

## COVID-19 کی وجہ سے اسکول بند ہونے کے دوران چھوٹے بچوں کے اہل خانہ کی رہنمائی

ہماری روزمرہ کے معمولات کا ختم ہو جانا اور ہمارے زندگیوں کے کئی کام اور ذاتی معاملات جو فی الحال نامعلوم ہیں، کی وجہ سے دباؤ اور اضطراب کا بڑھ جانا سمجھ میں آتا ہے۔ برادری پر دباؤ کی اس گھڑی میں کبھی کبھار یہ جاننا مشکل ہو جاتا ہے کہ کیا کہنا چاہیے یہ کیسا ردعمل دینا چاہیے۔ اس وقت، اپنے روزمرہ کے معمولات کو جاری رکھنے، دوسروں سے رابطہ میں آنے (یہاں تک کہ بہت دور کے لوگوں سے) اور اپنی دیکھ بھال کرنے سے حفاظت کا ایک احساس ہو گا اور بچوں کو یہ معلوم کرنے میں مدد ملے گی کہ کیا ہونے کی توقع ہے۔

- ذیل میں چند تجاویز ہیں اور ہر ایک کے بارے میں مزید معلومات اور وسائل دیے گئے ہیں۔
- اپنے بچوں سے نوٹیل کرونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں بات کریں اور یہ کہ اسکول کیوں بند ہیں۔
- اپنے آپ اور اہل خانہ کی مناسبت سے روزمرہ کا ایک معمول بنائیں تاکہ ہر ایک کو معلوم رہے کہ کیا توقع رکھنا چاہیے۔
- بچوں کو کھیل اور تعلیم میں مشغول رکھنے کے لیے کئی مواقع کی پیشکش کریں۔
- نگہداشت فراہم کنندہ کی جسمانی اور ذہنی صحت بہت اہم ہے۔

### اپنے بچے سے نوٹیل کرونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں بات کریں اور اسکول کیوں بند ہیں۔

- بچے غالباً اس وائرس کے بارے میں سن رہے ہیں۔ ان سے اس کے بارے میں بلا جھجھک بات کریں۔ اس کے بارے میں بات نہ کرنا اصل میں انہیں مزید مضطرب کر دیتا ہے اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ کرونا وائرس کے بارے میں کیا جانتا ہے اور وہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔
- بات چیت شروع کرنے سے قبل معلوم کریں کہ آپ کے بچے کو اب تک کتنا معلوم ہے۔ اپنے بچے کی عمر کی مناسبت سے اس سے سوالات کریں۔ چھوٹے بچوں سے، آپ یہ کہہ سکتے ہیں، "کیا آپ نے چاروں طرف پیہلنے والے ایک نئی بیماری (جرثومہ) کے بارے میں کچھ سنا ہے؟" اس سے آپ کو یہ جاننے کا موقع ملے گا کہ بچوں کو کس قدر معلوم ہے۔ اور یہ بھی معلوم ہو سکے گا کہ آیا وہ غلط معلومات سن رہے ہیں۔
- اپنے بچے کے جوابات سے مدد لیں۔ چند بچے بات کرنے یا محض ڈرائنگ کرنے میں وقت لگانا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ دلچسپی نہیں لے رہا ہے یا بہت سوالات نہیں کر رہا ہے، تو بھی ٹھیک ہے۔ انہیں اس کے بارے میں سوچنے کے لیے وقت درکار ہو سکتا ہے اور وہ بعد میں آ کر اپنے سوالات کر سکتے ہیں۔
- وائرس کے بارے میں اپنے بچے کے سوالات کا دیانتدارانہ اور درست انداز میں جواب دیں۔
- اگر آپ کا بچہ کسی بارے میں کچھ پوچھتا ہے اور آپ کو جواب نہیں معلوم ہے، "مجھے نہیں معلوم" کہنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ اس سوال کو مل کر معلوم کرنے کا ایک موقع بنائیں، یا بچے سے کہیں کہ آپ اسے معلوم کریں گے اور بعد میں جواب دیں گے۔
- یاد رکھیں جذبات و با کی طرح ہوتے ہیں۔ کرونا وائرس کے بارے میں آپ کا طرز عمل بتائے گا کہ آپ کا بچہ کیا محسوس کرتا ہے۔ اگر آپ پُرسکون رہتے ہیں، آپ کے بچے کے پرسکون رہنے کے زیادہ امکانات ہیں۔
- محفوظ رہنے کی معلومات کے ذریعے اپنے بچے کو خود مختار بنائیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں، "ہم جراثیم کا خاتمہ کرنے والے بن سکتے ہیں! جراثیم کو ختم کرنے والے انہیں اپنے سے دور رکھنے کے لیے ہاتھوں کو دھوتے ہیں اور ہاتھوں کو اپنے تک اور چہروں سے دور رکھتے ہیں۔" اپنے بچوں کو بتائیں کہ کئی مددگار بھی جراثیم کو بھگانے کا کام کر رہے ہیں، جیسے ڈاکٹرز اور نرسیں۔

- بچوں کو انکے خوف کا اظہار کرنے کا موقع دیں۔ بچوں کی یہ فکر قدرتی ہے۔ کہ، "کیا اگلی باری میری ہے؟ کیا یہ مجھے لگ سکتی ہے؟" انہیں یہ بتائیں کہ وہ اپنے خوف و ڈر کے بارے میں جوابات کے لیے ہمیشہ آپ کے پاس آ سکتے ہیں۔

### ان کے ساتھ بات کرنے کے چند انداز

- "ایک نیا جرثومہ ہے، جیسے وہ جراثیم جن سے ہمیں فلو یا سردی لگ جاتی ہے اور اسکا نام کرونا وائرس یا COVID-19 ہے۔"
- "اس سے لوگوں کو کھانسی یا بخار ہو جاتا ہے لیکن اگر یہ کسی کو لگ جائیں تو یہ جراثیم عموماً زیادہ دیر تک نہیں رہتے"
- "بڑے لوگ بچوں کو بہت اچھے طریقے سے محفوظ رکھنا جانتے ہیں۔ ہم صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو دھو کر محفوظ رہ سکتے ہیں۔ جب ہم اپنے ہاتھ دھوتے ہیں، ہم ایک گیت گا سکتے ہیں! ہمیں کونسا گیت گانا چاہیے؟"
- "سب جگہ بالغان، جیسے اسکول میں آپ کے اساتذہ اور دیگر بالغان، اسے یقینی بنانے کا لیے سب محفوظ رہیں، بڑی محنت سے کام کر رہے ہیں۔ ایسا کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اسے یقینی بنایا جائے ہم گھر میں رہ کر تعلیم حاصل کریں اور کھیلیں۔"

### ذرائع

#### [Social Story on Speaking with Young Children about School Closure](#)

(بچوں سے اسکول بند ہونے کے بارے میں بات کرنے کے لیے سماجی کہانی)

- سماجی کہانیاں بچوں کو پیچیدہ مضامین سمجھنے میں مدد دیتی ہیں۔ اپنے بچے سے اسکول بند ہونے اور نئی مشکلات میں ڈھلنے کے بارے میں بات کرنے کے لیے اس کہانی کو استعمال کرنے کے بارے میں غور کریں۔
- توجہ کریں: اس سماجی کہانی کو اپنے اہل خانہ اور برادری کی بہتر عکاسی کرنے پر ڈھالنے کے بارے میں غور کریں۔

#### ● مزید معلومات کے لیے ["Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks"](#)

- بالغان یہاں درست معلومات تلاش کر سکتے ہیں

### روزمرہ کا ایک ایسا معمول رکھیں جو آپ اور آپ کے اہل خانہ کے کام آسکے تاکہ ہر ایک کو معلوم رہے کہ کیا توقع رکھنا چاہیے۔

- بچے معمولات میں فروغ پاتے ہیں ایک جانے پہچانے معمول پر عمل کرنا بچوں کے لیے محفوظ محسوس کرنے کا ایک معاون طریقہ ہے اور وہ جانتے ہیں کہ ان سے کیا توقع کی جاتی ہے (مثلاً ناشتے سے قبل ہاتھوں کو دھونا، سونے جانے سے پہلے ایک کتاب پڑھنا، یا بستر پر جانے سے پہلے نہانا) معمولات دن بھر کے دوران آپ کو اور آپ کے بچے کو اعتماد کے ساتھ چلنے میں اور ایک مثبت طرز عمل کی حوصلہ افزائی کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی، لچکدار رہیں اور اپنے بچے کی ضروریات کا جواب دیں۔ آپ اپنے بچے کو سب سے بہتر جانتے ہیں! معمولات اور لچک میں ایک توازن قائم کریں جو آپ کے اہل خانہ کے مطابق ہو۔
- ایک روزانہ کے معمولات کے بارے میں اپنے بچوں سے زبان کا استعمال: "ہم اب بھی ہر صبح جلدی اٹھیں گے، ناشتہ کریں گے اور ایک کہانی پڑھیں گے۔ کچھ چیزیں مختلف ہونگی جو ہم کچھ عرصے تک نہیں کریں گے اور ہم اسکول کے بعد لائنزیری نہیں جائیں گے۔"

## اپنے روزمرہ کا معمول کی منصوبہ بندی کرتے وقت ان چیزوں پر غور کرنا

- شروع کرنے کا آسان طریقہ اپنے سے یہ پوچھنا ہے، "ہم روزانہ کونسی چیزیں کرتے ہیں ذیل میں ایک مثال ہے کہ گھر پر ایک شیڈول کیسا ہونا چاہیے:

صبح	اٹھنے کا معمول ناشتہ مطالعے کا وقت کھیل
دوپہر	دوپہر کا کھانا خاموش رہنے کا وقت موسیقی اور حرکت کھیل
شام	عشائیہ باہر چہل قدمی کرنا بستر پر جانے کے وقت کا معمول

- اسکول میں، اساتذہ تصاویر کا استعمال کر کے بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد کرتے ہیں اُنندہ کیا ہونے جا رہا ہے۔ آپ یہاں مل جانے والی تصاویر کو استعمال کرنے کے بپر غور کرسکتے ہیں۔ ذیل میں آپ کو ہاتھ دھونے کی مثال مل سکتی ہے۔



ذریعہ: [livingwellwithautism.com](http://livingwellwithautism.com)

## روزانہ کچھ وقت نکال کر اپنے بچے کو چند اہم باتوں کی یاد دہانی کرائیں۔

- وہ محفوظ ہیں
- وہ اس دن کہاں پر ہوں گے
- اس دن انکی دیکھ بھال کون کرے گا
- وہ آپ کو کب دوبارا دیکھنے کی توقع کر سکتے ہیں (جیسے "میں دوپہر اسنیک کے بعد آپ سے ملنے آؤنگا۔")

معمولات میں مشکلات بھی آسکتی ہیں۔ اہل خانہ کے لیے معمولات پر مبنی یہ مددگار رہنما کتابچہ آپ کو ہر روز اپنے بچے کے ساتھ معمولات میں رہنمائی کرنے کے لیے مددگار مشورے دیتا ہے۔

- نونہالوں اور گھٹتوں کے بل چلنے بچوں کے لیے
- 3-8 سال کے بچوں کے لیے

## بچوں کو کھیل اور تعلیم میں مشغول رکھنے کے لیے کئی مواقع کی پیشکش کریں۔

- چھوٹے بچوں کے لیے، زندگی کا ہر دن سیکھنے سے بھرا ہوا ہے کوئی ایسی تدریس جس میں انہیں مزہ آئے کھیل کہلاتا ہے! آپ کے بچے کے فروغ کے بہترین طریقوں میں سے ایک دن بھر اسکے ساتھ رابطے میں رہنا اور بات چیت کرتے رہنا ہے۔
- آپ کے بچے کے پسندیدہ کھلونے، کھیل اور کتابیں سیکھنے کے کئی مواقع پیش کرتے ہیں، خاص طور پر جب آپ ان کے ساتھ کھیلتے اور بات کرتے ہیں۔ کھیل کے دوران اپنے بچے سے بات کرنے اور اسے بات چیت میں مسلسل مشغول رکھ کر، آپ کئی اہم صلاحیتوں کے فروغ میں مدد کرتے ہیں (مثلاً ذخیرہ الفاظ میں اضافہ، ابلاغی صلاحیتیں، سننے کی صلاحیتیں، سماجی جذباتی صلاحیتیں اور تنقیدی سوچ رکھنے کی صلاحیتیں)۔ ہمیشہ اپنے بچے سے بلا جھجھک کسی بھی زبان میں جو آپ کے خاندان میں بولی جاتی ہے بات کریں، کیونکہ اس طرح اسے کوئی بھی زبان سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- روزانہ کی سرگرمیاں جیسے کھانا پکانا، کپڑے دھونا اور ڈاک کھولنا آپ کو اپنے بچے کے ساتھ تعلقات بڑھانے کے اہم مواقع پیش کرتے ہیں۔ شعبہ ابتدائی طفل نے حال ہی میں چھوٹے بچوں کے اہل خانہ کے لیے ایک گھر پر تدریس کا ذریعہ تخلیق کیا ہے جس میں کئی تجاویز ہیں کہ کس طرح گھر پر تدریس کو اپنے لیے تشکیل دے سکتے ہیں۔
  - آپ یہاں جا کر کسی بھی تقویٰ مراکز (انرجمنٹ سینٹرز) سے اسکی ایک نقل حاصل کر سکتے ہیں بشمول تمام مترجم نقول کے۔
  - 4 - سالہ بچوں کے اہل خانہ کو بھی اس سال فن اینڈ فیلنگز (احساسات سے لطف اندوز ہونا) کارڈز کا ایک پیک موصول ہوا ہو گا۔
- یہ وہ آن لائن ذرائع جو آپ کو گھر پر وہ کارڈز کھیلنے، سیکھنے اور سماجی جذباتی فروغ میں مدد کرتے ہی ہیں ہم آپ کو اس سے شروع کرنے کا مشورہ دیں گے "میں فن اینڈ فیلنگز کو کیسے استعمال کر سکتا ہوں"

## نگہداشت فراہم کنندہ کی جسمانی اور ذہنی صحت بہت اہم ہے۔

بڑوں کو ایک دوسرے کو سمجھنے اور اضطراب سے نپٹنے میں مدد کرنی چاہیے۔ اضطراب کی نشانیوں کو سمجھنے میں ایسے بھی مشکلات پیش آتی ہیں؛ جسمانی بے چینی، غیر معمولی جذباتی اتار چرھاؤ۔ اور صحیح سے دیکھنے میں مشکل پیش آنا، برادریوں میں اضطراب کی چند عام علامات ہیں۔ جب آپ اپنی دیکھ بھال کی لیے وقت نکالتے ہیں، آپ اپنے بچے کی نگہداشت بہتر طور پر کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ چاہے "اپکا وقت" چند منٹ ہی کیوں نہ ہو آپ کی بہترین کارکردگی کے لیے دوبارہ توانائی بھر دینے میں مدد دیتا ہے۔

- گھر پر مختلف کام کرنے کے دوران موسیقی سنیں۔
- اپنے آرام کی یاد دہانی کے لیے الارم لگائیں، ایک گہری سانس لیں، یا ایک سکون بخش ایپ لگائیں۔ محض دو منٹ کا آرام آپ کو کافی اچھا احساس دے سکتا ہے۔
- آپ ایک اچھی نیند لینا یقینی بنائیں۔ جب آپ کے چھوٹے آرام کر رہے ہوں آپ بھی آرام کریں۔ اگر انہیں آرام کرنے میں مشکل ہو رہی ہے، اپنے بچپن کا ایک پسندیدہ ایک دھیمہ گیت گائیں، جس سے آپ بھی پرسکون ہو جاتے ہیں۔
- دس منٹ کی ایک چُھٹی لیں۔ جب آپ اپنے بچے کو نہلا رہے ہوں، اپنے ہاتھوں کو گرم پانی میں بھیگنے دیں۔
- اپنے ساتھ خاندان کی ایک پسندیدہ تصویر رکھیں۔ اگر آپ کو اپنے بچے کے ساتھ دن میں مشکل پیش آ رہی ہے، آپ اسے دیکھ کر ایک ساتھ گزرے لمحات یاد کر سکتے ہیں۔
- دوسروں سے ملاقات کریں۔ مشکل حالات کے دوران خاندانوں اور نگہداشت فراہم کنندگان میں اکیلے پن کا احساس عام بات ہے۔ مگر آپ کو ان سے اکیلے نپٹنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے قابل اعتماد خاندان کے افراد اور دوست احباب سے رابطہ کریں انہیں اپنے احساسات بتائیں اور ان کی مدد کی فہرست بنائیں۔

عملے اور خاندانوں کے ساتھ مزید معلومات کے تبادلے کے لیے ، دیکھیں ["Coping with Stress During an Infectious Disease Outbreak."](#) (ایک اچھوت بیماری پھوٹنے کے دوران اضطراب سے نپٹنا)