

غیر چینی بولنے والے طلباء کے والدین کے لیے والدین کے تعلیمی وسائل کا کتابچہ



Education Bureau, 2024

ا. بچے کی نشوونما کی تربیت

الف. بچوں کی نشوونما کے بارے میں والدین کو کیا جاننا چاہیے؟

● بچوں کی نشوونما مختلف دائروں میں پھیلتی ہے، اور عام طور پر عالمگیر ترتیب کی پیروی کرتی ہے۔

● ترقی کی شرح قبل از پیدائش اور بعد از پیدائش ماحولیاتی عوامل سے متاثر ہو سکتی ہے، جیسے کہ غذائیت، وسائل کی دستیابی اور گھر اور اسکول کے ماحول میں اعانت، ذہنی محرک کی مقدار اور معیار، اور والدین / ساتھیوں / اساتذہ کے ساتھ تعامل اور تعلقات کا معیار۔



● **Bronfenbrenner (1979)** کے تیار کردہ ایکولوجیکل سسٹمز

تھیوری کے مطابق، بچے ہم مرکز کثیر سطحی نظاموں میں

پروان چڑھتے ہیں جو ایک دوسرے کے ساتھ متحرک طور پر

تعامل کرتے ہیں۔ خاندان عام طور پر پہلا اور سب سے زیادہ

بااثر نظام ہوتا ہے جو ابتدائی بچپن سے لے کر جوانی تک

بچے کی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے جبکہ خاندان اور بچہ

اپنے اردگرد کے اسکول اور کمیونٹی کے ساتھ بھی بات چیت کرتے ہیں۔

● والدین بچوں کے لیے اہم منسلک شخصیت ہیں، اور بچوں کے لیے جذباتی طور پر محفوظ اڈے کے طور پر

کام کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے خاندانوں سے باہر کی دنیا کے بارے میں مزید مؤثر طریقے سے دریافت کر

سکیں، اور بچوں کو زندگی میں مشکلات کا سامنا کرنے پر راحت، رہنمائی اور مدد کا ذریعہ فراہم کر سکیں۔

● والدین کے مثبت طریقے والدین پر توجہ مرکوز کرتے ہیں کہ وہ بچوں کی انفرادی ضروریات کے تئیں حساس

ہوں اور بچوں کے ترقیاتی چیلنجوں کو ہمدردی اور احترام کے ساتھ حل کریں۔ یہ بچوں کو ابتدائی تناؤ کی

علازمات کی نشوونما سے بچا سکتا ہے، اور ان کی نشوونما اور سیکھنے کی ضروریات کو پورا کرنے میں

مدد کر سکتا ہے۔

ب. بچوں کی ہمہ گیر نشوونما کیا ہے؟



بچے کی ہمہ گیر نشوونما ایک بچے کی جسمانی نشوونما سے آگے فکری،

سماجی، جذباتی اور اخلاقی پہلوؤں کا احاطہ کرتی ہے۔ بچے قابل شناخت

مراحل کے ساتھ تمام پہلوؤں میں ترتیب وار نشوونما کرتے ہیں۔ ترقی کی

رفتار والدین کے انداز، اسکول کی تعلیم، اسکول کے ساتھیوں اور

اساتذہ کے ساتھ بات چیت، ان کی حفاظت اور صحت کو برقرار

رکھنے کے وسائل، محرکات کی دستیابی، تلاش کے لیے جگہ،

وغیرہ سے متاثر ہو سکتی ہے (Lightfoot, et 2018 al.,).

مختلف عمروں اور اسکول کی سطحوں پر بچوں کی نشوونما کے

مختلف پہلوؤں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے والدین اس باب کے حصہ D کا حوالہ دے سکتے

ہیں۔ بچوں کی نشوونما کے چند اہم شعبے درج ذیل ہیں

جسمانی

علمی

نفسیاتی سماجی

بچے کی نشوونما کے
کلیدی علاقے

سماجی

جذباتی

اخلاقی

ج. بچے کی نشوونما کے لیے والدین کو کیا کرنا چاہیے؟

والدین بچوں کی مجموعی نشوونما میں معاون کردار ادا کرتے ہیں۔ بچے کی نشوونما کو آسان بنانے کے لیے، والدین کو چاہیے کہ:

- ایک محفوظ گھریلو ماحول اور خاندانی ماحول پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہوئے بچوں کی رہنمائی کریں جو مناسب سطح پر محرک اور مدد فراہم کرے جو مثبت نشوونما کے لیے سازگار ہو۔
- بچوں کو زہریلے تناؤ (بڑوں کی مدد کے بغیر طویل زندگی کی مشکلات کی وجہ سے پیدا ہونے والا تناؤ) یا لاپرواہی سے بچائیں کیونکہ یہ ترقی پذیر دماغ کے لیے نقصان دہ ہیں۔
- والدین کی مثبت حکمت عملیوں کو (ان کے) موافق بنائیں اور ان کو اپنائیں تاکہ ان کو اپنی عمر کے لحاظ سے مناسب مہارتیں پیدا کرنے میں مدد مل سکے۔
- بچے کی صلاحیتوں کے بارے میں حقیقت پسندانہ توقعات رکھیں، ان کی نشوونما اور کبھی کبھار ہونے والی ممکنہ لغزشوں پر صبر کریں، اور ضرورت سے زیادہ مطالبہ کرنے یا تنقید کرنے سے گریز کریں؛
- بچوں کو اپنے جذبات کا مناسب اظہار کرنے اور مزید تعمیری اور آزادانہ طور پر جذبات سے نمٹنے میں مدد کریں۔

- اسکرین ٹائم، جسمانی سرگرمی، سیکھنے اور بچوں کے آرام کے لیے وقت مختص کرنے سے محتاط رہیں جبکہ دماغ کے بہترین کام کے لیے مناسب آرام کی ضرورت ہے۔



- بچوں کو عبوری مراحل سے گزرنے میں مدد کریں (مثلاً کنڈرگارٹن سے پرائمری اسکول اور پرائمری اسکول سے سیکنڈری اسکول) تاکہ وہ نئے جسمانی ماحول، معمولات/قواعد، مطالبات اور سماجی حلقوں میں دوبارہ ایڈجسٹ ہونے کے لیے بہتر طور پر تیار ہو سکیں؛
- ماڈلنگ اور کوچنگ (جو خاص طور پر ابتدائی بچپن کے مرحلے میں اہم ہے) کے ذریعے بچے کی مناسب مواصلات اور کھیل کی مہارتوں کی نشوونما میں سہولت فراہم کریں؛
- بچوں کے اندر صحیح اور غلط، اور کرنے اور نہ کرنے اور خود پر قابو پانے کے درمیان فرق کرنے والی اقدار کو تیار کرنے کے لیے ایک رول ماڈل بنیں، تاکہ وہ سیاق و سباق کی ثقافت میں ذمہ داری کے ساتھ برتاؤ کریں؛
- انہیں دوسروں کا احترام کرنا سکھائیں، اور ان لوگوں کو سمجھیں اور قبول کریں جو ثقافتی پس منظر، جسمانی حالات اور سیکھنے کی ضروریات کے لحاظ سے ان سے مختلف ہیں؛ اور
- جب اہم یا مستقل انحرافات نوٹ کیے جائیں تو ان کے خاندانی ڈاکٹروں سے (مثلاً محکمہ صحت کی سٹوڈنٹ ہیلتھ سروس) (مثلاً محکمہ صحت کی سٹوڈنٹ ہیلتھ سروس) سے مشورہ کرنے یا عوامی خدمات میں ڈاکٹروں یا پیشہ ور افراد سے بات چیت کرنے پر غور کریں۔



د. بچوں کی نشوونما کے بارے میں توسیعی پڑھائی

بچوں کی نشوونما کے مختلف پہلوؤں کے سلسلے میں ایجوکیشن بیورو کے ذریعہ تیار کردہ والدین کی تعلیم سے متعلق نصابی فریم ورک کے اقتباسات

کنڈرگارٹن:



https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas_kg.pdf

پرائمری سکول:



[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-\(primary-school\)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-(primary-school)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf)

سیکنڈری سکول:



[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-\(sec\)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-(sec)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf)

"چائلڈ ہیلتھ" فیملی ہیلتھ سروس، ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کے ذریعہ تیار کیا گیا ہے:



https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child.html

"کولٹیوٹنگ چائلڈ ڈویلپمنٹ سیریز" چائلڈ اسسمنٹ سروس، محکمہ صحت کے ذریعہ تیار کیا گیا ہے۔

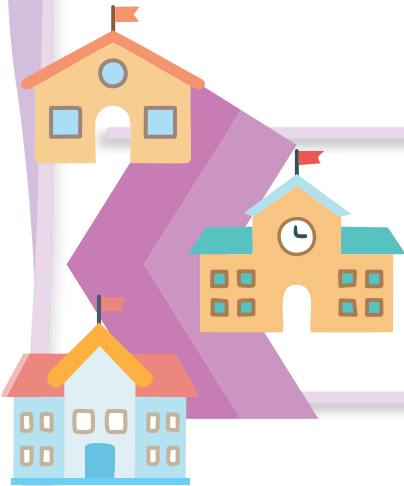


https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating_child_development_series.html

سٹوڈنٹ ہیلتھ سروس، ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کے ذریعہ تیار کردہ "اسکول لائف ایڈاپٹیشن"



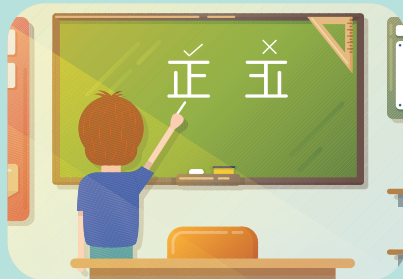
https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_sla/eht_sla.html



۱۱. بچے کی صلاحیت کو دریافت کرنا اور پروان چڑھانا

الف. والدین کو بچے کی صلاحیت کی دریافت کے بارے میں کیا جاننا چاہیے؟

- ہر بچہ اپنے انداز میں منفرد ہوتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کی انفرادیت کا احترام کریں اور ان کی نشوونما کی صلاحیتوں کی قدر کریں۔ مثبت پرورش بچوں کو اپنی دلچسپیاں اور صلاحیتوں کو دریافت کرنے، ان کی مہارتوں اور منفرد صلاحیتوں کو فروغ دینے، اور ساتھیوں کے درمیان غیر ضروری مسابقت سے گریز کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔
- والدین کی تعلیم بچوں کی متنوع ترقیاتی اور سیکھنے کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ایک بہترین ماحول کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مقامی طلباء اور NCS دونوں میں سیکھنے والوں کا تنوع عام ہے۔ والدین کو بچوں کے تنوع اور مناسب مدد فراہم کرنے کی اہمیت کو سمجھنا اور قبول کرنا چاہیے۔
- ایگزیکٹو فنکشنز (انتظامی افعال) ہمارے دماغ کے افعال ہیں اور انتظامی کام کرنے کی مہارتیں بچوں کو کلاس میں توجہ دینے، ہدایات کو سمجھنے اور ان پر عمل کرنے، وقت پر سیکھنے کے کاموں کو مکمل کرنے کے لیے وقت اور سیکھنے کے مواد کو منظم کرنے کے قابل بناتی ہیں۔ یہ بچوں کی تعلیمی حصولیابی، مختلف اسکولوں کی سطحوں میں ترقی اور یہاں تک کہ مستقبل کے کیریئر کے لیے بھی ضروری ہیں۔
- والدین گھر پر بچوں کی کلاس روم میں توسیعی تعلیم کی حمایت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انہیں سمجھنا چاہیے کہ بچوں کے سیکھنے کے انداز مختلف ہوتے ہیں۔ بچے اس انداز کے ساتھ سیکھتے ہیں جس میں وہ اچھے ہیں تو سیکھنے کے زیادہ موثر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔
- گھر کے ماحول میں بچوں کی سیکھنے میں معاونت کرتے ہوئے، والدین کو یہ جان لینا چاہیے کہ بچے تفریح، لطف اور جوش سے بھرے ماحول میں اپنی مکمل سیکھنے کی صلاحیت کو بروئے کار لا سکتے ہیں۔



پڑھنا بچے کی زبان، خواندگی کے ساتھ ساتھ سماجی اور جذباتی نشوونما کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ والدین کو معلوم ہونا چاہیے کہ دو لغوی (چینی اور انگریزی میں) اور سہ زبانی (کیتھونیز، پوٹونگہوا اور انگریزی میں) میں مہارت بچوں کی اسکولوں میں سیکھنے اور ان کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں مدد کرتی ہے۔ بچوں کی نشوونما اور سیکھنے کی ضروریات کے بارے میں والدین کی سمجھ انہیں اپنے بچوں کی نشوونما اور سیکھنے کے مسائل کی ابتدائی علامات سے آگاہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ اگر والدین کو شک ہے کہ ان کے بچوں کو سیکھنے میں دشواری کا سامنا ہے، تو انہیں مشورہ اور مدد کے لیے اسکول میں اساتذہ کے سامنے تشویش لانی چاہیے۔



ب. والدین کو بچے کے سیکھنے میں سہولت فراہم کرنے اور ان کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

1. سیکھنے کے مختلف انداز کے ساتھ بچوں کے سیکھنے میں مدد کریں۔

والدین کو معلوم ہونا چاہیے کہ بچے سیکھنے کے مختلف انداز کے ساتھ کیسے سیکھتے ہیں اور اس کے مطابق ان کے سیکھنے میں مدد کرنے کے لیے کون سی مناسب حکمت عملی ہے:

والدین مختلف سیکھنے کے انداز کے ساتھ بچوں کی تعلیم کو آسان بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔	بچے مختلف سیکھنے کے انداز کے ساتھ کیسے سیکھتے ہیں۔	بچوں کے سیکھنے کے انداز
<ul style="list-style-type: none"> بچوں کو اپنے خیالات کو منظم کرنے اور رابطہ قائم کرنے میں مدد کرنے کے لیے ذہن کے نقشے یا فلو چارٹ بنائیں؛ بچوں کو معلومات کی بصری نمائندگی کرنے کے مواقع فراہم کریں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> دیکھ کر سیکھنے کو ترجیح دیتے ہیں؛ معلومات کی بصری پیشکش کی اچھی یاد کے حامل ہوتے ہیں۔ 	بصری
<ul style="list-style-type: none"> سیکھنے کو مزید دل چسپ اور یادگار بنانے کے لیے کہانی سنانے یا پوڈ کاسٹ استعمال کریں۔ بچوں کو کلاس کے دوران یا اس کے بعد نوٹ بنانے، خود کو پڑھنے یا معلومات کا خلاصہ کرنے کی ترغیب دیں 	<ul style="list-style-type: none"> سن کر سیکھنے کو ترجیح دیتے ہیں؛ اچھی سمعی یادداشت رکھتے ہیں اور لیکچرز، زبانی پریزنٹیشنز، کہانیاں سننے اور بحث سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ 	سمعی -
<ul style="list-style-type: none"> بچوں کو متنوع قسم کے تحریری مواد تک رسائی کے مواقع فراہم کرنا؛ تحریری اسائنمنٹس کو تشخیص کے ایک ذریعہ کے طور پر استعمال کریں تاکہ بچوں کو اپنی سمجھ کا مظاہرہ کرنے کی اجازت دی جا سکے۔ 	<ul style="list-style-type: none"> الفاظ کے طور پر ظاہر کردہ معلومات کے ذریعے سیکھنے کو ترجیح دیتے ہیں، جیسے کہ نصابی کتاب؛ زبان میں درستگی کو اہمیت دیتے اور فہرستوں، متنوں، کتابوں وغیرہ کو استعمال کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ 	پڑھنا/لکھنا
<ul style="list-style-type: none"> بچوں کو تصورات کو حقیقی زندگی کے تجربات سے جوڑنے میں مدد کے لیے فیلڈ ٹریپس اور دیگر تجرباتی سیکھنے کے مواقع کا استعمال کریں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> کر کے سیکھنے کو ترجیح دیتے ہیں، جیسے کہ تجربہ، مشق اور نقالی؛ واقعات کو اچھی طرح یاد رکھتے، اور احساسات یا جسمانی تجربے کو میموری کے ساتھ جوڑنے کے قابل ہوتے ہیں 	حس حرکت سے متعلق



2. چینی زبان سیکھنے میں مدد کریں .

NCS طلباء کے لیے چینی زبان سیکھنا آسان نہیں ہے۔ چینی زبان سیکھنے کے لیے سازگار ماحول بنانے کے لیے خاندانوں کے تعاون کی ضرورت ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ:

● بچوں کو کسی کنٹرگارٹن یا ایسے اسکول جو جلد از جلد چینی زبان کا ماحول فراہم کرتا ہو اس میں پڑھنے کا بندوبست کریں

● مستند، سیاق و سباق کے مطابق، بامعنی اور دلچسپ وسائل (مثلاً چینی اینیمیشنز، فلمیں، خبروں کی نشریات دیکھنا یا چینی گانے اور کہانیاں سننا) استعمال کر کے گھر میں چینی زبان کا بھرپور ماحول قائم کریں؛

● بہن بھائیوں کے درمیان چینی سیکھنے کی حوصلہ افزائی کریں (مثلاً بڑے بہن بھائی جو چھوٹوں کو مدد فراہم کرتے ہیں)؛

● اپنے بچوں اور مقامی طلباء کے درمیان بات چیت اور شرکت کی حوصلہ افزائی کریں۔

● زبان سیکھنے میں فعال طور پر مشغول ہو کر ایک رول ماڈل بنیں؛

● میوزیم، گیلریوں اور عوامی کتب خانوں میں جا کر، اور ہانگ کانگ

میں تہواروں یا سرگرمیوں میں حصہ لے کر اپنے بچوں کو روزمرہ

کی زندگی میں چینی زبان سے واقف کروائیں۔ اور

● آن لائن وسائل کا استعمال کریں۔



3. اپنے بچوں کے ساتھ قابل حصول اہداف طے کریں۔ .

مطالعہ کی رہنمائی کے سلسلے میں، والدین کو، اپنے بچوں کے ساتھ مل کر، اسمارٹ اہداف مقرر کرنے کی ضرورت ہوگی: مخصوص، قابل پیمائش، قابل حصول، حقیقت پسندانہ اور وقت کے پابند۔ حوالہ کے لیے کچھ مثالیں ذیل میں دی گئی ہیں:

ٹارگٹ برتاؤ	اہداف اسمارٹ معیار کے ساتھ طے کیے گئے ہیں۔
پڑھنے کی عادت پیدا کریں۔	● (بچوں کے لیے ابتدائی بچپن یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے) ہر روز 30 منٹ تک پڑھیں۔
چینی حروف لکھتے وقت غلطیوں سے گریز کریں۔	● چینی کردار کے اسٹروک آرڈر، فریم اور ساخت کو پہچانیں اور ہر ہفتے 5 بار سیکھے گئے 5 نئے چینی حروف کو لکھنے کی مشق کریں۔
کینٹونیز گفتگو کی مشق کریں۔	● روزانہ 5 منٹ کے لیے کینٹونیز میں بات کریں۔ ● ہر روز مقامی ہم جماعتوں سے چینی زبان میں بات کریں۔



4. خصوصی تعلیمی ضروریات والے بچوں کی مدد کریں (SEN)

● بچوں کو باضابطہ اسکول میں داخل ہونے کے بعد سیکھنے اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ بات چیت کرنے میں بڑھتے ہوئے چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ والدین کو ضرورت ہے کہ وہ اپنے بچوں کی نشوونما اور سیکھنے کی ضروریات، اور باہمی تعلقات، جذبات اور تناؤ سے نمٹنے کی ان کی صلاحیت کو سمجھیں۔ اگر والدین کو معلوم ہوتا ہے کہ ان کے بچوں کو ان پہلوؤں میں مشکلات ہیں، تو انہیں اسکولوں، کمیونٹی اور متعلقہ فریقوں سے مدد اور مشورہ لینا چاہیے۔ ابتدائی شناخت اور مداخلت (بچوں کو ہونے والی) جدوجہد کو کم کرنے اور بہتر نتائج کی طرف لے جانے میں مدد کرتی ہے۔

● SEN کی اہم اقسام درج ذیل ہیں:

● سیکھنے کی مخصوص مشکلات

● فکری معذوری۔

● آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈرز

● توجہ کا خسارہ/ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر

● جسمانی معذوری۔

● بصری خرابی۔

● سماعت کی خرابی۔

● تقریر اور زبان کی خرابی

● ذہنی بیماری

● والدین SEN والے بچوں کی دیکھ بھال کے بارے میں مفید معلومات حاصل کرنے کے لیے ایجوکیشن بیورو کے ذریعہ تیار کردہ "خصوصی تعلیمی ضروریات والے بچوں کی مدد کیسے کریں" کے عنوان سے پیرنٹ ریسورس پمفلٹس کی سیریز کا حوالہ دے سکتے ہیں۔

● بچے کا SEN ہونے کا اندازہ لگانا والدین اور بچے دونوں کے لیے دباؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ والدین کو پہلے اپنے جذبات کو سنبھالنا سیکھنا چاہیے، SEN کی قسم سے وابستہ خصوصیات اور سیکھنے کی ضروریات کو سمجھنا چاہیے، اپنے بچوں سے معقول توقعات کا تعین کرنا چاہیے، اور اس دوران متعلقہ پیشہ ور افراد اور اسکول کے عملے سے مشورہ لینا چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی کفالت کیسے کریں۔



ج. بچے کی صلاحیت کی کھوج اور نشوونما پر توسیعی پڑھائی



غیر چینی بولنے والے (NCS) طلباء کے لیے ایجوکیشن سروس ایجوکیشن بیورو کے ذریعے تیار کی گئی ہے۔

<https://www.edb.gov.hk/en/student-parents/ncs-students/about-ncs-students/index.html>



ایجوکیشن بیورو کے ذریعے تیار کردہ چینی زبان میں ماہر ہونے کی اہمیت

<https://www.youtube.com/watch?v=glSUmJsYlfl>



ایجوکیشن بیورو کے ذریعے تیار کردہ غیر چینی بولنے والے طلباء کی زبان کی مہارت کو بڑھانا

<https://www.youtube.com/watch?v=NXnBzuZH8Ak>



ان کے خوابوں کو سنیں - تعلیمی بیورو کے ذریعے تیار کردہ NCS طلباء کے والدین کے لیے ایک پیغام

[https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/\(video\)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students](https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/(video)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students)



اپنے خوابوں کے پروں کو پھیلائیں: NCS سٹوڈنٹس ڈریمز کم ٹرو: ڈاکٹر رضوان اللہ ایجوکیشن بیورو کے ذریعے تیار کیا گیا

https://emm.edcity.hk/media/1_yiz79bij



اپنے خوابوں کے پروں کو پھیلائیں: NCS سٹوڈنٹس ڈریمز کم ٹرو: تھیے نمسنگ کو ایجوکیشن بیورو نے تیار کیا

https://emm.edcity.hk/media/1_epyx8dqt



تعلیمی بیورو کے ذریعے تیار کردہ مربوط تعلیم اور خصوصی تعلیم کی معلومات آن لائن

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>

III. والدین اور بچے کی بھلائی کو سمجھنا

الف. والدین کو پرورشی تناؤ کے بارے میں کیا جاننا چاہئے؟

- تناؤ کسی کو بھی متاثر کر سکتا ہے، بچے بھی اس سے مستثنیٰ نہیں ہیں۔ بچوں کی نشوونما میں تناؤ ناگزیر ہے۔ انہیں یہ سیکھنا چاہئے کہ تناؤ سے بچنے کے بجائے دباؤ والی صورتحال کا جواب کیسے دیا جائے۔ تاہم، زہریلے تناؤ کے نتیجے میں تناؤ کے ردعمل کو طویل عرصے تک فعال کرنے سے گریز کیا جانا چاہئے۔
- والدین کے لیے، جب وہ طویل تناؤ کا سامنا کرتے ہیں جہاں ان کے اپنے بچوں کی پرورش کی توقعات کو پورا کرنے کے مطالبات ان کی قابلیت اور وسائل سے کہیں زیادہ ہوتے ہیں، والدین سے متعلق جمع ہونے والا تناؤ بالآخر والدین کی پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ والدین حوصلہ شکن اور مایوس ہو سکتے ہیں۔ اس دوران، والدین کے دباؤ سے بچوں کا رویہ منفی طور پر متاثر ہو سکتا ہے۔
- پرورشی جھنجھلاہٹ کئی منفی نتائج کے ساتھ ظاہر ہو سکتا ہے جو نہ صرف والدین کی فلاح و بہبود کو بلکہ والدین اور بچے کے تعلقات اور بچوں کی نشوونما کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- والدین کی پریشانی کو روکنے کے لیے، والدین اکثر اپنے بچوں کے ساتھ خوشگوار لمحات و تجربات اور اپنے بچوں کی بنیادی طاقتوں کو یاد کر سکتے ہیں، مسلسل خود کی دیکھ بھال کی مشق کر سکتے ہیں، اور ضرورت پڑنے پر مدد حاصل کرنے کے لیے ایک مضبوط سوشل نیٹ ورک تشکیل دے سکتے ہیں۔ والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ جب وہ مسلسل یا شدید مغلوب محسوس کریں تو متعلقہ پیشہ ور افراد سے رابطہ کریں۔

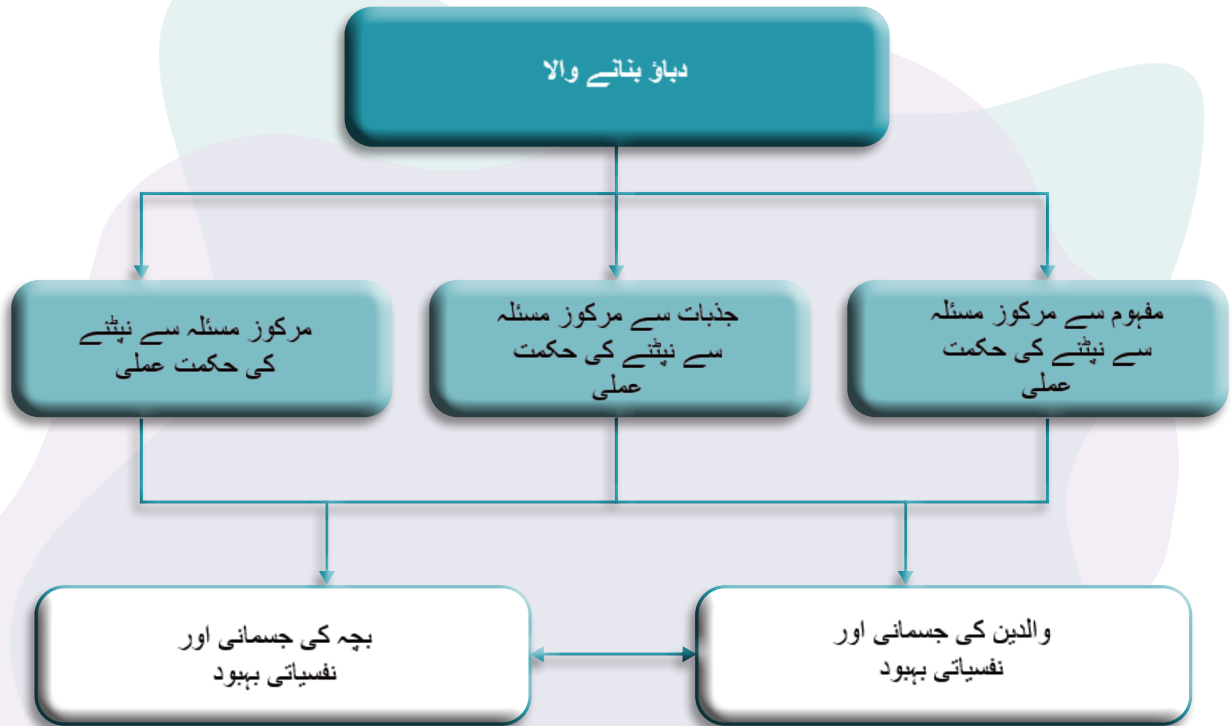


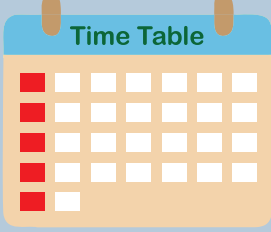

ب. بچوں کی نشوونما پر والدین کی فلاح و بہبود کا کیا اثر ہے؟

والدین کی فلاح و بہبود ان کے تناؤ سے نمٹنے کی حکمت عملیوں، دیکھ بھال کرنے والے کے کردار سے اطمینان، سمجھی جانے والی سماجی مدد، اور عمومی جذباتی استحکام سے وابستہ ہے (Piehler et al., 2014)۔

ایک مثبت ذہنیت والدین کی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ مثبت ذہنیت اور صحت مند تندرستی کے حامل والدین کے جذباتی طور پر بہتر طریقے سے منظم ہونے کا امکان ہوتا ہے اور وہ اپنے بچوں کے ساتھ مثبت بات چیت کے لیے زیادہ پر عزم ہوتے ہیں، جو انہیں سماجی طور پر مطلوبہ طرز عمل اور رویوں کی تعلیم دے سکتے ہیں۔

والدین کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ اپنے تناؤ کے رد عمل کو پہچانیں اور سمجھیں اور اپنی اور اپنے بچوں کی بھلائی کے لیے اس سے نمٹنے کی مناسب حکمت عملی تلاش کریں۔ والدین کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ زندگی کے کسی بھی واقعات یا ان منفی حالات سے نمٹنے کے لیے تناؤ کے انتظام کی مختلف حکمت عملیوں (نیچے دیے گئے جدول کو دیکھیں) کا اطلاق کریں جو ان پر تناؤ کا باعث بنتے ہیں، تاکہ جسمانی، نفسیاتی اور سماجی توازن کو برقرار رکھا جا سکے۔



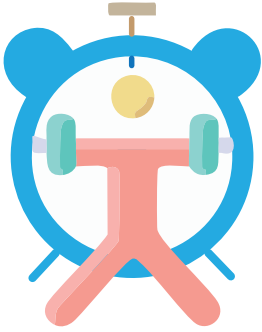
مثالیں	تعریف	تناؤ سے نمٹنے کی حکمت عملیوں کی اقسام
<p>ٹائم مینجمنٹ گھریلو کام یا بچوں کی دیکھ بھال کے فرائض جیسے کاموں کی ترجیح</p> 	<p>کارروائی کرنے کی کوشش کریں، مسائل کو حل کرنا، حالات میں تبدیلی کرنا، تناؤ پر قابو پانا، اور صورت حال سے نمٹنے کے لیے معلومات یا وسائل تلاش کرنا۔</p>	<p>مسئلہ پر مرکوز مسئلہ سے نمٹنے کی حکمت عملی</p>
<p>ان ساتھیوں کے ساتھ شئیر کرنا جن پر اعتماد ہو۔ امید اور رجائیت کو برقرار رکھنا اپنے جذبات کو درج کرنا، خاص طور پر منفی اور غصے والے خیالات، تاکہ منفی جذبات کو دبانے سے روکا جا سکے۔</p>  <p>اضطراب کا انتظام خوف کا انتظام</p>	<p>تناؤ جیسے اضطراب، خوف، اداسی اور غصے کے منفی جذباتی ردعمل کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرنا۔</p>	<p>جذبات پر مرکوز مسئلہ سے نمٹنے کی حکمت عملی</p>
<p>صورت حال کے پیچھے معنی تلاش کرنا۔ خاندان اور زندگی میں مقصد پر نظر ثانی کرنا۔</p>	<p>مشکل وقت میں مقابلہ کرنے اور فلاح و بہبود کی حوصلہ افزائی اور برقرار رکھنے کے لیے اپنے عقائد، اقدار اور وجودی اہداف کی عکاسی کرنے کی کوشش</p>	<p>مفہوم سے مرکوز مسئلہ سے نپٹنے کی حکمت عملی</p>

ج. والدین کو بچوں اور خود کی فلاح و بہبود کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

● جب وہ (بچے) مشکل حالات کا سامنا کرتے ہیں، تو خاندانی لچک پیدا کرنے اور چیلنجوں سے کامیابی سے ہم آہنگ ہونے کے لیے والدین میں ایک مثبت اور ترقی پسند ذہنیت ہونا بہت ضروری ہے۔ والدین کو یاد دلانا چاہیے کہ صحت مند اور خوش بچوں کی پرورش کے لیے ان کی اپنی جسمانی اور نفسیاتی تندرستی ایک اہم شرط ہے۔

● والدین کے لیے اپنے بچوں کی مؤثر طریقے سے مدد کرنے اور خود اپنے تناؤ کا انتظام کرنے کے لیے خود کی دیکھ بھال بہت ضروری ہے۔ خود کی دیکھ بھال کو نظر انداز کرنا تناؤ میں اضافہ اور اپنے بچوں کو بروقت اور مؤثر مدد فراہم کرنے کی صلاحیت میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ والدین کو اپنی فلاح و بہبود کا خیال رکھنا چاہئے اور خود کی دیکھ بھال کی سرگرمیوں میں مشغول ہونے کی کوشش کرنی چاہئے۔

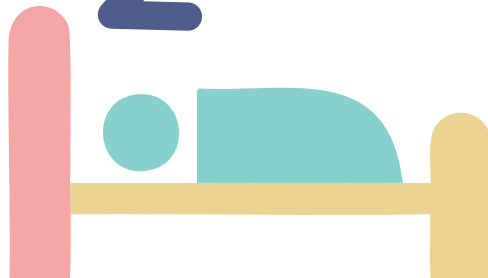
● والدین اور بچوں میں جسمانی اور نفسیاتی تندرستی برقرار رکھنے کے لیے صحت مند طرز زندگی گزارنا بہت ضروری ہے۔ صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنے کا طریقہ افراد میں مختلف ہو سکتا ہے۔ صحت مند طرز زندگی کے حصول کے لیے اس میں درج ذیل عناصر شامل ہیں:



(1) باقاعدہ ورزش: دن کے وقت جسمانی طور پر متحرک رہنے سے آپ کو رات کو زیادہ آسانی سے نیند آنے میں مدد مل سکتی ہے۔ جسمانی سرگرمیوں سے متعلق عالمی ادارہ صحت کی تجاویز کے مطابق، 5 سے 17 سال کی عمر کے بچوں یا نوعمروں کو روزانہ کم از کم 60 منٹ کی اعتدال سے بھرپور جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے اور 18 سے 64 سال کی عمر کے بالغوں کو فی ہفتہ کم از کم 150-300 منٹ کی اعتدال پسند ایروبک جسمانی سرگرمی میں مشغول ہونا چاہئے۔

(2) مناسب نیند: نیند کی مقدار اور معیار ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے اہم ہیں۔ مناسب نیند کے ساتھ، والدین بہتر پیداوری اور ارتکاز کے ساتھ والدین کے فرائض انجام دینے کے قابل ہوتے ہیں۔ بچوں کے حوالہ سے، (ان کی) نشوونما کے لیے نیند ضروری ہے، کیونکہ گہری نیند کے دوران گروتھ ہارمون سب سے زیادہ شدت سے خارج ہوتا ہے۔

zzZz



آپ کو روزانہ کتنی نیند کی ضرورت ہے؟

10 سے 13 گھنٹے	کنڈرگارٹن طلباء (3 سے 5 سال کی عمر کے)
9 سے 12 گھنٹے	پرائمری اسکول کے طلباء (6 سے 12 سال کی عمر کے)
8 سے 10 گھنٹے	سیکنڈری اسکول کے طلباء (13 سے 18 سال کی عمر کے)
7 سے 9 گھنٹے	بالغ (18 سال سے اوپر)

(3) صحت مند کھانا: متوازن غذا بلڈ پریشر کو صحت مند سطح پر برقرار رکھنے، مدافعتی نظام کو بہتر بنانے، اور انسانی جسم کو ضروری غذائی اجزاء اور توانائی فراہم کرنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ٹشووں کی نشوونما میں مدد مل سکے، اور اسی وجہ سے یہ انفیکشن کو روکنے اور ان سے لڑنے میں مددگار ہے۔ صحیح غذا کو صحیح حصے میں کھانا، خوراک میں نمک اور چینی کی کم مقدار، اور سافٹ ڈرنکس اور اسٹیکس کے استعمال کو کنٹرول کرنے سے متوازن غذا حاصل کرنے اور صحت کو فروغ دینے میں مدد مل سکتی ہے۔

(4) آرام کی ورزش: آرام کی تکنیک، جیسے گہری سانس، ترقی پسند آرام، واکنگ مراقبہ، جرنلنگ، والدین کو روزمرہ کے پرورش سے متعلق تناؤ سے نمٹنے اور والدین کی جسمانی اور ذہنی تندرستی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔ والدین مراقبہ یا ذہن سازی کی مشقیں بھی کر سکتے ہیں۔



د. والدین اور بچے کی فلاح و بہبود کو فروغ دینے پر توسیعی پڑھائی



مینٹل ہیلتھ@سکول، ایجوکیشن بیورو کے ذریعہ
تیار کردہ "والدین کے لیے ای پوسٹر - خود کی
دیکھ بھال کی تجاویز"

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster_self-care_parents_eng_May_2021.pdf



"نیند: صحت کی ایک بنیادی ضرورت۔ سنٹر فار
ہیلتھ پروٹیکشن، ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کی طرف سے
تیار کردہ غیر متعدی امراض کی نگرانی

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013.pdf



زندگی کی لچک کو بڑھانے سے متعلق معلوماتی
کٹ - والدین کے لیے

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>



سٹوڈنٹ ہیلتھ سروس، ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کے
ذریعہ تیار کردہ "آرام کی مشق"

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html



"سانس لینے کی مشق" اسٹوڈنٹ ہیلتھ سروس،
محکمہ صحت کے ذریعہ تیار کی گئی ہے۔

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/breathing_exercise.html



۱۷. ہوم-اسکول-تعاون کو فروغ دینا

A. ہوم-اسکول-تعاون کے بارے میں والدین کو کیا جاننا چاہیے؟

اقدار کی تعلیم کو فروغ دینے اور بچوں کی نشوونما میں معاونت کے لیے والدین اور اسکول کے درمیان تعاون بہت ضروری ہے۔ قریبی شراکت داری کے ساتھ، والدین اور اساتذہ بچوں کی تعلیمی، جسمانی اور نفسیاتی نشوونما کو یقینی بنانے کے لیے اپنے اہداف کو ترتیب دے سکتے ہیں، ذمہ داریوں کا اشتراک کر سکتے ہیں اور معلومات کا تبادلہ کر سکتے ہیں، جو انہیں تعاون کرنے والے اور قانون کی پاسداری کرنے والے شہری بننے میں سہولت فراہم کرتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ گھریلو اسکول کے تعاون کا بچوں، والدین، اساتذہ اور اسکولوں پر مثبت اثر پڑتا ہے، جو ذیل میں درج ہیں۔

بچوں کے لیے

- بچوں کے تحفظ اور خود اعتمادی کے احساس میں اضافہ کرتا ہے، مثبت اقدار، انداز اور رویہ کو فروغ دیتا ہے، یہ سب ان کی فلاح و بہبود اور ساتھیوں کے ساتھ تعلقات کو فروغ دیتے ہیں۔
- ان کی سیکھنے کی تاثیر میں اضافہ کرتے ہیں، ان کی سیکھنے کی حوصلہ افزائی اور کارکردگی میں اضافہ کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں بچوں کو اسکولوں میں بہتر انداز میں ایڈجسٹ کرنے اور اسکول میں حاضری کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔
- بچوں کی جسمانی اور نفسیاتی نشوونما کے لیے فائدہ مند ہے۔
- سیکھنے کے مختلف مراحل سے ہموار منتقلی کو بہتر بناتی ہے۔



والدین کے لیے

- اسکول کی ثقافت اور نصاب کے ساتھ ساتھ بچوں کی اسکولی زندگی کی سمجھ کو گہرا کرتا ہے۔
- والدین کی پرورش میں تجربات اور وسائل کا تبادلہ اور اشتراک کرنے کے لیے والدین کے معاون نیٹ ورک کے قیام میں سہولت فراہم کرتا ہے۔
- پرورش کے بارے میں قیمتی معلومات اور مہارتیں حاصل کرتا ہے اور اس طرح والدین کی پرورش میں ان کی قابلیت میں اضافہ کرتا ہے اور بچوں کی تعلیم اور نشوونما کے لیے ان کے تعاون کو بہتر بناتا ہے۔
- جونیئر سیکنڈری سطح کے نوعمر بچوں کو سینئر سیکنڈری مطالعہ کے لیے باخبر اور ذمہ دار مضامین کا انتخاب کرنے میں مدد کرتا ہے، انفرادی سیکھنے کے پورٹ فولیوز اور کیریئر کی ترقی کے منصوبے تیار کرتا ہے۔

اسکولوں کے لیے

- والدین کی تعمیری آواز سن کر اسکول کی خود کو بہتر بنانے کے لیے ایک مہم بناتا ہے۔
- والدین کا اعتماد اور احترام حاصل کرتا جو اسکول کے مشن اور اخلاق کو حاصل کرنے والے باخبر فیصلہ سازی کے ذریعے اسکول کے انتظام اور ثقافت پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔



ب. والدین کو اسکولوں کے ساتھ مثبت شراکت داری قائم کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

والدین اور اسکولوں کے درمیان تعمیری شراکت داری بچوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے۔ باہمی تعاون کے ذریعے پروان چڑھنے والی اس شراکت داری کا مقصد بچوں کے نتائج کو بڑھانا ہے، اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ بچوں کی نشوونما کے اہداف ہم آہنگ ہوں۔

والدین کو یہ جاننے کے لیے پہل کرنی چاہیے کہ اسکول کس طرح اسکول اور گھر دونوں میں سیکھنے کا ایک سازگار ماحول پیدا کرنے کے لیے تعلیم کی اقدار کو نافذ کرتا ہے اور فعال مدد فراہم کرتا ہے، اور اس کے علاوہ، والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں میں یہ اقدار پیدا کریں کہ وہ نہ صرف ان کے ذاتی مفادات بلکہ معاشرے کے تمام افراد کی مشترکہ بھلائی کو بھی مدنظر رکھیں۔



اقدار کی تعلیم کے علاوہ، والدین کو اسکول کے ساتھ مل کر ایک ایسا ماحول قائم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جو بچوں میں ایک مثبت رویہ کے ساتھ ترقی کی ذہنیت کو پروان چڑھائے جب کہ وہ چیلنجوں اور مشکلات سے گزرتے ہیں۔ ان میں زندگی کے معنی پر غور کرنا، مشکلات اور چیلنجوں کا مثبت انداز میں سامنا کرنا، زندگی کا احترام کرنا اور اس کی قدر کرنا، خواہشات کا تعاقب کرنا اور مستقبل کے امکانات کو تلاش کرنا شامل ہیں۔

اپر پرائمری کے طلباء کے لیے، اچھی عادات کو فروغ دینے سے سیکھنے کے بہتر نتائج اور زندگی کی منصوبہ بندی میں مدد ملتی ہے، جو بچوں کے مستقبل کے مطالعے اور کیریئر کے حصول کے لیے فائدہ مند ہیں۔

اچھی عادات کا ہونا بچوں کو اہداف طے کرنے، منصوبہ بندی کرنے اور اپنی تعلیمی ترقی اور ذاتی ترقی پر کام کرنے کے ذریعے اپنی مزید تعلیم کی منصوبہ بندی اور انتظام سے نمٹنے کے قابل بنائے گا۔ والدین/اسکول ایک فعال رویہ قائم کر کے اپنے بچوں کو خود مختار بننے کی پرورش کر سکتے ہیں، انہیں یہ بتاتے ہیں کہ وہ اپنے فیصلوں اور اعمال کے انچارج ہیں۔

جہاں تک نوعمروں کا تعلق ہے، والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو تجرباتی تعلیم میں کیریئر اور کام سے متعلق مختلف پیشوں، کیریئر اور صنعتوں کے بارے میں مزید سمجھ حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ ان کے کام کی اخلاقیات، مثبت رویوں اور اقدار کو فروغ دینے کے لئے کیریئر کی تلاش کی سرگرمیاں اور پروگرام جو اسکولوں کے ذریعے منظم کیے جاتے ہیں یا کمیونٹی میں دستیاب ہیں میں فعال طور پر حصہ لینے کی ترغیب دیں۔

ج. ہوم-اسکول-تعاون کو آسان بنانے کے لیے والدین کو کیا کرنا چاہیے؟

- اساتذہ سے باقاعدگی سے رابطہ کریں اور فون کالز، ای میلز، آن لائن پیغامات، بچوں کی اسکول ہینڈ بک پر تحریری پیغام، یا آمنے سامنے بات چیت کے ذریعے بچوں کی پیش رفت کا اشتراک کریں۔
- اسکول کے سرکلر پر توجہ دیں اور والدین ٹیچر کانفرنسوں میں شرکت کریں۔
- بچوں کی مشاہدہ شدہ قوتوں، سیکھنے یا رویے سے متعلق خدشات اور توقعات کا ایمانداری اور حساسیت کے ساتھ اظہار کریں، اور انفرادی بچے سے متعلق قابل حصول اہداف تک پہنچنے کے لیے ضروری باہمی تعاون کا جائزہ لیں۔
- والدین کے پروگراموں اور اسکول کے فنکشنز مثال کے طور پر، والدین کی تعلیم کی گفتگو/سرگرمیوں، مشاورتی پروگراموں، ماں/باپ کی کہانی، یا مہمان مقررین اور دیگر والدین کے ذریعے کی جانے والی کیریئر کی گفتگو میں حصہ لیں۔
- والدین ٹیچر ایسوسی ایشن (PTA) میں شامل ہوں اور اسکول کی بہتری کے لیے اسکول کی ترقی کے کام کو فروغ دینے کے لیے اسکول کی پالیسیوں، جیسے کہ طلبہ کے لیے تعلیمی تعاون پر رائے کا تبادلہ کرنے کے لیے PTA کے اجلاسوں میں شرکت کریں۔



د. ہوم اسکول کوآپریشن کو فروغ دینے پر توسیعی پڑھائی



ہوم اسکول کوآپریشن پر کمیٹی کی ویب سائٹ

https://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=1#



مینٹل ہیلتھ@سکول، ایجوکیشن بیورو کے ذریعہ
تیار کردہ "پیرنٹ زون"

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



ایجوکیشن بیورو کے ذریعہ تیار کردہ "کیریر
پلاننگ کلیدی عمل"

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/en/parents/key-process.html>



ایجوکیشن بیورو کے ذریعہ تیار کردہ "والدین
(جونئر اور سینئر سیکنڈری لیول) کے لیے زندگی
کی منصوبہ بندی کی معلومات"

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/en/parents/junior-senior-secondary-level.html>

