

انس

انس ہے

دودھ پیتے نیوں، ہنسل اور مین کی دیکھ بھال کرنے والے اطباء کے درمیان جذباتی تعلق
شفت کا اعتماد اور نیوں کی طرف حساس رویہ

دنیائے بھر میں کہتے اور برادریں مختلف ذائقوں سے انس کا اعتماد کرتی ہیں۔ ہم سب ایک دوسرے سے جھک سکتے ہیں۔

انس ضروری ہے کیونکہ یہ :

نیوں میں محبت، باہمی اعتماد اور تحفظ کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔
نیوں کی افراطیں اور تشویشوں میں حصہ لگاتا ہے

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

بچے

اپنے بچے کو ہر روز اکر دھو اپنے بازوؤں میں لپیٹیں، نیوں میں لگایا کریں اور تھامیں۔

دودھ پلاتے وقت بچے کو اپنے ساتھ لپٹائیں۔

بچے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مسکائیں۔

بڑھتے ہاتھوں اور گرم تیل سے بچے کی ماٹھ کریں۔

جیسے ہی بچہ رونے لگے تو اسے اٹھائیں۔ اس سے بچے کو یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آپ اس سے پیدا کرتے ہیں اور ضرورت
کے وقت اس کے لئے موجود ہوتے ہیں۔

اپنے بچے کے لئے گنگنائیں۔ بچہ بدلتا ہے آپ کی آواز سنا لیں تاکہ وہ

اپنے بچے سے نرم لہجے میں باتیں کریں۔ بچے کو آپ کے بول تو سمجھ میں نہیں آتے مگر اسے آپ کی آواز کی گنگناہٹ
بھلی لگے گی۔

دیگر کام کاج کرتے وقت اپنے بچے کو سینگ میں ڈال کر اپنے ساتھ ساتھ رکھیں۔ بچوں کو جسمانی لمس ملنا ہے۔

بچے

اپنے بچے کو کہانی پڑھ کر سنا لیں۔ بچے کو اپنی کود میں بٹھائیں۔ بچے ایسی کہانیاں پڑھتے ہیں جن میں قافیہ بند محبت
اور شوق رنگوں والی تصویریں ہوں۔

طرح طرح کے کھیل کھیلنے، لہلہ کرنا، ہنسنا۔

خیر مشروف کلمات کو تلف اندوز مانیں۔ اپنے بچے کو چھاتی سے کا کر چھوئیں اور دھیمی آواز میں گائیں۔

بچے کو چھینچھیں اور ہنسیں۔ بچے کو پیدا اور تحفظ کے احساس کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کو نئے آواز سنا سنا لیں اور اس کے لئے ان آواز کو دہرائیں۔ نئے آواز سنانے میں اپنے بچے کی حوصلہ دہانی کریں۔

گیت گائیں۔ سن لہند موسیقی کا 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 پیدا، صروسے اور تحفظ کا ماحول پیدا کرنے کے لئے آپ کیا کر رہے ہیں؟

