

اپنے بچے کی بلینڈڈ لرننگ میں مدد

فہرستِ مشمولات

- 2..... بلینڈڈ لرننگ (مخلوط تعلیم) کیا ہے  + 
- 2..... ایک مستقل معمول قائم کریں 
- 3..... نمونہ بصری شیڈول..... 
- 4..... اپنے بچے کے ساتھ کھیلنا..... 
- 5..... مطالعہ یا زبانی کہانیاں سنانا..... 
- 5..... تدریسی ٹیموں کے ساتھ اشتراک کرنا..... 
- 6..... گھر پر تدریس کے لیے ترتیب دینا..... 
- 6..... ریموٹ لرننگ کو کلاس روم کی تدریس سے ملانا..... 
- 7..... اپنے بچے اور خاندان کی جذباتی بہبود کی اعانت کرنا..... 
- 9..... اضافی وسائل..... 

پچھلے سال کے واقعات بچوں اور خاندانوں کے لیے متعدد غیر متوقع اور نئے چیلنجز لائے ہیں۔ ہم اس محنت طلب کام کی ستائش کرنا چاہتے ہیں جو آپ نے اپنے بچوں کی دیکھ بھال اور انکی تعلیم کے لیے کیا ہے۔ ایک نئے تعلیمی سال کی جانب بڑھتے ہوئے، آپ اپنے بچوں کی سماجی-جذباتی اور تعلیمی ضروریات کی معاونت ایک ریموٹ لرننگ (مکمل گھر پر) یا ہلینڈڈ لرننگ (کچھ وقت گھر پر، کچھ وقت اسکول میں) نمونوں کے ذریعے جاری رکھیں گے۔

ہلینڈڈ لرننگ (مخلوط تعلیم) کیا ہے؟

ہلینڈڈ لرننگ وہ ہے جب ایک بچہ کچھ دن اسکول میں شرکت کرتا ہے اور کچھ دنوں میں تعلیم ریموٹلی ہوتی ہے۔ ہم COVID-19 کی وجہ سے تعلیم کے نئے طریقے تیار کر رہے ہیں، نیویارک شہر محکمہ تعلیم ہلینڈڈ لرننگ کے نمونوں کی منصوبہ بندی کرے گا، بمع مکمل ریموٹ لرننگ انتخاب اگر خاندان اس کو منتخب کریں۔ ذیل میں ریموٹ لرننگ کی اقسام کی دو وضاحتیں ہیں جو ہلینڈڈ اور مکمل ریموٹ دونوں نمونوں میں استعمال کی جائیں گی۔

- **Synchronous learning** ہم آپہنگ تدریس کا مطلب ہے کہ ایک آلے کے ذریعے براہ راست تدریس فراہم کی جاتی ہے، جیسے کمپیوٹر یا ٹیبلیٹ جس میں آپ کا بچہ حصہ لیتا ہے۔ اس میں ایک وڈیو چیٹ شامل ہوسکتی ہے جہاں ایک استاد ایک کہانی پڑھتا ہے اور آپ کے بچے سے سوالات پوچھتا ہے یا جس میں آپ کا بچہ ایک بڑے گروپ کی سرگرمی میں حصہ لیتا ہے جیسے صبح کی ملاقات۔
- **Asynchronous learning** غیر ہم آپہنگ تدریس کا مطلب ہے کہ تدریس پہلے سے ریکارڈ کردہ اسباق، تدریسی پلیٹ فارمز، اور / یا دست عملی تجربات کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے جسکی آپ اور آپ کا بچہ اپنے طور پر چھان بین کرسکتے ہیں۔ اس میں آرٹ پروجیکٹ، مل کر تعمیر کرنا یا کہانی سنانا شامل ہوسکتے ہیں۔

یہ وقت ہر ایک کے لیے پریشان کن ہوسکتا ہے۔ یہ دستاویز خاندانوں اور نگہداشت فراہم کنندگان کی نوعمر بچوں کی تعلیم کے اس نئے طریقے کو سمجھنے میں مدد کرسکتا ہے۔ خاندان اپنے بچے کو بہترین طور پر جانتے ہیں اور اپنے بچے کے پہلے استاد ہوتے ہیں۔ اسلئے، ہم آپ کی وہ کرتے رہنا جاری رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں گے جو آپ کے خیال میں آپکے بچے اور خاندان کے لیے بہترین ہو۔

اس رہنمائی میں ریموٹ لرننگ اور ہلینڈڈ لرننگ کے طریقے کار میں آپکی مدد کے لیے حکمت عملیاں ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ آپ کی ضروریات اور دستیابی سال کے دوران تبدیل ہوسکتی ہے، اس لیے اپنے بچے کے استاد کے ساتھ ریموٹ لرننگ کے لیے ایک ایسا شیڈول بنا نے پر کام کریں جو آپ کے خاندان کے لیے بہترین ہو۔

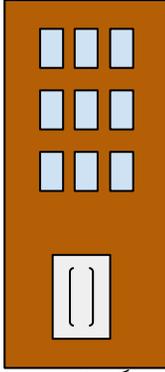
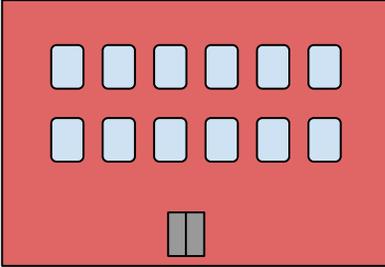
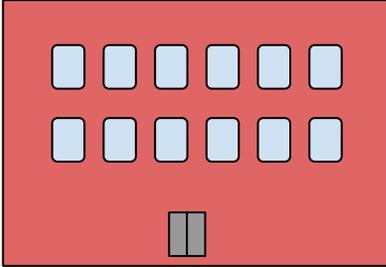
ایک مستقل معمول قائم کریں

- بچے پیش گوئی یعنی کیا توقع کریں پر بنیتے ہیں۔ یہ پیش بینی کرنا کہ کیا ہونے والا ہے ان کو تحفظ کا احساس فراہم کرتا ہے، اضطراب کو کم کرسکتا ہے، اور منتقلیوں میں مدد کرتا ہے۔ ایک معمول تشکیل دیتے وقت زیر غور لائے کی چیزیں:
- ایسا معمول قائم کریں جو قابل پیش گوئی ہو اور آپ کے خاندان کے لیے کارآمد ہو۔
- ایک سادہ بصری معمول بنانے کا سوچیں جو آپ کے بچے کی یہ سمجھنے میں مدد کرے کہ وہ کیا توقع کرے۔ (مثالوں کے لیے صفحہ 4 ملاحظہ کریں)
- بچوں کو معمولات میں تبدیلی کے لیے تیار کریں۔ تبدیلی واقع ہونے سے پہلے، آنے والی تبدیلی کے لیے 1-2 یاد دہانیاں فراہم کریں۔

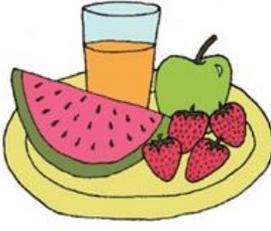
نمونہ بصری شیڈول

بصری شیڈول بنانا آپ کے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد کرے گا کہ وہ ہر روز کیا توقع کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ ایک بلینڈڈ لرننگ نمونے میں حصہ لے رہا ہے، ایک شیڈول بنانا مددگار ہوگا تاکہ انہیں معلوم ہو کہ وہ کب اسکول جائیں گے اور کب گھر پر رہیں گے۔ جب آپ کا بچہ ریموٹ لرننگ میں حصہ لے رہا ہو، شیڈول ان کو یہ دکھا کر تعلیمی طریقہ کار کی اعانت کر سکتا ہے کہ کیا توقع کریں، جیسے کہ ہم آہنگ تعلیم، غیر ہم آہنگ تعلیم، کھانے کے اوقات، آرام، وغیرہ کب ہوگا۔ ذیل میں بصری معمول کی مثالیں ہیں۔ براہ مہربانی ان مثالوں کو بلاجھجک بطور نمونہ استعمال کریں یا اپنے معمولات بنائیں۔

اسکول دن کا شیڈول

آنے والا کل	آج	گزرا ہوا کل
		
گھر کا دن	اسکول کا دن	اسکول کا دن

گھر کا شیڈول

بعد میں	اس وقت	پہلے
		
کھیلنے کا وقت	اسنیک	صبح کی ملاقات

اپنے بچے کے ساتھ کھیلا



اپنے بچے کے ساتھ کھیلا اسکی گھر پر تعلیم میں مدد کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ یہ آپکو اپنے بچے کے ساتھ نئے طریقوں سے تعلقات بنانے اور گفتگو کرنے کا موقع فراہم کرسکتا ہے۔ آپ کے بچے کی تدریسی ٹیم آپکو چند مثالیں فراہم کرسکتی ہے جو کلاس روم کی تعلیم کو آگے بڑھا سکتی ہیں، لیکن بچے ہر نوعیت کے کھیل سے سیکھتے ہیں۔ اسلئے، دن کے دوران وہ جتنا زیادہ کھیلیں گے، وہ اتنا زیادہ سیکھیں گے۔



کھیل بچوں کو ذیل کے ذریعے سیکھنے میں مدد دیتا ہے:

- احساسات، خیالات اور تجربات کا ابلاغ کرنے کے طریقے فراہم کرے۔
- بچوں کو مسئلہ حل کرنے کی نئی صلاحیتوں کی مشق کرنے اور فروغ دینے میں مدد کرے۔
- خیالات یا نظریات کو آزمانے کے مواقع فراہم کرے۔
- لسانی فروغ کے لیے مواقع تشکیل دے کر۔

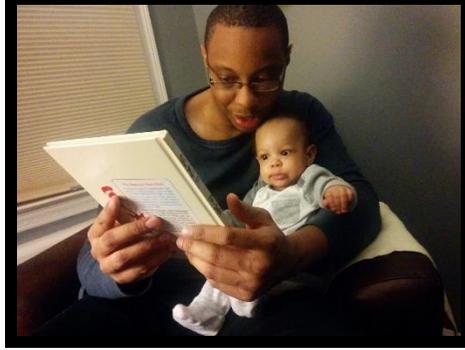
جب کھیل پُرمعنی ہو، بچوں کے لیے نئی معلومات کو سمجھنے کے بہتر امکانات ہوتے ہیں۔ ایک بااعتماد بالغ فرد کے ساتھ کھیل کے دوران مسلسل تعامل یا روزمرہ کے تعاملات نئے خیالات سیکھا سکتے ہیں اور لسانی فروغ میں مدد کرتے ہیں۔

کھیل کے ذریعے تعلیم کی اعانت کرنے کی حکمت عملیاں:

- اپنے بچے کے ساتھ اپنی گھریلو زبان میں کھیلیں۔
- کھیل اور تعلیم روزمرہ کی سرگرمیوں میں ہوسکتی ہیں (نہانے کے وقت، کھانا پکانے، لاندیری کرنے کے وقت، وغیرہ)، اسلئے جب بھی ممکن ہو اپنے بچے کو ساتھ ملائیں۔
- اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کریں جب آپ دیکھیں کہ وہ کیا کر رہے ہیں (مثلاً، "میں دیکھ رہا ہوں کہ آپ ڈبوں کو رکھ رہے ہیں۔")
- تفصیلی جوابات والے سوالات پوچھیں۔ تفصیلی جوابات والے سوالات کا کوئی معین کردہ جواب نہیں ہوتا اور یہ ہونے والی تدریس کی توسیع کرتے ہیں۔ اس طرح سے سوالات پوچھنا بچوں کو جو بھی وہ سوچ رہے ہیں کہنے کا موقع دیتا ہے یا سوچنے کے نئے طریقوں کو فروغ دیتا ہے (مثلاً، "میں سوچتا ہوں کہ کیا ہوگا اگر آپ ایک اور ڈبہ اوپر رکھیں؟")۔
- آپ کے بچے کے پروگرام میں جو بھی تدریس ہورہی ہے گھر میں اس کو آگے بڑھائیں، جب بھی ممکن ہو (مثلاً، اگر کلاس روم میں "میری برادری میں کیا ہے؟" پر بات ہورہی ہے، اپنے قرب وجوار میں گھومیں اور جو آپکو نظر آئے اسکے بارے میں بات کریں۔)
- جو آپ گھر پر کر رہے ہیں اپنے بچے کی تدریس ٹیم سے اس کے بارے میں بات کریں، تاکہ تدریسی ٹیم ریموٹ لرننگ طریقہ کار کا ایک حصہ بن سکے اور آپ اور آپ کے بچے کے بارے میں جاننا جاری رکھے۔

مطالعہ یا زبانی کہانیاں سنانا

مطالعہ یا بچے کو کہانی سنانا تعلقات بنانے کا ایک خاص وقت ہوسکتا ہے۔ ریموٹ لرننگ کے دوران آپ سے اپنے بچے کے لیے مطالعہ کرنے، کہانی سنانے یا اپنے بچے کی مدد کرنے کی گزارش کی جاسکتی ہے جب استاد اونچی آواز سے پڑھ رہا ہو۔



کہانی سنانے میں مدد کے لیے حکمت عملیاں:

- کہانیاں ایک کتاب کا مطالعہ کر کے یا زبانی کہانیاں کہہ کر سنائی جاسکتی ہیں۔
- کہانی پڑھنے سے پہلے تصاویر کو دیکھیں اور اپنے بچے سے اس بارے میں بات کریں کہ انہوں نے کیا دیکھا۔
- کہانی کے دوران معنی کی جانچ کرنے کے لیے چند مختصر سوالات پوچھیں (مثلاً، "آپ کے خیال میں لڑکی گھبراہٹ کیوں محسوس کر رہی تھی؟")
- اگر آپ کے بچے کو دلچسپی ہے تو کہانیوں سے متعدد بار لطف اندوز ہوں۔ یہ گہری سمجھ کا موقع فراہم کرتا ہے۔
- اپنے بچے کی یہ پیش گوئی کرنے میں مدد کریں کہ آئندہ کیا ہوگا (مثلاً، میں سوچتی ہوں کہ لڑکی اب کہاں جائے گی؟")
- کہانی کے اختتام پر جانچ کریں۔ ایسے سوالات پوچھیں جیسے "آپ کا پسندیدہ حصہ کونسا تھا؟" اور "آپ کے خیال میں انہوں نے ایسا کیوں کیا؟"
- جب آپ کا بچہ مطبوعہ لفظ میں دلچسپی ظاہر کرے، تو ایک لفظ کیسا نظر آتا ہے اور اسکی آواز کیسے نکالیں کے مابین تعلق پیدا کریں۔
- اپنی پسندیدہ کہانی سنائیں۔ اگر آپ کو کوئی کہانی پسند ہے تو امکان ہے کہ آپ کے بچے کو بھی پسند آئے گی۔

تدریسی ٹیموں کے ساتھ اشتراک کرنا



آپ اپنے بچے کے لیے چاہے ایک مکمل ریموٹ لرننگ نمونہ منتخب کریں یا ایک بلینڈڈ لرننگ انداز، اپنے بچے کی تدریسی ٹیم کے ساتھ اشتراک پرمعنی تدریس کی کلید ہے۔ اپنے بچے کی تدریسی ٹیم کے ساتھ قریبی رابطے میں رہنا گھر اور اسکول کے مابین تدریس کو ملانے میں مدد کرے گا اور ساتھ ہی آپ کے بچے کو اپنے پروگرام سے مربوط رہنے کا احساس دلائے گا۔ ایک جاری رابطہ کئی انداز میں ہوسکتا ہے۔ تدریسی ٹیم کے ساتھ ابلاغ کے ان طریقوں کے بارے میں بات کریں جو آپ کے لیے بہترین ہونگے، جیسے ای میل یا فون۔ اگر آپ کے بچے کا انفرادی خاندانی خدمت منصوبہ (IFSP) یا ایک انفرادی تعلیمی منصوبہ (IEP) ہے، آپ ان فراہم کنندگان (مثلاً، گویائی معالج، پیشہ ور معالج، جسمانی معالج) سے بھی رابطہ کرنا چاہیں گے جو آپ کے بچے کی اعانت کریں گے۔

گھر پر تدریس کے لیے ترتیب دینا



ریموٹ لرننگ طریق کار کے دوران آپ کے بچے کی تدریسی ٹیم گھر پر کرنے کے لیے عملی تعلیمی سرگرمیاں تجویز کرے گی۔



ان سرگرمیوں کو کرتے وقت زیر غور لانے کے لیے چند چیزیں:

- آپ کے بچے کی گھر پر تعلیم کے لیے درکار ہر چیز پہلے ہی موجود ہے۔ گھر کے سامان کو اپنے بچے کی تعلیم کی معاونت میں استعمال کریں جیسے کچن کی چیزیں، ڈریس اپ ہونے کے لیے لباس یا کپڑا، تحریری مواد، ریسائیکل کیے ہوئے اور قدرتی چیزیں، یا جمع کی ہوئی چیزیں جیسے پتے، بوتلوں کے ڈھکن، کپڑے لٹکانے کی چٹکیاں، وغیرہ۔
- اپنے بچے کو ایسی جگہوں کی چھان بین کرنے دیں جہاں وہ پہلے سے آرام دہ محسوس کرتے ہوں۔ یہ تعلیمی طریق کار میں مدد کرے گا۔ آپ کو گھر میں یا باہر ایک کلاس روم بنانے کی ضرورت نہیں ہے؛ بچے ایسی جگہوں پر بہترین طور پر سیکھتے ہیں جہاں وہ مانوس اور محفوظ محسوس کریں۔

ریموٹ لرننگ کو کلاس روم کی تدریس سے ملانا



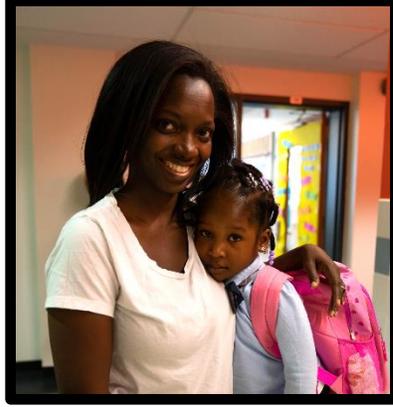
تدریسی ٹیموں کے لیے ریموٹ ہونے والی تعلیم سے باخبر رہنا اہم ہے۔ یہ ان کی آپ کے بچے کی تعلیم کے لیے روابط بنانے میں مدد کرے گا اور اس بارے میں ایک زیادہ مکمل تصور دے گا کہ آپ کا بچہ کیسے تعلیم حاصل کر رہا ہے۔ ریموٹ لرننگ کو کلاس روم تدریس سے ملانا آپ کے بچے کو کلاس روم، ہمسروں اور تدریسی ٹیموں سے رابطے میں رہنے کے مواقع فراہم کرے گا۔

- اپنے بچے کی تدریسی ٹیم کے ساتھ اپنے بچے کے کھلتے ہوئے تصاویر اور وڈیوز کا اشتراک کریں۔
- اپنے بچے کا آرٹ ورک، تعمیرات، دریافتوں وغیرہ کا اپنے بچے کی تدریسی ٹیم کے ساتھ اشتراک کریں۔
- جب بھی ضرورت ہو تکنیکی معاونت کی گزارش کریں۔ آپ کے بچے کی تدریسی ٹیم آپ کے لیے ریموٹ لرننگ کے دوران مدد کے لیے حسب ضرورت ایک وسیلہ ہے۔ اگر آپ کو ٹیکنالوجی کے لیے مزید مدد درکار ہے براہ مہربانی **یہ فارم** مکمل کریں۔
- ہم آپننگ یا غیر ہم آپننگ تدریس میں حصہ لیتے وقت، ہوسکتا ہے آپ کا بچہ خاموش رہے، یا سیشن کے دوران صرف مشاہدہ کرنا چاہتا ہو، اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔
- جب آپ دستیاب ہوں، ہم آپننگ تدریس سیشن کے دوران اپنے بچے کے ساتھ بیٹھیں اور انکے ساتھ مصروف ہوں جب وہ کھلیں۔
- تدریسی ٹیم کے ساتھ اس بارے میں مسلسل تبصرات بانٹیں کہ آپ کے خاندان کے لیے کیا چیز کارآمد ہے اور کیا کارآمد نہیں ہے۔
- تدریسی ٹیموں کو کسی بھی متعلقہ معلومات سے باخبر کریں جو آپ کے بچے کی تعلیم کو متاثر کرسکتی ہو، جیسے شیڈول میں تبدیلی، بیماری، نقصانات وغیرہ۔



اپنے بچے اور خاندان کی سماجی اور جذباتی بہبود کی اعانت کرنا

یہ بچوں اور بالغان کے لیے مسابقت طلب وقت ہے۔ یہ اہم ہے کہ ہم یہ دھیان میں رکھیں کہ بچے ان وقتوں میں کیسا محسوس کر رہے ہیں، اور ساتھ ہی اپنے لیے بھی۔ بچے اور بڑے دونوں ہی وسیع جذبات محسوس کرتے ہیں اور بطور انکی زندگی میں ایک بالغ کے، یہ ہمارا کام ہے کہ پہلے اپنے احساسات کو سمجھیں اور انہیں انکے جذبات سمجھنے میں مدد کریں۔ یہ بھی اہم ہے کہ ہم بچوں کو بتائیں کہ انکے تمام احساسات اہم ہیں۔



جذبات کے بارے میں جاننا

نوعمر بچے اپنے احساسات کو سمجھنے کے بارے میں سیکھنا شروع کر رہے ہیں۔ مشق اور بالغانہ معاونت کے ذریعے، بچے اپنے احساسات کو نام دینا شروع کرتے ہیں اور انکا مناسب طریقے سے اظہار کرنے کے طریقے دریافت کرتے ہیں۔ اپنے بچے کی یہ سیکھنے میں مدد کرنے کے لیے کہ وہ اپنے جذبات کا اظہار کس طرح کریں، براہ مہربانی [یہاں دیکھیں](#)۔

بالغان بچوں کی جذبات کو سمجھنے میں ذیل کے طریقوں سے مدد کرسکتے ہیں:

- ان کے لیے جذبات کو نام دے کر انہیں احساسات کے الفاظ سمجھنا شروع کرنے میں مدد کریں، جیسے خوش، اداس، پریشان اور خوف زدہ (مثلاً، "ایسا لگتا ہے کہ آپ پُرجوش ہیں! میں سوچتا ہوں کہ آپ کس بات کے لیے پُرجوش ہیں")۔
- انہیں یہ سیکھائیں کہ وہ کیسے اپنے احساسات کا اظہار کرسکتے ہیں۔ ایسا کہیں "لگتا ہے آپ واقعی غصے میں ہیں۔ جب آپ غصہ محسوس کریں آپ دیوار کو دھکا دے سکتے ہیں" یا لگتا ہے آپ اداس محسوس کر رہے ہیں۔ جب آپ اداس محسوس کریں آپ گلے لگنے یا اپنا پسندیدہ کھلونا لینے کی فرمائش کرسکتے ہیں۔

بچوں اور خاندانوں کے لیے حکمت عملیاں

گہرے سانس لیں

- گہرے سانس لینا گھبراہٹ سے نجات دلانے میں مدد کرسکتا ہے۔ اپنے بچے کے ساتھ ملکر ایسا کرنا آپ اور آپکے بچے دونوں کو دباؤ سے نجات دے سکتا ہے۔
- اپنے بچے کے ساتھ، ایک ایسی جگہ منتخب کریں جہاں آپ میں سے ہر ایک تنہا خاموش لمحے کے لیے جاسکتے ہیں۔
- اپنے بچے کو اپنے پیٹ پر اپنے ہاتھ رکھنے اور متعدد گہرے سانس لینے کے لیے کہیں۔ خود بھی پیٹ سے گہرے سانس لینے کا نمونہ پیش کریں، اور سانس کا نام لیں جب وہ اندر جائے اور باہر نکلے۔
- انکی یہ جائزے میں مدد کریں کہ وہ اپنے پیٹ میں سانس کو کہاں محسوس کریں۔
- 5-10 سانوں سے آغاز کریں، اور اپنے بچے سے پوچھیں کہ یہ کیسا محسوس ہوتا ہے۔
- آپ روشنیوں کو کم کر کے اور دھیمی موسیقی لگا کر بھی ایک پُرسکون اور خاموش فضا تخلیق کرسکتے ہیں۔



ان چیزوں پر توجہ دیں جو آپ کرنا پسند کرتے ہیں:

- اپنے بچے سے ان چیزوں کے بارے میں بات کریں جو وہ کرنا پسند کرتے ہیں۔ یہ مثبت جذبات پیدا کرنے میں مدد کر سکتا ہے (جیسے ملکر پارک جانا، سورج کی روشنی سے لطف اندوز ہونا، یا خاندان کے ساتھ ہونا۔)
- اپنے بچے سے اس بارے میں بات کریں اور ایک دوسرے کو وہ تمام وجوہات بتائیں کہ آپ ایسا کیوں پسند کرتے ہیں۔



بالغان کے لیے حکمت عملیاں

جب بھی ممکن ہو کہانی کو از سرنو تشکیل دیں اور اپنے خیالات کو نئی سمت دیں۔ بعض اوقات ہم سوچ کے ایسے بھنور میں پھنس جاتے ہیں جو کہ ہماری اس لمحے میں اعانت نہیں کرتا ہے۔ خیالات کی سادہ ترین از سرنو سمت ہمیں کسی بھی صورت حال کو ایک مختلف انداز سے دیکھنے میں مدد کر سکتی ہے۔

اپنے خیالات کی از سرنو تشکیل کے لیے ذیل کی مثالوں پر غور کریں:

- "وہ ہمیشہ ایسا کرتے ہیں" کو "میں سوچتا ہوں کہ وہ کن مشکلات کا شکار ہیں" میں تبدیل کریں یا "ہوسکتا ہے یہ مجھ سے تعلق نہ رکھتا ہو"۔
- "مجھے یقین نہیں آتا کہ انہوں نے ایسا کیا" کو "ہوسکتا ہے ان کے پاس ابھی ___ کی صلاحیت نہیں ہے" میں تبدیل کریں۔
- "ٹرین کے آنے میں پھر تاخیر ہے" کو "میں موسیقی سے بہت لطف اندوز ہورہا ہوں جو میں سن رہا ہوں" سے تبدیل کریں۔
- کوئی بھی مثبت چیز تلاش کریں، چاہے کتنی چھوٹی کیوں نہ ہو۔

پُرسکون ہونے کے لیے خودکلامی کو استعمال کریں۔ خود کلامی وہ ہے جب آپ خود سے اپنے ذہن میں یا اونچی آواز میں بات کریں۔ مثبت یا توثیقی زبان آپکی مدد کر سکتی ہے جب گھبراہٹ یا پریشانی کے احساسات اجاگر ہوں۔

خود کلامی کی ذیل کی مثالوں کو زیر غور لائیں:

- یہ خوفناک ہے، لیکن میں محفوظ ہوں۔
- میں اسے سلجھا نے کی کوشش کر رہا ہوں کیونکہ میں ایسا کرنے کے قابل ہوں۔
- یہ مشکل ہے، مگر میں اسے کر سکتا ہوں۔

+ اضافی وسائل

ذیل میں اضافی وسائل ہیں جو آپ مددگار پائیں گے۔ کتابوں کی تجاویز، گھر پر کھیلنے کی سرگرمیاں، والدین کے لیے وسائل اور ٹیکنالوجی تجاویز دستیاب ہیں۔ ان وسائل تک رسائی کے لیے اس لنک پر کلک کریں جو وضاحت کے آغاز میں ہے۔

براہ کرم متوجہ ہوں کہ تیسرے فریق کے کچھ ذرائع صرف انگریزی میں ہی دستیاب ہو سکتے ہیں۔



کتابیں

- **موضوعات پر کتابیں:** یہ ویب سائٹ موضوع کی بنیاد پر مخصوص کتابیں تجویز کرتی ہے۔ آپ جس موضوع میں دلچسپی رکھتے ہیں اس پر کلک کریں اور یہ آپ کو یہ بتائے گا کہ کونسی کتابیں منتخب کی جائیں اور وہ کہاں پائی جاسکتی ہیں۔
- **یونٹس آف اسٹڈی کتابوں کی فہرست:** پری کنڈرگارٹن کتابوں کی اس فہرست کی حال ہی میں تجدید کی گئی ہے نیویارک شہر کی اس متنوع آبادی کی عکاسی کرنے کے لیے جن کو ہم خدمات فراہم کرتے ہیں۔ اس فہرست کے ساتھ پری کنڈرگارٹن نصاب وسائل، یونٹس آف اسٹڈی شامل ہیں، لیکن اسے نئی کتابوں کو تلاش کرنے وقت خاندانوں اور نگہداشت فراہم کنندگان کے ذریعے بطور ایک وسیلے کے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

گھر پر کھیل کی سرگرمیاں

- **احساسات سے لطف اندوز ہوں:** احساسات سے لطف اندوز ہوں کارڈز آپ کے بچے کے لیے احساسات کے بارے میں ملکر جاننے اور منظم کرنے میں مدد کے لیے ایک پُرلطف طریقہ ہے۔ یہ وسیلہ اب خاندانوں کے لیے ڈاؤن لوڈ کرنے اور گھر پر استعمال کرنے کے لیے دستیاب ہے!
- **گھر پر تعلیم:** بچے کسی بھی وقت، کہیں بھی اور کسی چیز سے بھی کھیلنا پسند کرتے ہیں! جب وہ کھیلتے ہیں، وہ اپنے اردگرد کی دنیا کے بارے میں سیکھتے ہیں اور اہم صلاحیتوں کی مشق کرتے ہیں۔ آپ کے پاس جو سامان ہے اور اپنے بچے کی دلچسپیوں کی بنیاد پر ان کے کھیل اور تعلیم کی اعانت کے لیے سرگرمیوں کی اس فہرست سے منتخب کریں۔
- **آئیں ہم کھیلیں!** یہ وسیلہ آپ کے بچے کی ریموٹ اور بلینڈڈ لرننگ دن کی منصوبہ بندی میں مدد کے لیے ایسے شعبوں میں کھیل پر مبنی تجاویز پیش کرتا ہے جیسے ڈرامائی کھیل، فنون، موسیقی، حرکات، ریاضی، تحریر، اور کہانی کا وقت۔ آپ انہیں اپنی پُرمعنی اور عمر کے متناسب سرگرمیاں تشکیل دینے کے لیے بطور ایک نقطہ آغاز استعمال کر سکتے ہیں۔
- **تعلیم میں سرگرم عمل ہوں:** ہفتہ بھر کی سرگرمیوں کی تجاویز کے لیے یہاں دیکھیں جنہیں عمر کے گروپ اور موضوع کے لحاظ سے ترتیب دیا گیا ہے۔



والدین کے لیے وسائل

- کنڈرگارٹن تک اور اسکے بعد: اپنے بچے کے ساتھ گفتگو کرنا انہیں تعلیم اور اسکول کے لیے مستعدی میں مدد دیتا ہے۔ ذیل کے وسائل کو تمام دن گفتگو جاری رکھنے کے لیے استعمال کریں۔ رنگین پوسٹرز ڈاون لوڈ کریں جن میں پیدائش سے لے کر پانچ سال تک کے بچوں کے لیے انگریزی اور ہسپانوی میں سرگرمیاں ہیں۔
- **یوسٹن بیسکس ٹول کٹ:** پیدائش سے لے کر تین سال کی عمر تک کے بچوں کے لیے اہم دیگر صلاحیتوں کے علاوہ، محبت بڑھانے، پریشانی کم کرنے اور حرکات اور کھیل کے ذریعے تجربات کرنے میں مدد کے لیے وڈیوز دیکھیں اور تجاویز پڑھیں۔ یاد رکھیں کہ دماغ کی 80% نشوونما زندگی کے پہلے تین سالوں میں ہوتی ہے؛ موقع سے مستفید ہوں!
- **گروٹنگ اپ این وائی سی:** Growing Up NYC موبائل پر آسانی سے استعمال کرنے والی ایک ویب سائٹ ہے جو اہل خانہ کے لیے عمر کے متناسب سنگ میل اور سرگرمیوں، اور ساتھ ہی سرکاری تنظیموں اور کمیونٹی کے شراکت داروں کے ذریعے دستیاب شہر کے پروگراموں اور خدمات تک انگریزی اور ہسپانوی میں رسائی کو آسان بناتی ہے۔ آپ نیویارک شہر محکمہ تعلیم کے خاص صفحے کو بھی دیکھ سکتے ہیں جو نوعمر بچوں کے خاندانوں کے لیے وقف ہے۔



- **نیویارک شہر آئے ہم سیکھتے ہیں!** یہ تعلیمی پبلک ٹیلی ویژن پروگرام، جو WNET/THIRTEEN اور محکمہ تعلیم کے ذریعے تخلیق کیا گیا ہے، دوپہر 12 سے دوپہر 1 بجے تک، 28 اگست تک نشر ہوتا ہے۔ قسطیں K-3 سے دوسرے گریڈ کے بچوں کی بنیادی مطالعہ اور تحریر کی صلاحیتوں، ریاضی، معاشرتی علوم اور سائنس پر توجہ مرکوز رکھتی ہیں۔ آپ قسطیں thirteen.org/live پر رواں نشریات میں دیکھ سکتے ہیں۔
- **تعلیمی نشوونما کے سلسلے:** یہ جانیں کہ شیرخوار، نونہال اور پری اسکول بچوں کے ذہنوں کی نشوونما کیسے ہوتی ہے، اور نگہداشت فراہم کنندگان انکی تعلیم کی نشوونما کے لیے کیا کہہ اور کرسکتے ہیں۔
- **سیکھنے کے لیے کھیلنا:** کھیل کی اہمیت کے بارے میں اپنے فہم کو بختہ کریں، بشمول مختلف قسموں کے سماجی کھیل، جیسے اکیلے کھیل یا تماشائیوں کے سامنے کھیل۔
- **ابتدائی تعلیم کے لیے وسائل:** مختصر، پُرلطف، کم قیمت سرگرمیاں تلاش کریں جو آپ اپنے پری اسکول بچے یا نونہال کے ساتھ کرسکتے ہیں جو موضوع، صلاحیت اور عمر کے لحاظ سے گروپ کیے گئے ہیں۔
- **بات کریں کھیلیں۔ مطالعہ کریں!** ہر روز، آپ کے بچے میں مطالعہ کے لیے تاحیات شوق کی تعمیر میں مدد کرنے کے پُرلطف اور آسان طریقے ہیں۔ ذیل میں آپکے 3-K اور پری کنڈرگارٹن بچے کے ساتھ مطالعہ کرنے کے لیے تجاویز ہیں۔ دیگر زبانیں یہاں ملاحظہ کریں۔
- **گفتگو تدریس ہے:** شیرخوار بچوں سے گفتگو کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے، خاص طور پر جب وہ بات کا جواب نہیں دے سکتے۔ ذیل میں اپنے بچے کے ساتھ ہر روز بات کرنے، پڑھنے، اور گانے کے لیے پُرلطف تجاویز اور وسائل تلاش کریں جو سائنس پر مبنی ہیں۔ نئی اندرونی سرگرمیوں کی کٹ ملاحظہ کریں!
- **نشوونما پاتا ہوا بچہ:** جب نگہداشت فراہم کنندگان ایک نوعمر بچے کے اشاروں اور ضروریات کی جانب رُود حس اور پُر اثر ہوتے ہیں، وہ ایک عمل اور ردعمل (serve and return) تجربات سے بھرپور ماحول فراہم کرتے ہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ پُر تفریح عمل اور ردعمل تجربات کے بہترین طریقوں کے بارے میں جانیں۔
- **صفر سے تین تک:** زندگی کے پہلے تین سالوں میں، جذباتی نشوونما تعلق تاحیات صحت اور بہبود کی بنیاد رکھتے ہیں۔ زیرو ٹو تھری اُن شفیق بالغان کی اعانت کرتا ہے جو شیر خوار و نونہال بچوں کی صحت مند اور مثبت نشوونما میں مدد کے لیے ان کی زندگیوں میں آتے ہیں۔

ٹیکنالوجی تجاویز اور مدد



- **Ready4K خاندانوں کی مصروف عملی کا نصاب:** نیویارک شہر محکمہ تعلیم آپ کو Ready4K پیش کرنے میں پرجوش ہے، آپ کے بچے کے تعلیمی اہداف پر قائم رہنے میں مدد کے لیے ایک **مفت** وسیلہ۔ آپ اپنے بچے کی نشوونما کی اعانت کے لیے تشکیل کردہ تین ٹیکسٹ/پہفتہ موصول کریں گے، بمع ذاتی دیکھ بھال تجاویز، کیونکہ والدینی صحت اہم ہے۔ ہم آپکو مقامی وسائل بھی بھیجیں گے جو آپ کو حسب ضرورت موزوں اعانت تلاش کرنے میں مدد دیں گے۔ سائن اپ کرنے کے لیے، **اس لنک** پر کلک کریں یا 70138 پر "NYC" ٹیکسٹ کریں۔



- **والدینیت کے لیے Sparkler Play:** یہ ایپ بچوں کے دل، دماغ، جسم اور الفاظ کی نشوونما کے لیے کھیل پر مبنی تعلیمی سرگرمیاں اور آف اسکرین کھیل کے لیے تجاویز فراہم کرتی ہے۔ رجسٹر کروانے کے لیے کوڈ 2-1-2-1 استعمال کریں، جو آپ کے خاندان کو Sparkler تک مفت رسائی فراہم کرے گا۔



- **خاندانوں کے لیے تکنیکی معاونت:** کیا آپ کو محکمہ تعلیم کے آلات اور ایپلیکیشنز کے لیے مدد درکار ہے، جیسے گوگل کلاس روم (Google Classroom)؟ **یہ فارم مکمل کریں** ہمارے سروس ڈیسک سے مدد لینے کے لیے!