ ہر ایک انگلی کیا کرسکتی ہے۔ "دوسری انگلی اشارہ کرسکتی ہے"! آپ اپنی مرضی کے مطابق کچھ بھی کہہ سکتے ہیں، جو وہ کرتے ہیں اور کہتے ہیں اس کا جواب دے سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

جب بچہ الفاظ سنتا ہے اور آپ کے چھونے کو محسوس کرتا ہے (خاص طور پر جب آپ ان کے فعل/حرکات اور باتوں کا جواب دیتے ہیں) تو وہ الفاظ اور فعل کے درمیان اپنے دماغ میں رابطہ قائم کر تے ہیں ، جس سے انہیں مستقبل میں بات کرنے اور پڑھنے میں مدد ملے گی۔



صفائی کی نظم

بچے کی عمر: 0 تا 2 سال

سرگرمی

جب آپ صفائی کر رہے ہوں تو بچے کے ساتھ اس کے بارے میں ایک نظم/نغمہ گائیں۔ جیسے، "میں کرسی صاف کررہا ہوں" (کسی بھی چیز کا نام لیں جو آپ صاف کررہے ہوں)۔یا "میں ایسے کھلونے اٹھا رہا ہوں جو آپ کو خوش کرتے ہیں۔"آپ مزاحیہ آوازوں کا استعمال کرسکتے ہیں یا ان کی پسندیدہ دھن پر نظمیں بھی گا سکتے ہیں۔اگر بچہ بڑا ہے اور آپ کی مدد کرسکتا ہے تو انہیں صفائی کرنے کا کپڑا دیں ۔ یا مل کر نظم گاتے ہوئے اسے اپنے ساتھ کھلونے اٹھانے کے لئے کہیں۔

دماغی پس منظر

جو کچھ آپ کررہے ہیں اس کے بارے میں کوئی نظم یا نغمہ بچے کی توجہ مرکوز کرے گا۔ اس سے آوازیں سننے، دیکھنے اور الفاظ کے معنی کے درمیان تعلق پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔ بچے خاص طور پر نئی چیزوں کے بارے میں دلچسپی رکھتے ہیں اور یہ دلچسپی لینا سیکھنے کا اہم حصہ / عمل ہے۔

چھوٹی مالش

بچے کی عمر: 0 تا 5 سال

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ ہوں تو ان سے پوچھیں کہ کیا وہ ایک چھوٹی مالش پسند کریں گے۔ اگر وہ اب تک الفاظ کا استعمال نہیں جانتے تو آپ اُن کے اشاروں کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ ان کے ردِ عمل کو دیکھتےہوئے اُن کے تلوؤں، پیروں، ہتھیلی، ہاتھوں اور پشت پر اپنا ہاتھ پھیریں۔ آپ بغیر کوئی بات کہے بھی یہ کرسکتے ہیں یا جسم کے جس حصے کی مالش کررہے ہیں اس کے بارے میں بات چیت کر سکتے ہیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں ، " میں آپ کے ہاتھ پر مالش کررہی ہوں" یا "جب میں آپ کے پیر کو ہاتھ لگاتی ہوں تو آپ ہنستے ہیں"۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کی مالش کرتے ہیں تو آپ چھونے کی حس کو استعمال کرتے ہوئے اپنے بچے کے ساتھ اپنے تعلق کو مزید مضبوط کرتے ہیں۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ آپ بچے کو جسم کے بارے میں آگاہی اور معلومات بھی دے رہے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے جسم کے مختلف اعضاء کے نام بھی سیکھتے ہیں۔

ڈائپر تبدیل کرتے وقت مدد کرنا بچے کی عمر: 3 تا 12 ماہ

سرگرمی

بچے کا ڈائپر تبدیل کرتے وقت ایسے طریقے تلاش کریں جن سے وہ آپ کی مدد کر سکیں۔ جیسے کہ کیا وہ اپنے نچلے حصے کو تھوڑا سا بھی اٹھاتے ہیں؟ کیا نیا ڈائپر پکڑنے کے لئے ڈائپر کے نزدیک جاتے ہیں یا خاموشی سے لیٹے رہتے ہیں ؟ بچے سے پوچھیں کہ وہ کس طرح آپ کی مدد کر سکتے ہیں ۔ "جب میں نے آپ کا ڈائپر تبدیل کیا تو آپ نے تحمل کا مظاہرہ کیا اس کے لیے آپ کا شکریہ" یا "کیا آپ ڈائپر تک پہنچ سکتے ہیں"؟

دماغی پس منظر

جب آپ دیکھیں کہ بچہ کس طرح مدد کرسکتا ہے، تو انہیں ایسا کرنے دیں، اور پھر اس کے بارے میں بات کریں کہ انہوں نے کیا کیا ۔آپ مختلف الفاظ اوراعمال کے ساتھ باری باری بات چیت کریں۔ اس سے آپ کا باہمی تعلق مضبوط ہوتا ہے اوربچے بات چیت کرنا سیکھتے ہیں ۔

ABC والی نظم

بچے کی عمر: 0 تا 5 سال

سرگرمی

کیا آپ بچے کے ساتھ نغمے سننے اور سنانے کا کھیل کھیلتے ہیں؟ گنتی والےوالا نغمہ سنائیں۔ ABC نغمے، نظمیں یا لوریاں یا دوسرے پسندیدہ نغمے بھی ہو سکتے ہیں۔ نغمے سننا اور سنانا بچوں کے سیکھنے کے عمل میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

دماغی پس منظر

نغمے اور نظمیں سنانا سیکھنے کے عمل کا ایک لازمی حصہ ہے۔ یہ تاریخ اور تحقیق سے ثابت ہے کہ بچے نغمے اور نظمیں سُنتے ہوئے الفاظ اور خیالات سیکھتے ہیں ۔ موسیقی الفاظ کو اس انداز میں ترتیب دیتی ہے جس کی وجہ سے بچوں کے لئے الفاظ پر توجہ دینا اور اُن کے معنی کو سمجھنا آسان ہوجاتا ہے۔

آئینے کا عکس

بچے کی عمر: 6 تا 12 ماہ

سرگرمی

جب آپ بچے کا ڈائپر تبدیل کر رہے ہوں تو کیا وہ اپنی جگہ سے یہاں وہاں ہلتے ہیں؟ کیا آپ کے گھر میں کوئی نہ ٹوٹنے والا مضبوط آئینہ یا کوئی اور محفوظ چیز جس میں بچہ اپنا عکس دیکھ پائے۔ اسے بچے کے ہاتھ میں دیں اور اس بارے میں بات کریں کہ وہ کیا دیکھ رہے ہیں ۔ "میں نے دیکھا کہ آپ اپنی ناک کو دیکھ رہے ہیں!"

دماغی پس منظر

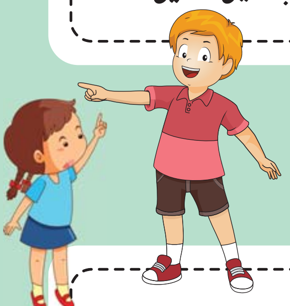
چھوٹے بچے اپنے حواس سے سیکھتے ہیں۔ جب وہ اپنا چہرہ دیکھتے ہیں اور آپ ان کی ناک اور چہرے کے دیگر حصوں کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو وہ الفاظ اور چیزوں کے درمیان تعلق قائم کرتے ہیں، جو مستقبل میں پڑھنے کی بنیاد رکھتا ہے۔

میری ناک، آپ کی ناک

بچے کی عمر: 6 ماہ تا $1\frac{1}{2}$ سال

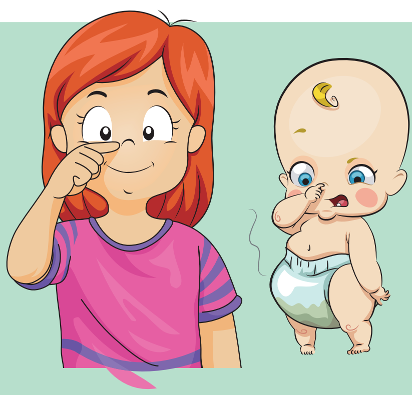
سرگرمی

جب آپ بچے کو دیکھتے ہوئے اس کا ڈائپر تبدیل کرتے ہیں، اپنے چہرے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہیں کہ "میری ناک کہاں ہے؟" اوراپنی ناک کی طرف اشارہ کریں ، پھر ان سے پوچھیں کہ، "آپ کی ناک کہاں ہے؟" دیکھیں کہ کیا وہ اپنی ناک کی طرف اشارہ کرتے ہیں یا نہیں اور اگر نہیں کر سکتے ہیں تو انہیں دکھائیں کہ ناک کہاں ہے۔ پھر ان کے منہ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے دوبارہ کھیل کھیلیں۔



دماغی پس منظر

یہ سرگرمی نہ صرف بچے کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ کرے گی بلکہ ان کو توجہ مرکوز کرنے میں بھی مدد کرے گی جب وہ آپ کو دیکھیں گے اور جواب دیں گے ۔ بچہ آپ کو دیکھ کر اپنے بارے میں سیکھتا اور اپنی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کو فروغ دے پاتا ہے۔



منہ سے موسیقی بجانا

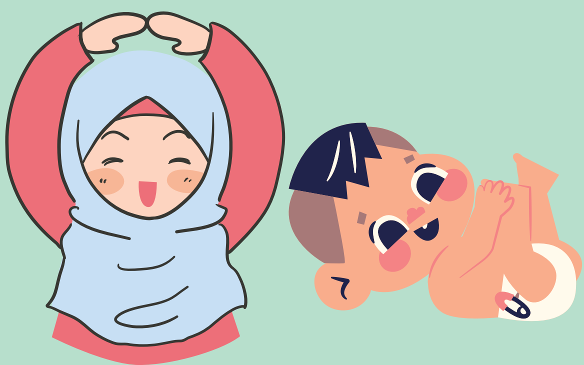
بچے کی عمر: 6 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

بچے کا ڈائپر تبدیل کرتے وقت اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے منہ سے مختلف آوازیں نکالے۔ اسے دکھائیں کہ آپ کس طرح سیٹی بجا سکتے ہیں گنگنا سکتے ہیں ، پھونک مار سکتے ہیں اور کس طرح بوسہ لینے کی آوازیں نکال سکتے ہیں۔ کیا وہ آپ کی کسی بھی آواز کی نقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں؟ باری باری آوازیں نکالنے کی کوشش کریں۔

دماغی پس منظر

جب آپ اور آپ کا بچہ باری لیتے ہیں تو ایسا کرنے سے آپ بچے کے بولنے کی صلاحیت اور تعلقات بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ آوازوں کے ساتھ کھیلنا بچے کے ابتدائی مرحلے میں بات چیت سیکھنے کا عمل ہے۔آپ جو کچھ کررہےاس کی نقل اتارنے سےبچہ متوجہ ہونے اور خود پر قابو پانے کی صلاحیت بھی سیکھتا ہے۔



باری باری دھن بجانا

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

کیا آپ کا بچہ دسترخوان پرتالیاں بجاتا ہے یا کھانے کے وقت مختلف چیزوں کے ذریعے آوازیں نکالتا ہے؟ جب وہ تالی بجائے یاچیزوں کی مدد سے آوازیں نکالے، تواس کی دھن کی نقل کریں۔ اور آپ بھی ایسی آوازیں نکال کراس دھن میں اضافہ کریں۔ دیکھیں وہ کیا کرتے ہیں ۔ باری باری مختلف دھنیں بنائیں اور گفتگو جاری رکھیں۔

دماغی پس منظر

جب آپ اور آپ کا بچہ باری باری دھن بناتے ہیں تو آپ اپنے بچے کو سمجھنے میں مدد کرتے ہیں کہ دوسروں کے ساتھ کس طرح بات چیت کی جاتی ہے۔ اس سرگرمی کے ذریعے آپ بچوں کو زندگی کی مہارتیں جیسے، چیزوں کو یاد رکھنا، توجہ مرکوز کرنا اور خود پر قابو پانے کی صلاحیتوں کو سیکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

انتظار کریں۔۔۔ بچے کی عمر: 6 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

جب آپ بچے کے لئے کوئی نظم گائیں تو گاتے وقت درمیان میں رکیں۔ پھر مزاحیہ انداز میں مزید آوازیں نکالیں۔ بچہ جب بھی نظم کا انتظار کرے آپ اس کے ردِ عمل کا مشاہدہ کریں ۔ نظم گانے کے وقفے کو لمبا یا چھوٹا کر کے یا مختلف آوازیں استعمال کر کے اسے تبدیل کریں۔

دماغی پس منظر

نئی اور غیر متوقع چیزیں بچوں کی دلچسپی کو بڑھا دیتی ہیں۔ یہ کھیل بچے کو توجہ مرکوز رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ جوش پیدا کرنے اور پرسکون ہونے کا یہ نمونہ بچے کے لئے خود پر قابو پانے میں مدد کرنے کا بھی ایک تفریحی طریقہ ہے۔

بچے کی غوں غاں

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

کیا آپ کا بچہ غوں غاں کرتا ہے اور آوازیں نکالتا ہے؟ یہ بولنے کا پہلا مرحلہ ہے۔ ان آوازوں کو موسیقی میں تبدیل کریں۔ اگر وہ کہیں ، "با با با" تو ان الفاظ کو کسی دھن پر گائیں۔ دیکھیں کیا وہ خوشی کا اظہار کرتے ہیں؟ یہ اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ آپ کے بچے کی ذہنی نشوونما بہتر انداز میں ہو رہی ہے۔

دماغی پس منظر

آپ کے بچے کو یہ بات اچھی لگے گی کہ آپ اس کے ساتھ مل کر نغمے/نظمیں گا رہے ہیں۔ اس طرح کرنے سے آپ اور آپ کا بچہ آوازوں کے ذریعے بات چیت کرتے ہیں، جس سے وہ آپ کو دھیان سے سنتے اور نقل کرتے ہیں۔ اسکے ذریعے سے وہ الفاظ کے ساتھ بات چیت کرنے کے لئے تیار ہوتے ہیں، جس سے ان کے پڑھنے کی صلاحیت بہتر ہو گی۔

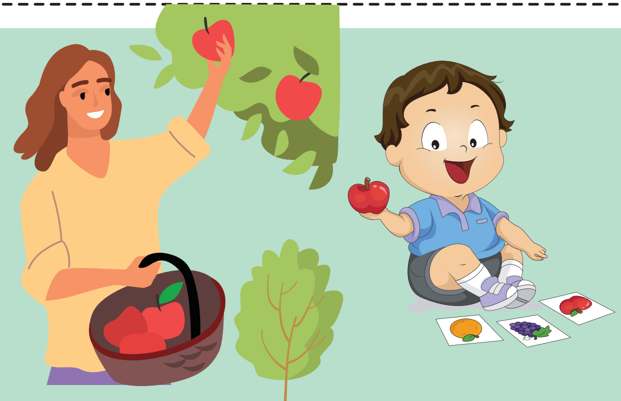
خوش خوراک — بچے کی عمر: 6 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

کھانا کھاتے وقت بچے کو دیکھیں کہ وہ کھانے کے ذائقے اور کھانے کے متعلق کیسا محسوس اور کس ردعمل کا اظہار کرتے ہیں۔ ان کے تاثرات کی نقل کریں۔ کیا جب وہ کوئی میٹھی چیز کھاتے ہیں تو خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔ جیسے، " پھل" آپ ان سے پوچھ سکتے ہیں کہ، "کیا آپ کو یہ رس دار/ذائقہ دار سیب پسند آیا ہے؟" گفتگو کو آگے بڑھاتے ہوئے ان سے سوال پوچھیں یا ان کے جواب پر اپنے تاثرات کا اظہار کریں۔

دماغی پس منظر

یہاں کچھ اہم چیزیں ہورہی ہیں، آپ بچے کے تاثرات کو بیان کررہے ہیں اور انہیں الفاظ کی مدد سے جواب دے رہے ہیں۔ یہ سرگرمی بچے کو چیزوں، زبان، احساسات اور حرکات میں روابط بنانے میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح کی گفتگو سے آپ اور بچے کے درمیان تعلق مضبوط ہوتا ہےاور ساتھ ہی ساتھ بچہ بہت کچھ سیکھتا ہے۔



کیا آپ کو یہ
رس دار سیب
پسند آیا ہے؟

لکا چھپی / چھپن چھپائی

بچے کی عمر: 6 ماہ تا $1\frac{1}{2}$ سال

سرگرمی

کیا بچہ کمرے میں کسی کی آمد یا جانے کو محسوس کرسکتاہے؟ بچے کو اٹھائیں اور ایک فرضی شخص کو ڈھونڈیں۔ جب آپ دوسرے کمرے میں جائیں، تو ،کہیں "کہاں ہیں" اگر وہاں نہیں ہیں، تو کہیں" کوئی نہیں ہے"۔ اس وقت تک ڈھونڈتے رہیں جب تک آپ یہ نہ کہہ سکیں"وہ وہاں ہیں ، ہم نےڈھونڈ لیاوہ وہاں ہیں"۔

دماغی پس منظر

بچے اس کھیل سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں ۔ وہ بات چیت کرنے سے پہلے ہی، اپنا مقصد حاصل کرنا، سراغ لگانا، الفاظ کو معنی کے ساتھ جوڑنا سیکھتے ہیں ۔ اور یہ ایک دلچسپ سرگرمی ہے۔

ہم نے ڈھونڈ لیا !
وہ وہاں ہے!

چھوئیں اور جائیں

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

کیا بچہ آپ کے چہرے کو چھونا پسند کرتا ہے؟ اسے ایک کھیل بنائیں! جب وہ آپ کے چہرے کو چھوئیں تواُنہیں بوسہ دیں، یا جب وہ آپ کی ناک کو چھوئیں تو چھینکنے کی اداکاری کریں۔ دیکھیں کہ وہ کیا ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں؟ جب آپ اُنکے چہرے کو چھوتے ہیں تو وہ کیا کرتے ہیں؟ اُن کے ردِ عمل کو دیکھتے ہوئے اس سرگرمی کو دہرائیں۔

دماغی پس منظر

آپ اور بچے کے درمیان باری باری بات چیت، جہاں وہ کچھ کریں اور آپ ردعمل دیں، اس سے آپ اور بچے کا باہمی تعلق مظبوط ہوتا ہے اور وہ دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنا سیکھتے ہیں۔ اس طرح کے کھیل کھیلنے سے آپ اپنے بچوں کو جسم کے مختلف حصوں، اعضاء کے نام اور وہ جو کچھ کرتے ہیں ، نیز آپ ان کا باہمی رابطہ قائم کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔

کھڑکی سے نظارہ

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

بچے سے پوچھیں کہ کیا وہ کھڑکی سے نظارہ کرنا پسند کریں گے ۔ ان کی نظروں کا تعاقب کریں اور جس چیز کو آپ دونوں دیکھ رہے ہوں اُس کے بارے میں بات چیت کریں۔ اُن کو بتائیں کہ آپ کہاں دیکھ رہے ہیں۔ جو چیزیں نظر آرہی ہیں ، ان کے نام بتائیں اور ان تمام چیزوں کے بارے میں بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

آپ اور آپ کا بچہ جو کچھ دیکھ رہے ہوں اُس کے بارے میں بات چیت کریں۔ اُس کو تفریحی انداز میں سیکھنے کا موقع بنایا جاسکتاہے۔ چیزوں کے نام جاننے سے بچے کے ذخیرہ الفاظ میں بھی اضافہ ہوگا۔

باورچی خانے کی سیر　　　بچے کی عمر: 6 ماہ تا 2 سال

سرگرمی

باورچی خانے میں بچے کو کھیلنے کے لیے کچھ محفوظ چیزیں جیسے برتن، پلاسٹک کا پیالہ، اور چمچ دیں ۔وضاحت کریں کہ وہ کیا کر رہے ہیں، جیسے ،"آپ نے چمچ پیالے میں ڈال دیا!"۔ آپ جو کام کررہے ہیں اس کے بارے میں بچے سے بات چیت کریں۔ جیسے، "میں سوپ (دیسی یخنی - ڈوڈو) کو چمچ سے ہلا رہا / رہی ہوں۔" اس کے ساتھ ساتھ "گرم" اور "ٹھنڈا" اور "اندر" اور "باہر" جیسے الفاظ کا بھی استعمال کریں۔

دماغی پس منظر

جب آپ اپنے کام میں بچے کو شامل کرتے ہیں، تو ایسا کرنے سے آپ انہیں دکھاتے ہیں کہ وہ آپ کے لئے کتنے اہم ہیں ۔ جیسے جیسے آپ بیان کرتے ہیں کہ آپ دونوں کیا کر رہے ہیں توآپ ان کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ کرتے ہیں اوراہم تصورات سکھا تے ہیں۔ اس طرح کی گفتگو آپ کے اور بچے کے درمیان بھروسہ اورتاحیات سیکھنے کے عمل کو پروان چڑھاتی ہے۔

گندے برتن اور مزاحیہ اشکال

بچے کی عمر: 6 ماہ تا 5 سال

سرگرمی

گندے برتن صاف کرتے ہوئے ، بچے کو ایک بڑی گندی تھالی دکھائیں اورمزاحیہ شکل بناتے ہوئے کہیں "گندے برتن" ۔ دیکھیں کیا آپ کا بچہ آپ کے مزاحیہ تاثرات پر ہنستا ہے ۔ ہر گندے برتن کے ساتھ ایک نیا لفظ استعمال کریں، مثال کے طور پر "چپچپا" یا پھر " چکنا "۔ دیکھیں کہ بچہ کون سے نئے الفاظ بناتا ہے۔

دماغی پس منظر

بچہ آپ کے لہجے، چہرے کے تاثرات، جسمانی حرکات اور الفاظ سے ہی بات چیت کی مہارتیں سیکھتا ہے۔ آپ جب مزاحیہ الفاظ استعمال کرتے ہیں تو وہ الفاظ کی آوازوں کو بھی پسند کرنا سیکھتے ہیں۔

ناموں کا کھیل

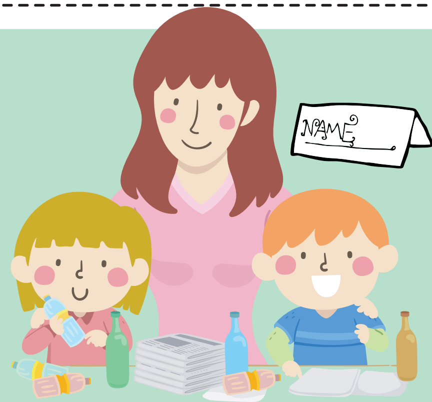
بچے کی عمر: 9 تا 15 ماہ

سرگرمی

جب آپ بچے کو کھانا دیتے ہیں، کیا وہ چیزوں کی طرف بڑھنے کی کوشش کرتے ہیں ؟ کیا وہ جو چیز چاہتے ہیں اس کی طرف اشارہ کرتے ہیں ؟ ان سے پوچھیں،" آپ کو کیا چاہیئے ؟" اور تمام مختلف ممکنہ چیزوں کے نام لیں۔ کیا آپ کے بچے کو اپنا چمچ چاہیئے؟ کیا اسے اورکیلے چاہیئے ؟ ایسے سوالات ان سے کرتے رہیں۔

دماغی پس منظر

چیزوں تک پہنچنا اوراشارہ کرنا بات چیت سیکھنے کے عمل میں اہم کردار ادا کرتاہے۔ جب آپ دیکھتے ہیں کہ آپ کا بچہ اشاروں میں کیا بتانے کی کوشش کررہا ہے توآپ بوجھنے کے لئےچیزوں کے نام اُس وقت تک لیتےرہیں جب تک آپ اس کے اشاروں کا صحیح اندازہ نہ لگا لیں اس وقت تک باتیں کرنا جاری رکھیں۔



اکڑ بکڑ

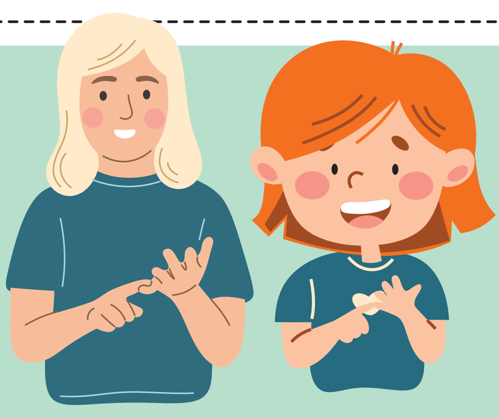
بچے کی عمر: 9 ماہ تا ½1 سال

سرگرمی

جب آپ انتظار گاہ میں ہوں تو تین محفوظ چیزوں کو گود میں رکھیں۔ اور "اکڑ بکڑ بمبے بو" والا کھیل کھیلیں، کھیل کے دوران آپ کی انگلی جس چیز پر رُکے، وہ چیز بچے کے ہاتھ میں دیں۔ پھر بچے کو کھیلنے کا موقع دیں اور اُس سے ایک چیز کا مطالبہ کریں۔ دیکھیں کہ کیا وہ انگلی کے ساتھ اس کھیل کو کھیل سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

اکڑ بکڑ والا کھیل آپکے بچے کو سننے اور خود پر قابو پاتے ہوئے درست چیز آپ کو دینے کی مشق ہے۔ جب آپ بچے کو آگے رکھ کر اس کی پیروی کرتے ہیں تو وہ اپنے آپ کو زیادہ قابل محسوس کرتا ہے جس سے سیکھنے اور دریافت کرنے کے دروازے کھلتے ہیں۔



دے تالی

بچے کی عمر: 9 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

بچے کے ساتھ مخصوص اشارے بنائیں، جیسے "دے تالی"۔ جب وہ کچھ ایسا کریں جیسے کہ خود سے کھڑا ہونا، خود کھانا کھانا، وغیرہ۔ ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے انہیں کہیں "دے تالی"۔ جلد ہی وہ یہ الفاظ سیکھ لیں گے۔

دماغی پس منظر

اس طرح کی سرگرمی بچے کو الفاظ اور اشارے کے درمیان تعلق کو سمجھنے میں مدد کرتی ہے اور ان کے ذخیرہ الفاظ میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ وہ بچے جو بہت سارے اشاروں کو دیکھتے ہیں وہ بہتر طور پر بات چیت کرنا سیکھتے ہیں۔ اور مزید ایسے کونسے اشارے آپ ان کے ساتھ بنا سکتے ہیں؟

نشاندہی کریں

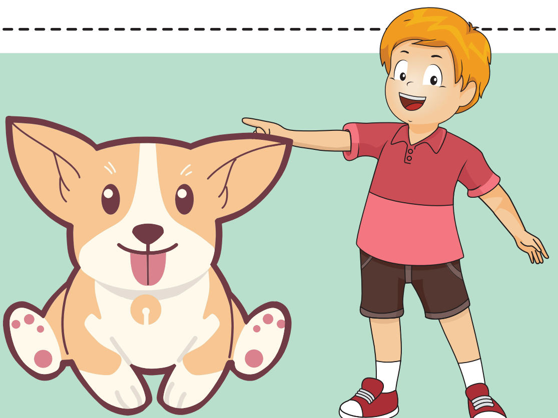
بچے کی عمر: 9 ماہ تا 1½ سال

سرگرمی

جب بچہ گھر سے باہر کسی چیز کی طرف اشارہ کرے، تو اُس چیز کا نام لیں اور اس کے بارے میں کچھ کہیں۔ جیسا کہ، "کیا آپ نے کتے کو دیکھا۔ کتا کیسی آواز نکالتا ہے"؟ بھوؤبھوؤ!۔ پھر موڑ لیتے ہی کسی دوسری چیز کی طرف اشارہ کریں۔ دیکھیں کہ کیا بچہ اس چیز کی طرف دیکھتا ہے؟ کیا وہ اس چیز کا نام لیتا ہے یا اس کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ بات کرنے پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کو اُس کے دلچسپ تجربات کو بیان کرنے کے لئے الفاظ کے تعلق کو جوڑنے میں مدد دیتے ہیں، تو بچے کی فہم میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ مہارتیں مستقبل میں پڑھنے اور لکھنے کی مہارتوں کو سیکھنے کے لئے بنیاد ثابت ہوں گی۔

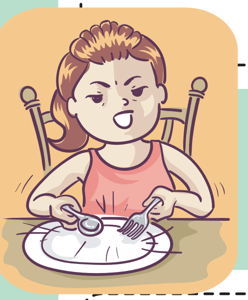


ننھے موسیقار

بچے کی عمر: 9 ماہ تا 3 سال

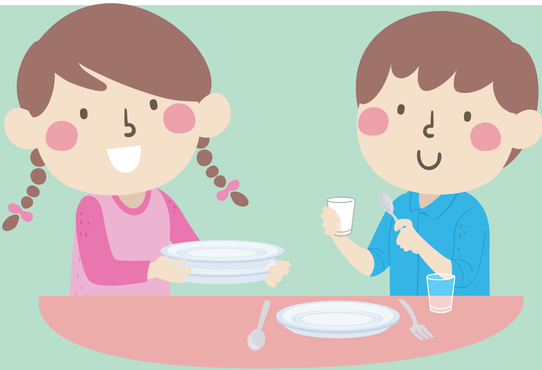
سرگرمی

بچے کے ساتھ باورچی خانے میں ایسے برتن تلاش کریں ،جس سے مختلف آوازیں پیدا کر سکیں اور ان سے کہیں "آؤمل کر موسیقی بنائیں" ۔ انہیں محفوظ اشیاء جیسے چمچ، ڈبہ، یا پتیلا دیں۔ ان سے کہیں "ہم کیا دھن بجائیں ؟ٹوئنکل، ٹوئنکل؟ پہلے میری باری پھر آپ کی باری۔" جب آپ مل کر موسیقی بناتے ہیں تواس بات کا مشاہدہ کریں کہ کیا آپ کا بچہ خوشی کا اظہار کرتا ہے ۔



دماغی پس منظر

جب آپ اور آپ کا بچہ تال سے تال ملاکر موسیقی بناتے ہیں، تو یہ ایک ذہنی نشوونما کا کھیل ہے— خاص طور پر جب آپ انکی آوازوں کو دہراتے ہیں۔ یہ سرگرمی ان کے سننے، مختلف آوازوں کے نمونوں پر توجہ دینے اور ان کو دھرانے میں مدد دیتی ہے — یہ تمام بات چیت کرنے کے مراحل ہیں۔



کھانے کی نظم

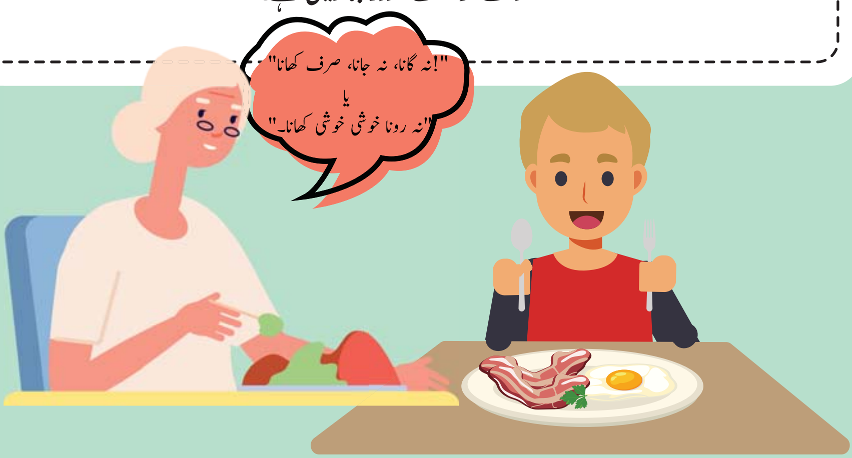
بچے کی عمر: 1 تا 1½ سال

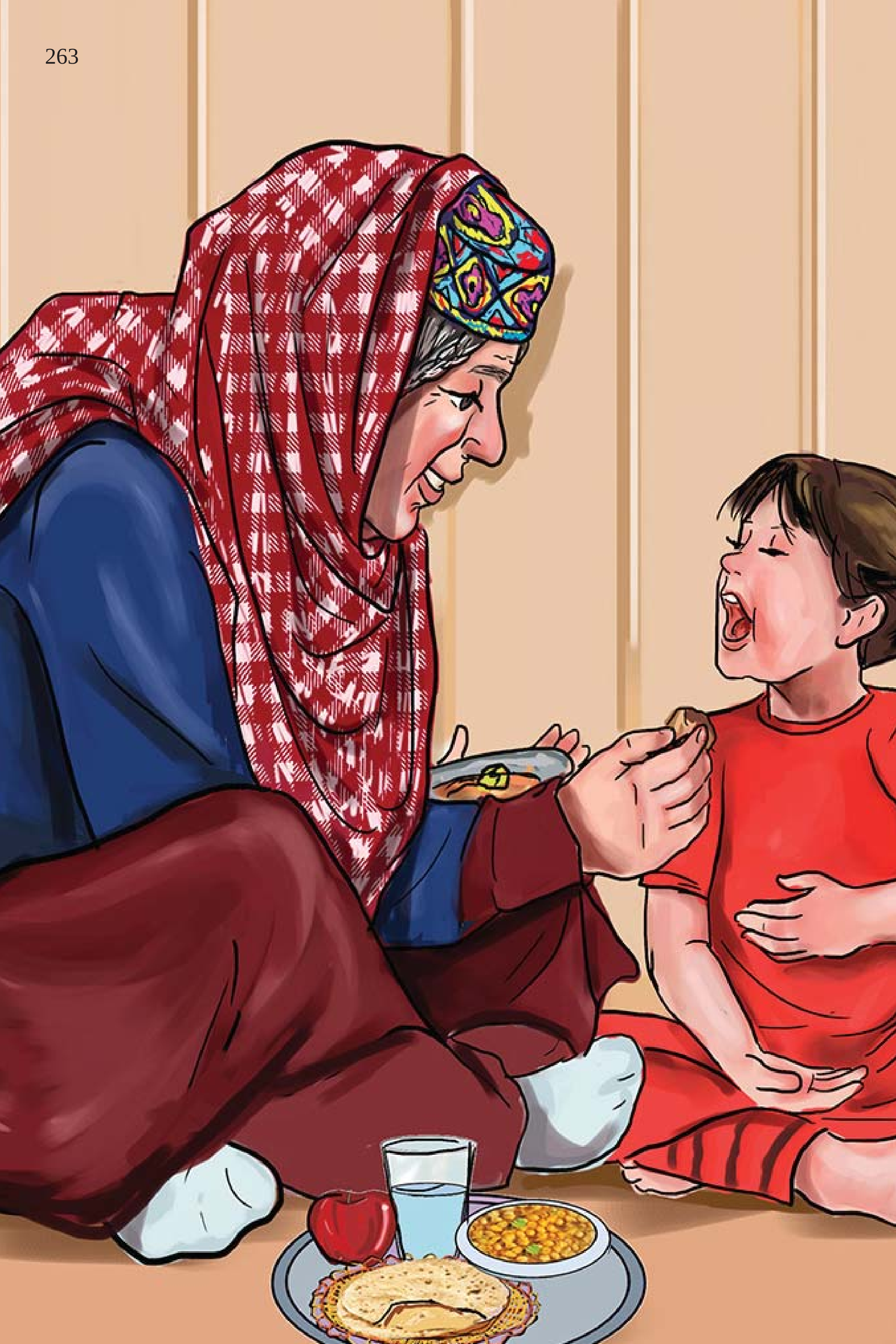
سرگرمی

کھانے کے دوران آپ کا بچہ جو کچھ کھارہا ہے اس کے متعلق نظم بنائیں (کوئی علاقائی نظم بھی بناسکتے ہیں):
"نہ گانا، نہ جانا، صرف کھانا!" یا"نہ رونا خوشی خوشی کھانا۔" وہ لفظوں کی آوازوں سے لطف اندوز ہونگے، اور اگر وہ جواباً کوئی لفظ کہیں تو انکی مدد سے بھی نظم بنائیں۔

دماغی پس منظر

جب آپ کا بچہ آپ کی نظم سنتا ہےاور جب آپ باری باری مزید نظمیں بناتے ہیں تووہ الفاظ کی آوازوں کو سننا سیکھتے ہیں جو پڑھنے اور گفتگو کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے ۔ نظمیں بنانے کی سرگرمی کھانے کے وقت کو لطف اندوز بنا دیتی ہے۔





مہم جوئی

بچے کی عمر: 1 تا $1\frac{1}{2}$ سال

سرگرمی

جب آپ اپنے بچے کے ساتھ ٹہلتے ہیں تو یہ سوچیں کہ آپ کسی غیر ملکی سفر پر ہیں ۔ اپنے اردگرد ایسی آوازیں سنیں جو آپ نے پہلے محسوس نہ کی ہوں اور پھر اپنے بچے کو ان کے بارے میں بتائیں۔ "میں چلتے ہوئے قدموں کی آوازیں سن رہی ہوں" ۔ آپ بھی چلتے ہوئے قدموں کی آوازیں نکالیں تاکہ ہم وہ بھی سن سکیں۔ دیکھیں کہ وہ کیا ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں؟

دماغی پس منظر

جب آپ کسی ایسی چیز کو سننے کے لیے متوجہ ہوتے ہیں جس پر شاید آپ نے پہلے کبھی غور نہ کیا ہو، تو ایسا کرنے سے آپ شوق رکھنے اور تاحیات سیکھنے کے بارے میں جان لیتے ہیں۔ کیوں کہ، آپ اپنے بچے کے لئے بہت اہمیت رکھتے ہیں، اور وہ آپ کی طرح بننا چاہتے ہیں، یہ بچوں کے اسکول اور زندگی میں کامیاب ہونے کے لئے بہت اچھی شروعات ہے۔

خریداری کی مزیدار فہرستیں

بچے کی عمر: 1 تا 2 سال

سرگرمی

بچے کے ساتھ خریداری کرتے وقت جو کچھ آپ دیکھتے ہیں اس کی نشاندہی کریں۔ مختلف کھانوں کے ذائقے کے بارے میں بات کرنے کے لیے مختلف الفاظ استعمال کریں۔ جیسے " مزیدار کھٹے میٹھے مالٹے" یا "میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ پیلے رنگ کے لیموں بہت زیادہ کھٹے ہوں گے"۔ بچے کو راہنمائی کا موقع دیں اور اس کی پیروی کریں ۔وہ جو اشارہ کریں اور جو کچھ دیکھ رہے ہوں اس کے بارے میں بات چیت کریں

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کی توجہ مرکوز رکھنےاور ان کی رہنمائی کرنے کا عمل کرتے ہیں تو آپ اپنےالفاظ اور ان کے معنی کے درمیان ربط پیدا کرتے ہیں جس سے آپ ان کو خود پر قابواور دھیان لگانے جیسی اہم مہارتیں سکھا رہے ہوتے ہیں۔ جب آپ کسی لفظ، آواز ، یایہاں تک کہ ایک نظر سے جواب دیتے ہیں، تو آپ انھیں یہ بتاتے ہیں کہ وہ جوکچھ کہہ رہے ہیں وہ اہم ہے۔

گرمجوشی سے گلے ملنا

بچے کی عمر: 1تا 2سال

جب گلے ملنے کا وقت ہو تو بچے سے پوچھیں کہ کیا وہ گرم جوشی سے گلے لگنا چاہتے ہیں یا سرسری گلے لگنا چاہتے ہیں اور پھر وہی کریں جو وہ کہیں۔ پھر آپ باری لیں اور بتائیں کہ آپ کیسے گلے ملنا چاہتے ہیں ، گرم جوشی سے گلے لگنا چاہتے ہیں یا سرسری گلے لگنا چاہتے ہیں۔ آپ دوسرے الفاظ بھی استعمال کر سکتے ہیں ۔

دماغی پس منظر

چھونے کا احساس بچے کے لیے باعث سکون اور اطمینان بخش ہوتا ہے۔ یہ گلے لگنا نہ صرف آپ کے رشتے کو مضبوط بناتا ہے، بلکہ یہ آپ کو ان کے ساتھ نئے الفاظ اور تصورات کا اشتراک کرنے کی بھی اجازت دیتا ہے ، جیسے بڑا اور چھوٹا۔

ہر طرف الفاظ

بچے کی عمر: 1 تا 2 سال

سرگرمی

آپ جو کچھ کہتے اور کرتے ہیں بچہ اس سے زیادہ بہتر انداز میں سیکھتا ہے، لٰہذا آپ ہر چیز بلند آواز میں پڑھیں۔باہر لگی علامات ، کھانوں کی ترکیب یااخبارات میں موجود اشتہارات کو پڑھیں۔اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جو کچھ پڑھ رہے ہیں اس کی جانب اشارہ بھی کررہے ہوں۔ دیکھیں کیا وہ آپ کے الفاظ یا آوازوں کی نقل کرتے ہیں اور وہ بھی اس جانب اشارہ کرتے ہیں ۔ بلند آواز سے پڑھنے اور جو کچھ پڑھ رہے ہیں اس کی جانب اشارہ کرنے کے عمل کو جاری رکھیں۔

دماغی پس منظر

بچے کو پڑھنے کی مختلف چیزوں سے متعارف کروانے سے انہیں تحریری الفاظ اور ان کے معنی کے درمیان تعلق قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ حالانکہ بچے کے پاس ابھی الفاظ نہیں ہیں، تاہم اس طرح کی بات چیت سے بچے میں گفتگو کرنے کی صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں۔

سرگرمی

برتن دھوتے وقت بچے کو ایک چمچ پکڑنے کے لیے دیں۔ان سے کہیں، "آپ کے پاس ایک چمچ ہے" اب اپنے ہاتھوں کو کھولیں اور کہیں، "میری باری" اب دیکھیں کہ کیا وہ چمچ آپ کے حوالے کر دیتے ہیں۔ اگر وہ ایسا کرتے ہیں تو کہیں، "شکریہ" اگر وہ ایسا نہیں کرتے ہیں تو ان کو کوئی اور برتن دیں اور دیکھیں کہ کیا وہ اس کے بدلے میں آپ کو چمچ دیتے ہیں یا نہیں۔ اگر وہ دے دیں تو اس سرگرمی کو باری باری کریں۔

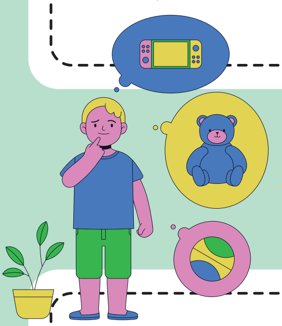
دماغی پس منظر

جب بچے لینے اور دینے(کھیلنے کی کوئی بھی محفوظ چیز) کا کھیل کھیلتے ہیں، تو اس سے آپ بچے کو باہمی بات چیت / گفتگو کی صلاحیت پیدا کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ جیسے ہی بچہ آپ کو سنتا، دیکھتا اور آپ کی ہدایت پر عمل کرتا ہے تو ایسا کرنے سے وہ اپنی توجہ مرکوز کرنے اور خود پر قابو پانے کی صلاحیتوں کا استعمال کر رہا ہوتا ہے۔

یہ کیا ہے؟ بچے کی عمر: 1 تا 2 سال

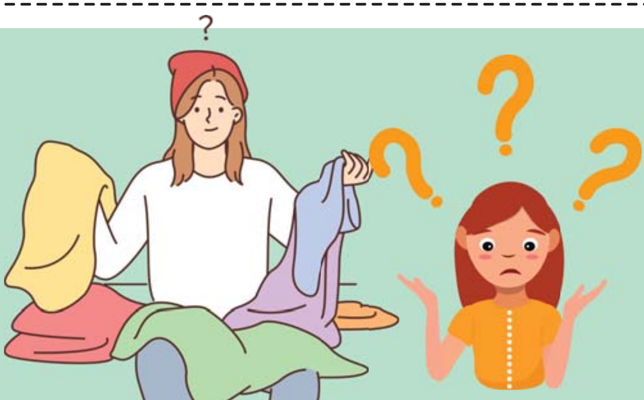
سرگرمی

کیا آپ کا بچہ اشارے کے ذریعے سے "یہ کیا ہے"؟ کہتا ہے ۔ ان سے پوچھیں،" آپ کیا چاہتے ہیں؟" کیا وہ آپ کو اس طرف لے جانے کی کوشش کرتے ہیں جس طرف ان کا اشارہ ہو۔ جب آپ اُس چیز کو دیکھ لیں جس جانب بچے نے اشارہ کیا تو کہیں ، "یہ ایک چمچ ہے!" یا "یہ بجلی کا بٹن ہے"۔



دماغی پس منظر

ابتدائی بچپن سے ہی بچے دوسرے لوگوں کے ارادوں پر توجہ دیتے ہیں اور آپ کو اپنے خیالات بتاتے ہیں۔ اشارہ کرنا ، بات چیت سیکھنے کی طرف پہلا قدم ہے۔ بچے جو کچھ چاہتے ہیں اس کو ڈھونڈنے اور اس کا نام رکھنے کے ذریعے آپ بچوں کو سیکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

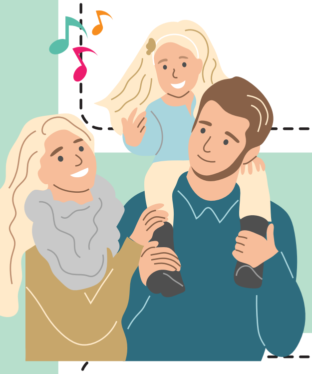


نظمیں گائیں اور دھن دہرائیں

بچے کی عمر: 1تا2سال

سرگرمی

بچے کو آسان نظمیں یا دھنوں کی شناخت کرنے اور ان کو دھرانے میں مدد کریں۔ اگر کوئی نظم یاد نہ ہو توآپنی دھن بنالیں۔ بچےکی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ الفاظ کو دہرائے یا اپنے خیالات کو شامل کرتے ہوئے اس نظم میں شریک ہوں ۔



دماغی پس منظر

آپ بچے کو جتنی زیادہ نظم سنائیں گے، اتنا زیادہ وہ آوازوں اور الفاظ کا درست اندازہ لگا پائیں گے اور ان کو جوڑ پائیں گے۔ ابتدائی طور پر زبان اور پڑھنے کی صلاحیتیں پیدا کرنے کے سلسلے میں نظمیں اور آواز پر مبنی کھیلوں کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ اس سے آوازوں اور الفاظ کے درمیان ربط پیدا ہوتا ہے اور دلچسپ انداز میں بچےکے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوتا ہے۔

مل کر صفائی کرنا

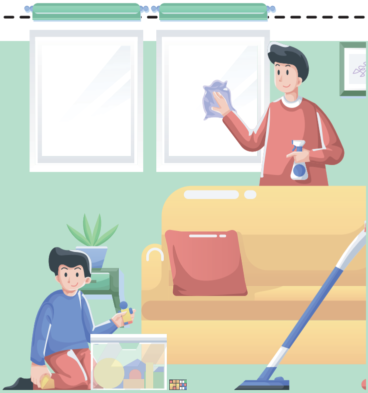
بچے کی عمر: 1تا2 سال

سرگرمی

صفائی کو کھیل میں تبدیل کریں۔ اپنے بچے کو کوئی صاف اورخشک برتن دھونے والا کپڑا (اسفنج) دیں۔ اور ان سے کہیں کہ آپ جس جگہ کو صاف کر رہے ہیں اسے صاف کرنے میں آپ کی مدد کریں اور اوپر سے نیچے کی جانب لمبائی میں پونچنے کے لیے کہیں۔ اس کے بعد پیچ دار اور پھر گول دائرے (Zigzag) میں صفائی کریں ۔ دیکھیں کہ ایسا کرنے پر وہ کیا سوچتے ہیں !

دماغی پس منظر

جب آپ کے بچے بڑوں کی طرح کام کرتے ہیں تووہ خود پر اور اپنی کامیابیوں پر بہت فخر محسوس کرتے ہیں۔ اسکے علاوہ ، وہ یہ بھی سیکھتے ہیں کہ انہیں اپنی زندگی میں چیزوں کی دیکھ بھال کیسے کرنا ہے اور ساتھ ہی ساتھ نئے الفاظ بھی سیکھ رہے ہوتے ہیں۔



سرگرمی

بچے کو اخبار، رسالہ یا کتاب سے تصویر دکھائیں۔ جس تصویر کو آپ دیکھ رہے ہیں اسکی طرف اشارہ کریں۔ اور بچے سے اس کے بارے میں بات چیت کریں۔ مثال کے طور پر،" دیکھو اس خاتون نے نیلے رنگ کی قمیض پہنی ہوئی ہے، میرے پاس بھی ایسی ہی ہے۔" یا " اس تصویر میں (اپنے ارد گرد کسی بھی چیز کی طرف اشارہ کر سکتے ہیں)۔۔۔۔ جیسی آپ کے پاس ہے۔" اب بچے کو اگلی تصویر منتخب کرنے دیں اور دونوں مل کر اس کے بارے میں بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

ایک سال یا اس سے زائد عمر میں بچے یہ سمجھنا شروع کرتے ہیں کہ تصویریں حقیقی چیزوں کی نمائندگی کرتی ہیں ۔ جیسے جیسے آپ تصویر اور حقیقت میں موجود چیزوں کو ملاتے ہیں خصوصی طور پر وہ چیزوں جنھیں بچے پہلے سے جانتے ہیں تو اس سے آپ انہیں علامات سمجھنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ سرگرمی بات چیت سیکھنے کی مہارت میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

گھومتی مشین کا کھیل
بچے کی عمر: 1تا2سال

سرگرمی

کیاآپ کی واشنگ مشین یا کپڑے دھونے کے برتن کے سامنے کوئی کھڑکی ہے؟ مشین کو اپنے بچے کے ساتھ گھومتے ہوئے دیکھیں۔ اگر وہاں پر کوئی کھڑکی نہیں ہے تو پھر بچے کو گود میں اٹھا کر دکھائیں کہ واشنگ مشین میں پانی کس طرح گھوم رہا ہے۔ انہیں کہیں "دیکھو پانی صابن سے کپڑوں کو دھو رہا ہے۔" اب دیکھیں کہ وہ کس طرح کا ردِ عمل دیتے ہیں اور آپ بھی ان کو ویسا ہی ردِ عمل دیں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کی رہنمائی کرتے ہیں تو وہ اپنے حواس خمسہ کے ذریعے زیادہ بہتر انداز میں سیکھتے ہیں۔ چیزوں کے کام کرنے کے حوالے سے ان کی رہنمائی کر کے آپ ان کے ذخیرہ الفاظ اور تجسس کو بڑھاتے ہیں اور یہ سیکھنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔

کپڑے ڈالنا اور نکالنا

بچے کی عمر: 1تا 2 سال

سرگرمی

بچے سے کہیں کہ گندے کپڑے جمع کرنے میں وہ آپ کی مدد کریں ۔ کپڑوں کو ٹوکری کے 'اندر' ڈالیں اور انہیں 'باہر' نکالیں۔پھر انہیں دھونے والے ٹب یا مشین کے 'اندر' ڈالیں ، اور اب 'باہر' نکالیں۔ آپ حرکات کو بیان کرنے کے لئے 'اندر' اور 'باہر' کے الفاظ کا استعمال کریں اور دیکھیں کہ وہ کیسے ان تصورات کو سیکھتے ہیں۔

دماغی پس منظر

اس عمر کے بچے چیزوں کو اندر رکھنے اور باہر نکالنے کی سرگرمی کو پسند کرتے ہیں۔ آپ بچے کی دلچسپی کے مطابق کوئی بھی کام دے سکتے ہیں ۔یہ سرگرمی بچے کو 'اندر' اور 'باہر' کے تصورات کو سیکھنے اور اپنی دنیا کو منظم کرنے میں بھی مدد کرتی ہے۔

الفاظ بڑھانا

بچے کی عمر: 1 تا 2½ سال

سرگرمی

جب آپ کا بچہ الفاظ بولنا یا الفاظ کی آوازیں نکالنا شروع کرتا ہے تو،انہیں مزید الفاظ کے ساتھ جوڑیں۔ اگر وہ کہیں" ناک "، تو آپ کہیں،" یہ آپ کی ناک ہے اور یہ میری۔" اگر وہ کہیں ، " بیپ ، بیپ"،تو آپ کہیں، "گاڑی بھی "بیپ، بیپ" کی آواز نکالتی ہے۔" بعد میں آپ پوچھ سکتے ہیں، کہ" گاڑیاں کیسی آوازیں نکالتی ہیں"؟

دماغی پس منظر

بچے آپ کو سن کر اُس وقت بولنا سیکھتے ہیں جب آپ اپنے الفاظ کو بچے کے الفاظ کے ساتھ شامل کرتے ہیں ،تو وہ اپنی آوازوں کا ربط الفاظ سے جوڑتے ہیں۔ اوراس کی مدد سے وہ مزید الفاظ سیکھتے ہیں ۔
اس طرح ان کی ذہنی نشوونما زیادہ موثر اور بہتر ہو جاتی ہے ۔

کھانے کی نقل

بچے کی عمر: 1 تا ½2 سال

سرگرمی

کھانے کا وقت؟ جو کچھ آپ کرتے ہیں بچے کو اس کی نقل کرنے کے لئے راغب کریں۔ جیسے اپنا چمچ اٹھائیں۔ تھوڑا سا کھالیں اور کہیں، " واہ مزیدار" اور پھر چمچ نیچے رکھیں۔ یا چھوٹا سا نوالہ لیں اور بچے سے کہیں وہ بھی ایسا ہی کریں۔ پھر بچے کو مدعو کریں کہ وہ کچھ کر کے دکھائیں اور آپ ان کی نقل کریں۔

دماغی پس منظر

اس سرگرمی میں حرکات کو باری باری دھرانے سے آپ کا بچہ توجہ مرکوز کرنا اور چیزوں کو یاد کرنا سیکھتا ہے۔ اور وہ آپ کی، کی گئی حرکات کی نقل کرسکتا ہے۔ معلومات کو سیکھنے اور اسے استعمال کرنے کے لیے انہیں سوچنے کی ان صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سرگرمی سے آپ بچے کو کھانے کی ترغیب بھی دے سکتے ہیں۔

اشاروں کا کھیل

بچے کی عمر: 1 تا 2½ سال

سرگرمی

جب آپ بچے کے ساتھ ہوں تو آپ دیکھیں کہ وہ کون سی چیزیں ہیں جو ان کی توجہ اپنی جانب مبذول کرواتی ہیں اور انہیں اس چیز کے بارے میں بتائیں جیسے "یہ ایک کالا پرندہ ہے اور یہ اڑ رہا ہے" یا "چھوٹی لڑکی چھلانگ لگا رہی ہے۔" یہ دیکھیں کہ بچہ کس جانب دیکھ رہا ہے اور ان سے اس کے بارے میں پوچھیں کہ وہ کیا ہے۔

دماغی پس منظر

جب آپ بیان کرتے ہیں کہ آپ کیا دیکھ رہے ہیں ، یا آپ کا بچہ کیا دیکھ رہا ہے، تو اس سے آپ کا بچہ الفاظ اور ان کے معنی کے درمیان تعلق بناتا ہے۔ وہ بچے جو الفاظ اور ان کے معنی جانتے ہیں وہ سیکھنے کی طرف تیزی کے ساتھ بڑھتے ہیں۔

کھانوں کے اجزاء

بچے کی عمر: 1تا3 سال

سرگرمی

اپنے بچے کو کھانے کی تیاری میں شامل کریں اور کھانے کے اجزاء کو با آواز بلند بتائیں ۔ انہیں مختلف اجزاء دکھائیں اور جن اجزاء کا آپ استعمال کررہے ہیں انہیں چھونے، سونگنے، اور چکھنے کا موقعہ دیں۔ اور پوچھیں، "کیا آپ آٹے کی نرمی محسوس کرسکتے ہیں؟" یا "مکھن کا ذائقہ کیسا ہے؟" دیکھیں وہ کیا بتاتے ہیں ۔

دماغی پس منظر

کھانے کی ترکیب اور ان کے اجزاءکے متعلق بات چیت بچے کے روزمرہ کی زندگی میں سننے اور بولنے کی مہارتیں بڑھانے میں مدد دیتی ہیں ۔ یہ سرگرمی ان کے ذخیرہ الفاظ میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ حواس خمسہ کا استعمال سیکھنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔

آہستہ ٹہلنا

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

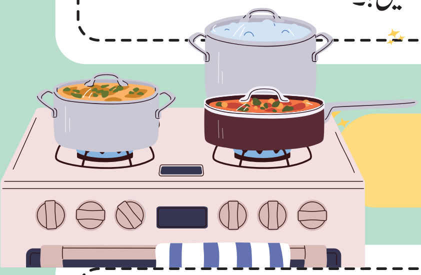
جب آپ بچے کے ساتھ باہر ہوں تو آہستہ آہستہ ٹہلنے کی کوشش کریں۔ اور اگر آپ چل رہے ہوں تو اپنی رفتار بہت کم رکھیں۔ اپنے بچے کی دلچسپی کا مشاہدہ کرتے ہوئے باتیں کریں ۔ کیا وہ کسی چیز کی طرف اشارہ کرتے ہیں یا مسکراتے ہیں ۔ کیا وہ سوالات پوچھتے ہیں ؟اس طرح کے چھوٹے چھوٹے لمحات مل کر سیکھنے کے لئے اچھے مواقع ہوتے ہیں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے کی دلچسپیوں میں حصہ لیتے ہیں، تو آپ ان کو متجسس رہنے اور سیکھنے کے عمل کے لئےان کی حوصلہ افزائی کررہے ہوتے ہیں۔ جب آپ ان کی حرکات اور الفاظ کا جواب دیتے ہیں تو آپ ان کے سیکھنے اور بات چیت کی مہارت کو بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے بچے کو اپنے خیالات اور احساسات کا اظہار کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

سرگرمی

اپنے بچے کے ساتھ کھیلنے کے لئے مصنوعی باورچی خانہ بنائیں، جس میں چمچ، پتیلےاور دیگر محفوظ اشیاء فراہم کریں۔ میز کے اوپری حصے کو چولہے کے طور پر استعمال کریں اور ان سے پوچھیں ، جیسے ، دیسی یخنی (ڈوڈو) بنانے کے لئے کن اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ بناوٹی طور پر مختلف اجزاء ڈالیں اور باری باری چمچ ہلائیں اورآپ نے جو کچھ بنایا ہے اس کو چکھیں!۔



دماغی پس منظر

بناوٹی کھیل، سیکھنے کا اہم عنصر ہے۔ کھیل ہی کھیل میں بچے یہ سیکھتے اورجان لیتے ہیں کہ ایک چیز دوسری چیزکے لئے بھی استعمال کی جا سکتی ہے ، جیسے ، (ایک میز کو چولہے کے طورپراستعمال کیا جا سکتا ہے)۔ یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جو بچوں کو سیکھنے کے عمل میں مدد کرتی ہے اور وہ جانتے ہیں کہ حروف آوازوں کے لئے اور ہندسے چیزوں کی تعداد کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

مزاحیہ جھاگ

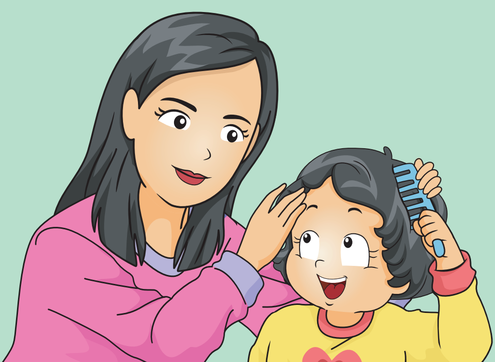
بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

بچے کو نہلاتے وقت آپ تھوڑا سا مزاحیہ انداز اپنائیں اور بچے سے کہیں " آئیے آپ کے ہاتھ دھوئیں ۔" لیکن ان کے پیروں کو دھونا شروع کر دیں۔ دیکھیں وہ کیا کرتے ہیں ؟ ان سے کہیں "ارے یہ تو آپ کے پیر ہیں ! آپ کے ہاتھ کہاں ہیں؟" بچے جیسے جیسے بڑے ہوں، ان کے جسم کے دوسرے حصوں، کہنی، کلائی اور گھٹنوں کی پہچان میں ان کی مدد کریں۔

دماغی پس منظر

بچہ آپ کے الفاظ کو سننے کے لیے توجہ دیتا ہے اور وہ پہلے سے موجود معلومات کا استعمال کرتے ہوئے آپ کے ساتھ اس مزاحیہ کھیل کو کھیلتا ہے۔ جس سے ان کی یادداشت مضبوط ہوتی ہے۔ وہ متضاد خیالات کے متعلق لچکدار انداز میں سوچنے کی مشق بھی کرتے ہیں ۔اور، نئے الفاظ اور ان کے معانی بھی دلچسپ انداز میں سیکھتے ہیں۔



چہرے کا موازنہ

بچے کی عمر: 1تا3 سال

سرگرمی

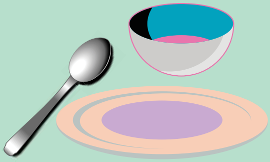
انتظار کرتے وقت بچے کے ساتھ چہروں کا موازنہ کرنے کا کھیل کھیلیں۔ کسی رسالے، کتاب یا اپنے ارد گرد موجود چیزوں کی تصویریں تلاش کریں۔ ان کی طرف اشارہ کریں اور جو کچھ ان میں مختلف اور یکساں ہے ان سے متعلق بچے سے بات چیت کریں ۔ آپ کچھ ایسا کہہ سکتے ہیں، جیسے "اس کی دو آنکھیں ہیں اور آپ کی بھی" ، "اس کی آنکھیں نیلی ہیں اور آپ کی بھوری" ۔

دماغی پس منظر

جب آپ ان تفصیلات کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں جو آپ اور بچے دونوں نےایک ساتھ دیکھی ہیں تو اس سے بچے کو توجہ مرکوز کرنے کی مشق میں مدد ملتی ہے۔ وہ اپنے اور دوسروں کے درمیان مماثلت اور فرق دیکھنا سیکھتے ہیں۔ یہ دوسرے شخص کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی ایک اہم سرگرمی ہے ۔

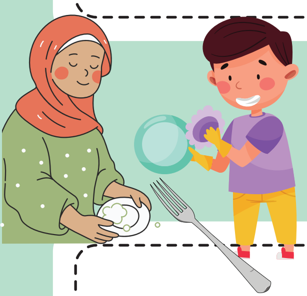
برتن کے نام

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال



سرگرمی

جب آپ برتن ترتیب دے رہے ہوں تو ہر برتن کو باری باری اٹھائیں اور بچے سے کہیں کہ وہ انکے نام بتائیں ۔ جیسے ، پلیٹ، پیالہ ،کانٹا وغیرہ ۔اس سرگرمی کو ایک تفریحی کھیل بنائیں ۔آپ کوئی برتن اٹھائیں اور وہ بتائیں گے کہ یہ کیا ہے۔آپ بچے کو اس کے بارے مزید بتائیں کہ یہ کیا ہے۔ اسی طرح اس سرگرمی کو جاری رکھیں۔



دماغی پس منظر

جب بچہ ایک ہی وقت میں مختلف چیزوں کو دیکھتا اور سنتا ہے تو اس سے وہ الفاظ اور چیزوں کے درمیان روابط بنا نا سیکھتے ہیں ۔ یہ روابط بہت اہم ہوتے ہیں۔ ان سے پڑھنے اور بولنے کی مہارتیں بھی پیدا ہوتی ہیں۔

چیزیں ڈھونڈنا

بچے کی عمر: 1تا 3 سال

سرگرمی

جب آپ کپڑے دھو رہے ہوں تو بچے کو مختلف طرح کے کپڑوں جیسے زپ والے، بٹن والے اور اس کی طرح کے کپڑے کی تلاش کے لیے مدعو کریں۔ اس کے بارے میں بات کرتے ہوئے دیکھیں کہ وہ کیسے کام کرتے ہیں۔ کیا وہ مختلف آوازیں نکال رہے ہیں؟ ان کی حرکات کے بارے میں بات چیت کریں۔ اور کہیں، "آپ نے زپ کو بند کرنے کے لیے اوپر کھینچا اور پھر آپ نے اسے کھولنے کے لیے نیچے کھینچ لیا"!

دماغی پس منظر

جب آپ بچے سے اس کی مختلف دریافتوں کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں تو نئےالفاظ سیکھنے کے ساتھ ساتھ وہ جو کچھ کر رہے ہیں اس پر توجہ مرکوز کرنے میں انہیں مدد ملتی ہے۔چیزیں کیسے کام کرتی ہیں ان کے بارے میں جاننے اور ابتدائی معلومات حاصل کرنے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ بچے کو ابتدائی معلومات فراہم کریں جو اس کو مستقبل میں مزید سیکھنے میں مدد کرے۔

کہانیاں زندہ ہوتی ہیں

بچے کی عمر: 1 تا 3 سال

سرگرمی

کہانیاں اور نظمیں اس وقت مزیدار ہو جاتی ہیں جب آپ اسے دلچسپ بناتے ہیں۔ اپنے بچے کو ایسی آوازیں اور حرکتیں کرنے کی حوصلہ افزائی کریں جو وہ کہانی یا نظموں میں سنتے ہیں۔ اگر کہانی بلی سے متعلق ہو تو، ان سے پوچھیں، "بلی کی آواز کیسی ہوتی ہے؟" اور اگر گاڑی کے متعلق ہے تو پوچھیں، "کیا آپ تیز گاڑی کی طرح چل سکتے ہیں"؟

دماغی پس منظر

جب آپ کہانی اور نظموں کو دلچسپ بناتے ہیں تو آپ بچے کے سیکھنے کے عمل کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ بچے اپنے جسم اور حواس خمسہ کو استعمال کرتے ہوئے ، اوربہتر انداز میں سیکھتے ہیں۔ اور وہ الفاظ و حرکات میں مضبوط روابط بھی قائم کرتے ہیں۔

مزیدار!

بچے کی عمر: 1تا3 سال

سرگرمی

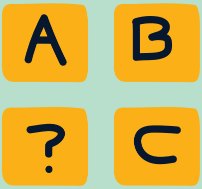
ناشتے کے وقت آپ اور آپ کا بچہ ایک دوسرے کو باری باری کھلائیں۔ ہر بار جب وہ آپ کو نوالہ دیں توآپ کہیں ، " بہت لذیذ!" پھر اسے نوالہ دیں اور حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بھی ویسا ہی کرے۔ ہرنوالے کے ساتھ مختلف تاثرات کا اظہار کریں اور دیکھیں کہ آپ دونوں میں سے کون چہرے کے تاثرات زیادہ اچھے بنا سکتا ہے۔

دماغی پس منظر

جب بچہ بات چیت اور الفاظ وحرکات کی نقل کرتا ہے تو وہ اس سرگرمی سے خیالات کااظہار کرنا سیکھتا ہے جو بات چیت کرنے کے لئے ضروری ہے ۔ یہ سرگرمی آپ دونوں کو خوشی فراہم کرے گی، اور کھانے کے وقت کو تفریحی بنائے گی۔

الفاظ کی کھوج

بچے کی عمر: 1½ تا 2½ سال



سرگرمی

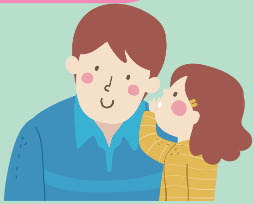
کیا آپ کے بچے کی کوئی پسندیدہ کہانی یا نظم/نغمہ ہے جو آپ گاتے ہیں؟ جب بھی یہ سرگرمی کریں تو آپ الفاظ ڈھونڈنے کا کھیل کھیلیں۔ کہانی سنائیں یا نظم/نغمہ گائیں اور ان میں سے چند الفاظ کو چھوڑ دیں جیسے "رو،رو، رو،"یا_____(اپنی کوئی بھی مقامی نظم/نغمہ سناسکتے ہیں) اور دیکھیں کہ آیا وہ آپ کے چھوڑے ہوئے الفاظ کو تلاش کر کے کہانی یا نظم کو مکمل کر سکتے ہیں؟

دماغی پس منظر

کسی جملے میں چھوڑے ہوئےالفاظ (گمشدہ الفاظ) بچے کو آپ کی بات چیت پر توجہ دینے میں مدد کرتے ہیں اور یہ ان کےذخیرہ الفاظ اور (قلیل المدتی یادا شت) کام کرنے والی یاداشت میں اضافہ کرتا ہے۔ اس سرگرمی میں آپ نہ صرف جملے یا نظم کے آخری الفاظ کو چھوڑ کر بلکہ جملے یا نظم کے درمیان میں بھی الفاظ چھوڑ کر کھیل کو مزید پیچیدہ بنا سکتے ہیں۔

سرگوشی کا کھیل

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال



سرگرمی

انتظار گاہ میں، اپنے بچے کی طرف دیکھیں اور ان سے کہیں ، "مجھے آپ کو کچھ بتانا ہے۔" پھر ان کے کان میں آہستہ سے بولیں۔ یہ بچے کے بارے میں بھی ہو سکتا ہے آپ بتائیں کہ آپ کیا کرنے جا رہے ہیں، یا آپ کہہ سکتے ہیں کہ "میں آپ سے پیار کرتا ہوں!" پھر ان سے کہیں کہ وہ آپ کے کان میں آہستہ سے کوئی بات کریں۔

دماغی پس منظر

جیسے ہی آپ سرگوشی کا کھیل کھیلتے ہیں، بچے سننے کی مہارتوں کی مشق کرتے ہیں اور جو کچھ وہ سنتے ہیں اس پر توجہ دیتے ہیں۔ یہ وہ مہارت ہے جو انہیں اپنی زندگی اور دنیا کے بارے میں اپنے بڑوں سے سیکھنے میں مدد دے گی ۔

خوشی کا اظہار کریں

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

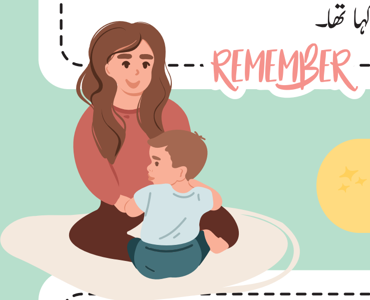
جب آپ کہیں کسی کے انتظار میں پھنس گئے ہوں ، تو ایک خوشگوار چہرہ بنائیں اور کہیں ، "یہ خوش ہے۔" پھر بچے سے پوچھیں،"کیا آپ مجھے خوش ہو کر دکھا سکتے ہیں ۔" وہ کتنے طریقوں سے اپنے چہرے پر خوشی کا اظہار کر سکتے ہیں کیا وہ اداس، تجسس، یا حیرانی کے تاثرات بناسکتے ہیں ؟

دماغی پس منظر

یہ سرگرمی بچے کو "پڑھنے" "سیکھنے" اوراپنے اور دوسروں کے تاثرات کو سمجھنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔
یہ دوست بنانے یا تعلقات بنانے اور دوسروں کے ساتھ کام کرنے کے لیے زندگی کی ایک اہم مہارت ہے۔

سرگرمی

جب بچہ الفاظ کو استعمال کرنا شروع کرتا ہے تو ان الفاظ کو ماضی اور حال کے تجربات سے جوڑیں۔ اگر وہ کہیں "چھوٹا بچہ"، تو آپ چھوٹے بچے کی طرف اشارہ کریں اور اسے حال ہی میں دیکھے ہوئے کسی چھوٹے بچے کی یاد دلائیں ۔ اگر وہ کہیں، "خدا حافظ"، تو آپ کہہ سکتے ہیں ، اب ہم خدا حافظ کہیں گے اور ہم نے آج صبح بھی اپنے دوست کو "خدا حافظ" کہا تھا۔



دماغی پس منظر

یہ سرگرمی بچے کو "پڑھنے" "سیکھنے" اوراپنے اور دوسروں کے تاثرات کو سمجھنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔
یہ دوست بنانے یا تعلقات بنانے اور دوسروں کے ساتھ کام کرنے کے لیے زندگی کی ایک اہم مہارت ہے۔

تصویر بنانا

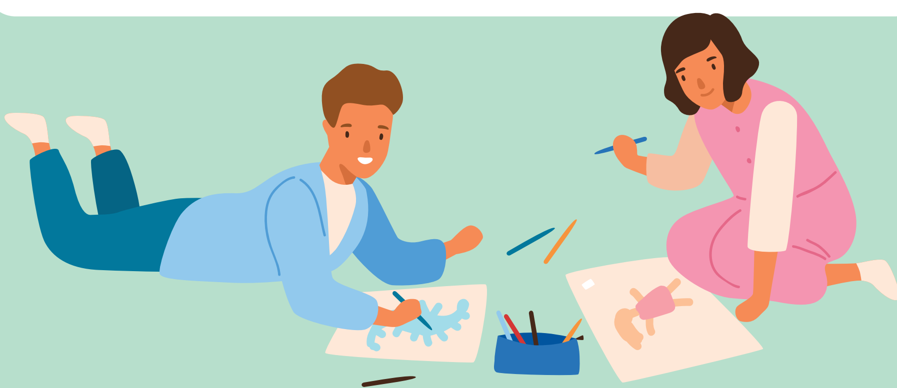
بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

اپنے بچے کے ساتھ تصاویر بنائیں۔ اگر آپ کوئی تصویر بنا رہے ہیں تو دیکھیں کہ کیا آپ کا بچہ اندازہ لگا سکتا ہے کہ آپ کیا بنا رہے ہیں۔ اگر وہ کچھ بنا رہے ہوں تو توقع نہ کریں کہ وہ مکمل تصویر بنائیں گے۔ اگر وہ صرف لکیریں بنائیں اور رنگ بھریں تو یہ بھی کافی ہے، تصویریں بناتے وقت آپ چاک، قلم یا پنسل کا استعمال کر سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

مصوری بچے کے لئے اظہار خیال کا بہترین ذریعہ ہے۔ چھوٹی عمر میں انکے لئے مصوری کاغذ پر نشانات لگانے کی ایک کوشش ہوتی ہے۔ لہذا یہ بہتر ہے کہ ان سے یہ نہ پوچھیں کہ وہ کیا بنا رہے ہیں۔ جیسے جیسے وہ بڑے ہونگے وہ چیزوں کو بنانا سیکھیں گے، لیکن آپ اس عمل کو جاری رکھیں اور بچے سے توقع نہ رکھیں کہ وہ بڑوں کی طرح تصاویر بنائیں گے۔



رُکیں اور دریافت کریں

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

جب آپ گھر سے باہر نکلیں تو بچے کو نئی چیزیں دریافت کرنے کے لئے کسی محفوظ جگہ پر بٹھائیں۔ آپ بچے کی نظر سے دنیا کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ چلنے کے راستے یا راستے میں موجود مٹی کو چھوئیں۔ کیا آپ نے کوئی چھوٹی سی مخلوق / کیڑے کو رینگتے ہوئے دیکھا ہے؟ آپ کو جو کچھ نظر آتا ہے اس کے بارے میں بچے سے بات چیت کریں اور پورے دن اس کا حوالہ دیتے رہیں۔

دماغی پس منظر

بچہ جو کچھ دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہے اس کے بارے میں باری باری بات چیت کرنے سے آپ بچے کو اس کی دنیا اور الفاظ کے ساتھ باہمی ربط / تعلق بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ اورایسا کرنے سے اس کے ذخیرہ الفاظ میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ جب آپ اس سرگرمی کو بعد میں دہراتے ہیں تو آپ بچے کو بہتر انداز میں سوچنے میں مدد کرتے ہیں۔

کیا یہ ہماری گاڑی ہے؟

بچے کی عمر: 1½ تا 3 سال

سرگرمی

کیا آپ اپنی گاڑی/موٹر سائیکل کی طرف واپسی جا رہے ہیں؟ جیسے جیسے آپ دوسری گاڑیوں کے پاس سے گزرتے ہیں تو بچے سے پوچھیں، "کیا یہ ہماری گاڑی ہے؟" وہ "نہیں" کہتے ہوئے اپنا سر ہلائیں گے اور پھر آپ دونوں کہیں "نہیں"۔ اس سرگرمی کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ اپنی گاڑی کی طرف نہ پہنچ جائیں ۔ بار بار پوچھتے رہیں۔ اگر وہ ابھی تک گاڑی نہیں پہچانتے تو کہیں ،"ہاں!دیکھیں یہ خاکی رنگ کی ہے" یا کہیں دیکھیں، یہ آپ کی سیٹ ہے"۔

دماغی پس منظر

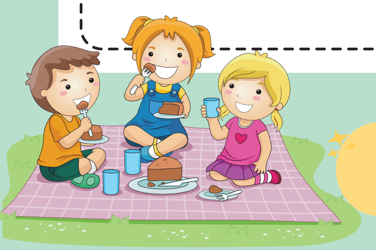
ایک جیسی چیزوں کو پہچاننا سیکھنے کے عمل کا ایک اہم حصہ ہے۔ جیسے جیسے آپ بچے کو اشارے دیتے ہیں بچہ اپنی مہارت میں بہتر سے بہتر ہوتا جائے گا۔ "نہیں " کا کھیل ایک تفریحی مہارت پیدا کرنے والے کھیل میں تبدیل ہوجائے گا۔

ہلکے پھلکے ناشتوں کا کھیل

بچے کی عمر: 1½ تا 5 سال

سرگرمی

جب بچہ ہلکا پھلکا ناشتہ کر رہا ہو تو کھیل ہی کھیل میں اس کے ہر کام کی خوش اسلوبی سے وضاحت کریں اور کہیں "آپ نے ابھی تھوڑا__________ کھایا ہے؟ ۔ اب آپ اُس کو چبا رہے ہیں۔" بچہ جو بھی کرے آپ اس کو بیان کرتے رہیں پھر انہیں موقع دیں کہ وہ بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔



دماغی پس منظر

بچے جتنے الفاظ، حرکات، اور دوسروں کا مشاہدہ کرتے ہیں اُتنا ہی وہ زیادہ سیکھتے ہیں۔ جب آپ اور بچہ ایک دوسرے کی حرکات/سکنات کو بیان کرتے ہیں تواس عمل سے بچے کی ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔

کپڑوں کی اُلجھن

بچے کی عمر: 2تا3 سال

سرگرمی

جب آپ کپڑوں کو دھونے کے بعد لپیٹ رہے ہوں یا ان کو ترتیب سے رکھ رہے ہوں تو دھلے ہوئے کپڑوں ، چیزوں اور رنگوں کے الٹے نام لیں۔ جیسے کہ، شلوار کو قمیض یا کسی سبز رنگ کی قمیص کو سرخ کہیں۔ اب دیکھیں کہ کیا بچہ آپ کی ان غلطیوں کو پکڑ پاتا ہے یا نہیں ۔ کیا وہ آپ کو درست جواب بتاتا ہے؟ اب اس کو ایک باری کا موقع دیں۔

دماغی پس منظر

بچے کے لئے یہ ضروری ہے کہ اس کھیل کو کھیلنے کے لئے توجہ مرکوز ہو اور اپنی یاداشت کا استعمال کر سکیں ۔ جیسے ہی کھیل میں کوئی تبدیلی ہو تو وہ لچکدار انداز سے سوچ سکیں۔ جب بچہ پہل کرے تو اسے اپنے آپ کو نقل کرنے سے روکنے اور اصل جواب دینے کے لئے خود پر قابو پانا ہوگا جو کہ سیکھنے کے لئے اہم مہارتوں میں سے ایک مہارت ہے۔

خریداری کی فہرست تیار کرنا

بچے کی عمر: 2 تا 3 سال

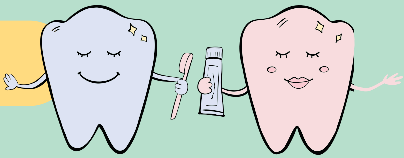
سرگرمی

خریداری کی فہرست تیار کریں۔ بچے سے ان چیزوں کے بارے میں بات کریں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔آپ نے جو کچھ لکھا ہے اسے با آواز بلند پڑھیں: "دودھ، انڈے، اناج/_______ بچے کو فہرست میں لکھنے یا تصویر بنانے کے لیے مدعو کریں اور ان سے پوچھیں کہ جب وہ کاغذ پر نشانات بناتے ہیں تو وہ کیا سوچ رہے ہیں۔

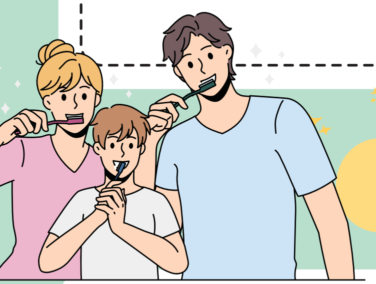
دماغی پس منظر

بچے سیکھ رہے ہیں کہ آپ کاغذ پر جو مختلف نشانات بناتے ہیں وہ معنی رکھتے ہیں۔ یہ سمجھنا کہ ایک چیز دوسری چیز کی نشاندہی کرتی ہے ، غور و فکر کرنے کی اہم مہارت ہے ۔ یہ مہارت لکھنے، پڑھنے اور بات چیت سیکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

سرگرمی



اپنے دانت صاف کرتے وقت، بچے کو اپنا ساتھی بنائیں۔ انہیں پہلے اپنے دانت صاف کرنے دیں، پھر آپ انہیں اپنا ٹوتھ برش دیں تاکہ وہ آپ کو برش کرنے میں مدد کر سکیں۔ پوچھیں، "کیا آپ میرے دانت صاف کرنے میں میری مدد کر سکتے ہیں؟ کیا آپ سامنے والے، اور پھر اطراف والے دانتوں کو برش کر سکتے ہیں؟" باری لیں!

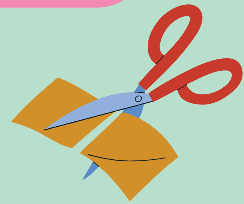


دماغی پس منظر

اپنے بچے کے ساتھ اپنا ایک خاص لمحہ بانٹنا اور باری باری گفتگو موجودہ اور مستقبل میں بچے کے سیکھنے کے عمل کا ایک بہترین طریقہ ہے، جس میں آپ اس کے سیکھنے کی صلاحیت کو فروغ دے رہے ہیں۔

کاغذ کے ٹکڑوں کی کہانی

بچے کی عمر: 2½ تا 3½ سال



سرگرمی

چند کاغذ کے ٹکڑوں پر کچھ سادہ الفاظ یا تصاویر بنائیں۔ جیسے، کوئی دل بنائیں یا بچے کے نام کا پہلا حرف لکھیں ۔ کوئی ایسی تصویر بنائیں جو آپ کو اور بچے کو پسند ہو اور انہیں گھر میں یہاں وہاں چھوڑدیں ۔ جیسے ہی بچہ آپ کے لکھے ہوئے الفاظ کے ٹکڑے ڈھونڈ لے تو آپ ان کو لفافے میں ڈال کر تکیے کے نیچے رکھیں۔سوتے وقت ان لکھے ہوئےکاغذ کے ٹکڑوں کو نکالیں اور بچے کے ساتھ مل کر ان پر بات چیت کریں۔

دماغی پس منظر

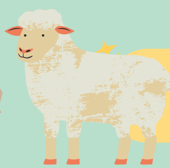
اس کھیل میں آپ لکھائی اور مصوری کے ذریعے بچے سے بات چیت کرتے ہیں۔ جیسے ہی وہ آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ کی لکھائی اور مصوری کا کیا مطلب ہے تو وہ خود پوری تفصیل سےتوجہ مرکوز کرلیتےہیں اورعلامتوں کو سمجھنے کا طریقہ بھی سیکھ لیتے ہیں۔ یہ تمام مہارتیں انہیں پڑھنے کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

جانوروں کے چلنے کا انداز

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

گھر سے باہر جانے کے لیے بچے کے ساتھ ایک نئی روایت بنائیں۔ باہر جانے سے پہلے، ان سے ایک جانور کا انتخاب کرنے کو کہیں۔ وہ کسی بھی جانور کا انتخاب کر سکتے ہیں ۔ انہیں دروازے تک اس جانور کی طرح چلنے کا کہیں۔ کیا وہ بلی/ گائے/ بکری________ (کسی بھی جانور کا نام لیں) کی طرح اپنے پیر اُٹھاتے ہوئے چلتے ہیں ؟ کیا وہ کچھوے/________ کی طرح رینگ سکتے ہیں ؟ جب بھی آپ باہر جائیں تو باری باری نئے جانوروں کا انتخاب کریں۔



دماغی پس منظر

جب آپ اور بچہ مل کر اس طرح کی تفریحی سرگرمی کو روزمرہ کا حصہ بناتے ہیں، تو آپ انہیں پیشن گوئی کی اہمیت کا احساس دلانے میں مدد کرتے ہیں۔ اس سے انہیں نئے الفاظ اور اعمال سیکھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ وہ لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ خود کو محفوظ بھی محسوس کریں گے۔ بچے مدد گار اور بھروسہ مند تعلقات کے ساتھ بہترین انداز میں سیکھتے ہیں۔

کھڑکیاں

بچے کی عمر: 2تا4 سال

سرگرمی

بچے کو کھڑکی سے جھانکنے کی حوصلہ افزائی کریں اور دریافت کریں کہ وہ کھڑکی سے کیا دیکھ رہے ہیں۔ انھوں نے جو کچھ دیکھااسے بیان کرنے کے لئے انہیں مدعو کریں۔ آپ ان سے سوالات پوچھیں جیسے، "آپ کھڑکی سے کیا دیکھ رہے ہیں؟ کیا آپ شیشے میں خود کو دیکھ سکتے ہیں؟"یا سورج کے شیشے پر چمکنے سے کیا ہوگا"؟

دماغی پس منظر

بچے کے ساتھ دنیا کو دریافت کرنا ان میں تجسس پیدا کرتا ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ تجربہ چھوٹا ہے یا بڑا ۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ چیزیں کیسے کام کرتی ہیں۔ بچے سے سوالات پوچھنا اسے اہم /مبصرانہ سوچ کی صلاحیتیں پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ وہ نئے الفاظ اور تصورات بھی سیکھتے ہیں جو وہ زندگی بھر استعمال کر سکیں گے۔

گنتی شروع

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

کیا بچہ کہیں پہنچنے کے انتظار میں تھک گیا ہے ۔اس جگہ پر پہنچنے میں کتنا وقت لگتا ہے مل کر گنتی گنیں اگر آپ "ایک" کہیں تو بچے سے اُسے جلدی سے دہرانے کو کہیں۔ آپ منزل تک پہنچنے تک گنتی جاری رکھیں۔ سابقہ گنتی کو بھی یاد رکھنے کی کوشش کریں: جیسا کہ "گھر تک بیس (20) لگے۔ لیکن یہ گنتی دکان پر پہنچنے تک چوالیس (44) تھی" ۔

دماغی پس منظر

آپ انتظار کے وقت کو نہ صرف اعداد اور گنتی سکھانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں، بلکہ توجہ دینے اور غور سے سننے کی مہارت کو بھی پروان چڑھاتے ہیں۔ یہ کھیل آپ کے بچے کی یاداشت کو پروان چڑھاتا ہے، اور انتظار کے وقت کو منظم کرنے کے لیے خود پر قابو پانے میں بھی ان کی مدد کرتا ہے۔

انتظار کریں اور دیکھیں

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

دکان/ ہسپتال، وغیرہ میں قطار میں انتظار کرنا ذہن کی تعمیر کا ایک بہترین موقع ہے۔ ایک رسالے پر تصویر کی طرف اشارہ کریں اور بچے سے پوچھیں، "آپ کے خیال میں یہ آدمی کیسا محسوس کررہا ہے؟" آپ مختلف حروف بھی تلاش کر سکتے ہیں جیسے کہ، "دیکھو، یہاں آپ کے نام کی طرح ایک F ہے۔ (بچے کے نام کے حساب سے کوئی بھی حرف ہوسکتا ہے) ۔ یہ رسالے میں 'فٹ بال' لکھاہوا نظر آرہا ہے"۔

دماغی پس منظر

یہ کھیل بچے کوپڑھنے کا ابتدائی موقع فراہم کرتاہے۔وہ تصویروں کے معنی سیکھ رہے ہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ تصویریں اور الفاظ ایک ساتھ کیسے کام کرتے ہیں، اور حروف کی آواز کیسے سنائی دیتی ہے۔ یہ سرگرمی کہیں بھی انتظار کرنے کی بوریت کو کم کرنے میں بھی مدد کرتی ہے۔

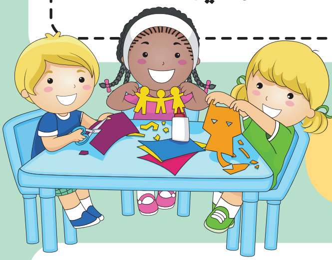
صحت بخش غذائیں
MILK
صفائی سے صحت

تصویری معمہ

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال

سرگرمی

بچے کے لئے گھر پر ہی معمہ تیار کریں۔ ایک خالی ڈبہ جس پر تصویر موجود ہو ڈھونڈیں۔ جیسا کہ، "بسکٹ کاڈبہ"۔ تصویر کو کاٹ لیں اور اس کو چار حصوں میں تقسیم کرلیں۔ کیا بچہ ان حصوں کو جوڑ کر تصویر مکمل کرسکتا ہے؟ اب تھوڑا سا مشکل معمہ تیار کریں جیسے کہ تصویر کو چھ حصوں میں یا اس سے زیادہ میں تقسیم کریں، اور بچے کو مدعو کریں کہ وہ ان حصوں کو جوڑ کر معمہ مکمل کریں۔

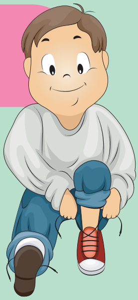


دماغی پس منظر

اس سرگرمی سے بچے اپنی توجہ مرکوز رکھنا، خود پر قابو پانا اور یاد اشت کو استعمال کرتے ہیں۔ جب بچے اپنے ذہن میں تصویر کو رکھ کر اسے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو وہ اشکال اور رنگوں کے درمیان تعلق بناتے ہیں۔ اس طرح وہ لچکدار طریقے سے سوچنے کی مشق کرتے ہیں اور معموں کو حل کرنے کے لئے مختلف ممکنہ طریقے استعمال کرتے ہیں۔

انگلیوں کی ورزش

بچے کی عمر: 2 تا 4 سال



سرگرمی

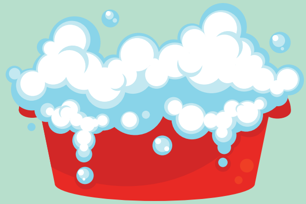
بچے کو یہ دریافت کرنے میں مدد کریں کہ چیزیں کیسے کھلتی اور بند ہوتی ہیں۔ انہیں بٹن والی کوئی قمیض دیں پھر انہیں بٹن کھولنے اور بند کرنے کی مشق کرنے دیں۔ یا انہیں سوراخوں کے اندر اور باہر جوتوں کے تسمے ڈالنے دیں۔یا پھر کوئی ہُک دار چیز کو کھولنا اور بند کرنا، اور کسی چیز(پرس، بیگ، پینٹ/قمیض) کی زپ اوپر نیچے کرنے کی مشق کرنے دیں۔ بچے سے بات چیت کریں کہ وہ کیا کررہے ہیں۔ انہیں اپنی کوشش کو جاری رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں چاہے وہ ابھی اسے کرنے میں کامیاب ہو یا نہ ہو۔

دماغی پس منظر

یہ کھیل بچے کو اہم تصورات جیسے؛ اوپر اور نیچے، اندر اور باہر اور کھلا اور بند کے بارے میں سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔اپنے ہاتھوں کا استعمال کرتے ہوئے درہافت کرنے اور سیکھنے کے لئے یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔ جب آپ ان مشکل کاموں کو سرانجام دینے کے لئے بچے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں تو وہ اپنے زندگی میں مشکل مسائل کا سامنا کرنا بھی سیکھتے ہیں ۔

دھلائی کے وقت گنگنانا

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال



سرگرمی

کپڑے دھونے کے وقت کو مزید تفریحی بنانے کے لیے مختلف نظمیں اور دھن کا استعمال کریں۔ بچے کے ساتھ مل کر ایسی نظم بنائیں جو آپ کے کام کی وضاحت کرے۔ جب آپ پاوڈر یا صابن ڈالیں تو، ڈالتے وقت کوئی نظم بنائیں۔جب آپ کپڑے دھونے والی بالٹی یا ٹب صاف کریں تو جھاگ سے متعلق کوئی نظم گائیں۔ بچے کو ہر نظم کے ساتھ دھن بنانے کے لئے مدعو کریں۔ جیسے" گھمائیں گھمائیں،مشین کا بٹن ،ڈھکن، صابن۔ اورسوچیں کہ مزید ایسی کونسی مزاحیہ نظمیں بچے کے ساتھ مل کر بنا سکتے ہیں"؟

دماغی پس منظر

یہ سرگرمی بچے کو زندگی کی مہارتیں سیکھنے میں مدد کرتی ہے۔ ساتھ ہی یہ انہیں متوجہ ہونے اور غور سے سننے کی مشق کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اس کے لئے اسے ایسے الفاظ بنانے کے اصول یاد رکھنے ہوں گے جن کی دھن یا آواز ایک جیسی/ملتی جلتی ہو۔ اور، اس کھیل میں وہ اپنی باری کا انتظار کرنے کے لئے خود پر قابو پانے کی صلاحیت بھی استعمال کریں گے ۔

تصویروں کی کہانی

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

آپ اخبارات اور رسائل میں ملنے والی تصاویر کا استعمال کرتے ہوئے بچے کے لیے اپنی کہانیاں بنا سکتے ہیں۔ انہیں ایک تصویر منتخب کرنے کی ترغیب دیں / حوصلہ افزائی کریں اور بچے کے مشاہدے کی بنیاد اور مدد سے دونوں مل کر ایک کہانی بنائیں۔ اگر انہیں مدد کی ضرورت ہو، تو تصویر میں موجود چیزوں کی طرف اشارہ کریں اور کہیں، "میں حیران ہوں کہ وہ گاڑی کہاں جا رہی ہے"؟

دماغی پس منظر

اپنے بچے کے ساتھ کہانیاں بنا کر، آپ کہانیوں کو معنی خیز اور خاص بنا رہے ہیں۔ جب آپ باری باری بات چیت کرتے ہوئے کہانی سناتے ہیں تو اس سے بچے کی بات چیت اور خواندگی کی مہارتوں کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔

مل کر نظم/نغمہ گائیں

بچے کی عمر: 2تا5 سال

سرگرمی

جب بھی آپ اور بچہ کسی چیز کاانتظار کر رہے ہوں اس وقت بچے کی پسندیدہ نظم کا انتخاب کریں اور ہر مصرعے کو باری باری گائیں ۔آپ پہلا مصرعہ شروع کریں اور پھر بچے کو باری دیں ۔ اگر بچے کو الفاظ یاد نہ بھی ہوں تو وہ دھن گنگنانا سکتے ہیں ۔

دماغی پس منظر

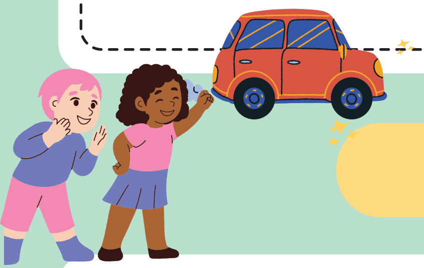
جب آپ اور بچہ باری لیتے ہیں، تو دراصل آپ بچے کے ذہن میں نئے روابط پیدا کرتے ہیں۔ نظموں کی دھنیں یاد کرنے سے بچے کی یادداشت بھی مضبوط ہوتی ہے۔

سننا

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

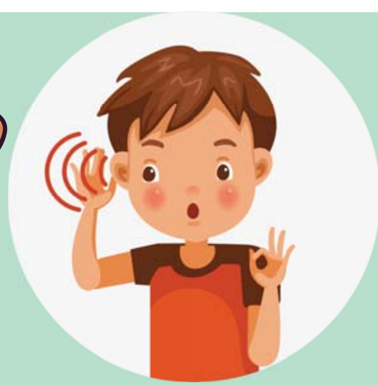
سرگرمی

سننے کے لیے کسی آواز کا انتخاب کریں جیسے کہ گاڑی گزر رہی ہے یا کتا بھونک رہا ہے۔ جب بچہ اس آواز کو سن رہا ہو تو بچے کو آنکھیں بند کرنے کو کہیں ۔ ان سے کہیں کہ جب وہ کوئی آواز نہیں سن رہے تو اپنا ہاتھ ہوا میں اُٹھا کر رکھیں ۔ پھر بچے کو ایک آواز تجویز کرنے کو کہیں اور اب آپ سنیں۔



دماغی پس منظر

سننے کی مہارت دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنے کے حوالے سے بہت اہم ہے۔ جب بچہ غور سے سنتا ہے تو اسےاپنی سمت تبدیل کرنے، جو کام وہ کر رہا ہے اسے روکنے اور توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تمام وہ مہارتیں ہیں جن کی بچے کو اسکول اور زندگی میں ضرورت ہوگی۔



خریداری کی مہم

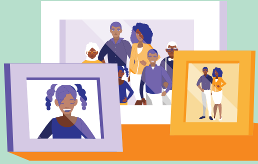
بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

جب آپ دکان پر سامان خریدنے جائیں تو بچے کو اس تفریحی مہم پر جانے کے لیے مدعو کریں۔ ان سے کہیں کہ وہ کسی خاص حرف سے شروع ہونے والی کسی چیز کی تصویر کھینچیں۔ یا جب وہ کوئی مخصوص رنگ دیکھیں تو تالی بجائیں۔ تخیل کو استعمال کریں! آپ بچے کے ساتھ کون سی دوسری مہم کے بارے میں سوچ سکتے ہیں؟

دماغی پس منظر

خریداری کی مہم بچے کو تفریحی انداز میں سیکھنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ کھیل توجہ مرکوز کرنے اور کسی بھی کام کو کیسے کرنا ہے کو یاد رکھنے کی ایک بہترین مشق ہے۔ مہم کو مکمل کرنے سے آپ اچھا محسوس کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بچے کو اہداف کے حصول کے بارے میں سیکھنے میں بھی مدد کرتا ہے۔



سرگرمی

اپنے بچے کو گھر کے افراد کی تصاویر کے ذریعے کہانی سنانے کے لیے مدعو کریں۔ یہ ایک تفریحی کھیل ہے۔ ان تصویروں کو ایک ساتھ دیکھیں اور بچوں سے پوچھیں کہ وہ ان کے بارے میں کیا کہنا چاہتے ہیں۔ پھر وہ الفاظ لکھیں جو وہ کہتے ہیں۔ وہ ڈرائنگ،لکیریں یا حروف بھی ہو سکتے ہیں۔وہ جو جو الفاظ کہتے ہیں وہ لکھتے جائیں اور ساتھ ہی ساتھ تصاویر، لکیریں اور حروف بھی شامل کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ ان چیزوں کو دیکھ کر کتنے پرجوش ہوتے ہیں!

دماغی پس منظر

آپ کا بچہ توجہ مرکوز کرنے اورخود پر قابو پانے کی صلاحیتوں کااستعمال کرتے ہوئے تصویروں کو دیکھتا ہے۔وہ اپنی بات چیت کی مہارت کا استعمال کرتے ہوئے یہ بھی جانے گا کہ اسے کیا اور کیسے کہنا ہے۔ جب آپ زبان اور تحریر کو خاص بناتے ہیں تو آپ خواندگی کے لئے ان میں مستقل دلچسپی اور محبت پیدا کرتے ہیں۔

نہانے کا موسم

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

نہلاتے وقت بچے سے موسم کے بارے میں بات چیت کریں۔ بچے کے بازوؤں پر پانی کی چھینٹیں ڈالیں اور بارش کے متعلق گفتگو کریں۔ اب بچے کو اپنے بازوؤں پر اُڑانے کا کہیں۔ نہانے کے ٹب سے پانی نکالتے ہوئے بنتا ہوا بھنور دکھائیں اوراس کے بارے میں بتائیں۔ٹب کو خالی کرتے ہوئے پانی کو کھولیں اور بند کریں اور پانی کو گھومنے دیں۔

دماغی پس منظر

بات چیت کرنے سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ نئے الفاظ بھی سیکھتے ہیں ، اور ساتھ ہی ساتھ جب وہ پانی کو ڈھلوان کی طرف جاتا ہوا دیکھتے ہیں تو سبب اور اسباب کو بھی سیکھتے ہیں ۔

تعلقات اور روابط بنانا

بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

بچے سے بات چیت کے ذریعے آپ نئے تجربات کو کسی ایسی چیز کے ساتھ جوڑ سکتے ہیں جس کا آپ کا بچہ پہلے ہی تجربہ کر چکا ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں "یہ میرا دوست تھا جس نے ابھی مجھے فون کیا۔ یاد ہے جب ہم نے پچھلی دفعہ اس دوست کو دیکھا تھا؟ کیا آپ کو یاد ہے کہ ہم کہاں گئے تھے اور کیا کیا تھا؟ چلیں، میں آپ کو ایک اشارہ دیتا ہوں، یہ وہ دن تھا جب ہم گھومنے گئے تھے"۔

دماغی پس منظر

آپ نئے تجربات کو پرانے تجربات سے جوڑ کر اپنے بچے کی یاداشت کو بنانے میں مدد کر رہے ہیں۔ اور جو کچھ ہورہا ہے اسے الفاظ میں بیان کرنے میں بھی آپ ان کی مدد کررہے ہیں۔ تجربات کے بارے میں بات چیت کرنے سے بچے کو اُن کی اپنی دنیا کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

جرابوں کی کٹھ پتلی

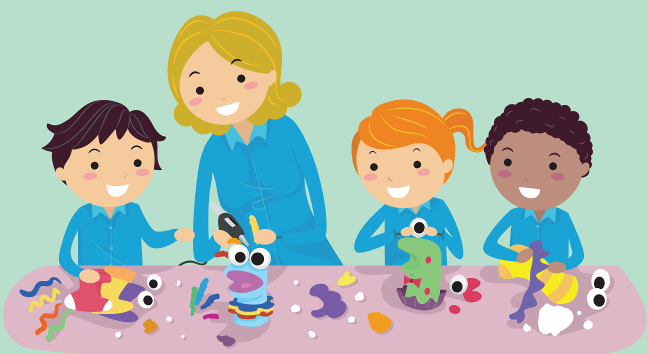
بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

جب آپ کپڑوں کی دھلائی کرتے ہیں تو اپنے ہاتھ پر جراب لگائیں اور اسے کٹھ پتلی کے طور پر استعمال کریں اور اپنے بچے کو دکھائیں۔ دیکھیں کہ آپ کا بچہ کیسےاسے کھلونے کی طرح استعمال کرتاہے۔ اسے بھی ایک جراب کو کٹھ پتلی کی طرح استعمال کرنے کے لئے مدعو کریں۔ اپنی جرابوں کی کٹھ پتلیوں کو اپنے بچے کے ساتھ مل کرکھلونوں کی طرح استعمال کرتے ہوئے ایک مزیدار کہانی بنائیں۔آپ بچے سے مختلف سوالات پوچھ کر انکے خیالات کو مزید تعمیر کرسکتے ہیں۔ جیسے، "آپ کی کٹھ پتلی کیا کھاتی ہے"؟

دماغی پس منظر

دکھاوا /اداکاری کی مدد سے دوسروں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ بچے کے ساتھ مل کر کہانیاں سنانا انہیں اپنی بات چیت کرنے کی مہارتوں کی مشق کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جیسے ہی آپ بچے میں کہانیاں سننے کا شوق پیدا کرتے ہیں، تو آپ دراصل اسے ابتدائی خواندگی کی مہارتیں سیکھنے میں مدد کررہے ہوتے ہیں۔ان کے کھیلنے کے تصورات کو تعمیر کرنے سے ، آپ ان کے سیکھنے کے عمل کو مزید گہرا کرتے ہیں۔



اُنگلیوں کی کٹھ پتلیاں

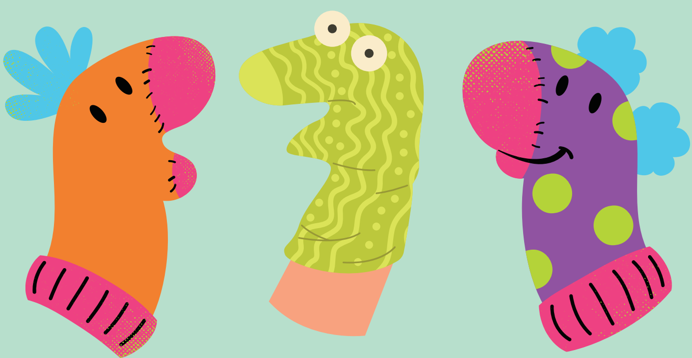
بچے کی عمر: 2 تا 5 سال

سرگرمی

گاڑی یا بس میں جہاں بچہ ادھر اُدھر نہیں جا سکتا، انگلیوں کی مدد سے مختلف چیزیں بنائیں۔ آپ اپنی انگلی کی مدد سے ایک چہرہ بنا سکتے ہیں یا دو پرانی جرابوں کا استعمال کرتے ہوئے اپنی کٹھ پتلیوں کو سجا سکتے ہیں۔ انگلیوں کے ناموں کا انتخاب کریں اوراپنے ساتھ ایک نئےدوست ہونے کی اداکاری/ دکھاوا کریں۔

دماغی پس منظر

جب بچے اپنی انگلیوں سے نئے دوست بناتے ہیں تودراصل وہ دکھاوا کرنا سیکھ رہےہوتےہیں یعنی کہ ایک چیز کسی اور چیز کے لیے بھی استعمال (اس سے مراد) ہو سکتی ہے۔ علمی طور پر " اس سے مراد " کا تعلق بہت اہم ہے جیسا کہ ، حروف " سے مراد " الفاظوں کی آوازیں۔ اور اعداد " سے مراد "چیزوں کی مقدار ہوتی ہیں۔



گھریلو تخلیقات

بچے کی عمر: 2½ تا 4 سال

سرگرمی

آپ اپنے بچے کے ساتھ گھر میں موجود وہ تمام اشیاء اکٹھا کریں جنھیں آپ پھینک دیتے ہیں یا دوبارہ استعمال میں لاسکتے ہیں۔ جیسے ڈبے ، دودھ کے ڈبے، پلاسٹک کی خالی بوتلیں وغیرہ۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ سوچیں کہ ان چیزوں سے کیا بناسکتے ہیں، جیسے گھر یا گاڑی۔ کھیل کے دوران بچے اپنی تخلیق کردہ چیز کا استعمال کر سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

پرانی چیزوں کو نئے انداز سے استعمال کرنے سے آپ اپنے بچے میں تخلیقی صلاحیتیں پیدا کر سکتے ہیں۔ وہ مسائل کو حل کرنے کی مہارتیں اور تنقیدی سوچ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ تمام مہارتیں اسکول اور روزمرہ زندگی کے لئے اہم ہیں۔

لکیریں اور اشکال — بچے کی عمر: 2½ تا 4 سال

سرگرمی

اپنے بچے کو گھر میں ارد گرد فرش پر لکیریں اوراشکال دیکھنے کے لیے مدعو کریں۔ کیا وہ فرش یا قالین کے کنارے پر لکیروں کے ساتھ چل سکتے ہیں؟ اشکال کو نام دیں اور انہیں مختلف طریقوں سے کنارے پر چلنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ کیا وہ اشکال کے اندر اور باہر کود سکتے ہیں؟ کیا وہ ایک پیر پر توازن رکھتے ہوئے یہی سرگرمی کر سکتے ہیں؟

دماغی پس منظر

یہ سرگرمی بچے کی توجہ مرکوز کرنے اور خود پر قابو رکھنے کے ساتھ ساتھ مختلف طریقوں سے سوچنے اور حرکات کرنے کے لئے بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اشکال کی مدد سے کھیلے جانے والے کھیل جیسے، "اندر"، "باہر"، "ایک کنارے سے دوسرے کنارے پر کودنا" وغیرہ، سے مختلف تصورات سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

میرا پسندیدہ

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

شام کے وقت بچے سے پوچھیں کہ اس کے دن کا پسندیدہ حصّہ کون سا تھا۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ آپ اس کے بارے میں سوالات پوچھیں۔ جیسے کہ، "آپ کو یہ وقت کیوں پسند ہے؟ اس سے پہلے جب آپ نے ایسا کیا تھا تو اس بار اس میں زیادہ مزہ کیسے آیا ؟ کیوں؟" آپ ان سوالات کو اپنے روزمرہ کا معمول بنا سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

جب آپ بچے سے ایسے سوالات پوچھتے ہیں جن کے جوابات صرف ہاں یا نہیں پر مشتمل نہ ہوں، تو اس سے آپ کے بچے میں زبان، ابلاغ اور منطقی سوچ جیسی مہارتیں پروان چڑھتی ہیں۔ بچہ جو کچھ کہتا ہے آپ وہی چیز زیادہ پیچیدہ جملے میں دہرائیں ۔ ایسے الفاظ کا استعمال بھی کر سکتے ہیں جو وہ نہیں جانتے ہیں۔

چھوٹا مصنف

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

بچے کو ایک کہانی سنانا شروع کریں: جیسے "ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک خوبصورت شخص ایک قلعے میں رہتا تھا۔ ان سے پوچھیں، "آپ کے خیال میں اس شخص نے آج کیا کیا ہوگا؟" وہ کہہ سکتے ہیں کہ "اس نے آج کھیل کھیلا ہوگا"۔ تب آپ مزید پوچھیں، "اس نے کس چیز کے ساتھ کھیلا ہوگا؟"، ان کے جوابات کی بنیاد پر کہانی کو جاری رکھیں۔

دماغی پس منظر

بچوں کو کہانیاں سنانا ایک خوبصورت روایت بن سکتی ہے جسے وہ زندگی بھر یاد رکھ سکتے ہیں۔ کہانیاں مختلف مہارتیں پیدا کرنے میں بھی مددگارثابت ہوتی ہیں۔ یہ تصورات کو استعمال کرنے اور بچوں کی یادداشت اور ذخیرہ الفاظ کو بہتر بنانے کا بھی ایک اچھا طریقہ ہے۔

بیس سوالات

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

جب آپ سونے کے وقت بچے کے لئے کہانی پڑھ رہے ہوں یا سنا رہے ہوں، تو ان سے کہانی کے بارے میں سوالات پوچھیں۔ کہانی کے درمیان میں رکیں اور پوچھیں: "آپ کے خیال میں آگے کیا ہوگا؟ آپ کے خیال میں کردار کو کیسا محسوس ہو رہا ہے؟ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہو تو آپ کیا کریں گے"؟

دماغی پس منظر

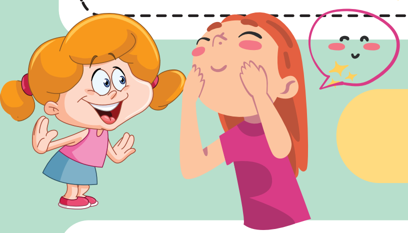
سوالات پوچھنا (کیا، کہاں، کب، کون، کیوں) بچے کو کہانی کی تفصیلات پر توجہ مرکوز کرنے اور سیکھنے میں مدد کرتا ہےاور سوچنے کی تنقیدی مہارتوں کے استعمال میں مدد ملتی ہے۔ یہ سوالات ان کی یادداشت بھی بہتر بناتے ہیں۔

پسندیدہ نام

بچے کی عمر: $2\frac{1}{2}$ تا 5 سال

سرگرمی

ایک دوسرے کے نام پکارنے کے لئے مزاحیہ اور پیارے پیارے ناموں کی درجہ بندی کریں۔ وہ سبزیاں، پھل، اور دیگر کھانے کی چیزیں بھی ہو سکتی ہیں۔ آپ کہیں، "آپ میرے میٹھے سیب ہیں۔" پھر ان سے کہیں کہ "وہ بھی آپ کے لئے ایک مزاحیہ نام سوچیں، مثال کے طور پر، "آپ میری رس دار نارنگی یا سیب ہیں۔



دماغی پس منظر

اس طرح کے" پسندیدہ نام پکارنے" کی سرگرمی ایک دوسرے سے محبت کا اظہار کرنے کے لئے ایک تفریحی کھیل / ذریعہ ہے۔ یہ سرگرمی بچے کی ذہنی نشوونما میں اضافہ کرتی ہے ، جب وہ اپنے ماضی کے تجربات کو سوچتے ہیں اور ان کو اپنے نئے تجربات سے جوڑتے ہیں ۔ جب بچے نئے الفاظ سیکھتے ہیں تو یہ ان کے ذخیرہ الفاظ میں بھی مدد کرتے ہیں۔

برتن دھونا

بچے کی عمر: 2½ تا 5 سال

سرگرمی

جب آپ کا بیسن گندے برتنوں سے بھرا ہوا ہو تو اس کی صفائی کو خوشگوار بنائیں ۔ جب آپ برتنوں کو دھو رہے ہوں تو بچے کو ہر برتن کی اشکال کے بارے میں بات کرنے کو کہیں ۔ "اس پیالے جیسا گول اور کیا ہے؟" ان کےجوابات کے مطابق ان سے بات چیت کریں۔ یاد رکھیں، کوئی جواب غلط نہیں ہوتا ہے۔

دماغی پس منظر

جب آپ اورآپ کا بچہ گفتگوکے دوران باری باری بات کرتے ہیں تو آپ بچے کی ذہنی نشوونما کر رہے ہوتے ہیں ۔ بچے کے جواب کواستعمال کرتے ہوئے وہ جو کچھ کہہ رہے ہیں اس کے مطابق اگلا سوال پوچھیں ۔ اس طرح بچے کی بات چیت کرنے کی صلاحیتیں بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔

سرگرمی

آپ بچے کے ساتھ جو بھی سرگرمی کریں اس کے متعلق کوئی لفظ چنیں ۔ بچے کو نہلاتے وقت، آپ "تیرنا" جیسے لفظ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ بچے سے کہیں کہ ایک منٹ کے اندر اس طرح کے ہم آواز الفاظ کی مدد سے نظمیں گائیں۔ جیسے، "تیرنا" یا "ٹھہرنا" وغیرہ۔ بچے نے جتنے بھی الفاظوں کا استعمال کیا ہے ان کو اسے گننے دیں۔ پھر الفاظ کو لفظ "صابن" کے ساتھ تبدیل کریں اور دوبارہ شروع کریں ۔ اسی طرح آپ بھی باری لے سکتے ہیں۔

دماغی پس منظر

بچے اصل لفظ کو یاد رکھنے کے لیے اپنی یادداشت کا استعمال کرتے ہیں اور ہم آواز الفاظ کی تعداد کو یاد رکھتے ہی ۔ وہ نئے الفاظ کا استعمال کرتے رہتے ہیں ۔بچے الفاظ اور آوازوں پر پوری توجہ دیتے ہیں کیونکہ وہ نئے روابط بنانے کے لیے ان چیزوں کو استعمال کرتے ہیں جو وہ پہلے سے جانتے ہوں۔

مل کر جھاڑو دیں

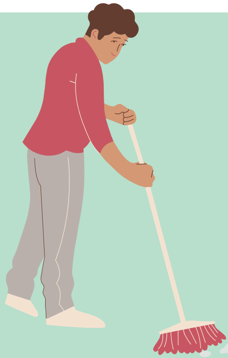
بچے کی عمر: 2 تا 3 سال

سرگرمی

اپنے بچے کو عام کاموں میں شامل کریں۔ مثال کے طور پر آپ ان سے کہ سکتے ہیں"یہ جھاڑو دینے کا وقت ہے""کیا آپ میرے لیے کوڑے دان رکھ سکتے ہیں ؟" پھر انہیں گندگی کو کوڑے دان میں ڈالنے دیں۔ اگر وہ آپ سے کوڑے دان رکھنے کو کہتے ہیں تو اس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ آگے پیچھے ہونا اور باری باری کرنے سے ان کو بہت سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

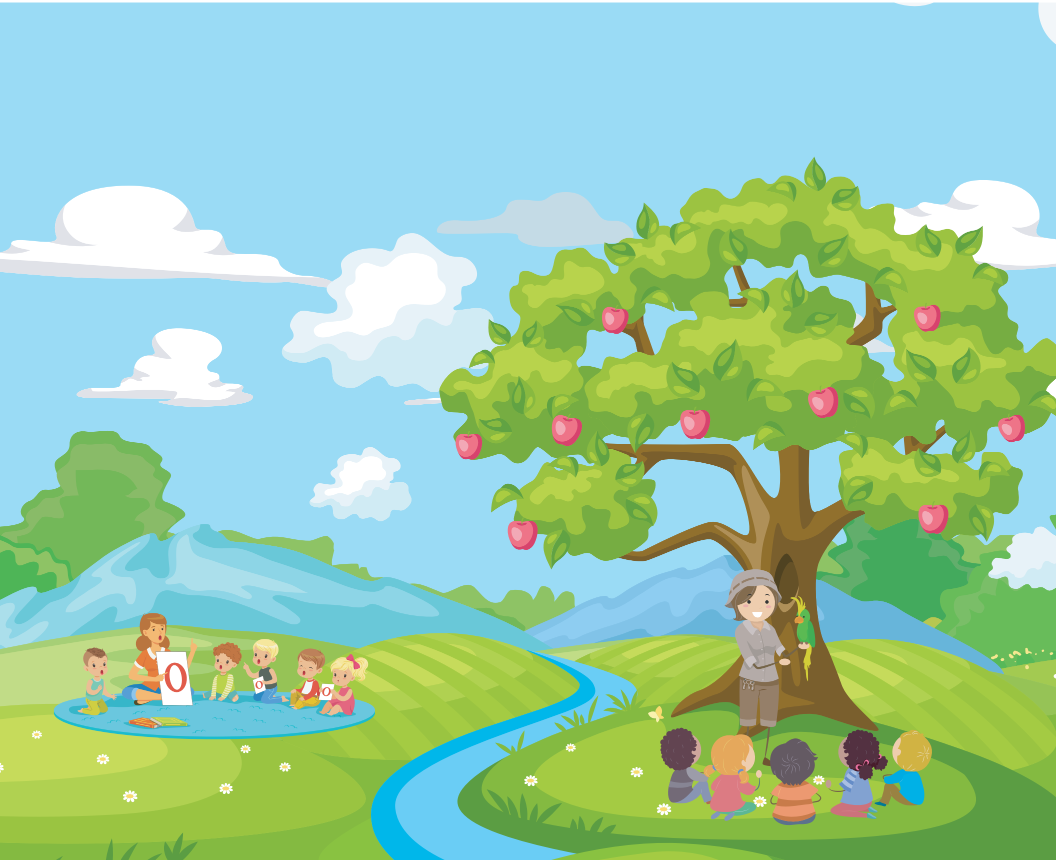
دماغی پس منظر

آپ کا بچہ نہ صرف آپ کی نقل کرکے سیکھ رہا ہوتاہے، بلکہ وہ عمل کرکے بھی سیکھ رہا ہوتاہے۔ وہ یہ بھی معلوم کر رہے ہیں کہ چیزیں کیسے کام کرتی ہیں ۔ کہ چیزیں گندی ہو جاتی ہیں اور انہیں صاف کرنے کی ضرورت ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ وہ مددگار اور غور و فکر کرنا سیکھ رہے ہوتے ہیں۔



ہمیں علم ہے کہ آپ مصروف ہیں۔ یہی سبب ہے کہ ہم نے Vroom ذہن سازی کی بنیادی باتیں — دیکھیں، عمل کریں، باتیں کریں، باری لیں اور اضافہ کریں، ان چیزوں سے آپ کے بچے کو زندگی کے لئے ضروری چیزیں مثال کے طور پر، توجہ مرکوز کرنا، خود پر قابو رکھنا، مسائل حل کرنا اور مشکل حالات کا سامنا کرنے جیسی مہارتیں سیکھنے میں مدد ملے گی۔

اپنے بچے کی زندگی کو شاندار انداز میں شروع کریں - اور انہیں
بہتر مستقبل فراہم کریں۔ کھانے کے وقت، سونے کے وقت، نہانے
کے وقت یا پھر کسی بھی وقت میں Vroom کے
مشورے سیکھنے کے عمل کو شامل کرتے ہیں!



ہم نے سیکھنے کے ابتدائی سائنس کو سادہ بنا دیا ہے!
کسی بھی وقت اپنے بچے کی ذہن سازی کے لیے
ان آسان طریقوں کو ذہن نشین کر لیں۔