

10

خود مختاری: دس تجاویز

دس چیزیں جو آپ گھر پر خود مختاری کی حوصلہ افزائی کے لئے کر سکتے ہیں



1 ایسے کپڑے فراہم کریں جو خود مختاری کی اجازت دیں: قمیضیں جو آسانی سے کھینچ کر اس کے سر سے گزر سکیں، پاجامے جو کمر سے لچکدار ہوں، چپکنے والی اور دبا کر بند ہونے والی طرز کی بندشیں جو وہ خود سے اپنے لئے کر سکے۔

2 اپنے بچے کے کپڑوں سے چند کپڑے اس کے انتخاب کرنے کے لئے مہیا کریں وہ اس طرح کے کم اونچائی پر ایک راڈ ہینگر میں کپڑے ٹانگنے کے لئے ہو جس تک اس کی رسائی ممکن ہو۔ گندے کپڑوں کے لئے ایک ٹوکری فراہم کریں جو آپ کے بچے کی جسامت کی مناسبت سے ہو۔

3 ایک کم اونچا آئینہ اور بچوں کی جسامت کی مناسبت سے برش اور کنگھا بال بنانے کے لئے فراہم کریں۔

4 آپ کے بچے کو ایک بیت الخلاء کی چھوٹی کرسی تک رسائی حاصل ہونی چاہیئے جو کہ ایک چھوٹی سیڑھی پر چڑھ کر باقی خاندان کے زیر استعمال بیت الخلاء پر بیٹھنے سے مختلف ہے۔ (سیڑھی کا بیت الخلاء میں استعمال اس وقت اچھا ہے جب اس کی بیت الخلاء کے استعمال کی تربیت ہو چکی ہو اور وہ ایک یا دو سیڑھیاں خود مختاری سے چڑھ سکتا ہو)۔ اسے بیت الخلاء میں جانے اور کرسی پر بیٹھتے ہوئے اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، نہ کہ اس بات کی فکر کہ وہ اندر گر سکتا ہے۔

5 ہاتھ دھونے اور دانت صاف کرنے کے لئے سنک تک رسائی کے لئے ایک اسٹول مہیا کریں۔ یہ اسٹول زیرجامہ تبدیل کرنے کے لئے ایک نچلی نشست کے طور پر بھی استعمال ہو سکتا ہے۔

6 باورچی خانے کے کابینٹ کا ایک نچلا خانہ خالی کریں اپنے بچے کے پینے کے گلاس، ایک چھوٹا جگ، پیالے، پلیٹیں، چمچے اور کانٹے رکھنے کے لئے، اور اس الماری میں ان میں سے ہر ایک چیز کے لئے الگ جگہ یا ٹوکری ہو۔

7 کھانا رکھنے کے برتن کا انتخاب کرتے وقت بچے کی جسامت کی مناسبت اور ٹوٹنے کے قابل مواد سے بنی چیزیں تلاش کریں، پلاسٹک سے بنی اشیاء نہیں۔ آپ کا بچہ کبھی کبھار ٹوٹنے والی چیز کو گرا کر دیکھ بھال کے ساتھ چیزوں کو سنبھالنے کا طریقہ سیکھے گا۔ کسی چیز کے ٹوٹ جانے پر بغیر غصہ کئے اور ڈانٹے یہ تو ہوتا ہی ہے والا رویہ اپنانا چاہیئے۔ بچے جلد ہی برتنوں کو احتیاط سے پکڑنا سیکھ لیتے ہیں۔

8 بچے زیادہ تر ایسی چیزیں کھانا پسند کرتے ہیں اگر کھانے کی تیاری میں انہوں نے مدد کی ہو۔ اگر آپ شروع کر دیں تو چھوٹے بچے کینو یا کیلا چھیل سکتے ہیں۔

9 ابتداء ہی سے ایک کم اونچا پلنگ آپ کے بچے کو ادھر ادھر حرکت کرنے کی آزادی فراہم کرتا ہے۔ یہ اس کو اجازت دیتا ہے کہ وہ صبح کو بیدار ہو اور رینگتے ہوئے بستر سے اتر سکے۔ کم اونچے شیلف پر رکھے کھلونے اکثر جاگنے پر اس کی توجہ اپنی جانب کھینچ لیتے ہیں۔

10 ایسا معمول بنائیں جس سے آپ کے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد ملے کہ یہ سونے کا وقت ہے۔ یہ معمول ہر خاندان میں مختلف ہو سکتا ہے لیکن آپ جو بھی طریقہ منتخب کریں اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ کم ہونے والی سرگرمیوں میں سے ایک ہے: کھیلنے کا وقت، نہانے کا وقت، کہانی کا وقت، سونے کا وقت بالکل کام کرتا ہے۔ کہانی کا وقت، نہانے کا وقت، کھیلنے کا وقت، سونے کا وقت متنازعہ نسخہ ہے۔

