



## شیرخوار/ابتدائی بچپن کی ذہنی صحت

## سے متعلق مشاورت کیا ہے؟

نگہداشت کنندہ روابط اندراج کنندہ رابطہ کار  
217.592.0389

[caregiverconnections.org](http://caregiverconnections.org)

[bit.ly/IL-IECMHC](http://bit.ly/IL-IECMHC)

QR کوڈ اسکن کریں

• کیمرا ایپ کھولیں

• کوڈ کو آہستگی سے ٹیپ کر کے کیمرا کو

QR کوڈ پر فوکس کریں

• کارروائی مکمل کرنے کے لیے اسکرین پر دی

گئی ہدایات پر عمل کریں



کیا آپ اپنے بچے کی ابتدائی بچپن کی تعلیم اور نگہداشت کے پروگرام سے متعلق خدشات کے بارے میں  
بات کرنے سے مطمئن ہیں؟

کیا آپ کا بچہ ابتدائی تعلیم کے متعدد پروگراموں میں رہا ہے یا اسے کسی پروگرام کو چھوڑنے  
کو کہا گیا ہے؟

شیر خوار/ابتدائی بچپن کی ذہنی صحت اور مشاورت آپ کے ابتدائی تعلیم سیکھنے والے بچوں کی کیسے معاونت کر سکتے ہیں  
اس بارے میں مزید جانیں...

شیرخوار/ابتدائی بچپن کی ذہنی صحت سے متعلق مشاورت اسکول کے لیے تیاری کو فروغ  
دیتی ہے بذریعہ:

- جذباتی طور پر پرسکون رہنے کی حکمت عملیوں کی مدد سے مضبوط بنیاد کی تشکیل، نئے تجربات اور ایسی سماجی  
مہارتوں کا نظم کرنا، جن سے مستقبل کی کامیابی، اور سیکھنے کے شوق کو فروغ اور مضبوطی حاصل ہوتی ہے
- چھوٹے بچوں کی بڑھوتری اور نشوونما میں معاونت کے لیے والدین/سرپرستوں اور ابتدائی بچپن کے معلمین کے درمیان  
شراکت قائم کرنے کے لیے تعاون کی پیشکش کرنا

شیر خوار اور چھوٹے بچوں کے لیے I/ECMHC کے کیا فوائد ہیں؟

معطلی اور برطرفی میں کمی



بہتر سماجی مہارتیں



بچوں اور بالغوں کے تعلقات میں بہتری



بہتر جذباتی فعالیت



مشکل رویہ جات میں کمی



ماخذ: گرینجا، ایم (Granja, M)، چو، کے (Chow, K)، اسمتھ، ایس (Smith, S)، ناگامورا، جے (Nakamura, J)، اور گراندل، ٹی (Grindal, T) (2021)۔  
ابتدائی بچپن کی تعلیم فراہم کرنے والے COVID-19 ریلیف فنڈز کو عیل اور بچوں کی خاطر ذہنی صحت کی دیرپا معاونت قائم کرنے کے لیے کس طرح استعمال کر سکتے ہیں۔ یہاں آن لائن دستیاب ہے  
<https://www.nccp.org/publication/how-early-childhood-education-providers-can-use-covid-19-relief-funds-to-establish-lasting-mental-health-supports-for-staff-and-children/>

## مشاورت بالغ افراد کی درج ذیل سلسلے میں بچوں کو مدد دینے میں معاونت کر کے شیرخوار/ابتدائی بچپن کی دماغی صحت کو فروغ دیتی ہے:

بالغان اور ساتھیوں کے ساتھ قریبی اور محفوظ تعلقات قائم کر کے



ہر طرح کے جذبات کا تجربہ، نظم، اور اظہار کر کے



ماحول کو دریافت کر کے اور اس بارے میں سیکھ کر



... خاندان، کمیونٹی اور ثقافت سے مربوط۔

موافقت از: صفر تا تین

### کلیدی شرائط جو آپ اپنے بچے کے ابتدائی بچپن کی تعلیم اور نگہداشت کے پروگرام سے سن سکتے ہیں:

فکری نشوونما: بچوں کے سوچنے، فیصلے کرنے اور مسائل کو حل کرنے کو سیکھنے کا کیا طریقہ ہوتا ہے۔

نشوونما کے لحاظ سے مناسب مشق: ایسی حکمت عملیاں جو اس علم پر مبنی ہوتی ہیں کہ چھوٹے بچوں کی نشوونما اور سیکھنے کا طریقہ کیا ہے، ہر بچے کو کیا چیز منفرد بناتی ہے، نیز بچے کی کمیونٹی، خاندانی ثقافت اور گھریلو زبان۔

جسمانی اور تحریری نشوونما: بچے کس طرح اپنے جسم کو بڑی حرکات دینے کے لیے ٹانگوں اور بازوؤں (یعنی مجموعی موٹر) کا استعمال کرتے ہیں، اور انگلیوں اور ہاتھوں کے ذریعے چھوٹی حرکات انجام دیتے ہیں (فائن موٹر)۔

خود کا نظم کرنا: بچے اپنے جذبات اور اپنے جسم کو کیسے کنٹرول کرنا سیکھتے ہیں۔

سماجی اور جذباتی نشوونما: بچے جذبات کے بارے میں کیسے سیکھتے ہیں۔ یہ انہیں اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد دیتا ہے، نیز اس سے انہیں دوسروں کے جذبات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

سہارا: جب کوئی بالغ فرد بچوں کو تیز رفتاری اور ان کی اپنی سیکھنے کی صلاحیت سے زیادہ سکھانے میں مدد کرتا ہے۔

موافقت پذیر از: NAEYC 12\* اساتذہ کی آسان اصطلاحات\*

### میں مشاورت کار کیسے تلاش کروں؟

اگر آپ کے بچے کی عمر پانچ سال سے کم ہے اور وہ (گھر میں قائم کردہ، خاندان، دوست، یا پڑوسی کی نگہداشت، یا مرکز میں قائم کردہ) چائلڈ کیئر پروگرام میں شرکت کرتا ہے، تو آپ شیر خوار/ابتدائی بچپن کی ذہنی صحت سے متعلق مشاورت تک مفت رسائی کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔ آپ یا چائلڈ کیئر پروگرام پر کوئی خرچ نہیں آئے گا۔ براہ کرم نگہداشت کنندہ روابط کی ویب سائٹ [caregiverconnections.org](http://caregiverconnections.org) پر جائیں یا مزید جاننے کے لیے 217.592.0389 پر کال کریں۔

”میں نے مشاورت کار کے ساتھ بطور ECE ماہر، اور والد/والدہ کے طور پر کام کیا ہے۔ یہ انتہائی مددگار تھا۔ مشاورت کار نے میرے خدشے کو میرے بچے کے استاد تک پہنچانے میں میری مدد کی اور میں اپنے بچے کے لیے بول چال کی تھیراپی کی حمایت اور اس تک رسائی حاصل کرنے میں کامیاب رہا۔“