

آپ کے بچے کی سماجی اور جذباتی نشوونما کو فروغ دینا

ایک تا پانچ سال کی عمر کے بچوں کے والدین کے لیے ایک ہدایت نامہ



صحت مند بنیادیں تعمیر کرنا
ایک تاحیات کامیابی کے لیے

مدد کیسے حاصل کریں

اگر آپ کو تشویشات لاحق ہیں تو، اپنے ڈاکٹر سے بات کریں یا اپنے قریب کسی ڈاکٹر کے لیے 311 پر کال کریں۔ آپ کا معالج اطفال (pediatrician) یا فیملی ڈاکٹر (family doctor) معلومات صحت، نشوونما سے متعلق اسکریننگز اور حوالے فراہم کر سکتا ہے۔

ذہنی صحت سے متعلق حوالوں کے لیے، 311 پر یا LifeNet کو کال کریں: (800-LIFENET) 800-543-3638

آن لائن اس پرچے اور مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور *child mental health* صحت تلاش کریں۔

helping children soar



NYC PROJECT
LAUNCH

NYC Project LAUNCH

مستحکم خاندان اور معاشرے
سماجی اور جذباتی نشوونما کو فروغ دینا
صحتمند، خوش اور کامیاب بچے

یہ پرچہ منشیات کا بیجا استعمال اور ذہنی صحت خدمات کا نظم و نسق (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)) امریکی محکمہ صحت و انسانی خدمات (HHS) سے گرانٹ نمبر 1H79SM060274 کے تحت تیار کیا گیا تھا۔ جن آراء، پالیسیوں اور خیالات کا اظہار کیا گیا ہے وہ مصنفین کے ہیں اور ان سے لازمی طور پر SAMHSA یا HHS کی آراء، پالیسیوں اور خیالات کی عکاسی نہیں ہوتی ہے۔



اپنے بچے کی سماجی اور جذباتی نشوونما کا تعاون کریں

آپ کے بچے یا بچی کی سماجی اور جذباتی نشوونما (ذہنی صحت) — وہ جذبات پر جس طریقے سے قابو رکھنا یا رکھتی ہے اور دوسروں کے ساتھ جس طریقے سے وہ مربوط ہوتا یا ہوتی ہے — وہ جسمانی صحت کی طرح ہی اہم ہے۔ سماجی اور جذباتی نشوونما جسمانی صحت کی طرح واضح نہیں ہوتی ہے، لیکن یہ اسکول میں اور زندگی میں آئندہ کامیابی — کے لیے ناگزیر ہے۔

اس کی اہمیت کیوں ہے

آپ کے بچے یا بچی کی سماجی اور جذباتی نشوونما اس کی زندگی کے ہر حصے کو متاثر کرتی ہے۔ جن بچوں میں اچھی سماجی اور جذباتی اہلیتیں فروغ پاتی ہیں وہ:

- دوست بناتے اور قائم رکھتے ہیں
- جذبات کو سمجھتے اور اس کا اظہار کرتے ہیں
- اسکول کے لیے تیار ہوتے ہیں
- واضح طور پر سوچتے اور نئی چیزیں سیکھتے ہیں

آپ فرق لاسکتے ہیں

آپ کا پیار اور توجہ غذا اور رہنے کی جگہ کی طرح ہی اہم ہیں۔ جب آپ اپنے بچے کو پیار سے گلے لگاتی ہیں یا اس کے ساتھ کھلتی ہیں اور اچھے رویے کی ستائش کرتی ہیں تو، آپ اپنے بچے کی سماجی اور جذباتی نشوونما کا تعاون کر رہی اور — ایک تاحیات کامیابی کی اساس تیار کر رہی ہوتی ہیں۔

اندرون صفحات میں آپ ان چیزوں کے بارے میں جانیں گی:

- اپنے بچے کے لیے سماجی اور جذباتی سنگ میل
- اپنے بچے کی سماجی اور جذباتی نشوونما کا تعاون کرنے کا طریقہ
- کب تشویش زدہ ہوں
- مدد کے لیے کہاں جائیں

- افسردہ ہونے پر آپ کے پاس آتا ہے اور والدین یا نگران سے تسلی قبول کرتا ہے
- ولولے کے ساتھ دریافت کرتا ہے اور دوسرے لوگوں کے بارے میں متجسس ہے
- بچوں کے آس پاس رہنا پسند کرتا ہے لیکن اجنبیوں کے آس پاس خوف زدہ یا مضطرب ہوسکتا ہے
- کتابوں، گانوں اور آسان گیمز سے لطف اندوز ہوتا ہے
- جب وہ اپنی من مانی نہیں کرپاتا ہے تو برہم مزاج ہوسکتا ہے

کس چیز کی توقع کریں

- آپ کو گلے سے لگا کر یا آپ کا ہاتھ پکڑ کر شفقت کا اظہار کرسکتا ہے
- سامانوں، جیسے کمبل کا استعمال کر کے خود کو تسلی دیتا ہے
- مسکرا کر یا رو کر، احساسات کا اظہار کرتا ہے
- دو سال کی عمر تک آپ کے اسے چھوڑ کر چلے جانے پر، اور اس عمر کے بعد دیگر تناؤ زدہ یا نامانوس حالات میں پریشان ہوجاتا ہے اور روتا ہے
- سمجھنا شروع کردیتا ہے اور "نہیں" کا استعمال کرتا ہے
- وہ جو کچھ کرسکتا ہے اس پر فخر کا احساس کرتا ہے، جیسے دوڑنا یا گیند کو ٹھوکر مارنا، اور آپ کے ساتھ اپنی کامیابیوں کا اشتراک کرتا ہے

- خیالی کھیل سے مزہ لیتا ہے
- آپ کی مدد کے بغیر کام کرنا چاہتا ہے
- دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلتا اور اشتراک کرتا ہے
- نام بتانا اور جذبات کا اظہار کرنا سیکھتا ہے
- آپ کے احساسات سے واقف ہوجاتا ہے
- کافی سارے سوالات پوچھتا ہے
- حدود کی جانچ کرتا ہے لیکن بیشتر اوقات انہیں قبول کرتا ہے

- اپنے بچے کو اٹھائیں اور اسے چھاتی سے لگائیں تاکہ اسے اعتماد ہو کہ آپ اس کا تحفظ کرتی ہیں۔
- اچھے رویے کی تعریف کریں؛ مثبت الفاظ کا استعمال کریں اور اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔
- غور کریں کہ کب آپ کا بچہ قریب ہونا چاہتا ہے یا دریافت کرنا چاہتا ہے۔
- اپنے بچے کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے لیے روزمرہ کی سرگرمیاں نہانے کا وقت، کھانے کا وقت استعمال کریں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- ساتھ مل کر کتابیں پڑھیں۔
- کھیلنے کے لیے فرش پر بیٹھیں؛ اپنے بچے کو آگے نکلنے دیں۔
- ایک کمبل یا بھس بھرا ہوا جانور تلاش کرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں تاکہ وہ تسلی کے لیے اسے موڑ سکے۔
- جب آپ کا بچہ دنیا کی تلاش کرے تو اس کے قریب رہیں۔
- نرمی کے ساتھ ادب سکھائیں؛ ٹائم آؤٹس کا استعمال کرنے اور باقاعدگی سے اس پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔
- احساسات پر لیبل لگائیں، خاص طور پر حدود طے کرتے وقت، جیسے: "میں دیکھتا ہوں کہ آپ غصے میں ہیں لیکن ٹھوکر مارنا ٹھیک نہیں ہے۔"

- میک بیلو ("make-believe") والے گیمز ساتھ مل کر کھیلیں۔
- اپنے بچے کی باتیں سنیں اور اس سے بات کریں۔ اس کے احساسات بیان کرنے میں اس کی مدد کریں اور اپنے احساسات کے بارے میں بات کریں۔
- بات اور کھیل کے بیچ ایک توازن ڈھونڈیں۔
- اپنے بچے کو بھائی بہنوں اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کی ترغیب دیں۔
- کھیل کے اوقات پر نگاہ رکھیں۔
- اپنے بچے کی دوستیوں میں شامل رہیں۔

- دلانسہ دینا مشکل ہے یا بیشتر اوقات روتا ہے
- شاد و نادر ہی آنکھیں ملاتا ہے
- والدین اور اجنبیوں کے تنہا ایک جیسا ردعمل ظاہر کرتا ہے

کب تشویش زدہ ہوں

- اجنبیوں کے ساتھ کافی مطمئن ہے، یا حد سے زیادہ ڈرا ہوا ہے؛ کسی ایک بالغ فرد کے تنہا ترجیح کا اظہار نہیں کرتا ہے
- اداس یا گریزاں معلوم پڑتا ہے؛ لوگوں یا کھلونوں میں کم دلچسپی ہے
- برہم مزاج ہے، اکثر ٹھوکر مارتا ہے، دانت کاٹتا ہے یا نوچتا ہے، یا کھلونے یا دوسری چیزیں برباد کرتا ہے

- سرگرمیوں پر توجہ مرکوز یا انہیں پورا نہیں کرسکتا ہے
- آپ کے چھوڑ کر چلے جانے پر چمٹ جاتا ہے یا پریشان ہوجاتا ہے
- تشدد ہوتے دیکھا ہے یا صدمہ انگیز تجربہ ہوا ہے
- آپ یا دوسروں کے ساتھ نہیں کھیلتا ہے
- بہت زیادہ جارح ہے



آپ کا بچہ آپ پر انحصار کرتا ہے

خود اپنا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر آپ کو:

- تھکا ماندہ، افسردہ، فکرمند، یا مغلوب ہونے کا احساس ہوتا ہے، اور یہ احساسات ختم نہیں ہوتے ہیں
- اپنے بچے کے ساتھ وقت گزاری میں مزہ نہیں آتا ہے
- خود اپنے جذبات اور تعلقات میں مشکل وقت کا سامنا ہے
- تشدد ہوتے دیکھا ہے یا صدمہ انگیز تجربہ ہوا ہے