

10

حرکت : دس تجاویز

دس چیزیں جو آپ گھر پر اپنے بچے کی حرکت کی نشوونما میں مدد کے لئے کر سکتے ہیں



1 شروع سے ہی ایک فرشی پلنگ فراہم کریں، جو کہ حفاظت کو ذہن میں رکھتے ہوئے تیار شدہ سونے کے کمرے میں آزادانہ حرکت کی اجازت دیتا ہو۔

2 حرکت کے لئے ایک دری آپ کے بچے کو پیٹ کے بل لیٹنے کا کچھ وقت مہیا کرتی ہے جس سے اس کا بالائی جسم مضبوط ہوتا ہے۔ حرکت کرنے کے لئے دری یا پلنگ کے ساتھ بچے کے لحاظ سے ایک آئینہ دیوار پر لگائیں۔ جب وہ خود کو حرکت کرتے ہوئے دیکھے گا تو وہ اپنی گردن کے عضلات کو کھینچنے اور مضبوط کرنے کے لئے مزید کوشش کرے گا۔

3 خوبصورتی، توجہ مرکوز کرنے کی مشق اور اشیاء کی طرف لپکنے کے لئے، بچے کی پہنچ سے دور اس کے سر کی جانب اوپر سے کچھ ہلنے والی چیزیں لٹکائیں۔ چند ماہ بعد، ایک جھنجھٹا یا کھلونا جو اس کی پہنچ میں ہولٹکا کر، اس کی اس تک پہنچنے اور پکڑنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس کے لپک کر مارنے، پکڑنے اور اشیاء کو کھوجنے کا مشاہدہ کریں۔



4 ایسے کپڑوں کا انتخاب کریں جو زیادہ سے زیادہ حرکت کرنے کی اجازت دیں، جیسے کہ چھوٹے نیکر جو کہ کمر سے لچکدار ہوں، گرم موزے، اور ہلکے پھلکے کپڑے۔ اپنے عضلات اور جسم کو حرکت دینے کے لئے اس کی اندرونی خواہش حرکت کو روک دینے والے کپڑوں کی وجہ سے الجھن کا شکار ہوتی ہے۔

5 حرکت کرنے کی وجوہات فراہم کریں۔ پرکشش اشیاء جو صرف پہنچ سے دور رہیں، بڑھنے، کھسکنے، رینگنے اور گھٹنوں چلنے کے لئے اسے اکساتی ہیں۔ بنی ہوئی اور کپڑے کی گیندیں آہستہ لڑھکتی ہیں اور اس کے پکڑنے والے بازوؤں کو اپنی جانب متوجہ کرتی ہیں اور اس کی توجہ کو مرکوز رکھتی ہیں۔ جب وہ ہم آہنگی حاصل کر لے تو پھر اسے تیزی سے لڑھکنے والی گیندیں پیش کریں۔

6 ایسے آلات سے اجتناب کریں جو آپ کے بچے کی حرکات کو محدود کرتے ہیں۔ پلے پین، واکر، اسٹیشنری واکرز، پنکھوڑا، اور یہاں تک کہ جھولے بھی حرکت کو محدود کرتے اور روکتے ہیں۔ یہ آلات بچوں کو بیٹھنے، کھڑا ہونے، چلنے یا اچھلنے کے قابل بناتے ہیں اس سے پہلے کہ وہ اپنی کوششوں سے یہ مراحل طے کر کے خوشی حاصل کریں۔



7 جب وہ کھسکنا، گھٹنوں چلنا، سہارے سے چلنا اور خود سے کھڑا ہونا شروع کر دے تو اس کے کھوجنے کے لئے کھلی جگہ اور ایک صاف اور باترتیب دنیا بنائیں۔ دیوار کے ساتھ لکڑی کا ایک ڈنڈا (دو انچ قطر کا) منسلک کریں تاکہ آپ کا بچہ اوپر اٹھتے ہوئے اپنی طاقت اور مضبوطی کو بہتر بنا سکے۔

8 اگر آپ کے پاس سیڑھیاں نہیں ہیں تو ایسی جگہ تلاش کریں جہاں آپ کا بچہ چڑھنے کی مشق کر سکے۔ اسے سیڑھیوں سے اترنا بھی سکھائیں۔



9 ایسی جگہیں تلاش کریں جہاں حرکت کرنے کے لئے وسیع جگہ میسر ہو: جیسے کہ کھیل کے میدان، عوامی جیمینیزیم، باغات یا صحت کلب۔ اپنے چلنے والے چھوٹے بچے کے لئے بڑی اور وزنی اشیاء جنہیں وہ حرکت دے سکے یا اٹھا کر لے جا سکے مہیا کریں۔

10 گھمکڑ کا استعمال کم سے کم کریں۔ اپنے چھوٹے بچے کو چلنے کی اجازت دینے کے لئے وقت نکالیں، کیونکہ جب آپ جلدی میں نہ ہوں تو وہ کافی فاصلے تک چلنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔