

شیر خوار/ابتدائی بچپن کی ذہنی صحت

سے متعلق مشاورت کیا ہے؟

نگہداشت کنندہ سے روابط
اندراج کنندہ رابطہ کار
217.592.0389

caregiverconnections.org

bit.ly/IL-IECMHC

QR کوڈ اسکن کریں

- کیمہ ایپ کھولیں
- کوڈ کو آپسٹگی سے ٹیپ کر کے کیمرے کو
- QR کوڈ پر فوکس کریں
- کارروائی مکمل کرنے کے لیے اسکرین پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



کیا آپ فیملی چائلڈ کیئر کے نگہداشت کنندہ کے طور پر الگ تھلگ محسوس کرتے ہیں؟

کیا آپ اپنے فیملی چائلڈ کیئر ہوم کے لیے مزید معاونت چاہتے ہیں لیکن اس بارے میں نہیں جانتے کہ اس میں کیا شامل ہے؟

کیا آپ کو لگتا ہے کہ ان دنوں چھوٹے بچوں کو آپ سے کچھ زیادہ توجہ کی ضرورت ہے، اور یہ کبھی کبھی آپ کو تھکا دیتا ہے؟

الینوائے کے خاندان کئی دہائیوں سے اپنے پڑوس میں موجود فیملی چائلڈ کیئر ہومز میں قابل بھروسہ ابتدائی تعلیم اور بچوں کو اسکولز بھیجنے کے اولین تجربات کے لیے تیار کروانے کے ذریعے کے طور پر ان کی طرف رجوع کر رہے ہیں۔ شیر خوار اور چھوٹے بچوں کی نشوونما، اور بڑھوتری کے بارے تحقیقی آگاہی وقت کے ساتھ ساتھ ارتقاء پذیر ہوتا رہتا ہے۔ مشاورت کار مشترکہ اہداف تیار کرنے کے لیے آپ کے ساتھ تعاون کرتے ہیں اور بچوں کو سکھانے اور ان کی پرورش کرنے کے شاندار طریقوں کو مزید بہتر بناتے ہیں۔

IECMHC: زیادہ سمجھ دار، متفکر، اور خود آشنا بننے کے عمل میں کمی آنا:

مشاورت کاروں کے ساتھ کام کرنے والے ماہرین ابتدائی بچپن کی جانب سے رپورٹ:

ان کی نگہداشت میں شامل بچے مزید سماجی جذباتی صلاحیتوں کے حامل ہوتے ہیں



بچوں میں رویہ جاتی خدشات نسبتاً کم پائے جاتے ہیں



بچوں کے رویے سے منسلک معلم کے دباؤ میں کمی لائی جاتی ہے



”میرا مشاورت کار نئے خیالات لانے کے قابل تھا۔ اس سے ٹیم کے کام میں مدد ملی اور اس نے یقینی طور پر میرا کام آسان اور زیادہ موثر بنا دیا۔ یہ ہمیں اضافی مفید وسائل بھی فراہم کرتا ہے۔“

نوزائیدہ/ابتدائی بچپن کے دماغی صحت کے ماہر کیا کرتے ہیں؟

- 

آپ کے خدشات یا مشکلات پر غور کرنے کے لیے ایک محفوظ مقام فراہم کرتا ہے۔
- 

نشوونما جٹوں کے لیے کمیونٹی پر مبنی حوالہ جات کو مربوط کرتا ہے۔
- 

بچوں کے رویہ جات کے معانی سمجھنے کے لیے دھیان سے بچوں کی بات سنتا ہے، اور آپ کے پروگرام کے اہداف کو پورا کرنے کے منصوبے میں آپ کا ساتھ دینے کے لیے مشاہدات کا اشتراک کرتا ہے۔
- 

خاندانی روابط میں اضافہ کرتا ہے۔
- 

تھکاوٹ اور عملے کے بار بار تبدیل ہونے کے عمل میں کمی لانے کے لیے ذہنی تناؤ کا نظم کرنے کی خاطر حکمت عملیاں دریافت کرتا ہے۔
- 

چھوٹے بچوں میں سماجی جذباتی نشوونما کو سمجھنے کے لیے فراہم کنندگان/خاندانوں کو معاونت فراہم کرتا ہے۔
- 

ان شعبوں کے حوالے سے تربیت اور تکنیکی معاونت فراہم کرتا ہے جنہیں آپ سیکھنا چاہتے ہیں اور جن میں آپ اپنی مہارت میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں۔
- 

آپ، بچ اور بچ کے خاندان کے درمیان تعلق کو مضبوط بنانے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔

”جب کسی نئے بچے کا اندراج ہو جاتا ہے، تو ہم بچے کی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کے لیے پورے خاندان سے ملاقات کرتے ہیں۔ اکثر، روئے کو سیکھا جاتا ہے اور اسے درست بھی کیا جا سکتا ہے۔ ذہنی صحت کے مشاورت کار کی مدد سے، اپنے چائلڈ کیئر ہوم میں اس عمل کو ہم اپنی طاقت سمجھتے ہیں۔ ہم نے بچوں کے ساتھ مل کر نمٹنے کے مختلف طریقہ کاروں، ذہنی تناؤ سے نجات اور ”اپنے الفاظ کا استعمال کرنے“ پر کام کرنا شروع کیا ہے۔ ہم اس پر عمل کروانے کے لیے بچوں کو اس طرح مدد دیتے ہیں، ”آئیے، زور سے چیخنے اور برا رویہ رکھنے سے پہلے ہم ایک دوسرے کے دوست بن جائیں۔“ دوسرے بچوں کے لیے، ”میں اسٹریس کارنر میں جا رہا ہوں، یا میں صرف رنگ بھرنا یا کتاب پڑھنا چاہتا ہوں۔“ ہم والدین کو گھر پر بھی ان تجاویز پر عمل کرنے میں مشغول رکھتے ہیں۔ کچھ بچوں کو یہ استعمال کرنے میں دوسروں سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے لیکن بالآخر، وہ سب اسے کھر بغیر استعمال کرتے ہیں“

— ابتدائی بچپن کی تعلیم اور نگہداشت فراہم کنندہ

”تقریباً 40% ECEC پروگرامز نے، جنہوں نے کم از کم ایک بچے کو اپنے ابتدائی تعلیمی پروگرام سے خارج کر دیا ہے، ذہنی صحت سے متعلق مشاورت کے بارے میں کبھی نہیں سنا ہے۔“

— کیٹ زنسر (Kate Zinsser)، PhD، اینوائے یونیورسٹی، شکاگو

میں ایک I/ECMHC کیسے تلاش کروں؟

چائلڈ کیئر معلم یا چائلڈ کیئر پروگرام فراہم کنندہ کے طور پر آپ اپنی کمیونٹی میں شیرخوار/ابتدائی بچپن میں موجود بچوں کی ذہنی صحت سے متعلق مشاورت تک مفت رسائی حاصل کر سکتے ہیں! تربیت، تکنیکی معاونت یا ذہنی صحت سے متعلق مشاورت کی درخواست کرنے کے لیے براہ کرم نگہداشت کنندہ سے روابط کی ویب سائٹ caregiverconnections.org ملاحظہ کریں یا اپنی کمیونٹی میں مشاورت کار سے رابطہ قائم کرنے کے لیے 217.592.0389 پر کال کریں۔

نگہداشت کنندہ روابط 2022 کے سالانہ چائلڈ کیئر فراہم کنندہ کے سروے برائے اطمینان کی بنیاد پر — 73% فراہم کنندگان نے بتایا کہ ان کے مشاورت کار نے ”مجھے بچوں اور خاندانوں کے ساتھ کام کرنے کے سلسلے میں میری بات بغور سننے کا موقع فراہم کیا اور میرے کام کو درست قرار دیا۔“