



## باہم سیکھنا

ہر ایک مرحلے میں

سٹی آف ٹورنٹو | ارلی چائلڈ ہوڈ سروسز ٹیم: کمیونٹی لیونگ ٹورنٹو | سرے پلیس سنٹر

مفید پرچہ

# ذاتی نگہداشت ہنر سکھانے کیلئے ویژول ترتیب کا استعمال

### برائے استفادہ تصاویر کی اقسام

آپ ملتے جلتے فوٹو ذاتی نگہداشت کام کیلئے استعمال کر سکتے ہیں، کسی میگزین سے تصاویر کاٹ لیں، یا اپنے آپ تصویر بنا لیں۔ تصویری علامتوں کو استعمال کرنے کے لئے آپ ویژول انجن پر بھی جاسکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنالیں کہ تصاویر بہت واضح ہیں اور آپ کا بچہ فوٹو اور ڈرائنگ میں دی گئی چیزوں کو پہچان سکے گا۔ یہ اچھا طریقہ ہے کہ آپ کے بچے کی ذاتی نگہداشت کے معمول سے متعلق ہر ایک کام کے مرحلے کو ترتیب کے ساتھ لگایا جائے اور اس پر کچھ الفاظ لکھ دئے جائیں یاددہانی

نئے ذاتی نگہداشت کام سیکھنا جیسے کپڑا پہننے کیلئے وقت اور عمل درکار ہوتا ہے۔ ایک ویژول (بصری) ترتیب بنیادی طور پر تصاویر کی ایک کڑی ہے جس میں ان مراحل کو دکھایا جاتا ہے جو کہ کسی کام کو مکمل کرنے کیلئے ضروری ہیں۔

ذاتی نگہداشت کے مراحل کو مختلف ٹکڑوں میں بانٹنے سے (ایک عمل جسے کام کا تجزیہ کہتے ہیں) آپکے بچے کیلئے اسکو سیکھنا آسان ہو جائیگا جب آپ اسے سکھائیں گے کہ اس کام کو کیسے کرنا ہے۔ بطور بالغ، ہم کبھی کبھار یہ بھول جاتے ہیں کہ کسی کام کے کتنے مراحل ہیں اسکی وجہ یہ ہیکہ اسے ہم بہت دنوں سے کرتے چلے آ رہے ہیں۔ مثال کے طور پر 'دانتوں پر برش کرنا' لے لیں۔ اس کے کچھ مراحل ہیں: ٹوتھ برش تلاش کرنا، ٹوتھ پیسٹ لینا، ٹوتھ پیسٹ کو کھولنا، ٹوتھ پیسٹ کو برش پر لگانا، منہ کھولنا، ہلکے سے دانتوں پر برش کرنا، اور پانی سے کلی کرنا۔ گرچہ ایک معمولی کام جیسے برش کرنا بہت ہی پیچیدہ ہو سکتا ہے۔

اب، کسی ذاتی نگہداشت کام کے مرحلوں کی فہرست بنائیں جو کہ آپ اپنے بچے کو سکھانا چاہتے ہیں۔ ایک بار جب آپ مرحلوں کی فہرست تیار کر لیں، اس بات کو نوٹ کر لیں کہ کن کاموں کو کرنے کا وہ اہل ہے اور کون سے مشکل ہو سکتے ہیں۔ جب آپ سکھانا شروع کریں گے تو اس سے اس بات کا منصوبہ بنانے میں مدد ملے گی کہ کونسے مرحلوں پر توجہ مرکوز کرنا ہے۔

ویژول ترتیب بناتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں بچوں (اور بالغ) کے لئے ایک وقت میں چھ یا سات مرحلوں سے زیادہ یاد رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ جب ایک بار آپ ذاتی نگہداشت کام کی فہرست بنالیں تو اب آپ ویژول ترتیب بنانے کے لئے تیار ہیں۔ اس سے آپکے بچے کو ذیل کاموں میں مدد ملے گی:

1. یہ جاننے میں کہ کام کو پورا کرنے میں اسے کن چیزوں کی
2. یہ سیکھنے میں کہ وہ ان چیزوں کا استعمال کیسے کرے گا۔
3. یہ سمجھنے میں کہ اسے کام کو پورا کرنے میں کاموں کی ترتیب کی لازماً اتباع کرنی ہے۔



کے طور پر۔ بطور مثال، لفظ 'ٹوتھ برش لیں' ٹوتھ برش کی تصویر کے اوپر پرنٹ کیا جاسکتا ہے۔ ہر عمل کے لئے اس کام سے متعلق الفاظ کو استعمال کرنے سے آپکے بچے کو ترتیب سے دئے گئے ان مراحل کو سیکھنا آسان ہو جائے گا۔

### نئے ہنر سکھانا

بچے کو کوئی بھی نیا ہنر سکھاتے وقت، اس بات سے مدد ملتی

اسی وقت، آپ دیکھ سکتے ہیں آپ کا بچہ تھوڑی سی نگہداشت میں کچھ مراحل خود پورا کرنے کے قابل ہے۔ اس وقت آپ ویژول ترتیب میں سے کچھ تصاویر گھٹا سکتے ہیں۔ بطور مثال، ٹوٹھ برش اور ٹوٹھ پیسٹ لیں، 'دانتوں پر برش کریں،' پانی سے کلی کریں۔ ایک بار جب آپکو یقین ہو جائے کہ آپ کا بچہ اچھی طرح سے برش کر رہا ہے اور آپ دن میں اسے ایک بار اپنے آپ ایسا کرنے کی اجازت دینا چاہتے ہیں۔ اس بات پہ دھیان رکھیں کہ تصاویر یادداشت کے واسطے ترتیب میں لگی رہیں۔

اس بات کو یاد رکھیں کہ ویژول کی مدد سے بچے کے لئے سمجھنا اور بات چیت کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ ویژول کے ذریعے بچے کو ذاتی نگہداشت کے ہنر سکھانا اسکے لئے اپنے پر انحصار کرنے کی جانب پہلا قدم ہے۔

اب ویژول ترتیب متعارف کرائیں اسے بچے کی آنکھ کے برابر کی سطح پر لگا دیں، اور ہر ایک مرحلے کی تصویر پر ہدایات لگائیں، اور کام ختم کرنے سے پہلے لیبل پڑھ لیں۔ یہ چیز سکھاتی ہے کہ مخصوص تصویر اور کام کے درمیان کیا ربط ہے۔ جب ایک بار آپکا بچہ ویژول ترتیب سے مانوس ہو جائے گا، تو آپ اس سے پوچھ سکتے ہیں کہ اگلا مرحلہ کونسا ہوگا۔

کچھ کام آپکے بچے کے لئے جسمانی طور پر کرنا مشکل ہو سکتا ہے گرچہ وہ جانتا ہے کہ اسے کیا کرنا ہے۔ اگر وہ مایوس ہوتا ہے، تو اس پوچھیں کہ کیا اسے مدد کی ضرورت ہے اور اسے ہر ایک مرحلہ شروع سے آخر تک بتائیں۔ اس میں کوئی حرج نہیں اگر آپ اپنے بچے کی معمول سے زیادہ مدد کرتے ہیں۔