



## گھر پر سیکھنا: ابتدائی سطح پر سیکھنے کے بارے میں والدین اور کیئررز کے لیے معلومات

جب آپ کا بچہ سیکھنے کے ابتدائی مرکز، نرسری یا اسکول میں P1 میں ہوتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ وہ ابتدائی درجے پر سیکھ رہا ہے۔ چند ایک بچے بعد میں بھی اس درجے پر سیکھ سکتے ہیں۔ ہر بچے کے سیکھنے کا کچھ حصہ اہل خانہ اور دوستیوں کے بارے میں ہوتا ہے اور یہ کہ ہر بچہ منفرد اور خصوصی ہوتا ہے، اس کے جسم، احساسات اور پسند اور زندہ چیزوں کی دیکھ بھال کرنا۔ ہمارا یہ شعبہ جس کو ہم تعلقات، جنسی صحت اور نگہداشتی تعلیم کہتے ہیں صحت اور تندرستی کے بارے میں سیکھنے سے متعلق ہے۔

آپ اپنے بچے کے پہلے اور سب سے اہم استاد ہیں۔ سیکھنے کے ابتدائی مرکز، نرسری یا اسکول میں آپ کے بچے کے ساتھ والدین/کیئررز اور عملے کے لئے آپ کے بچے کو سکھانے میں مدد دینے کے لئے مل کر کام کرنے کا موقع موجود ہوتا ہے۔ اس کے بعد آنے والے صفحات میں ہم جائزہ لیتے ہیں کہ آپ کس طرح سیکھنے کی تائید کر سکتے ہیں، ان والدین کے کچھ حوالے بھی موجود ہیں جن سے پوچھا گیا ہے کہ وہ اپنے بچے کی تعلیم کی تائید کے لیے کیا کچھ کرتے ہیں۔

جب بچے ابتدائی سطح پر سیکھ رہے ہوں تو ہم "لائق تدریس لمحات" کے بارے میں سوچتے ہیں۔ ایسے اوقات آتے ہیں جب ہم لازمی طور پر سیکھنے کے معاملات کی منصوبہ بندی نہیں کرتے، چیزیں محض اتفاقاً ہی سامنے آ جاتی اور بچے کو سیکھنے میں مدد دینے کا ایک موقع میسر ہو جاتا ہے۔ جب بات صحت اور صحت مند ہونے کے بارے میں سیکھنے کی ہو تو یہ سوچنے کا ایک اچھا طریقہ ہے کہ آپ گھر میں سیکھنے کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ یہاں پر کچھ چیزیں دی گئی ہیں - ان میں سے کچھ چیزیں واضح نوعیت کی ہیں لہذا آپ ان کو روزمرہ بنیادوں پر انجام دے رہے ہوں گے، ہم ان کا تذکرہ صرف اس وجہ سے کرتے ہیں کہ وہ اسکول میں ہمیں سیکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

### کنبے اور دوستی کے بارے میں سیکھنا۔

- اہل خانہ کے بارے میں بات چیت کرنا۔  
بچے آپ کے اس دور کے بارے میں جب آپ ان کی عمر میں نشوونما پا رہے تھے اور قریب یا دور کے رشتہ داروں کے بارے میں کہانیاں سننا چاہتے ہیں۔ آپ ایک خاندانی پورٹریٹ، خاندانی شجرہ نسب یا فیملی/سیلفی گیلری بنانے کا آغاز کر سکتے ہیں۔ آپ اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ ہمارے تمام کنبے کس طرح مختلف ہوتے ہیں۔ بچوں کو ہر وقت یاد دلانا ممکن ہے کہ ان سے کون پیار کرتا ہے اور کون ان کی دیکھ بھال کرتا ہے اور کون ان کی مدد کے لیے موجود ہے۔
- دوستی کے بارے میں بات چیت کرتے ہوئے۔  
والدین اپنے بچے کو گھر کے اندر اور معاشرے میں گھر کے افراد سے لے کر پڑوسیوں اور مقامی پلے گروپس یا کلبوں تک دوسرے بچوں سے ملنے اور کھیلنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ کھیلنے کے لیے گنجائش حاصل کرنا اور دوسروں کے ساتھ چلنے میں حائل دشواریاں حل کرنا بچوں کے لیے اچھا ہوتا ہے - جیسا کہ چیزیں شیئر کرنا یا کسی ایسے بچے کے ساتھ کھیلنا جس کا رویہ ان کے ساتھ اچھا نہ ہو۔ والدین بھی کہہ سکتے ہیں کہ وہ مہربانی اور اشتراک اور تعاون دیکھ کر کتنے خوش ہیں۔

اسکول میں ہمارے پاس چند کتابیں موجود ہیں، دیگر کتابیں آپ مقامی لائبریری سے حاصل کر سکتے ہیں - اگر ان کے پاس نہ ہوں تو وہ آپ کے لئے آرڈر کر سکتے ہیں۔ ہمیشہ خود سے مطالعہ کریں تو آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آیا وہ آپ کے گھر کے لئے ٹھیک ہیں یا نہیں۔ لطف اٹھائیں!

### فیمیلی بک از ٹام پار [The Family Book by Todd Parr]

ہمیں جو محبت اپنے خاندانوں اور ان میں موجود مختلف اقسام کے لئے محسوس ہوتی ہے فیمیلی بک اس کی یاد دلاتی ہے۔

### فیمیلیز، فیمیلیز، فیمیلیز از سوزان لینگ [Families, Families, Families! by Suzanne Lang]

اگر آپ ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں تو آپ ایک کنبہ ہیں۔ چھوٹے اور بڑے خاندانوں کے اندر پائی جانے والی محبت کے اس جشن میں بیوقوف جانوروں کے خاندانوں کا ایک مکمل میزبان تلاش کریں۔

ہم ایک دوسرے کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں: گود لینے اور کنبوں کے بارے میں ایک کتاب از مصنف ٹڈ پار۔

### [We belong together: a book about adoption and families by Todd Parr]

ایک کنبے کی تشکیل کے بہت سے مختلف طریقے ہیں۔ اس کو صرف محبت چاہیے۔

کیا آپ ٹوینکل گاتے ہیں؟ دوبارہ سے شادی کرنے اور نئے کنبے کے بارے میں ایک کہانی از سانڈرا لیوینس۔

### [Do you sing twinkle? A story about remarriage and new family by Sandra Levins]

بہت سے جذبات اور سوالات بچوں کو جن کا سامنا دوبارہ کی شادی اور مخلوط کنبے سے ایڈجسٹ کرتے وقت ہوتا ہے یہ کتاب ان پر بحث کرتی ہے۔

### مما، ماما اور میں از لیسلیہ نیومین۔ [Mommy, Mama and Me by Leslea Newman]

آنکھ مچولی سے لے کر لباس زیب تن کرنے تک، پھر غسل کا وقت اور شب بخیر کا بوسہ لینے تک، اس کی کوئی حد نہیں ہے کہ ایک محبت کرنے والا کنبہ مل کر کیا کر سکتا ہے۔

### کیا آپ میرے دوست بننا چاہتے ہیں؟ از اریک کارل [Do you want to be my friend? By Eric Carle]

اس کلاسک کہانی میں ایک چھوٹا سا چوہا پوچھتا ہے کہ کیا آپ میرے دوست بننا چاہتے ہیں۔

وہ لڑکا جس نے اپنے اردگرد ایک دیوار تعمیر کی تھی مصنف علی ریڈفورڈ۔

### [The boy who built a wall around himself by Ali Redford]

لڑکے نے اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لئے ایک دیوار بنائی۔ اس کے پیچھے اسے مضبوطی اور زیادہ تحفظ کا احساس ہوا۔ پھر کوئی ہمدرد ساتھ آگیا...

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں:

"ہمارا ایک بڑا کنبہ ہے لہذا ہم اس کے سامنے اکثر اوقات خاندان کے افراد کے نام لیتے ہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ اس کو معلوم ہو کہ اس کے دادا، چچا، ماموں، کزنز کون ہیں۔"

"میرے والد جو کہ اس کے دادا ہیں نے اپنی اور میری اس وقت کی چند ایک تصاویر دیکھیں ہیں جب میری اور ان کی عمر اتنی ہی تھی جتنی عمر آج میری اور میرے بیٹے کی ہے۔ یہ ہم سب کے لئے ایک تفریح تھی؛ میرے بیٹے کو اپنے ورثے اور میرے والد کے بارے میں معلوم ہوا اور میں نے 1980 کی دہائی کے فیشن کا مذاق اڑایا!"

## ہر بچے کے منفرد اور بے مثال ہونے کے بارے میں سیکھنا۔

### • ہم سب منفرد ہیں!

جب آپ چیٹ (آن لائن بات چیت) کرتے ہیں اور مل کر کھیلتے ہیں تو اپنے بچے کو یاد دلائیں کہ وہ کتنے اہم اور بے مثال ہیں۔ آپ ان تمام چیزوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں جن میں وہ مہارت رکھتے ہوں، ان کی اپنی منفرد خصوصیات اور ان کے بارے میں جس چیز آپ کو پسند ہے۔ آپ انہیں اس بارے میں غور کرنے کی ترغیب بھی دے سکتے ہیں کہ وہ کون سی چیزیں ہیں جو ان کے بھائیوں، بہنوں، کزنز یا دوستوں کو

منفرد اور بے مثال بناتی ہیں۔

### • لڑکا یا لڑکی ہونا۔

ابتدائی سالوں کی ترتیب میں اور اسکول کے اندر P1 میں بچوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ جس کے ساتھ رہنا چاہتے ہوں خوش رہیں، اس قسم کی لڑکی یا لڑکے کے ساتھ جو وہ بننا چاہتے ہوں۔ لوگوں کو اکثر اوقات کسی لڑکے یا لڑکی سے کوئی کام کرنے یا اس کو پسند کرنے کی جو توقع ہوتی ہے اس پر کئی ایک بچے پورا اترتے ہیں۔ جبکہ دیگر نہیں۔ اسکول میں ہم تمام بچوں کے ساتھ ایک جیسا سلوک کرنے کی بھرپور کوشش کریں گے۔ گھر پر آپ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں کہ وہ کیا بننا چاہتا ہے، ہر طرح کے کھلونوں سے کھیلنا، کپڑے پہننا اور اپنی پسند کے کام کرنا، گھریلو کام کاج بانٹنا اور دوسرے بچوں کی عزت کرنا سیکھنا خواہ وہ کوئی بھی ہوں۔ لڑکے اور لڑکیاں جب وہ چاہیں انہیں دوست بنانے کی ترغیب دینا جبکہ ان کے گرل فرینڈ / بوائے فرینڈ کے طور پر رشتے کے بارے میں بات نہ کرنا بھی حقیقت میں مددگار ثابت ہوتا ہے

یہ کتابیں گھر میں سیکھنے میں مدد فراہم کریں گی۔ اپنی مقامی لائبریری سے ان کے بارے میں پوچھیں:

میرے بارے میں سب کچھ۔ ڈی بی میک کینن اور انتھیہ سیویکنگ  
[All about Me by Debbie Mackinnon and Anthea Sieveking]

بچے نام لے کر، گنتی کر کے، دریافت اور موازنہ کر کے اپنے جسم اور اپنے بارے میں جانتے ہیں۔

کولین اینڈ لی، کیرٹ اینڈ پی مصنف مورینگ ہوڈ [Colin and Lee, Carrot and Pea by Morag Hood]  
بچوں کو انفرادیت، دوستی ... اور سہیاں منانے میں مدد دینے کا بہترین طریقہ!

میں تم سے بالکل اسی طرح پیار کرتا ہوں جس طرح تم ہو از تمی سالزانو  
[I love you just the way you are by Tammi Salzano]

ایک ماں اور بیٹا اپنے روزمرہ کے جانے پہچانے معمولات انجام دیتے ہیں جیسا کہ ڈریسنگ، پڑھنا، پینٹنگ اور نہانے کا وقت۔

مختلف ہونا ٹھیک ہے از ٹڈ پار [It's okay to be different by Todd Parr]  
بااعتماد، روشن رنگ اور مزاحیہ مناظر، سب کے سب قبولیت، تفہیم اور اعتماد سے متعلق ہیں۔ دیگر والدین کی

طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں :

"میں چاہتی ہوں کہ وہ ایسی لڑکی بن جائے جس کی اپنی سوچ ہو۔ وہ جو چاہے بن جائے۔"

ابتدائی پرائمری اسکول تک 5 سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے، مخلوط جنسی دوستیاں بہت عام ہوتی ہیں۔ وہ محض بہترین دوست ہوتے ہیں۔"

"میرا بیٹا اکثر اوقات ان لوگوں کی طرف اشارہ کرتا ہے جو ان لوگوں سے جن کو اس نے اپنی زندگی میں اس سے قبل دیکھا ہوتا ہے مختلف ہوتے ہیں۔ اس نے حال ہی میں کہا 'دیکھو ماں اس خاتون کا صرف ایک ہی بازو ہے'۔ میں نے بلا تجسس کہا جی ہاں ہم سب مختلف ہیں، چند ایک لوگوں کا صرف ایک ہی بازو ہوتا ہے۔ ممی کے بال بھورے ہیں اور والد کے بال نہیں ہیں، بالکل اس جیسی باتیں۔"

## ان کے اجسام کے بارے میں سیکھنا

- جو الفاظ ہم استعمال کرتے ہیں۔ اسکول کی ابتدائی تعلیم اور P1 میں ہم یہ الفاظ استعمال کریں گے: عضو تناسل، اندام نہانی، چوڑے اور پستان کا سرا (نپل)۔ ہم یہ اس لئے کرتے ہیں کہ اگر بچوں کے پاس درست الفاظ ہوں تو اس کا مطلب ہے ہم سب ایک دوسرے کو سمجھتے ہیں۔ یہ انہیں محفوظ رکھتا ہے۔ اور وہ جانتے ہیں کہ یہ محض ان کے جسم کے حصے ہیں، انہیں ان کے بارے میں شرمندہ نہیں ہونا چاہئے۔ جب آپ کو ان کے نجی حصوں کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت ہو تو آپ یہ الفاظ استعمال کرسکتے

ہیں۔ (صرف وضاحت کرنے کے لئے، ہم لفظ ولوا کا استعمال کرتے ہیں کیونکہ یہ ان کے اعضاء کے اس حصے کے لئے صحیح لفظ ہے جو لڑکی دیکھ سکتی ہے۔ اندام نہانی تھوڑا سا اندر کی طرف ہوتا ہے)۔

- **میرا جسم میرا ہے!** یہ ایک بڑا پیغام ہے جس کو ہم بچوں تک پہنچانا چاہتے ہیں۔ بچے سیکھ سکتے ہیں کہ چھو جانا ان کا اپنا انتخاب ہے۔ گھر میں آپ یہ یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کو یہ نہ بتائیں کہ اسے کسی کو الوداع ہونے کا بوسہ دینا ہے یا کسی کے گھٹنے پر بیٹھ جانا ہے۔ وہ فیصلہ کر سکتا ہے! آپ اپنے بچے کو واضح پیغام بھی دے سکتے ہیں کہ اگر کوئی شخص اس کی شرمگاہ کو چھوتا ہے یا چھونے کی کوشش کرتا ہے تو وہ آپ کو بتا سکتا ہے اور وہ کبھی بھی ایسی چیز کے بارے میں پریشانی میں مبتلا نہیں ہوگا۔
- **باتھ روم میں۔** جب آپ کا بچہ بیت الخلا میں جاتا ہے یا غسل کرتا ہے یا شاور لیتا ہے تو اس کے لیے اس بارے میں سوچنے کی ترغیب دینے کے مواقع موجود ہوتے ہیں کہ وہ غور کرے کہ پرائیویٹ کیا ہے۔ آپ نے شاید پتلون کے اصول کے بارے میں سنا ہوگا، بچوں کو بتانے کا یہ ایک طریقہ ہے کہ ان کی پتلون ان کے نجی حصوں کا احاطہ کرتی ہے۔ نیز، جب تک کہ آپ کو مدد فراہم نہ کرنی پڑے بچے آزادانہ طور پر زیادہ کام کرنے شروع کر سکتے ہیں۔ وہ باتھ روم کا دروازہ بند کر سکتے ہیں، اپنے باتھ دھو سکتے ہیں، کپڑے پہن سکتے ہیں۔

یہ کتابیں گھر میں سیکھنے میں مدد فراہم کریں گی۔ اپنی مقامی لائبریری سے ان کے بارے میں پوچھیں:

**میرا جسم: اسبورن ویری فست ورڈز (بورڈ بک) از فیلیسی بکر**

[My body: Usborne Very First Words Board Book by Felicity Books]

اس میں جسم کے اعضاء کے نام، حواس، کپڑے، جو چیزیں ہم کر سکتے ہیں اور ہمارے جسم کو صحت مند رہنے کے لئے جن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے وہ شامل ہیں۔

**میرے جسم کے بارے میں سنسنی خیز سوالات اٹھائیں اور جوابات دیں از کیٹی ڈینس۔**

[Lift the flap Questions and Answers about my body by Katie Daynes]

یہ کتاب چھوٹے بچوں کے جسم سے متعلق ہر قسم کے سوالات کے جوابات دینے میں مدد دینے کے لئے دلچسپ اور معلوماتی خاکوں سے بھری پڑی ہے۔

**یہ میرا جسم ہے از لوری فری مین [It's my Body by Lory Freeman]**

چھوٹے بچوں کو سکھانے والی کتاب کہ دست درازی کو کس طرح روکنا ہے۔

**آپ کا جسم آپ کی ملکیت ہے از کارنیلیا اسپیلمین [Your body belongs to you by Cornelia Spelman]**

سیدھی سادہ زبان میں مصنف نے وضاحت کی ہے کہ بچے دوستانہ انداز میں گلے ملنے یا بوسہ لینے سے انکار کر سکتے ہیں یہاں تک کہ اگر وہ کسی سے پیار بھی کرتے ہوں اور اب بھی ان کے دوست ہوں۔

**سر سے پاؤں تک میرا جسم میری ملکیت ہے از ڈگمار گیسلر**

[My Body belongs to Me from My Head to My Toes by Dagmar Geisler]

جسم کو دوسروں کا ہاتھ لگانے کی اجازت دینے یا مسترد کرنے کے بارے میں بچوں کو اعتماد فراہم کرتی ہے اور بچوں کو پریشان کن حالات میں اپنی آواز بلند کرنے کے بارے میں مدد دیتی ہے۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں:

"ہم اکثر اوقات جسمانی اعضاء اور نجی حصے کونسے ہیں کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ جب وہ غسل خانے میں ننگے ہوتے ہیں تو یہ شروع ہو جاتا ہے۔"

"میں ان الفاظ کا استعمال کروں گا جو انہیں سکھانے گئے ہیں۔"

## جذبات کے بارے میں سیکھنا ہے اور انتخاب کرنا

- آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ گھر پر آپ احساسات کے بارے میں سوال اور بات چیت کر سکتے ہیں - جب آپ کا بچہ پرتجسس یا خوش و خرم ہو بلکہ اس وقت بھی جب وہ تھوڑا پریشان یا بے یقینی کا شکار ہو۔ ایک بچے کے پاس یہ وضاحت کرنے کے لئے تمام الفاظ نہیں ہوسکتے کہ اسے کسی چیز کا احساس کیوں ہے، لیکن آپ اس بات کی نشاندہی کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں کہ مختلف حالات میں اس کے جسم میں (یا پیٹ میں) کس طرح محسوس ہوتا ہے۔ احساسات کو پہچاننا اور بات چیت کی حوصلہ افزائی کرنا اب اور مستقبل میں حقیقت میں مددگار ثابت ہوگا۔
- قابل بھروسہ بالغ افراد کے بارے میں جاننا۔ ابتدائی تعلیم اور اسکول میں ہم بچوں کو ان سب بالغوں کے بارے میں جاننے میں مدد دیتے ہیں جو ان کی مدد اور معاونت کرتے ہیں اور اگر وہ کسی وقت کسی چیز سے پریشان یا متفکر ہو جائیں تو ان کو کون مدد فراہم کر سکتا ہے۔ آپ گھر پر اس بارے میں خیالات کا اظہار کر سکتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کی مدد کے لیے ہمیشہ کس طرح موجود رہتے ہیں اور اس کی زندگی سے وابستہ دیگر بالغوں کی پہچان کرنے میں بھی اس کی مدد کر سکتے ہیں جو اس سے محبت اور اس کی دیکھ بھال کرتے ہوں۔

یہ کتابیں گھر میں سیکھنے میں مدد فراہم کریں گی۔ اپنی مقامی لائبریری سے ان کے بارے میں پوچھیں:

مجھے غصہ آتا ہے/میں خوفزدہ ہوتا ہوں/مجھے دکھ ہوتا ہے/میں پریشان ہوں تمام کتابیں برائین  
[I feel angry/I feel frightened/I feel sad/ I'm worried are all books by Brain Moses]  
موسیس نے تحریر کی ہیں۔ یہ کتابیں ایسے احساسات کا جائزہ ایک پرمسرت اور تسلی بخش انداز میں لیتی ہیں۔

لٹل میئرکیٹ کی بڑی گھبراہٹ: سکون کے نئے طریقے سیکھنے سے متعلق ایک کہانی - ازجین اویز۔  
[Little Meerkat's Big Panic: A story about learning new ways to feel calm by Jane Evans]  
شوخی سے بھر پور یہ ایک شگفتہ رنگ اسٹوری بک 6-2 سال کی عمر کے بچوں کو متجسس محسوس کرتے وقت اپنے بدن اور دماغ کو پرسکون بنانے کے آسان طریقے بتاتی ہے۔

دی ہیوج بیگ آف ووریز از ورجینیا آرن سائیڈ۔ [The Huge Bag of Worries by Virginia Ironside]  
جینی جب بھی جاتی ہے، اس کی پریشانی اس کا تعاقب کرتی ہے - نیلے رنگ کے ایک بڑے تھیلے میں! لیکن اس کی نانی مدد کر سکتی ہے۔ یہ کہانی ان تمام بچوں کو پرکشش لگے گی جو کبھی کبھار اپنی پریشانیوں میں مبتلا رہتے ہیں۔

میرے بہت سے رنگین دن از ڈاکٹر سیؤس۔ [My many coloured days by Dr Seuss]  
'آپ حیران ہوں گے کہ میں رنگین دنوں میں کتنے طریقوں سے بدلتا ہوں'۔ ڈاکٹر سیؤس قاری کو بہت سی مختلف کیفیات سے گزرتے ہوئے سفر پر لے جاتی ہے۔

'نہ کا مطلب نہ ہے' از جینین سینڈرز اور چیری زامانگ۔

[No Means No! by Jayneen Sanders and Cherie Zamazing]

نہ کا مطلب نہ ہے' ایک باختیار چھوٹی سی بچی کے بارے میں بچوں کی تصویروں پر مبنی کتاب ہے جو کہ تمام معاملات پر ایک بہت ہی پختہ اور واضح رائے رکھتی ہے۔

اولیور جو کہ چھوٹا لیکن طاقتور تھا از مارا برگ مین اور نیک مالینڈ

[Oliver who was small but mighty by Mara Bergman and Nick Maland]

اولیور چھوٹا ہے لیکن اس کی خواہش ہے کہ وہ طویل قد اور طاقت ور ہوتا۔ یہ کہانی آپ کے خوف پر قابو پانے کے بارے میں ہے۔

"وہ بڑی چیزوں کے بارے میں فیصلہ نہیں کرتا، بلکہ یہ دیکھنے کے لئے کہ معاملات کس طرف کا رخ کرتے ہیں، خود اپنے فیصلے کرتا ہے۔"

"جب انتخاب اور فیصلے کرنے میں مدد کرنے کی بات آتی ہے تو میں ہمیشہ اپنے بیٹے کو سمجھا دیتی ہوں کہ

اس کا جسم نجی ہے اور صرف وہ ہی فیصلہ کرے گا کہ کون اسے چھو سکتا ہے، یعنی اگر وہ کسی رشتہ دار کو الوداع کہنا، بگل گیر ہونا یا بوسہ دینا نہیں چاہتا تو کوئی بات نہیں۔ میں اس پر زبردستی نہیں کروں گی اور میں کسی کو بھی اس کی سوچ بدلنے کی کوشش نہیں کرنے دوں گی۔ میں اسے کہنا چاہتی ہوں کہ نہ کہنا ہمیشہ درست ہوتا ہے، کسی بالغ شخص کو نہ کہنا مناسب ہے اور بالغ افراد ہمیشہ درست نہیں ہوتے۔"

## جاندار چیزوں کی دیکھ بھال کرنا سیکھنا

- **جاندار چیزوں کی دیکھ بھال کرنا۔** گھر پر آپ پودوں یا سبزیوں کی نشوونما اور دیکھ بھال کر سکتے ہیں، نیز پالتو جانور بھی پال سکتے ہیں جن کی دیکھ بھال کے سلسلے میں چند ایک ذمہ داریاں بچے ادا کر سکتے ہوں۔
- **حمل۔** اسکول میں حمل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے اور ماں کے رحم میں بچہ کیسے نشوونما پاتا ہے کے بارے میں بات کرنے کے لئے ذیل میں دی گئی چند ایک کتابیں استعمال کریں گے۔ گھر کے اندر یا گنے میں یا دوستوں کے ساتھ بچوں کو حاملہ خواتین سے ملنے اور بات چیت کرنے کے مواقع مل سکتے ہیں؛ وہ مزید معلومات کے دلدادہ اور متجسس ہوں گے! گھر میں حمل، نئے بھائیوں یا بہنوں یا کزنز کی آمد کے ساتھ حمل کے دوران ہونے والی پیشرفتوں کے بارے میں جاننے کے بہت سارے مواقع موجود ہوتے ہیں۔
- **کمسن بچوں کو کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟** اگرچہ وہ بذات خود بہت ہی کمسن ہوتے ہیں لیکن ہم چاہتے ہیں کہ بچے ان تمام چیزوں کے بارے میں سیکھیں جو ایک بچے کو صحت مند، خوش و خرم اور محفوظ رہنے کے لیے درکار ہوتی ہیں۔ ایک بار پھر، آپ اپنے بچے کو سیکھنے میں مدد دینے کے لیے اپنے تجربات استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ وہ کس طرح کا بچہ ہے اور کس چیز نے ان کو سکون بخشنے، صحت مند رہنے، خوش و خرم اور محفوظ رکھنے میں مدد فراہم کی۔ اگر آس پاس چھوٹے بھائی یا بہنیں یا کزنز موجود ہیں تو اپنے بچے کو مصروف عمل کریں اور اس کی ضروریات کو پہچاننے اور ان کا جواب دینے میں مدد دیں۔

یہ کتابیں گھر پر سیکھنے میں مدد فراہم کریں گی۔ اپنی مقامی لائبریری سے ان کے بارے میں پوچھیں:

**مجھے ایک پالتو جانور چاہیے** از لورن چائلڈ۔ [I want a pet by Lauren Child]  
پالتو جانور کے بارے میں ایک نوجوان راوی جتنا زیادہ مایوس ہوتا ہے اس کی تجاویز اتنی ہی بے ڈھنگی ہوتی ہیں!

**جب میں بچہ تھا تو کیا لگتا تھا؟** از جینی ویلس اور ٹونی راس۔  
[What Did I look Like When I Was a Baby? By Jeanne Willis and Tony Ross]  
یہ کتاب خاندانی خصلتوں اور جینز کے بارے میں ایک مزاحیہ اور قابل رسائی انداز میں چھان بین کرتی ہے۔

**میں نے کیسے آغاز کیا؟** از مائک میننگ اور برٹہ گرانسٹروم۔  
[How did I Begin? by Mick Manning and Brita Granstrom]  
چھوٹے بچوں کے لئے زندگی کے حقائق کا ایک پُرچوش اور دوستانہ تعارف جو حمل ٹھہرنے کے لمحے سے لے کر ایک بچے کی پیدائش تک کی زندگی کی ایک نئی کہانی پر نظر رکھتے ہیں۔

**آپ کی پیدائش سے قبل از جینیفر ڈیوس۔** [Before you were born by Jennifer Davis]  
یہ خوش کن جدید کتاب حمل کے بارے میں ہے۔

**بچوں کی تخلیق کس طرح ہوتی ہے؟** از الیسٹر اسمتھ۔ لفٹ۔ [How the babies are made? By Alastair Smith]  
صفحات کی تہہ پلٹ کر دیکھیں کہ بچہ جیسے جیسے نشوونما حاصل کرتا ہے بڑا ہوتا جاتا ہے۔

**ہمارے پاس اب ایک بچہ ہے** از لوئس راک۔ [Now We Have a Baby by Lois Rock]  
ایک کمسن بچے کو ایک ننھے بچے کی وجہ سے ان کی زندگی اور کنبے پر پڑنے والے اثرات کے لیے تیار کرنا۔

"میری بیٹی اب 3 سال کی ہے جبکہ میں تیسرے بچے کی پیدائش کا انتظار کر رہی ہوں میری بیٹی نے جسم کے اعضاء کے بارے میں سوالات پوچھنے شروع کر دیئے ہیں، عام طور پر جب وہ غسل خانے میں ہوتی ہے یا ماں یا باپ کو شاور لیتے یا کپڑے بدلتے دیکھتی ہے۔ یہ بالکل ہی ایک نئی تبدیلی ہے اور ہم ہر نام کو عرفیت کے بجائے اس کا صحیح نام دے رہے ہیں۔"