

اُنس

اُنس ہے:

- دودھ پیتے بچوں، اطفال اور ان کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کے درمیان جذباتی ناٹھ
- شفقت کا اظہار اور بچوں کی طرف حساس رویہ
- دنیا بھر میں کنجے اور برادریاں مختلف ڈھنگوں سے اُنس کا اظہار کرتی ہیں۔ ہم سب ایک دوسرے سے سیکھ سکتے ہیں

اُنس ضروری ہے کیونکہ یہ:

- بچوں میں محبت، باہمی اعتماد اور تحفظ کا جذبہ پیدا کرتا ہے
- بچوں کی افزائش اور نشوونما میں حصہ ڈالتا ہے

ایسی کون سی اور باتیں ہیں جو ہم کر سکتے ہیں؟

بچے:

- اپنے بچے کو ہر روز اکثر دفعہ اپنے بازوؤں میں لپیٹیں، چومیں، لاڈ پیار کریں اور تھامیں
- دودھ پلاتے وقت بچے کو اپنے ساتھ لپیٹیں
- بچے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مسکرائیں
- پُرجرات ہاتھوں اور گرم تیل سے بچے کی مالش کریں
- جیسے ہی بچہ رونے لگے اسے اٹھالیں۔ اس سے بچے کو یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آپ اس سے پیار کرتے ہیں اور ضرورت کے وقت اس کے لئے موجود ہوتے ہیں
- اپنے بچے کے لئے گنگنائیں۔ بچہ بار بار آپ کی آواز سننا پسند کرتا ہے
- اپنے بچے سے نرم لہجہ میں باتیں کریں۔ بچے کو آپ کے بول تو سمجھ نہیں آئیں گے مگر اسے آپ کی آواز کی گنگناہٹ بھلی لگے گی
- دیگر کام کاج کرتے وقت اپنے بچے کو سانگ میں ڈال کر اپنے ساتھ ساتھ رکھیں۔ بچوں کو جسمانی لمس پسند ہے۔

بڑے بچے:

- اپنے بچے کو کہانی پڑھ کر سنائیں۔ بچے کو اپنی گود میں بٹھائیں۔ بچے ایسی کتابیں پسند کرتے ہیں جن میں قافیہ، بند عبارت اور شوخ رنگوں والی تصویریں ہوں
- طرح طرح کے کھیل کھیلیں۔ مل کر خوب ہنسیں
- غیر مصروف لمحات کو لطف اندوز بنائیں۔ اپنے بچے کو چھاتی سے لگا کر جھومیں اور دھیمی آواز میں گائیں
- بچے کو بھینچیں اور چومیں۔ بچے کو پیار اور تحفظ کے احساس کی ضرورت ہوتی ہے۔
- بچے کو نئے نئے الفاظ سکھائیں اور اسکے لئے ان الفاظ کو دوہرائیں۔ نئے الفاظ سیکھنے میں اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں
- گیت گائیں۔ من پسند موسیقی لگا کر اپنے بچے سے مل کر ناچیں
- اپنے بچے کی طرف دھیان دیں۔ جب بچہ آپ سے بات کرے تو اس کی طرف توجہ دیں
- اپنے گھر میں پیار، مہروسے اور تحفظ کا ماحول پیدا کرنے کے لئے آپ کیا کر رہے ہیں؟

