گھر پرسیکھنا:
والدین اور کیئررز کے لیے پہلے درجے پر سیکھنے سے متعلق تجاویز۔

جب آپ کا بچہ P3،P2 یا P4 میں ہوتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ وہ پہلی سطح پر سیکھ رہا ہے۔ چند ایک بچے اس درجے پر بعد میں بھی سیکھ سکتے ہیں۔ اسکول میں ہمارے سیکھنے کا ایک حصہ **تعلقات، نشوونما پانے، ان کے اجسام** اور جس کو ہم **بچے کی کہانی** کہہ سکتے ہیں کے بارے میں ہوتا ہے۔ صحت اور تندرستی کے بارے میں سیکھنے سے متعلق ہمارے اس شعبے کو *تعلقات، جنسی صحت اور نگہداشتی* تعلیم کہتے ہیں۔

آپ اپنے بچے کے پہلے اور سب سے اہم استاد ہیں۔ آپ کے بچے کی اسکول میں موجودگی کے دوران اس کو سیکھنے میں مدد دینے کے لئے والدین/کیئررز اور اسکولوں کے لئے مل کر کام کرنے کا موقع موجود ہوتا ہے۔ اس کے بعد آنے والے صفحات پر ہم یہ دریافت کرتے ہیں کہ آپ کس طرح سے سیکھنے کی تائید کرسکتے ہیں، جن والدین سے درخواست کی گئی تھی کہ وہ اپنے بچے کی تعلیم کی حمایت کیلئے کیا کرتے ہیں ان کی طرف سے بھی چند ایک تجاویز فراہم کی گئی ہیں ۔

تعلقات کے بارے میں سیکھنا

گھر پر آپ یہ کام انجام دے سکتے ہیں۔ ان میں سے چند ایک چیزیں جنہیں آپ روزمرہ بنیادوں پر انجام دے رہے ہوتے ہیں بالکل واضح ہیں ۔ ہم ان کا تذکرہ صرف اس لیے کرتے ہیں کہ وہ اسکول کے اندر سیکھنے کے عمل میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

- **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۔ ان تمام چیزوں کے بارے میں بات کریں جن میں وہ مہارت رکھتے ہوں اور ان کی وہ چیزیں جو آپ کو پسند ہوں۔ 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۔
- **اہل خانہ کے بارے میں بات چیت کرنا۔** بچے آپ کی نشوونما سے متعلق اور نزدیک اور دور دراز کے رشتہ داروں کے بارے میں کہانیاں سننا پسند کرتے ہیں۔ چھوٹے خاندان اس بات سے خوش ہو سکتے ہیں کہ وہ کتنے قریب ہیں۔ آپ ایک خاندانی پورٹریٹ، خاندانی شجرہ نسب یا فیملی/سیلفی گیلری بنانے کا آغاز کرسکتے ہیں۔
- **قابل بھروسہ بالغ افراد کے بارے میں جاننا۔** اسکول میں ہم بچوں کو ان سبھی بالغوں کے بارے میں جاننے میں مدد دیتے ہیں جو ان کی مدد اور تائید کرتے ہیں اور اگر وہ کبھی کسی چیز سے پریشان یا فکرمند ہو جائیں تو وہ ان کو مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ہم آپ کے بچے کی زندگی سے وابستہ گھر کے دیگر بالغ افراد کے بارے میں بھی بات کر سکتے ہیں جو ان سے محبت کرتے اور ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔
- **لڑکا یا لڑکی ہونا۔** اسکول میں ہم بچوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ جس کسی کے ساتھ بھی ہوں خوش رہیں، جس لڑکی یا لڑکے کے ساتھ وہ رہنا 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 بچوں کے ساتھ ایک جیسا سلوک کرنے کی بھر پور کوشش کریں گے۔ گھر پر آپ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں کہ وہ جو کچھ بھی بننا چاہتا ہو بنے، گھریلو کام کاج میں مدد دے، اور آپ اس کی مدد کریں کہ وہ دوسرے بچوں کی خواہ وہ کوئی بھی ہوں عزت کرنا سیکھے۔

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

"جونہی موقع ملے ہم واضح بات جیت سے فائدہ اٹھاتے ہیں... کوئی ایسی چیز جسے ہم ٹی وی یا بس پر دیکھیں اور استعمال کریں ہیں۔"

"لڑکے لڑکیوں کے ساتھ اسٹیکرز بدلتے ہیں، دونوں فٹ بال کی تربیت لیتے ہیں، لہذا معاملات بدل چکے ہیں، یہ امر باعث تسکین ہے۔"

"ہماری طرف سے کوئی دباؤ نہیں ہے۔ ہم اسے رقص کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ پہلے پہل تو وہ شرمندہ ہوتا تھالیکن ہم نے اسے تسلی دی کہ ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ "

"میں اس سے کہتا ہوں کہ لڑکیاں سب کچھ کر سکتی ہیں۔"

"ایل جی بی ٹی اس وقت سامنے آیا جب اسکول میں کوئی آدمی کسی مشہور شخص کے بارے میں بات کر رہا تھا کہ وہ ہم جنس پرست ہے۔ میں نے انہیں بتایا کہ 'ہم جنس پرستوں' کا کیا مطلب ہے اور ہم نے ان لڑکوں کے بارے میں بات چیت کی جو لڑکے پسند کرتے ہیں/ لڑکیاں جو لڑکیوں کو پسند کرتے ہیں، ان کا خیال نہیں تھا کہ اس میں کوئی عجیب بات ہے لہذا ہم نے اس لفظ کو بطور توہین استعمال نہ کرنے کے بارے میں بات کی۔

نشوونما پانے اور اجسام کے بارے میں سیکھنا

اسکول میں ہم 'لائق تدریس لمحات' کے بارے میں بات کرتے 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 نشوونما اور ان کے جسم کے بارے میں سیکھنے کی بات ہو تو اس بارے میں سوچنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ آپ غور کریں کہ گھر پر سیکھنے میں کس طرح مدد کرسکتے ہیں۔ چند ایک تجاویز یہ ہیں۔

- **میرا جسم میرا ہے!** یہ ایک بڑا پیغام ہے جس کو ہم اسکول میں بچوں تک پہنچانا چاہتے ہیں۔ بچے سیکھ سکتے ہیں کہ چھوا جانا ان کا اپنا انتخاب ہے۔ گھر پر آپ اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ اپنے بچے کو نہ بتائیں کہ اس نے کسی کو خدا حافظ کہتے وقت ضرور بوسہ دینا ہے یا جا کر کسی کے گھٹنے پر بیٹھا جانا ہے – فیصلہ وہ خود کر سکتا ہے! آپ اپنے بچے کو یہ واضح پیغام بھی دے سکتے ہیں کہ اگر کوئی شخص ان کی شرمگاہ کو چھوتا ہے یا چھونے کی کوشش کرتا ہے تو وہ آپ کو اس بارے میں بتاسکتے ہیں اور وہ کبھی بھی اس طرح کی چیزوں کے بارے میں مشکل میں نہیں پڑیں گے۔
- **باتھ روم میں.** جب آپ کا بچہ بیت الخلا میں جاتا ہے یا غسل کرتا ہے یا شاور لیتا ہے تو اس کو اس بارے میں سوچنے کی ترغیب دینے کے مواقع موجود ہوتے ہیں کہ وہ غور کرے کہ پرائیویٹ کیا ہوتا ہے۔ جب تک کہ آپ کے لیے مدد کرنا لازمی نہ ہوں بچے آزادانہ طور پر کام کرسکتے ہیں۔ وہ دروازے بند کرسکتے ہیں، اپنے ہاتھ دھو سکتے ہیں، کپڑے پہن سکتے ہیں۔
- **جو الفاظ ہم استعمال کرتے ہیں۔** اسکول میں ہم یہ الفاظ استعمال کریں گے: عضو تناسل، اندام نہانی، چوتڑے 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 برائے وضاحت، ہم اندام نہانی کا لفظ اس لیے استعمال کرتے ہیں کیونکہ یہ ان کے اعضاء کے اس حصے کے لئے صحیح لفظ ہے جس کو لڑکی دیکھ سکتی ہے – اندام نہانی اندر کا حصہ ہے)۔
- **زیر جامہ** کے بارے میں اصول۔ اس طرح سے بچے نجی حصوں کے بارے میں جاننا پسند کرتے ہیں۔ https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/undwear-rule/

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

"ہم نے اپنی بیٹی کے جسمانی اعضاء اورایک لڑکے اور ایک لڑکی کے درمیان فرق کے بارے میں بات کی ہے۔ جب وہ سوالات کرنےلگی تو مجھے محسوس ہوا کہ اگر وہ سوالات پوچھ رہی ہے تو وہ جوابات کے لئے

تیار ہے۔"

"وہ متبادل ناموں کے بارے میں جانتے ہیں جنہیں استعمال کیا جاتا ہے' پھول، ونکی، ولی وغیرہ۔ 'میں نے ہمیشہ یہ بات یقینی بنائی ہے کہ'اندام نہانی'' عضو تناسل 'کی تشریح الاعضا کے لئے صحیح اصطلاحات استعمال ہوں۔

"وہ 5 سال کا ہے اور وہ عضو تناسل کا نام جانتاہے۔ وہ چناؤ کر سکتا ہے کہ اس کو کیا کہنا ہے۔ "

"میں نے اسکول کے الفاظ استعمال کرنے کا فیصلہ کیا کیونکہ میں اس کو الجھانا نہیں چاہتا تھا۔"

"ماں کے طور پر یہ میرے لئے قدرے شرمناک ہے کیونکہ جب میں جسم وغیرہ سے متعلق کسی بھی چیز کی بات کرتی ہوں تو میں ایک نجی شخص ہوں لیکن مجھے یہ احساس ہوگیا ہے کہ میں جو کچھ کہہ رہی ہوں اس بارے میں مجھے واضح اور پر اعتماد ہونا پڑے گا اور میں اس سے جاننا چاہتا ہوں کہ جو کچھ اس کے دماغ میں ہے وہ مجھ تک پہنچ سکے۔"

"وہ یہ بات اسکول سے سیکھتے ہیں کہ ان کی محفوظ جگہ زیر جامہ ہے۔ میں اسکولوں کے اس کام سے خوش ہوں" ۔

انسانی زندگی کا آغاز، حمل اور پیدائش کے بارے میں سیکھنا

اسکول میں بچے سیکھتے ہیں کہ زندگی کیسے تخلیق پاتی ہے اور حمل اور پیدائش کیا ہوتے ہیں۔ ہم پودوں اور جانوروں کے بارے میں بات کرکے ایسا کرتے ہیں، اور ظاہر ہے اس کا مطلب انسانی زندگی کے بارے میں بات کرنا ہے۔ ہم اس لئےیہ کرتے ہیں کہ بچے متجسس ہوتے ہیں، وہ واقعتاً جاننا چاہتے ہیں لہذا راستبازی سے کام لینا بہت اچھا ہوتا ہے۔ شاید آپ سے پہلے ہی پوچھا جا چکا ہے: *لیکن چھوٹے بچے کہاں سے آتے ہیں؟* گھر میں اس کے بارے میں بات چیت کرنے اور جاننے کے لیے چند ایک تجاویز ہیں۔ **چند ایک عمدہ کتابیں واقعی میں موجود ہیں جو اس گفتگو میں مدد دیتی ہیں۔ اس کے بعد آنے والی بُک لسٹ کو چیک کریں۔**

- **بچوں کی تخلیق کس طرح ہوتی ہے؟** اسکول میں ہم اس بارے میں سادہ الفاظ میں جنسی عمل اور مانع حمل کی وضاحت کرتے ہوئے بات کریں گے کہ بچے کس طرح پیدا ہوتے ہیں۔ اس سبق کو شروع کرنے سے قبل ہم پاورپوائنٹ اور ان الفاظ کا اشتراک کریں گے جو ہم استعمال کرتے ہیں تاکہ آپ کو گھر پر اس کے سیکھنے میں مدد دے سکیں۔
- **حمل.** اسکول میں ہم اس بارے میں بات کریں گے کہ ماں کے رحم میں بچہ کیسے نشوونما پاتا ہے۔ گھر کے اندر یا کنبے میں یا دوستوں کے ساتھ بچوں کو حاملہ خواتین سے ملنے اور بات چیت کرنے کے مواقع مل سکتے ہیں؛ وہ مزید معلومات کے دِلدادہ اورمتجسس 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۔
- **بچے کس طرح پیدا ہوتے ہیں؟** اسکول کے اندر بچے نوزائیدہ کی پیدائش کی تیاری اور رحم سے باہر والدہ کی اندام نہانی سے نکلنے کے بارے میں سیکھیں گے۔ گھر پر آپ اپنے بچے کی پیدائش یا بہن بھائیوں کی پیدائش کے بارے میں بات کرسکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے پاس شیئر کرنے کے لئے پہلے کی چند ایک تصاویر موجود ہوں۔
- **کمسن بچوں کو کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟** اگرچہ وہ بذات خود بہت کم عمر ہوتے ہیں لیکن ہم چاہتے ہیں کہ بچے اسکول میں ان تمام چیزوں کے بارے میں سیکھیں جو 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 اپنا تجربہ استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ وہ کس طرح کا بچہ ہے اور کس چیز نے اس کو سکون بخشنے، صحت مند رہنے، خوش و خرم اور محفوظ رکھنے میں مدد فراہم کی۔

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

"جب میں حامله تھی تو میں نے اس کتاب کو استعمال کرتے ہوئے افزائش نسل اور حمل کے بارے میں بہت زیادہ وضاحت کی تھی۔"

"جب زیادہ بچے پیدا کرنے کے لیے حمل اور پیدائش کے بارے میں فیصله ہوتا تھا تو میری بیٹی ہر قدم پر موجود ہوتی تھی اس لیے وہ اس بارے میں بخوبی جانتی ہیں!"

"جب ایسے مواقع آتے ہیں جیسا که میں نے بچه کس طرح سے جنم دیا تھا اور بچے کی پیدائش میں کیا کچھ شامل تھا تو میں گفتگو کے دوران ہمیشه سچا اور فعال طرز عمل اپناتی ہوں - اگرچه عمر کی مناسبت سے۔"

سننے اور بولنے کی اہمیت

جیسا که آپ کو معلوم ہو گا بعض اوقات آپ کو درست وقت پر درست جگه رہنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس طرح کے لمحات میں آپ کا بچه ایسے جذبات کا اظہار کرے گا جن سے آپ آگاہ ہوں گے، شاید یوں لگے که جس طرح انھیں آپ کو کچھ بتانے یا پوچھنے کی ضرورت ہے یا ہوسکتا ہے که اچانک سے سوال سامنے آ جائے۔ اس میں کوئی شک نہیں که کبھی کبھی والدین یا کیئرر ہونا مشکل ہوسکتا ہے۔ لیکن جب بھی آپ سے ہو سکے گفتگو، گیم یا بیڈ ٹائم بک کے لیے دستیاب رہیں۔

"یه مسائل پر بات کرنے سے متعلق ہے۔ وہ جانتا ہے که وہ میرے پاس یا گھر کے دیگر افراد کے پاس آسکتا ہے – میں نے اسے بتایا ہے که کوئی ایسا موضوع نہیں ہے جس پر بات نه ہو سکتی ہو۔"

مل کرمطالعه کرنے والی کتب

اسکول میں ہمارے پاس چندکتابیں موجود ہیں، دیگر کتابیں آپ مقامی لائبریری سے حاصل کر سکتے ہیں – اگر ان کے پاس نه ہوں تو وہ آپ کے لئے آرڈر کر سکتے ہیں۔ لطف اٹھائیں!

میرے جسم کے بارے میں سوالات اٹھائیں اور جوابات دیں
[Lift the flap Questions and Answers about my Body]
کیٹی ڈینس (آئی ایس بی این 9781409562108)۔ اس لفٹ دی فلیپ (اوراق پلٹیں) کتاب میں متعدد سوالوں کے جوابات موجود ہیں جو متجسس بچے اپنے جسموں کے بارے میں کرتے ہیں بشمول 'مجھ سے کیسی بو آتی ہے؟' 'مجھے کس چیز سے ڈکار آتا ہے؟' 'مجھے کیوں اپنے ہاتھ دھونے کی ضرورت ہوتی ہے؟' 'خون کیوں سرخ ہے؟' اور بہت کچھ۔

آپ کا جسم آپ کی ملکیت ہے [Your body belong to you]
کورنیلا اسپیلمان (آئی ایس بی این 978-0-8075-9473-5)۔ سیدھی ساده زبان میں مصنف نے وضاحت کی ہے که بچے دوستانه انداز میں گلے ملنے یا بوسه لینے سے انکار کر سکتے ہیں یہاں تک که اگر وہ کسی سے پیار بھی کرتے ہوں اور دوستی بھی ہو۔ ٹیکسٹ اور تصویریں بچوں کو یاد دلاتی ہیں که ان کے جذبات اہمیت رکھتے ہیں۔ مثبت اور جارحانه انداز۔

کولین اینڈ لی، کیرٹ اینڈ پی [Colin and Lee, Carrot and Pea]
موریگ ہوڈ (آئی ایس بی این 1509808949)۔ بچوں کو انفرادیت ، دوستی ... اور سبزیاں منانے میں مدد دینے کا بہترین طریقه!

مائیلز از دی بوس آف ہز باڈی [Miles is the boss of his body]
اسمانتھه کرٹزمان - کاؤنٹر اور ایبی شلر (آئی ایس بی این 0989407136)۔ اس کی چھٹی سالگرہ کے موقع پر مائلز کا جوش و خروش اس وقت مدھم پڑ گیا جب اس نے اپنے آپ کو اپنی فیملی کے ایک نیک نیت شخص کی طرف سے گھونسے کھاتے، بھینچ کر گلے لگاتے، اٹھاتے اور گدگدی کرتے ہوئے پایا اور فیصله کیا که بس اب بہت ہو گیا ہے! جب مائلز نے کہا که وہ "اپنے جسم کا مالک" ہے تو اس کے پورے کنبے نے اس کی ذاتی حدود کی حمایت اور احترام کیا۔

فیملی میں کون ہے [Who's in a Family]

رابرٹ اسکاچ (آئی ایس بی این 1883672139)۔ فیملی اہمیت رکھتی ہے، لیکن فیملی کون لوگ ہوتے ہیں؟ یہ وہ لوگ ہیں جو آپ سے سب سے زیادہ پیار کرتے ہیں! تصویروں کی اس کتاب کے اندر کوئی پیش بینی نہیں کہ گئی کہ فیملی کو کونسی چیز ایک فیملی بناتی ہے۔ یہاں تک کہ بچوں کے پسندیدہ جانوروں کے کچھ خاندانوں کو بھی اتنا ہی وقت دیا جاتا ہے۔

کنبے ، کنبے ، کنبے! [Families, Families, Families!]

سوزین لینگ (آئی ایس بی این 9780552572927)۔ 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 کو تلاش کریں۔

دی ہیوج بیگ آف وریز [The Huge Bang of Worries]

ورجینیا آئرنسائڈ (آئی ایس بی این0340903171)۔ جینی جب بھی جاتی ہے، اس کی پریشانی اس کا تعاقب کرتی ہے - نیلے رنگ کے ایک بڑے تھیلے میں! جینی نے فیصلہ کر لیا ہے کہ انہیں جانا پڑے گا۔ لیکن اپنی مدد کے لیے وہ کس کو لے سکتی ہے؟ یہ ایک مزاحیہ اور اطمینان بخش کہانی ان تمام بچوں کو اچھی لگے گی جو کبھی کبھار اپنی ہی پریشانیوں کا شکار رہتے ہیں۔

میں ایک لڑکی ہوں! [I'm a Girl!]

یاسمین اسماعیل (آئی ایس بی این 1408857006)۔ اس کتاب میں جو لڑکی جیتنا پسند کرتی ہے، وہ برجستہ، تیز اور مضبوط ہونا پسند کرتی ہے۔ جب وہ کسی ایسے لڑکے سے ملاقات کرتی ہے جو شہزادی کا لباس پہننا اور گڑیوں سے کھیلنا پسند کرتا ہے تو ان دونوں کو فوری طور پر پتا چل جاتا ہے کہ ان کی دلچسپیاں مشترک، وسیع اور مختلف قسم کی ہیں۔ کون کہتا ہے کہ گلابی لڑکیوں کے لئے ہے اور نیلا لڑکوں کے لئے ہے؟

میرے بہت سے رنگین دن [My many coloured days]

ڈاکٹر سیوس (آئی ایس بی این 0099266598)۔'آپ حیران ہوں گے کہ میں رنگین دنوں میں کتنے طریقوں سے بدلتا ہوں۔ ہوسکتا ہے کہ چند ایک دن آپ ریچھ کی طرح بھورا محسوس کریں۔ آپ کوکسی چیز کے بارے میں آہستہ اور کم حقائق محسوس ہوں۔ لیکن پھر ایک پیلے رنگ کا دن آتا ہے اور وہ بھی! آپ کو مصروف، بھن بھنانے والی مکھی کی طرح لگتا ہے'۔ ڈاکٹر سیؤس قاری کو بہت سی مختلف کیفییات سے گزرتے ہوئے سفر پر لے جاتی ہے۔

نہ کا مطلب نہ ہے! [No Means No!]

جینین سینڈرز اور چیری زامازنگ (آئی ایس بی این 1925089223)۔ 'نہ کا مطلب نہ ہے' بچوں کی تصویروں پر مبنی ایک چھوٹی سی با اختیار بچی کے بارے میں ایک کتاب جو کہ تمام مسائل، خاص طور پر اپنے جسم اور ذاتی حدود و قیود کے بارے میں ایک واضح اورمضبوط رائے رکھتی ہے۔

دوست [Friends]

ایرک کارل (آئی ایس بی این(0399172068) ۔ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ دو دوست تھے جو ہمیشہ ساتھ رہتے تھے ... لیکن ایک دن، لڑکا بالکل تنہا تھا۔ اس کا دوست چلا گیا۔ وہ بے قابو ہوکر اس کی جستجو پر روانہ ہوتا ہے جو اسے ایک تیز سرد ندی کے اس پار لے جاتی ہے، ایک طویل پہاڑ کے اوپر، ایک وسیع میدان اور تاریک سایہ دار جنگل کے اندر سے۔ آخر کار اپنے محبوب دوست کے ساتھ دوبارہ ملنے سے قبل وہ ستاروں بھرے آسمانوں کے نیچے سوتا ہے اور بادلوں پر تیرتے ہوئے خواب دیکھتا ہے۔

وہ لڑکا جس نے اپنے اردگرد ایک دیوار تعمیر کی تھی [The boy who built a wall around himself]

علی ریڈفورڈ (آئی ایس بی این 1849056838)۔ 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۔ 4 تا 9 سال کی عمر کے بچوں کے لئے لکھی گئی، ہلکے رنگ کی تصویروں والی یہ کتاب یہ بتانے کے لئے ایک آسان استعارہ استعمال کرتی ہے کہ وہ بچے جو کہ صدمے یا تکلیف دہ تجربات سے گزرتے ہیں وہ اپنے اور دوسرے لوگوں کے درمیان رکاوٹیں کھڑی کرسکتے ہیں۔ یہ بچوں کو ان کے جذبات دریافت کرنے اور رابطے کی ترغیب دینے میں مدد دے گی۔

غیر مرئی لڑکا [The invisible Boy]
ٹرڈی لڈویگ (آئی ایس بی این 9781582464503)۔ غیر مرئی لڑکے برائین سے ملو۔ کبھی بھی کوئی شخص اس کی طرف دھیان نہیں دیتا اور نہ ہی اسے اپنے گروپ، کھیل، یا سالگرہ کی تقریب میں شامل کرنے کا سوچتا ہے۔ یہاں تک کہ کلاس میں ایک نیا بچہ آتا ہے۔ جب نیا لڑکا جسٹن پہنچتا ہے تو برائن سب سے پہلا لڑکا ہوتا ہے جو اسے خوش آمدید کہتا ہے۔ اور جب برائن اور جسٹن مل کر کلاس پروجیکٹ پر کام کرتے ہیں تو برائن کو ایک تابناک راستہ مل جاتا ہے۔ یہ دھیمی سے کہانی بتاتی ہے کہ کس طرح سے چھوٹی چھوٹی حرکات بچوں کو مصروف عمل کرنے میں مدد دیتی ہیں اور انہیں پھلنے پھولنے کا موقع دیتی ہیں۔

ہمدردی کا آغاز آپ سےہوتا ہے [Kindness Starts with you]
جیکولن اسٹگ (آئی ایس بی این 1775183319)۔ اسکول میں اس کی موجودگی کے دوران میڈی کی تقلید کریں، جہاں آپ کا بچہ سیکھ جائے گا کہ شفقت پھیلانا کتنا آسان ہوسکتا ہے! کھیل میں سب کو شامل کر کے جُھولے کا رخ بدلنے تک - کہانیوں کی یہ کتاب بتاتی ہےکہ احسان کا کوئی بھی عمل، چاہے وہ کتنا ہی چھوٹا کیوں نہ ہو، کبھی ضائع نہیں ہوتا ہے۔

جب میں بچی تھی کیسی لگتی تھی؟ [What Did I look like When I Was a Baby]
جین ولیس اور ٹونی راس (آئی ایس بی این 2106 184270)۔ مائیکل اپنی ماں سے پوچھتا ہے؛ لنگور اپنی ماں سے پوچھتے ہیں اور دیگر تمام جانور اپنی ماں سے پوچھتے ہیں۔ ہر معاملے میں اس کا جواب خُوش کُن اور اطمینان بخش ہوتا ہے۔ یہ کتاب خاندانی خصلتوں اور جینز کے بارے میں ایک مزاحیہ اور قابل رسائی انداز میں چھان بین کرتی ہے۔ خوبصورت بصری لطیفوں سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

میں نے کیسے آغاز کیا؟ [How did I begin?]
مک منیننگ اور برٹا گرانسٹروم (آئی ایس بی این 978-0-7496-5661-4)۔چھوٹے بچوں کے لئے زندگی کے حقائق کا تعارف جو کہ حمل ٹھہرنے سے لے کر بچے کی ولادت تک کی کہانی کی تقلید کرتا ہے۔

آپ کی پیدائش سے پہلے [Before you were born]
جینیفر ڈیوس (آئی ایس بی این 0761112006)۔ حمل کے بارے میں یہ ایک پُر مُسَرَّت اور جدید کتاب ہے جو کہ ماں اور بچے کے بارے میں ایک متوازی کہانی بیان کرتی ہے جو کہ بچے کے دل کی دھڑکن کی تھرتھراہٹ سے شروع ہو کر اس کی پہلی ناقابل فراموش ملاقات تک چلتی ہے۔

بچوں کی تخلیق کس طرح ہوتی ہے؟ [How are babies made?]
الیسٹیئر اسمیتھ (آئی ایس بی این 0746025025)۔دریافت کریں کہ ایک بچہ اپنی ماں کے پیٹ میں کس طرح تخلیق پاتا ہے۔ صفحات کی تہہ پلٹ کر دیکھیں کہ بچہ جیسے جیسے نشوونما حاصل کرتا ہے بڑا ہوتا جاتا ہے۔

ہمارے پاس اب ایک بچہ ہے [Now We Have a Baby]
لوئس راک (آئی ایس بی این 48855 07459)۔آپ کے کنبے میں ایک نیا بچہ ہے۔ اس بارے میں سوچنے کے لئے بہت ساری اہم چیزیں ہیں اور آپ کو بہت کچھ سیکھنا پڑے گا۔ ایک کمسن بچے کو ایک ننھے بچے کی وجہ سے اس کی زندگی اور کنبے پر پڑنے والے اثرات کے لیے تیار کرنا۔

ان لڑکوں کی کہانیاں جو مختلف ہونے کی ہمت رکھتے ہیں۔[Stories for boys who dare to be different]
بن بروکس (آئی ایس بی این 978-1-78747-198-6)۔ حیرت انگیز لڑکوں (جو مشہور ہوئے اور اتنے مشہور مرد نہیں) کی سچی کہانیاں جنھوں نے دنیا کو بدل ڈالا۔

باغی لڑکیوں کے لئے گڈ نائٹ کہانیاں [Goodnight stories for rebel girls]
ایلینا فیویلی اور فرانسیسکہ کاوالو (آئی ایس بی این 978-0-141-98600-5) دنیا بھر کی بہادر خواتین کی کہانیاں۔