

## بچوں کی ذہنی نشوونما

ابتدائی زندگی کے تجربات بچوں کی ذہنی نشوونما پر بہت زیادہ اثر ڈالتے ہیں۔ بطور قائد ہمارا مقصد صحت مند دماغ کی تعمیر کے لیے والدین کی اپنے بچوں کے ساتھ سادہ بات چیت کا استعمال کرنے میں مدد کرنا ہے۔

### اہم نکات



- بچے کی ذہنی نشوونما کے لیے سب سے اہم دور انجیل کے وقت سے لے کر 2-3 برس کی عمر تک کا ہوتا ہے۔ اس مدت میں، ذہن کسی بھی دوسرے وقت کی نسبت تیزی سے نشوونما پاتا ہے۔ یہ ابتدائی برس ایسے ہوتے ہیں جب بچے کے ذہن کی صحیح نشوونما میں مدد کرنا سب سے اہم ہوتا ہے تاکہ وہ زندگی میں کامیابی کی مضبوط بنیاد رکھ سکیں۔
- دماغ غلیظوں کے درمیان بہت سے جسمانی رابطوں، یا راستے بنا کر نشوونما پاتا ہے۔ یہ رابطے دماغ کو کام کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔ دماغی روابط بچوں کے حواس کے ذریعے بنتے ہیں جیسا کہ وہ لوگوں کو دیکھتے، سمجھتے، سنتے، کھیلتے اور بات چیت کرتے ہیں۔
- دماغ کی مضبوط نشوونما کے لیے، بچوں کو انہی غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں پیار کرنے والے، رد عمل والے رشتے، لوگوں کے ساتھ آگے پیچھے بات چیت، اور اپنی دنیا میں کھیلنے اور دریافت کرنے کے مواقعوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ والدین "دماغ کی تعمیر" کی سرگرمیاں انجام دے سکتے ہیں جیسے کہ:
  - اپنے بچے میں دلچسپی ظاہر کریں۔ آنکھوں میں آنکھیں ڈالیں اور اکثر مسکرائیں۔
  - اپنے بچے کو اٹھائیں، گلے لگائیں، اور چومیں۔
  - 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 دوطرفہ 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 اشیاء جیسے کپ، چمچ، اور برتن کھیلنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہیں۔
  - آگے پیچھے کی بات چیت کے ساتھ اکتھے گھر کھیلیں، جیسے کہ "پک-آ-بو" یا گیند کورول کرنا۔
  - بچے کو کھیل میں اُس کے جنس اور دلچسپیوں کی پیروی کرنے دیں۔
  - باہر کھیلنے کے لیے محفوظ مقامات تلاش کریں۔
- دماغ کی تعمیر کی سرگرمیاں دن کے باقاعدہ معمولات کے دوران کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً بچے کو کھڑے پہنانے وقت، کھانے کے وقت، مختلف جگہوں پر جاتے ہوئے، اور سونے کے وقت۔ ان سرگرمیوں کا ایک اضافی فائدہ یہ ہے کہ حمایت، اعتماد اور محبت کے بندھن مضبوط ہوتے ہیں۔

## دُعا گو ہو کر غور کرنے کے لیے سوالات

- میری اکائی میں کون خصوصی طور پر ان تجاویز کو دوسروں کے ساتھ بانٹنے میں اپنا حصہ ہو سکتا ہے؟
- کیا ایسے خاندان ہیں جو دباؤ میں ہیں یا اضطراب سے متاثر ہیں جو اپنے بچوں کے ساتھ بات چیت کرتے وقت تھوڑی معاونت استعمال کر سکتے ہیں؟ ہم کیسے مدد کر سکتے ہیں؟



## الہام صحائف میں سے

ایلا 6:37 میں ہم دیکھتے ہیں کہ "معمولی اور سادہ چیزوں سے افضل کام ہوتے ہیں۔" ابتدائی بچپن میں، والدین بچوں کے ترقی پذیر ذہنوں کی نشوونما میں معاونت کرتے ہیں جیسے کہ پیار کرنا اور ان کے مل کر کھینا۔ یہ زندگی کی بنیاد ڈالنے کا بہترین طریقہ ہے۔

## ہم کیا کر سکتے ہیں؟

ان پر اور دیگر تجاویز پر غور کریں جب آپ راہ نمائی کے لیے ان کے مشاورت اور دُعا کرتے ہیں۔

## قائمین

- بھوٹے بچوں والے خاندانوں کے لیے کلاس یا سرگرمی کا اہتمام کریں۔ مثال کے طور پر، سستے یا بغیر لاگت کے کھلونے یا گیم کھیلنے کی تجاویزوں۔ والدین دوسرے والدین کی اپنی چیزوں کو دیکھ کر بھی سیکھتے ہیں۔
- خدمت گزار بھائیوں اور بہنوں کو تفویض کرتے وقت، ذہن میں رکھیں کہ بھوٹے بچوں والے خاندان کے لیے کون سب سے زیادہ معاون ثابت ہو سکتا ہے۔
- یقینی بنائیں کہ پرانہ کی زمرہ میں مختلف قسم کے محفوظ، رنگین کھلونے موجود ہوں۔ بچوں کو اپنی، ترقی بخش میٹھی سننے اور گانے دیں۔
- پچھلی رکھنے والے والدین کے ساتھ بیان کرنے کے لیے بچوں کی نشوونمائے متعلق اضافی معلومات ڈھونڈیں۔ حکومت یا تعلیمی ادارے اور ڈاکٹر اپنے وسائل ہو سکتے ہیں۔ اس صفحے کے نیچے مثالیں دیکھیں۔

## خدمت گزار بھائی اور بہنیں

- اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ سب ہے، تو "ذہنی نشوونما" کے لیے ٹپ شیٹ کو ان خاندانوں کے ساتھ بیان کریں جو پچھلی رکھتے ہیں۔

## بچوں کے لیے صحت مند ذہنی نشوونما

بچہ اپنی دنیا کا دیکھنا، سمجھنا اور محسوس کرنا سیکھتا ہے۔ یہ بچہ کی دنیا ہے۔ بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔ بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔



- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔



## بچپن

- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔



## کھیل

- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔
- اپنے بچہ کی دنیا کو سمجھنا اور محسوس کرنا بچہ کی دنیا ہے۔



بچپن کی دنیا



ذہنی نشوونما اور بچوں کی غذا ایت کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں کے متعلق مزید  
جائیں: [ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org](http://ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org)

مزید سیکھیں

کلیسائے  
یسوع مسیح  
برائے نفع دہن آخری ایام