

# بچوں کی ابتدائی نشوونما

## اور نگہداشت



نیشنل کمیشن فار ہیومن ڈویلپمنٹ، حکومت پاکستان

## تحقیق و تالیف:

عبدالجبار میمن  
طاہر زبیر  
عاصم نبیل  
فرحت یاسمین  
حاکم علی مستوئی  
ساجد علی  
فرح یوسف

نگرانی: محمد سعید

رہنمائی و مشاورت: اقبال الرحمن شریف

اشاعت دوم: دسمبر 2017

تعداد: 7 ہزار

کمپوزنگ و ڈیزائننگ: انصر علی غففر

آئی۔ ایس۔ بی۔ این: 2-003-704-969-978

ناشر:

قومی کمیشن برائے انسانی ترقی، (NCHD)، اسلام آباد

قومی ادارہ تربیت برائے خواندگی و غیر رسمی تعلیم

## پیش لفظ

کسی بھی ملک کی ترقی و خوشحالی کے لیے بہتر شرح خواندگی کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔ وطن عزیز میں اس وقت شرح خواندگی %58 ہے۔ یہ بات باعث تشویش ہے کہ اس وقت پاکستان کا شمار دنیا کے نہایت کم خواندگی والے ممالک میں ہوتا ہے۔ اگرچہ خواندگی کی شرح میں اضافے کے لیے وقتاً فوقتاً بہت سے پروگرام تشکیل دیئے گئے ہیں لیکن بہتر منصوبہ بندی اور تسلسل کے فقدان کی وجہ سے خاطر خواہ نتائج برآمد نہ ہو سکے۔

حکومت پاکستان نے قومی کمیشن برائے انسانی ترقی (NCHD) کو خواندگی کے حوالے سے ملک کا رہنما ادارہ قرار دیا ہے جو ملک میں شرح خواندگی میں اضافہ کے لیے اپنا بھرپور کردار ادا کر رہا ہے۔ ہماری کوشش ہے کہ حکومت پاکستان کے وژن 2025 اور (پائیدار ترقی کے اہداف) میں خواندگی کے حوالے سے دیئے گئے اہداف کے حصول میں اپنا حصہ ڈال سکیں۔

این سی ایچ ڈی اس وقت ملک میں چھ ہزار (6000) خواندگی مراکز (Literacy Centers) کے قیام کے منصوبے پر عمل پیرا ہے۔ ان مراکز کی کامیاب تکمیل اور ان میں پڑھنے والے ناخواندہ افراد کی موثر تعلیم و تربیت کے لیے تدریسی مواد بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ آج کل کے دور میں خواندگی کی ضروریات کا دائرہ وسیع تر ہو گیا ہے اور لرنرز خواندگی کی مہارتوں کے حصول کے ساتھ ساتھ اُن کا عملی زندگی میں استعمال کی خواہش رکھتے ہیں اور اُن موضوعات کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں جن کا اُن کی زندگیوں سے براہ راست تعلق ہو۔ لرنرز کی اس خواہش اور ضرورت کو مد نظر رکھتے ہوئے عملی خواندگی کے ان موضوعات پر مواد کی اشاعت کو عملی جامع پہنایا جا رہا ہے۔

واضح رہے کہ NCHD کے عملی خواندگی پروگرام سے مستفید ہونے والوں کی اکثریت خواتین پر مشتمل ہے۔ ان خواتین کو خواندگی کے ساتھ ساتھ عملی زندگی کی مہارتیں بالخصوص ”بچوں کی ابتدائی نشوونما اور نگہداشت“ کی تربیت دینا بھی ضروری ہے۔

زیر نظر کتابچہ کچھ سال پہلے این سی ایچ ڈی کی لٹریسی ٹیم نے بہت محنت سے تیار کیا تھا جسے اب کمیشن کے قائم کردہ ”نیشنل انسٹی ٹیوٹ برائے لٹریسی ونان فارل ایجوکیشن“ کے زیر اہتمام دوبارہ شائع کیا جا رہا ہے۔ امید ہے کہ یہ کتابچہ خواندگی مراکز میں زیر تعلیم خواتین کو بحیثیت ماں اپنے بچوں کی بہتر نشوونما، نگہداشت اور تربیت کے لیے رہنمائی فراہم کرے گی۔

سید اکبر علی

نیشنل پروگرام کوارڈینیٹر، لٹریسی

نیشنل کمیشن فار ہیومن ڈویلپمنٹ

## فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	سیشن
2	نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال	1
5	بچے کی خوراک	2
9	حفاظتی ٹیکے	3
13	بچوں کی تعلیم کی اہمیت	4
16	بچے کی صحت و صفائی	5
19	بچوں کے لیے ضروری غذائیں	6
22	صبر و برداشت	7
25	بچوں میں حادثات، روک تھام اور فوری علاج	8
29	بچوں کی تربیت میں ماں کا کردار	9

نوزائیدہ بچے کی  
دیکھ بھال

یونٹ 1

روبینہ پہلی دفعہ ماں بننے جا رہی تھی۔ وہ بہت خوش تھی۔ لیکن بہت خوفزدہ بھی تھی۔ اسے یہ فکر کھائے جا رہی تھی کہ کیا وہ اس بچے کی تربیت کا حق ادا بھی کر پائے گی یا نہیں؟ اس کی دیکھ بھال صحیح معنوں میں کر پائے گی یا نہیں؟ اسے ایک کامیاب انسان بنا پائے گی یا نہیں؟ اس نے اپنی تیاری شروع کر دی تھی۔ اپنے گھر میں باقی خواتین کے تجربوں کا تجزیہ کرنا شروع کر دیا۔ بہت سے پڑھے لکھے لوگوں سے ان کی رہنمائی بھی لینا شروع کر دی۔ ماں اور بچے کی تربیت کے موضوع پر بہت سی کتابیں بھی پڑھ ڈالیں۔ ہم سب کے لئے موٹی باتوں کا ذکر اس نے نیچے دیا ہے

### نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال



نوزائیدہ بچے کے لئے چند ضروری باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

☆ بچے کو پیدائش کے 24 گھنٹے بعد نہلانا چاہئے

☆ اس کے جسم کو لمبل کے کپڑے سے صاف کر لینا چاہئے۔ اس کے بعد بچے کو گرم چادر میں لپیٹنا چاہئے۔



☆ بچے کا سر ڈھانپ کر رکھیں۔

☆ ناڑو کو صاف رکھنا چاہئے۔ ناڑو پر (گھی، تیل، سپرٹ، سرمہ) کوئی چیز

استعمال نہ کریں۔ اس سے بچے کو سوزش ہو جاتی ہے۔

☆ بچے کا لنگوٹ اور بستر خشک اور صاف ہونا چاہئے۔

☆ بچے کو موسم کی مناسبت کے حوالے سے کپڑے پہنائیں۔

☆ بچے کو پیدائش کے فوراً صرف ماں کا دودھ دینا چاہئے۔

☆ ماں کا پہلا دودھ ہرگز ضائع نہ کریں۔ یہ دودھ بچے میں قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔

☆ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد بی سی جی کا ٹیکہ اور پولیو کی قطرے پلوائیں۔

☆ سات دن کے اندر بچے کو ہیپاٹائٹس کا ٹیکہ لگوائیں۔



پیدائش کے فوراً بعد بچے میں خطرناک علامات ان کی وجوہات اور بچاؤ:

تصاویر	وجوہات اور بچاؤ	خطرناک علامت
	پیدائش کے بعد بچے کا گلا صاف نہ ہو تو اکثر دشواری ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں بچے کا گلا انگلی کی مدد سے صاف کریں اور منہ کے ذریعہ سانس دینے کا طریقہ استعمال کریں۔	سانس لینے میں دشواری
	پیدائش کے بعد اگر بچے کو جھٹکے لگیں تو یہ خطرناک علامت ہے، بچے کو فوراً مرکز صحت یا ہسپتال لے کر جائیں۔	بچے کو جھٹکے لگانا
	چھاتیوں میں دودھ جمع ہونے کی وجہ سے چھاتیاں سخت ہو جاتی ہیں بچہ کمزوری یا ناقصیت کی وجہ سے منہ نہیں بلا سکتا۔ ایسی صورت میں بچے کو دودھ چمچ میں بھی ڈال کر دیا جاسکتا ہے۔ لیکن جیسے ہی بچہ منہ چلانے لگے تو بچے کو ماں کی چھاتی سے لگا دیں۔	ماں کا دودھ پینے میں دشواری
	بچہ پیدا ہوتا ہے تو باہر کا درجہ حرارت کم ہونے کی وجہ سے اسے ٹھنڈ لگ سکتی ہے۔ بچے کو موسم کی مناسبت سے گرم کپڑے پہنائیں اور لپیٹ کر رکھیں۔ اگر ان میں سے کوئی بھی نفلطی آپ نے نہیں کی ہے اور پھر بھی بچے کو بخار یا ٹھنڈ لگ رہی ہے تو اسے فوراً ہسپتال لے کر جائیں۔	بچے کو بخار یا ٹھنڈ لگانا
	بچے کے نازو کے گرد کچھ نہ لگائیں۔ اکثر لوگ نازو جلدی ٹھیک / خشک کرنے کے لئے گرم گھی، سرسوں کا تیل، مرمد اور زخم ولی کریم استعمال کرتے ہیں۔ ان ساری چیزوں کے استعمال سے نازو کے گرد سوزش ہو جاتی ہے۔ نازو کا سرخ یا سوجن کا ہونا خطرناک ہے۔ بچے کو فوراً ہسپتال لے کر جائیں۔	نازو کے گرد سرخی یا سوجن
	اگر بچے کی آنکھوں میں کوئی جراثیم چلے جائیں تو اس کی آنکھیں سرخ ہو سکتی ہیں یا ان میں سے رطوبت خارج ہونا شروع ہو جائے گی ایسی صورت میں خود گھر میں کوئی علاج نہ کریں بلکہ بچے کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے کر جائیں۔	آنکھوں کا سرخ ہونا، ان سے رطوبت خارج ہونا

سوال: نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

سوال: پیدائش کے فوراً بعد بچے کو کن خطرناک علامات کا خطرہ ہو سکتا ہے؟

بچے کی خوراک

پونٹ 2



اللہ تعالیٰ نے روبینہ کو ایک پیارے سے بیٹے سے نوازا۔ اُس نے اس کا نام محمد عثمان رکھا۔ روبینہ نے بچے کو اپنا دودھ پلانا مناسب سمجھا۔ وہ جانتی تھی کہ ماں کا دودھ قدرت کی طرف سے ایک نعمت ہے۔ یہ دودھ بچے کو بہت ساری بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ روبینہ نے پہلا پیلا اور گاڑھا دودھ ضائع کرنے کی بجائے اپنے بچے کو پلایا۔ کیونکہ اسے ڈاکٹر نے بتایا تھا کہ یہ دودھ بچے کے لئے پہلا قدرتی حفاظتی ٹیکہ ہے۔ یہ دودھ بچے کو دستوں اور سانس کی بیماری سے بچاتا ہے جس کا کوئی حفاظتی ٹیکہ موجود نہیں ہے۔ یہ دودھ قدرتی گھٹی ہے جس سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر نے روبینہ کو یہ بھی نصیحت کی تھی کہ بچے کو گھٹی نہ پلائے۔ گھٹی میں چونکہ جڑی بوٹیوں کا عرق ہوتا ہے جو نوزائیدہ بچے کے لئے ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے بچے کی آنتیں بھی متاثر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر نے روبینہ کو بتایا تھا کہ ایک سال تک بچے کو کون سی خوراک دینی ہے۔

بچے کی عمر	خوراک
6-10 ماہ	بچے کو صرف اور صرف ماں کا دودھ پلائیں
6-9 ماہ	دودھ کے ساتھ ساتھ سوچی کی کھیر، دہی، انڈے کی زردی، کیلا مسل کر
9 ماہ سے ایک سال	دودھ کے ساتھ، ڈبل روٹی، لسی، کھجڑی، گوشت اور سبزیوں کی یخنی اور نرم پھل وغیرہ



چھوٹے بچے کو خوراک دیتے وقت چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

☆ بچے کا کھانا تیار کرنے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔

☆ بچے کو کھانے سے پہلے اس کا ہاتھ منہ دھلائیں اور ناک صاف کریں تاکہ بچہ اطمینان سے کھانا کھائے۔

☆ بچے کو خوراک دیتے وقت آرام دہ پوزیشن میں کھلائیں اور اس سے باتیں کریں۔

☆ بچے کو متوازن لیکن زود ہضم غذا کھلائیں۔

☆ بچے کو اس کی پسندیدہ غذا کھلائیں۔

☆ کھانے کے لئے بچے کی حوصلہ افزائی کریں لیکن زبردستی نہ کریں۔

☆ ایک وقت میں چھوٹے بچے کھانا کم کھاتے ہیں اس لئے انہیں وقفے وقفے سے خوراک دینی چاہئے۔

☆ جب بچہ نیند میں ہو تو اسے ہرگز نہ کھلائیں۔

☆ بچے کو بازار کی اور میٹھی چیزیں زیادہ نہ دیں۔



جب بچہ ڈیڑھ سے دو سال کا ہو جائے تو اسے سبزی دالیں، پھل، گوشت غرض یہ کہ ہر وہ چیز جو کہ متوازن غذا کا حصہ ہے کھلانی چاہئے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ بچے کو متوازن غذا تو دی جائے لیکن ہر وقت کھلانے کی بجائے اس کے کھانے کا وقت بھی مقرر کیا جائے۔ ہمارے ہاں متوازن غذا کا خیال کم ہی رکھا جاتا ہے اور لوگ اس کی اہمیت سے آگاہ نہیں ہوتے۔ اکثر والدین بچے کو اس کی پسندیدہ غذا کھلاتے ہیں جن میں بچے زیادہ تر گوشت خوری کے شوقین ہوتے ہیں۔ ایسے میں بظاہر بچہ آپ کو صحت مند تو نظر آئے گا لیکن اسکی جسمانی ضروریات کے لئے جو غذائی اجزاء درکار ہوں گے وہ نہیں مل پائیں گے۔ جس کے نتیجے میں وہ اپنی زندگی میں بیماریوں یا ذہنی و جسمانی کمزوری کا شکار ہو جائے گا۔ بچے دیئے گئے غذائی اجزاء متوازن غذا کا حصہ ہیں۔ بچے کو مناسب مقدار میں تمام غذائی اجزاء خوراک کی صورت میں ملنے چاہئے۔ تاکہ بچے کی نشوونما بہتر ہو سکے اور تمام غذائی اجزاء خوراک میں شامل ہوں۔

## غذائی اجزاء کا چارٹ

غذائی اجزاء	چیزیں جن میں یہ غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں
لحمیات (پروٹین)	دودھ، پنیر، انڈہ، مچھلی، مختلف قسم کی پھلیاں، دالیں، بکرے کا گوشت
نشاستہ دار اشیاء (کاربوہائیڈریٹس)	پھل، آلو، مکی، دودھ، چاول اور مختلف قسم کی پھلیاں
چکنائی (فیٹ)	گھی، مکھن، دودھ، بنیریاں اور دالیں
حیاتین (وٹامنز)	گاجر، پالک، شلغم، انجیر، خوبانی، بکرے اور گائے کی کھجی، مکھن، انڈا، خشک دودھ، بنر اور سرخ مرچ۔
وٹامن اے	مکئی، سرسوں کا ساگ، شلغم، گوبھی، خوبانی، بکرے اور گائے کی کھجی، مکھن، انڈا، خشک دودھ، مونگ پھلی، اخروٹ، بادام، کچی پھلیاں، مرچ۔
وٹامن بی	گاجر، کیلا، سیب، چکوترا، مرغی اور خرگوش کی کھجی، مرچ
وٹامن سی	سلاد کے پتے، مرغی کی کھجی، دہی، مکھن، انڈے کی زردی
وٹامن ڈی	گاجر، پالک، شلغم، گاجر، بنر پھلیاں، پیاز، ٹماٹر، کیلا، کھجور، بادام، لیموں، مرغی کی کھجی، آڑو
کیلشیم	مٹر، پالک، انگور، سیب، چیری، لیموں، انڈہ، پنیر، لہسن، تل، بڑی کھجی
فاسفورس	پالک، پھلیاں، پیاز، کھمبیاں، سیب، توت سیاہ، آلوچے، آلو بخارا، تربوز، اخروٹ، تل، مرغی اور بکرے کا گوشت، انڈے کی زردی
فولاد	

اپنے بچے کو ہمیشہ صاف ستھری اور متوازن غذا کھلائیں تاکہ وہ ایک صحت مند زندگی گزارے!

سوال: بچے کے لیے ماں کا پہلا گاڑھا دودھ کیوں ضروری ہے؟ گھٹی سے ڈاکٹر کیوں منع کرتے ہیں؟

سوال: بچے کو خوراک کے دوران کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

سوال: متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ متوازن غذا کے غذائی اجزاء کون کون سے ہیں؟

حفاظتی ٹیکے

یونٹ 3

روبینہ بہت جلدی میں تھی۔ وہ اپنے چھ ماہ کے بچے کو لے کر قریبی مرکزِ صحت جا رہی تھی۔ راستے میں اسے زرینہ ملی۔ زرینہ نے روبینہ سے جلدی کی وجہ پوچھی۔ اس نے کہا کہ وہ بچے کو ٹیکہ لگوانے جا رہی ہے۔ گھر کے کاموں میں دیر ہو گئی اس لئے جلدی میں ہے کہ کہیں ڈاکٹر چلانہ جائے۔ یہ کہہ کر روبینہ جلدی سے چلی گئی۔ زرینہ سوچ رہی تھی کہ بچہ بظاہر تو ٹھیک لگ رہا تھا۔ روبینہ کی یہ جلدی اور پریشانی اللہ خیر کرے! اس نے سوچا کہ شام کو جا کر تفصیل سے بات کرے گی۔

شام کو زرینہ نے روبینہ کے گھر چلی گئی۔ بچے کی طبیعت پوچھی۔ روبینہ نے کہا الحمد للہ بچہ بالکل ٹھیک ہے۔



زرینہ نے پھر صبح والی کیفیت کے بارے میں پوچھا؟

روبینہ نے تسلی سے بتایا کہ وہ بچے کو حفاظتی ٹیکہ لگوانے گئی تھی۔

زرینہ: بچہ تو بالکل ٹھیک ہے پھر اس کو تم ٹیکے کیوں لگواتی ہو؟

روبینہ: بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو وہ بہت کمزور ہوتا ہے

اس کے اندر بیماریوں سے لڑنے کی طاقت نہیں ہوتی۔

اس طاقت کو ہم قوتِ مدافعت کہتے ہیں۔ یہ ٹیکے بچوں

میں وہ قوتِ مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

زرینہ: کیا یہ بچے کو تمام بیماریوں سے بچاتے ہیں؟

روبینہ: بچپن میں جن خطرناک (موذی، وبائی) بیماریوں

سے بچے زیادہ تر بیمار پڑتے ہیں۔ ان تمام بیماریوں سے بچاؤ کے لئے یہ ٹیکے لگوائے جاتے ہیں۔

زرینہ: یہ ٹیکے بچوں کو کن کن موذی بیماریوں سے بچاتے ہیں؟

روبینہ: کالی کھانسی، خناق، تشنج، خسرہ، پولیو، ہپاٹائٹس اور ٹی بی جیسی تمام خطرناک بیماریوں سے بچاتے ہیں۔

زرینہ: کچھ سوچتے ہوئے بولی کہ کیا اس کے بعد عمر بھر اس بیماری کا حملہ نہیں ہوتا؟

روبینہ: حکومت کی کوشش تو یہی ہے کہ ان موذی بیماریوں سے ملک کو پاک کر دیا جائے۔ لیکن اگر پھر

بھی کسی طرح بھی بیماری پھیل جائے تو اس کا حملہ اتنا خطرناک نہیں ہوتا کہ مریض کی جان چلی جائے۔

زرینہ: مزید تفصیل سے پوچھتے ہوئے کہا کہ کیا یہ ٹیکے ایک ساتھ ہی لگائے جاتے ہیں؟  
 روبینہ: مقررہ اوقات/عمر میں ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ ایک شیڈول دیا جاتا ہے ماں باپ کو اس کے مطابق بچے کو  
 ٹیکے لگتے ہیں۔

نو زائیدہ بچوں کے لئے حفاظتی ٹیکوں کے اوقات

عمر	بیماریاں جن سے بچ محفوظ رہے گا	لگنے / قطرے
پیدائش کے فوراً بعد	ٹی۔بی	بی ای سی (لگے) پولیو قطرے
6 مہینے بعد	خناق، کالی کھانسی، تھع، پولیو، چھاپہ نش	اوپنی دی۔ بی (لگے) 1
10 مہینے بعد	خناق، کالی کھانسی، تھع، پولیو، چھاپہ نش	اوپنی دی۔ بی (لگے) 2
14 مہینے بعد	خناق، کالی کھانسی، تھع، پولیو، چھاپہ نش	اوپنی دی۔ بی (لگے) 3
9 مہینے بعد	خسرہ، کٹھ مالا، روہلا	ایم ایم آر (لگے) 1
12 سے 23 ماہ کے دوران کسی بھی وقت	خناق، کالی کھانسی، تھع	ایم ایم آر (لگے) 2

دارو صحت بحران پاکستان

زرینہ: کیا ان ٹیکوں کا کوئی نقصان بھی ہوتا ہے؟

روبینہ: ہنستے ہوئے بولی تم بھی زرینہ بہت بھولی ہو! ان ٹیکوں کا کوئی نقصان نہیں ہوتا! بچے کو بس کبھی بخار ہو جاتا  
 ہے ٹیکہ لگنے کی وجہ سے کیونکہ یہ ٹیکے سخت ہوتے ہیں اور بچہ برداشت نہیں کر سکتا۔ اگر نقصان دہ ہوتے تو اتنے  
 لوگ کیوں لگوانے جاتے ٹیکے اپنے بچوں کو؟

زرینہ: کچھ جھجکتے ہوئے! یہ ٹیکے تو پھر کافی مہنگے لگائے جاتے ہوں گے؟

روبینہ: ارے نہیں میری پیاری بہن! حکومت کی طرف سے یہ ٹیکے بالکل مفت لگائے جاتے ہیں۔

زرینہ: خوشی سے اچھا تو کہاں کہاں یہ ٹیکے لگائے جاتے ہیں؟

روبینہ: تمام سرکاری ہسپتالوں اور حکومت کی طرف سے مقرر کردہ تمام مراکز صحت میں یہ ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔

زرینہ: فکر مندی سے کچھ الجھتے ہوئے کہنے لگی کہ پچھلے دنوں دینوکا بیٹا بیمار ہوا۔ بظاہر تو اسے صرف تپ چڑھا تھا۔

اسکا یہ بخار ٹوٹ ہی نہیں رہا تھا۔ بخار کی وجہ سے بچے کی بازو بھی کمزور ہو کر سوکھ رہی تھی۔ شہر میں بڑے ہسپتال بھی

لے کر گئے۔ وہاں سے جب واپس آئے تو اس کا بخار تو اتر گیا تھا، لیکن وہ بازو سے مکمل معذور ہو گیا تھا۔ اس کی کیا

وجہ تھی؟

روبینہ: اُداسی سے بولی کہ دینو کے بیٹے پر پولیو کی بیماری کا حملہ ہوا تھا۔ جس کی وجہ سے اس کا بازو نا کارہ ہو گیا۔

زریںہ: پولیو کا نام دہراتے ہوئے بولی، اس بیماری سے بچاؤ کا کوئی ٹیکہ نہیں ہوتا کیا؟

روبینہ: اس کا ٹیکہ نہیں بلکہ قطرے پلائے جاتے ہیں۔ تم نے دیکھا نہیں کہ گھر گھر ٹیمیں آتی ہیں پانچ سال سے

کم عمر کے بچوں کو قطرے پلانے۔ یہ سب پولیو سے نجات کے لئے ہی تو حکومت نے قدم اٹھایا ہے۔

لیکن ہم حکومت کا ساتھ نہیں دے رہے۔ یہاں لوگ قطرے پلاتے ہی نہیں ہیں اور نہ ہی اس کو اتنا اہم سمجھتے

ہیں۔



زریںہ نے کہا کہ روبینہ بہن کہتی تو تم ٹھیک ہی ہو لیکن اصل مسئلہ تو یہ ہے کہ ہم ان پڑھ لوگوں کو ان سب

باتوں کا علم ہی نہیں ہے۔ ہمیں تو یہ بھی علم نہیں کہ یہ ٹیکے کیوں لگوائے جاتے ہیں۔ اسی لئے کوئی ٹیکے لگوانے نہیں

جاتا ہے۔ آج آپ نے مجھے اس بارے میں آگاہی دی ہے۔ میرا وعدہ ہے کہ میں اپنے خاندان میں سب

بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرواؤں گی۔ اس کے ساتھ ساتھ تمام بہنوں اور خاندان والوں کو ان ٹیکوں اور ان

کی اہمیت بتاؤں گی۔ ہم سب حکومت کے ساتھ مل کر اپنے ملک کو ان خطرناک بیماریوں سے پاک کریں گے۔

سوال: حفاظتی ٹیکے لگوانا کیوں ضروری ہے؟ آپ نے حفاظتی ٹیکے کہاں سے لگوائے؟

سوال: حفاظتی ٹیکے کن بیماریوں سے بچوں کو بچاتے ہیں؟ یہ ٹیکے بچے کو کس عمر میں لگوائے جاتے ہیں؟

بچوں کی تعلیم کی اہمیت

یونٹ 4



علم حاصل کرنا ہر مسلمان مرد اور عورت پر فرض ہے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کی پہلی ذمہ داری والدین کی ہے۔  
تعلیم بیٹے اور بیٹی دونوں کا برابر حق ہے۔ اس لئے پانچ سال کی عمر کے ہر بچے کو سکول میں داخل کرنا مناسب  
والدین کا فرض ہے۔

تعلیم بچوں کا مستقبل سنوارنے میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تعلیم و تربیت سے جینے کا سلیقہ آتا ہے۔  
اس سے بچوں کو اپنے مستقبل کا فیصلہ کرنے میں آسانی رہتی ہے۔

تعلیم یافتہ افراد زندگی کے ہر شعبے میں بہتر فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اگر ہمارے بچے بہتر تعلیم حاصل کریں گے تو انتخابات  
میں اچھے افراد منتخب کریں گے۔ اس طرح ملک میں سیاسی اور معاشی استحکام پیدا ہوگا۔

اگر ہماری آئندہ نسل پڑھی لکھی ہوگی تو ہم پاکستان کو ترقی یافتہ بنا سکیں گے۔ لڑکیوں کی تعلیم بھی اتنی ضروری ہے  
جتنی لڑکوں کی۔ آئیے 5 سے 9 سال کی عمر کے ہر بچے اور بچی کو اسکول میں داخل کرائیں۔

تعلیم سے انسان خود کو اور خدا کو پہچانتا ہے۔

جو بچے سکول جاتے ہیں ان کی تعلیم و تربیت استاد کے ساتھ ساتھ والدین پر بھی فرض ہے کیونکہ 24 گھنٹوں  
میں سے بچے صرف 4 سے 5 گھنٹے اسکول میں رہتے ہیں باقی وقت گھر پہ رہتے ہیں۔



سکول سے گھر کے لیے دیئے گئے کام والدین اپنی نگرانی میں  
کرائیں تو اس سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔  
بچوں کو سکول سے آنے کے بعد کھانا کھانے اور تھوڑا آرام  
کرنے اور کھیلنے کے لیے وقت دیا جانا ضروری ہے۔

اس کے بعد ان کو ہوم ورک کے لیے بٹھایا جائے۔ اس کے لیے وقت مخصوص کر لیا جانا چاہیے۔



بچوں کی پڑھائی کے لیے گھر میں نسبتاً پرسکون جگہ کا انتخاب کیا جائے تاکہ بچے یکسوئی سے اپنا کام مکمل کر لیں۔

بچوں کی پڑھائی کے دوران اگر ٹی وی بند کر دیا جائے اور کوئی بھی نہ دیکھے تو زیادہ بہتر ہے ورنہ بچوں کی توجہ بٹ جاتی ہے۔ ٹی وی دیکھنے کے لیے علیحدہ سے وقت متعین کریں۔



بچوں کی پڑھائی کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ کبھی کبھار انعام بھی دیں اس سے وہ زیادہ دلچسپی کے ساتھ کام کریں گے۔



بچہ چاہے جیسا بھی کام کرے اس کو اپنے ہاتھ سے کرنے دیں۔ کبھی بھی خود کام نہ کر کے دیں ورنہ وہ اگلے دن بھی کام نہیں کرے گا اور چاہے گا کہ آپ کام میں اس کی مدد کریں۔ پڑھاتے ہوئے والدین کا کردار رہنما کا ہونا چاہیے۔

بچہ یہ نہ سمجھے کہ آپ اپنی مرضی اس پر مسلط کر رہے ہیں۔ پڑھائی کے لیے ہوم ورک کے دوران وقفہ دینا بہت ضروری ہے۔ اس سے ان کی بوریت دور ہوتی ہے اور وہ تازہ دم ہو جاتے ہیں۔

سوال: بچوں کی تعلیم و تربیت کی سب سے زیادہ ذمہ داری کس کی ہے؟

سوال: ہوم ورک کے لیے کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟

بچے کی صحت و صفائی

یونٹ 5

ایک صاف ستھرا بچہ ہی صحت مند بچہ ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ صحت و صفائی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ یوں تو بچے کی پرورش اور دیکھ بھال میں بہت سی باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ لیکن بچے کی صحت اور صحیح نشوونما کے لیے بچوں کو بیماریوں سے بچانا بہت ضروری عمل ہے اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے بچوں کے ارد گرد کا ماحول اور بچوں کے استعمال کی تمام اشیاء کا صاف ستھرا ہونا بھی لازمی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بچوں کی خوراک کا بھی خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔

جب صحت و صفائی کے بارے میں بات کی جاتی ہے تو ذیل میں دیئے گئے چند اصولوں پر عمل کے ہم بچوں کی صحت مند ماحول میں پرورش کر سکتے ہیں۔

### غذائی ضروریات

☆ بچوں کے لیے ہمیشہ تازہ پھل اور سبزیوں کا استعمال کریں انہیں اچھی طرح دھو کر پکائیں یا کھلائیں۔  
☆ بچوں کو نرم اور ٹھوس غذاؤں کی عادت ڈالنے کے لیے جیسے کھیرا، دلیہ، حلوہ، نرم چاول، انڈہ، قیمہ اور گوشت وغیرہ



☆ بچوں کو باسی کھانا نہ کھلائیں ہمیشہ تازہ بنانے کی کوشش کریں۔



☆ بچوں کی خوراک میں دودھ کو لازم بنائیں دودھ بچوں کی ہڈیوں اور دانتوں کے لیے بہت ضروری ہے۔

### صحت و صفائی کی ترتیب

☆ بچوں کو ہر روز نہانے کی عادت ڈالیں۔

☆ کپڑے ہمیشہ صاف، دھلے ہوئے اور کھلے کھلے پہنائیں۔

- ☆ ہر روز رات کو سونے سے پہلے اور صبح اُٹھ کر دانت ضرور صاف کروائیں۔
- ☆ بیت الخلاء سے آنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھونے کی عادت ڈالیں۔
- ☆ ناخن چھوٹے اور صاف رکھیں تاکہ اُن میں میل نہ رہے کیونکہ میل اور گندگی میں جراثیم پرورش پاتے ہیں



### ماحول اور دیگر اشیاء



☆ اندرون خانہ صفائی کا خیال رکھنا والدین کی ذمہ داری ہے۔

اگر گھر میں صفائی کا معیار بلند رکھیں گے تو بچہ خود بخود اس کا عادی بن جائے گا۔

☆ بچوں کے دودھ کی بوتل، پُسنی یا دانت نکالنے والے چھلوں کے ذریعے بیماری کے جراثیم بچے کے پیٹ

میں پہنچ کر اُسے بیمار کر دیتے ہیں۔ اس لیے بچوں کو صحت مند رکھنے اور بیماریوں سے بچانے کے

لیے یہ بہت ضروری ہے کہ اس کے استعمال کی تمام چیزیں اور برتن دھو کر اور ڈھانپ کر رکھے جائیں۔

☆ بچوں کے بستر کو صاف ستھرا رکھیے۔ اگر بچہ بستر گیلا کر دیتا ہے تو اس کی خراب عادت کو درست کرنے



کے لیے بچے پر محنت کریں اور

اسے بیت الخلاء جا کر پیشاب کرنے

کا عادی بنائیں۔

سوال: بچوں کو صاف ستھرا رکھنا کیوں ضروری ہے؟

سوال: بچوں کو کس طرح کی خوراک دینی چاہیے؟

بچوں کے لیے ضروری  
غذائیں

یونٹ 6



اس بات میں کوئی شک نہیں کہ بچے کی پہلی غذا ماں کا دودھ ہے۔  
لیکن پیدائش کے بعد 4 سے 6 مہینے کی عمر کے بعد تیزی سے بڑھتے ہوئے  
بچے کی غذائی ضروریات بھی بڑھ جاتی ہیں۔



4 ماہ کی عمر کے بعد بچے کو نرم کھانا کھلانا شروع کریں مثلاً مسلا ہوا کیلا،  
سوچی کی کھیر، فرنی وغیرہ ہر نئی چیز بہت نرم کر کے اور بہت تھوڑی مقدار میں  
بچے کو دیں تاکہ وہ شوق سے کھائے۔

دودھ، اناج، چاول، گوشت، انڈے، تازہ پھل اور سبزیاں  
مختلف غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں۔



اگر بچے کو متوازن غذا شروع سے ہی دی جائے تو بچہ تندرست جسم  
اور دماغ کے ساتھ پرورش پاتا ہے اور مختلف بیماریوں سے بھی بچ  
جاتا ہے۔ ان کھانوں میں پروٹین، حیاتین، نمکیات اور نشاستہ موجود  
ہوتا ہے جس سے بچے کی بہتر نشوونما ہوتی ہے۔



☆ پروٹین سے بھرپور غذا جسم اور پٹھوں کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔

☆ گوشت، انڈے، مچھلی اور دودھ میں پروٹین کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔

☆ گندم، دالوں، مٹر اور پھلیوں میں بھی پروٹین کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

☆ پروٹین سے بھرپور غذا سے بچہ بہتر نشوونما پاتا ہے۔

☆ حیاتین سے بھرپور غذا ہڈیوں، آنکھوں، دانتوں اور جلد کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

☆ حیاتین ہمارے جسم میں کھانے کو ہضم کرنے میں بھی بہتر کردار ادا کرتی ہیں۔

☆ ہر قسم کے ساگ، سبزیوں اور تازہ پھلوں میں حیاتین کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔



☆ نمکیات جسم کو بہتر کام کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ نمکیات کی کمی جسم

میں کمزور ہڈیوں، دانتوں کے مسائل، خون کی کمی، گلہڑ اور دیگر بیماریوں میں مبتلا کرتی ہے۔

☆ دودھ اور ہر قسم کے ساگ اور پالک میں نمکیات کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

☆ ہر قسم کے اناج، روٹی، چاول، آلو، کیلے اور چینی جسم میں چھستی،

توانائی اور گرمی پیدا کرتے ہیں۔



بڑھتے ہوئے جسم کے لیے نشاستے دار چیزیں بہت مفید ہوتی ہیں۔

☆ قدرتی چکنائی مثلاً مکھن، ملائی/بالائی، گھی، تیل اور چربی

جسم کو طاقت بخشتے ہیں اور کھانا ہضم کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔



بڑھتے ہوئے بچے کے لیے گھر میں غذا تیار کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ

☆ کھانا صاف اور تازہ اجزاء سے تیار کیا گیا۔

☆ ہر بار تازہ کھانا تیار کیا جائے۔



☆ بچے کے کھانے کے برتن صاف ستھرے ہوں۔

☆ بچے کے کھانے کے برتن صاف کر کے ڈھک لیں۔

☆ بچے کو کھانا کھلانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھولیں۔



سوال: ہڈیوں، آنکھوں، دانتوں اور جلد کی صحت کے لیے کون سی غذائیں کارآمد ہیں؟

سوال: بچے کو کس عمر سے ٹھوس غذائیں دینی چاہئیں؟



صبر و برداشت

پونٹ 7

بچے کے اولین استاد اس کے والدین ہوتے ہیں کیونکہ والدین ہی بچے کی کردار سازی کرتے ہیں۔  
 بچے سے پہلے والدین سے ہی کھانے پینے، گفتگو کرنے، زبان کے استعمال اور اظہارِ خیال کا فن سیکھتا ہے۔  
 اس لیے گھر کے بڑوں اور والدین کی یہ ذمہ داری ہے کہ بچے کے سامنے بطور نمونہ زندگی گزاریں۔ تاکہ ان کا بچہ  
 تعلیمی، جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی لحاظ سے ایک مکمل اور مثبت شخصیت بن سکے۔

اکثر اوقات والدین کا رویہ ہی بچوں میں بہت سے نفسیاتی مسائل پیدا کرتا ہے۔ جیسے غصہ، عدم تحفظ، ضد، احساس  
 کمتری، صبر و برداشت کی کمی ان سب کا تعلق بچے کی نفسیات سے ہے اور بچہ مخصوص وجوہات کی بناء پر مختلف قسم  
 کے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔

بعض بچے سماجی یا جذباتی محرومیوں سے شدید اثر لیتے ہیں اور پھر ان کا اظہار شدید غصے کی شکل میں ہوتا ہے۔ وہ  
 چھوٹی چھوٹی باتوں پر ناراضگی کا اظہار کرتے ہیں۔ جیسے دوسرے بچوں کو مارنا، برتن توڑنا، کھانا کھانے سے  
 انکاری ہونا۔ چیزوں کو الٹ پلٹ کر نایا پھر کتابوں کو پھاڑ دینا۔



بچوں کو ان نفسیاتی مسائل سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ والدین اس کی ذہنی و نفسیاتی اُجھنوں کو جانیں اور حل  
 کرنے کی کوشش کریں۔

ہمیں بچوں کی نفسیاتی تربیت اس انداز میں کرنی چاہیے کہ ان کے اچھے اوصاف اُبھر کر آئیں اس سلسلہ میں:  
 1- ہمیں بچوں کے ساتھ ہمیشہ پیار و محبت سے پیش آنا چاہیے اُسے کسی بھی موقع پر احساسِ محرومی نہ ہونے  
 دیں۔ کیونکہ ماں باپ کی محبت ہی ہر مشکل میں بچے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔

2- اکثر اوقات بچے ماں باپ کی ذرا سی بات یا ڈانٹ کو بالکل برداشت نہیں کرتے۔ بچے کی اس حرکت کے جواب میں والدین کو بھی صبر و تحمل سے کام لینا چاہیے اور بجائے سختی کرنے کے اپنے پیار و محبت میں اضافہ کریں



3- بچے کے اچھے کام پر اُس کی تعریف کریں اور غلطیوں کو معاف کریں۔

4- بچے پر چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں ڈال کر اُسے اُن سے نبٹنے کی تربیت دی جائے۔

5- بچے کی ذات کو گھر میں اہمیت دی جائے کیونکہ انسان ہر عمر میں کسی نہ کسی حد تک رونمائی چاہتا ہے۔

6- بچے کی پسند و ناپسند کو اہمیت دی جائے۔

7- بچے پر ہر جائز و ناجائز خواہش کو پورا کرنے کی بجائے اُسے نظم و ضبط میں لائیں۔

8- بچوں پر بے جا سختی نہ کریں۔

9- والدین اپنے تمام بچوں کو انفرادی توجہ دیں۔

10- بچے کو اس کے ہم عمر ساتھیوں کے

ساتھ کھیلنے کا موقع دیا جائے۔

ہم عمر ساتھیوں سے بچہ بہت کچھ سیکھتا ہے۔

اس طرح اس میں دوسروں کے

ساتھ بات چیت کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے

اور دوسروں کی بات کو سن کر برداشت

کرنے کی ہمت بھی آ جاتی ہے۔

11- بچے میں جذبہ خود اعتمادی کو ابھاریں۔

12- بچے کی خواہشات اُس کے ذہن کے مطابق معصوم ہوتی ہیں، اگر والدین اس کی خواہشات کو پورا کرنے

کی صلاحیت نہ رکھتے ہوں تو بجائے بچے کو جھڑکنے کے اُسے احسن طریقے سے ٹال دیں۔

سوال: بچے کو نفسیاتی مسائل سے کیسے بچایا جاسکتا ہے؟

سوال: بچوں کے نفسیاتی مسائل اور اُن کے اثرات بیان کریں؟

بچوں میں حادثات  
روک تھام اور فوری امداد

پونٹ 8

حادثات کیوں ہوتے ہیں؟

حادثہ ایک اتفاقی بات ہے۔ لیکن اس میں والدین کی بے خیالی اور بے پروائی کا بھی کافی دخل ہے۔ جس کی وجہ سے ہر سال بے شمار بچے حادثات کا شکار ہو کر یا تو ختم ہو جاتے ہیں یا ساری عمر کے لیے لنگڑے اور پاچھ ہو جاتے ہیں۔ کم خوشحال گھرانوں کے بچے حادثات کا زیادہ شکار ہوتے ہیں کیونکہ وہ مٹی، زمین، کھلی جگہ یا سڑکوں پر کھیلتے ہیں

عام حادثات:

بچوں کے حادثات میں ماحول کا بھی بڑا ہاتھ ہے۔ اگر کنبہ بڑا ہے یا ماں باپ لا پرواہ ہیں یا خواندہ نہیں ہیں تو بچوں کو پوری توجہ نہیں ملتی۔ بچے میں تجسس یعنی جاننے کا مادہ ہوتا ہے۔ وہ ہر چیز کو چھونا اور پکڑنا چاہتا ہے یا گرمی ہوئی چیزوں کو اٹھا کر منہ میں ڈال لیتا ہے یا ناک، کان میں پھنسا لیتا ہے۔



کپڑوں میں آگ لگ جانا:

چھوٹے بچوں کو چولہے یا تندور وغیرہ کے پاس چند منٹ کے لیے بھی اکیلا نہ چھوڑیں کیونکہ بچہ تجسس کے طور پر کسی وقت بھی آگ کے قریب پہنچ سکتا ہے۔ تو وہ چولہے، ہیٹر پر گر سکتا ہے جس سے کپڑوں میں آگ لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

گر جانا:

اکثر چھوٹے بچے چار پائی، کھڑکی یا سیڑھیوں سے گر پڑتے ہیں یا کبھی درخت، چھت سے گھر کر جان سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں۔ سرکی چوٹ کا شبہ ہو تو مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر کھانے پینے کی کوئی ایسی چیز نہ دیں جس سے



قے آنے کا خطرہ ہو۔ اسے چوبیس گھنٹوں تک نیند لانے والی دوا یا افیم وغیرہ ہرگز نہ دیں۔ چھوٹے بچوں کو اونچی جگہوں پر اکیلا نہیں چھوڑنا چاہیے۔ انہیں ایسی چھتوں پر بھی نہ کھیلنے دیں جن کے گرد دیوار یا منڈیر نہ ہو۔

## زہریلی چیز، دوا پنی لینا:

گھر میں بڑوں کے استعمال کی دوائیں کھلی پڑی ہوں تو بچے اکثر انہیں اٹھا کر کھا لیتے ہیں مثلاً اسپرو، فولاد کی گولیاں، دل کی بیماریوں یا بلڈ پریشر کی دوائیں۔ دواؤں کے علاوہ دوسری زہریلی چیزیں مثلاً تیزاب، مٹی کا تیل، فنائل کی گولیاں وغیرہ بھی اگر کھلی پڑی ہوں تو بچے انہیں بھی کھانے یا پکھننے کی کوشش کرتے ہیں۔



ہر قسم کی دوائیں اور زہریلی چیزیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھنی چاہئیں۔

## بجلی کے پلگ تار:



بجلی کے ہولڈر اگر نیچی سطح پر لگے ہوں تو بچے اکثر اس کے اندر انگلیاں ڈال دیتے ہیں۔ جس سے بجلی کا جھٹکا لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر گھر میں ہولڈر نیچی سطح پر لگے ہوں تو ان کے اوپر ٹیپ لگا کر اسے بند رکھیں۔ اسی طرح دھیان رکھیں کہ بجلی کے تار کہیں سے ننگے تو نہیں ہیں۔ بجلی کی تمام چیزوں کو بچے کی پہنچ سے دور رکھیں۔

## مشینیں:



چھوٹے بچوں کو سلمائی کی مشین، کٹا یا چارہ کاٹنے کی مشینوں کے پاس بھی نہیں جانے دینا چاہیے۔ کیونکہ تجسس میں وہ اچانک اپنا ہاتھ مشین کے اندر ڈال سکتے ہیں

## سڑک پر کھیلنا:



بہت سے بچے سڑکوں پر کھیلتے یا بھاگتے ہیں، خاص طور پر پتنگ کے پیچھے بے تحاشہ دوڑتے ہیں اور گاڑیوں کے نیچے آجاتے ہیں۔ بچوں کو سڑک پر کھیلنے سے روکنا چاہیے۔ انہیں اس خطرے سے آگاہ کرنا چاہیے کہ سڑکوں پر گاڑیاں چلتی ہیں اور وہ کسی تیز رفتار گاڑی کے نیچے آسکتے ہیں۔ بچوں کو سڑک پار کرنے کی



ترہیت دینی چاہیے۔

جو ہڑتالاب۔ کھلے مین ہول:

کھلے ”مین ہول“ بچوں کے لیے ہی نہیں بڑوں کے لیے بھی

خطرناک ہیں۔ ان کے ڈھکنے چرانے والے ملک اور قوم کے دشمن ہیں۔

والدین اور محلے والے مل کر اپنے بچوں کو ان خطروں سے بچا سکتے ہیں۔

چھوٹے بچوں کو تنہا نالے یا تالاب وغیرہ میں نہ تیرنے دیں۔

حادثات کی روک تھام:

پیدائش سے دو سال تک ماں باپ بچے کی مکمل حفاظت کریں۔

دو سال سے پانچ سے تک کے بچوں کی حفاظت کے ساتھ ان کی تربیت بھی کریں۔



بچوں کی تربیت میں  
ماں کا کردار

پونٹ 9



جیسے بچے کو پالنے کی ذمہ داری والدین پر عائد ہوتی ہے۔ ایسے ہی اس کی تربیت کا ذمہ بھی والدین پر ہے۔ چونکہ ماں بچے کے زیادہ قریب ہوتی ہے اسی لئے ماں بچے کی کردار سازی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے بچے کے لئے ماں ایک عملی نمونہ ہوتی ہے۔ بچے کو وقت کے ساتھ ساتھ آپ زندگی گزارنے کے ڈھنگ سکھاتے ہیں۔ روبینہ کا بیٹا اس کے ساتھ ہی دانت صاف کرتا، ہاتھ دھونے کا طریقہ اس نے باقاعدہ اپنی ماں سے سیکھا تھا۔ باقاعدگی سے بال اور ناخن کٹوانا، غسل کرنا اور جسمانی صفائی کا خیال رکھنا یہ سب روبینہ کے بیٹے کو اچھے سے معلوم تھا۔

روبینہ کے گھر کا ماحول بہت خوشگوار تھا۔ وہ بچے کی بہت پیار محبت سے تربیت کر رہے تھے۔ اسی لئے وہ جو باتیں اپنے بیٹے کو سمجھاتی وہ خوش اسلوبی سے مان لیتا۔ کبھی بھی بچے پر ناجائز اور بلاوجہ کا رعب نہ ڈالا۔ وہ جانتی تھی کہ بلاوجہ سختی کرنے سے بچہ ڈھیت اور نافرمان ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے ان کا بچہ کوئی بھی بات ماں سے نہ چھپاتا۔ روبینہ کے گھر والے اپنے ذاتی جھگڑوں کو بچے سے الگ ہی رکھتے۔ اس کے سامنے جھگڑنے سے پرہیز کرتے۔ روبینہ کا کہنا تھا کہ گھر والوں کا غیر متوازن رویہ بچے پر منفی اثر ڈالتا ہے۔

روبینہ جس خاندان میں بیاہی گئی تھی وہ پانچ بھائیوں کا مشترکہ گھر تھا۔ اس کا بچہ گھر کے سب بچوں کے ساتھ مل جل کر کھیلتا۔ اپنے کھلونے بھی سب کو دیتا۔ جو چیز کھانے کی بنتی وہ سب کے ساتھ مل کر کھاتا۔ روبینہ نے اپنے بچے کو بھائی چارے کا سبق سکھایا تا کہ جب وہ سکول جائے تو وہاں کے ماحول اور بچوں کے ساتھ کھل مل جائے۔ اسی طرح اکثر بچوں کی کھیل کھیل میں لڑائی ہو جاتی۔ روبینہ بچے کو لڑائی جھگڑے سے بچنے کی تلقین کرتی۔ ایک دوسرے کو معاف کرنے اور برداشت و صبر کا کہتی۔



اسی طرح گھر میں بڑوں کے ساتھ وہ ادب سے پیش آتی تاکہ بچہ بھی سب کا احترام کرے۔ اس کا بچہ دادا، دادی، چاچا، چاچی بلکہ سب کی باتوں کو دھیان سے سُننا۔ ہر بات پر عمل کرنے کی کوشش کرتا۔ کبھی بڑے بات کر رہے ہوں تو اُن کی بات نہ کاٹتا۔ اُن کے گھر میں اگر مہمان آجاتے تو بچے سلام کر کے اپنے کھیل میں مشغول ہو جاتے۔ کبھی مہمانوں کے سامنے شور شرابا نہ کرتے۔ اسی طرح کسی چیز کے لئے مہمانوں کے سامنے ضد نہ کرتے۔ مہمانوں کے ساتھ بہت تمیز سے بات کرتے۔ روہینہ بھی مہمانوں کے سامنے کبھی بچوں کو نہ ڈانٹتی ایسا کرنے سے بچے کی عزت نفس مجروح ہوتی ہے۔ اسی لئے اکثر بچے خود سر اور ضدی ہو جاتے ہیں۔

جیسے جیسے بچہ بڑا ہو رہا تھا روہینہ نے بچے کو اپنے چھوٹے چھوٹے کام خود کرنے کی عادت ڈالنا شروع کر دی۔ اس کا بچہ اب اپنا لباس خود تبدیل کرتا۔ اپنے کپڑے اور جوتے خود سمیٹ کر رکھتا۔ بالوں میں کنگھی خود کر لیتا اپنی کتابیں اور کاپیاں خود بستے میں سمیٹتا۔ ایسا کرنے سے بچے میں خود اعتمادی پیدا ہو رہی تھی۔



بچہ اب سکول جانے لگا تھا۔ وہ باتوں کو سن کر سمجھنے بھی لگا تھا۔ روہینہ اب اس بات کا خیال رکھتی کہ اسکے قول اور فعل میں تضاد نہ ہو۔ وہ بچے کو جھوٹ بولنے سے منع کرتی اور اس بات کا دھیان بھی رکھتی کہ کسی مصلحت کے تحت بھی بچہ کے سامنے جھوٹ نہ بولے۔ کیونکہ اگر ایسا ہوا تو بچے پر بات کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اسی طرح بچے کو نفیست، چوری، طنز و طعنہ زنی اور بری باتوں سے بچنے کی تلقین کرتی۔

روہینہ بچے پر چھوٹے چھوٹے کاموں کی ذمہ داری بھی ڈالتی۔ بچے کو پھول کا ایک گملہ دیا ہوا تھا۔ بچہ اس پودے کی صفائی روزانہ کرتا۔ پانی دینے کی ذمہ داری بھی بچے کی تھی۔ اس سے بچے میں احساسِ ذمہ داری پیدا ہو رہا تھا۔

رات کو سونے سے پہلے بچہ کہانی ضرور سنتا ہے۔ دادا اب بچہ کو زبانی قصے کہانیاں سننانے کی بجائے کتاب سے سناتے۔ اس طرح بچہ کی کتاب سے دلچسپی پیدا ہو رہی تھی۔ وہ بچہ کو دینی اور قومی رہنماؤں کے حوالے سے قصے کہانیاں سناتی تاکہ دین اور وطن سے محبت اور لگاؤ کا جذبہ پیدا ہو۔ سونے سے پہلے بچہ زبانی دعائیں اور نماز بھی ماں کے ساتھ یاد کرنے کا عادی ہے۔



والدین کو چاہئے کہ بچے کو اس طرح کا ماحول فراہم کریں جس سے اس کی شخصیت ابھر کر سامنے آئے۔ اس میں کچھ بننے کی جستجو ہو۔ اسے صحیح اور غلط کا شعور دینا والدین کی ہی ذمہ داری ہے۔ بچے کو آزادانہ ماحول ضرور دینا چاہئے لیکن اسے شتر بے مہار نہ بننے دیں۔ لیکن والدین کے دباؤ کی وجہ سے بچہ ڈرپوک اور بزدل بن جاتا ہے۔ وہ معاشرے میں اپنے فیصلے خود نہیں کر سکتا۔ اس طرح معاشرے میں ناکام زندگی گزارتا ہے۔ بچے کو معتدل ماحول دیں۔



سوال: بچے کی تربیت میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے؟

سوال: بچے کو بلاوجہ ڈانٹنے سے کیا نقصانات ہوتے ہیں؟

سوال: بچے میں خود اعتمادی اور احساسِ ذمہ داری کیسے اُجاگر کی جاسکتی ہے؟ اس سلسلے میں آپ کیا کرتی ہیں؟