سیکھنے کے لیے تیار

Urdu

اپنے بچے سے بات کریں
اور اس کی بات سنیں

نوٹس

تعارف

آپ کا بچہ اب ایک سال کا ہو گیا ہے اور وہ پیدا ہونے سے پہلے ہی آپ سے بات چیت کر رہا ہے۔ یہ کتابچہ آپ کے بچے کے ساتھ بات چیت کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے مشورے فراہم کرتا ہے اور آپ کے بچے کو سیکھنے کے لیے تیار کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ اگر اس بارے میں آپ کا کوئی بھی سوال ہے تو براہ کرم اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی سے بات کریں۔

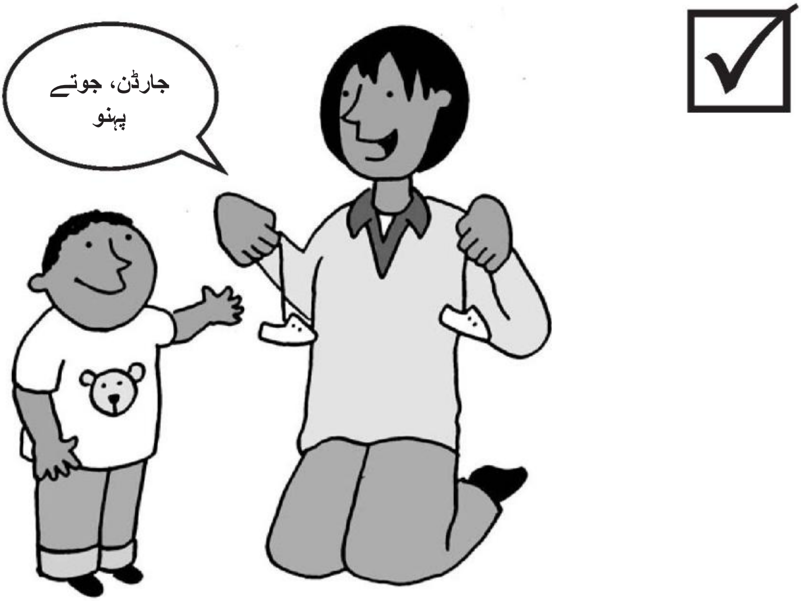
اپنے بچے کو سننے میں مدد کریں

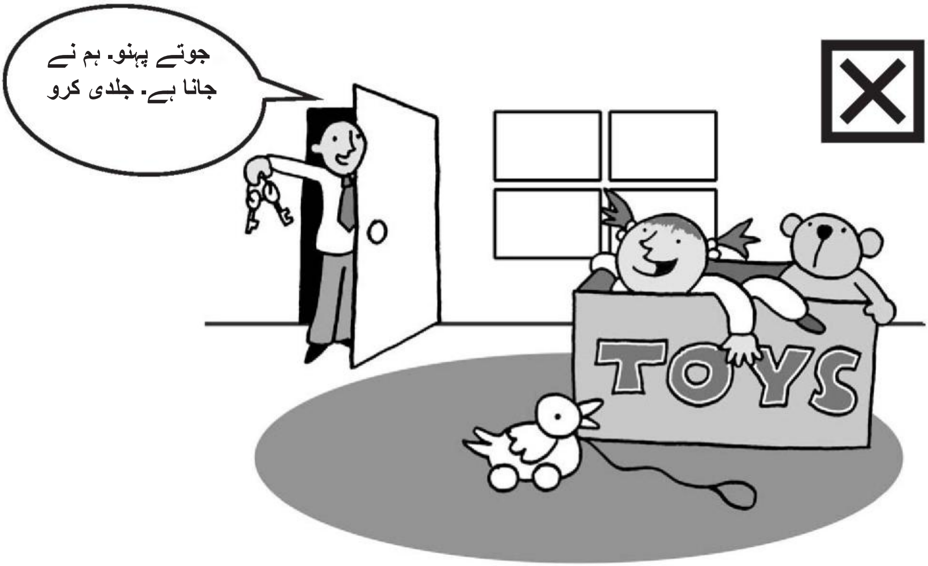
ایسا کرنے کے لیے:

- اس کا نام لیں، اسے چھوئیں یا کہیں 'سنو'۔
- اُس کے سامنے رہیں تاکہ وہ آپ کا چہرہ دیکھ سکے۔
- اگر وہ اچھی طرح سے بات سنتا ہے تو کہیں، "شاباش تم نے اچھے سے سنا!"

ایسا نہ کریں

- کہیں بہت دور سے اُن سے بات کرنا۔ ہو سکتا ہے کہ اسے یہ احساس ہی نہ ہو کہ آپ اس سے بات کر رہے ہیں۔
- اُس کی توجہ اپنے طرف مبذول کرنے سے پہلے اس سے کچھ کرنے کو کہیں۔


جارڈن، جوتے
پہنو

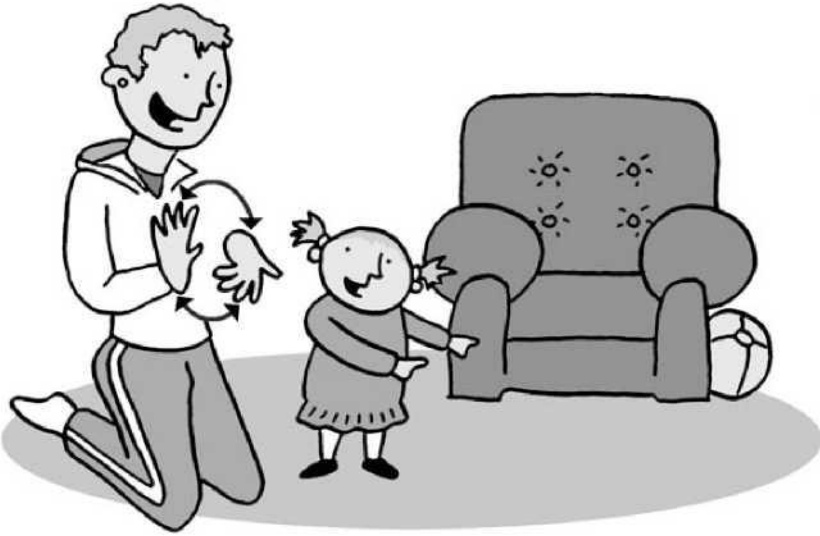

جوتے پہنو۔ ہم نے
جانا ہے۔ جلدی کرو
TOYS

اُن بچوں کے لیے علامات اور اشاروں کا استعمال کیوں کریں جنہیں باتیں سمجھنے میں دشواری ہوتی ہے؟

علامات سے بچوں کو آپ کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے کیونکہ:

- **بچوں کو دیکھنے کے لیے کچھ ملتا ہے اور وہ آپ کی باتیں سنتا ہے جب آپ اس سے کچھ کہتے ہیں۔**
- **اگر بچوں کو زبان سے متعلق کوئی دشواری ہے تو انہیں چیزوں کو دیکھنے سے مدد مل سکتی ہے۔**
- **آپ اپنے ہاتھ اُس جگہ ہلا سکتے ہیں جہاں آپ کا بچہ انہیں دیکھ سکتا ہے۔**
- **کسی علامت اور الفاظ کا استعمال کرنے سے بچوں کو آپ کی باتوں کو سمجھنے کے لیے دو اشارے ملتے ہیں۔**
- **کسی لفظ کے مقابلے میں علامت کے معنی کا اندازہ لگانا زیادہ آسان ہوتا ہے۔**
- **علامات کی مدد سے آپ اپنے بچے سے زیادہ آہستہ سے بات کرسکتے ہیں۔**
- **علامات کی مدد سے آپ زیادہ آسانی سے بات کر سکتے ہیں۔**

ABA



اگر کسی ڈمی کا استعمال کیا جاتا ہے تو اسے صرف سونے کے وقت کے لیے رکھیں

اگر آپ ڈمی کا استعمال کم کرتے ہیں یا اسے مکمل طور پر ختم کر دیتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ:

- آپ کے بچے کو بات کرنے کی مشق کرنے کا زیادہ موقع ملے گا۔
- آپ کے بچے کی گفتگو مزید واضح ہو سکتی ہے۔
- یہ آپ کے بچے کے دانتوں اور کانوں کے لئے بہتر ہوگا۔

امی جی پیئیں

بات کرنے کے لیے نیچے بیٹھیں

جب آپ آمنے سامنے ہوتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ:

- **آپ آنکھوں سے آنکھیں ملا سکتے ہیں۔**
- **آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ کس چیز کے ساتھ کھیلنے کا انتخاب کر رہا ہے۔**
- **آپ یہ بھی دیکھ سکتے ہیں کہ آیا آپ کا بچہ کھیل سے لطف اندوز ہو رہا ہے یا نہیں۔**
- **آپ دونوں ساتھ میں جس چیز کو دیکھ رہے ہیں آپ اس کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔**
- **آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آیا آپ کا بچہ کسی طرف اشارہ کرتا ہے یا کسی اشارے کا استعمال کرتا ہے۔**
- **آپ اس کے ساتھ کھیل شیئر کر سکتے ہیں۔**

آوام سے اور آسان طریقے سے بات کریں

زیادہ باتیں کرنے کی کوشش نہ کریں

اس کا یہ مطلب ہے کہ:

- **آپ کا بچہ صرف ضروری باتیں سنے گا۔**
- **آپ کا بچہ ایک ہی بات کو بار بار سنے گا۔**
- **آپ کا بچہ باتیں سنتا رہے گا اور اس لیے اُسے آپ کو سمجھنے کا زیادہ موقع ملے گا۔**

بنیان پہنو
پتلون پہنو
جرابیں پہنو
ہو گئے تیار

چلو اب نرسری جانے کے لیے
تمہیں کپڑے پہناتے ہیں

آپ کا بچہ کیا کر رہا ہے اس پر تبصرہ کریں

اس کا یہ مطلب ہے کہ:

- **آپ کا بچہ ایسی باتوں کو سنے گا جو ان چیزوں کے بارے میں ہیں جو وہ دیکھ رہے ہیں۔**
- **وہ ان باتوں اور اشیاء یا کارروائیوں کے درمیان تعلق قائم کر سکے گا۔**
- **وہ محسوس کرے گا کہ آپ اس کے کھیل میں حصہ لے رہے ہیں۔**
- **اگر وہ چاہے تو وہ آپ کی باتوں کی نقل کرے گا۔**
- **پھر وہ اپنی باری آنے پر بات کر سکے گا۔**

ٹیڈی بھالو سونے جا رہا ہے

آپ کا بچہ کیا کر رہا ہے اس پر تبصرہ کریں

اس سے مدد ملتی ہے کیونکہ:

- **آپ کے بچے کو بات کرنے یا نہ کرنے کا انتخاب کرنے کا موقعہ ملے گا۔**
- **آپ کا بچہ ایسی باتوں کو سنے گا جو ان چیزوں کے بارے میں ہیں جو وہ کر رہے ہیں یا دیکھ رہے ہیں۔**

زیادہ سوالات کرنے کی کوشش نہ کریں

اس کی وجہ یہ ہے کہ:

- **ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کو جواب نہ پتہ ہو اسلیے وہ کچھ نہیں کہے گا۔**
- **ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کا جواب نہ دینے کا دل کر رہا ہو۔**

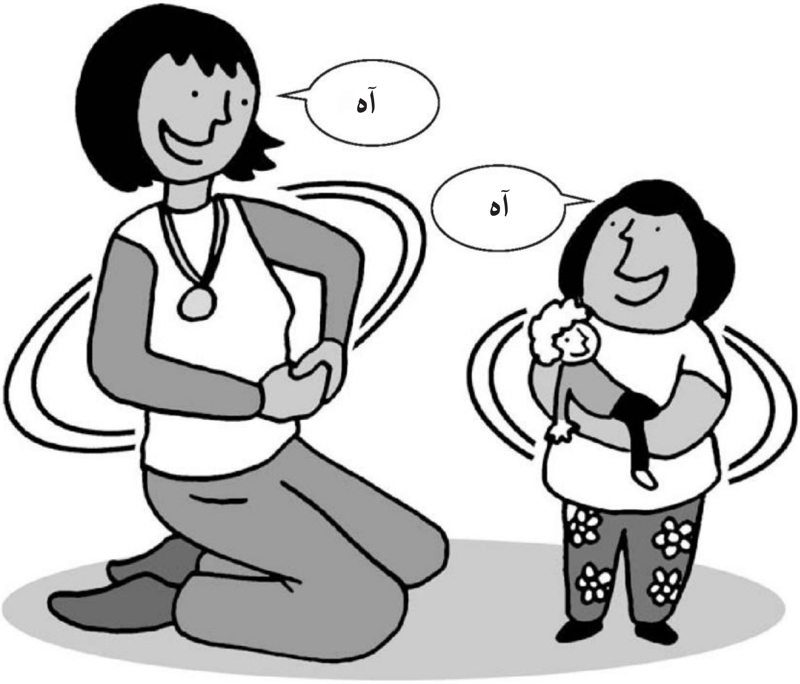
دیکھو،

یہ کیا ہے؟
کیا یہ بند ہے؟

اپنے بچے کی آواز، الفاظ اور کارروائیوں کو کاپی کریں

اس کا یہ مطلب ہے کہ:

- آپ اپنے بچے کو کھیل میں لیڈر بنا رہے ہیں۔
- آپ اور آپ کا بچہ اپنی اپنی باری لے گا۔
- آپ اپنے بچے کے ساتھ "بات چیت" کریں گے خواہ وہ الفاظ کے بغیر ہی کیوں نہ ہو۔
- اگر آپ اپنے بچے کی نقل کرتے ہیں تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ وہ بھی آپ کی نقل کرے گا۔


آه
آه

اپنے بچے کو الفاظ سکھائیں

اس کا یہ مطلب ہے کہ:

- **آپ کا بچہ جانتا ہے کہ آپ اُسے سمجھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔**
- **آپ کا بچہ واضح آوازیں اور باتیں سنے گا۔**
- **آپ اپنی بات کہہ سکتے ہیں اور اس کے لیے کوئی اشارہ بھی کر سکتے ہیں۔**
- **اس کے بعد آپ کا بچہ سیکھ جان جائے گا کہ ان الفاظ کا کیا مطلب ہے اور اُسے کیا کہنا ہے۔**

اوہ پیارے!
پانی گرا دیا
اوہ آہ!

سیب کھاؤگے؟
اوہ آہ!

دو یا تین الفاظ کے مختصر جملوں کا استعمال کریں

اس کا یہ مطلب ہے کہ:

- آپ کا بچہ آپ کو سمجھنے کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔
- آپ کا بچہ آپ کی نقل کرنے کے قابل ہو جائے گا۔
- آپ کے بچے کو وہ الفاظ سننے میں آسانی ہوگی جنہیں وہ پہلے سے جانتا ہے۔

مزید چائے ملے گی؟

اپنے بچے کو آپ سے بات کرنے کے لیے مزید وقت دیں اور وقفوں کا استعمال کریں

- وقفے لیں تاکہ آپ کا بچہ آپ کی کہی ہوئی باتوں کو سمجھ سکے۔
- وقفے لیں تاکہ آپ کا بچہ آپ کی کہی ہوئی باتوں کو نقل کر سکے۔
- وقفے لیں تاکہ آپ کا بچہ اگر چاہے تو آپ کو جواب دے سکے۔
- یہ دیکھنے کے لئے وقفہ لیں کہ آیا آپ کا بچہ کسی کتاب میں چیزوں، لوگوں یا پسندیدہ تصاویر کا نام لیتا ہے یا نہیں۔

بلبل کا بچہ
کھاتا تھا...
کھچڑی..

ایک دو تین...
چلو!

نقل کریں اور اپنے بچے کے جملوں میں مدد کریں

اس کا یہ مطلب ہے کہ:

- آپ کا بچہ الفاظ کو بولنے کا صحیح طریقہ سنتا ہے۔
- آپ کا بچہ خوشی محسوس کرتا ہے کیونکہ آپ اُسے دکھاتے ہیں کہ آپ اسے سمجھ رہے ہیں۔
- وہ یہ بھی سنتا کہ یہ محسوس کیے بغیر اپنے جملے کو لمبا کیسے بنایا جائے کہ اس نے غلط جملہ بولا ہے۔
- وہ اس سے لمبا جملہ سنتا ہے جتنا وہ بولنے کی کوشش کرتا ہے۔
- آپ اس طرح اُس کی تعریف کر رہے ہوتے ہیں۔

ٹوپی
ہاں،
ابو کی ٹوپی۔
شاباش

اُن چیزوں کے بارے میں بات کریں جنہیں آپ کا بچہ دیکھا رہا ہے

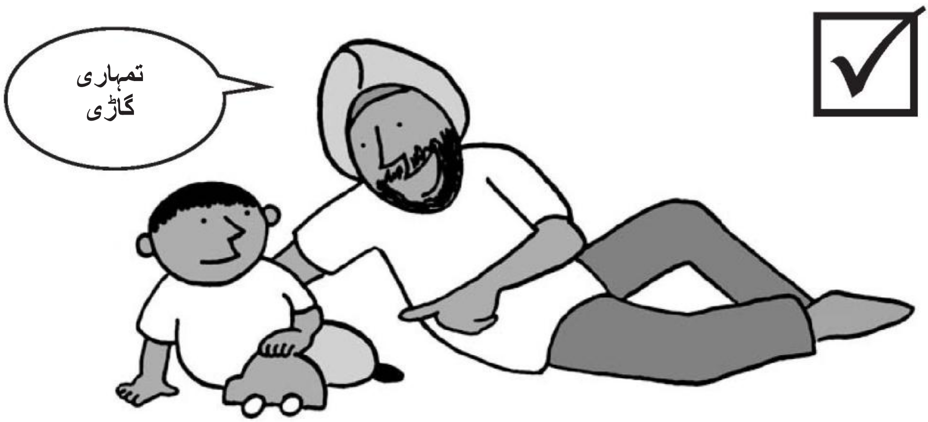
اس کی وجہ یہ ہے کہ:

- اس بارے میں بات کرنا سب سے بہتر ہے آپ کا بچہ کیا کر رہا ہے۔
- صحیح الفاظ سیکھنے کے لیے آپ کے بچے کو آپ کے منہ سے ایسی باتیں سننے کی ضرورت ہے جو ان چیزوں کے بارے میں ہیں جن کے بارے میں وہ سوچ رہا ہے۔

ایسی چیزوں کے بارے میں بات کرنے سے گریز کریں جنہیں وہ نہیں دیکھ رہا

اس کی وجہ یہ ہے کہ:

- یہ بچہ کار کے بارے میں سوچ رہا ہوگا لیکن آپ کو ایک طیارے کے بارے میں بات کرتے ہوئے سن رہا ہوگا (اگر وہ آپ کو کہیں سن بھی رہا ہو)!
- چھوٹے بچوں کے لیے اس چیز کو فوری طور پر تبدیل کرنا مشکل ہوتا ہے جسے وہ دیکھ رہے ہوتے ہیں اور جس کے بارے میں وہ سوچ رہے ہوتے ہیں۔


تمہاری
گاڑی

دیکھو!
ہوئی جہاز!

حال میں اور ابھی جو کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں بات کریں

اس کا یہ مطلب ہے کہ:

- آپ کا بچہ آپ کو سمجھنے کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔
- اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ بچہ آپ کے ساتھ شامل ہوگا۔
- اگر آپ کسی ایسی چیز کے بارے میں بات کر رہے ہیں جسے وہ دیکھ ہی نہیں سکتا تو، ایسی صورت میں اگر آپ کسی تصویر، فوٹو یا چیز کو اشارے کے طور پر استعمال کرتے ہیں تو اس سے مدد ملتی ہے۔

درخت
واہ!
ایک درخت
تم نے آج نرسری
میں کیا کیا؟

امی جلد آنے والی ہیں۔

اپنی باتوں کو دوبارہ کہیں اور دہرائیں

اس کا یہ مطلب ہے کہ:

- **آپ کا بچہ ایک الفاظ کو کافی بار سنتا ہے تاکہ اُسے پتہ چل سکے کہ وہ الفاظ کس چیز یا کارروائی کے متعلق ہیں۔**
- **آپ کا بچہ بہت سے مختلف حالات میں ان الفاظ کو سنتا ہے۔**
- **آپ کا بچہ ان الفاظ کو کہنے کی کوشش کرے گا، لیکن اسے اس سے پہلے ان الفاظ کو سو بار سننے کی ضرورت ہو سکتی ہے!**

چہرہ دھو لو
انگلیاں دھو لو
ہاتھ دھو لو
بال دھو لو

پلیٹیں دھل گئیں
چمچ دھو لو
پیالیاں دھو لو
دوبارہ دھو لو

اپنے بچے کو بات کرنے دیں

کوشش کریں کہ اپنے بچے کو اپنی نقل کرنے کو نہ کہیں

اس کا مطلب یہ ہوگا کہ:

- **آپ کا بچہ تبھی وہ الفاظ کہے گا جب اُن کے پاس اس کے لیے کوئی وجہ ہوگی۔**

یہ اب کتا کہہ سکتی ہے۔ کہو کتا۔ چلو شاباش کہو کتا۔

جب آپ کا بچہ کہیں پھنس جائے تو انہیں خود انتخاب کرنے دیں

اس سے آپ کے بچے کو مدد ملے گی کیونکہ:

- **اس سے انہیں انتخاب کرنے کا موقعہ ملے گا تاکہ ان کے پاس بات کرنے کی اچھی وجہ ہو۔**
- **اس سے انہیں نقل کرنے کے لیے الفاظ ملیں گے۔**

تمہیں بسکٹ کھانا ہے یا کیلا؟
کیلا

تمہیں کیا چاہیے؟

آپ کا بچہ کیا کہتا ہے اسے سنیں، نہ کہ وہ کیسے کہتا ہے

- تمام الفاظ بڑوں کی طرح بولیں جیسے وہ بولتا اگر وہ بول سکتا۔
- پھر وہ محسوس کرے گا کہ آپ یہ سن رہے ہیں کہ وہ کیا کہہ رہا ہے بجائے اس کے کہ وہ اسے کس طرح کہہ رہا ہے۔
- وہ سنے گا کہ اسے صحیح طریقے سے کیسے کہنا ہے۔

اپنے بچے کی اصلاح کرنے کی کوشش نہ کریں

- اس سے آپ کا بچہ محسوس کر سکتا ہے کہ آپ کو اس کی کہی ہوئی باتوں میں زیادہ دلچسپی نہیں ہے بلکہ صرف اس میں ہے کہ وہ اسے کس طرح کہہ رہا ہے۔
- اگر آپ بہت زیادہ بار ایسا کریں گے تو وہ آپ کو کوئی بھی بات بتانے کی کوشش کرنا چھوڑ سکتا ہے۔
- وہ یہ بھی سوچ سکتا ہے کہ اس نے غلط لفظ استعمال کیا ہے۔

ٹین
ہاں، ٹرین

ٹین
نہیں یہ ٹرین ہے!
کہو ٹرین!

جب آپ کا بچہ غلط تلفظ ادا کرتا ہے

انھوں نے جو کچھ کہا ہے اسے دہرائیں اور صحیح تلف پر زور دیں۔

انہیں یہ مت بتائیں کہ وہ غلط ہیں یا انہیں آپ کی نقل کرنے پر مجبور نہ کریں

اس کی وجہ یہ ہے کہ:

- ہو سکتا ہے کہ وہ ابھی تک صحیح تلفظ ادا کرنے سے قاصر ہوں۔
- ہو سکتا ہے کہ وہ یہ سننے سے قاصر ہوں کہ انھوں نے اسے صحیح تلفظ کے ساتھ نہیں بولا ہے۔
- یہ انہیں دوبارہ کوشش کرنے سے مایوس کرسکتا ہے۔

امی جُو!
ہاں،
امی کے جوتے۔
شاباش۔

امی جُو!
جُو نہیں!
جوتا۔
کہو جوتا۔

اپنے بچے کے ساتھ بچوں والا ٹی وی دیکھیں

ٹی وی چھوٹے بچوں کی تعلیم کے لیے اچھا ہو سکتا ہے اگر آپ:

- اس بارے میں احتیاط برتیں کہ وہ ٹی وی میں کیا کچھ دیکھتے ہیں۔
- اس بارے میں سوچیں کہ وہ کتنا دیکھتے ہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کے پاس کرنے کے لیے اور بھی کام ہوں۔
- اپنے بچے کے ساتھ منتخب کردہ ٹی وی پروگرامز دیکھیں۔

اس سے مدد ملے گی کیونکہ:

- آپ کا بچہ یہ وقت آپ کے ساتھ بتا کر بہت خوش ہوگا۔
- آپ کے بچے کی دیکھنے اور سننے کی مہارت بہتر ہوگی اگر آپ اس بارے میں بات کریں جو آپ دونوں ساتھ دیکھتے ہیں۔
- اگر آپ وضاحت کریں کہ کیا ہو رہا ہے تو آپ کا بچہ مزید سمجھے گا۔
- آپ کا بچہ بار بار ایک ہی الفاظ کو سنے گا۔
- آپ کا بچہ آپ کے ساتھ گانے اور نظمیں سیکھ سکتا ہے۔
- آپ دونوں نے ساتھ میں جو کچھ دیکھا آپ اس کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

ہاں، بلی!
بلی سیڑھیاں چڑھ
رہی ہے
بلی!

آرڈر دینے کے لیے مزید کاپیاں یہاں دستیاب ہیں:

پبلک ہیلتھ ریسورس ڈائرکٹری € uk.nhs.scot.phrd.www

مزید معلومات کے لئے، براہ کرم یہاں رابطہ کریں:

انفارمیشن مینیجمنٹ ٹیم

ویسٹ ہاوس

گارٹنویل رائل ہسپتال

گلاسگو XH0 12G

ٹیلیفون: 0141 201 4911

ای میل: • uk.nhs.scot.ggc@perl

نوٹنگھم ایس ایل ٹی سروس کی اجازت کے ساتھ دوبارہ تیار کیا گیا

Clear to all

• 260734mi 2.1v جائزے کی تاریخ: دسمبر 2025