اُنس

اُنس ہے:

- دودھ پیتے بچوں، اطفال اوران کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کے درمیان جذباتی ناطہ
- شفقت کا اظہار اور بچوں کی طرف حساس رویہ

دنیا بھر میں کنبے اور برادریاں مختلف ڈھنگوں سے اُنس کا اظہار کرتی ہیں۔ ہم سب ایک دوسرے سے سیکھ سکتے ہیں

اُنس ضروری ہے کیونکہ یہ:

- بچوں میں محبت، باہمی اعتماد اور تحفظ کا جذبہ پیدا کرتا ہے
- بچوں کی افزائش اور نشو ونما میں حصہ ڈالتا ہے

ایسی کون سی اور باتیں ہیں جو ہم کر سکتے ہیں؟

بچے:

- اپنے بچے کو ہر روز اکثر دفعہ اپنے بازوؤں میں لپیٹیں، چومیں، لاڈ پیار کریں اور تھامیں
- دُودھ پلاتے وقت بچے کو اپنے ساتھ لپٹائیں
- بچے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مسکرائیں
- پُرحرارت ہاتھوں اور گرم تیل سے بچے کی مالش کریں
- جیسے ہی بچہ رونے لگے اسے اٹھالیں۔ اس سے بچے کو یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آپ اس سے پیار کرتے ہیں اور ضرورت کے وقت اس کے لئے موجود ہوتے ہیں
- اپنے بچے کے لئے گنگنائیں۔ بچہ بار بار آپ کی آواز سننا پسند کرتا ہے
- اپنے بچے سے نرم لہجہ میں باتیں کریں۔ بچے کو آپ کے بول تو سمجھ نہیں آئیں گے مگر اسے آپ کی آواز کی گنگناہٹ بھلی لگے گی
- دیگر کام کاج کرتے وقت اپنے بچے کو سلنگ میں ڈال کر اپنے ساتھ ساتھ رکھیں۔ بچوں کو جسمانی لمس پسند ہے۔

بڑے بچے:

- اپنے بچے کو کہانی پڑھ کر سنائیں۔ بچے کو اپنی گود میں بٹھائیں۔ بچے ایسی کتابیں پسند کرتے ہیں جن میں قافیہ، بند عبارت اور شوخ رنگوں والی تصویریں ہوں
- طرح طرح کے کھیل کھیلیں۔ مل کر خوب ہنسیں
- غیر مصروف لمحات کو لطف اندوز بنائیں۔ اپنے بچے کو چھاتی سے لگا کر جھومیں اور دھیمی آواز میں گائیں
- بچے کو بھینچیں اور چومیں۔ بچے کو پیار اور تحفظ کے احساس کی ضرورت ہوتی ہے۔
- بچے کو نئے نئے الفاظ سکھائیں اور اسکے لئے ان الفاظ کو دوہرائیں۔ نئے الفاظ سیکھنے میں اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں
- گیت گائیں۔ من پسند موسیقی لگا کر اپنے بچے سے مل کر ناچیں
- اپنے بچے کی طرف دھیان دیں۔ جب بچہ آپ سے بات کرے تو اس کی طرف توجہ دیں

اپنے گھر میں پیار، بھروسے اور تحفظ کا ماحول پیدا کرنے کے لئے آپ کیا کر رہے ہیں؟

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Urdu translation of "Attachment"
Printed and distributed by Toronto Public Health

TORONTO