ریسیشن کا آغاز کرنا

آپ کے بچے کے اسکول کے
سفر کا آغاز گھر سے ہوتا ہے۔

تعارف

ہم سمجھتے ہیں کہ تمام بچوں کی نشوونما ان کی اپنی ذاتی صلاحیت کے مطابق ہوتی ہے، اور یہ کہ ہم سب پیدائش کے وقت سے سیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اسکول کے آغاز کا وقت ہونے پر، کچھ بچوں کو دیگر بچوں کی نسبت زیادہ مدد درکار ہو گی۔

کچھ ایسی اہم مہارتیں* ہیں کہ جن سے متعلق اسکولز بچوں سے توقع رکھتے ہیں کہ وہ انہیں اپنے اسکول کے پہلے دن سے قبل سیکھیں۔ ان کی مشق کرنے سے آپ کے بچے کے ریسپشن کے سفر کو ممکنہ حد تک مثبت بنانے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ کا بچہ پہلے ہی نرسری میں، پری اسکول میں، یا بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے کسی فرد کے ساتھ ہے، تو وہ پیشہ ورانہ افراد آپ کے ساتھ اور آپ کے بچے کے ساتھ کام کریں گے تاکہ تیار ہونے میں اس کی مدد کی جا سکے۔

ایسے بہت سے عوامل ہیں جو آپ اپنے بچے کے اعتماد اور خودمختاری کو فروغ دینے کے لیے گھر پر انجام دے سکتے ہیں، جس سے اسے اسکول کا آغاز کرنے کے لیے جذباتی اور عملی طور پر تیار ہونے میں مدد ملے گی۔

*ہم اس دستاویز کو 'ریسپشن کا آغاز کرنا' کی وضاحت کا نام دے رہے ہیں۔ کچھ لوگ/تنظیمیں اس کا حوالہ بطور 'اسکول کی تیاری' دیتی ہیں۔

میں تیار ہونے میں اپنے بچے کی مدد کیسے کر سکتا/سکتی ہوں؟

جب آپ کا بچہ اسکول کا آغاز کرے گا تو اسے بہت سی نئی سرگرمیوں اور معمولات کا عادی ہونا پڑے گا۔ کچھ ایسے عوامل ہیں جو شاید اسے پہلے کی نسبت زیادہ خود مختارانہ طور پر انجام دینے ہوں گے۔

تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچے کا اس کے والدین کے ساتھ رشتہ اس کی نشوونما کے حوالے سے اہم ترین عنصر ہوتا ہے، اور ایسے بہت سے عوامل ہیں جو آپ گھر پر انجام دے سکتے ہیں۔

جب آپ کا بچہ گھر پر آپ کے ساتھ یا کسی اور نگہداشت کار کے ساتھ ہوتا ہے، تو آپ ایک خاندان کے طور پر تفریحی سرگرمیوں کی مشق کر سکتے ہیں (ہم نے اس وسیلے کے اختتام پر لنکس شامل کیے ہیں)۔

ان میں سے کچھ مہارتوں پر عبور حاصل کرنے میں وقت لگتا ہے، لہٰذا اپنے روزمرہ کے معمول کے حصے کے طور پر ان کا آغاز کرنا بہتر ہے۔

اگر میرا بچہ اضافی ضروریات کا حامل ہو تو کیا کیا جائے؟

- اگر آپ کے بچے کو ریسپشن سے مانوس ہونے کے لیے اضافی معاونت درکار ہے، تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ نئے استاد کے ساتھ ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ معلومات کا اشتراک کریں۔ وہ آپ کے ساتھ مل کر ایسی حکمت عملیاں تلاش کر سکتے ہیں جو آپ کے بچے کی معاونت کے لیے مؤثر ثابت ہوں۔
- گرمیوں میں پیدا ہونے والے بچے، یا وہ بچے جو انگریزی کو بطور اضافی زبان (EAL) بولتے ہیں، انہیں اضافی معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ کو معلوم ہے یا شبہ ہے کہ آپ کا بچہ خصوصی تعلیمی ضروریات (SEND)، نشوونما سے متعلقہ فرق یا تاخیر کا حامل ہے، تو ہو سکتا ہے کہ ان میں سے کچھ مہارتیں اس مرحلے پر ان کے لیے قابلِ حصول نہ ہوں۔
- قبل از وقت مداخلت سے بہت زیادہ فرق پڑتا ہے – اپنے بچے کی نرسری، اسکول، ہیلتھ وزٹر، بچوں کے مقامی مرکز یا خاندانی مرکز سے مدد طلب کریں۔

مدد کے لیے میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟

تمام بچوں کو ان کے قابل اعتماد بالغ افراد کی جانب سے مدد کی ضرورت ہو گی تاکہ وہ ریسپشن کا آغاز کرنے سے متعلق پراعتماد اور پرجوش محسوس کر سکیں۔

اگر آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے تو آپ کے بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے فرد/نرسری/پری اسکول کی ٹیم یا آپ کے/کی ہیلتھ وزٹر، بچوں کے مراکز یا خاندانی مرکز کی جانب سے مدد مل سکتی ہے۔

میں مزید وسائل کہاں تلاش کر سکتا/سکتی ہوں؟

ہم نے تنظیموں اور ذرائع کی ایک فہرست بھی مرتب کی ہے تاکہ آپ کی اور آپ کے بچے کو ایک ساتھ تیار ہونے میں مدد دی جا سکے۔

ان تک https://startingreception.co.uk پر آن لائن رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

وضاحت: ریسپشن کا آغاز کرنے سے قبل مشق کرنے کے لیے مہارتیں:

نئی مہارتوں کو سیکھنے میں وقت لگتا ہے۔ گھر پر مشق کرنے سے آپ کے بچے کو زیادہ آسانی سے اور اعتماد کے ساتھ اسکول جانے میں مدد ملے گی۔

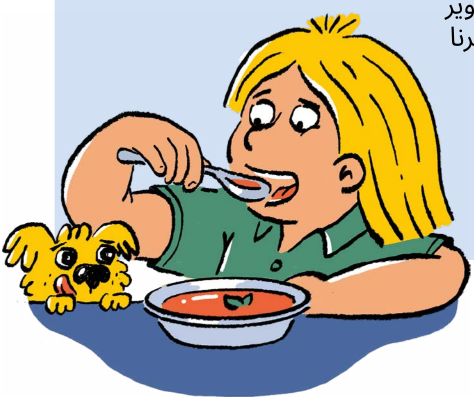
خود انحصاری میں اضافہ

اپنا خیال رکھنا

- ☑ اپنا کوٹ اور جوتے پہننا اور اتارنا
- ☑ ٹوائلٹ استعمال کرنا اور اپنے ہاتھ دھونا
- ☑ تھوڑی سی مدد کے ذریعے کپڑے پہننا، مثلاً ٹوائلٹ استعمال کرنے یا فزیکل ایجوکیشن (PE) کے وقت
- ☑ کٹلری کا استعمال کرنا (یعنی کانٹا اور چمچ، چوپ اسٹکس) اور کھلے کپ سے پینا
- ☑ آپ سے دور وقت گزارنا، یہ سیکھنا کہ خیال رکھنے والے بالغ افراد اس کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں

کھیل، تخلیقی صلاحیت اور تجسس

- ☑ تصوراتی کھیل میں حصہ لینا (مثلاً اداکاری کا کھیل)
- ☑ ڈرائنگ، پینٹنگ، رنگ بھرنا اور چپکانا
- ☑ کہانیوں کی کتابوں کا اشتراک کرنا، تصاویر کو دیکھنا اور کرداروں سے متعلق بات کرنا
- ☑ اپنے ارد گرد موجود دنیا کو دریافت کرنا (مثلاً قدرتی دنیا کو غور سے دیکھنا، گھر پر اشیاء کے ساتھ محفوظ طریقے سے کھیلنا)



اسکول میں آپ کا بچہ بہت سے نئے لوگوں سے ملے گا اور نئے دوست بنائے گا۔ کچھ عوامل جو تیار ہونے میں ان کی مدد کرتے ہیں، ان میں درج ذیل شامل ہیں:

تعلقات بنانا اور بات چیت کرنا

دیگر افراد کے ساتھ رہنا

- اشتراک کرنے اور کھلونوں کے ساتھ باری لینے کی مشق کرنا
- ان سے اس امر سے متعلق بات کرنا کہ وہ **کیسا** محسوس کر رہے ہیں اور **اس کی وجہ کیا ہے**
- کہانیوں کی کتابوں کو ایک ساتھ دیکھنا اور کرداروں کے احساسات و جذبات پر بات کرنا، اس عمل کو کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے
- یہ شناخت کرنے کا آغاز کرنا کہ دیگر افراد کیا محسوس کر رہے ہیں، مثلاً یہ سمجھنا کہ آیا کوئی دوست اداس ہے
- اپنے لیے اور دیگر افراد کے لیے حدود طے کرنے کے متعلق ان کی حوصلہ افزائی کرنا (مثلاً یہ معلوم کرنا کہ 'نہیں' کیسے کہیں)

مواصلت اور زبان

- مل کر گیت گانا اور نرسری کی نظمیں پڑھنا
- سرگرمیوں، تجربات اور ان کے ارد گرد موجود دنیا سے متعلق بخوشی بات کرنا
- واضح طور پر بول کر اظہار کرنا کہ انہیں مدد درکار ہے (بنیادی انگریزی یا اشاروں کی زبان میں)
- ان کے نام کی ساخت کی شناخت کرنا (تاکہ وہ اسے اپنے کوٹ کی کھونٹی یا جیکٹ پر تلاش کر سکیں)

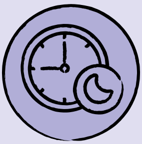
سننا اور مشغول ہونا

- مختصر اوقات کے لیے توجہ مرکوز کرنا
- آسان ہدایات کو سننا اور ان پر عمل کرنا
- مشکل ہونے کے باوجود ٹاسک کو جاری رکھنا، اور اگر کوئی گڑبڑ ہو جائے تو دوبارہ سنبھل کر کام میں لگ جانا

جسمانی نشوونما

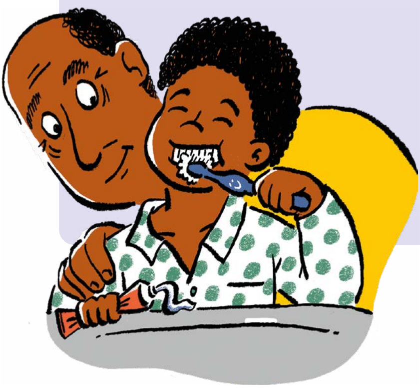
دن میں کم از کم تین گھنٹے کے لیے حرکت کرنا

- سیڑھیاں چڑھنا اور اترنا (ایک وقت میں ایک پاؤں رکھ کر، سہارے کے لیے دیوار کا استعمال کر کے)
- چڑھائی چڑھنا، دوڑنا، کودنا اور کھیلنا
- بڑی گیند کو کیچ کرنا (اکثر اوقات)
- کچھ پہلیاں حل کرنا اور دست کاری سے متعلقہ سرگرمیاں انجام دینا، کاٹنے اور چپکانے کے حوالے سے اپنی گرفت مضبوط کرنا



صحت بخش معمولات

- ہر رات کو تقریباً ایک ہی وقت پر بستر پر جانا، اسکول کے لیے تیار ہونے کی غرض سے بروقت جاگنا
- روزانہ تجویز کردہ مقدار کے مطابق اسکرین کے استعمال کو محدود رکھنا (مشورہ ملاحظہ کریں)
- صحت بخش غذائیں کھانا اور نئے کھانے آزمانا
- فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ دن میں دو دفعہ اپنے دانت برش کرنا (آپ کو ان کے کم از کم 7 سال کا ہونے تک اس کی نگرانی کرنے کی ضرورت ہو گی)

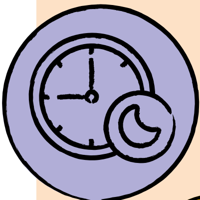


اگر اپنے بچے کی نشوونما سے متعلق میرے خدشات ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

- اگر آپ اپنے بچے کی پیش رفت سے متعلق پریشان ہیں، تو اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے والے فرد/نرسری/پری اسکول ٹیم، ہیلتھ وزٹر، بچوں کے مقامی مرکز یا خاندانی مرکز سے بات کریں۔
- اگر آپ کا بچہ نشوونما سے متعلقہ تاخیر یا SEND کا حامل ہے (مشتبہ یا تصدیق شدہ)، تو اس کے ریسپشن کا آغاز کرنے سے کافی وقت قبل اس کی نرسری، بچے کی دیکھ بھال کرنے والے فرد، یا ہیلتھ وزٹر/نرسری/پری اسکول کی ٹیم سے بات کریں اور اسکولز کا انتخاب کرتے وقت اس کی ضروریات سے متعلق تبادلہ خیال کریں۔
- آپ اپنے بچے کی ابتدائی سالوں سے متعلقہ سیٹنگ کے ساتھ کام کر سکتے ہیں تاکہ ذاتی نگہداشت، جذبات سنبھالنے، سماجی مہارتوں، اور مواصلت کے حوالے سے اس طریقے سے آپ کے بچے کی مدد کی جا سکے کہ جو اس کی نشوونما کے مرحلے کے لیے موزوں ہو۔
- ہو سکتا ہے کہ آپ اس کی نشوونما، ضروریات، اور اس امر سے متعلق تفصیلات کا اشتراک کرنا چاہیں کہ کیا چیز اس کی حوصلہ افزائی کا باعث بنتی ہے، کیا چیز مشکلات کا باعث بن سکتی ہے، وہ کس طرح بہترین طور پر سیکھتا ہے، اور کون سی حکمت عملیاں مؤثر ہوتی ہیں۔
- اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے بچے کے ریسپشن کے نئے استاد سمیت اس کی معاونت کرنے والے ہر ایک فرد کے ساتھ اہم معلومات کا اشتراک کریں۔

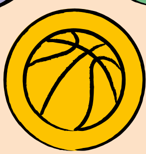
اضافی ضروریات کے حامل خاندانوں کے لیے وسائل

ایسی کئی تنظیمیں موجود ہیں جو تیار ہونے کی غرض سے آپ، آپ کے بچے اوراس کے تعلیمی ماحول کو معلومات اور حکمت عملیوں کے حوالے سے معاونت فراہم کر سکتی ہیں، اس سے آسان منتقلی اور اس کے مستقبل کی کامیابی کی بنیاد کو یقینی بنانے میں مدد ملے گی۔



ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- https://www.familylives.org.uk
- https://speechandlanguage.org.uk
- https://dingley.org.uk
- https://www.kids.org.uk



مزید جانیں

مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں
https://startingreception.co.uk

یہ وضاحت درج ذیل کے باہمی تعاون سے تخلیق کی گئی تھی

Ark Start
BBC Tiny Happy People
be Big Education
Busy Bees – The best start in life
Collective Futures
Confederation of School Trusts
Dingley's Promise
early years alliance
easypeasy
eric – The Children's Bowel & Bladder Charity
isos partnership
Kindred²
Leys Nurseries
NDNA – National Day Nurseries Association
pacey
Parentkind
REAch2 Academy Trust
tiney

نوٹس:

مزید جانیں

مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں
https://startingreception.co.uk