

ابتدائی ترغیب اور نشوونما کی سرگرمیاں

اگلے سطحوں پر چھوٹے بچوں کی نشوونما کے لئے مفید سرگرمیاں دی گئیں ہیں۔ ذہنی اور جسمانی نشوونما میں سب بچوں کے لئے یہ خصوصی طور پر مفید ہوتی ہیں۔ یہ ان بچوں کے لئے بھی مفید ہوتی ہیں جو ذہنی طور پر ٹھیک ہوتے ہیں لیکن جن کی جسمانی معذوریوں کی وجہ سے جسمانی اور ذہنی نشوونما سست یا مشکل ہو جاتی ہے۔

اس باب میں ابتدائی صلاحیتوں کی نشوونما کیلئے سرگرمیاں بتائی گئیں ہیں۔ ہم سر کے کنٹرول سے شروع

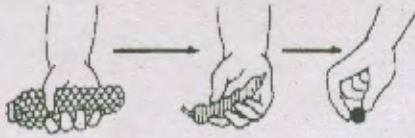
کر کے اگلی سطحوں کی طرف بڑھیں گے۔ پہنچنا، پکڑنا، بیٹھنا اور توازن، گھٹنوں کے مل چلنا، چلنا اور کھڑا ہونا اور زہان

نشوونما کی کسی بھی شعبے میں، مثلاً سر کا کنٹرول یا ہاتھوں کا استعمال، بچہ صلاحیت کی مختلف مرحلوں سے گزرتا

ہے۔ مثلاً گرفت کی نشوونما کے لئے بچہ پہلے پورے ہاتھ اور بعد میں انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے پکڑتا ہے۔

اپنے بچے کی نشوونما کی سطح معلوم کر کے ابتدائی سرگرمیوں کے بارے میں فیصلہ کریں۔ جب بچہ یہ سرگرمیاں

یکھ لے تو اس کے بعد اگلی سرگرمیوں کی طرف آگے بڑھیں۔



بچہ بیک وقت نشوونما کے کئی شعبوں میں آگے بڑھتا ہے ایک وقت میں اس کو کئی شعبوں میں مدد کریں۔ ہر شعبے میں ان سرگرمیوں کا انتخاب کریں جو اس کے وہ کام بہتر کرنے

میں مددیں جو وہ پہلے سے کر رہا ہو۔ اس کے بعد اگلا قدم اٹھائیں۔ پچھلے اور اس باب میں دی گئی سرگرمیاں بہت مفید ہو سکتی ہیں۔



اکٹرو بچے کیلئے ایک شعبے کی نشوونما میں مفید سرگرمی دوسرے شعبے میں مدد دیتی ہے۔ مثلاً اس تصویر میں دی گئی سرگرمی سر کے کنٹرول

سے متعلق ہے۔ لیکن اس سرگرمی سے حواس غم (آنکھیں، چھوٹا، آواز) کا استعمال، ہاتھ کا کنٹرول، آنکھ اور ہاتھ میں ربط پختے ہوئے

توازن قائم کرنا اور جسم کی چلک (ایک جانب مڑنا) بڑھانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اگر تعریف کے ساتھ دوستانہ انداز میں کی جائے تو اس

سے بچے میں خود اعتمادی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اور اگر والد کھیلتے ہوئے، بچے کے ساتھ بات بھی کرے، ہر چیز اور کام کا نام لے، تو اس

سے بچے کو زبان سیکھنے کے لئے تیار کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اپنے بچے کو سیکھنے کی یہ سرگرمیاں سیکھنے میں مدد دیتے وقت یہ یاد رکھیں کہ ہر نئی صلاحیت چھوٹے مرحلوں میں متعارف کرائیں تاکہ

بچہ آسانی سے سیکھ سکے۔ ہر مرتبہ کامیاب ہونے پر یا اچھی کوشش کرنے پر اس کی تعریف کریں۔ بچے میں نئی صلاحیتوں کی نشوونما میں مدد دینے کے لئے پچھلے باب میں دی گئیں تجاویز پر عمل کریں۔

انتباہ: اس باب میں دی گئی کئی سرگرمیاں فالج زدہ یا دوسری جسمانی معذوریوں والے بچوں کے لئے مفید

ہیں۔ لیکن بعض سرگرمیوں میں تبدیلی کرنی چاہیے۔ اپنے بچے کی معذوری سے متعلق باب پڑھیں۔ اس سے بڑھ کر یہ کہ

اپنے دماغ کا استعمال کریں۔ اپنے بچے کے ردعمل دکھانے کے طریقوں کا مشاہدہ کریں۔ مشاہدہ کریں کہ کس طرح کوئی

سرگرمی بچے کی کلی نشوونما میں مدد دیتی ہے یا رکاوٹ بنتی ہے۔ ہدایات پر آنکھیں بند کئے عمل مت کریں۔ اپنے

بچے کی ضروریات پوری کرنے کے لئے سرگرمیوں میں تبدیلیاں کریں یا نئی سرگرمیاں ایجاد کریں۔

(1) اپنا سر اٹھانے اور کنٹرول کرنے (اور اپنی آنکھیں اور کان استعمال کرنے) میں بچے کو مدد دینے کے لئے

سر گومیاں:

ایک صحت مند بچے میں ابتدائی صلاحیتوں کی نشوونما میں سے ایک، سر اٹھانے اور اس کی حرکت کنٹرول کرنے کی صلاحیت ہے۔ بچے کے لئے لڑھکانا، بیٹھنا یا گھٹنوں کے بل چلنا سیکھنے سے پہلے سر کا کنٹرول ضروری ہوتا ہے۔ عام طور پر ایک نوزائیدہ بچہ تھوڑی دیر کے لئے اپنا سر اٹھا سکتا ہے اور ابتدائی مہینوں میں سر کنٹرول کرنے کی صلاحیت میں کافی اضافہ ہوتا ہے۔ ست نشوونما والے بچوں میں عموماً سر کنٹرول کرنے کی صلاحیت کی نشوونما سست ہوتی ہے۔ لڑھکانا، بیٹھنا، گھٹنوں کے بل چلنا یا چلنے میں مدد کرنے کی کوشش کرنے سے پہلے ہمیں چاہئے کہ انہیں سر کا معقول کنٹرول پیدا کرنے میں ان کی مدد کریں۔

جب بچہ سر نیچے کر کے لیٹا ہو تو سر اٹھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے ایسی چیزوں سے اس کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کریں جو شوخ رنگ کے ہوں اور خوبصورت آوازیں پیدا کرتے ہیں۔

اگر وہ اپنا سر نہیں اٹھاتا تو اس کی مدد کرنے کے لئے اس کو اس طرح رکھیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے دونوں جانب عھلے دبائیں اور اپنا ہاتھ اس کی گردن سے گولوں کی جانب آہستہ لائیں۔



اگر بچے کو کمزور کر یا کندھے کی وجہ سے سر اٹھانے میں دشواری ہوتی ہے۔ تو اس کے سینے اور کندھوں کے نیچے کبل رکھنے کی کوشش کریں۔ اس کے سامنے جبک کر اس سے باتیں کریں۔ یاد دلچسپی اور حرکت کی ترغیب کے لئے کھلونوں کی پہنچ میں رکھیں۔

اگر بچے کو اس وقت سر اٹھانے میں دشواری ہوتی ہے جب وہ منہ نیچے کر کے لیٹا ہوتا ہے تو اس کو اپنے جسم پر اس طرح لٹائیں کہ وہ تقریباً سیدھا ہو۔ اس طرح اس کو اپنا سر اٹھانے کے لئے زیادہ قوت کی ضرورت نہیں ہوتی۔

میری ناک پر تھلی کو دیکھو



چہرہ اوپر کی طرف کر کے لپٹتے ہوئے، اس کو سر کا کنٹرول بڑھانے میں مدد دینے کے لئے اس کے بازوؤں کے اوپر والے حصے پکڑیں اور اس کو اس وقت تک آہستہ اوپر کھینچیں جب اس کا سر پیچھے کی طرف تھوڑا الٹک جائے، پھر اس کو دوبارہ لٹائیں۔

اگر فاج زدہ بچے کے بازو کھینچتے وقت وہ اٹز جاتا ہے تو اس کو اٹھاتے وقت اس کے کندھوں کی ہڈیاں آگے کی طرف دہانے کی کوشش کریں۔



انتباہ: اگر بچے کا سر پیچھے کی طرف لٹکتا ہے تو اس کو اس طرح مت کھینچیں جب آپ اس کو اٹھانا شروع کرتے ہیں تو دیکھیں کہ کیا اس کی گردن کے مصلے کس جاتے ہیں یا نہیں۔ اگر نہیں تو اس کو اوپر مت کھینچیں۔ اگر بچے کی ٹانگیں اس کی وجہ سے سیدھی اڑ جاتی ہیں تو بھی اس کو اس طرح مت کھینچیں۔



اگر بچے کو کھلاتے وقت وہ سر اٹھانے کی کوشش نہیں کرتا تو چھاتی یا



خوراک اس کے منہ میں ڈالنے کی بجائے، اس کو صرف اس کے ہونٹوں سے لگائیں تاکہ وہ خود اس کی طرف آگے بڑھے۔

اگر بچے کو اوپر کھینچتے وقت وہ اپنا سر نہیں اٹھا سکتا تو پھر اس کو اوپر مت کھینچیں۔ اس کی



بجائے بچے کو ہٹھا کر آرام سے تھوڑا پیچھے کی طرف جھکائیں تاکہ وہ اپنا سر سیدھا رکھنے کی کوشش کرے یہ بار بار دہرایا جائے اور جب اس کی قوت اور کنٹرول میں اضافہ ہو جائے تو اس کو تھوڑا اور پیچھے جھکائیں لیکن اس کا سر نیچے مت کرنے دیں۔

گود میں اٹھانے کے لئے اچھی حالتیں:

کو بے اور کھٹے مزے رکھنے اور کھٹے ملحدہ رکھنے والی حالتوں میں فالج زدہ (جس کا جسم اڑ جاتا ہے اور کھٹے



بڑے رہتے ہیں) کو آرام کرنے اور بہتر کنٹرول حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔



جب بچے کا چہرہ نیچے کی طرف ہو تو اس کو اس طرح اٹھانے سے سر کا کنٹرول اچھی طرح بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔

جب آپ کے بچے کے سر کا کنٹرول بہتر ہو جائے تو اس کے جسم کو سہارا دیتے ہوئے اس کے



ساتھ کھلیں، لیکن اس کا سر اور بازو آزاد رکھیں۔ دلچسپ چیزوں اور آوازوں سے اس کی توجہ حاصل کریں تاکہ وہ پہلے ایک اور پھر دوسری جانب اپنا سر موڑ کر دیکھے۔

بچے کو اس طرح اٹھانے سے اس کا سر اور بازو آزاد رہتے ہیں اور وہ



مل سکتا ہے اور ارد گرد دیکھ سکتا ہے۔

(2) کروٹ بدلنے اور بل کھانے کی حوصلہ افزائی کیلئے سرگرمیاں:

جب بچے کے سر کا کنٹرول کافی اچھا ہو جاتا ہے تو نشوونما میں اگلا مرحلہ عموماً کروٹ بدلنا ہوتا ہے۔ کروٹ بدلنے میں سر اور جسم کا دونوں جانب بل کھانا شامل ہوتا ہے۔ بل کھانا یا جسم کے نچلے حصے پر اوپر والا حصہ گھمانا گھٹنوں کے بل چلانا سیکھنے سے سیکھنا چاہئے۔

عام طور پر بچے کروٹ بدلنا خود سیکھتے ہیں۔ لیکن مست نشوونما والے بچے خصوصی امداد اور حوصلہ افزائی سے تیزی سے سیکھیں گے۔ بچے کو پہلے اپنا سر اٹھانے اور ایک جانب گھمانا سیکھنے اور پھر اپنے کندھے اور جسم اٹھانا اور گھمانا سیکھنے میں مدد دیں۔

اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ

ایک جانب سے کھلونے تک

پہنچے۔

پھر کھلونا اوپر لے جائیں

تاکہ وہ اپنی جانب

اور مرکز پر موڑ سکے۔



بچے کے سامنے چھینچھنا یا کھلونا پکڑ کر

اس کی توجہ حاصل کریں۔

پھر کھلونے کو ایک طرف لے

جائیں تاکہ اس کا پیچھا کرنے کے

لئے بچا اپنا سر اور کندھے موڑے۔

اگر وہ کئی کوششوں کے باوجود کروٹ نہیں بدلتا، تو اس کی ٹانگ اٹھا کر (نوٹ) اگر بچے کا جسم اکڑتا ہے تو بچے کو پیٹنے سے ایک جانب کروٹ بدلنا سیکھنے میں بھی مدد دیں۔ کھلونا اس کی مدد کریں۔



اس سے پہلے کہ وہ کروٹ بدل سکے ایک جانب

پہلے اس کا ہاڑھیج حالت میں رکھیں۔ پکڑیں تاکہ وہ

اس تک پہنچ سکے۔



آؤ چھینچھنا پکڑو

نوٹ: اگر بچے کا جسم بہت اکڑا ہوا ہو تو دوسری درجہ میں یا سرگرمیاں کرنے سے پہلے۔

پہلے اس کی ٹانگیں آگے اور پیچھے کی طرف ہلا کر اس کو ڈھیلا یا بچے کو گیند کی شکل میں سمیٹ کر اس کے کولہے اور ٹانگیں پسند کی چیزوں تک پہنچنے میں اس کی مدد کریں۔ جب وہ



کامیاب ہو تو اس کی

تعریف کریں۔

پھیلی تک پہنچنے کی

کوشش کرو۔



دونوں

جانب

لڑھکائیں۔



ہونے

میں مدد

دیں۔

یاد رکھیں: جسمانی علاج کا پھیلا اصول، صرف ضرورت کے مطابق مدد کریں، بچے کی حوصلہ افزائی

کریں کہ وہ زیادہ سے زیادہ خود کرے۔

(3) گرفت، ہاتھ بڑھانا اور ہاتھ اور آنکھ کا ربط بڑھانے میں مدد دینے کیلئے سرگرمیاں

عموماً یہ اضطراب ختم ہو جاتا ہے اور بچہ اپنی مرضی سے چیزیں پکڑتا اور چھوڑتا رفتہ رفتہ سیکھ جاتا ہے۔

جن بچوں کی نشوونما سست ہوتی ہے بعض اوقات ان میں گرفت کا اضطراب بہت کم یا نہیں ہوتا ہے اور چیزیں پکڑنا سیکھنے میں سست ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کے لئے یہ سرگرمیاں مفید ہو سکتی ہیں۔



زیادہ تر بچے گرفت کے اضطراب کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ اگر آپ اپنی انگلی اس کے ہاتھ میں رکھ لیں تو وہ خود بخود انگلی پکڑ لیتے ہیں۔ وہ اتنی مضبوطی سے انگلی پکڑتے ہیں کہ آپ بچے کو اٹھا سکتے ہیں۔

اس سے بچہ اکثر اپنا ہاتھ اٹھا کر کھول لیتا ہے اور آپ کی انگلی پکڑ لیتا ہے۔



اگر وہ اپنا ہاتھ بند رکھتا ہے تو ہاتھ کا باہر والا حصہ چھوٹی انگلی سے لیکر کلائی تک سہلائیں۔

نہیں



احتیاط: اکڑن والے بچے کے ہاتھ کا باہر والا حصہ سہلانے سے اس کا ہاتھ بے ساختہ اکڑ کر بند یا کھل سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو یہ مت کریں بلکہ اس کو زیادہ کنتروول حاصل کرنے کے لئے دوسرے طریقے ڈھونڈیں۔

جب بچہ اپنا ہاتھ صحیح طرح کھول سکتا ہے لیکن اس کو گرفت میں دشواری ہو تو۔

جب آپ سمجھیں کہ اس کی گرفت مضبوط ہے تو چھوڑ دیں۔ بچے کے دونوں ہاتھوں میں کئی مرتبہ دہرائیں۔

رفتہ رفتہ اس کا ہاتھ چھڑائیں اور وہ چیز اس کی انگلیوں سے کھینچ لیں یا دونوں جانب موڑیں۔

اس کے ہاتھ میں کوئی چیز رکھیں اور اس کی انگلیوں سے اس کے گرد موڑ لیں۔ انگوٹھا انگلیوں کی مخالف سمت میں موڑنا چاہئے۔

جب بچہ ہاتھ میں رکھی ہوئی چیز پکڑنے کے قابل ہو جائے تو اس کی چیزیں گرفت میں لینے کے لئے بچے کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے اس کو چھنے، گھنٹیاں، رنگدار کھلونے یا حوصلہ افزائی کریں کہ ایسی چیزوں کی طرف ہاتھ بڑھا کر پکڑے جو اس ڈبے پر کھانے کی کوئی چیز پیش کریں۔

کی انگلیوں کے سروں کو چھوتی ہیں۔ پہلے اس چیز سے اس کے ہاتھ کا دلچسپ کھلونے، چھنے اور گھنٹیاں ایسی جگہ پر لٹکائیں اگر بچے میں اپنے ہاتھ سے متعلق کوئی آگہی نہیں ہے تو اوپر والا حصہ چھوئیں اور اس کی انگلیوں کے سروں کے نیچے رکھیں۔ جہاں بچان کو دیکھ سکے اور ان تک پہنچ سکے۔ اس کی کلائی کے ساتھ چھوئی گھنٹیاں باندھ لیں۔

اس طرح بچہ اپنا ہاتھ آگے بڑھا کر چیزیں پکڑنا سیکھتا

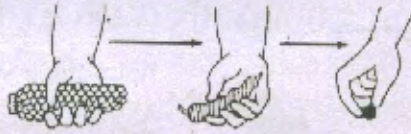


بچے کی انگلیوں پر پیشی خوراک لگا کر انہیں مت تک لے جانے میں اس کی مدد کریں۔

ابتدا میں بچہ اپنے ہاتھ سے صرف بڑی چیزیں پکڑ سکتا ہے۔ بڑا ہونے کے ساتھ وہ اپنی انگلیوں بچے کی گرفت مضبوط کرنے کے لئے اس کی ساری چیزیں پکڑنے کے کھیل کھیلیں۔



زور سے پکڑو



اور آگوشے کی مدد سے چھوئی چیزیں اٹھانے اور پکڑنے کے قابل ہو سکے گا۔ مختلف ساز کی چیزیں اسکو کھیلنے کے لئے دیں۔

ڈبوں اور مرتبانوں میں چیزیں رکھنے اور نکالنے کو ایک کھیل بنائیں۔



جب بچے کو زیادہ کنٹرول حاصل ہو جائے تو ایسے کھلونے اور کھیل متعارف کریں جو ہاتھ اور آنکھ کا رابطہ بڑھانے کے لئے مفید ہوتے ہیں۔

کھلونوں کے ساتھ کھیلنے اور دوسرے لوگوں کے کام اور کھیلنے کی نقل اتارنے سے بچے کو اپنے ہاتھوں کا مفید استعمال کھیلنے میں مدد ملتی ہے۔

(4) جسم کے کنٹرول، نوازن اور بیٹھنے کے لئے سرگومیاں، سرکا اچھا کنٹرول حاصل کرنے کے بعد بچان مرتلوں سے گزر کر بیٹھنا شروع کرتا ہے۔ جب بیٹھنے کی حالت میں رکھ کر پکڑا جائے تو بازوؤں کی مدد سے توازن برقرار رکھ کر بیٹھتا بیٹھتا ہونے جسم سے توازن برقرار رکھتا ہے، لیٹی ہوئی حالت سے اکیلے بیٹھتا ہے۔



ہاتھ کھیلنے کے لئے آزاد ہوتے ہیں۔

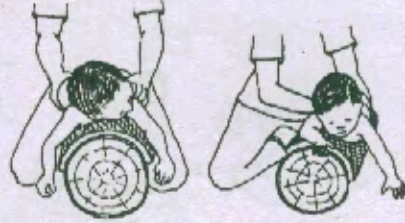


←



صحیح طرح پینے کے لئے بچے کو چاہئے کہ اپنا جسم اوپر رکھ سکے، اپنے آپ کو سہارا دینے کے لئے اپنے ہاتھ استعمال کر سکے اور اپنے جسم کا توازن برقرار رکھ سکے تاکہ وہ محسوس کرے اور چیزوں تک پہنچ سکے۔

جب آپ بچے کو بٹھاتے ہیں اور وہ گرتا ہے تو اس کو اپنے بازوؤں سے حفاظتی ردعمل پیدا کرنے میں مدد یا بچے کو اپنے پیٹ میں دھکا دینے پر آمادہ کرنا چاہئے۔ اس کے کولے پکڑیں اور آہستہ سے اس کو ایک جانب لٹھکائیں۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ اپنے ہاتھ سے خود کو سہارا دیں۔



اور آگے اور پیچھے بھی دھکا دیں تاکہ وہ اپنے بازوؤں سے خود کو سہارا دینا سیکھ سکے۔



شایاں



جب بچہ لیٹ کر خود کو سہارا دینا سیکھ جائے تو اس کو سیدھا بٹھا کر کولہوں کے اوپر پکڑیں اور آرام سے دونوں جانب دھکا دیں۔

مگر ناخوشی میری بیٹی

احتیاط: اپنا جسم اوپر اٹھانے کے قابل ہونے سے پہلے بچہ کو اپنا سر اٹھانے اور گھمانے کے قابل ہونا چاہیئے۔

اپنے بچے کو بچہ کر توازن قائم رکھنے میں مدد دینے کے لئے پہلے اس کو اپنے گھٹنوں پر بٹھائیں۔ بعد میں آپ اس کو اپنی طرف پیٹھ کر کے بٹھاتے ہیں تاکہ وہ اپنے ارد گرد ہونے والی چیزیں دیکھ سکے۔



اس کو ایک جانب ترچھا کرنے کے لئے آہستہ ایک گھٹنا اوپر کریں۔ پھر دوسرا گھٹنا تاکہ وہ پیٹھ سے کیلئے اپنا جسم جھکانا سیکھ سکے۔



اس کا منہ آپ کی طرف ہونا چاہئے۔ اس کو ڈھیلا پکڑیں تاکہ اس کا جسم جھک سکے۔

اس کو پکڑنے کے لئے کوئی چیز دیں تاکہ وہ اپنا توازن برقرار رکھ سکے کے لئے اپنے بازوؤں کے بجائے اپنا جسم استعمال کرنا سکے۔



آپ بچے کو کولہ لگزی پر بٹھا کر بھی چڑھ سکتے ہیں۔ جب اس کا توازن بہتر ہو جائے تو آپ اپنے ہاتھ اس کے کولہوں اور پھر رانوں پر رکھیں تاکہ وہ آپ کے سہارے پر کم انحصار کرے۔

بڑی عمر کا ایسا بچہ جس کو توازن برقرار رکھنے میں دقت ہوتی ہے، لمبی چیز آپ ایک ترچھے تختے پر کر یا آپ اس کے لئے ایک بڑی گیند استعمال کر سکتے ہیں۔

سکتے ہیں۔

شروع میں اس کو اپنے بازوؤں سے خود کو سہارا دینے بعد میں دیکھیں کہ اپنے ہاتھ جوڑ کر وہ کتنی دیر توازن برقرار گیند کو دونوں جانب اور آگے پیچھے ترچھا کریں۔



رکھ سکتا ہے۔
اس کو ایک
کھیل
بنائیں۔

اس کو دھکا دینے سے وہ اپنے آپ کو بازوؤں سے
سہارا دے کر گرنے سے بچاتا ہے۔
اس کو ترچھا کرنے سے وہ توازن برقرار رکھنے کے
لئے جسم استعمال کرتا ہے۔ جو زیادہ پختہ صلاحیت ہے۔



(نوٹ) آپ بچے کو میز پر بٹھا کر، اس کو دونوں
جانب اور آگے پیچھے آہستہ دھکا دے کر بھی یہ
ورزشیں کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ بہتر ہوتا ہے کہ اس چیز کو
ترچھا کیا جائے جس پر بچہ بیٹھا ہوتا ہے۔

بچے کو اپنے ہاتھ استعمال کرتے ہوئے اور جسم بل کھاتے ہوئے اپنا توازن برقرار رکھنا سیکھنے میں مدد:

اور کھڑی کے گول گولے یا
نشت پر بٹھا کر



زمین پر بٹھا کر

جب بچہ خود بیٹھ سکے تو اس کو اٹھ کر بیٹھنے میں مدد دیں۔

کو لے کر بچے کو دبا لیں۔
ایک جانب کروٹ لیکر، کئی کے سہارے اوپر ہونے اور
بیٹھنے میں اس کی
مدد کریں۔



اور پیٹ کے بل لیٹ کر اٹھنا
پہلے اس کو
کندھے
اٹھانے میں
مدد کریں۔



بیٹھ کے بل لیٹ کر اٹھنا
جب بچہ اوپر اٹھنا
شروع کرے تو اس کا
اوپر والا کولہا
دبا لیں۔

اس کو خود بیٹھنے میں مدد دیں، اس کو مت کھینچیں جب بھی وہ اچھی کوشش کرے یا صحیح طرح کرے تو اس کی تعریف کریں: اپنی مدد رفتہ رفتہ کم کرتے رہیں یہاں تک کہ وہ بغیر ہمارے کے بیٹھنے کے قابل ہو سکے۔

جس بچے کی کمر کے لئے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے اس کے لئے گتے،

کٹڑی یا زین

میں ڈھروں سے

بنائی گئی کوئے کی

نشست ہونی

چاہئے۔



بعض بچوں کو صحیح طرح بیٹھنے کے لئے بیٹھنے

میں سہولت پیدا کرنے والی اشیاء کی

ضرورت ہوتی۔ توازن بہتر کرنے کیلئے

سہولت فراہم کرنے والی چیز جیسا کہ پہلی تصویر

چاہئے اور بچہ پھر اس میں سیدھا بیٹھ سکے۔

اکثر کلاہوں کیلئے سہارا کافی ہوتا ہے۔ یہاں

دو مثالیں دی گئی ہیں۔

(5) رینگنے اور گھٹنوں کے بل چلنے کے لئے سرگرمیاں:

یا اپنی چیز تھمیت کر چلانا

ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کے لئے کئی بچے پہلے رینگنا اور پھر گھٹنوں کے بل چلنا۔

شروع کرتے

ہیں۔



نوٹ: بعض بچے گھٹنوں کے بل کبھی نہیں چلنے بلکہ بیٹھنے کے بعد براہ راست کھڑا ہونا اور چلنا شروع کرتے ہیں۔ ان کا گھٹنوں کے بل چلنے کا انحصار تہذیبی حالات اور والدین کی حوصلہ افزائی پر ہے۔

اگر بچہ پیٹ کے بل لیٹ کر اپنا سر اٹھا سکے تو ان طریقوں سے رینگنا شروع کرنے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں:

انتباہ: اگر بچے کو فالج ہونو اگر رینگنے کے لئے

پیروں کو سہارا دینے سے بچہ اپنی ٹانگ

ٹانگیں سیدھی اٹھ سکتی آگے نہیں لاسکتا تو

ہیں۔ اگر ایسا ہونو اس کے کلاہا اٹھا کر اس کی

پیروں کو سہارا مت دیں۔ مدد کریں۔



بچے کی پسند کا کھلونا یا خوراک اس کی پہنچ سے تھوڑا دور رکھیں۔

شروع میں اس کے پیروں کو سہارا دینا مفید ہو سکتا ہے۔



اگر بچے کو رینگنا یا گھٹنوں کے بل چلنا شروع کرنے میں دقت ہو:

اپنے گھٹنے پر اس کو سواری کرائیں۔ اپنا گھٹنا آہستہ اوپر نیچے اور دونوں جانب ہلائیں تاکہ وہ اپنا وزن یا بچے کو بائیں یا گولنگڑی کے اوپر رکھیں سیدھی کہلیوں پر اپنا وزن اٹھانے میں مدد ایک سے دوسری جانب منتقل کر سکیے۔

دینے کے لئے اس
کے کندھے نیچے دبا
کر چھوڑ دیں۔ کئی
مرتبہ دہرائیں۔



اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ
زمین سے ایک ہاتھ اٹھا کر اپنا
وزن دوسرے ہاتھ پر منتقل
کرے پھر آگے بڑھنے میں
اس کی مدد کریں۔

اگر بچے کو گھٹنوں کے بل چلنا شروع کرنے میں دقت ہوتی ہے تو اس طرح تولیے میں اوپر اٹھائیں جب اس کی
قوت میں اضافہ ہو تو رفتہ رفتہ سہارا کم کریں۔

بچے کو کسی چیز کی
جانب پہلے
کھینچنے اور بعد
میں رینگنے کی
حوصلہ افزائی
کریں۔



اس کو ایک سے دوسری جانب ہلائیں تاکہ وہ
ایک بازو اور ٹانگ سے وزن دوسرے بازو
اور ٹانگ پر منتقل کر سکیے۔

اکڑی ہوئی ٹانگوں والے بچے کی ٹانگوں کو سہارا دیکر لٹکایا جاسکتا ہے تاکہ وہ
بازوؤں کی مدد سے بل
کے
پارہنگنے کے لئے ایک
سادہ چیز بنائیں۔



بچے کو چھت کی شہتیر، شاخ یا دروازے سے اس طرح
لٹکائیں۔



وہ ایک چھوٹی پہاڑی یا سوکھی گھاس کے
ذخیرہ پر اوپر اور نیچے گھٹنوں کے بل چل سکتا
ہے۔ اس سے اس کا توازن اور قوت بہتر
کرنے میں مدد ملے گی۔



جب بچہ کافی اچھی طرح گھٹنوں
کے بل چلنا سیکھ لے تو اس کو
گھٹنوں کے بل چلنے والے کھیل
کھلائیں۔

بڑی عمر کا ایسا بچہ جس کو توازن میں دشواری ہوتی ہے۔ اس کو چلنے کے لئے تیار بننے سے کہیں کر اپنی ایک ٹانگ یا بازو زمین سے اوپر اٹھائے اور اپنا وزن آگے پیچھے منتقل کرے۔



ابتدا میں آپ کو اس کا ایک عضو اٹھانا پڑیگا اور اس کو دونوں جانب آہستہ جھلائیں۔



کرنے کے لئے پیچھے کی طرف اور دونوں جانب گھٹنوں کے بل چلنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

مجموعی اور الگ توالیوں

کے لئے مفید اور پر لطف ہوتا ہے۔



بعد میں اس کو ایک بازو اور مخالف

ٹانگ بیک وقت زمین سے اوپر اٹھانے کی مشق کرائیں۔



جب بچہ اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں میں توازن حاصل کرے تو آپ اس کو احتیاطاً: جس بچے کے گھٹنے کھڑے اپنے گھٹنوں پر کھڑا ہونے اور وزن منتقل کرنے کے لئے پچھلی گھٹنوں پر کھڑا ہونے اور چلنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ وہ رسی کے ساتھ دونوں جانب چل سکتا ہے۔



ہوتے وقت بہت مزے ہیں، اس کے طریقوں سے مشق کر سکتا ہے۔ بچے کو گھر کے کام کاج میں شامل کریں۔



(6) کھڑا ہونے، چلنے اور توازن کیلئے سرگرمیاں:

عام طور پر بچان مرحلوں سے گزرتا ہے۔

جب کھڑا کیا جائے

تو نیچے بیٹھتا ہے۔

3-6 مہینے



0-3 مہینے



ہے۔ (کھڑا ہونے کا

اسطرار)

0-3 مہینے

کوئی چیز پکڑ کر کھڑا ہوتا ہے۔
 سہارے کی مدد سے ایک جانب قدم اٹھاتا دو چیزوں کے درمیان قدم اٹھاتا ہے۔
 دو ہاتھوں، ایک ہاتھ اور آخر کار بائیں
 سہارے کے چلا ہے۔
 12-9 مہینے
 9-7 مہینے



اوپر دیے گئے ہر مرحلے میں آپ بچے کی حوصلہ افزائی کر کے اس کو چلنے کے لئے تیار کر سکتے ہیں۔

احتیاط: اگر بچہ بیٹھ کر توازن قائم نہیں رکھ سکتا تو چلنے پر ابھی کام شروع مت کریں۔ پہلے اس کو بیٹھ کر توازن برقرار رکھنے میں مدد دیں۔

بچے کو پکڑیں تاکہ ٹانگ مضبوط کرنے کے لئے وہ قدم اٹھانے کا ابتدائی احتیاط: جن
 اضطراب استعمال کرے۔ آپ بچے کو تھوڑا اچھال بھی سکتے ہیں۔
 اس کو آرام سے دوڑوں جانب ہلائیں تاکہ وہ ایک ٹانگ سے دوسری ٹانگ
 پرواز نکل کر نکلے۔
 بچوں کا جسم



جب بچہ کھڑا ہونا شروع کرے تو اپنے ہاتھوں سے اس کے کولہوں کو سہارا اگڑنا ہے، اس
 دیں۔ اس کے پیچھول کر علیحدہ کریں۔ ابتدا میں یہ سامنے سے اور بعد میں سرگرمی سے ان
 کی پیچھے سے کریں۔
 جب اس کا توازن بہتر ہو
 جائے تو آپ کدھوں
 پر ہلکا سہارا دے سکتے
 ہیں۔



مت کریں۔

یا بچے کو ری پکڑائیں۔ چونکہ یہ پگھلا رہتی ہے بچے کو زیادہ
 توازن کی ضرورت ہوتی ہے۔
 کھلوانا میز کے کنارے پر رکھیں۔
 اس کا پسندیدہ جب تقریباً چلنے کے قابل ہو جاتا ہے لیکن گرنے سے
 ڈرتا ہے تو اس کے سینے کے ارد گرد کپڑا لٹکا لیں۔

قدم اٹھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے اس کی کوئی
 پسندیدہ چیز میز کے دوسرے کونے پر رکھیں۔

چھوڑ دیں۔ اگر وہ
 گرتا ہے تو اس
 کو پکڑنے کیلئے تیار
 رہیں۔



بعد میں وہ ایک
 ہاتھ سے ری
 پکڑ سکتا ہے۔

احتیاط: بچے کو کھڑے پر اپنا وزن مت ڈالنے دیں۔ اس کو اپنا وزن خود اٹھانے دیں۔ کپڑا صرف اس وقت اس کو پہننے کے لئے لٹے ہے جب وہ گرتا ہے۔

توازن بہتر کرنے کیلئے دوسری سرگرمیاں :

ابتدا میں یہ کرتے وقت بچے کو سہارا دیں۔ جب اس کا توازن بہتر ہو جائے تو بغیر سہارے کے یہ کریں لیکن اگر وہ گرتا ہے تو اس کو پکڑنے کے لئے تیار رہیں۔



بچے کو بظنوں سے ڈھیلا پکڑ کر آہستہ دونوں جانب اور آگے پیچھے جھکانیں۔ اس کو سیدھی حالت میں غود کھڑا ہونے دیں۔ اس کو ایک کھیل بنادیں۔

بچے کو پکڑنا بہتر ہوتا ہے:

دونوں جانب اور پیچھے کی طرف چلنے کی مشق کریں۔ (نوٹ) بچوں کے بل چلنے والے بچوں کو پیچھے کی طرف اس طرح اس کا توازن اس کے جسم میں مرکوز ہوتا ہے۔ اس طرح نہیں، اس کا توازن مرکز پر نہیں ہوتا۔



چلنے سے
ایر میں
لانے میں
مدد ملتی ہے۔

بچے کو صرف اس وقت تک ضرورت کے مطابق سہارا دیں جب وہ خود سے چلنے کے قابل نہیں ہو جاتا۔ خراب توازن والے بڑی عمر کے بچے کے لئے توازن کا گہرا پلٹتے بہتر توازن کی نشوونما کو کھیل میں تبدیل کر دے گا۔ ابتدا میں آہستہ لیں۔ خصوصاً قانع زدہ بچے کے ساتھ۔

توازن کا ٹھنڈا ایسا ہونا چاہئے جو ہوا سے جھولا۔

بعض بچوں کو پکڑنے کے لئے ڈنڈے کی

ضرورت
ہوگی۔



دونوں جانب اٹنے کو روکنے کے لئے بلاک

زمین پر چھوڑنا کہ بچے کو آگے پیچھے اور دونوں جانب قدم اٹھانے میں مدد دیں۔ ہمیشہ ایک ہی سمت میں

چھوڑنے کی چاروں جانب چلیں۔

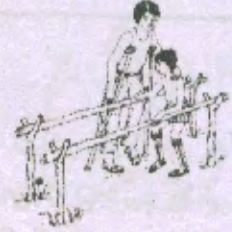
ہر کونے پر کوئی رنگدار یا دلچسپ

چیز رکھ کر بچے کیلئے یہ دلچسپ

بنادیں۔



کمزور ناگھوں یا خراب توازن والے بچے میں چلنا شروع کرنے گھر میں بنائے گئے وا کر ایسے بچے کو سہارا اور خود مختاری کلاڑی کا بنا ہوا یہ سادہ و آکرست نشوونما والے بچے کو چلنا کے لئے گھر میں بنائے گئے سادہ متوازی ڈھلے مفید ہو سکتے فراہم کر سکتے ہیں جو چلنا سیکھ رہا ہو یا جس کو توازن برقرار شروع کرنے میں مدد دیتا ہے۔
رکھے میں وقت ہوتی ہے۔



(7) تبادلہ خیال اور گویائی کیلئے سرگرمیاں:

ایک صحت مند بچے کی بات کرنے کی صلاحیت ان مرحلوں سے گزرتی ہے۔

الفاظ جوڑنا شروع کرتا ہے۔
12 مہینے سے 3 سال

آوازیں سنتا ہے اور نقل کرنے کی چند الفاظ کہتا ہے۔
کوشش کرتا ہے۔
8-12 مہینے

جسم کی حرکتوں، چہرے کے خوشی کی آوازیں نکالتا ہے۔
تاثرات اور روکر ضروریات کا 1-2 مہینے
اظہار کرتا ہے۔

1-0 مہینے



بچہ اپنا پہلا لفظ کہنے سے بہت پہلے بات چیت کیلئے سیکھنا شروع کرتا ہے۔ جسم کی حرکت، کہتا ہے وقت منہ اور زبان کے استعمال، حواس خمسہ کے استعمال اور لوگوں اور چیزوں کے ساتھ رابطہ کے ذریعے قوت گویائی کی نشوونما ہوتی ہے۔

مختلف آوازیں محسوس کرنا اور ان پر رد عمل دکھانا بچے کی قوت گویائی کی نشوونما کے ابتدائی مرحلوں میں سے ایک ہے۔ سست نشوونما (دماغی مطدور) والے بچے کو اضافی مدد اور

ترغیب کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر وہ اپنا سر نہیں سمھاتا تو کھلونا اس کے قریب لائیں تاکہ وہ اس کو دیکھ سکے اور دوبارہ دور لے جائیں۔

یا اس کا سر آرام سے گھمائیں تاکہ وہ دیکھ سکے کہ کیا چیز آواز پیدا کر رہی ہے۔ اپنا سہارا کم کرتے رہیں یہاں تک کہ وہ اکیلا سر گھما سکے۔



پہلے بچے کے سامنے اور پھر اس کی ایک جانب گھٹیوں اور چھٹیوں سے آوازیں پیدا کریں تاکہ بچہ اپنا سر گھمائے۔

بچے کو زبان کے ساتھ عادی کرنے کے لئے اس کے ساتھ کرنے والا ہر کام تفصیل سے بتائیں۔ ہر مرتبہ ایک ہی سادہ اور آسان الفاظ استعمال کریں۔ کھلونوں، اشیاء اور جسم کے حصوں کے نام بتائیں۔ اکثر دہرائیں۔



اب ہم ہاتھ دھوتے ہیں۔



بچے کی آوازیں دہرائیں: اس کی زبان میں اس کے ساتھ بات کریں۔ لیکن جب وہ الفاظ کہنا شروع کر دے تو واضح اور صحیح طریقے سے دہرائیں۔ بچوں کی زبان استعمال کریں۔

بچے الفاظ بولنے کے قابل ہونے سے پہلے انہیں سمجھ سکتا ہے۔ اس کو سننے اور دیکھنے میں مدد دینے کے لئے سوالات کے کھیل کھیلیں۔ وہ اشارے کر کے یا پانچس ہلا کر آپ کے سوالات کا جواب دے سکتا ہے۔

زبان سمجھنے کا انحصار نہ صرف سننے پر ہے بلکہ ہونٹ اور تاثرات دیکھنے پر بھی ہوتا ہے۔ اس لئے بچے سے اس کی سلی پر بات کریں۔

کمزے ہو جاؤ

سیدھی کھڑی ہو جاؤ

اس طرح نہیں

اس طرح



الفاظ دہرائیں جیسے جملوں میں اس سے پوچھیں، کامیابی پر انعام دیں۔



بچے کی آواز کی نقل کریں اور جب آپ احتیاطاً اشاروں کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں مگر اتنا بجا نہیں اور بچے سے حرکتوں کی نقل اتروائیں: تالی بجا نہیں، آوازیں نکالتے ہیں تو اس سے نقل اتروائیں۔ پھر ان زیادہ نہیں کہ بچہ الفاظ استعمال کرنے کی کوشش کی ضرورت محسوس نہ کرے۔

زبان کی نشوونما کیلئے من سروری ہے۔ گیت گائیں، موسیقی بجا لگائیں اور بچے سے حرکتوں کی نقل اتروائیں: تالی بجا نہیں، آوازیں نکالتے ہیں تو اس سے نقل اتروائیں۔ پھر ان زیادہ نہیں کہ بچہ الفاظ استعمال کرنے کی کوشش کی ضرورت محسوس نہ کرے۔



منہ کی حرکتوں کی بھی نقل کریں: منہ کھولیں، بند کریں، زبان باہر نکالیں، چوکھ ماریں، ہونٹ اندر اور باہر کریں۔

باہر کریں۔



لگائیں یا دھول بجا لگائیں۔

قوت گویائی کی نشوونما میں خصوصی مسائل:

قوت گویائی کی نشوونما میں خصوصی مسائل:

کھلا رہنے والا منہ جمبول (غیر فعال) منہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے زبان کی نشوونما بہت اور رال چلتی ہے تو اس کو منہ بند مشکل ہو جاتی ہے۔ اکثر ڈاؤن سنڈروم (منگول) والے اور قارچ کی ڈھیلی قسم والے بچوں کو یہ مسئلہ ہوتا کرنے کے لئے مت کہیں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا اور بچے کو

منہ کھلا رہنے کا مسئلہ ٹھیک کرنے اور کھانے اور بولنے کی صلاحیت کیلئے منہ، ہونٹ اور

زبان مضبوط کرنے کے لئے یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں۔



کئی مرتبہ اوپر والا ہونٹ سہلائیں یا تھکی دیں یا ہونٹوں کے پچھے نرمی سے پھیلائیں۔ اس زبان اور ہونٹ مضبوط کرنے کے لئے آپ چپکنے والی کھانے کی چیز آگے والے سے بچے کو اپنا منہ بند کرنے میں مدد ملے گی۔ شہد یا چپکنے والی کھانے کی چیز اوپر اور دائیں کے اندرونی حصے یا تالو پر بھی لگا سکتے نچلے ہونٹ پر لگائیں۔ بچے کو یہ چاہئے ہیں۔ خوراک کو چاٹنے سے بچے کو مختلف

حروف کہنے کے



لئے تیار ہونے
میں مدد ملتی ہے۔



خوراک کے اشیاء بچے کے منہ کے اندر اور دائیں کے پیچھے ڈالیں تاکہ وہ زبان کی ورزش کرے۔ بچے کو ہونٹوں کی مدد سے جھج سے کھانے کی چیزیں اتارنے کی کوشش کرنے دیں۔

بچے کو جھج سے چپکنے والی کھانے کی اشیاء چاٹنے کے لئے دیں اور میٹھی گولیاں اور کھانے کی دوسری اشیاء چوسنے کے لئے دیں۔

بچے کو ٹھوس غذائیں اور چھانے جانے والی کھانے کی اشیاء ابتدائی عمر (۳ مہینے کے بعد) سے دیں۔ اس سے جھڑے اور منہ کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔



احتیاطیں: (۱) ایسا فالج زدہ بچہ جس کی زبان بے تابو آگے نکلتی ہے، اس کے ساتھ چاٹنے کی ورزشیں مت کریں۔ اس سے زبان کا باہر نکلنا بڑھ سکتا ہے۔
(۲) بچے کو میٹھی گولی یا چپکنے والی خوراک دینے کے بعد اس کے دانت اچھی طرح صاف کریں۔

ایسے کھیل کھیلیں جن میں بچہ

بیٹیاں بجائے

پھونکیں مارے۔

اسٹراکے ذریعے چوستا اور بلبلے بناتا ہے۔ صابن کے بلبلے بنائے۔



w



es



احتیاط: فالج زدہ بچہ میں پھونک مارنے کی ان ورزشوں سے پیشہوں کا بے قابو کس جانا یا منہ کا مڑ جانے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو یہ ورزشیں مت کریں۔

صاف کھلونے منہ میں ڈالے اور چہانے کی حوصلہ افزائی کریں (لیکن انگریزوں سے کی حوصلہ افزائی مت کریں)

یا آواز نکالنے وقت بچے کے ہونٹ دبا دیں۔

اپنی انگلی سے بچے کے ہونٹ تیزی سے اوپر نیچے کر کے مختلف آوازیں نکالنے میں بچے کی مدد کریں۔



فالج زدہ بچے کے جسم کو خوش حالت میں مستحکم کر کے آپ کھانے یا بولنے کے لئے اس کو اپنا منہ قابو کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ ایسی حالت کا انتخاب کریں جس میں وہ زیادہ سے زیادہ آرام سے ہو (جسم کم سے کم اٹڑے) اس کا مطلب ہے کہ سر، کندھے اور گولہ آگے جھکانا اسی وجہ سے بعض اوقات کہا جاتا ہے۔

آپ بچے کا سینہ دبا اور گدگدا کر اس کو مختلف آوازیں نکالنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ اس کی نکالی ہوئی آوازوں کی نقل اتاریں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود آوازیں نکالے۔

his father said.



ہم گولیوں کے ذریعے ہونٹ کنٹرول کر سکتے ہیں۔

اگر بچے کو الفاظ کے تلفظ میں دشواری ہوتی ہے تو اس کو ٹھیک مت کریں۔ اس کی بجائے الفاظ صحیح اور واضح طریقے سے دہرائیں۔



اگر بچے کو بولنے وقت اپنا جہز کنٹرول کرنے میں دقت ہوتی ہے تو اپنی انگلیوں سے اس کا جہز کنٹرول کرنے کی کوشش کریں۔

یاد رکھیں: زبان کی نشوونما کے لئے بچے کے تمام حواس کو بہت زیادہ ترقیب کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ زیادہ کھیلیں۔ باتیں کریں اور گیت گائیں۔ اس سے سوالات پوچھیں اور جواب دینے کے لئے اس کو دقت دیں۔ اس کو زبردستی کھانے کی کوشش مت کریں بلکہ اس کو سیکھنے کے کئی مواقع دیں۔ ایسے سوالات پوچھیں جن کے جواب میں ہاں، یا نہیں کی بجائے الفاظ کہنے پڑتے ہیں۔

کیا آپ کما بچہ بھروہ ہے؟ اگر آپ کا بچہ وقت پر بولنا شروع نہیں کر رہا تو اس کی سماعت کا معائنہ کروائیں۔ اگرچہ بعض آوازیں سن سکتا ہو پھر بھی وہ اتنا سمجھ نہیں سکتا ہوگا کہ بات سمجھ سکے۔

ہو سکتا ہے کہ بعض صحیح سماعت والے بچے بھی کبھی نہ بول سکیں۔ مثلاً بعض فالج زدہ بچے اپنے منہ، زبانیں یا آواز کے پٹھے قابو نہیں کر سکتے۔ چھوٹے بھروسے کی طرح ان بچوں کے لئے بھی تبادلہ خیال کے دوسرے طریقے تلاش کرنے چاہئیں۔ (باب 36 دیکھیں)

(8) کھیل کی ابتدائی سرگرمیاں اور کھلونے:

بچوں کے لئے کھیل کھینے کا بہترین طریقہ ہے۔ اس لئے بچے کے ساتھ کرنے والی سرگرمی کو کھیل میں تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔

کوئی کام کرنے کا طریقہ اس کو کھیل بناتا ہے۔ جب تک بچہ کسی کام سے لطف اندوز ہوتا ہے اور کرنا چاہتا ہے جب تک وہ کھیل ہے لیکن اگر وہ پر لطف نہیں رہتا یا بچہ محض مجبوری کی وجہ سے کرتا ہے تو پھر وہ کھیل نہیں رہتا۔ چھوٹے بچے ایک ہی چیز میں زیادہ عرصہ تک دلچسپی نہیں رکھتے۔ بچہ جلد ہی اس کا دیکھنا بند کر لیتا ہے۔ اس لئے سرگرمیوں کو کھیل رہنے کے لئے۔

(1) ایک سرگرمی مختصر عرصے کے لئے جاری رکھیں اور

(2) سرگرمی کو تھوڑا تبدیل کرنے کے طریقہ ڈھونڈتے رہیں تاکہ ہمیشہ دلچسپ اور نئی لگے۔

جلدی کرو۔ ایک گھنٹہ پہلے تم نے ٹھیک کیا تھا۔

ان تصاویر میں دیئے گئے دونوں بچے کھینے اب ہم دوسرے طریقے سے کرتے ہیں۔ پہلے تمہاری باری۔

کی ایک ہی سرگرمی کر رہے ہیں۔ ایک کیلئے یہ کھیل ہے۔ دوسرے کیلئے نہیں کیا آپ بتا سکتے ہیں کیوں؟



سارے کھیل کی منصوبہ بندی کرنا ضروری نہیں ہوتا۔ اکثر بچہ اس وقت زیادہ لطف اندوز ہوتا ہے جب منصوبہ بندی نہیں کی ہوتی۔ کھیل میں ہم، حیرانگی اور آزادی کا کچھ عنصر شامل ہونا چاہئے۔ یہ ضروری ہے کہ بچہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنا سیکھ لے۔ لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ بچے کو اکیلے کھیلنے کا موقع اور حوصلہ افزائی ملے۔ بچے کو لطف اندوز ہونا اور دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنا سیکھنا چاہئے۔

ہم کھیل کے بارے میں علیحدہ ذرا بات نہیں کرتے کیونکہ زیادہ تر علیحدہ سرگرمی نہیں ہوتی۔ یہ کوئی بھی کام کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ اسی وجہ سے ہم نے اس سارے باب اور کتاب میں ورزش، جسمانی علاج اور کھیلنے کو کھیل میں تبدیل کرنے کی تجاویز دی ہیں۔

بچے کی نشوونما کی سطح کے مطابق سرگرمیاں منتخب کر کے کھیلیں، جن سے اس کو آگے بڑھنے میں مدد ملے۔ یہ کھیل اور سرگرمیاں دلچسپ اور آسان ہونی چاہئیں۔ مثلاً

اگر بچہ بہت چھوٹی عمر کے بچے کی سطح پر ہے تو اس کے ساتھ ایسے کھیل کھیلیں جو اس کو اپنی اگر بچہ ایسی سطح پر ہو کہ پیٹھ کے مگر اپنا

توازن برقرار رکھنا یا اپنے گھٹنے کھولنا

اس کے لئے مشکل ہو تو ایسے کھیل

کھیلیں جو اس کو ان میں مدد دیں۔



اپنے آپ کو دیکھو اور پر اٹھاؤ۔

اگر کڑا ہونے اور چلنے کی تیاری میں بچے کو ایک گھنٹے سے دوسرے پر دن نخل کرنے کی مشق کی ضرورت ہو تو آپ نخل اتارنے والے کھیل آزما سکتے ہیں۔ یہاں دو مثالیں

دی گئی ہیں:



بچہ کہ حواسِ خمسہ میں تحریک پیدا کرنے کے لئے کھلونے:

کھیل کھلونوں سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ اگر کھیل میں استعمال کیا جائے تو تقریباً ہر چیز کھلونے کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔ برتن، پھل، جوتے، پھول، چابیاں وغیرہ۔

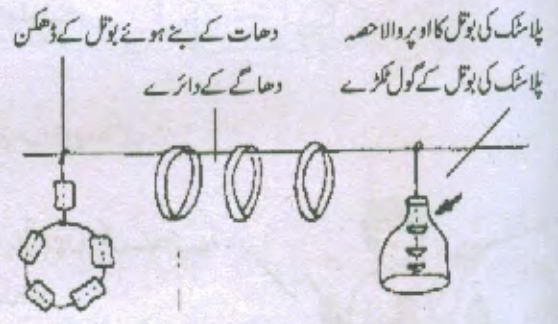
اکیلا اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے وقت کھلونوں سے بچے میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ گھر میں موجود کئی سادہ چیزیں کھلونوں کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں یا کھلونوں

میں تبدیلی کی جاسکتی ہیں۔

چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال ذہن بچے کے لئے
سیکھنے کا ایسا تجربہ مہیا کرتا ہے جس میں کھیل اور کام
دونوں شامل ہوتے ہیں۔



دیکھنے، چھونے اور پکڑنے کے لئے بچے کے لئے نلکے والے کھلونے کئی چیزوں سے
بنائے جاسکتے ہیں۔



احتیاط: بچے کیلئے کھلونے صاف اور محفوظ ہونے چاہئیں۔

دکھپ کھلونوں کی چند مثالیں یہاں دی گئی ہیں۔ کھلونے بنانے کے لئے اپنا ذہن اور وسائل استعمال کریں۔

دیکھنے کے لئے کھلونے:

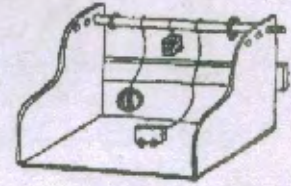
رنگدار کاقدیاں، رنگ، گھر میں روزمرہ کے کام، کٹھ پتلیاں،
تصویروں والے پرانے رسالے، ٹارچ،
الگیوں کی کٹھ پتلیاں



چھونے کے لئے کھلونے:

نرم کپڑے یا کھیل چھوئے جانور، الگیوں سے لگانے والے رنگ تیرنے اور نہانے کیلئے ٹائز آئینے، رنگدار کاقدیاں،
کے ٹوب، خشک میوے، بچے اور انگلیاں، گڑیاں، ریت
کچڑ، دھماگے، زنجیر، پھل، دانے، پتھر، گیلی مشی
پھول، گندھا: ہا آ تا

جن بچوں کو اپنی حرکتیں قابو کرنے میں دشواری ہوتی ہے اور اکثر اپنے کھلونے گرا دیتے ہیں تو ان کے لئے کھلونے دھاگے کے ساتھ ہاندھنا مفید ہوتا ہے۔



پکھنے یا سونگھنے کیلئے کھلونے:

کھانے کی اشیاء

پھول، پھل، جانور، رسالے، خوشبوئیں



توازن کیلئے کھلونے:

جھولنے، جھولنے والے گھوڑے، کپڑے یا رسیوں کا لٹکا ہوا بستہ، اونٹ بچ

ساعت کیلئے کھلونے:

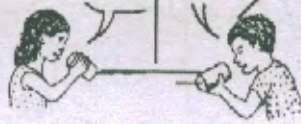
گھنٹے، ہانسریاں، گھنٹیاں، بچے کی کلائی اور تختوں میں دست بند جو ہلنے پر آواز پیدا کریں، موسیقی کے دوسرے

اوزار

سیشیاں، پالتو پرندے، جانوروں کی آوازیں، پولٹا، ہنشا، گیت گانا، ہارگت پیدا کرنے والے کھلونے

چیلو مار پیہ ٹن کے دیوں کا ٹیلی فون

پلو کس کر پھیلا یا ہوا دھاگا یا تار



بچے کے ذہن اور ہانہ اور آنکھ کا ربط بڑھانے کے لئے کھلونے:

چیزیں چیزوں کے اندر ڈالنا دیکھنا

مرجان میں چھوٹی چیزیں ڈالنے اور ان کو واپس نکالنے سے شروع کریں۔ بچے کی نشوونما کے ساتھ چیزوں کو بچیدہ بنائیں

کڑی

کڑی، دھاگے، پچی مٹی، پرانی ہڈیوں یا نیکل کے دائرے،

کڑی یا گتے کے کئی تہوں کی بنیاد



(نوٹ) دائرے مختلف رنگ، سائز یا شکلوں کے ہو سکتے ہیں

تا کہ بچان کو آپس میں ملانا بھی سیکھ سکے۔

جانور یا حراجیہ شکلیں استعمال کرنے سے

دورزش مزید پر لطف بن جاتی ہے۔

دوسرے بچوں کا کھیل میں شامل ہونے کا

امکان بڑھ جاتا ہے۔

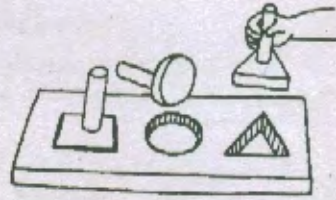
ہاتھوں اور بازوؤں کی کنٹرول حرکت

بڑھانے کے لئے بچہ ڈٹے یا تار پر

چھوٹے دانے یا بلاک ہلا سکتا ہے۔



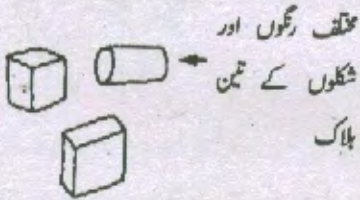
کئے ہوئے ٹکڑوں پر چھوٹی کھونٹیاں لگانے سے ہاتھ کا عمدہ کنٹرول بڑھانے میں مدد ملتی



ملانے والے کھیل:

پپر ایک جیسی شکل، سائز یا رنگ کی اشیاء ملا سکتا ہے۔

چوکور یا گول شکلوں والے آسان کھیلوں سے شروع کریں۔ پھر مختلف شکلوں والے زیادہ پیچیدہ کھیلوں کی طرف بڑھیں:



مختلف رنگوں اور شکلوں کے تین بلاک



ٹن کا بڑا ڈبہ

اندرونی دائرہ ڈبے کے اندر پوری طرح آتا ہے۔

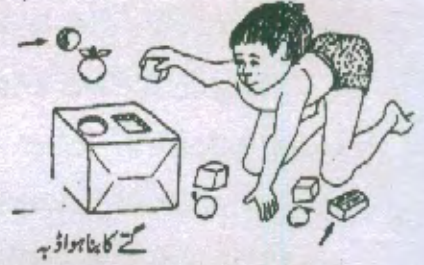
ڈھکن

کبڑی یا گتے کی تہوں کا ڈھکن



گیند، گول پھل یا گولیوں کی بوسل

ماہس کی ڈبیاں یا بلاک



گتے کا بنا ہوا ڈبہ



معصم:

اڑا اکٹھا معصم، بلاک والا معصم اور بلاک بنانے سے بھی بچے کو مختلف رنگ

اور شکلیں ملانے میں مدد ملتی ہے۔

باب 49 کھلونے بنانے کے لئے بچوں کی ورکشاپ میں لکھی اور

آسان کھلونے بنانے کے بارے میں تجاویز دی گئیں ہیں۔