

Watch Me Play!

والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے ایک مختصر گائیڈ

والدین یا نگہداشت کنندگان کے لیے **Watch Me Play!** اپنے طفل یا آٹھ سال تک کی عمر کے بچے کی مدد کرنے کا ایک آسان طریقہ ہے۔ یہ آپ کو اپنے طفل یا بچے کو جاننے اور ساتھ رہنے سے لطف اندوز ہونے میں مدد کر سکتی ہے۔

نہے منے اور چھوٹے بچوں کو بڑھنے میں مدد کے لیے توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسا کہ پودوں کو سورج کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کی پوری توجہ، یہاں تک کہ وہ مختصر وقت کے لیے ہو، آپ کے بچے کو پُر سکون محسوس کروانے میں مدد دیتی ہے۔

کھیل آپ کے بچے کو آپ کے قریب محسوس کروانے اور سیکھنے اور ترقی کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ محض اپنے بچے کو کھیلتے دیکھ کر، آپ اس کے متعلق مزید جان سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ اس وقت میں کیا پسند کرتا ہے اور کس میں دلچسپی رکھتا ہے۔ اپنے بچے کے ساتھ اس کے کھیل کے متعلق بات چیت کرنا، انہیں دنیا کا احساس دلانے میں مدد کرتا ہے، اور انہیں بتاتا ہے کہ ان کے خیالات اور تصورات آپ کے لیے اہم ہیں۔

آپ کو صرف چند سادہ کھلونے یا مواد، آپ کے وقت، اور آپ کے بچے کے کھیل کے متعلق بات چیت کرنے کے لیے کسی فرد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان پانچ اقدامات کا مقصد آپ اور آپ کے بچے کو ایک ساتھ وقت گزارنے سے لطف اندوز ہونے میں مدد فراہم کرنا ہے:

1 شروعات

2 اپنے بچے کو کھیل میں سرکردگی کرنے دیں

3 اپنے بچے کو کھیلتے ہوئے دیکھنا

4 اپنے بچے سے ان کے کھیل کود سے متعلق بات چیت کرنا

5 کسی دوسرے بالغ فرد کے ساتھ اپنے بچے کے کھیل کے متعلق بات چیت کرنا

1 شروعات

کوئی ایسا وقت تلاش کریں جب آپ اپنے طفل یا بچے کو 5، 10 یا 20 منٹ تک اپنی پوری توجہ دے سکیں۔ شروعات کے لیے مختصر وقت چنیں۔ یہاں تک کہ پانچ منٹ بھی مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ 5 یا 6 کھلونوں، کتابوں یا مواد کا انتخاب کریں۔ اگر آپ کا بچہ ایسی چیزیں پھینکتا ہے جو ٹوٹ سکتی ہیں یا زخمی کر سکتی ہیں تو، نرم کھلونے نکال لیں۔

آپ Watch Me Play! کے وقت کے دوران ٹیلی ویژن، کمپیوٹر اور فون بند کر دیں اور بیٹری سے چلنے والے یا برقی کھلونے رکھ دیں۔ سادہ کھلونے آزمائیں جو آپ کے بچے کو اپنے تخیل کو استعمال کرنے کا موقع دیں:

- ڈی، کنٹینرز، پلاسٹک یا لکڑی کے چمچ
- بچوں کی گڑیائیں، ٹیڈی بیئرز، نرم کھلونے، لکڑی کی چھوٹی گڑیائیں
- کھلونا جانور، ٹرینیں، کاریں یا کشتیاں
- ایک کمبل اور ایک گدا
- نرم گیندیں
- پلاسٹیسین یا پلیڈو
- کھلونا فون، پلاسٹک کا چائے کا سیٹ
- سادہ کاغذ، کریوں یا محسوس شدہ اشارے، یا فیلٹ ٹپس
- فنگر پینٹس یا پینٹ اور برش
- تصویری کتب یا کپڑے کی کتب

اگر آپ کو اس بات کا یقین نہیں ہے کہ آپ کے بچے کے لیے اس حوالے سے کیا عمر موزوں یا محفوظ ہے تو، ہیلتھ وزیٹر، نرسری ورکر یا کسی دوسرے پیشہ ور فرد سے بات کریں جو آپ کے بچے کو جانتا ہو۔ اپنے بچے کے ساتھ، یا فرش پر یا اپنے بچے کے قریب آرام سے بیٹھیں۔ اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ اس بچہ یا بچی کو کب تک کھیلتے ہوئے دیکھتے رہیں گے۔

اپنے بچے کی Watch Me Play! کے وقت کے اختتام کے لیے تیار رہنے میں مدد فراہم کریں۔ اپنے بچے کو ایک نئی سرگرمی میں آگے بڑھنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے مل کر کوئی گانا گائیں، یا اس بارے میں بات کریں کہ آپ آگے کیا کرنے جا رہے ہیں۔ اس بچہ یا بچی کو دکھائیں کہ آپ اگلی مرتبہ ان کے کھلونے کس طور رکھیں گے۔

2 اپنے بچے کو کھیل میں سرکردگی کرنے دیں

اپنے طفل یا بچے کو آزادانہ طور پر کھیلنے دیں، ان کو اپنے لیے خود انتخاب کرنے دیں۔ انہیں کسی بھی کھلونے کو دریافت کرنے دیں، انہیں اپنی پسند کے مطابق استعمال کرنے دیں، جب تک کہ ایسا کرنا محفوظ ہو۔

یہ جائزہ لینے کے لیے دیکھیں کہ آپ کا بچہ کب تھکا ہوا ہے یا بھوکا ہے یا اسے آرام کی ضرورت ہے۔ اپنے بچے کو اپنے ارد گرد جھانکنے اور اپنی طرف دیکھنے کا وقت دیں۔

اپنے بچے کو Watch Me Play! کے دوران سکھانے یا ان کی اصلاح کی کوشش نہ کریں۔ اس وقت انتظار کریں جب آپ کا بچہ آپ سے اپنے کھیل میں شامل ہونے کے لیے کہے۔ اگر آپ کا بچہ آپ کو اس میں شامل ہونے کے لیے کہتا ہے تو، اپنے تصورات پیش کرنے کے بجائے ان کی طرف سے پہل کردہ اقدام کی پیروی کی کوشش کریں۔ Watch Me Play! وقت کے اختتام تک صفائی ستھرائی سے گریز کریں۔

3 اپنے بچے کو کھیلتے ہوئے دیکھنا

اپنے طفل یا بچے کو Watch Me Play! وقت کے دوران، اپنی پوری توجہ دیں۔ یہ اندازہ لگانے کے لیے انتظار کریں کہ آپ کا بچہ کیا چاہتا ہے اور یہ کہ اس بچہ یا بچی کی آنکھیں کہاں جاتی ہیں۔ یہ دیکھ کر کہ آپ کا بچہ کیا دیکھ رہا ہے آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ وہ اس وقت کس چیز میں دلچسپی لے رہا ہے۔ جب آپ کا بچہ دور دیکھنے لگ جائے یا رونا شروع کر دے تو، ہو سکتا ہے کہ وہ تھکا ہوا ہو یا اسے آرام کی ضرورت ہو۔

کسی بھی شے میں دلچسپی دکھائیں جس کا انتخاب آپ کا بچہ کرتا ہے۔ آپ کے چہرے کو دیکھنا یا آپ کو چھونا، کھلونے ادھر ادھر لے کر جانا یا چھپانا یہ تمام قسم کے کھیل ہیں جن کے متعلق آپ اپنے طفل یا بچے سے بات کر سکتے ہیں۔ بچے اکثر کھیل میں ایک ہی چیز کو بار بار کرتے ہیں۔ دیکھیں کہ آپ کا بچہ کیا کرتا ہے۔

کوشش کریں کہ اپنے بچے کو نہ روکیں اور نہ ہی اپنا فون استعمال کریں۔ یہ جائزہ لینے کے لیے دیکھیں کہ جب آپ کا بچہ کھیلتا ہے تو کیا ہوتا ہے۔ غور کریں کہ وہ آپ کو کیسے ردعمل دیتا ہے۔

4 اپنے بچے سے ان کے کھیل کود سے متعلق بات چیت کرنا

اپنے بچے سے بات کریں کہ وہ کیا کر رہا ہے۔ آپ کا بچہ جو آوازیں نکالتا ہے وہ نکالیں، اس میں وقتاً فوقتاً نئی آوازیں شامل کریں۔ اپنے بچے کی مسکراہٹوں کا جواب مسکرا کر یا خوشی یا حیرت کا اظہار کر کے دیں۔ آپ کا بچہ جو دیکھتا ہے اس کے متعلق اسے کچھ بتائیں: 'کیا آپ باہر جھانکنا چاہتے ہیں؟'

اپنے طفل یا بچے کے ساتھ مسکراتے ہوئے اور بات چیت کر کے اس بات میں اپنی دلچسپی ظاہر کریں کہ جو کچھ وہ کر رہا ہو۔ اپنے بچے کو سوچنے کا وقت دینے کے لیے کچھ خاموشی اختیار کریں یا بس اگلے آئیڈیا کا انتظار کریں۔

5 کسی دوسرے بالغ فرد کے ساتھ اپنے بچے کے کھیل کود سے متعلق بات چیت کرنا

بچوں کا کھیل تفریحی ہو سکتا ہے، لیکن بعض اوقات اسے دیکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ کسی دوسرے بالغ فرد کے ساتھ اپنے طفل یا بچے کے کھیل کود سے متعلق بات کرنے سے آپ کو اپنے بچے کے کھیل کود سے متعلق مزید لطف اندوز ہونے میں مدد مل سکتی ہے اور آپ اپنی پریشانیوں یا خدشات کی شراکت بھی کر سکتے ہیں۔ یہ خاندان کا کوئی رکن یا کوئی دوست، یا ہیلتھ ویژٹر، جی پی، نرسری ورکر یا کوئی دیگر پیشہ ور فرد ہو سکتا ہے جو آپ کے بچے کو جانتا ہو۔

اگر آپ کو اپنے بچے کے متعلق فکر ہے تو یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ جب وہ کھیلتے ہیں تو کیا ہوتا ہے اور جب آپ دلچسپی لیتے ہیں تو وہ کیسا ردعمل دیتے ہیں۔ آپ جو محسوس کرتے ہیں وہ یہ اندازہ لگانے میں مدد کر سکتا ہے کہ آیا آپ کا بچہ کسی اضافی مدد سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ بات چیت کرنا اور اپنے محسوسات سے متعلق سوچنا کہ جب آپ اپنے بچے کو کھیلتے ہوئے دیکھتے ہیں سے یہ سمجھنے میں بھی مدد مل سکتی ہے کہ آپ کے بچے کی صورت حال کیا ہے۔

کلیدی نکات

- اپنے بچے کو کھیلتے دیکھنا آپس میں تعلق مضبوط بنانے میں مدد کر سکتا ہے
- آزادانہ طور پر کھیل کود آپ کے بچے کی نشوونما اور تربیت میں مدد ملتی ہے
- آپ کی طرف سے دلچسپی ظاہر کرنے سے آپ کے طفل یا بچے کو توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے
- بالغوں کے ساتھ مل کر سوچنے سے بچے کو محفوظ محسوس کروانے میں مدد ملتی ہے

والدین اور نگہداشت کنندگان کیا کہتے ہیں:

'میں آج گھر جا کر یہ کام کر سکتا ہوں۔'

'اس کے اندر فرق پڑنے میں کچھ وقت لگا لیکن اب مجھے بہت سی تبدیلیاں نظر آرہی ہیں۔'

'مجھے اب یہ نظر آتا ہے کہ کہ میرا بچہ کب کھیلنے کے لیے تیار ہوتا ہے اور اسے کب وقفے یا بغل گیری کی ضرورت پڑتی ہے۔'

'جب ہم اس طرح کھیلتے ہیں تو وہ پرسکون ہوتا ہے۔'

'وہ زیادہ مشاہدہ کر رہی ہے اور طرح طرح کی آوازیں نکالتی ہے۔'

'مجھے سمجھ آگئی ہے کہ محض اس کے ساتھ ہونا کیوں ضروری ہے۔'

'مجھے پہلے سے زیادہ اعتماد محسوس ہوتا ہے۔'

'میری بیٹی پہلے سے زیادہ مسکراتی ہے۔'

اس مواد کو والدین اور پریکٹیشنرز اپنے استعمال کے لیے محفوظ کر سکتے ہیں اور اس کی شراکت کر سکتے ہیں۔

مزید مواد، اور تراجم کے لیے، براہ مہربانی <https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play> ملاحظہ کریں

آپ اس مواد کا ترجمہ اپنے استعمال میں لانا چاہتے ہیں تو، مہربانی اس ای میل پر رابطہ کریں: jeniferwakelyn@btinternet.com