



## اپنے بچہ کے ساتھ گپ شپ کرنا اور کھیلا

### ایک ساتھ گپ شپ کرنا: بچہ سے ٹکرانا

آپ کا بچہ پہلے دن سے ہی آپ سے رابطہ کر رہا ہوتا ہے، اور یہ اسے بڑے ہوتے ہوئے زیادہ پراعتماد اور مضبوط بننے میں مدد دیتا ہے۔

### ایک ساتھ گپ شپ کرنے کے سبب

- سنیں، دیکھیں اور ان کی آوازوں اور تاثرات کا جواب دیں۔
- گانے والی آواز کا استعمال کریں — وہ اسے پسند کرتے ہیں، اور اس سے انہیں تال میل کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- بچے کے ساتھ آمنے سامنے رہیں، ان کی سطح پر آنا انہیں اہم اور محفوظ محسوس کراتا ہے۔
- ان کی آوازوں اور حرکات کی نقل کریں—یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ سن رہے ہیں اور اعتماد پیدا کرتا ہے۔



مزید مشورے اور سبب سبب [parentclub.scot/baby-development](https://parentclub.scot/baby-development) پر تلاش کریں

### کھیل کا کامل ہونا ضروری نہیں ہے

یہ فطری بات ہے کہ آپ سوچیں اپنے بچے کے ساتھ کیسے بہترین انداز میں کھیلیں—خاص طور پر اگر یہ آپ کا پہلا بچہ ہو۔ لیکن یہاں ایک اچھی خبر ہے:

آپ کو "قدرتی" ہونے یا آپ کے پاس خصوصی صلاحیتیں ہونا ضروری نہیں ہے۔ جس چیز کی آپ کے بچہ کو سب سے زیادہ خواہش ہے وہ ہے آپ کا وقت، آپ کے ساتھ بات چیت، آپ کا چہرہ - اور آپ کا پیار۔

### کھیل اہم کیوں ہے

- اس سے آپ کے بچہ کا ذہن تیار ہوتا ہے۔ ہر مسکراہٹ، گانا یا لاڈ پیار دماغی رابطوں کو مضبوط کرتا ہے۔
- آپ کے بچہ کو پیار کا احساس اور محفوظ محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ سیکھنے اور بڑھنے کی بنیاد ہے۔
- یہ بولنے، چلنے پھرنے اور سوچنے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔ یہاں تک کہ چھوٹے کھیل بھی زبان اور ہم آہنگی کو فروغ دینے میں مدد کرتے ہیں۔
- آپ کو قریب لاتا ہے۔ کھیل سے ہی بچے آپ پر بھروسہ کرنا اور آپ سے جڑنا سیکھتے ہیں۔



## آسان کھیلنے کے طریقے

اس سے کیا ہوتا ہے	آسان سرگرمی
اگر وہ شور یا حرکت کرتے ہیں، تو اسے نقل کرنے کی کوشش کریں۔ انہیں یہ بہت اچھا لگے گا!	اپنے بچہ کی نقل کریں
یہاں تک کہ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ گانا نہیں گا سکتی ہیں - پھر بھی آپ کے بچہ کو آپ کی آواز پسند ہے۔	کوئی چھوٹا سا گانا گائیں
دنیا کو سمجھنے میں آپ کے بچہ کی مدد کرنے کا ایک تفریحی طریقہ (اور یہ بے وقوفانہ تفریح ہے)۔	ایک بو جھانکتا ہے
ان کے پنجنوں پر گنگدی کریں، ان کے بالوں کو سہلائیں - اس سے تعلق قائم کرنے اور پُر سکون ہونے میں مدد ملتی ہے۔	نرم لمس

## اگر مجھے تھوڑا سا عجیب لگے تو؟

اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ بہت سے والدین کرتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں:

- آپ کا بچہ آپ کے بارے میں کوئی فیصلہ نہیں کر رہا۔ وہ آپ کو ویسا ہی شاندار سمجھتے ہیں جیسی آپ ہیں۔
- آپ چھوٹی شروعات کر سکتی ہیں۔ یہاں تک کہ کھیل کا ایک منٹ بھی اہمیت رکھتا ہے۔
- آپ کا اعتماد بڑھے گا۔ کسی بھی نئی چیز کی طرح، یہ وقت کے ساتھ آسان ہو جاتا ہے۔

## والدین کے لیے اہم سبھاؤ

- اپنے بچے کے اشاروں پر عمل کریں۔ اگر وہ مسکراتے ہیں، دیکھتے ہیں، یا پہنچتے ہیں، تو یہ ان کا "کھیلنا" ہے۔
- روزمرہ کے لمحات کا استعمال کریں۔ نہانے کا وقت، نیپی کی تبدیلی یا چہل قدمی یہ سب چنچل ہو سکتے ہیں۔
- آپ کو تفریحی ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ بس وہاں ہونا ہی کافی ہے۔
- کسی سے آپ کو دکھانے کے لیے کہیں۔ اپنے بیلٹو وزیٹر، دوست یا گروپ سے کہنا ٹھیک ہے۔
- خود کے لیے مہربان رہیں۔ کوئی "صحیح" راستہ نہیں ہے، بس چھوٹے، دیکھ بھال کرنے والے لمحات ایک ساتھ۔
- جب آپ اپنے بچہ کو ہنساتے ہیں یا جب وہ آپ سے کچھ نیا سیکھتے ہیں تو فخر محسوس کریں۔



اپنے Baby Box کی اشیاء کو کھیل کے لیے استعمال کرنے کے طریقوں کے لیے [parentclub.scot/baby-box-items](https://parentclub.scot/baby-box-items) وزٹ کریں