

چلنا اور بات کرنا

National
Literacy
Trust

Change your story

ان کارڈز کا استعمال اپنے نومولود یا بچے سے بات کرنے میں مدد کے لیے کریں
جب آپ باہر ہوں۔ اس سے ان کی سپیچ اور بات چیت کی مہارت کو فروغ دینے
میں مدد ملے گی۔



دیکھنا، سننا، اور چیٹ کرنا۔

پارٹنرشپ

Better
Health Start
for Life

دیکھنا، سننا، اور چیٹ کرنا۔

آپ کے بچے کے ساتھ ہونے والی گفتگو ان کے مستقبل میں تبدیلی پیدا کر سکتی ہے۔

آیا آپ جانتے ہیں؟

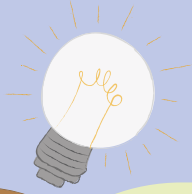
اپنے بچے سے بات کرنے سے پہلے کہ وہ کوئی بھی لفظ کہہ سکے اسے بات کرنے کے سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

ان کی آوازوں کو کاپی کر کے ان کے ساتھ 'ببل' چیٹ کرنے کی کوشش کریں!

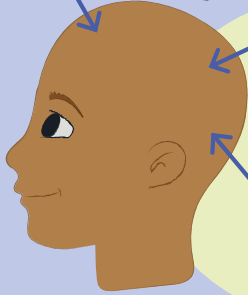


کیوں؟

دیکھنا



چیت



سننا

بچے کی زندگی کے پہلے پانچ سال بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ جو نشوونما ہوتی ہے اس سے ان کی مستقبل کی تعلیم، خوشی اور تندرستی کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔

آپ جتنی بار ہوسکے بات کرنے اور سننے کے مواقع تلاش کرکے اور انہیں نئی چیزوں سے متعارف کروا کر اس کے نشوونما میں مدد کر سکتے ہیں۔



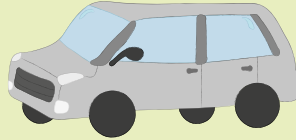
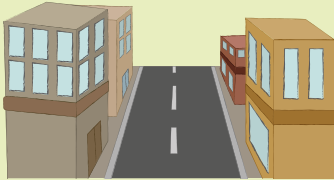
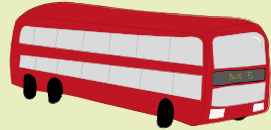
کیسے؟

- آئیڈیاز کے لیے کارڈز پڑھیں، اور انہیں اپنے ساتھ لے جائیں۔
- اپنے بچے کی رہنمائی کی پیروی کریں (دیکھیں کہ وہ کس چیز میں دلچسپی رکھتے ہیں)۔
- اپنے بچے کے ساتھ آپ کی ہر بات چیت میں فرق پڑے گا۔



آپ نوٹس کر سکتے ہیں اور اس کے بارے میں بات کر سکتے ہیں..

وہ چیزیں جو زندہ ہیں، حرکت کرتی ہیں، جنہیں آپ سن سکتے ہیں یا سونگھ سکتے ہیں، موسم، حروف اور اعداد، مختلف طریقے جن سے آپ حرکت کر سکتے ہیں، پیٹرن، ساخت اور بہت کچھ۔

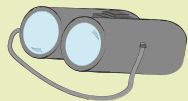


آپ کر سکتے ہیں:

گنتی

1234

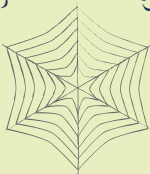
چھپا چھپی کھیلیں



ہوا میں مائع بکھیرنا



چھوٹے چیزوں پر نظر ڈالیں



مختلف طریقوں سے حرکت کریں



اپنی کہانی یا گانا بنائیں



اپنی گانا یا نرسری شاعری گائیں



اپنی حساسیت کا استعمال کریں



اپنے بچے کے لیڈ کی پیروی کریں۔ ان چیزوں
کے بارے میں بات کریں جو وہ کر رہیں ہے اور
اسے نوٹس کیا ہو۔

آیا آپ جانتے ہیں؟

اپنے بچے کو یہ دکھانا کہ وہ کیا کرتے ہیں اور کہتے ہیں اس میں آپ کی
دلچسپی ہے اس سے اس کا اعتماد بڑھتا ہے۔



جب آپ بات کرتے ہیں کہ میں کیا
کر رہا ہوں تو یہ مجھے نئے الفاظ
سکھاتا ہے۔

یہ اچھی سوچ ہے! چھوٹے قدم اٹھانے
سے آپ کو توازن برقرار رکھنے میں مدد
ملتی ہے۔



جب آپ ان سے بات کرتے ہیں تو اپنے
نومولود یا بچے کو سوچنے اور جواب دینے
کے لیے وقت دیں۔

سب سے اچھا مشورہ:

جب آپ ان سے بات کرتے ہیں تو کم از کم 5-15 سیکنڈ تک انتظار
کریں کہ آپ کا بچہ جواب دے۔



جب میں اس کے جواب کا انتظار
کرتا ہوں تو وہ مجھے بہتر جواب
دیتی ہے۔

اگر آپ مجھے کچھ سوچنے کا وقت
دیں تو یہ میری مدد کرتا ہے۔



آپ کا بچہ جو آوازیں اور الفاظ کہتا ہے اسے دوبارہ دہرائیں، اور ایک یا دو مزید آوازیں یا الفاظ شامل کریں۔

آیا آپ جانتے ہیں؟

جب آپ نقل کرتے ہیں کہ آپ کا بچہ کیا کہتا ہے، تو یہ اسے دکھاتا ہے کہ آپ سن رہے ہیں۔ ایک یا دو اضافی لفظ شامل کرنا انہیں نئے الفاظ سکھاتا ہے، اور لمبے جملے کیسے کہنا ہے۔



جی ہاں، اس بلی کی دُم چھلکتی ہے۔

بلی

دا دا دا، ہاں، بلی

دادا دادا



جب آپ کے پاس وقت ہو تو ایک لمحہ نکالیں۔
آہستہ ہو جائیں اور اپنے بچے کو دکھائیں کہ آپ
سن رہے ہیں۔

سب سے اچھا مشورہ:

اپنے بچے کو زیادہ قریب سے دیکھنے میں مدد کریں، ان چیزوں کو
نوٹ کریں جو وہ دیکھ یا سن سکتا ہے۔



جب میں آہستہ ہوتا ہوں
اور اے اپنی پوری توجہ دیتا
ہوں تو وہ بہت خوش نظر
آتا ہے۔

جب ہم بات کرتے ہیں تو آپ کا چہرہ
دیکھنا مجھے بات چیت کرنا سیکھنے
میں مدد کرتا ہے۔



آپ جس قسم کے سوالات پوچھتے ہیں اس کے بارے
میں سوچیں۔

بہترین سوالات وہ ہیں جو ایک لفظی جواب کے بجائے
سوچنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

آیا آپ جانتے ہیں؟

یہ ٹھیک ہے اگر آپ اپنے بچے کے تمام سوالات کا جواب نہیں دے سکتے۔
ایک ساتھ جوابات تلاش کرنے کے لیے لائبریری کا دورہ کریں یا انٹرنیٹ کا
استعمال کریں۔





جب بھی آپ کر سکتے ہیں، اپنے دن کے دوران دیکھنا،
سننا اور چیٹنگ کرنا شامل کریں۔
اس سے آپ کے بچے کی بولنے اور بات
چیت کی مہارت میں مدد ملے گی۔

اگر آپ اپنے بچے کی زبان کی نشوونما کے بارے میں فکر
مند ہیں تو براہ کرم اپنے ہیلتھ ویژئر، فیملی ہب یا
بچوں کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔