



## گھر پر سیکھنا: دوسرے درجے میں سیکھنے کے بارے میں والدین اور کیئررز کے لئے معلومات

جب آپ کا بچہ P5، P6، یا P7 میں ہوتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ وہ دوسرے درجے میں سیکھ رہا ہے۔ چند ایک بچوں کے لئے اس سطح پر سیکھنا اس سے قبل یا بعد میں بھی ہوسکتا ہے۔ اسکول میں ہمارے سیکھنے کا ایک حصہ تعلقات، محفوظ رہنے، نشوونما پانے، ان کے اجسام اور حمل ٹھہرنے، حمل، پیدائش اور والدین/کیئرر بننے کے بارے میں ہے۔ صحت اور تندرستی کے بارے میں سیکھنے سے متعلق ہمارے اس شعبے کو تعلقات، جنسی صحت اور نگہداشتی تعلیم کہتے ہیں۔

آپ اپنے بچے کے پہلے اور سب سے اہم استاد ہیں۔ آپ کے بچے کی اسکول میں موجودگی کے دوران اس کو سیکھنے میں مدد دینے کے لئے والدین/کیئررز اور اسکولوں کے لئے مل کر کام کرنے کا موقع موجود ہوتا ہے۔ اس کے بعد آنے والے صفحات پر ہم اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ آپ کس طرح سے سیکھنے کی تائید کرسکتے ہیں۔ جن والدین سے درخواست کی گئی تھی ان کی طرف سے بھی چند ایک تجاویز فراہم کی گئی ہیں کہ وہ اپنے بچے کی تعلیم کی حمایت کیلئے کیا کرتے ہیں۔

### تعلقات کے بارے میں سیکھنا

گھر پر آپ یہ کام انجام دے سکتے ہیں۔ ان میں سے چند ایک چیزیں جنہیں آپ روزمرہ بنیادوں پر انجام دے رہے ہوتے ہیں بالکل واضح ہیں۔ ہم ان کا تذکرہ صرف اس لیے کرتے ہیں کہ وہ اسکول میں سیکھنے کے عمل میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

- **ہم سب منفرد ہیں!** جب آپ چیٹ (آن لائن بات چیت) کرتے ہیں اور مل کر کھیلتے ہیں تو اپنے بچے کو یاد دلائیں کہ وہ کتنے اہم اور بے مثال ہیں۔ ان تمام چیزوں کے بارے میں بات کریں جن میں وہ مہارت رکھتے ہوں اور ان کی وہ چیزیں جو آپ کو پسند ہوں۔ آپ انہیں اس بارے میں غور کرنے کی ترغیب بھی دے سکتے ہیں کہ وہ کون سی چیزیں ہیں جو ان کے بھائیوں، بہنوں، کزنز یا دوستوں کو منفرد اور بے مثال بناتی ہیں۔
- **دوست بنانا اور دوست رکھنا** اس عمر میں ہمارے بچے کچھ زیادہ خودمختار ہونے لگتے ہیں اور ان کے لیے ان کی دوستیاں زیادہ اہم ہوجاتی ہیں۔ اس کا یہ مطلب بھی ہے کہ 'ناموافق نتائج' زیادہ عام ہوجاتے ہیں۔ گھر پر آپ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں کہ وہ دوسروں سے دوستی کرے، نرم سلوک کرے اور بحث مباحثہ میں الجھنے اور شکست سے دوچار نہ ہونے کی پوری کوشش کرے۔ لیکن جب آپ کے بچے کو کسی دوست کے ساتھ کوئی مسئلہ درپیش ہو تو آپ صرف بات کرنے اور ان کی مدد کرنے پر وقت صرف کر سکتے ہیں جس سے مسئلہ کو حل کرنے کا بہترین طریقہ معلوم کیا جاسکتا ہے۔ اس میں یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا ہم بھی مدد کر سکتے ہیں اسکول میں کسی سے بات کرنا بھی شامل ہو سکتا ہے۔
- **لڑکا یا لڑکی ہونا۔** اسکول میں ہم بچوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ جس کسی کے ساتھ بھی ہوں خوش رہیں، جس لڑکی یا لڑکے کے ساتھ وہ رہنا چاہتے ہوں۔ اسکول میں ہم تمام بچوں کے ساتھ یکساں سلوک کرنے کی پوری کوشش کریں گے۔ گھر پر آپ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں کہ وہ جو کچھ بھی بننا چاہتا ہو بے، گھریلو کام کاج میں مدد دے، اور آپ اس کی مدد کریں کہ وہ دوسرے بچوں کی خواہ وہ کوئی بھی ہوں عزت کرنا سیکھے۔
- **محبت سے بھرپور تعلقات۔** اس عمر میں بچوں کو بوائے فرینڈ / گرل فرینڈز رکھنے کے لئے پہلے ہی کچھ دباؤ محسوس ہوسکتا ہے۔ آپ نے پہلے ہی کسی کو اپنے بچے سے پوچھتے ہوئے سنا ہوگا: کیا آپ نے ابھی تک کوئی بوائے فرینڈ / گرل فرینڈ بنایا ہے؟ یہ لڑکیوں اور لڑکوں کے ساتھ محض دوستی کرنے کی راہ پرچل سکتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ اسکول میں بلوغت کے ابتدائی مرحلوں کا مطلب یہ ہے کہ بچے اپنے اندر دوسروں کے لئے احساسات پیدا کرنا شروع کردیتے ہیں، جو کہ یقیناً درست ہے، لیکن یہ بھی اچھا ہوگا کہ

اگر ہم اسکول اور گھر میں بچوں کو صرف بچوں ہی کی حیثیت سے دیکھیں وہ ایک دوسرے کے ساتھ کھلیں اور لطف اندوز ہوں اور تعلق داری میں کوئی دباؤ قبول نہ کریں۔ جب ہم اسکول کے اندر تعلق داری کے بارے میں سیکھتے ہیں تو اس کا مقصد نوجوان افراد کو اپنے آپ پر اعتماد کرنے اور یہ تصور کرنے میں مدد فراہم کرنا ہوتا ہے کہ جب وہ بڑے ہو کر کسی تعلق کے لیے تیار ہوجاتے ہیں تو یہ تعلق اس شخص کے ساتھ ہونا چاہئے جو ان کو عزت و احترام دے اور ان کی دیکھ بھال کرے۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں:

"میں نے اپنی بیٹی کے ساتھ دوستیاں کرنے کے بارے میں بات کی ہے۔ محسوس کرتی ہوں کہ اس کی سطح پر بات کرنا اور اس کو اس کی دوستوں کے ساتھ منسلک کرنا مددگار ہے۔ ان حالات کے بارے میں بھی بات کی جہاں اسے مسائل کا سامنا کرنا پڑا تھا اور ان سے نمٹنے میں اس کی مدد کی ہوسکتی تھی۔"

"وہ لڑکیوں کے ساتھ بہت ہی فراخ دل ہے اور کہتا ہے کہ 'وہ' میری گرل فرینڈ نہیں ہے!"

"نو عمر لڑکیوں پر ان کے وزن جیسی چیزوں کے بارے میں بہت زیادہ دباؤ ہوتا ہے۔ مختصر اسکرٹ۔ اور لڑکے، ان کا رویہ اتراہٹ سے بھرا ہونا چاہیے، جیسے وہ مردوں کی طرح بات کرتے ہیں۔"

"اسکول میں رویے اور تجربات منظر عام پر آجاتے ہیں۔ آپ کو اس سے بات کرنی ہوگی۔ میں چاہتا ہوں کہ وہ دوستیوں کے بارے میں بات کرے اور تجربات کو سنبھالنے کا طریقہ سیکھے۔ تشکیل میں مدد دوں کہ وہ کون ہوگا۔ میں چاہتا ہوں کہ وہ صحیح راہ اختیار کرے۔"

## محفوظ رہنے کے بارے میں سیکھنا

اس دور میں سیکھنے کا ایک اہم شعبہ اپنے بچوں کو حفاظت سے رہنے میں مدد دینا ہے، ان کے جذبات کو پہچاننا اور ان پر اعتماد کرنا ہے اور اس بات کو یاد رکھنا ہے کہ اگر انہیں بات کرنے یا مدد لینے کی ضرورت درپیش ہو تو وہ کس کے پاس جا کر بات کریں۔ گھر پر آپ ان میں سے چند ایک کام کرنے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں:

- **سوشل میڈیا اور آن لائن محفوظ اور ہوشیار رہنا۔** اس دور میں نوجوان افراد اپنا زیادہ تر وقت ہوم ورک کرتے ہوئے، دوستوں کے ساتھ چیٹنگ [آن لائن گپ شپ] کرتے ہوئے، گیمز کھیلتے ہوئے یا یوٹیوب دیکھتے ہوئے آن لائن گزارتے ہیں۔ گھر پر آپ اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ آن لائن ہونا کسی مقام پر ہونے کی طرح ہے، اور آپ جہاں بھی ہوں آپ کو اپنی حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اپنے بچے کو یہ بات سیکھنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ انہیں کونسی معلومات شیئر نہیں کرنی ہیں اور اگر وہ کسی چیز کو سن کر یا دیکھ کر پریشان ہو جائیں تو آپ کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔ جب ہم اسکول میں اس بارے میں سیکھیں گے تو ہم آپ کو چند ایک چیزیں بتائیں گے اور تجویز کریں گے کہ آپ ان کو اپنے بچے کے ساتھ ملکر دیکھیں تاکہ آپ کی فیملی کو آن لائن محفوظ رہنے کے بارے میں سیکھنے میں مدد مل سکے۔
- **محفوظ اور غیر محفوظ محسوس کرنا۔** اس عمر میں بچوں کو ان کے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے اور اعتماد کرنے میں مدد دی جاسکتی ہے۔ ہم بچوں کو ایسے احساسات کو پہچاننے میں جنہیں وہ اپنے جسم میں محسوس کرتے ہیں مدد دے سکتے ہیں (مثال کے طور پر پیٹ کی گڑبڑ) اور ان کی دماغی کیفیت (جب آپ کو علم ہو کہ کوئی بات درست نہیں ہے)۔ آپ اپنے بچے سے اس کے جذبات کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں کہ جب وہ گھبرائے، ناخوش، پریشان یا خوفزدہ ہو تو اسے کیا محسوس ہوتا ہے۔
- **مختلف قسم کی زیادتی اور لاپرواہی جس کا کسی بچے کو سامنا ہو سکتا ہے۔** ہم سب اپنے بچوں کے لیے بھلائی چاہتے ہیں اور انہیں بے فکر رکھنا چاہتے ہیں۔ اسکول میں ہم زیادتی کے بارے میں سیکھیں گے جو کہ جسمانی یا جنسی زیادتی یا لاپرواہی ہوسکتی ہے۔ ہم یہ اس لئے کرتے ہیں کیونکہ ہم چاہتے ہیں کہ بچے سمجھ لیں کہ یہ چیزیں غلط ہیں، اور اگر ایسا ہو تو کسی بچے کو کبھی بھی قصور وار نہیں ٹھہرانا چاہئے۔ گھر پر ٹی وی دیکھتے یا کسی کتاب کا مطالعہ کرتے وقت اس قسم کے حالات سامنے آسکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے سے بات کر کے انہیں یہ سمجھنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ ہر بچے کو محفوظ رہنے اور دیکھ بھال کیے جانے کا حق حاصل ہے۔

- **رضامندی سے ہماری کیا مراد ہے۔** رضامندی کا مطلب کسی سے کوئی کام کرنے کی اجازت طلب کرنا ہے۔ رضامندی کے بارے میں جاننے سے بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ وہ اپنے جسم کے مالک ہیں۔ جب ہم اسکول میں رضامندی کے بارے میں سیکھ رہے ہوں گے تو آپ کے ساتھ کچھ معلومات شیئر کریں گے، لیکن بنیادی طور پر گھر بھی سیکھنے کے عمل میں بچوں سے کہا جا سکتا ہے کہ وہ چیزوں کے لیے اجازت طلب کریں اور ہاں یا نہ میں جواب موصول ہونے پر اس کو سمجھیں اور قبول کریں۔
- **وہ کس کے پاس مدد اور تائید کے لئے جا سکتے ہیں۔** آپ نہ صرف اپنے بچے کے سب سے پہلے اور اہم استاد ہیں بلکہ آپ ان کے سب سے اہم مددگار بھی ہیں۔ اسکول میں ہم نوجوانوں کو ان بالغ افراد کے بارے میں سوچنے کا کہیں گے جن پر انہیں اعتماد ہو اور اگر ان کا کوئی سوال یا خدشہ ہو تو ان کے پاس جا سکیں۔ آپ گھر پر بھی یہ کام کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو کہہ سکتے ہیں کہ وہ اسکول کے ان بالغ افراد کے بارے میں بات چیت کرے جن پر اس کو بھروسہ ہے اور جن کو وہ پسند کرتا ہے۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں :

"مجھے نہیں لگتا کہ میرے اندر اتنی سمجھداری ہے کہ میں اس بات کو یقینی بناؤں کہ میں وہ کام کر رہی ہوں جو مجھے اپنے بچے کو محفوظ رکھنے کے لیے کرنا چاہیے۔"

"بچے ٹیبلیٹ پر موجود ہیں، وہ فیس بک کے لئے کہتے ہیں کیونکہ ان کے دوست بھی اس پر ہیں۔ اگر آپ کمرے میں آتے ہیں تو وہ صفحہ بند کر دیتے ہیں، آپ دوسرے کمرے میں ہوتے ہیں تو آپ کو کوئی اشارہ نہیں ملتا۔"

"میں اس سے غنڈہ گردی کے بارے میں بات کرتا ہوں تاکہ وہ یہ سمجھ سکے کہ وہ کس طرح سلوک کرنا پسند کرتا ہے اور اسے دوسرے لوگوں کے ساتھ کس طرح سلوک کرنا چاہئے۔"

"میں اسے تعلیم دے رہا ہوں کہ کیا صحیح ہے اور کیا غلط ہے اور وہ لوگوں کے ساتھ بھی ایسا ہی سلوک کرے جیسا سلوک وہ اپنے ساتھ چاہتا ہے۔"

## نشوونما یانے اور اجسام کے بارے میں سیکھنا

جب تک بچے پرائمری اسکول کے آخری سالوں تک پہنچتے ہیں ان کے جسم میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ وہ تیزی کے ساتھ نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ گھر پر آپ اپنے بچوں کی رازداری اور خود مختاری کے تقاضوں اور بلوغت کے ساتھ رونما ہونے والی تبدیلیوں سے نمٹیں گے۔ جسمانی تبدیلیوں اور مضبوط احساسات دونوں کے ساتھ۔

جب گھر پر ان چیزوں کے بارے میں جاننے کی بات آتی ہے تو ہم آپ سے چاہتے ہیں کہ آپ ان باتوں کے بارے میں سوچیں جن کو کبھی کبھی 'لائق تدریس لمحات' کہتے ہیں۔ ایسے اوقات آتے ہیں جب ہم لازمی طور پر سیکھنے کی منصوبہ بندی نہیں کرتے ہیں، چیزیں محض اتفاقاً ہی سامنے آجاتی اور بچے کو سیکھنے میں مدد دینے کا ایک موقع میسر ہو جاتا ہے۔ چند ایک تجاویز یہ ہیں۔

- **رازداری اور 'میرا جسم میرا ہے'!** جب آپ کا بچہ بیت الخلا میں جاتا ہے، تیراکی، غسل یا شاور کرتا ہے تو اس کے لیے سوچنے کی ترغیب کے مواقع موجود ہوتے ہیں کہ پرائیویٹ کیا ہے۔ جب تک کہ آپ کے لیے مدد کرنا لازمی نہ ہوں بچے آزادانہ طور پر کام کر سکتے ہیں۔ گھر میں شاید بہت وقت ہوگا جہاں آپ اپنے بچے کو یہ یاد دلائیں کہ وہ اپنے جسم کا مالک ہے، بچوں کو سکھایا جا سکتا ہے کہ ان کو چھوا جانا ان کی مرضی پر منحصر ہے اور یہ کہ کسی کو بھی ان کی شرمگاہ کے بارے میں پوچھنا یا چھونا نہیں چاہئے۔
- **لڑکوں اور لڑکیوں کے جسم ان کی نشوونما کے ساتھ کس طرح تبدیل ہوتے ہیں۔** اسکول میں اس کا مطلب بلوغت کے بارے میں جاننا ہے بشمول احساسات کس طرح بدلتے ہیں۔ تمام بچے جسمانی تبدیلیوں کے بارے میں سیکھتے ہیں جیسا کہ ان کے بالوں، جلد، جسم کی شکل، سینے، سونگھنے کی حس، ماہواری (حیض)، عضو تناسل اور احتلام کے ساتھ کیا ہوتا ہے۔ ہم ذاتی حفظان صحت کے بارے میں

بات کریں گے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ گھر پر کچھ چیزوں کے بارے میں بات کرنا الجھاؤ کا سبب بن سکتا ہے، لیکن اسکول میں ہم یہ کام انتہائی حقیقت پسندانہ انداز سے کریں گے۔ یہ سب باتیں بنیادی انسانی نشوونما کے بارے میں ہیں اور ہم سب اس کا سامنا کرتے ہیں!

- **جنسی تعلق پیدا کرنا 'کیا ہوتا ہے اور مانع حمل اور کنڈوم کے بارے میں معلومات۔** جب ہم اسکول میں جنسی تعلقات کے بارے میں بات کرتے ہیں تو اس کی وضاحت بہت بنیادی طریقوں سے کی جاتی ہے۔ ہم بالغ افراد کے درمیان محبت بھرے تعلق کو جنسی عمل کے حصے کے طور پر سیکھتے ہیں۔ چونکہ آپ کو معلوم ہو گا کہ بچے ان چیزوں کے بارے میں سوالات کرتے ہیں اس لیے ہم ایسا کرتے ہیں۔ ہم ایک بار پھر یہ بھی وضاحت کرتے ہیں کہ مانع حمل اور کنڈوم کیا ہیں کیونکہ بچے ان چیزوں کے بارے میں سنتے ہیں اور ہم چاہتے ہیں کہ ان کے پاس اچھی، درست اور بنیادی معلومات ہوں۔ سیکھنے کی سرگرمیوں کو انجام دینے سے قبل ہم آپ کے ساتھ ان کا اشتراک کریں گے، تاکہ آپ اس بارے میں غور کر سکیں کہ آپ گھر پر اس کے بارے میں کس طرح بات کرنا چاہیں گے۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں:

"ہم صرف ان چیزوں کے بارے میں بات کر رہے ہیں جس طرح وہ واقع ہوتی ہیں۔"

"وہ اپنے جسم پر بالوں کے بارے میں سوالات پوچھتے ہی لہذا آپ کو ایماندارا ہونا چاہیے، ہم چاہتے ہیں کہ وہ ان تبدیلیوں سے خوش رہیں۔ آپ کو بات کرنے کی ضرورت ہے، یہ ایک مختلف نسل ہے۔"

"گھر پر ہم تولیدی اعضاء کے بارے میں واضح ہوتے ہیں لہذا انہیں بچگانہ نام نہیں دیتے۔ ہم اس بارے میں بات کرتے ہیں کہ جب اس کا عضو تناسل کھڑا ہو جاتا ہے تو ایسا کیوں ہوتا ہے۔ ہم کسی بھی سوال کا جواب ایمانداری کے ساتھ لیکن عمر کو ذہن میں رکھ کر دیتے ہیں۔"

"جب زیادہ بچے پیدا کرنے کے لیے حمل اور پیدائش کے بارے میں فیصلہ ہوتا تھا تو میری بیٹی ہر قدم پر موجود ہوتی تھی اس لیے وہ اس بارے میں بخوبی جانتی ہیں!"

## حمل ٹھہرنے، حمل، پیدائش اور والدین/کیئرر ہونے کے بارے میں سیکھنا

اسکول میں بچے سیکھتے ہیں کہ زندگی کیسے تخلیق پاتی ہے اور حمل اور پیدائش کیا ہوتے ہیں۔ جب وہ چھوٹے ہوتے ہیں تو ہم پودوں اور جانوروں کے بارے میں بات کرتے ہیں اور یہ سلسلہ انسانی زندگی کے بارے میں بات کرنے کے لیے آگے بڑھتا ہے۔ ہم اس لئے یہ کرتے ہیں کہ بچے متجسس ہوتے ہیں، وہ واقعتاً "جاننا چاہتے ہیں لہذا راستبازی سے کام لینا بہت اچھا ہوتا ہے۔ گھر میں یہ کام کیسے کریں اس کے بارے میں چند ایک آراء یہ ہیں۔ چند ایک عمدہ کتابیں واقعی میں موجود ہیں جو اس گفتگو میں مدد دیتی ہیں۔ اس کے بعد آنے والی بک لسٹ کو چیک کریں۔

- **بچوں کی تخلیق کس طرح ہوتی ہے؟** اسکول میں ہم اس بارے میں سادہ الفاظ میں جنسی عمل اور مانع حمل کی وضاحت کرتے ہوئے بات کریں گے کہ بچے کس طرح پیدا ہوتے ہیں۔ اس سبق پر کام کرنے سے قبل ہم پاورپوائنٹ اور ان الفاظ کا اشتراک کریں گے جو ہم استعمال کرتے ہیں تاکہ آپ گھر پر اس کو سیکھنے میں مدد دے سکیں۔
- **حمل۔** اسکول میں ہم اس کے بارے میں بات کریں گے کہ ماں کے رحم میں بچہ کیسے نشوونما پاتا ہے۔ گھر کے اندر یا کنبے میں یا دوستوں کے ساتھ بچوں کو حاملہ خواتین سے ملنے اور بات چیت کرنے کے مواقع مل سکتے ہیں؛ وہ مزید معلومات حاصل کرنے کے دلدادہ اور متجسس ہوں گے! نئے بھائیوں یا بہنوں یا کزنز کی آمد کے ساتھ گھر میں حمل کے دوران ہونے والی پیشرفتوں کے بارے میں جاننے کے بہترین مواقع ملتے ہیں۔
- **بچے کس طرح پیدا ہوتے ہیں؟** اسکول کے اندر نوزائیدہ بچے کی پیدائش کی تیاری اور رحم سے باہر والدہ کی اندام نہانی سے نکلنے کے بارے میں سیکھیں گے۔ گھر میں آپ اپنے بچے یا بہن بھائیوں کی پیدائش

کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے پاس شیئر کرنے کے لئے پہلے کی چند ایک تصاویر موجود ہوں۔

- والدین ہونا اور یہ سوچنا کہ وہ کس قسم کے والدین ہوں گے۔ اگرچہ وہ بذات خود بہت کم عمر ہوتے ہیں لیکن ہم چاہتے ہیں کہ بچے اسکول میں ان تمام چیزوں کے بارے میں سیکھیں جو بچے کو صحت مند، خوش و خرم اور محفوظ رہنے کے لیے درکار ہوتی ہیں۔ والدین بننے کے بارے میں سیکھنے سے نوجوانوں کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ یہ ایک اہم کام ہے۔ آپ اپنے ذاتی تجربات کو اپنے بچے کے سیکھنے کے عمل میں مدد دینے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں تاکہ وہ اس بات کو سمجھ اور جان سکیں کہ ان کے ایک بچہ ہونے سے لیکر اب تک آپ سب کام انہی کے لیے انجام دے رہے ہیں۔

دیگر والدین کی طرف سے کہی جانے والی چند ایک باتیں یہ ہیں:

"ہم ان سے پوچھتے ہیں کہ ہم بحیثیت والدین کیسے ہیں۔ مثال کے طور پر کیا ہمیں کام مختلف طریقے سے کرنا چاہئے؟ انہیں اپنی رائے کے اظہار کا حق حاصل ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے اچھے والدین بننے کا طریقہ سمجھیں، لہذا وہ آزادانہ تسلط قائم نہیں کر سکتے، وہ سختی بھی نہیں کر سکتے۔ وہ جانتے ہیں کہ کیسا طرز عمل اپنانا ہے، وہ شائستہ ہیں۔"

"جب ایسے مواقع آتے ہیں جیسا کہ میں نے بچے کو کس طرح سے جنم دیا تھا اور بچے کی پیدائش میں کیا کچھ حائل تھا تو میں گفتگو کے دوران ہمیشہ سچا اور فعال طرز عمل اپناتی ہوں۔ اگرچہ عمر کی مناسبت سے۔"

## سننے اور بولنے کی اہمیت

بعض اوقات آپ کو درست وقت پر درست مقام پر رہنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس طرح کے لمحات میں آپ کا بچہ ایسے جذبات کا اظہار کرے گا جن سے آپ آگاہ ہوں گے، شاید یوں لگے کہ جس طرح انہیں آپ کو کچھ بتانے یا پوچھنے کی ضرورت ہے یا ہوسکتا ہے کہ اچانک سے سوال سامنے آجائے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ کبھی کبھی والدین یا کیئر ہونا مشکل ہوسکتا ہے۔ لیکن جب بھی آپ سے ہو سکے گفتگو، گیم یا بیڈ ٹائم بک کے لیے دستیاب رہیں۔

"یہ مسائل پر بات کرنے سے متعلق ہے۔ وہ جانتا ہے کہ وہ میرے پاس یا گھر کے دیگر افراد کے پاس آسکتا ہے۔ میں نے اسے بتایا ہے کہ کوئی ایسا موضوع نہیں ہے جس پر بات نہ ہو سکتی ہو۔"

## مل کر مطالعہ کرنے والی کتب

اسکول میں ہمارے پاس چند کتابیں موجود ہیں، دیگر کتابیں آپ مقامی لائبریری سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر ان کے پاس نہ ہوں تو وہ آپ کے لئے آرڈر کر سکتے ہیں۔ لطف اٹھائیں!

ان لڑکوں کی کہانیاں جو مختلف ہونے کی ہمت رکھتے ہیں۔

[Stories for boys who dare to be different Ben Brooks]

بن بروکس (آئی ایس بی این 6-198-78747-1-978)۔ حیرت انگیز لڑکوں (جو مشہور ہوئے اور اتنے مشہور مرد نہیں) کی سچی کہانیاں جنہوں نے دنیا کو بدل ڈالا۔

باغی لڑکیوں کے لئے گڈ نائٹ کہانیاں

[Goodnight stories for rebel girls Elena Favilli and Francesca Cavallo]

الینا فیولی اور فرانسیسکا کیوالو (آئی ایس بی این 5-98600-141-0-978)۔ پوری دنیا کی بہادر خواتین (کچھ مشہور اور کچھ اتنی مشہور نہیں) کی کہانیاں۔

### میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (گرلز ایڈیشن) (زندگی کے حقائق)

[What's Happening to me? (Girls Edition) (Facts of Life) Susan Meredith

(سوسن میرڈیٹھ آئی ایس بی این: 9780746069950)۔ خواتین کی بلوغت کے بارے میں ایک حساس، مفصل اور رہنما معلوماتی کتابچہ۔ یہ کتاب نو عمر لڑکیوں (9 سال سے زیادہ عمر) اور ان کے والدین دونوں کے لیے انمول ثابت ہوگی، یہ موجودہ دور کے اہم موضوعات پر بحث کرتی ہے جیسا کہ جسمانی تبدیلیوں سے لے کر عملی امور تک؛ باعث تفریح، رسائی پذیر اور مستند۔

### مجھے کیا ہو رہا ہے؟ (لڑکوں کا ایڈیشن) (زندگی کے حقائق)

[What's Happening to me? (Boys Edition) (Facts of Life) Alex Frith

الیکس فریٹھ (آئی ایس بی این 9780746076637)۔ لڑکوں کے لئے ایک دوست پرور کتاب (عمر +9) جنہیں یہ کتاب ملے گی انہیں بہت سارے سوالات کے جوابات ملیں گے اور یہ ان کے جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں کم پریشان ہونے میں مدد دے گی۔

### یہ بالکل معمول کی بات ہے۔ [It's perfectly normal Robie E. Harris and Michael Emberley]

روبی ای۔ ہارٹ اور مائیکل امبرلے (آئی ایس بی این 978-0-763-62610-5)۔ جسمانی تبدیلی، نشوونما، جنسی تعلقات اور جنسی صحت سے متعلق +10 سال کی عمر کے بچوں کے لئے ایک کتاب۔

### زندگی سے متعلق حقائق: نشوونما پانا [Usborne facts of Life: Growing up by Susan Meredith]

سوسن میرڈیٹھ [آئی ایس بی این (4-3142-07460)]۔ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ میرا جسم کیوں بدل رہا ہے؟ مجھے کیوں مختلف ہونے کا احساس ہوتا ہے؟ جوانی، جسم کی تبدیلی اور جنسی تعلقات سے متعلق ایک کتاب۔

### ذاتی حفظان صحت؟ اس کا میرے ساتھ کیا تعلق ہے؟

[Personal Hygiene? What's that got to do with me? By Pat Crissey]

پیٹ کریسی (آئی ایس بی این 978-1-84310-796-5)۔ ذاتی حفظان صحت کا تعارف کرواتا ہے، ضروری مہارتیں سکھاتی ہے اور زندگی کے لئے اچھی عادات تجویز کرتی ہے۔ بدبودار سانسوں سے لیکر گندے ناخنوں تک، بدبودار بغلیں اور بہت کچھ۔

### آئیے جنس کے بارے میں بات کرتے ہیں [Let's Talk about Sex by Robie E. Harris]

رابی ای ہیرس (آئی ایس بی این 978-1-84428-174-9)۔ ایک ایسی کتاب جو نوعمر اور نئے نئے جوان ہونے والوں کو بتاتی ہے کہ انہیں جنسی تعلقات کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے۔ منکسر المزاج اور خوش طبع۔