تخلیقی نصاب برائے ابتدائی تعلیم و تربیت

سکھانے والے کھیل

پیدائش تا 12 ماہ

تحریر: جوزف اسپارلنگ اور ازابیل لوئیس

ترجمہ: ادارہ تعلیم و آگہی

Teaching Strategies®

ARNEC
Asia-Pacific Regional Network for Early Childhood

دبي العطاء
Dubai Cares

DISCLAIMER

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher, addressed "Attention: Permissions Coordinator," at the address below.

Teaching Strategies, LLC
7101 Wisconsin Avenue, Suite 700
Bethesda, MD 20814
www.TeachingStrategies.com

Copyright 2008 Joseph Sparling

Photographs by Dorian M. Burr and Joseph Sparling

Copyright 2001, 2005, 2007 MindNurture, Inc.

Editor: Kai-lee Berke

Design: Carla Uriona

Layout/production:

Tony MacFarlane and Abner Nieves

Published under license by Colorado Bright Beginnings.

Teaching Strategies and the Creative Curriculum are registered trademarks of Teaching Strategies, Inc, Washington, D.C.

LearningGames is a registered trademark of MindNurture, Inc, Hillsborough, North Carolina.

The publisher and the authors cannot be held responsible for injury, mishap, or damages incurred during the use of or because of the information in this book. The authors recommend appropriate and reasonable supervision at all times based on the age and capability of each child.

تخلیقی نصاب برائے ابتدائی تعلیم و تربیت

سکھانے والے کھیل

پیدائش تا 12 ماہ

فہرست

پیش لفظ

اظہارِ تشکر

سکھانے والے کھیلوں کی چیک لسٹ

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

سکھانے والے کھیل 1-34

1- اعتماد دینا

2- دن بھر گنگانا، دھنیں سنانا

3- بچے کو کوئی دلچسپ چیز دکھانا

4- اپنے بچے کو پرسکون کرنا

5- اپنے بچے سے بات کرنا

6- پکڑنا اور گرانا

7- چہرے کو ٹٹولنا

8- بچے کو سہارا دے کر بٹھانا

9- جھا-ا-ا-ا

10- آواز کی تلاش

11- اس تک پہنچو

12- کھلونے کو نظروں سے اوجھل ہوتے دیکھنا

13- کروٹ لینا

14- احساسات ظاہر کرنا

15- مڑو اور تلاش کرو

16- گھوڑے کی سواری

17- بیٹھنا، مڑنا اور ہاتھ بڑھانا

18- آئینے کی مدد سے نام بتانا

19- تصویریں اور کتابیں پڑھنا

20- دا۔دا۔دا کی آوازیں نکالنا

21- چھپانا اور ڈھونڈنا

22- اجنبیوں سے ملوانا

23- آئینے میں جھا۔ا۔ا کرنا

24- چیزیں گرانا

25- آگے کیا ہوگا دکھانا

26- کام کی نقل کرنا

27- کھڑے ہو جاؤ اور چلو

28- معمہ حل کرنا

29- ہائے اور بائے بائے

30- دوراستوں کی فراہمی

31- مومی رنگ

32- چکھنے کی چیزیں

33- تصویر ڈھونڈو

34- مفید چناؤ کرنا

پیش لفظ

محترم والدین!

تخلیقی نصاب سکھانے والے کھیلوں کے نام سے آپ تک ایک پر جوش پروگرام پیش کرتے ہوئے مجھے بہت خوشی محسوس ہو رہی ہے۔ ان کھیلوں کو اس طرح ترتیب دیا گیا ہے کہ وہ ایسی مہارتوں کی نشوونما کریں جو آپ کے بچے کو کامیاب اور زندگی بھر کی سکھلائی تک لے جائیں۔ ایسا کرنے کے لئے سب سے اہم کردار آپ کا ہے۔

آپ کو باقاعدگی سے ایک رنگوں سے بھرپور ہینڈ آؤٹ بھجوایا جائے گا جس میں ایسے سادہ اور تفریحی کھیل بیان کئے گئے ہوں گے جو آپ اپنے بچے کے ساتھ کھیل سکیں گے۔ ان کے لئے کسی خصوصی کھلونے یا سامان کی ضرورت نہیں ہے۔ انہیں آپ اپنے بچے کے ساتھ روزمرہ کے تجربے کے حصے کے طور پر کر سکتی ہیں۔ لیکن ان سے بڑا فرق پڑ سکتا ہے اور ہزاروں بچوں اور ان کے خاندانوں میں یہ پہلے ہی نمایاں فرق پیدا کر چکے ہیں۔

مختلف عمر کے بچوں کے لئے کھیلوں کے پانچ مختلف سیٹ تیار کئے گئے ہیں۔ آپ کو صرف وہی کھیل بھجوائے جائیں گے جو آپ کے بچے کے لئے موزوں ہوں گے۔ ابتداء کرنے کے لئے کوئی بھی وقت بہت جلدی نہیں ہے۔ آپ کا بچہ پیدائش سے سیکھ رہا اور بڑا ہو رہا ہے۔ زندگی کے پہلے 5 برسوں میں آپ جو تجربات مہیا کرتے ہیں وہ آپ کے بچے کے ذہن کی تعمیر، سوچنے کی مہارتوں کی نشوونما، سماجی مہارتوں کے فروغ اور آپ کے بچے کے بطور طالب علم اعتماد کی تعمیر میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

آپ اپنے بچے کے پہلے اور سب سے اہم استاد ہیں۔ آپ اپنے بچے کے ساتھ جو کام بھی کرتے ہیں، جو بات بھی کہتے ہیں، جو گیت بھی گاتے ہیں اور جو کھلونا بھی کھیلنے کے لئے دیتے ہیں۔ وہ اہم سبق سکھاتا ہے۔ ان کھیلوں کے استعمال کرنے سے حاصل ہونے والے شاندار نتائج میں سے ایک یہ ہے کہ اپنے بچے کے ساتھ ایک مثبت تعلق قائم کرنے میں یہ آپ کی مدد کرتے ہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ ساتھ آپ بھی سیکھتے ہیں۔ آپ کو بچے کی نشوونما کی سمجھ کے ساتھ اپنے بچے کے سیکھنے کے عمل میں رہنمائی کے کئی عملی تصورات بھی حاصل ہوں گے۔

سکھانے والے کھیلوں کو استعمال کرنے کے لیے تخلیقی نصاب برائے شیر خوار، نیا نیا چلنا سیکھنے والوں اور دو سالہ بچگان یا تخلیقی نصاب برائے پری سکول میں سے آپ کسی ایک کو بھی بروئے کار لا سکتے ہیں۔ اس جامع نصابی مواد کے مصنف کے طور پر میں اس پیشکش پر بہت پرُ جوش ہوں۔ بچے اس وقت سب سے زیادہ مستفید ہوتے ہیں جب ان کی زندگیوں میں شامل اہم بالغان یعنی ان کے والدین، دیکھ بھال کرنے والے، اساتذہ، ماہرین صحت یا گھر آنے والے مہمان مل کر ان کی سکھلائی اور نشوونما میں مدد کر رہے ہوتے ہیں۔

میں آپ کی انتہائی خوشی اور کامیابی کے لئے دعا گو ہوں،

Diane Trister Dodge

President

Teaching Strategies, Inc.

اظہار تشکر

کریٹو کریکلم لرننگ گیمز کی تیاری میں بہت سے لوگوں نے معاونت کی ہم kai-lee'Berke اور Heather Baker کی فکر سے بھرپور تحریر اور بچوں کی عمدہ کتابوں کی تلاش کے لیے شکر گزار ہیں جس کی وجہ سے ہر کھیل کو مزید بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

ہم Nancy Guadagno، Sharon Samber، Toni Bickart اور Rachel Tickner ایڈیٹرز کی تفصیلی توجہ کے بھی شکر گزار ہیں ہم Carla Urionia Abner Nieves اور Tony MacFarlane کی خدمات کو بھی سراہتے ہیں جنہوں نے سرگرمیوں کے لیے نیا ڈیزائن تشکیل دیا۔ ہم Nancy Guadagno اور Kai-lee'Barke کا پھر سے شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے اس کام کو آگے بڑھانے اور مکمل کرنے میں نہایت حوصلے اور ہمت سے کام لیا۔

Diane Trister Dodge

President

Teaching Strategies, Inc.

ٹیچنگ سٹریٹیجز کا تیار کردہ کریٹو کریکلم (Creative Curriculum) جو کہ انگریزی زبان میں پانچ کتابوں کا مجموعہ ہے۔ ادارۂ تعلیم و آگہی نے ایشیاء پیسفک ریجنل نیٹ ورک فار ارلی چائلڈ ہڈ (ARNEC) کے تعاون سے ان کتب کا اردو زبان میں ترجمہ کیا ہے تاکہ ہمارے ہاں زیادہ سے زیادہ والدین، نگداشت دہندگان اور اساتذہ کو چھوٹے بچوں کی تعلیم و تربیت میں مدد مل سکے۔ علاوہ ازیں ان کتب کی اشاعت اور تشہیر میں مالی معاونت کے لیے ہم دبئی کیئرز کے شکر گزار ہیں۔

میرے لیے ان کتابوں کا ترجمہ کرنا ایک نہایت دلچسپ اور پر حاصل عمل رہا۔ اس اہم اور دلچسپ عمل میں بہت سے افراد کی کوشش شامل ہیں۔ خاص طور پر ادارہ تعلیم و آگہی (ITA) کی ڈائریکٹر محترمہ بیلا رضا جمیل جنہوں نے (ARNEC) کی وساطت سے ٹیچنگ سٹریٹیجز کے ساتھ مذکورہ مجموعے کے اردو ترجمہ کے لیے پیش رفت کی۔ اس کے علاوہ میں ادارہ کے ڈی۔ ٹی۔ پی ڈیپارٹمنٹ (ڈیسک ٹاپ پبلشنگ)، ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ اور فوٹو گرافرز کی بھی شکر گزار ہوں۔ سب سے بڑھ کر ان تمام والدین اور بچوں کا شکریہ جنہوں نے پاکستان کے ثقافتی پس منظر کے مطابق تصاویر بنوانے میں مدد کی۔

ہما سکندر

منیجر ای۔سی۔ای پروگرام

ادارہ تعلیم و آگہی

فہرست

سکھانے والے کھیلوں کی چیک لسٹ

پیدائش تا 12 ماہ

میں نے درج ذیل کھیل خاندان/فیملی ---

کو بتائے ہیں۔

سکھانے والے کھیلوں کی سرگرمی نمبر اور نام	فیملی کو دینے کی تاریخ
نمبر اور عنوان	
1- اعتماد دینا	
2- دن بھر گنگانا، دھنیں سنانا	
3- بچے کو کوئی دلچسپ چیز دکھانا	
4- اپنے بچے کو پرسکون کرنا	
5- اپنے بچے سے بات کرنا	
6- پکڑنا اور گرانا	
7- چہرے کو ٹٹولنا	
8- بچے کو سہارا دے کر بٹھانا	
9- جھا۔ا۔ا۔	
10- آواز کی تلاش	
11- اس تک پہنچو	
12- کھلونے کو نظروں سے اوجھل ہوتے دیکھنا	
13- کروٹ لینا	
14- احساسات ظاہر کرنا	
15- مڑو اور تلاش کرو	

16- گھوڑے کی سواری

17- بیٹھنا، مڑنا اور ہاتھ بڑھانا

18- آئینے کی مدد سے نام بتانا

19- تصویریں اور کتابیں پڑھنا

20- دا۔دا۔دا کی آوازیں نکالنا

21- چھپانا اور ڈھونڈنا

22- اجنبیوں سے ملوانا

23- آئینے میں جھا۔ا۔اکرنا

24- چیزیں گرانا

25- آگے کیا ہوگا دکھانا

26- کام کی نقل کرنا

27- کھڑے ہو جاؤ اور چلو

28- معمہ حل کرنا

29- ہائے اور بائے بائے

30- دو راستوں کی فراہمی

31- مومی رنگ

32- چکھنے کی چیزیں

33- تصویر ڈھونڈو

34- مفید چناؤ کرنا

آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے

شیر خوار (پیدائش سے 12 ماہ)

معاشرتی / جذباتی نشوونما	ذہنی نشوونما
- اُٹھائے جانے اور لاڈ و پیار کو پسند کرتا ہے۔ - مانوس لوگوں کو دیکھ کر مسکراتا، غوں غاں کرتا اور قلقاریاں مارتا ہے (آپ اس کے پسندیدہ کھلونے ہو)۔ - دوسروں کے کاموں کی نقل کرتا ہے۔ - اپنے حواس استعمال کر کے کھلونوں کی تحقیق کرتا ہے۔ - آوازوں اور حرکات پر توجہ دیتا ہے۔ - چھپن چھپائی کھیلنا پسند کرتا ہے۔	- اپنے تمام حواس کو استعمال کر کے چیزوں کو سمجھتا ہے۔ - ہلتی ہوئی چیزوں اور چہروں کی بصری طور پر پیروی کرتا اور جواب دیتا ہے۔ - ایسی چیزیں پسند کرتا ہے جن کے رنگ شوخ ہوں اور جن کی حرکت اور آوازیں دھیمی ہوں۔ - آئینے میں اپنے اُبھرتے اور غائب ہوتے عکس کو دیکھتا ہے۔ - بڑوں کی حرکتوں اور زبان کی آوازوں کی نقالی کرتا ہے۔ - ایکٹوٹی (Activity) بکس پسند کرتا ہے۔

جسمانی نشوونما	زبان اور خواندگی کی نشوونما
- اپنے سر کو سنبھالنے اور دائیں بائیں گھمانے پر کنٹرول حاصل کرتا ہے۔ - اپنے ہاتھوں اور پاؤں کے ساتھ کھیلتا ہے۔ - چیزوں کی طرف لپکتا، پکڑتا، ہلاتا، منہ میں ڈالتا اور انہیں کھوجنے کی کوشش کرتا ہے۔ - چیزوں کو ایک ہاتھ سے دوسرے کو منتقل کرتا اور آپس میں ٹکرانے کی کوشش کرتا ہے۔ - لڑھکتا ہے۔ - پہلے پہل کمبل پر سہارے کے ذریعے اور پھر بغیر کسی سہارے کے بیٹھتا ہے۔ - پیٹ کے بل رینگتا ہے۔ - چیزیں پکڑ کر کھڑے ہونے اور فرنیچر کے سہارے چلنے کی کوشش کرتا ہے۔ - گیند پکڑتا، گھماتا اور پھینکتا ہے۔ - کھانے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے پکڑتا ہے۔	- رو کر، ہنس کر، مسکرا کر اور دوسری آوازوں کے ذریعے توجہ مانگتا ہے۔ - اپنے لئے، دوسرے لوگوں کے کھلونوں کے لئے آوازیں نکالتا ہے۔ - ہاتھوں کے اشاروں، چہرے کے تاثرات اور لہجے میں تبدیلیوں کو سمجھتا اور ان پر ردِعمل دیتا ہے۔ - اپنے نام اور سادہ سی مانوس ہدایات کو سمجھتا اور ان پر ردِعمل دیتا ہے۔ - دوسروں کے ساتھ غوں غاں، بات کرنے اور گانے میں باریاں لیتا ہے۔ - اپنی بات بتانے کے لئے ہاتھوں کے اشارے کرتا اور سر ہلاتا ہے۔ - سادہ کہانیاں، نظمیں اور گانے سن کر خوش ہوتا ہے۔ - کتابوں کو الٹنے پلٹنے کے لئے اپنے حواس استعمال کرتا ہے۔

اعتماد دینا

اپنے پیار کا اظہار نرمی سے اسے اپنے ساتھ چمٹا کر اور تسکین بخش الفاظ کے ساتھ کریں۔

بچے کے ساتھ لاڈ پیار اسے یہ یقین دلاتا ہے کہ وہ آپ پر اعتماد کر سکتا ہے۔

میں تم سے بہت پیار کرتی ہوں

درکار سامان:

☆ اس سرگرمی کے لیے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟

پیار بھرے الفاظ اور لَمس سے آپ کا بچہ پیار اور اعتماد کرنا سیکھتا ہے۔ آپ کا مثبت ردِ عمل اسے یہ بتاتا ہے کہ اپنی ضروریات اور احساسات کے حوالے سے وہ آپ پر اعتماد کر سکتا ہے۔ دودھ پلاتے ہوئے جب آپ اسے اپنے قریب کرتی ہیں تو آپ کے بدن کی گرمی اور آپ کی نرم آواز آپ پر اس کا اعتماد بڑھاتی ہے۔ جب آپ بچے کی چیخوں کے جواب میں اس پر توجہ دیتی ہیں تو آپ اسے تعلق جوڑنا سکھا رہی ہیں۔ وہ یہ سیکھتا ہے کہ اس کی آوازیں ہلچل پیدا کر رہی ہیں جس سے وہ پھر خود کو آرام دہ محسوس کرنے لگتا ہے۔ ایک یا دو افراد پر آپ کے بچے کا بھروسہ اسے وہ اعتماد اور تحفظ دے گا جو اسے بعد میں اپنی دنیا کی کھوج اور دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات بنانے میں کام دے گا۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

- ☆ بچہ جب بھی بے آرامی کا اظہار کرے تو فوراً اس تک پہنچیں۔ اس سے اسے پتہ چلتا ہے کہ آپ فکر کرتی ہیں۔
- ☆ اسے اپنے ساتھ چمٹائیں۔ کیونکہ ابھی وہ آپ کے الفاظ نہیں سمجھ سکتا۔ اس لئے ضروری ہے کہ اس تک محبت کے جذبات، جسمانی اور چہرے کے تاثرات اور تسلی بخش آوازوں کے ذریعے پہنچائے جائیں۔
- ☆ اس کی ضروریات پوری کرتے مثلاً ڈائپر بدلتے، دودھ پلاتے اور نہلاتے وقت اسے پوری توجہ دیں۔
- ☆ مسکرائیں، تھپکیں، جھولائیں اور اس سے باتیں کریں۔
- ☆ دھیان سے دیکھیں کہ بچہ کس طرح آوازوں اور حرکتوں کے ذریعے آپ کو ردِ عمل دے رہا ہے۔ اسے بتائیں کہ آپ کو پتہ ہے کہ وہ بات کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ "او میرے راج دلارے! مجھے پتہ ہے آپ میرے ساتھ چمٹ رہے ہو۔ آپ کو نیند آ رہی ہے۔"

ایک اور طریقہ کار

پیار بھرے جواب کے اس طریقے کو دن بھر برتیں۔ جب آپ مسلسل اور اعتماد سے پیار کریں گی تو اسے تحفظ محسوس ہوگا۔ اگر آپ کا دل اسے اُٹھانے کو چاہ رہا ہے تو اس کے رونے کا انتظار نہ کریں۔ آپ کی توجہ اور شفقت سے وہ پھلنے پھولنے لگے گا۔

کھیل نمبر 2

دن بھر گنگنانا، دھنیں سنانا

بچے کی دیکھ بھال کرتے ہوئے اپنے کاموں کو کسی گیت کی دھن کے ساتھ ملائیں۔
دیکھ بھال کے دوران گنگنا کر آپ بچے کو موسیقی کے ساتھ پیار کرنا اور سکون بخش دھنوں اور جھولوں سے سکون حاصل کرنا سیکھنے میں مدد دیتا ہے۔

ڈم ڈما ڈم ڈم

درکار سامان:

☆ اس سرگرمی کے لیے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟

بچے کو اپنے بازوؤں میں اُٹھا کر آپ جب اسے لوریاں سناتی اور تھپکتی ہیں تو اس سے بچہ موسیقی اور لَے سے متعارف ہوتا ہے۔ آپ کا نرمی سے چھونا اور آپ کی آواز بچے کے لئے اس سے کہیں زیادہ معنی رکھتے ہیں جو ریڈیو یا ٹی وی کی آواز سن کر ہوتا ہے۔ جب آپ ایسے گیت چنتی ہیں جن میں لفظی موسیقیت ہوتی ہے تو آپ اپنے بچے کو لفظوں کی طرز اور آوازوں سے مانوس کروا رہی ہوتی ہیں۔ بعد میں جب وہ بولنے اور پڑھنے کی طرف آتا ہے تو اس سے اسے بڑی مدد ملتی ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کی دیکھ بھال کرتے ہوئے نرم موسیقی والے الفاظ اور حرکات استعمال کرنے کے راستے ڈھونڈیں۔ مثال کے طور پر جب آپ بچے کو جھولنے والی کرسی پر جھلا رہی ہوں تو کرسی کی حرکت کے ساتھ مطابقت رکھتا گیت گنگنائیں۔ دودھ پلانے کے بعد کندھے سے لگا کر اس کی پیٹھ تھپک رہی ہوں تو اس طرح گنگنا سکتی ہیں؛ آ گئی ڈکاریاں چھوٹی چھوٹی ڈکاریاں۔

☆ جب وہ چلائے تو پرسکون کرنے والے الفاظ کے ساتھ اور کسی تال پر ہلکتے ہوئے اسے چپ کروائیں۔ اسے جھولا جھولاتے ہوئے آپ گا سکتی ہیں: ڈیڈی تم سے کرتے ہیں پیار اور مما بھی کرتی ہیں پیار۔

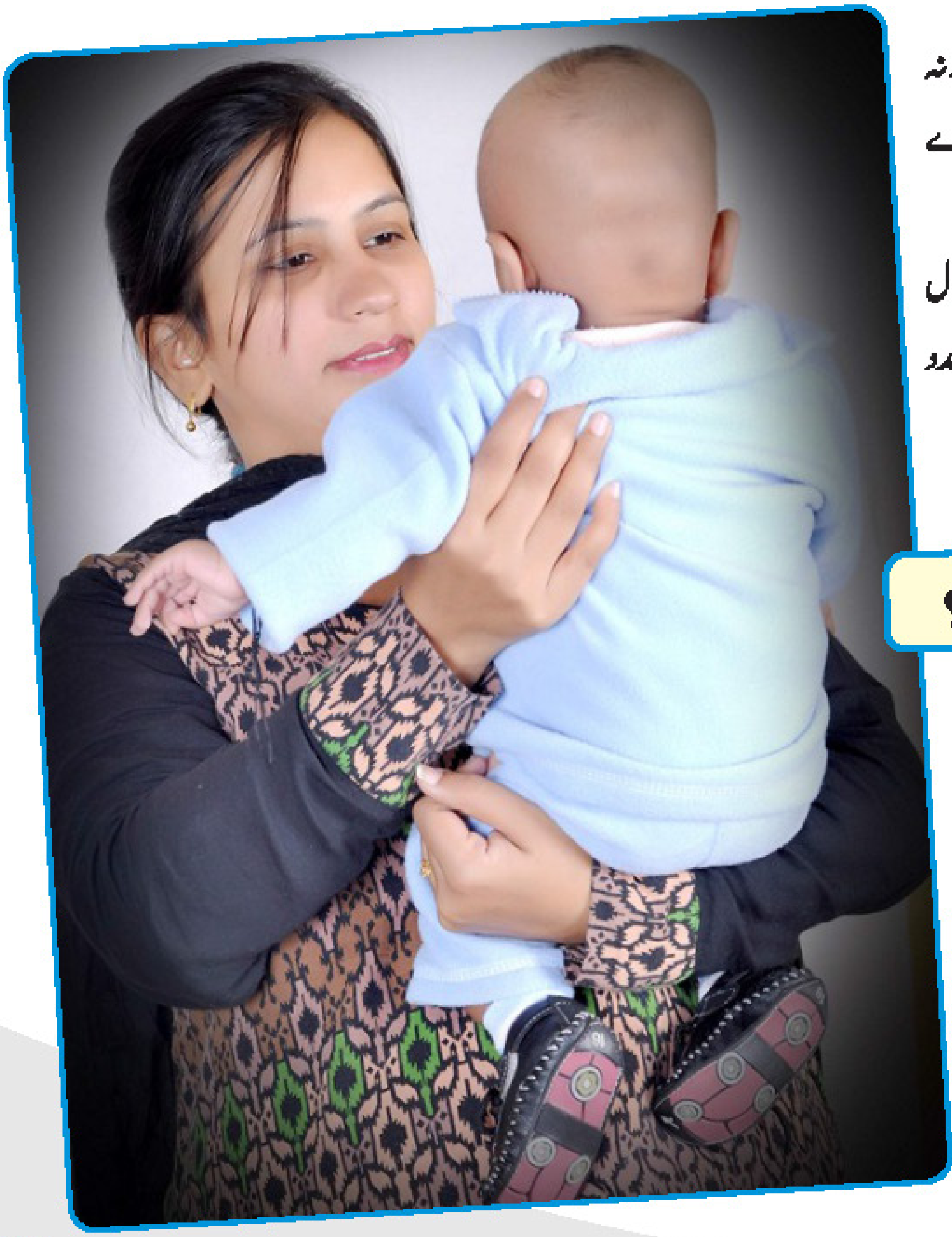
☆ گاتے اور جھولاتے ہوئے اس کے جسمانی تاثرات کا مشاہدہ کریں۔ کیا وہ آپ کے بازوؤں میں مطمئن اور آسودہ لگتا ہے؟ اگر نہیں تو کسی اور تال پر اسے جھولائیں۔

ایک اور طریقہ کار

دیکھ بھال کے اس وقت کو ضرورت سے ذرا سا اور بڑھا دیں۔ اس کا مقصد محض بچے کو خوش کرنا ہو۔ گاڑی میں ساتھ لے جاتے، جھولے پر لٹا کر جھولاتے یا پرام میں ڈال کر سیر کے لئے جاتے ہوئے نرسری کی نظمیں اور گیت گنگنا کر اس کے وقت کو پرلطف بنائیں۔

کھیل نمبر 3

بچے کو کوئی دلچسپ چیز دکھانا



اپنے بچے کو اُٹھائیں اور اگر وہ اپنے سر کو خود نہ سنبھال سکتا ہو تو اسے اپنے ہاتھ سے سہارا دے کر دلچسپ چیزیں دکھائیں۔

اس سے آپ کے بچے کو آنکھوں کو استعمال کرنے اور اپنے جسم کو کنٹرول کرنے میں مدد ملے گی۔

وہ دیکھو خرگوش؟

درکار سامان:

☆ کھلونا

یہ کیوں اہم ہے؟

آپ کا بچہ اپنے سر کو اُٹھانا اور جسم کو کنٹرول کرنا چاہ رہا ہو گا تا کہ وہ کوئی دلچسپ چیز مثلاً آپ کا چہرہ یا کوئی رنگین کھلونا دیکھ سکے۔ اس کا اپنے سر کو سنبھالنے کا وقت بڑھتا جائے گا۔ جب وہ کسی چیز کے بارے میں متجسس ہو گا تو وہ زیادہ کوشش کرے گا۔ اپنے سر کو سنبھالنے میں بہتری کے ساتھ اس کی اپنے بدن کو استعمال کرنے کی اہلیت میں اضافہ ہو گا۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

- ☆ بچے کو اپنے کندھے کے ساتھ لگا لیں۔ اپنا ہاتھ قریب ہی رکھیں مگر اسے اپنے سر کو خود سے زیادہ سے زیادہ دیر تک سنبھالنے دیں۔
- ☆ جب وہ آپ کے کندھے کے اوپر سے کسی دلچسپ چیز مثلاً کوئی دوسرا شخص کوئی جانور یا روشنی اور سائے دیکھ رہا ہو تو بیٹھ جائیں یا کھڑے ہو جائیں۔ اگر بچہ چار ماہ سے چھوٹا ہے تو اسے اس چیز سے ایک فٹ سے بھی کم فاصلے پر رکھیں۔
- ☆ جب وہ ادھر ادھر دیکھ کر اپنے تجزیے کو بڑھا رہا ہو تو اس سے باتیں کریں اور تھپکیں۔ ''کیا دادی اماں آپ کو دیکھ کر مسکراتی نظر آرہی ہیں؟''

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

اسے کمبل پر اندر یا باہر بٹھا دیں تا کہ وہ آپ کو چلتے پھرتے کام کرتے دیکھ سکے۔ یہ یقینی بنائیں کہ وہ مسلسل آپ کی نظر میں ہو اور اس کی آواز آپ تک پہنچ سکتی ہو۔ اکثر رک کر مسکرائیں اور اس کے سامنے آکر اس سے بات کریں۔

کھیل نمبر 4

اپنے بچے کو پرسکون کرنا

بچے کو پرسکون کرنے کے لئے مختلف طریقے آزمائیں جیسے گود میں لینا، تھپکنا، پچکارنا اور چادر میں لپیٹنا۔

آپ یہ سیکھتی ہیں کہ کونسا طریقہ اسے پرسکون کرنے کے لئے بہترین ہے اور بچہ یہ بھروسہ کرنا سیکھتا ہے کہ اس کی ضروریات کو پورا کیا جائے گا۔

درکار سامان:

- ☆ کمبل

تخلیقی نصاب برائے ابتدائی تعلیم و تربیت
سکھانے والے کھیل

یہ کیوں اہم ہے؟

نوزائیدہ بچے کی حرکتیں اضطراری ہوتی ہیں اور اپنی دنیا کے لئے اس کا ردِعمل جسمانی ہوتا ہے۔ جب وہ خود کو مطمئن محسوس کرتا ہے تو اپنا بدن ڈھیلا کر لیتا ہے۔ اگر تکلیف میں ہو تو اس کا اظہار اپنی آواز اور بدن میں تناؤ پیدا کر کے کرتا ہے۔ ہر دفعہ جب آپ اس کی ضرورت فوری پورا کرتی ہیں تو آپ پر اس کے بھروسے میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب آپ یہ نشاندہی کر لیں کہ آپ کے بچے کو کس سے سکون ملتا ہے تو آپ اس کی ضروریات اور ردِعمل کا جواب دینے کے لئے خود کو تیار کر لیتی ہیں۔ وہ بچہ جو ابتداء ہی میں یہ جان لے کہ اس کی ضروریات پوری کی جائیں گی تو وہ بڑا ہو کر کم روتا ہے۔ آپ پر بھروسہ کرنا سیکھ کر وہ خود اپنی ذات اور دوسروں پر بھروسہ کرنا سیکھتا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ جب بھی وہ تکلیف کا اظہار کرے تو بچے کو اُٹھا کر اپنے ساتھ لگا لیں اور اسے پرسکون کرنے کی کوشش کریں۔

☆ وہ اپنے بدن میں تناؤ پیدا کرے تو اسے کمبل میں لپیٹ کر اپنے ساتھ لگائیں تاکہ وہ گرمی محسوس کر سکے۔ بچے کو کمبل میں لپیٹنے کے لئے کمبل کو کسی نرم ہموار سطح پر ڈائمنڈ کی شکل میں اپنے سامنے بچھالیں۔ اوپر والا کونہ تقریباً 6 انچ تک موڑ دیں۔ اب بچے کو اس طرح لٹائیں کہ اس کی گردن تہہ کئے کمبل والی جگہ پر آئے۔ اپنے دائیں طرف والا کونہ پکڑ کر بچے کے کندھے کے اوپر سے اس کی کمر کے نیچے دبا دیں۔ پھر پاؤں کی طرف والا کونہ پکڑ کر بچے کے دوسرے کندھے کے اوپر سے لے جا کر کندھے کے نیچے دبا دیں۔ پھر چوتھے کونے کو پکڑ کر اس کے بدن پر سے گزارتے ہوئے دوسری طرف کر کے نیچے دبا دیں۔ اگر بچہ اپنے بازوؤں کو کھلا رکھنا پسند کرتا ہے تو کمبل کے کونوں کو بازوؤں کے نیچے سے گزاریں۔

☆ نظریں ملا کر نرمی سے بولیں: ''میرے پیارے بچے مما یہاں ہے۔'' اسے مسلسل تھپک کر اور جھولا کر پرسکون کریں۔

☆ کوشش کر کے ایک خاص لے میں ش ش... کی آواز نکالیں یا پنکھا یا ریڈیو لگا کر یہ آواز پیدا کریں۔ ابتدائی چند مہینوں میں بچے ش!!! کی آواز سن کر پرسکون ہو جاتے ہیں جو کہ اس آواز سے ملتی جلتی ہوتی ہے جو وہ اپنی ماں کے پیٹ میں سنتے ہیں۔

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

جب بچہ بڑا ہو جائے تو اُٹھانے سے پہلے اسے نرم لہجے اور نرم لمس کے ساتھ پرسکون کرنے کی کوشش کریں۔ لیکن اگر یہ کوشش کامیاب نہ ہو تو اسے اُٹھا کر پرسکون کریں۔

اپنے بچے سے بات کرنا

مسکراتے ہوئے، اپنے بچے کو اُٹھا کر یوں اپنے قریب کر لیں کہ وہ آپ کے چہرے اور ہونٹوں کو دیکھ سکے۔ پھر نرم لہجے میں اس سے باتیں کریں۔

آپ کو بولتا دیکھ کر اور سن کر بچہ الفاظ کی آواز کو منہ کی حرکت کے ساتھ جوڑنا شروع کرے گا۔

درکار سامان:

☆ اس سرگرمی کے لیے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟

اس کھیل سے آپ کے بچے کو معلوم ہوگا کہ آوازیں اور منہ کی حرکات عموماً اکٹھی چلتی ہیں۔ آپ کے چہرے کو دیکھنے اور اس کے ساتھ آپ کی آواز سننے کی خوشی سے اسے حوصلہ ملے گا کہ وہ بھی منہ سے آوازیں نکالنے کی مشق کرے۔ جوں جوں آپ کا بچہ بڑا ہوتا جائے گا وہ منہ کی ان حرکات کی نقالی کی کوشش کرے گا جن کو وہ دیکھ چکا ہے اور آوازیں جن کو وہ سن چکا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کو گود میں لے کر اس کے سر کو ہتھیلی پر رکھ لیں تا کہ وہ آپ کے چہرے اور ہونٹوں کو دیکھ سکے۔ اسے اس طرح سے پکڑیں کہ وہ آپ سے تقریباً آٹھ انچ دور ہو۔ اس فاصلے سے شیر خوار بچے کی آنکھیں چیزوں کو زیادہ بہتر طور پر دیکھ سکتی ہیں۔

☆ اس کی طرف جھک کر خوشگوار لہجے میں بات کریں۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کی آواز کو سنتے ہوئے وہ آپ کے ہونٹوں کی حرکت بھی دیکھ سکے: میں تمہاری خوبصورت آنکھیں دیکھ سکتی ہوں۔ تمہاری نرم جلد محسوس کر سکتی ہوں۔

☆ رک جائیں تا کہ آپ کے بچے کو آوازیں نکالنے کا موقع مل سکے۔ ہو سکتا ہے کہ ابھی وہ آوازیں نکالنے کی کوشش نہ کرے۔ اگر وہ نہیں کرتا تو دوبارہ مسکراتے ہوئے اس سے باتیں کرنا جاری رکھیں۔ وقفے وقفے سے رکتی رہیں تا کہ اسے جواب دینے کا موقع مل سکے۔

☆ اتفاقاً یا جان بوجھ کر وہ جو بھی آواز نکالے تو مسکراتے ہوئے اس آواز کو دہرائیں۔ اس سے اسے آوازیں نکالنا جاری رکھنے کا حوصلہ ملے گا۔

ایک اور طریقہ کار

باتیں کرنے کے اس کھیل کو معمول کی دیکھ بھال کے دوران کرنے کی مشق کریں۔ اس کا ڈائپر بدلتے، کپڑے پہناتے اور نہلاتے وقت اس سے باتیں کریں۔ وقفہ کرنا یاد رکھیں تا کہ اسے آپ کے الفاظ کا جواب دینے کا موقع مل سکے۔ جیسے: نیلی شرٹ ... مما تمہیں نیلی شرٹ پہنا رہی ہیں۔

پکڑنا اور گرانا

بچے کو ایسے کھلونے دیں جو اس کے ہاتھوں کی گرفت میں آسکیں۔

اس سے اس کی حوصلہ افزائی ہو گی کہ چیزوں کو پکڑنے اور چھوڑنے کے لیے وہ اپنے ہاتھوں کو استعمال کرے۔

کیا آپ اپنا جھنجھنا پکڑنا چاہو گے؟

درکار سامان:

☆ نرم کھلونا جیسے جانور یا جھنجھنا

یہ کیوں اہم ہے؟

جب آپ کا بچہ چیزیں پکڑنا سیکھتا ہے تو وہ اپنے ہاتھوں کے ساتھ کام کرنے کے زندگی بھر کے عمل کو شروع کرتا ہے۔ ہاتھ کی مہارتیں مثلاً شرٹ کے بٹن بند کرنا، قینچی سے کاٹنا اور پینسل سے لکھنا۔ ان سب کا آغاز کسی چیز کو اپنے ہاتھ کی گرفت میں لینے سے ہوتا ہے۔ شیر خوار بچے کھلونوں کو مضبوطی سے پکڑتے ہیں۔ یہ ان کا اضطراری عمل ہوتا ہے۔ انہیں ابھی یہ پتہ نہیں ہوتا کہ انگلیاں کھولنی کیسے ہیں۔ جب آپ کا بچہ اپنی انگلیوں کو زیادہ با مقصد طور پر حرکت دینا شروع کرتا ہے تو وہ کھلونے کو پکڑنا اور خود سے چھوڑنا سیکھتا ہے۔ کھلونے کے گرانے سے پتہ چلتا ہے کہ وہ ترقی کر رہا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ ایسی کھلونا چنیں جسے بچہ آسانی سے اپنے ہاتھ کی گرفت میں لے سکے۔ مثلاً کوئی نرم سا کھلونا جانور یا جھنجھنا۔ کھلونے کو اس طرح پکڑیں کہ بچہ اسے دیکھ سکے۔ یاد رہے کہ چیزیں اتنی چھوٹی نہ ہوں جو منہ میں ڈال لینے سے اس کے گلے میں پھنس کر سانس روک دیں۔

☆ کھلونے کو اس کے ہاتھ کے اندر دیں تاکہ وہ اپنی انگلیاں اس کے گرد اس طرح رکھ سکے جیسے آپ کہیں۔ پھر آپ اپنا ہاتھ ہٹا لیں تاکہ وہ خود اپنی گرفت محسوس کر سکے۔ ساتھ ساتھ بولیں ''یہ ہے آپ کی بھیڑ۔''

☆ جب بھی وہ کھلونا گرائے تو ہر دفعہ یہ کھیل دہرائیں۔ ''آپ نے بھیڑ گرا دی۔ کوئی بات نہیں میں آپ کو پکڑا دیتی ہوں۔ دیکھو تو یہ کتنی نرم بھیڑ ہے!''

☆ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ کھلونے کو پکڑنے کے لئے دونوں ہاتھ استعمال کرے: ''دوسرے ہاتھ کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا آپ جھنجھنا اس ہاتھ میں پکڑ سکتے ہو؟''

ایک اور طریقہ کار

مختلف میٹریل والے کھلونے استعمال کر کے کھیل میں تبدیلی لائیں۔ ''یہ موٹا جھنجھنا ہے۔ اور یہ نرم بالوں والا بھالو۔''

چہرے کو ٹٹولنا

آپ کا بچہ آپ کے چہرے کے جس حصے کو ہاتھ لگائے فوراً اس حصے کا نام لیں۔

بچے کو اپنے چہرے کو ٹٹولنے دیں تاکہ وہ سمجھ سکے کہ چہرے کے جس حصے کو وہ ہاتھ لگا رہی ہے اس کا نام کیا ہے۔

درکار سامان:

☆ اس سرگرمی کے لیے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟

بہت چھوٹے بچوں کو ابھی پتہ نہیں ہوتا کہ اکثر چیزیں جو انہیں نظر آتی ہیں وہ ان تک پہنچ سکتے اور چھو سکتے ہیں۔ جوں جوں آپ کا بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے وہ اپنے ہاتھوں کو کسی چیز کی طرف بامقصد طور پر بڑھانا سیکھتا جاتا ہے۔ اپنی بچہ کو آپ کے چہرے کے خطوط دیکھنے اور ٹٹولنے دیں تا کہ اس کی آنکھ اور ہاتھ کے درمیان ربط بہتر ہو سکے۔ آنکھ، ناک اور منہ جیسے الفاظ کو سن کر اسے اپنے ہی بدن کے حصوں کی شناخت کرنے اور نام لینے میں اس وقت مدد ملتی ہے جب وہ خود بولنا شروع کرتا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی آنکھوں اور ہاتھوں سے آپ کے چہرے کو ٹٹولے۔ آپ کی طرف ہاتھ بڑھائے تو جھک کر قریب ہو جائیں تا کہ وہ آسانی سے آپ کو چھو سکے۔

☆ آپ کے چہرے کے جس حصے کو بھی ہاتھ لگائے فوراً نرمی سے بات کرتے ہوئے اس حصے کا نام پکاریں۔ ''آپ مما کی ناک کو چھو رہے ہو۔ اب آپ مما کے گال چھو رہے ہو۔''

☆ چہرے کے دوسرے حصوں کو چھونے میں اس کی رہنمائی کریں۔ مثلاً آپ آہستگی سے اپنے سر کو موڑ کر اس کی انگلیوں کو اپنے کانوں کے خم کے ساتھ لگا کر کہہ سکتی ہیں کہ یہ مما کے کان ہیں۔

ایک اور طریقہ کار

اپنے بچے کے ساتھ یہ سرگرمی کرتے ہوئے چہرے کی ایسی حرکات کے بارے میں سوچیں جو اس کے لئے حیران کن یا مزاحیہ ہو مثلاً آنکھوں کے پپوٹے کھولنا بند کرنا، بھنویں اچکانا، زبان لہرانا یا ہونٹ سکیڑنا۔
اس کے ساتھ ساتھ مسکرائیں اور ہنسیں۔

کھیل نمبر 8

بچے کو سہارا دے کر بٹھانا

بچے کو سہارا دے کر بٹھانے کے لئے تکیہ استعمال کریں تاکہ وہ آسانی سے اپنے اردگرد دیکھ سکے۔

سہارا دے کر بٹھانے سے بچہ زیادہ آسانی سے اپنی آنکھوں اور ہاتھوں کے ساتھ چیزیں ٹٹول سکتا ہے۔

دیکھو وہ کیا ہے؟

درکار سامان:

☆ تکیہ

☆ کھلونے

یہ کیوں اہم ہے؟

تکیے کے سہارے بیٹھ کر بچہ اپنے سر کو اُٹھا کر اپنے اردگرد چیزوں اور لوگوں کو دیکھ سکتا ہے۔ جب بچہ کمر یا پیٹ کے بل لیٹا ہو تو اس کے ٹٹولنے اور کھوجنے کی حد کم ہوتی ہے۔ وہ محض چھت کو یا اپنے نیچے قالین کو دیکھ سکتا ہے۔ جب اس کا سینہ اُٹھا ہوا ہو یا بیٹھنے کی حالت میں ہو تو وہ اپنے اردگرد کی دنیا کا مشاہدہ کرسکتا ہے اور اپنے سامنے پڑے کھلونوں کو ٹٹولنے کے لئے اپنے ہاتھ استعمال کرسکتا ہے۔ ان حالتوں میں بچے کا اپنے پٹھوں پر کنٹرول بڑھے گا اور وہ جھک کر چیزوں تک پہنچنے کے قابل ہوگا۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کے نیچے ایک تکیہ رکھ دیں اس طرح سے کہ اس کا پیٹ تکیے پر ہو اور بازو آگے نکلے ہوئے ہوں۔ اس پوزیشن میں وہ اپنے سر کو اُٹھا کر اردگرد دیکھ سکتا ہے۔ بچے کا دھیان رکھیں اور اگر وہ سرک رہا ہو تو اس کی مدد کریں۔ اس سرگرمی کے دوران بچے کو اکیلا مت چھوڑیں۔

☆ اس کے ہاتھوں کے پاس چند کھلونے رکھ دیں تاکہ وہ انہیں دیکھ اور چھو سکے۔ اس کے سامنے آئینہ رکھنے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ آئینے میں وہ خود کو کیسے دیکھتا ہے۔

☆ وہ کھلونے ٹٹول رہا ہو تو ہر ایک کھلونے پر بات کریں: آپ پیلا جھنجھنا دیکھ رہے ہو۔

☆ اگر وہ بیٹھنا پسند کرے تو موٹے تکیے کے سہارے اسے بٹھا دیں۔ کمر تکیے کے ساتھ لگی ہوئی ہو اور سر کو تھوڑا سہارا مل رہا ہو۔ مزید تکیے رکھ کر دائیں بائیں گرنے سے بچائیں۔ سامنے بھی چند ایک نرم تکیے اسی مقصد کے ساتھ رکھ دیں۔

☆ چیزیں اس کے اردگرد مختلف جگہوں پر رکھ دیں تاکہ اس کی حوصلہ افزائی ہو کہ وہ اپنا سر گھما کر چیزوں کو دیکھنے کی مشق کرے۔

ایک اور طریقہ کار

جس کمرے میں آپ کام کر رہی ہوں بچے کو وہاں فرش پر تکیوں کے سہارے بٹھا دیں۔ کام کے دوران اس سے باتیں کریں۔ جیسے دھلے ہوئے کپڑے تہہ کرتے ہوئے فرش پر ایک کمبل بچھا دیں اور سخت تکیوں کے سہارے اسے بٹھا دیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ اس کو ہر طرف سے سہارا مل رہا ہے۔ اسے بتائیں کہ آپ کیا کر رہی ہیں اور بار بار رک کر نرمی سے اسے چھوتی رہیں اور کام میں اپنے ساتھ شامل کرتی رہیں۔

''میں نیلا تولیہ تہہ کر رہی ہوں۔ دیکھو تمہارے گال کے ساتھ یہ کتنا نرم لگتا ہے۔''

جھا۔ا۔ا۔ا!

بچے کو سامنے لٹا کر کپڑے کے پیچھے سے بات کریں اور پھر کپڑے سے باہر جھانکیں۔
وقت کے ساتھ ساتھ بچہ یہ سیکھ جائے گا کہ آپ ابھی بھی وہیں ہیں۔ اگرچہ وہ آپ کو دیکھ نہیں سکتا۔

میرا بچہ کہاں ہے؟

درکار سامان:

☆ کپڑا

یہ کیوں اہم ہے؟

شیر خوار بچہ چیزوں کی پائیداری کو نہیں سمجھ سکتا۔ جب کوئی چیز اس کی آنکھ سے اوجھل ہو جاتی ہے تو وہ سمجھتا ہے کہ یہ چیز غائب ہو گئی۔ پردے کے پیچھے سے اس سے بات کرنے کا فائدہ یہ ہو گا کہ وہ یہ جان سکے گا کہ آپ کا چہرہ وہیں پر ہے اگرچہ یہ چھپا ہوا ہے۔ وقت کے ساتھ آپ کی بچہ یہ سیکھ جائے گا کہ اگرچہ وہ دیکھ نہ سکے مگر کوئی چیز یا چہرہ وہاں موجود ہو سکتا ہے۔ یہ تصور اس کی حفاظت کے لئے اس وقت ضروری ہوتا ہے جب وہ پیٹ کے بل رینگ کر یا چل کر مانوس لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہونے لگتا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ اپنے چہرے کو کسی چھوٹے تولیے یا بچوں کے کمبل سے اس وقت ڈھانپ لیں جب بچہ آپ کے سامنے لیٹی ہو۔ پردے کے پیچھے سے اس سے بات کریں اور جھا۔ا کہتے ہوئے پردے کو ہٹا دیں یا اس سے باہر جھانکیں۔

☆ باری باری اپنے اور اس کے چہرے کے ساتھ ایسا کریں۔ ہر دفعہ بچی کے ساتھ بات کرنا نہ بھولیں: میں اپنے بچے کو ڈھونڈ رہی ہوں۔ میرا بچہ کہاں ہے؟

☆ غور سے دیکھیں کہ وہ خود تو کمبل ہٹانے کی کوشش نہیں کر رہا۔ وہ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو مارے گا یا اپنے مکے کمبل پر رگڑے گا۔ اگر وہ کمبل نہ پکڑ پا رہا ہو تو آپ ہٹانے میں مدد دیں۔

☆ کافی عرصہ یہ کھیل کھیلنے کے بعد کمبل ہٹانے کے وقت کو بڑھائیں۔ اگر وہ کامیابی سے کمبل ہٹا لیتا ہے تو اسے دوبارہ دیکھنے پر حیرانی اور گرمجوشی کا اظہار کریں: تم نے مما کو ڈھونڈ لیا! میں تمہیں دیکھ کر بہت خوش ہوں!

☆ اگر وہ کھیل سے بے آرامی محسوس کر رہا ہو تو کمبل کو جلدی سے ہٹا دیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ کھیلنے کے دوران آپ کا تھوڑا بہت حصہ نظر آتا رہے تاکہ وہ خود کو محفوظ خیال کرے۔

ایک اور طریقہ کار

دن کے معمول کے دوران یہ کھیل کھیلیں۔

چھپنے کے لئے کوئی بھی چیز استعمال ہو سکتی ہے۔

کوئی شرٹ، دھلائی کا کپڑا، ڈائپر یا ٹب۔

کھیل نمبر 10

آواز کی تلاش

تھوڑے فاصلے سے بچے کا نام پکاریں تاکہ وہ آپ کی آواز کی جگہ جاننے کی مشق کرسکے۔ اس سے اسے پتہ چلے گا کہ آواز کی جگہ کیسے معلوم کرنی ہے؟

جیمز! میں یہاں پہ ہوں!

درکار سامان:

☆ اس سرگرمی کے لیے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟

نظروں سے اوجھل آوازوں کی جگہ تلاش کرنے سے آپ کے بچے کو یہ حوصلہ افزائی ملے گی کہ وہ اپنی آنکھوں اور کانوں کو استعمال کرتے ہوئے آواز کی شناخت کرے اور اپنے پٹھوں کو کنٹرول کرتے ہوئے اپنے سر کو آپ کی سمت موڑے۔ بڑا ہونے پر یہ مہارتیں اسے دوسرے کمرے سے آنے والی آواز، ریکارڈ شدہ موسیقی یا حفاظت کے لئے سگنلز پر توجہ دینے میں مدد دے گی۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کو کمر کے بل لٹائیں اور خود چند قدم پیچھے ہٹ جائیں۔ اس کا نام آہستہ سے کئی مرتبہ پکاریں یہاں تک کہ وہ آواز کی طرف مڑنے کی کوشش کرنے لگے: جیمز کیا تم مجھے دیکھ سکتے ہو؟ میں یہاں ہوں۔

☆ اسے اتنا وقت دیں کہ وہ آپ کو تلاش کرنے کی کوشش کرے۔ ہوسکتا ہے کہ وہ اپنا سر اس وقت تک نہ موڑے جب تک اسے احساس نہ ہو جائے کہ وہ آپ کو اپنے سامنے نہیں دیکھ سکتا۔

☆ جب وہ آپ کو دیکھنے کے لئے کامیابی سے مڑ جائے تو مسکرائیں، اسے گود میں لے کر پیار کریں۔ اگر وہ آپ کو تلاش نہ کر پائے تو باتیں کرتے کرتے اس کے قریب ہو جائیں یہاں تک کہ وہ آپ کو دیکھ لے۔

☆ کمرے میں کسی اور جگہ چلی جائیں اور اس کھیل کو دہرائیں جب تک آپ کے بچے کی دلچسپی ختم نہ ہو جائے یا وہ چڑ چڑا نہ ہو جائے۔

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

اگر آپ کا بچہ پیٹ کے بل آسانی سے لیٹ سکتا ہو تو اس حالت میں یہی کھیل دہرائیں۔
پیٹ کے بل لیٹے ہوئے اس نے اپنے سر کا وزن بھی سنبھالنا ہے اور سمت بھی۔ اس لئے ہوسکتا ہے کہ وہ آپ کی طرف اتنی جلدی یا زیادہ دیر تک نہ دیکھ سکے۔

کھیل نمبر 11

اس تک پہنچو!

جب آپ کا بچہ ٹائی یا سکارف پکڑنے کی کوشش کرے تو مسکراتے ہوئے اسے بتائیں کہ اس نے بڑا کام کر کے دکھایا ہے۔
آپ کا بچہ یہ سیکھتا ہے کہ جب بھی وہ آپ کی ٹائی پکڑتا ہے تو ہر دفعہ آپ بھرپور مسکراہٹ سے اس کا جواب دیتے ہیں۔

آپ اپنے بازو اتنی دور تک لے جا رہے ہو!

درکار سامان:

☆ ٹائی/سکارف یا دوپٹہ

یہ کیوں اہم ہے؟

آپ کے بچے کو یہ جاننے کی ضرورت ہو گی کہ اس نے اپنے ہاتھوں اور آنکھوں کو ملا کر کام کرتے ہوئے کیسے چیزوں تک پہنچنا ہے۔ پہلے پہل وہ صرف لاتیں مارے گا اور تیزی سے ہاتھ چلائے گا۔ جب ہاتھوں پر اس کا کنٹرول بہتر ہو جائے گا تو وہ چیز کو پکڑ کے اس کے ساتھ کھیلنا شروع کر دے گا۔ اپنی کوششوں پر آپ کے مثبت ردِعمل سے اس کے اندر اچھے جذبات پیدا ہوں گے جو اسے اپنی مہارت کی مشق کرنے پر اُکسائیں گے اور وجہ اور اس کے اثرات کے بارے میں اس کی سمجھ میں اضافہ کریں گے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ اپنے گلے میں سکارف یا ٹائی اس طرح پہن لیں کہ اس کا سرا آپ کے بچے کے سامنے لہرانے لگے۔

☆ سکارف یا ٹائی کو ہلکا سا ہلا کر اس کی توجہ حاصل کریں یا کپڑے کو اس کے ہاتھوں کے ساتھ چھو کر اس کو توجہ دلائیں۔

☆ جب بھی وہ سکارف یا ٹائی کی طرف لپکے تو بھرپور مسکراہٹ سے اس کا استقبال کریں اور اس سے باتیں کریں۔ ''تم نے ڈیڈی کی ٹائی پکڑ لی۔ تم اتنے طاقتور ہو گئے ہو۔'' اس سے اس کی حوصلہ افزائی ہو گی کہ وہ پھر سے ایسا کرے۔ اپنے بچے کو سکارف، ٹائی یا دوسری چیزیں جیسے لڑیاں، رسی یا تار جو چھ انچ سے زیادہ لمبی ہو پکڑا کر اکیلا مت چھوڑیں۔ ان سے دم گھٹ سکتا ہے۔ گلے میں پھنسنے کے خدشے سے بچانے کے لئے یہ یقینی بنائیں کہ لڑیاں، گھنٹیاں وغیرہ وغیرہ کھل نہ جائیں اور بچہ انہیں نگل نہ لے۔

ایک اور طریقہ کار

اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کے لئے کہ وہ آپ کے ساتھ یہ کھیل کھیلتا رہے اپنے گلے میں لٹکانے کی چیزوں کو بدلتے رہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کسی لڑی، نرم کھلونے یا گھنٹی کو پکڑنے میں اسے زیادہ مزہ آئے۔
ہر دفعہ چیز بدل کر مختلف طرح کے رنگ اور ساخت متعارف کروائیں۔

کھلونے کو نظروں سے اوجھل ہوتے دیکھنا

کسی کھلونے کو نظروں کے سامنے سے ہٹائیں، اس سے آواز پیدا کریں اور پھر واپس لے آئیں۔ کھلونے کو غائب ہوتے دیکھنا اور ہر دفعہ فوراً واپس آنا آپ کے بچے کو یہ سیکھنا شروع کرنے میں مدد دیتا ہے کہ جب چیزیں نظروں سے اوجھل ہوں تو تب بھی یہ وہیں موجود ہوتی ہیں۔

درکار سامان:

☆ کھلونا یا جھنجھنا

یہ کیوں اہم ہے؟

تقریباً پیدائش کے ساتھ ہی بچے حرکت کرتی ہوئی چیزوں کے پیچھے پیچھے نظریں دوڑانا شروع کر دیتے ہیں۔اپنی نشو ونما کے ساتھ ساتھ وہ اس مہارت کو بھی بڑھاتے رہتے ہیں۔آپ جب کوئی کھلونا بچے کی نظروں سے دور ہٹا دیتے ہیں تو وہ دلچسپی کھو سکتا اور اپنا دھیان کسی اور طرف لگا سکتا ہے۔تاہم اگر نظروں سے اوجھل اس کھلونے سے چھن چھن وغیرہ کی آواز اس کے کانوں میں پڑے تو وہ اس کی تلاش جاری رکھ سکتا ہے۔آخر کار وہ یہ سیکھتا ہے کہ جب لوگ یا چیزیں نظروں سے اوجھل ہو جائیں تو لازمی نہیں کہ وہ ہمیشہ کے لئے چلی جاتی ہیں۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

- ☆ بچے کو اپنی گود میں اس طرح پکڑیں کہ آپ اس کی آنکھیں دیکھ سکیں۔جدھر وہ دیکھ رہا ہو اس طرف کھلونا لہرائیں۔
- ☆ کھلونے کو آہستہ آہستہ حرکت دیں اور دیکھیں کہ کیا اس کی آنکھیں اس کے ساتھ ساتھ چلتی ہیں۔چند لمحوں کے بعد یہ کھلونا اسے کھیلنے کے لئے دے دیں اور خود اسے چومیں اور حوصلہ افزا الفاظ ادا کریں: آپ نے ممی کو چابی آگے پیچھے کرتے دیکھا!
- ☆ حرکت کرنے والی چیز کی سمت بدل کر اور مختلف کھلونے استعمال کر کے کھیل کو دلچسپ بنائے رکھیں۔
- ☆ شور کرنے والا کھلونا چُنیں اور اسے بچے کی نظروں کے سامنے سے ہٹائیں اس وقت جب وہ اپنی آنکھوں سے کامیابی سے اس چیز کا تعاقب کر چکا ہو۔
- ☆ یہ دیکھیں کہ اس وقت اس کا ردِعمل کیا ہوتا ہے جب اسے کھلونا نظر نہیں آتا یا اس کی آواز سنائی نہیں دیتی۔اس چھپے ہوئے کھلونے سے آواز پیدا کریں اور پھر واپس سامنے لا کر اسے کھیلنے کے لئے دے دیں۔

کیا آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

کھلونے کے غائب اور دوبارہ سامنے آ جانے کے متعلق تخلیقی انداز میں سوچیں۔کھلونے کو کمبل کے نیچے، شرٹ، پردوں کے پیچھے سے یا کسی ہیٹ کے نیچے رکھ کر چھپایا جا سکتا ہے۔

کروٹ لینا

کسی کھلونے کو حرکت دیں تا کہ آپ کا بچہ اسے اپنی نظروں میں رکھنے کے لئے کروٹ لینے کی کوشش کرے۔

بچے کو اس طرح کھلونا پیش کرنے سے اسے جواز ملتا ہے کہ وہ کروٹ لینے کی کوشش کرے۔

درکار سامان:

☆ کھلونا یا جھنجھنا

یہ کیوں اہم ہے؟

آپ کے بچے کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ کروٹ کیسے لینی ہے تاکہ وہ پیٹ کے بل رینگ سکے، اپنی جگہ بدل سکے اور خود آرام دہ حالت میں لا سکے۔ شروع شروع میں جب آپ کھلونا اس کے چہرے کے سامنے لہرائیں گی تو وہ صرف اپنی آنکھوں کے ذریعے ہی اس کا تعاقب کرے گا۔ بعد میں جب آپ اس کا کھلونا لہرائیں گی تو وہ اپنا سر موڑ سکتا اور اپنے بدن کو کروٹ دینے کی کوشش کر سکتا ہے تاکہ کھلونا اس کی نظروں کے سامنے ہی رہے۔ ہموار سطح سے کھردری پر آنے سے اسے یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ اس نے اپنے بدن کو نئی جگہ پہنچا دیا ہے۔ اپنے جسم کا جاننا بعد میں اسے رینگنا اور چلنا شروع کرتے وقت بامقصد حرکت کرنے میں مدد دے گا۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کو کسی ہموار سطح پر کمر کے بل لٹا دیں۔ کوئی کمبل وغیرہ اس کے قریب رکھ دیں۔

☆ اس کے سر کے پیچھے بیٹھ کر کسی پسندیدہ یا شور کرنے والے کھلونے اس کے اوپر کریں تاکہ وہ آسانی سے دیکھ سکے۔

☆ کھلونے کو رفتہ رفتہ مختلف سمتوں میں حرکت دیں، یہ یقینی بناتے ہوئے کہ اس کی آنکھیں کھلونے کا تعاقب کر رہی ہوں۔

☆ کھلونے کو ایک طرف اور سر کے اوپر کی طرف کر کے بولیں: آپ کا ہاتھی یہاں چل رہا ہے۔ کیا آپ اسے چھن چھن کرتا سن سکتے ہیں؟ غور کریں کہ بچہ کھلونے کے ساتھ ساتھ اپنی نظروں کو حرکت دے رہا ہے۔

☆ اگر بچہ اپنی کمر کو کمان کی طرح موڑ کر اور سر گھما کر کھلونے تک پہنچتا ہے تو زبانی طور پر اس کی حوصلہ افزائی کریں مگر کروٹ دلوانے میں مدد نہ دیں۔ ''تم اس تک پہنچ چکے ہو۔ آپ تو واقعی پھیل رہے ہو!''

☆ کروٹ لے لے تو اسے کھلونا دے دیں۔ ''آپ نے اپنے ہاتھی تک پہنچنے کے لئے کروٹ لے لی!'' اس سے کمبل کے متعلق بات کریں جس پر وہ اس وقت لیٹا ہوا ہے۔ ''آپ کروٹ لے کر کمبل پر آ گئے۔'' اگر وہ کوشش کئے جا رہا ہے مگر پوری طرح کروٹ نہیں لے پاتا تو اس کے نچلے دھڑ کو ہلکا سا سہارا دے کر مدد کر دیں۔

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

جب بچہ آسانی سے کروٹ لینے لگے تو اسے کھلونا دکھا کر کمبل پر اس کے قریب رکھ دیں تاکہ وہ کروٹ لے کر اسے حاصل کر سکے۔

احساسات ظاہر کرنا

بچے کو اوپر اُٹھا کر مسکرائیں اور ہنسیں تاکہ آپ کے احساسات ظاہر ہوں اور کہیں ''اوپر'' اور نیچے کرتے ہوئے کہیں ''نیچے''۔ آپ کا خوشی کا اظہار بچے کو بھی خوشی ظاہر کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

درکار سامان:

☆ اس سرگرمی کے لیے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟

جب آپ گرمجوشی اور خوشی ظاہر کریں گی تو بچے کی بھی حوصلہ افزائی ہوگی کہ وہ بھی آپ کے ساتھ مل کر انہی جذبات کا اظہار کرے۔ شیر خوار بچے کے لئے کئی بنیادی جذبات کا اظہار کرنا مشکل نہیں ہے مگر بالغوں کی موجودگی اسے یہ سیکھنے میں مدد دیتی ہے کہ کس وقت کونسے جذبے کا اظہار موزوں ہوتا ہے۔ جب آپ کھیلوں اور سکھانے کے دوران خوشگوار تاثر دیتی ہیں تو بچہ بھی ایسے ہی جذبات کی پرورش کرسکتا ہے۔ یہ سرگرمی اس کے بولنے کی مہارت بھی بڑھاتی ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کو سینے اور بازوؤں کے نیچے سے پکڑ کر اُٹھائیں اور مسکرائیں۔

☆ ''اوپر، اوپر اوپر جاتے جاؤ'' کہتے ہوئے اسے نرمی سے اپنے سر سے اوپر اُٹھائیں اور پھر ''نیچے، نیچے نیچے آتے جاؤ'' کہتے ہوئے اسے نیچے کرلیں۔ پھر اسے اپنے ساتھ چمٹا لیں۔

☆ اوپر اُٹھاتے اور نیچے لاتے ہوئے بچے کے ساتھ آنکھیں ملائے رکھیں تاکہ وہ آپ کے ساتھ رابطے میں رہے۔

☆ مسکرائیں، ہنسیں اور باتیں کریں تاکہ وہ آپ کے چہرے اور الفاظ سے یہ پڑھ سکے کہ کھیل کے متعلق آپ کے جذبات خوشگوار ہیں اور یہ کہ اس کا اپنا گرمجوشی کا احساس بھی موزوں ہے۔ اگر یہ بچے کے لئے نئی بات ہے تو وہ تھوڑا پریشان نظر آئے گا یا اوپر ہوا میں اُٹھائے جانے پر گھبرانے کی کوشش کرے گا۔ مگر آپ کو مسکراتے دیکھ کر وہ بھی اس حرکت کے متعلق اچھا سوچنے لگے گا۔

☆ حرکت آہستہ سے دیں کہ زیادہ تیز حرکت اسے حیران و پریشان نہ کردے۔ اسے موقع دیں کہ وہ مسکراہٹ، قلقاری کے ذریعے آپ کو جواب دے۔

ایک اور طریقہ کار

اس سرگرمی کو آپ دن کے معمول کے اوقات میں بھی کرسکتی ہیں مثلاً جب آپ اسے اس کے جھولے سے نکالتی یا لٹاتی ہیں یا ڈائپر بدلتے وقت اور یا کمبل پر کھیلنے کے لئے لٹاتے وقت۔

کھیل نمبر15

مڑو اور تلاش کرو

اپنے بچے کو موڑیں تاکہ کھلونے کو دیکھنے کے لئے اسے اپنے جسم کو پیچھے کی طرف گھمانا پڑے۔
بچے کو اس طرح گھمانا کہ کھلونا اس کی نظروں سے اوجھل ہو جائے۔ اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ کھلونے کو یاد رکھے اور اسے دیکھنے کے لئے اپنے جسم کو حرکت دے۔

آپ نے گھوم کر اسے ڈھونڈ ہی لیا!

درکار سامان:

☆ کھلونا

یہ کیوں اہم ہے؟

بچے کو کوئی کھلونا دکھا کر اسے ایسے گھما دینا کہ وہ کھلونا نہ دیکھ سکے۔ اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ کھلونے کو یاد رکھے اور اپنے جسم کو حرکت دے کر اسے تلاش کریں۔ دوسری مہارتیں جیسے کہ یادداشت، بھی مرحلوں میں تشکیل پاتی ہے۔ کسی چیز کو دیکھنے کے لئے سر یا بدن کو گھمانا یہ ظاہر کرتا ہے کہ "یادداشت" کی وہ قسم بننا شروع ہو رہی ہے جسے چیز کی پائیداری کہتے ہیں۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کو گود میں لے کر کسی میز پر بیٹھ جائیں۔ اس کا پسندیدہ کھلونا دکھا کر اس کے متعلق بات کرتے ہوئے اسے میز پر رکھ دیں: دیکھو ریچھ کا بچہ! کتنا اچھا ریچھ ہے!

☆ بچے کو گھما دیں تا کہ اس کا منہ چیز سے دوسری طرف ہو جائے۔ اگر وہ اپنے سر یا بدن کو گھمانے کی کوشش کرے تا کہ کھلونے کو دیکھ سکے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

☆ کھلونا اسے پکڑا دیں اور مسکرا کر پیار بھرے لہجے میں اس سے بات کریں: آپ نے گھوم کر ریچھ کو ڈھونڈ ہی لیا!

☆ کھیل میں اس کی دلچسپی کو نوٹ کریں۔ اگر وہ کھلونے کو دیکھنے کی کوشش نہ کرے تو کسی اور وقت پر دوبارہ اس طرح کریں۔

ایک اور طریقہ کار

بچے کو پیٹ کے بل فرش پر لٹا دیں۔ جبکہ کھلونا اس کے سامنے پڑا ہو۔ اسے تیزی سے یوں گھمائیں کہ کھلونا اس کے پہلو میں آ جائے (مثلاً گھڑی پر بارہ بجے سے تین بجے کی پوزیشن پر)۔ وہ واپس اپنی پوزیشن میں جانے یا کمر کے بل ہونے کی کوشش کرے گا تا کہ کھلونے کو دیکھ سکے۔ کوئی مدد دیئے بغیر اسے خود سے کھلونا تلاش کرنے کے لئے وقت دیں۔

کھیل نمبر16

گھوڑے کی سواری

ایک یا دو لفظ دھن میں پڑھتے ہوئے ان کے مطابق کوئی خصوصی حرکت کریں اور غور کریں کہ کیا آپ کا بچہ انہیں نوٹس کرتا ہے۔

آپ کا بچہ کچھ الفاظ اور ان سے مطابقت رکھنے والی حرکتوں کی توقع کرے گا۔

گھوڑے کی سواری اوپر اور نیچے!

درکار سامان:

☆ اس سرگرمی کے لیے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟

بچے ہر قسم کے گیتوں والے کھیل پسند کرتے ہیں۔ اپنے بچے کو ایک خاص طریقے سے حرکت دے کر اور ساتھ میں گیت کی صورت میں چند الفاظ بول کر آپ اپنے بچے کو یہ سکھا رہے ہیں کہ وہ ایسے خاص لفظ کی توقع کرے جو خصوصی واقعہ کی طرف اشارہ کر رہا ہو۔ اس سے آپ کے بچے کو یہ سیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ الفاظ بتا سکتے ہیں کہ اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ ایک ہی گیت کو بار بار سننا اور اس کے ساتھ حرکت کرنا اسے پیش گوئی کرنے کی اپنی اس صلاحیت کو اعتماد دیتا ہے کہ آگے کیا ہوگا۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کو گود میں بٹھا کر ترنم سے گائیں: گھوڑے کی سواری، گھوڑے کی سواری، ہٹ جاؤ پیچھے، گھوڑے کی سواری، گھوڑے کی سواری، اوپر نیچے۔ گیت کے ساتھ ساتھ اسے اپنے گھٹنوں پر جھولائیں۔

☆ جب آپ اوپر کہیں تو بچے کو اوپر کو اُٹھائیں اور نیچے کہیں تو نیچے لائیں۔

☆ بچے کے ساتھ نظریں ملائیں تا کہ وہ آپ کے مسکراتے چہرے کو دیکھ سکے اور آپ اس کے احساسات نوٹ کر سکے۔

☆ گیت اور اس کے ساتھ حرکتوں کو کئی مرتبہ دہرائیں پھر اوپر اور نیچے کہنے سے پہلے رُکنے کی کوشش کریں۔ بچہ بتائے گا کہ اسے پتہ ہے کہ آگے کیا ہوگا۔ وہ ہنسے گا، اپنے پاؤں مارے گا یا اپنے بدن کو اوپر نیچے کرنے کی کوشش کرے گا۔

ایک اور طریقہ کار

اس کھیل کو دوسرے گیتوں اور نظموں کے ساتھ بھی کرنے کی کوشش کریں۔ مثلاً کسان اس طرح سواری کرتا ہے جس میں دھن اور حرکت بار بار بدلتی ہے۔ کچھ خاص الفاظ چن لیں اور جب آپ گیت میں یہ الفاظ گائیں تو بچے کو مختلف طریقے سے جھولائیں۔

بیٹھنا، مڑنا اور ہاتھ بڑھانا

اپنے بچے کو ہاتھ بڑھا کر کھلونوں تک پہنچنے کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے کھلونوں کو مختلف طرح سے اُٹھا کر رکھیں۔

آپ کا بچہ چیزوں تک پہنچنے کے لئے اپنے ہاتھوں اور جسم کے استعمال کی مشق کرے گا اور بیٹھنے کے لئے اس کا توازن بھی بہتر ہوگا۔

آپ اوپر تک پہنچ رہے ہو!

آپ اس کی طرف پہنچ رہی ہو!

درکار سامان:

☆ بچے کا پسندیدہ کھلونا

یہ کیوں اہم ہے؟

بچے کو ہاتھ بڑھا کر دلچسپ چیز حاصل کرنے کی ترغیب دینے سے وہ نہ صرف خود کو آگے بڑھانا اور متوازن کرنا سیکھتا ہے بلکہ اکیلا بیٹھنا بھی سیکھتا ہے۔ جب وہ آرام سے اکیلا بیٹھنے لگے تو اسے سہارے کے لئے اپنے ہاتھوں کی ضرورت نہیں رہتی۔ پھر وہ ان ہاتھوں کو اپنے اردگرد کی دنیا دریافت کرنے کے لئے استعمال کر سکتا ہے۔ چیزوں کو اپنی پہنچ سے دور دیکھ کر اس میں جذبہ پیدا ہوگا کہ وہ ان تک پہنچنے کے نئے راستے دیکھے جیسے پیٹ کے بل رینگنا۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ کھیل کا آغاز اس طرح سے کریں کہ بچہ آپ کی گود میں بیٹھا ہو اور آپ کے بازو اس کی کمر کے گرد لپٹے ہوں۔

☆ کوئی آواز نکالنے والا یا اس کا پسندیدہ کھلونا اس کے سامنے کریں۔ کھلونا اتنا سا دور ہو کہ اسے تھوڑا سا آگے کو جھک کر اور اپنے بازو پھیلا کر اسے پکڑنا پڑے۔ "کیا آپ جھنجھنے تک پہنچ سکتے ہو؟ دیکھو آپ کیسے ہاتھ بڑھا سکتے ہو!"

☆ وہ کھلونے تک پہنچ جائے تو بول کر اور گلے سے لگا کر اس کی حوصلہ افزائی کریں اور کھلونا اسے کھیلنے کے لئے دے دیں۔

☆ کھیل کو دہرائیں مگر کھلونے کو نئی جگہ پر رکھیں جو کہ اس کی پہنچ میں ہو۔ ضرورت ہو تو اس کے جسم کو سہارا دیں۔

☆ کھلونے کو اس کے پہلو کی طرف حرکت دینے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ وہ اس تک رسائی کی کیسے کوشش کرتا ہے۔ کیا وہ اپنے بازوؤں اور اوپری دھڑ کو حرکت دیتا ہے؟ کیا وہ صرف ایک بازو استعمال کرنے کی کوشش کرتا ہے؟

☆ کھلونے کو اس کے اردگرد مختلف جگہوں پر رکھ کر اسے مختلف طریقوں سے بدن کو حرکت دینے کی ترغیب دیں۔

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

بچے کو فرش پر بٹھا کر اس کھیل کو آزمائیں۔
ضرورت ہو تو سہارے کے لئے اس کے اردگرد تکیے رکھ دیں۔ کھلونے کو اس کی رسائی میں مختلف جگہوں پر رکھ کر اسے اپنے جسم کو مختلف انداز میں حرکت دینے کی مشق کروائیں۔

کھیل نمبر 18

آئینے کی مدد سے نام بتانا

بچہ جب آئینے میں اپنا عکس دیکھ رہا ہو تو اس کے چہرے کے مختلف حصوں کو چھو کر نام بتائیں۔

آپ کا بچہ آہستہ آہستہ خود کو اور اپنے جسم کے حصوں کو پہچاننا شروع کر دے گا جب آپ ان کی طرف اشارہ کر کے بتاتی رہیں گی۔

درکار سامان:

☆ آئینہ

یہ کیوں اہم ہے؟

اس کے منہ پر آپ کی انگلی کا لمس محسوس کر کے اور اس کے ساتھ ہی آئینے میں چھُوتے ہوئے دیکھ کر اسے لفظ اور منہ کی بہتر سمجھ حاصل ہو گی۔ آغاز میں بچہ سمجھ نہیں پائے گا کہ آئینے میں بھی وہی ہے۔ تاہم وقت کے ساتھ ساتھ جب آپ اس کے ساتھ یہ کھیل کھیلتے رہیں گے تو وہ یہ سمجھنا شروع کر دے گا کہ آئینہ اسی کا عکس دکھا رہا ہے۔ آپ کی مدد سے وہ اپنے جسم کے حصوں کے نام سیکھنا شروع کر دے گا۔ اپنے بارے میں جاننے سے اسے اپنے متعلق ایک مثبت احساس پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

- ☆ بچے کو لے کر آئینے کے سامنے بیٹھ جائیں یا کھڑے ہو جائیں۔ بچے سے باتیں کریں جبکہ وہ اپنا عکس دیکھ رہا ہو۔ ''آئینے میں عینی کو دیکھو اور ممی کو دیکھو''
- ☆ اگر بچے کو آئینے کے سامنے آنے کا زیادہ تجربہ نہیں ہوا تو وہ آپ کو دو جگہوں پر دیکھ کر حیران ہو سکتا ہے۔ اس نئے تجربے کا اعتراف کریں۔ ''ہاں، ممی نے آپ کو پکڑا ہوا ہے اور آپ ممی کو آئینے میں دیکھ سکتے ہیں۔''
- ☆ بچے کے منہ کو چھو کر بولیں: منہ
- ☆ اس کھیل کو بدن کے مختلف حصوں خصوصاً چہرے کے حصوں کے لئے دہرائیں تا کہ وہ ہر ایک کو پہچان سکے۔

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

کئی دن کے بعد اس کھیل میں تبدیلی لائیں اور منہ کا لفظ بولتے ہوئے اس کے منہ کو مت چھوئیں۔
صرف لفظ منہ بولیں یا پوچھیں کہ آپ کا منہ کہاں ہے؟
بچے کو اتنا وقت دیں کہ وہ اپنے منہ کو تلاش کر سکے۔
اگر وہ تلاش نہیں کر پاتا یا کوشش ہی نہیں کرتا تو نرمی سے اس کا ہاتھ پکڑ کر منہ تک لے جائیں۔

کھیل نمبر 19

تصویریں اور کتابیں پڑھنا

غور کریں کہ آپ کا بچہ کتاب میں کیا دیکھ رہا ہے
اور اس تصویر کا نام پکاریں۔
جب آپ تصویر کا نام اس وقت پکاریں گی جب
وہ اس میں دلچسپی لے رہا ہو گا تو وہ آپ کے
الفاظ کو زیادہ سمجھنا شروع کرے گا۔

اورنج، یم!

درکار سامان:

☆ تصویریں اور کتابیں

یہ کیوں اہم ہے؟

تصویروں کو دیکھنے اور صفحے پر موجود چیزوں کے نام سننے سے آپ کے بچے کو تصویروں اور الفاظ میں تعلق پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔ جب آپ کوئی چیز اس کی تصویر کیساتھ رکھ دیتی ہیں تو آپ اپنے بچے کی اس سمجھ کو گہرا کرتی ہیں کہ تصویریں حقیقی چیزوں کی نمائندگی کرتی ہیں۔ تصویروں اور کتابوں کا مثبت تعارف آپ کے بچے کی تعلیمی نشوونما میں اہم قدم ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ ایسی کتابیں جمع کریں جن میں ہر صفحے پر ایک سادہ تصویر ہو۔

☆ یہ کارڈ یا تصویری کتاب بچے کو دکھائیں اور جونہی وہ اس میں کسی چیز کو دیکھے فوراً اس چیز کا نام پکاریں۔

☆ اسے سادہ لفظوں میں اس کے رنگ، شکل اور استعمال کے متعلق بتائیں: یہ جوتا ہے۔ سرخ جوتا۔ اسے آپ اپنے پیروں میں پہنتے ہیں۔

☆ تصویر اسے پکڑ کر ٹٹولنے دیں اور تصویر کے بارے میں اس سے بات کرتی رہیں۔

ایک اور طریقہ کار

کسی ایسی تصویر اور چیز کا جوڑا بنائیں جس سے بچہ مانوس ہو۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے پاس بلی کی تصویر ہو تو اسے تصویر دکھاتے ہوئے اس کی کھلونا بلی پکڑا دیں۔ تصویر میں چیز اور اس کے ہاتھوں میں پکڑی ہوئی چیز کے متعلق بات کریں: ''وہ بلی ہے۔ بلی کی فر ہوتی ہے۔ آپ کے پاس کھلونا بلی ہے۔'' تصویر کے متعلق بات کرنے کی اس کی کوششوں کو تسلیم کریں: ''میں نے سنا آپ اس بلی کے متعلق بات کر رہے ہو۔''

کھیل نمبر 20

دا۔دا۔دا کی آو

ان آوازوں کی نقل کریں جو آپ کا بچہ نکالتا ہے۔ خصوصاً دا۔دا۔دا یا ما۔ما۔ما جیسی دہرائی گئی آوازیں۔

جلد ہی ان میں سے چند آوازیں آپ کے بچے کے ابتدائی چند الفاظ میں بدل جائیں گی: ماما، دادا، بابائے بائے

درکار سامان:

اس سرگرمی کے لیے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟

جب آپ کا بچہ جان بوجھ کر یا اتفاقاً آوازیں نکالنی شروع کرتا ہے تو آپ اس کی حوصلہ افزائی کر سکتی ہیں کہ وہ ان آوازوں کو دہرائے۔ ایک آواز کی مشق کر کے وہ بعد میں اس آواز کو یاد کرنے اور اسے دوسری آوازوں سے الگ کرنے کے قابل ہوگا۔ آوازوں کو دہرانے سے تشکیل پانے والی مہارت اسے الفاظ دہرانے کے قابل بناتی ہے۔ بات کرنے اور دوسروں کے کہے گئے الفاظ سمجھنے کی مشق چھوٹے بچوں کے لئے ابتدائی تعلیم کی نشو و نما کا اہم حصہ ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کو یوں اُٹھائیں کہ وہ آپ کا چہرہ دیکھ سکے۔

☆ وہ آواز نکالیں جو آپ نے اسے بولتے سنا ہو۔ اپنے ہونٹ نمایاں طور پر ہلاتے ہوئے واضح آواز نکالیں: دا۔ دا۔ دا۔

☆ آپ کے منہ کی حرکت کو وہ جس طرح دیکھتا ہے اس کا مشاہدہ کریں۔ وہ بھی اپنی آواز نکالنے کے لئے اپنے ہونٹوں اور زبان کو حرکت دینے کی کوشش کرے گا۔ انتظار کریں کہ وہ پھر سے آواز نکالے۔

☆ جواب دینے اور آواز کو دھرانے کے لئے اسے مناسب وقت دے کر اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

☆ اس کی جوابی آوازیں نکالنے کی کوششوں کا اعتراف کریں۔ ''آپ بول رہے ہو!'' بچے کے ساتھ مل کر باری باری آوازیں نکالیں۔

ایک اور طریقہ کار

مختلف آوازوں کو آزمائیں جو آپ بچے سے سن چکے ہوں۔ مثلاً دا، ما، بائی، بو اور می۔ ایک وقت میں ایک ہی آواز پر زور دیں۔ اپنی آواز کے اُتار چڑھاؤ کو یا ان پر زور کو بدل کر اسے گیت کی شکل دے کر بچے کی دلچسپی کو دیر تک برقرار رکھیں۔

کھیل نمبر 21

چھپانا اور ڈھونڈنا

اپنے بچے سے کہیں کہ وہ اس چیز کو ڈھونڈیں جسے اس نے آپ کو چھپاتے ہوئے دیکھا ہے۔
چونکہ بچہ آپ کو چیز چھپاتے ہوئے دیکھ رہا ہوتا ہے۔اس لئے وقت کے ساتھ وہ سمجھ جاتا ہے کہ چھپی ہوئی چیزوں کو تلاش کیا جاسکتا ہے۔

درکار سامان:

☆ کھلونے

یہ کیوں اہم ہے؟

اپنی بچے کی آنکھوں کے سامنے چیز کو چھپا کر آپ اسے یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہیں کہ جو چیزیں اسے نظر نہیں بھی آ رہی وہ بھی موجود ہو سکتی ہے۔ اس فہم کو چیز کا تسلسل کہتے ہیں۔ اسے یہ جان کر اعتماد اور تحفظ حاصل ہو گا کہ چاہے لوگ اور چیزیں اسے نظر نہ بھی آ رہی ہوں مگر وہ موجود ہوتی ہیں۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ اپنے بچے کو کوئی خاص کھلونا دکھائیں۔

☆ کھلونے کے بارے میں بات کریں۔ بچے کو اپنے ہاتھ میں پکڑے کھلونے کو ٹٹولنے دیں۔

☆ کھلونے کو اپنے پیچھے یا اپنی جیب میں چھپالیں۔ چھپانے کا عمل بچے کے سامنے ہو۔ پھر کھلونے کے بارے میں پوچھیں۔ ''مانو کہاں چلی گئی؟ مانو کہاں ہے؟'' اگر وہ کھلونے کو نہیں ڈھونڈتا یا اسی جگہ کو دیکھتا رہتا ہے جہاں پہلے کھلونا تھا تو اسے پھر سے کھلونا دکھا کر اسے جزوی طور پر چھپالیں۔

☆ جب وہ تلاش کر لے تو مثبت ردِعمل ظاہر کریں اور کھلونا نکال کر اسے تھمادیں۔ ''آپ نے مانو ڈھونڈ لی۔ یہ مما کی کمر کے پیچھے چھپی ہوئی تھی!''

☆ دوبارہ کھیلنے کے لئے کھلونے کو نئی جگہ چھپائیں۔

ایک اور طریقہ کار

اس کھیل کے لئے نئے موقعے تلاش کریں۔
دن بھر اس کی دیکھ بھال کے دوران کوئی
چیز تھوڑی دیر کے لئے چھپا کر اسے ڈھونڈنے
کا کہیں۔ ''آپ کا جوتا کہاں ہے؟
کیا آپ اسے ڈھونڈ سکتے ہیں؟

کھیل نمبر 22

اجنبیوں سے ملوانا

میرے پاس آپ کے لئے کوئی چیز ہے!

نئے لوگوں سے ملنے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔ آنے والوں سے کہیں کہ وہ ذرا ہٹ کر کھڑے ہوں اور بچے تک پیار سے پہنچیں۔ بعض اوقات انہوں نے کوئی مانوس کھلونا پکڑا ہوا ہو۔
رفتہ رفتہ اجنبیوں سے ملوانے سے آپ کا بچہ نئے لوگوں سے ملنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرے گا۔

درکار سامان:

☆ پسندیدہ کھلونا یا دلچسپ چیز

یہ کیوں اہم ہے؟

آپ کا بچہ اپنے ماحول میں آنے والے نئے لوگوں اور چیزوں کے بارے میں متجسس ہوتا ہے۔ تاہم وہ کچھ بالغوں کے بارے میں اپنی ترجیح کا اظہار شاید شروع کر چکا ہوگا۔ 6 سے 12 ماہ کے اکثر بچے ملنے آنے والے لوگوں حتیٰ کہ قریبی رشتے داروں سے بھی مل کر خوش نہیں ہوتے۔ اکثر اس کی کوشش ہوگی کہ وہ نئے شخص کے بارے میں آپ کے بازوؤں کی حفاظت میں رہتے ہوئے جانے۔ ان ملاقاتوں کے دوران مددگار رویہ اپنا کر دوسرے لوگوں کے متعلق آپ اس کا اعتماد اور اطمینان بڑھاتی ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے

- ☆ نئے لوگوں سے ملواتے وقت اپنے بچے کو اپنے بازوؤں میں اُٹھا لیں۔ اپنے دوستانہ اشارے اور الفاظ استعمال کر کے بچے کو اطمینان دلائیں۔ اجنبی شخص کے ساتھ ہاتھ ملائیں: ''ہیلو۔ آپ سے مل کر بہت اچھا لگا!''
- ☆ اگر بچہ ذہنی طور پر تیار لگتا ہو تو ایک لمحے کے لئے نئے آنے والے کے ساتھ اس کا ہاتھ ملانے میں مدد دیں۔
- ☆ آنے والے سے کہیں کہ وہ بچے کو اس کا پسندیدہ کھلونا یا دلچسپ چیز پکڑائے۔ آنے والے سے کہیں کہ وہ کچھ دیر کے لئے توقف کرے۔ اگر آپ کا بچہ کھلونے کے لئے ہاتھ بڑھا رہا ہے تو وہ نئے شخص کے ساتھ ملنے کے لئے فیصلہ کر رہا ہے۔
- ☆ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آنے والے شخص کو اپنا پسندیدہ کھلونا دکھائے۔ کھلونا بچے کے ہاتھ میں دے کر کہیں: ''کیا آپ آنٹی فلورا کو اپنا خرگوش دکھاؤ گے؟''

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

جب بچہ نئے شخص کے پاس جانے کے لئے تیار ہو تو اس کے قریب ہی ٹھہریں تاکہ وہ آپ کو دیکھ سکے۔ لیکن بچے سے نظریں ملا کر نہ رکھیں۔ اگر آپ قریب ہی کسی اور کام میں مصروف نظر آئیں گی تو بچہ اپنی توجہ آپ کی بجائے نئے آنے والے شخص پر مرکوز کرے گا۔ نئے شخص کے ساتھ اس کا جسمانی رابطہ چند سیکنڈ کا ہو سکتا ہے۔ اگر وہ آپ کے پاس آنا چاہے تو اسے دوبارہ اُٹھانے کے لئے تیار رہیں۔

آئینے میں جھا۔آ

بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آئینے سے کپڑا ہٹا کر دیکھے کہ کیا نظر آتا ہے۔

آپ کے بچے کو معلوم ہو گا کہ وہ بھی واقعات/چیزیں سامنے لا سکتا ہے جیسے اپنے ہی عکس کو سامنے لانا۔

درکار سامان:

☆ آئینہ

یہ کیوں اہم ہے؟

بچے کو آئینے کے سامنے کھیلنے دینے سے اسے اپنا ہی عکس تلاش کرنے کی مشق میں مدد ملتی ہے۔ جب آپ پہلی مرتبہ آئینے سے کپڑا ہٹائیں گی تو آپ کا بچہ اپنے عکس کو دیکھ کر حیران ہوسکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ پہلے پہل وہ اپنے عکس کو چھوئے اور آئینے میں بچے سے بات کرنے کی کوشش کرے کیونکہ ابھی اسے عکس کے بارے میں معلوم نہیں ہوگا۔ وقت گزرنے کے ساتھ وہ یہ سمجھنا شروع کردے گا کہ آئینے میں نظر آنے والا بچہ وہ خود ہی ہے۔ اس سے اسے خود کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ ایک دیوار پر لگے آئینے کے ساتھ پردہ منسلک کریں۔ بچے کو گود میں لے کر اس کو ڈھانپے ہوئے آئینے کے سامنے لائیں۔

☆ عکس کی طرف اشارہ کرکے بچے کے متعلق بات کریں: ''بچے کو دیکھو! وہ آپ ہو، اپنی مسکراہٹ دیکھو!''

☆ آپ کہاں ہو؟ کہتے ہوئے آئینے کو ڈھانپ دیں۔ انتظار کریں کہ وہ کیا کرتا ہے۔ اگر وہ کپڑے کو اُٹھاتا یا کھینچتا ہے تو مثبت جواب دیں: ''جھا۔ آ۔ آ۔ آپ نے پردہ ہٹا دیا۔ خود کو دیکھو!'' اگر اسے مدد کی ضرورت محسوس ہو تو پردہ تھوڑا سا ہٹا دیں تاکہ وہ اپنے چہرے کا ایک حصہ ہی دیکھ سکے۔ اس کی خود پر نظر پڑے تو حیرانی اور خوشی کا اظہار کریں۔ ''مجھے وہاں نیچے کوئی چیز نظر آرہی ہے۔ یہ آپ ہو!''

ایک اور طریقہ کار

بچے کے ساتھ فرش پر بیٹھ جائیں۔ نہ ٹوٹنے والا آئینہ اس کے سامنے رکھیں اور چند مرتبہ اس کے ساتھ یہ کھیل کھیلیں۔ پھر اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود سے کھیلے۔ آئینے کے ذریعے اسے آپ کو پس منظر میں دیکھنے دیں۔

کھیل نمبر 24

چیزیں گرانا

بچے سے کہیں کہ وہ چیزیں گرانے کی مشق کرے۔ خصوصاً ایسی چیزیں جو گرنے سے آواز پیدا کرتی ہیں۔

چیزیں اُٹھانے اور گرانے سے آپ کے بچے کو اپنے ہاتھوں کے پٹھوں پر مزید کنٹرول حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

بلاک کو گرتا دیکھو!

درکار سامان:

☆ پلاسٹک کے بلاک

☆ کھلے منہ والا برتن

یہ کیوں اہم ہے؟

اس مرحلے پر آپ کا بچہ چیزوں کو پکڑ تو بڑی اچھی طرح لیتا ہے مگر اپنی خواہش کے مطابق انہیں ہمیشہ چھوڑ نہیں پاتا۔ انگلیاں کھولنا اور انہیں بند کرنا مختلف عمل ہے۔ ہاتھوں کے پٹھوں کو کنٹرول کرنا سیکھنے میں اسے کافی وقت اور مشق درکار ہوگی۔ ہاتھوں پر جلدی کنٹرول حاصل کرنے سے اسے کھیل کے دوران چیزوں کو سنبھالنے میں مدد ملے گی۔ بعد میں اپنے پٹھوں پر کنٹرول کی ضرورت اس وقت پیش آئے گی جب وہ ڈرائنگ کے لئے رنگ اور پینسل پکڑنا شروع کرے گی۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

- ☆ اپنے ہاتھ میں اسے کوئی کھلونا دکھائیں۔ جب وہ دیکھ رہا ہو تو اپنی انگلیاں کھول کر اسے گرا دیں۔
- ☆ یہ عمل دہرائیں اور کھلونے کے گرنے پر کہیں ''گر گیا''۔ ہاتھ کو زمین سے اتنی سی بلندی پر رکھیں کہ وہ آپ کے ہاتھ اور گری ہوئی چیز کو ایک ہی وقت دیکھ سکے۔
- ☆ کئی دفعہ ایسا کر کے دکھانے کے بعد اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کی نقل کرے۔
- ☆ اس کی ہر کوشش پر بھرپور ردِعمل ظاہر کریں۔ ''واہ! آپ نے خود بلاک گرا دیا!''
- ☆ دوبارہ کھیلیں اور اس مرتبہ گیند استعمال کریں جو گرنے پر اچھلے یا گھنٹی استعمال کریں جو گر کر شور کرے۔ بچے کو اس چیز میں زیادہ دلچسپی محسوس ہوگی جو گرنے پر آواز پیدا کرتی ہے۔
- ☆ کوئی ایسی آواز سننے کی کوشش کریں جو وہ گیند گراتے وقت نکالے۔ یہ بچے کی آپ کی طرح ''گر گیا'' کہنے کی کوشش ہے۔

ایک اور طریقہ کار

نہانے کے دوران کھیلنے کی کوشش کریں۔ پانی میں چیزیں گرنے سے جو چھینٹے اڑتے ہیں ان سے خوش ہو کر وہ اپنی اس مہارت کی مشق جاری رکھے گی۔

کھیل نمبر 25

آگے کیا ہوگا دکھانا

اپنے بچے کو کوئی مانوس چیز دکھائیں اور اسے بتائیں کہ اس کے ساتھ آپ کیا کرنے جا رہے ہیں۔

ایسا کرنے سے آپ کے بچے کے لئے یہ ممکن ہو گا کہ وہ اگلے کام کے بارے میں پہلے سے سوچے۔

چابیاں۔ اب ہم گاڑی میں بیٹھنے جا رہے ہیں

درکار سامان:

☆ کوئی کھلونا، چابی، بوتل

یہ کیوں اہم ہے؟

جب آپ اسے کوئی متعلقہ مانوس چیز دکھاتے ہیں تو آپ کا بچہ یہ سمجھنا شروع کر دے گا کہ اگلا کام کیا ہوگا۔ جب وہ چیزوں کو ایکشن اور الفاظ کے ساتھ جوڑنا شروع کرتا ہے تو اسے اپنی دنیا کی سمجھ آنے لگتی ہے۔ کسی کو کوئی چیز دکھانے کا سماجی تجربہ بعد میں آنے والے وقت کے لئے اچھی تیاری ہے جب وہ کسی دوسرے کے ساتھ ایسا تجربہ کرے گا اور چیزیں دکھانے کی باری لے گا۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ بچے کو کمرے کے پار سے آواز دیں۔

☆ اسے کوئی ایسی چیز دکھائیں جس کا تعلق بعد میں ہونے والے کسی کام سے ہو۔ یہ چیز کوئی کھلونا بھی ہوسکتا ہے، کمبل، بوتل یا ڈائپر بھی۔

☆ اسے یہ موقع دیں کہ وہ کمرے میں آپ کو دیکھ کر آپ کی طرف مڑ سکے۔

☆ چیز کو دوبارہ اُٹھائیں، اس کا نام لیں اور بتائیں کہ آگے کیا ہونے جا رہا ہے۔ ''یہ بوتل ہے۔ کیا آپ چاہو گے کہ میں آپ کو دودھ پلاؤں؟''

☆ اسے نہلاتے یا کپڑے پہناتے وقت یہی کھیل آزمائیں۔ ''میرے ہاتھ میں لوشن ہے۔ اب آپ کے رات کے مساج کا وقت ہے۔'' ایک لمحہ کے لئے رک کر اسے یہ سوچنے کا موقع دیں کہ آپ کا اگلا قدم کیا ہوگا۔

ایک اور طریقہ کار

اس کھیل کو دیکھ بھال کی سرگرمیوں کے علاوہ بھی کریں۔ گلدان میں پانی ڈالنے اور پھول لگانے سے پہلے اسے دکھائیں یا چابی والے کھلونے میں چابی بھرنے سے پہلے اسے دکھائیں اور پھر چابی بھر کر چھوڑ دیں۔

کھیل نمبر 26

کام کی نقل کرنا

کچھ ایسے کام کریں آپ کا بچہ جن کی نقل کر سکے۔

اس سے اسے سیکھنے کا ایک اہم طریقہ استعمال کرنا آئے گا یعنی نقل کرنا۔

آپ پلیٹ پر مار رہے ہو!

ٹھاہ، ٹھاہ!

درکار سامان:

☆ لکڑی کا چمچ

☆ پلیٹ

یہ کیوں اہم ہے؟

اپنے کام میں بچے کی فطری دلچسپی کا فائدہ اُٹھا کر آپ اس کی حوصلہ افزائی کر سکتی ہیں کہ وہ آپ کی نقل کرے۔ بچے کو اپنے کئی کاموں کی نقل کرنے کے مواقع فراہم کر کے آپ اسے نقل کو سیکھنے کے ایک طریقے کے طور پر استعمال کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ کئی کاموں مثلاً باتیں کرنے، کانٹے کے ساتھ کھانے اور کار چلانے کا انحصار کچھ لحاظ سے اچھی نقل کرنے پر ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

- ☆ اپنے بچے کے ساتھ بیٹھ جائیں۔ ایک چمچ اور پلیٹ لے لیں اور بچے کو بھی ایک چمچ پکڑا دیں۔ ٹھاہ، ٹھاہ، ٹھاہ کہتے ہوئے پلیٹ پر چمچ سے ضرب لگائیں۔
- ☆ بچے سے کہیں کہ وہ بھی ایسا کرے۔ پہلی مرتبہ ہی وہ ضرب لگا سکتا ہے مگر ایسا کرنے کے لئے اسے پہلے آپ کو کافی دیر دیکھنا ہوگا۔
- ☆ جب بھی وہ پلیٹ پر ضرب لگائے اس کی حوصلہ افزائی کریں چاہے اس کا عمل اتنا پختہ نہ بھی ہو۔ ’’آپ نے وہی کیا جو میں نے کیا! آپ چمچ کے ساتھ پلیٹ پر ضرب لگا رہے ہو!‘‘
- ☆ اس کھیل کو مختلف طریقوں سے دہرائیں۔ مثلاً پلیٹ پر ہاتھ سے ضرب لگانا یا چمچ کی بجائے کسی اور چیز سے بجانا۔ یہ عمل سادہ اور آہستہ ہوتا کہ وہ آسانی سے نقل کر سکے۔
- ☆ آپ کا بچہ آپ کے عمل کی بجائے اپنی طرف سے کوئی عمل کرے تو اس کی نقل کرنے کی کوشش کریں۔

ایک اور طریقہ کار

اس کھیل کو گیتوں اور نظموں اور ہاتھوں کی حرکت کے ساتھ کرنے کی کوشش کریں۔ آپ تالی بجاتے ہوئے لفظ تالی بول بھی سکتے ہیں۔ آپ اپنے بازوؤں کو پھیلا کر بول سکتے ہیں: ’’بڑا‘‘۔ دوسرے ایسے سادہ جسمانی اشاروں کے بارے میں سوچیں جو آپ کا بچہ کرنا چاہے۔

کھڑے ہو جاؤ اور چلو

فرنیچر اس ترتیب سے رکھیں کہ آپ کا بچہ انہیں پکڑ کر کھڑا ہو سکے اور چند قدم اٹھانے کی کوشش کر سکے۔

جب آپ بچے کو چیزیں پکڑ کر کھڑے ہونے اور چند قدم چلنے کا موقع دیتی ہیں تو اسے اعتماد کے ساتھ اس کی مشق کرنے کا موقع ملتا ہے۔

آپ خود سے چل رہے ہو!

درکار سامان:

☆ سہارے سے چلنے کے لئے فرنیچر

یہ کیوں اہم ہے؟

اپنے طور پر آزادی سے چلنے سے پہلے چیزیں پکڑ کر کھڑے ہونے اور انہی کی مدد سے چند قدم اُٹھانے کا مرحلہ آتا ہے۔ جب وہ کھڑے ہونے کی مشق کرتا ہے تو آپ کے بچے کو پہلے اپنے وزن کو سنبھالنے اور اپنا توازن برقرار رکھنا سیکھنا ہوتا ہے۔ جب وہ فرنیچر کو پکڑ کر اس کے ساتھ ساتھ قدم اُٹھاتا ہے تو وہ بہت پرجوش نظر آتا ہے اور بغیر سہارے کے چلنے کی کوشش کرنے کی خواہش کرتا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ جب آپ کا بچہ چیزوں کو پکڑ کر کھڑے ہونے لگے تو چند کرسیاں ایک قطار میں رکھ دیں۔ پہلی کرسی پر ایک کھلونا رکھ دیں۔

☆ دوسری کرسی پر دوسرا کھلونا رکھ دیں جبکہ وہ پہلے کھلونے سے کھیل رہا ہو۔ پیچھے ہٹ کر دیکھیں کہ کیا وہ ایک کرسی سے دوسری کرسی تک جاتا ہے۔

☆ اگر وہ پہلے کھلونے کے ساتھ کھیلنے کے لئے بیٹھ جائے تو اسے دوبارہ کھڑے ہونے کا نہ کہیں۔ اسے اپنی رفتار سے چلنے دیں۔

☆ جب وہ کھیل میں تھوڑی بہتر ہو جائے تو کرسیوں کے درمیان فاصلہ ہلکا سا بڑھا دیں۔

☆ جب وہ سرگرمی مکمل کر لے تو اسے اُٹھا کر لاڈ پیار کریں۔ اسے معلوم ہونا چاہیے کہ آپ اس کی کارکردگی سے خوش ہیں۔

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

اپنے بچے کو گتے کے ڈبے کے سہارے چند قدم خود سے چلنے دیں۔ بچے کو ڈبے کے ایک طرف کھڑا کر دیں اور اس کے ہاتھوں کو توازن کے لئے ڈبے کے کنارے پر رکھ دیں۔ ڈبے کو اپنی جگہ سے ہلنے سے روکنے کے لئے اس پر اپنا ہاتھ رکھ دیں۔ اپنے توازن کو قائم کرنے کے لئے پاؤں آگے پیچھے کرتے وقت وہ ڈبے کو اپنی جگہ سے سرکا سکتا ہے۔ نئی مہارت پر اس کی حوصلہ افزائی کریں: "آپ چلنے کے لئے ڈبے کا سہارا لے رہے ہو!"

کھیل نمبر 28

معمہ حل کرنا

کیا آپ گیند گول برتن میں ڈال سکتے ہو؟

اپنے بچے کے لئے پہلا معمہ آپ کیک کے سانچے میں گیند یا کوئی اور چیز ڈالنے کے کھیل سے تیار کر سکتے ہیں۔

رابطہ کاری کا یہ سادہ سا کھیل آپ کے بچے کو یہ موقع دیتا ہے کہ وہ چیزوں کو باہم جوڑنے کی مشق کر سکے۔

درکار سامان:

☆ گتے کا ڈبہ

☆ گیند

☆ کیک کا سانچہ

یہ کیوں اہم ہے؟

کیک کے سانچے میں چیزیں ڈالنے سے آپ کا بچہ اپنی آنکھوں سے چیزوں کے حُجم اور ساخت کا فیصلہ کرنے کی مہارت سیکھتا ہے اور پھر اسے اپنے ہاتھوں سے جانچتا ہے۔ وہ گیند کو پکڑنے اور اسے برتن میں ڈالنے سے لطف اندوز ہوتا ہے ہر دفعہ جب وہ اس معمے میں چیزیں اُٹھانے اور ہلانے کی مشق کرتا ہے، وہ باہمی ہم آہنگی سیکھتا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ گھر میں وہ چیزیں تلاش کریں جو کیک کے سانچے میں پوری آسکیں۔ چیزیں بالکل کیک کے سانچے کے مطابق ہونی چاہئیں تا کہ یہ ایک معمے کی طرح لگے اس کام کے لیے سیب، کینو اور گیندیں صحیح رہتے ہیں۔

☆ اپنے بچے کے ساتھ بیٹھیں اور اس کی اپنے سامنے پڑی چیزیں ڈھونڈنے اور سانچے میں ڈھالنے کی حوصلہ افزائی کریں ''آپ سیب کو سوراخ میں ڈال رہے ہیں''

☆ اس کے اشاروں کو سمجھتے ہوئے اس کی دلچسپی کا اندازہ لگائیں اسے ان چیزوں کو دوسری طرح سے بھی استعمال کرنے دیں۔

☆ ''آپ نے گیند برتن میں سے نکال لی اب آپ اسے زمین پر پھینک رہے ہیں''

☆ چیزوں کو گنتے ہوئے، ان کے رنگ اور ساخت کے بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں اور اپنے بچے کی حرکتیں بیان کریں۔

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

دن میں دوسرے بھی ایسے مواقع تلاش کریں جب آپ بچے کو ایک سادہ معمے کھیلنے کے لیے دیں۔ مثال کے طور پر وہ ٹیلی فون اپنے پنگھوڑے میں لگا سکتا ہے یا برتن دھونے والے کھرے میں ربڑ کا کارک لگا سکتا ہے۔

ہائے اور بائے بائے

اپنے بچے کو اسی طرح ہائے اور بائے بائے کہیں جس طرح آپ دوسروں کو کہتی ہیں۔
اپنے بچے کے لئے سلام و دعا کے لئے عموماً استعمال ہونے والے الفاظ برت کر آپ اسے ہاتھ ہلانا اور ہائے یا بائے بائے کہنا سیکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

بائے بائے/ خدا حافظ!

درکار سامان:

- ☆ اس سرگرمی کے لیے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ کیوں اہم ہے؟

مناسب وقت پر اپنے بچے کے ہاتھ ہلا کر اور ہائے یا بائے بائے کہہ کر آپ گفتگو اور سماجی رویے کا ایک مثالی نمونہ پیش کر رہی ہیں۔اس کے ہائے یا بائے بائے کہنے کی کوششوں کا خوشی سے جواب دے کر آپ اس کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں کہ وہ ان اقدام کی نقل کرے۔چونکہ ہاتھ ہلانے کے جسمانی اشارے کو ہر جگہ سمجھا جاتا ہے۔اس سے اسے موقع ملتا ہے کہ وہ گھر کے افراد کے علاوہ دوسروں کے ساتھ میل جول کرے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

- ☆ جب بھی آپ بچے کے پاس پہنچیں یا وہ آہ کی آواز نکالے تو ہاتھ ہلا کر اسے ہائے یا بائے بائے کہیں۔(آہ کی آواز نکالنا اس کی طرف سے ہائے کہنے کی کوشش ہے)۔ہاتھ ہلا کر اس کی توجہ حاصل کریں۔
- ☆ روزمرہ کے معمولات کے دوران مثلاً ڈائپر بدلتے، کھانے کے وقت یا نہانے کے وقت ان خیر مقدمی کلمات کو استعمال کریں۔ مثال کے طور پر ڈائپر بدلنے کے دوران جب بچہ آہ کی آواز نکالے تو رک جائیں، اس کے چہرے کے پاس ہو کر مسکرائیں اور نرم آواز میں کہیں ہائے۔
- ☆ اپنے بچے کا مشاہدہ کریں۔وہ آپ کی بات سنے گا اور آپ کو دیکھے گا۔وہ جوابی مسکراتا اور وقت کے ساتھ ساتھ اس آواز اور حرکت کی نقل کرنا شروع کر سکتا ہے۔گود میں اس کی انگلیوں کی آہستہ سے حرکت وغیرہ جیسی علامات نوٹ کریں۔وہ اپنے ہاتھ کی حرکت اور ہائے کی آواز کو اکٹھے نقل کرنے کی بجائے پہلے الگ الگ کرنے کی مشق کرنا چاہے گا۔
- ☆ کمرے سے جاتے وقت اسے ہاتھ ہلا کر بائے بائے کریں۔
- ☆ دوسروں سے بھی کہیں کہ وہ اسی طرح اس کا خیر مقدم کریں۔اور گفتگو کی اس ابتدائی شکل میں اس کو شریک کروانے کے لئے ہاتھ لہرانے یا انگلیاں کھولنے بند کرنے میں اس کی مدد کریں۔

ایک اور طریقہ کار

آپ دن بھر اپنے بچے کو یہ مشق کرنے میں مدد دے سکتی ہیں کہ دوسروں کا خیر مقدم کیسے کیا جائے۔دروازے پر کھڑے ہو کر باہر سے گزرنے والے لوگوں کی طرف ہاتھ ہلائیں۔سٹور پر کیشیئر یا ڈاکٹر کے کلینک پر نرس کو سلام کریں اور بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بھی ایسا ہی کرے۔

دوراستوں کی فراہمی

دوسوراخوں والا ڈبہ استعمال کر کے اپنی بچی کو یہ جاننے دیں کہ پہنچ سے باہر چلے جانے والے کھلونے کو کیسے حاصل کرنا ہے۔ کھلونے تک پہنچنے کے دوراستے جان کر اس کو یہ تجربہ حاصل ہوتا ہے کہ مسائل کو ایک سے زیادہ طریقوں سے حل کیا جا سکتا ہے۔

کیا آپ اسے اندر ڈال سکتی ہیں؟

درکار سامان:

- ☆ گتے کا ڈبہ
- ☆ گیند

آپ نے اسے ڈھونڈ لیا!

یہ کیوں اہم ہے؟

کسی مسئلے کو عموماً ایک سے زائد طریقوں سے حل کیا جاسکتا ہے۔ اگرچہ آپ کی بچی پہلے پہل کھلونے کو گرانے پر راضی نہیں ہوگی مگر اسے معلوم ہوگا کہ اگر وہ اس تک پہنچ نہ سکے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ یہ کھلونا غائب ہو چکا ہے۔ مسئلے کے حل کے لئے اس کی کوششیں اسے غائب ہونے والے کھلونے کو تلاش کرنے کے کئی حل دریافت کرنے میں مدد دیں گی۔ یہ سادہ سا کھیل بعد کی زندگی میں زیادہ پیچیدہ مسائل کو حل کرنے کے لئے نمونے کا کام دیتا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ گتے کے ڈبے کی اوپری جانب ایک چھوٹا سوراخ کریں اور پہلو میں تھوڑا بڑا سوراخ کریں۔ کسی چھوٹی چیز کو استعمال کرتے ہوئے بچی کو دکھائیں کہ اسے اوپر والے سوراخ کے ذریعے اندر گرایا جاسکتا ہے۔

☆ کھلونا ڈھونڈنے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ ''کیا آپ کھلونا دیکھ سکتی ہو؟ یہ کہاں چلا گیا؟''

☆ ضرورت سمجھیں تو مدد کریں۔ اگر وہ اوپر والے سوراخ سے کھلونے تک پہنچنے کی کوشش کرتی ہے تو اسے بتائیں کہ اس کے ہاتھ کے لئے یہ سوراخ چھوٹا ہے اور کھلونا دور نیچے ڈبے کی تہہ میں پڑا ہے۔ اگر ضروری ہو تو ڈبے کو تھوڑا سا گھما دیں تاکہ وہ پہلو کے سوراخ سے کھلونے کو دیکھ سکے۔

☆ کئی دفعہ کھیلنے کے بعد نوٹ کریں کہ وہ بڑے سوراخ کے ذریعے کھلونے کی تلاش کیسے سیکھتی ہے۔ وہ ڈبے کو الٹ سکتی یا اس کے گرد رینگ کر بڑے سوراخ کو ڈھونڈ سکتی ہے۔

☆ کھیل کے دوران درکار اپنی مدد کو کم سے کم کرتے جائیں۔ اسے موقع دیں کہ وہ خود سے ڈبے میں کھلونا گرا کر اسے ڈھونڈے۔

ایک اور طریقہ کار

کھیل میں تھوڑی تبدیلی کے لئے گرائے جانے والی چیزوں کو بدل دیں۔ ہر چیز کے نام، اس کے رنگ اور میٹریل کے متعلق بات کریں: آپ مالٹے رنگ کا بلاک گرا رہی ہو!

کھیل نمبر 31

مومی رنگ

اپنے بچے کو ایک مومی رنگ اور کاغذ دیں اور ان نشانات کے بارے میں بات کریں جو وہ لگاتا ہے۔

مومی رنگ اور کاغذ کے ساتھ کھیلنے سے آپ کے بچے کو ڈرائنگ اور لکھائی کے سامان کو استعمال کرنا آتا ہے۔ آپ کے الفاظ اسے بتاتے ہیں کہ یہ اہم سرگرمی ہے۔

درکار سامان:

☆ مومی رنگ

☆ چارٹ

آپ نے اپنے کاغذ پر سرخ نشان بنا دیے!

یہ کیوں اہم ہے

مومی رنگ لکھنے کے سامان کا آسان تعارف کرواتے ہیں۔ کاغذ پر مومی رنگ رگڑنے کا سادہ سا عمل آپ کے بچے کو یہ موقع دیتا ہے کہ وہ ڈرائنگ اور لکھائی کے کچھ عناصر کا آزادی سے کھوج لگائے۔ اسے اپنا بازو اور ہاتھ ہلانے اور اس کا نتیجہ دیکھنے میں مزہ آئے گا۔ بعد میں وہ اپنے تخلیقی اظہار کے لئے مومی رنگوں کا استعمال سیکھے گا۔

آپ کو کیا کرنا ہے

☆ میز پر کاغذ کا ایک بڑا سا ٹکڑا چپکا دیں۔ بچے کو میز کے پاس بٹھا کر اسے ایک مومی رنگ تھما دیں۔ ہوسکتا ہے وہ اسے چکھے، الٹ پلٹ کر دیکھے اور آپ کو دکھائے۔ مومی رنگوں کے بارے میں بات کریں۔ ''یہ سرخ مومی رنگ ہے۔ یہ ہموار اور گول ہے۔''

☆ انتظار کریں کہ وہ کاغذ پر حادثاتی طور پر کوئی نشان لگائے یا کوئی اور مومی رنگ لے کر آپ خود کوئی نشان لگا دیں۔

☆ جب وہ کوئی نشان لگائے تو اس کا حوصلہ بڑھائیں۔ ''آپ نے اپنے رنگ سے سرخ لائنیں لگا دیں!'' وہ لمبی لائنیں بھی کھینچ سکتا ہے یا محض ہلکا سا نشان بھی لگا سکتا ہے۔

☆ اسے مومی رنگ اسی وقت تھمائیں جب وہ کاغذ کے سامنے بیٹھا ہو اور آزادی سے کھوج لگا سکتا ہو۔ اپنے بچے کو مومی رنگ یا کوئی دوسری ایسی چھوٹی چیز جو نگلی جا سکتی ہو دے کر اکیلا مت چھوڑیں۔ اسے مومی رنگ اسی وقت استعمال کرنے دیں جب آپ اسے دیکھ رہی ہوں کہ وہ انہیں محفوظ طریقے سے استعمال کر رہا ہے۔

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

جب وہ ایک مومی رنگ کے ساتھ کافی مشق کر چکے تو اسے دو مومی رنگوں میں سے کوئی ایک چننے کا موقع دیں۔ آخر کار وہ اس قابل ہو جائے گا کہ اپنے سامنے پڑے ہوئے مومی رنگوں میں سے کوئی ایک چن سکے۔

کھیل نمبر 32

چکھنے کی چیزیں

جب وہ چیزوں کو چھوئے اور چکھے تو اپنے بچے کے تجربات کو بیان کریں۔ اپنی دریافت کے عمل کے دوران آپ کے کہے گئے الفاظ کو بچہ اپنے حواس کو تجربات کے ساتھ ملانا شروع کر سکتا ہے۔

ڈھکن کے نیچے کیا ہے؟

درکار سامان:

☆ کھانے کی مختلف چیزیں جیسے کیلے کا ٹکڑا، باریک کٹا ہوا سیب یا کوئی خستہ بسکٹ

یہ کیوں اہم ہے؟

بچے ہر چیز کو اُٹھا کر منہ میں ڈال لیتے ہیں کیونکہ نئی چیزوں کو جاننے کے طریقوں میں چکھنا بھی شامل ہے۔ کسی چیز کو چکھنے اور استعمال کے بعد وہ فیصلہ کرتے ہیں کہ انہیں یہ پسند ہے یا نہیں۔ یہ سرگرمی آپ کے بچے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ وہ اپنے حواس کو اکٹھا استعمال کرنے کی مشق کرے۔ اسے کئی ذائقوں میں سے چناؤ کی اجازت دینے سے کھانے کے نئے تجربات کے متعلق اس کا رویہ مثبت ہو جاتا ہے اور اسے چناؤ کرنا سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ اپنے بچے کے ساتھ وہاں بیٹھیں جہاں وہ عموماً بیٹھ کر کھانا کھاتا ہے۔

☆ اس کی رسائی میں چند چیزیں رکھ کر انہیں چکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ ان میں کیلے کا ٹکڑا، کوئی چیچ ، چھیل کر باریک کٹا ہوا سیب یا کوئی خستہ بسکٹ شامل ہو سکتا ہے۔ یہ یقینی بنائیں کہ کوئی ایسی چیز نہ ہو جو گلے میں پھنس جائے۔ اگر غیر یقینی کا شکار ہوں تو مخصوص غذاؤں یا اس مکمل سرگرمی کو ہی اس وقت تک کے لئے اُٹھا رکھیں جب تک بچہ بڑا نہ ہو جائے۔

☆ اسے اپنی مرضی کے مطابق چناؤ کرنے دیں اور اتنی دیر تک چکھنے دیں جب تک اس کا دل چاہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی چیز کھانے کو اس کا دل نہ چاہ رہا ہو اور وہ محض اپنے منہ سے ذائقہ چکھنا چاہ رہا ہو۔ اس کی پسند کے متعلق بات کریں: ''چیچ اچھا ہے نا! یہ میٹھا سیب ہے!''

☆ جب چیزیں پسند کر رہا ہو تو اس کے عمل کی ساتھ ساتھ وضاحت کرتی جائیں۔ ہر چیز کو وہ گرا کر فوراً کوئی دوسری چیز چکھنا چاہے گا۔ یا ہو سکتا ہے کہ وہ ایک ہی چیز پر اکتفا کر لے۔ ''آپ کو کیلا واقعی پسند ہے!''

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

جب آپ دیکھیں کہ بچہ چیزوں کے نیچے دیکھنے سے لطف اندوز ہو رہا ہے تو یہ طریقہ آزمائیں۔ میز پر کپ کیک بنانے کا سانچہ لے کر بیٹھ جائیں جس میں مختلف مواد سے بنی اور مختلف بُو والی چیزیں رکھی ہوں مثلاً اُبلی ہوئی سبزی کا ایک چیچ ، برف کے ٹکڑے اور بیج کے بغیر مالٹے کی ایک قاش۔ ہر کپ پر ڈھکن دے دیں اور بچے سے کہیں کہ وہ ڈھکن اُٹھا کر ہر چیز چکھے۔ اس کے ہر تجربے کو بیان کریں: میٹھا، ٹھنڈا اور نمکین۔

کھیل نمبر 33

تصویر ڈھونڈو

کسی تصویر کی طرف اشارہ کریں اور پھر اسے بچے سے مخالف سمت میں گھما دیں تا کہ وہ اسے ڈھونڈنے کی کوشش کر سکے۔

نظروں سے اوجھل چیز کو تلاش کرنے میں بچے کی مدد کرتے وقت الفاظ کا استعمال اسے چیزوں کے نام یاد رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

درکار سامان:

☆ گتے کے ڈبے پر بچے کے لئے کسی مانوس چیز کی بڑی سی تصویر چپکائیں مثلاً بھالو، بچے یا بلی کی تصویر

یہ کیوں اہم ہے؟

تصویر کو غائب کرنے سے پہلے اس کا نام لینے سے بچے کو الفاظ کو تصویر کے ساتھ جوڑنے میں مدد ملے گی۔ زبان کے استعمال سے بھی آپ بچے کو یہ یاد کروانے میں مدد دے سکتے ہیں کہ وہ کیا ڈھونڈ رہا ہے۔ الفاظ سن کر اس کے ذہن میں وہ تصویر اُبھر آئے گی جو اس نے چند لمحے پہلے دیکھی ہوگی۔ جوں جوں اس کی یادداشت بڑھتی جائے گی اس کے دیکھنے اور یاد کرنے کے درمیان وقفہ زیادہ لمبا ہو سکتا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

☆ گتے کے ڈبے پر بچے کے لئے کسی مانوس چیز کی بڑی سی تصویر چپکائیں مثلاً بھالو، بچے یا بلی کی تصویر۔

☆ فرش پر بچے کے ساتھ بیٹھ جائیں۔ اسے ڈبے کا تصویر والا پہلو دکھائیں۔ تصویر کے متعلق بات کریں: ''دیکھو، یہ بچے کی تصویر ہے۔ بچہ مسکرا رہا ہے۔''

☆ تصویر کو غور سے دیکھنے میں بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔ پھر ڈبے کو گھما کر تصویر کو بچے کی مخالف سمت میں کر دیں۔ ''بچہ کہاں ہے؟'' اگر وہ تصویر نہ ڈھونڈے تو کھیل کو پھر سے شروع کریں۔

☆ اس کی کوششوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ ''آپ نے بچے کو ڈھونڈنے کے لئے ڈبہ گھما لیا!'' وہ ڈبے کو الٹا سکتا یا رینگ کر اس کی دوسری سمت دیکھنے پہنچ سکتا ہے۔

آگے بڑھنے کو تیار ہو؟

ایک ہی تصویر کے ساتھ کئی مرتبہ کھیلنے کے بعد ڈبے کی دوسری سمت پر ایک اور تصویر چپکا دیں۔ اب بچے سے کہیں کہ پہلے وہ پرانی تصویر اور پھر نئی تصویر ڈھونڈے۔ دو یا زیادہ تصویریں ہونے پر اسے چناؤ کرنا چاہیے۔ ''بلی ڈھونڈو۔''

کھیل نمبر 34

مفید چناؤ کرنا

آؤ سیر کے لئے جائیں۔ کیا آپ ٹوپی چاہتے ہو یا تولیہ؟

اپنے بچے کو روز مرہ کے کاموں کے درمیان دو چیزوں میں سے کسی ایک کو چننے دیں۔ ایک جو مفید ہو اور دوسری نہیں۔

آپ کے بچے کو چناؤ کا موقع ملے گا اور اس چناؤ کے نتائج سے بہت کچھ سیکھے گا۔

درکار سامان:

- ☆ کپ
- ☆ چمچ
- ☆ ڈھکن
- ☆ تولیہ
- ☆ ٹوپی

اب کھانے کا وقت ہے۔ آپ چمچ لو گے یا ڈھکن؟

یہ کیوں اہم ہے؟

دو چیزوں میں سے کسی ایک کو اس کی افادیت کی بناء پر چُننا سیکھنے کے عمل میں ’’جائزہ لینے‘‘ کا پہلا مرحلہ ہے۔ بچے کے دن بھر کی سرگرمیوں میں کچھ محفوظ چناؤ شامل کرنے سے اس کے لئے کنٹرول حاصل کرنے کے نئے امکانات پیدا ہوں گے۔ یہ چناؤ کرنے سے اسے یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ کوئی چیز کیا کرسکتی ہے اور کسی خاص کام کے لئے کیا درکار ہے۔ مشق کرنے سے وہ ہر کام کے لئے درست آلے کا چناؤ کرنا سیکھ سکتا ہے۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

- ☆ بچے کو جب کوئی کام کرنا ہو تو اسے دو چیزوں میں سے چناؤ کرنے دیں۔ مثال کے طور پر جب اس نے کچھ پینا ہو تو اسے ایک خالی کپ اور ایک بھرا ہوا کپ دیں۔ جب وہ کھانا کھانے لگے تو اسے چمچ اور پلاسٹک کے ڈھکن میں سے ایک چیز چننے دیں۔ ہاتھ دھونے کا وقت ہو تو اسے ایک بلاک اور صابن کی ٹکی میں سے ایک کو چننے کا کہیں۔ سیر کے لئے جانا ہو تو اسے ہیٹ اور تولیئے میں سے ایک چیز لینے کا کہیں۔
- ☆ اگر بچہ کم مفید چیز بھی چن لے تو اسے اس چیز کے ساتھ کھیلنے دیں۔ اور جب مثال کے طور پر وہ بلاک کے ساتھ ہاتھ دھوئے تو اس کے ساتھ مل کر ہنسیں۔
- ☆ اسے دوبارہ دونوں چیزوں میں سے ایک کا چناؤ کرنے دیں۔ ’’آپ کو پانی چاہیئے؟ کس کپ میں پانی ہے؟‘‘ آغاز میں ہوسکتا ہے کہ وہ کم مفید چیز چن لے مگر تجربے کے ساتھ وہ زیادہ مفید چیز چننا سیکھ جائے گا۔

ایک اور طریقہ کار

روزانہ اسے چناؤ کے زیادہ سے زیادہ مواقع دیں۔
جب دونوں راستوں میں سے کوئی بھی نقصان دہ نہ ہو تو اسے اپنے کاموں پر خود کنٹرول کا احساس ہونے دیں۔
’’آپ اپنے کھلونا ٹرک کے ساتھ کھیلنا پسند کرو گے یا بلی کے ساتھ؟‘‘

Urdu Translated Version of **Creative Curriculum** by Teaching Strategies Inc.

Teaching Strategies

Teaching Strategies is a dynamic early childhood education company that provides the most innovative and effective curriculum, assessment, professional development, and family connection resources to programs serving children from birth through kindergarten. With ground-breaking solutions and a strong belief that the most powerful way to impact child outcomes is to improve teacher effectiveness, Teaching Strategies has been supporting the critical work of early childhood educators for over 25 years. Teaching Strategies consistently expands their product offerings to include award-winning products like *The Creative Curriculum® for Preschool* and widely-adopted assessment solutions like *Teaching Strategies GOLD®*. To learn why thousands of early childhood programs and many states choose to partner with Teaching Strategies to build a strong foundation that helps ensure children's success in school and in life, take a look around our website.

www.teachingstrategies.com

ARNEC - Asia-Pacific Regional Network for Early Childhood

The Asia-Pacific Regional Network for Early Childhood (ARNEC) is a professional network established in 2008 to *build strong partnerships* across sectors and different disciplines, organisations, agencies and institutions in the Asia-Pacific region *to advance the agenda on and investment in early childhood.*

It is one of the most extensive and fast growing networks for early childhood development in the Asia-Pacific region, covering 47 countries and includes East Asia, Southeast Asia, South Asia and the Pacific sub-regions, as well as Central Asia to a small extent.

We are making efforts to create a stronger and more dynamic ECD community in the Asia-Pacific, by equipping ARNEC members with updated knowledge to help them become effective advocates for holistic and inclusive ECD, by creating environment where members feel motivated and connected to participate and contribute in our activities, while making sure that ARNEC membership represents diverse communities and interests that make up the field of early childhood.

www.arnec.net

Idara-e-Taleem-o-Aagahi (ITA)

Idara-e-Taleem-o-Aagahi (ITA) - the centre for education and consciousness, is a national level registered (2000) and tax exempt NGO certified by Pakistan Centre of Philanthropy (PCP). ITA's primary focus is comprehensive education reform anchored primarily in public sector schools which continue to underperform their private sector counterparts. ITA also works with other sectors of basic education from ECE to Secondary as well as non-formal, literacy and TVET programs for the disadvantaged groups such as the poor, child labor, girls, women and youth.

www.itacec.org

ادارہ تعلیم و آگہی

70/B1 گلبرگ III لاہور

رابطہ نمبر: +92-42-35711107

فیکس: +92-42-35711109

www.itacec.org