

بچوں کے لیے صحت مند ذہنی نشوونما

بچے کی ذہنی نشوونما کے لیے سب سے اہم دورانیہ عمل کے وقت سے لے کر 2-3 برس کی عمر تک کا ہوتا ہے۔ بچے کے رشتے اور روزمرہ کے تجربات اُس کی ذہنی نشوونما میں معاونت کرتے ہیں۔ متحرک والدین، دو طرفہ بات چیت، اور کھیل کے ذریعے سیکھنے کے امکانات کلیدی ہیں۔

یہاں پر چند چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

محبت

- اپنے بچے میں پُسیں غا ہر کریں۔
- آنکھوں میں آنکھیں ڈالیں اور اکثر مسکرائیں۔
- اپنے بچے کو اُٹھائیں گے لگائیں، اور پوچھیں۔
- جب آپ کا بچہ بھوکا، تھکا ہوا، گھائل، یا غمگین ہو تو غور کریں اور مدد کریں۔
- اکثر اپنی محبت کا اظہار کریں۔



بات کریں

- پیدائش کے وقت سے اپنے بچے سے بات کریں۔
- اپنے بچے کی آوازوں کو دہراتے ہوئے اُس کے ساتھ دو طرفہ بات چیت کریں۔
- نرمی سے اور احساس سے بات کریں۔
- اس بارے میں بات کریں کہ آپ کا بچہ کیا دیکھ رہا یا کیا کر رہا ہے۔ چیزوں کو نام دیں۔
- کتابیں پڑھیں یا تصویریں دکھائیں۔



کھیلیں

- اپنے بچے کو کھیلنے اور دریافت کرنے کے لیے محفوظ اور دلچسپ چیزیں مہیا کریں۔
- محفوظ، صاف کھیلو اُٹھایا جیسے کپ، چمچ، اور کنٹینرز کھیلنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہیں۔
- آگے پیچھے کی بات چیت کے ساتھ اُٹھ گھیر کھیلیں، جیسے اپنے چہرے کو کپڑے سے ڈھانپنا اور پھر اُتارنا ("پنک-آ-بو") یا گیند کو رول کرنا۔
- بچے کو کھیل میں اپنے بھُسن اور دلچسپی کی پیروی کرنے دیں۔
- باہر کھیلنے کے لیے محفوظ مقامات تلاش کریں۔

