

کھانے کے وقت جگہ کا انتظام



کھانے کی میزکطرف چلنے کا منصوبہ بنانا

- کھانے سے پہلے مختلف پرسکون سرگرمی کی تربیت انجام دیں جیسے رنگ بھرنا، پڑھنا، اور پہیلیاں بوجھنا۔ یہ آپکے بچے کو آرام کرنے، سننے اور ہدایات کی پیروی کرنے میں مدد دیگا۔
- بدلاؤ سے پہلے وارننگ دیں۔ اگر ممکن ہو، تو آپ کہہ سکتے ہیں، ”پانچ منٹ کے اندر ہم لوگ دوپہر کا کھانا کھانے کیلئے انتظام کریں گے“ یا اپنے الفاظ کے ساتھ بچے کو ”لنچ کے وقت“ کی تصویری علامت دکھائیں۔
- ایک ٹائمرب سیٹ کریں تاکہ آپکے بچے ”دیکھ“ اور ”سن“ سکیں کہ پانچ منٹ کا وقفہ گزر گیا ہے۔



- اگر آپکا بچہ کھانا کھانے سے پہلے کھیل رہا ہے، تو کھلونوں کو ہٹانے کیلئے اسکی حوصلہ افزائی کریں۔
- نزدیک میں ہی کھلونوں کیلئے کوئی ٹوکری رکھیں تاکہ آپکے بچے کو معلوم ہو کہ کھلونے کو کہاں رکھنا ہے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ کھلونے نظر سے اوجھل ہیں اور ٹیلی ویژن بند ہے۔

کھانے کے وقت کیلئے واضح اصول اور توقعات طے کریں

اصولوں کو مقرر کرنے سے، بچے سمجھتے ہیں کہ کونسے طرز عمل کی اجازت نہیں ہے۔ پیروی میں آسان اصول آپکے بچے میں

کھانا کھانے کے اوقات خاندانی زندگی میں بہت اہم ہوتے ہیں۔ یہ اوقات خاندان کے لوگوں کو گھلنے ملنے اور بات چیت کرنے کے مخصوص مواقع فراہم کرتے ہیں۔ نیز بچوں کو میز پر بیٹھنا، آزادانہ کھانا اور پینا سیکھنے کا یہ بڑا موقع ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے وقت کے روٹین کو کامیاب بنانے کیلئے کچھ خاص نکات پر غور ضروری ہوتا ہے۔

گھر پر، ایسا روٹین بنانا اہم ہے جو محفوظ، صحت بخش، مثبت اور تربیت پذیر ہو۔ جن باتوں پر غور کرنا ہے اسمیں شامل ہیں: الرجی، مخصوص غذا/پرہیز اور ایسے کھانے یا اتنی مقدار دینا جو بچہ کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرے اور اسکے چبانے اور نگلنے کی صلاحیت کے مطابق بھی ہو۔

مثبت اور تربیت پذیر کھانا کھانے کے ماحول میں شامل ہیں:

- ٹیبل کیطرف جانا
- کھانا کھانے کے وقت کیلئے اصول اور توقعات طے کرنا
- اپنے بچے کیلئے موزوں برتاؤ کو شکل دینا
- از خود کھانا کھانا سیکھنے کیلئے بچے کی مدد کرنا
- کھانے کی میز پر گفتگو اور معاشرتی طور طریقوں کی مشق کرنا
- ایسی سرگرمیاں انجام دینا جو آپکے بچے کو نئی مہارتوں کی مشق کراتا ہے

مندرجہ ذیل میں کچھ سچھاؤ دیئے جارہے ہیں جو آپکو کھانے کے وقت کا روٹین بنانے اور مثبت تجربہ کیلئے ”تیاری“ کرنے میں مدد دیتے ہیں:

b) بیٹھنے کی جگہ

- آپکے بچے کو مضبوطی کے ساتھ اپنے پاؤں پر مستحکم اور یکساں سطح پر بیٹھنا چاہئے۔ اگر ضروری ہو تو اسکے پاؤں کو سہارا دینے کیلئے ایک اسٹیپ اسٹول کا استعمال کریں۔
- کرسی سے پھسل کر گرنے سے بچانے کیلئے اس پر ربر کے پلیس میٹ کا استعمال کریں۔
- اگر آپکا بچہ وہیل چیئر کا استعمال کرتا ہے، تو اسے یقینی بنائیں کہ میز تک آنے کیلئے راستہ صاف ہے اور میز پر اسکے لئے کافی جگہ ہے۔

c) برتنوں، پلیٹوں اور کپوں کیلئے سفارشات / مطابقت

- اگر ممکن ہو تو، بچے کے سائز کے پلیٹوں اور دیگر لوازمات کا استعمال کریں۔
- اگر آپکے بچے کو ہاتھ یا انگلیوں کو گھمانے میں دشواری ہو تو بڑے ہینڈل والے چمچوں یا چھری کانتوں کو پکڑنے میں آسان پائے گا۔
- آپ ہینڈل کو موٹا یا لمبا کر سکتے ہیں اور ان پر اسپنج والا کور یا گول فوم کا ٹکڑا اس پر فٹ کر سکتے ہیں۔
- کناروں والے پلیٹ میں کھانا رکھنا آسان ہوتا ہے جبکہ آپکا بچہ کچھ کھانا نکالنا سیکھ رہا ہے۔
- کپوں کو بھی بچہ سائز ہونا چاہئے۔
- جب آپکا بچہ بوتل کے بجائے کپ سے کوئی چیز شروع کرے تو پہلے اسکے کپ میں سیال کی تھوڑی مقدار ڈالیں۔ اس سے گلے میں پھنسنے کی روک تھام ہوگی اور گرنے کا امکان کم ہوگا۔
- نیز، اپنے بچے کو دونوں ہاتھوں سے کپ کو پکڑنا سیکھائیں اس وقت تک جب تک کہ وہ ایک ہاتھ سے پکڑنے کے لائق نہ ہو جائے۔



d) آزادی کو بڑھاوا دینے کیلئے آسان مرحلے

- شروع میں، کھانے کے وقت اپنے بچے کے ہاتھ کے اوپر ہاتھ رکھ کر اسکی رہنمائی کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ایک بار جب آپکے بچے میں ہنر آنا شروع ہو جائے تو اپنی مدد کو بتدریج ہٹانا کم کرتے جائیں۔ ان حکمت عملیوں کو "بروقت" اور "گھٹانا" کہتے ہیں۔ تفصیلات کیلئے مزید معلومات بکس ملاحظہ کریں۔
- مقصد ہے کہ، انجام کار، کسی مدد کی ضرورت نہ ہو اور آپکا بچہ از خود کھانا پینا شروع کر دے۔

ضبط نفس اور امداد باہمی کی خواہش کو پیدا کرنے میں مدد کریگا۔

- اصولوں کو زور سے پڑھ کر سنادیا جانا چاہئے اور/یا دو یا تین لفظی جملے ہونے چاہئے۔ آپکو ویڈیو سبورت کی بھی ضرورت ہوگی جیسے اصول بورڈ اور اسے کھانا کھانے کی جگہ پر چسپاں کر دیں۔ (تفصیلات کیلئے اس دستاویز کے اخیر میں مزید معلومات بکس پر ایک نظر ڈالیں۔)
- اصول کم سے کم ہونا چاہئے۔
- وقت سے پہلے ان اصولوں پر اپنے بچے کے ساتھ گفتگو کر لیں یا اسے بنانے میں اپنے بچے کی مدد لیں۔

طرز عمل کی تشکیل

والدین کے طور پر آپ اپنے بچے کے پہلے استاد ہیں۔ بچہ آپکو دیکھتا ہے اور آپکی نقل کرتا ہے، اور مشق کے ذریعہ وہ قابل قبول طرز عمل کو سیکھتا ہے۔ کھانے کی میز پر موزوں طور طریقوں کو بڑھاوا دینے کیلئے ذیل کی تجاویز کو آزمائیں:

- کھانا کھانے کیلئے اپنے بچے کے ساتھ میز پر بیٹھیں ہوں اور جسطرح کے طرز عمل کی ان سے آپ توقع کرتے ہیں انہیں تشکیل دیں۔
- آپ اپنے دیگر بچوں کو بھی اس تشکیل میں شامل کر سکتے ہیں۔ انکو بغل میں یا سامنے بٹھائیں جنکو از خود کھانے کی اور موزوں طرز عمل اختیار کرنے کی تربیت دینی ہو۔

از خود کھانا کھانا سیکھنے میں بچے کی مدد کرنا

از خود کھانا پینا سیکھنے میں وقت لگ سکتا ہے اور اسکے لئے کافی مشقوں کی ضرورت ہوگی۔ آپکا بچہ جس جگہ پر بیٹھتا اور/یا جن برتنوں (چھری کانتا یا چمچ) یا چیزوں کو استعمال کرتا ہے اس میں کچھ مطابقت کر کے اور کچھ بدلاؤ کر آپ اسے آزاد بننے میں اور اسکی خود اعتمادی کی تعمیر میں مدد کرینگے۔

از خود کھانے پینے کو بڑھاوا دینے کیلئے ذیل کی تجاویز پر غور کریں:

a) بیٹھنے کے انتظامات

- یقینی بنائیں کہ آپکے بچے کی اپنی مخصوص جگہ ہو۔
- اپنے بچے اور دیگر فیملی ممبروں کیلئے پلیس میٹ کا استعمال کریں۔ اس سے آپکے بچے کو اپنی جگہ پہنچانے میں مدد ملے گی۔ آپ میٹ پر لمینیٹ کی ہوئی بچے کی تصویریں بھی لگا سکتے ہیں یا کوئی مخصوص رنگ کا استعمال کر سکتے ہیں جسے آپکا بچہ پہچان سکے۔ وہ ان مرئی ہدایتوں سے مستفیض ہونگے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ بیٹھنے کے انتظامات آپکے بچے کی ضرورتوں کے ہم آہنگ ہو (یعنی میز پر ایک ترجیحی جگہ، کسی بالغ کے بغل میں بیٹھنا اگر مدد کی ضرورت ہو تو)۔

گفتگو اور سماجی شعور کی مشق کرنا

کھانا کھاتے وقت آپ اپنے بچوں کی سماجی شعور کو فروغ دے سکتے ہیں، جیسے کھانے کے اُتھم کو مانگنا سیکھنا۔ نیز آپکا بچہ معاون بن کر خوشی محسوس کرسکتا ہے۔ اسلئے آپ اسے ڈنڈیبل سجانے، کھانا سرو کرنے، اور ڈنر کے بعد ڈیبل صاف کرنے میں اسکی مدد لینے پر غور کرسکتے ہیں۔ اسطرح آپ آزادی، ذمہ داری کے احساس اور خود اعتمادی کی تعمیر کو بڑھاوا دے سکتے ہیں۔

ایسی سرگرمیاں انجام دینا جو آپکے بچے کو نئی مہارتوں کی مشق کا موقع دیتی ہیں

”کھانے کے وقت“ کی تربیتی ریہرسل کرنے کیلئے آپ دن کے وقت سرگرمیاں ترتیب دیں۔ آپ ان سرگرمیوں کو آزما سکتے ہیں جیسے کھانا بنانا (یعنی سادہ کھانا یا اسنیک کو تیار کرنا)، ریسٹورینٹ پلے ایبیا ترتیب دینا اور کھانے کے وقت کے بارے میں کہانیاں پڑھنا۔

کھانے کے وقت کے روٹین کا مقصد آپ، آپکے بچے اور خاندان کو پرلطف لمحات فراہم کرنا ہے۔ اس روٹین کیلئے پلاننگ میں جو وقت آپ لگائیں گے نتائج سے اطمینان اور خوشی محسوس کریں گے۔

حوالہ جات:

Cook, R.; Tessier, A.; Klein, D. (2000) Adapting Early Childhood Curricula In Inclusive Settings. Fifth Ed., Prentice Hall Inc.