

# آپ سپر ہیرو ہیں!

3



## تفصیل

بہتر معاشرتی تعلقات سمجھنے کے لئے طلباء کو اپنے جذبات کی زیادہ سے زیادہ تفہیم حاصل ہوگی

## اہم سوال

میں ایک بہتر انسان کیسے بن سکتا/سکتی ہوں اور دنیا میں بہتر تبدیلی لاسکتی/سکتا ہوں؟

## مضامین

سماجی جذباتی لرننگ ، خود اعتمادی کی تعمیر ، ہمدردی

## کل وقت درکار

تین دن میں تین گھنٹے

## خود رہنمائی / زیر نگرانی سرگرمی

زیر نگرانی

## وسائل درکار

بیڈ شیٹ ، تولیہ ، کپڑا





# خود آگاہی

## پروجیکٹ کا تعارف

طلبہ کے ساتھ کوئی بھی سرگرمی شروع کرنے سے پہلے متعلقہ موضوع کے بارے میں معلوماتی سوال جواب سے موضوع کے ساتھ تعلق قائم کریں۔ یہ بچوں کے تخیل میں زیر بحث موضوع کے بارے میں تصور قائم کرنے میں ان کے اندر تجسس کی کیفیت ابھارے گی۔

اس پروجیکٹ کے روز اول سے ہی اگر آپ درج ذیل معلوماتی سوالات کے جوابات طلبہ سے باہمی گفتگو کے ذریعے آخر کر سکیں تو یہ موضوع سمجھنے میں طلبہ کے لئے مددگار ثابت ہو گا۔



1 آج آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

2 کیا آپ چہرے کے تاثرات استعمال کر کے اپنے موجودہ جذبات کو بیان کر سکتے ہیں؟

3 کیا آپ چہرے کے تاثرات استعمال کر سکتے ہیں جو آپ کے احساس کو بہترین انداز میں بیان کرتے ہیں؟

(جذبات کا پہیہ ضمیمہ 1 میں استعمال کریں)

ایک بار جب آپ کے بچے نے مذکورہ دو صورتوں کے لئے اس جذبات / احساس کی نشاندہی کی، تو آپ یہ بتانے کے لئے آگے بڑھ سکتے ہیں کہ ہمارے مزاج کا تعین کرنے میں جذبات کیا ہیں اور ان کا کیا کردار ہے۔

جذبات ایک مضبوط احساس ہے جو ہمارے حالات، صورتحال یا دوسروں کے ساتھ تعلقات سے اخذ کیا جاتا ہے۔ وہ بعض اوقات بہت طاقت ور ہو سکتے ہیں، مثال کے طور پر،

جب آپ کو چاکلیٹ دیا جائے تو آپ کو کیسا لگتا ہے؟ بہت خوش!

جب آپ کو اپنے دوستوں کے ساتھ باہر کھیلنے کی اجازت نہیں ملتی ہے؟ اداس!

جب کوئی آپ کے ساتھ بدتمیزی کرتا ہے؟ ناراض یا شاید تھوڑا سا خوفزدہ؟

یہ جذبات مستقل نہیں ہوتے اور ایک ہی دن میں آپ ایسے تمام جذبات سے گزر سکتے ہیں تاہم ہمارے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ ہم خود کو جذبات کے حوالے نہ کر دیں بلکہ اپنے جذبات پر قابو رکھیں تاکہ بعد میں ہمارے لئے مشکل صورت حال پیدا نہ ہو۔ مثال کے طور پر بعض اوقات ہم ایک دوسرے کو سخت کلمات کہہ دیتے ہیں جبکہ ہم ناراض نہیں ہوتے نہ اپنے پیاروں کو ناراض کرنا یا دکھ پہنچانا چاہتے ہیں اب the Defend Innocence Emotions Wheel کی مدد سے بچے اپنے جذبات کی گہرائی کو سمجھ سکیں گے۔ اس موقع پر آپ ایک دلچسپ تفریحی سرگرمی کا سہارا لیں اور پہلے پر موجود تمام جذباتی کیفیات جیسے خوشی، غم، اداسی، دکھ، درد محسوس کرنا اور ہنسنی کے بارے میں بچوں سے ایکٹنگ کروائیں۔



## آغاز

اب جب آپ کے بچے کے پاس جذبات کے بارے میں فہم ہے اور آپ کا بچہ انھیں پہلے کی نسبت بہت زیادہ سمجھتا ہے، تو آپ باضابطہ طور پر پروجیکٹ کی تھیم کو متعارف کروائیں اور سپر ہیرو اکیڈمی میں ان کی دلچسپی پیدا کرنے کے لئے آگے بڑھیں۔ مندرجہ ذیل سوالات پوچھ کر گفتگو کا آغاز کریں:

- سپر ہیروز کون ہوتے ہیں؟
- اگر آپ سپر ہیرو ہوتے تو آپ کس طاقت کی خواہش کرتے؟
- آپ کو کون سا سپر ہیرو پسند ہے؟

اب جب آپ کی توجہ اس بچے کی طرف ہے اور وہ اپنے پسندیدہ سپر ہیروز اور سپر پاور کے بارے میں بات کرنے کے بعد تھوڑا سا پر جوش ہو گئے ہیں، اب وقت آ گیا ہے کہ انھیں سپر ہیرو اکیڈمی میں خوش آمدید کہا جائے!

”کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ بھی سپر ہیرو بن سکتے ہیں؟ ضروری نہیں ہے کہ سپر ہیروز انجنوں سے تیز پرواز کریں یا تیز رفتار سے چلائیں۔ ہمارے آس پاس سپر ہیروز ہیں، وہ صرف بیٹ مین اور سپر مین جیسے ملبوسات نہیں پہنتے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ اپنے جذبات کو قابو کرنا بھی ایک سپر پاور ہے؟ اس سپر پاور کے بارے میں سب سے اچھی بات یہ ہے کہ ہم سب میں یہ موجود ہے، ہمیں صرف باقاعدگی سے اس پر عمل کرنا ہے۔ اگلے تین دن میں، ہم سپر ہیروز بننے کے سفر پر ہوں گے اور اب یہ جگہ آپ کی سپر ہیرو اکیڈمی ہے!“

اس سے پہلے کہ ہم اپنی سپر پاور پر عمل پیرا ہوں، ہمیں اپنی طاقت کو مضبوط کرنا ہوگا۔ آئیے! مندرجہ ذیل مشقیں کریں اور مہم جوئی کیلئے تیار ہو جائیں۔

## تیز دوڑ

کچھ سپر ہیروز کی سپر سوئک اسپڈ ہوتی ہے، کون یہ کہے کہ آپ کی رفتار اتنی تیز نہیں ہے؟ آئیے دیکھتے ہیں کہ آپ کتنی تیزی سے دوڑ سکتے ہیں۔ بچے کو اپنی زندگی کی سب سے تیز رفتار دوڑ لگانے کو کہیں۔ سیٹی بجائی اور نعرہ لگائیں ”بھاگوا“ بچے کو دس سیکنڈ کے لیے بھاگنے دے پھر ”رک جاؤ“ کا نعرہ لگائیں یہ مشق تین بار دہرائیں۔

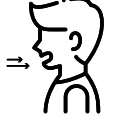
## بیٹ مین سانس

اب جب بچہ بہت متحرک ہو چکا ہے تو، توانائی کو کم کرنے کے لئے سانس لینے کی ورزش کروائیں۔ بچے کو درج ذیل کام کرنے کو کہیں:

سانس چھوڑیں؛ اپنے ہاتھوں کو اپنے جسم کے سامنے لائیں جیسے اپنے پیروں کو اپنے ارد گرد بند کر دیں اور اپنے پیروں کو زمین پر رکھیں۔



سانس لینا؛ اپنے بازوؤں کو ایک طرف کھولیں اور کہنی کے ساتھ موڑیں تاکہ اپنے بازوؤں کو بیٹ مین کے پیروں کی طرح پھلائیں اور ایک گھٹنا اوپر اٹھائیں۔



مندرجہ بالا اقدامات تین بار دہرائیں



## حوصلہ افزائی کھیل

آئیے، بچوں کو دوبارہ دن کی پہلی گفتگو میں واپس لاتے ہیں۔ ان سے مندرجہ ذیل جذباتی کیفیات چہرے کے تاثرات سے ظاہر کرنے کو کہیں:

- خوشگوار چہرہ بنائیں
- اب ایک پاگل چہرہ
- اب ایک ناراض چہرہ
- اب ایک پر جوش چہرہ
- اداس چہرہ بنائیں
- خوفزدہ چہرہ بنائیں



ڈرا ہوا



اداس



پر جوش



ناراض



بیوقوف



خوش

طلباء کے لئے اس سرگرمی کو مزید دلچسپ اور مشکل بناتے ہوئے آپ دوران سرگرمی اپنے بولنے کی رفتار تیز رکھیں۔



# گرج چمک کا کھیل

اس سرگرمی اور کھیل کے ذریعے ہم اپنے جذبات پر قابو پانے سے متعلق بچے کی تفہیم کو فروغ دینا چاہتے ہیں۔  
تفریحی تجربہ کرنے کے لئے درج ذیل اقدامات پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

## سرگرمی سے پہلے کا خلاصہ

- 1 گھر کے تمام بچوں کو دائرے میں جمع کریں، یہ آپ پر منحصر ہے کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ وہ بیٹھ جائیں یا کھڑے ہوں اور اپنے آپ کو بھی دائرے میں رکھیں۔
- 2 اس کی وضاحت کریں کہ آپ کوئی عمل انجام دینے جارہے ہیں اور خود کارروائی روکنے کے بغیر اسے اگلے شخص کے حوالے کر دیں گے۔ وہ شخص اس کو اپنے ساتھ والے شخص پر منتقل کر دے گا یہاں تک کہ عمل آپ کے پاس واپس آجائے اور پورا گروپ اس کو ایک ساتھ انجام دے۔
- 3 جیسے ہی عمل آپ کے پاس لوٹ آئے گا، آپ ایک نئی کارروائی میں شرکت کریں گے اور دوبارہ عمل کو دہرائیں گے۔

## طوفان پیدا کرنے کا طریقہ

بچوں کو بتائیں کہ آپ مل کر سب سے تیز طوفان لائیں گے۔  
کیا وہ تیار ہیں؟ شروع کرتے ہیں۔



اپنے پیروں کو پیٹ دیں!



چمکی زور سے بجاہیں!



چمکی بجاہیں!



تیزی سے ہاتھ رگڑیں!



اپنے ہاتھ مل کر رگڑیں!



اپنے ہاتھ مل کر تیزی سے رگڑیں!



چمکی بجاہیں!



اپنے پیروں کو پیٹ دیں!



چھلانگ اور اسٹپ جتنا اونچی آواز میں ہو سکے!



اپنے پیروں کو زیادہ شدت سے پیٹ دیں!

خاموشی!

## سرگرمی کا نتیجہ

نتیجہ کو بتانے سے پہلے ان سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں:

- ① کیا آپ کو مزا آیا؟
- ② کیا ہم اپنے گھر میں تیز ترین طوفان لانے میں کامیاب رہے؟
- ③ کیا ہم نے بھی طوفان کو قابو کیا؟
- ④ کیا ہم نے آہستہ آہستہ اس کی شدت کو کم کیا یہاں تک کے سب کچھ پرسکون ہو گیا؟

کافی حد تک اختتامی تاثرات حاصل کرنے کے بعد نتائج تشکیل دیں اور درج ذیل نوٹ پر سرگرمی کا اختتام کریں:

”آپ کے خیال میں، کیا یہ ایک سپر ہیرو طاقت تھی؟ ہم ایک بہت بڑا طوفان لے کر آئے تھے اور ہم نے مل کر اسے پرسکون بھی کیا۔ سپر ہیرو اکیڈمی میں پہلا ہی دن ہماری صلاحیتوں سے آگاہ کر رہا ہے۔“

یہی بات ہمارے جذبات اور احساسات کے لئے بھی ہے۔ جب ہم ناراض ہوتے ہیں تو ایسا لگتا ہے جیسے ہم کسی بڑے طوفان کے بیچ میں ہیں۔ جہاں ہم اپنے غیظ و غضب کے سوا کچھ اور نہیں سن سکتے ہیں۔ جس طرح ہم نے طوفان کو پرسکون کیا، اسی طرح ہمارے پاس بھی سپر پاور ہے جو اپنے جذبات کو بھی پرسکون اور کنٹرول کر سکے۔ صرف اس وجہ سے کہ ہم ناراض ہیں، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم جو کہتے یا کرتے ہیں اس پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔ ہم سپر ہیروز ہیں، ہم جذبات اور اپنے اعمال پر قابو پاسکتے ہیں! اگلی بار جب آپ ناراض ہوں تو، اپنے بیٹ مین کی سانس کی مشق کریں اور جادو دیکھیں۔“



## سرگرمی کی مشق

ہم بہت سارے جذبات کا تجربہ کرتے ہیں، اور ان کی شناخت اور اظہار کرنا بعض اوقات مشکل ہوتا ہے۔ اس سرگرمی سے آپ کے بچے کو جذبات کی شناخت کے عمل کو شروع کرنے میں مدد ملے گی۔ ہر جذبات پر متبادلہ خیال کریں اور ان پر عمل کریں۔

**پربیشانی:** اپنی ٹانگیں سامنے کی طرف جھکا کر بیٹھیں اور اپنے ہاتھ سر کے اوپر سے لاتے ہوئے پاؤں چھولیں۔ پہلے یہ عمل آہستہ آہستہ کریں اور پھر تیزی سے کریں۔

**پرامن:** آنکھیں بند کر کے ایک دائرے کی شکل میں بیٹھیں۔ ناک سے اندر کی طرف پانچ بار گہری سانس لیں اور منہ سے سانس باہر پھینکیں۔

## خوش:

پوزیشن میں کھڑے ہوتے جائیں اور پھر اپنی سانس پسیلوں تک اندر کی طرف کھینچ لیں آپ اپنے ہاتھ اور پاؤں اسی پوزیشن میں پھیلاتے ہوئے اوپر کی طرف چھلانگ لگائیں۔

## پرجوش:

زمین پر بیٹھ کر اپنے دائیں طرف کے ساتھی کی طرف ہاتھ ہلاہیں اور پھر دوسری طرف رخ کرتے ہوئے بائیں طرف کے ساتھی کی طرف ہاتھ ہلائیں۔

## خوفزدہ:

زمین پر بیٹھے ہوئے گھٹنوں کو کھینچ کر اپنے سینے سے جوڑ لیں اور اپنا چہرہ گھٹنوں کے درمیان جگا کر چھپالے۔

## ناراض:

اپنے پیروں کو مضبوطی سے زمین پر جماتے ہوئے ہاتھوں کے بل گھٹنوں پر جھکیں کے اور جھکتے ہوئے ہاتھوں کو پاؤں سے چھوئیں۔

## شرح کرو:

کھڑے ہو کر اپنی نگاہیں جھکا کر پاؤں کی طرف دیکھیں اور اپنے ہاتھوں کو جوڑ کر تمام لیں اور بازو آگے کی طرف لاتے ہوئے ایک طرف جسم جھکا دیں۔

## افسوس:

اپنے ہاتھوں اور پیروں پر زمین پر جھک جائیں اور ہاتھوں اور پیروں کی مدد سے ایک طرف کو جھکتے ہوئے کمرے کے گرد گھومیں۔



## اختتام

اپنے بچے سے مل کر چیک کریں اور دیکھیں کہ سپر ہیرو اکیڈمی کے پہلے دن کے اختتام پر وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ کیا وہ اپنے خیالات اور احساسات آپ کے سامنے بیان کر سکتے ہیں؟

دن کا اختتام ایک سادہ سانس لینے کی مشق سے کریں۔ گہری سانس لیں۔ اور جیسے ہی آپ سانس لے رہے ہو، بچے کو درج ذیل مثبت جملے دہرانے کے لئے کہیں: ”میں بہادر ہوں، میں مضبوط ہوں، میں پرامن ہوں۔“



## سٹوڈنٹ نتائج

جذباتی کیفیات کے بارے میں بچے کی سمجھنے کی صلاحیت کا تحریری رکارڈ رکھنے کے لیے آپ اپنے بچے کے ساتھ دن کے اختتام پر درج ذیل تفریحی سرگرمیاں انجام دے سکتے ہیں:

جذبات کہیں، بچے کو چہرے کے تاثرات استعمال کرنے کے لئے کہیں اور اسے تصویر بنائیں۔ ذاتی نوعیت کے جذبات کو تیار کرنے کے لئے تمام تصاویر کا استعمال کریں۔



2

1

4

3

6

5

دوسرا دن

عنوان:



# خود کو منظم کرنا

## گزشتہ دن کی عکاسی

دوسرے دن کا آغاز کرنے سے پہلے اس ذاتی نظم و نسق سے آگاہی ضروری ہے۔ گزشتہ روز کی گئی سرگرمیوں اور سیکھی گئیں صلاحیتوں کے بارے میں باہمی تبادلہ خیال دوسرے روز کی تیاری کے لیے مددگار ثابت ہوگا۔ خود آگاہی یا خود سے شناسائی ہی خود کو منظم کرنے میں معاون ہوتی ہے۔ آپ نے طالبہ میں پیدا کی گئی ذہنی صلاحیتوں کا اندازہ لگانے کے لئے آپ ان سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں:



① کل آپ نے کیا سیکھا؟

② جذبات کیا ہیں؟

③ کل آپ نے کتنی قسم کے جذبات سیکھے؟

④ پراجیکٹ کے پہلے دن کا سب سے دلچسپ حصہ کیا تھا؟

خود کو منظم کرنے کا تصور بچے سے مندرجہ ذیل معلومات پوچھ کر شروع کیا جاسکتا ہے۔

اب جب آپ کے پاس اپنے جذباتی کیفیت کا نام پہچانے اور اس پر قابو پانے کا علم ہے، تو کیا آپ پریشانی کی حالت میں خاموش رہنے کی طاقت رکھتے ہیں؟

”کیا آپ کو کل کی تفریحی سرگرمی یاد ہے جہاں ہم نے اپنے گھر میں گرج چمک کے ساتھ طوفان برپا کیا؟ ہمارے افعال کے ذریعہ طوفان کو پرسکون کرنا آسان تھا، کیا ایسا نہیں تھا؟ آج ہم مختلف مراحل میں اپنے جذبات اور خیالات کو منظم کرنے اور ان کو مثبت انداز میں ظاہر کرنا سیکھیں گے اور مزید نئے اور پرجوش طریقہ دریافت کریں گے جن کے ذریعہ ہم خود کو منظم کر کے سپر ہیرو بن سکیں“



## آغاز

اکثر اوقات والدین اپنی زندگی کی پیچیدگیوں میں اس قدر مصروف رہتے ہیں کہ انہیں اپنے بچوں کے ساتھ آرام سے بیٹھ کر دلی لگاؤں کے ساتھ باہم گفتگو کا موقع نہیں ملتا اور وہ اپنے بچوں کے اندر پیدا ہونے والی جذباتی کیفیات خاص طور پر منفی جذبات پیدا ہونے کی وجہ جاننے سے قاصر رہتے ہیں۔ بچے کے احساسات سے بہتر واقفیت بنانے کیلئے آپ بچے سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں:

- کون سی چیز آپکو ناراض / غمگین کرتی ہے؟ (آپ دوسرے جذبات کو بھی استعمال کر سکتے ہیں، یا متعدد جذبات کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں)
- آخری بار آپ نے اس جذبات کو کب محسوس کیا؟ (غصہ، اداسی، خوشی، جوش، خوف وغیرہ)
- جب آپ کو یہ جذبات محسوس ہوں تو آپ کیا کریں گے؟
- کسی منفی جذبات (غصے، خوف، اداسی) کی صورت میں، آپ مدد مانگے بغیر اس پر قابو پانے کے لئے کیا کرتے ہو؟

بچوں سے یہ سوالات پوچھنے والے والدین کی اکثریت نے اس سے پہلے اپنے بچوں سے اس طرح کی گفتگو نہیں کی ہوگی اور انہیں اس بات کا اندازہ بھی نہیں ہوگا کہ ان کا بچہ کس حد تک جذباتی کیفیات رکھتا ہے۔ بحیثیت والدین خود کو اس نئی صورتحال کا سامنا کرنے دیں اس کے ساتھ ساتھ اپنے بچے کو کھل کر اپنے جذبات کہنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس وقت اس کے بارے میں نہ کوئی رائے قائم کریں اور نہ ہی اسے ٹوکیں یا اصلاح کی کوشش کریں۔ کیونکہ آپ کے لیے یہ موقع صرف اپنے بچے کو توجہ سے سننے کا ہے۔

اب، ہم جذبات کو دریافت کرنے کے لئے ایک اور دلچسپ سرگرمی کی طرف بڑھیں گے۔

## مونستر سرگرمی

کبھی کبھی ہم ناراض یا یوس محسوس کرتے ہیں، لیکن سپر ہیروز کی حیثیت سے ہمیں پرسکون رہنے کی ضرورت ہے۔ اس مشق سے بچوں کو جذبات پر قابو پانے کی اہمیت کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ بچے / بچوں کو بتائیں کہ آج وہ ناراض مونستر کا روپ دھار کر ان کے جذبات سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

- 1 میوزک چلائیں اور بچوں کو ناراض مونستر کی طرح حرکت کرنے کو کہیں جیسے کہ چھلانگیں مارنا یا عجیب شکلیں بنانا۔ اگر موسیقی دستیاب نہیں ہے یا آپ اسے ترجیح نہیں دیتے ہیں تو، والدین تالیاں بجا سکتے ہیں۔
- 2 جب موسیقی یا تالیاں بجنابند ہو جائیں سب اپنی جگہ پر ہی بت بن جائیں۔
- 3 اسی پوزیشن میں، بچوں کو ایک ساتھ بڑی اور گہری سانس لینے کو کہیں۔
- 4 کچھ بار دہرائیں۔

بچوں کو سرگرمی کے بعد واپس اپنے نشستوں پر جانے کو کہیں اور مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

• جب آپ ناراض مونستر تھے تو آپ کو کیسا لگا؟

• کیا آپ سارا دن ناراض رہ سکتے ہیں؟

ہم سب ایک دن میں متعدد جذبات محسوس کرتے ہیں، کچھ مثبت ہوتے ہیں جبکہ کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جو قدرے منفی بھی ہو سکتے ہیں۔ منفی جذبات کو محسوس کرنا بالکل عام بات ہے۔ ہم سب وقتاً فوقتاً تھوڑا سا ناراض مونسٹر بن جاتے ہیں، اسی طرح ہم خوش اور پُرجوش ہو جاتے ہیں۔ ہمیں جس چیز کو سمجھنے کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ اگرچہ جذبات بالکل عمومی ہیں لیکن یہ ہمارا رد عمل ہے جسے ہمیں قابو کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم منفی جذبات کو چھوٹی چھوٹی حرکتوں جیسے منحرف سانس لینے کے ذریعہ منفی اعمال میں بدلنے سے روک سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو غصہ کریں، لیکن ذمہ دارانہ سلوک کریں اور کسی بھی جذباتی کیفیت سے دوسروں کے ساتھ اپنا رویہ قابو میں رکھیں۔



اب اپنے بچے کے ساتھ سانس لینے کی ورزش کو دریافت کریں تاکہ وہ اپنے سپر ہیرو طاقت کو اُجاگر کر سکیں اور ان میں اپنی جذباتی حالت پر قابو رکھنے کی صلاحیت پیدا ہو۔

## رولر کوسٹر سانس

آپ کے بچے کے ساتھ پچھلی گفتگو کے دوران، آپ نے ان کے جذبات اور ان کا نظم و نسق کے بارے میں ایک فہم پیدا کیا ہے۔ یہ سرگرمی آپ کو ان جذبات پر قابو پانے اور عمل کے بہتر انتخاب کرنے میں بچوں کی رہنمائی کے لئے حکمت عملی تیار کرنے میں مدد دے گی۔

1 اپنی انگلیوں کو پھیلاتے ہوئے اپنے ہاتھ کو تھامیں۔

2 اپنے دوسرے ہاتھ سے اپنے انگوٹھے کے نچلے حصے میں پوائنٹر انگلی رکھیں۔

3 پوائنٹر انگلی کی مدد سے ہوا میں ہی ہاتھ کا نقشہ بنانے کی کوشش کریں۔  
(اوپر کی طرف جاتے ہوئے سانس اندر کی طرف کھینچنے اور نیچے کی طرف سانس باہر کی طرف خارج کریں)

4 جب آپ کی انگلی آپ کے ہاتھ کی کھوج کرتی ہے، تو تصور کریں جیسے آپ کی انگلی پہاڑیوں سے اوپر جا رہی ہے۔

5 ہر انگلی سے دہرائیں۔



## سرگرمی کا نتائج

یہ اب تک آپ کے بچے کے ساتھ ایک بہت نتیجہ خیز سرگرمی تھی۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ بچہ غیر ضروری جذبات کے نتائج کو صحیح طور پر سمجھے، اور جذبات پر قابو کے مثبت پہلوؤں سے بھی آگاہ ہو، نیچے دیئے گئے ٹیبل کو بھرنے کے لئے ان سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں:

1 صورت حال A، جذبات پر قابو نہیں:

اگر آپ سارا دن ناراض مونسٹر بنے رہیں تو اس کے کیا نتیجے ہو گے؟

بچہ کم از کم تین مونسٹر نتائج کے بارے میں سوچے گا جو اس کو اپنے جذبات پر قابو رکھنے میں مدد کریں گے۔

2 سپر ہیرو ہو کے جذبات پر کون قابو رکھتا ہے؟

اگر آپ اپنے جذبات پر قابو رکھتے ہیں، اور ان کی وجہ سے منفی رد عمل ظاہر نہیں کرتے ہیں تو سپر ہیرو کا کیا انعام ہو گا؟ (انعامات عام طور پر چیلنجوں کے عین برعکس ہوں گے)

مونسٹر سرگرمی [اگر آپ "غصہ" میں ہیں]

مونسٹر نتائج

کوئی بھی میرے ساتھ کھیلا نہیں چاہتا ہے

سپر ہیرو انعامات

میرے ساتھ کھیلنے کے لئے بہت سارے دوست ہوں گے

اب جب بچہ اس کے نتائج اور ثمرات سے واقف ہے، اس مباحثے میں بچے کو ایسی حکمت عملی سے آراستہ کرنا چاہئے جس سے وہ اپنے جذبات پر قابو پاسکے۔ ذیل میں دیئے گئے ٹیبل کو پُر کرنے کے لئے ان سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں:

بچے سے پوچھیں کہ ان کے جذبات پر قابو پانے سے کون روکتا ہے؟ منفی جذبات سے ان کا کیا رد عمل ہے جس کے ساتھ وہ جدوجہد کرتے ہیں؟

**مونسٹر کی صورتحال:**

بچوں کے مطابق مانسٹر کے لیے پیدا ہونے والی مختلف صورت حال سے نمٹنے کیلئے حکمت عملی تیار کرنے میں والدین کو بچوں کی باہمی گفتگو میں حصہ لینا چاہیے۔ تاکہ وہ کسی ایسی صورتحال سے نمٹنے کے لیے واضح حکمت عملی تیار کر سکیں۔

**سپر ہیرو اسٹریٹیجی**

رولر کوسٹرسائس [اگر آپ ”غصہ“ ہیں]

مونستر صورتحال

جذبات کا اچا تک رس سنبھالنا مشکل ہے

سپر ہیرو اسٹریٹیجی

سائس لینے کی مشقیں کریں



## سرگرمی کی مشق

ہم نے اب تک حیرت انگیز مشقیں کی ہیں۔ آپ نے اپنے بچے کے جذبات کو سمجھا ہے، اور حکمت عملی کے ساتھ ساتھ ان پر قابو پانے کی ایک انٹرایکٹو اور تفریحی حکمت عملی سے اس کے انعامات کو سمجھنے میں ان کی مدد کی ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ ہم اپنی سیکھنے کی صلاحیت کو تقویت دینے کے لیے سرگرمی پر عمل کریں۔

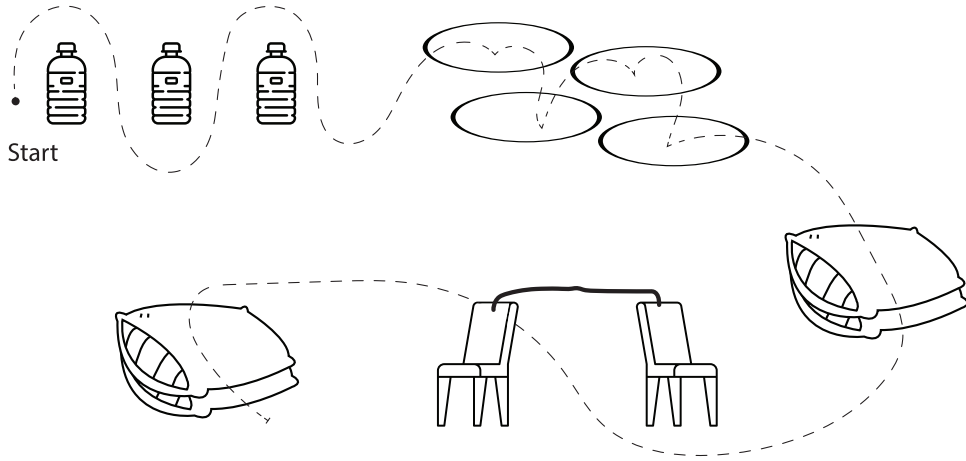
ہر ایک کو اپنی زندگی میں انوکھے چیلنجوں اور رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، لیکن کیا ہم انہیں اپنی ترقی میں روکاوٹ بنا سکتے ہیں؟ نئے اور جدید ترقیوں کی تلاش سے ماضی تبدیل کرنا چاہیے تاکہ ہم اپنے مقاصد میں کامیاب ہو سکیں۔ جیسے سپر ہیروز کرتے ہیں۔ ہم انہیں مخالفین سے لڑتے ہوئے دیکھتے ہیں جو دوسرے لوگوں کے لئے رکاوٹیں پیدا کرتے ہیں۔ ہم بھی سپر ہیروز ہیں، اور ہم سب سے پہلے اپنے راستے میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنے کے ساتھ عمل شروع کریں گے، تاکہ ہم اپنے جذبات کو سنبھال سکیں اور مونستر کے انجام سے بچ کر انعامات تک پہنچ سکیں۔

### وسائیل درکار

کمرے میں پانچ سے چھ چیزوں کا استعمال رکاوٹ کا کورس بنانے کیلئے کریں۔ عام گھریلو اشیاء جس سے بچوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔ جیسے کے کشن، کرسیاں، تکیے، وغیرہ۔

# سرگرمی

- مختلف رکاوٹوں کے ساتھ ایک رکاوٹ کورس مرتب کریں جس میں مختلف جسمانی مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ، دونوں سروں پر کھولی ہوئی سرنگ یا ایک بڑا خانہ جس کے دونوں اطراف کھلے ہو ہو۔ ایک کرسی ، جس سے چھلانگ لگانی جا ، وغیرہ۔
- بچوں کے مشوروں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مختلف چیزوں کو مختلف قسم کی رکاوٹیں کھڑی کرنے کے لئے استعمال کریں اور اس کو مزید مشکل بنائے۔
- بچوں کو مناسب ہدایاتی الفاظ جیسے اوپر، نیچے، دائیں بائیں، آس پاس اور اس کے سہارے استعمال کرتے ہوئے رہنمائی کریں۔ ان کی جینٹے کی کوشش کی حوصلہ افزائی کریں۔ والدین کو پورے کورس کے دوران تالیاں بجا کر بچوں کی حوصلہ افزائی کرتے رہنا چاہیے۔
- رکاوٹ کے راستے سے گزرنے کے طریقے تلاش کرنے کے لئے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ مثال کے طور پر، بچے کورس کے ذریعے خرگوش کی طرح چلائیں لگا سکتے ہیں، یا کیٹرپلر کی طرح رینگ سکتے ہیں۔
- آپ مزید چیزوں کے گرد گھوم سکتے ہیں ، اور مزید تفریحی مصروفیات کے لئے رکاوٹ کے کورس کو دہرا سکتے ہیں۔



ایک بار جب بچے تھک گئے ہیں اور ان رکاوٹوں پر قابو پانے کے اچھی طرح لطف اندوز ہو گئے ہیں ، اب وقت آ گیا ہے کہ ان کو انعام دیا جائے۔ ایک پرانا بیڈ شیٹ ، تولیہ ، یا دوپٹہ تلاش کریں جو آپ کا بچہ سپر ہیرو کیپ کے بطور استعمال کر سکتا ہے۔ خود اعتماد اور اعلیٰ طاقت حاصل کرنے کے لئے ان کو اپنے کیپ کے ساتھ درج ذیل مشقیں کریں۔



## فلینگ پوز

آئیے اڑنا سیکھیں! زمین پر دونوں پیروں سے شروع کرتے ہوئے، بچے کو زمین سے متوازی ہونے کے لئے اپنا دھڑ نیچے کرنے کو کہیں۔ ایک ٹانگ پیچھے اٹھائیں (اپنے دھڑ اور ٹانگ کو T کی طرح لائیں جیسے زمین کے متوازی)۔ اپنے پروں کو ایک طرف کھولیں۔ پھر دوسری طرف دہرائیں۔

## اختتام

آپ کے بچے نے سیکھا کہ مشکلات پر قابو پانے کے لئے طاقت کی ضرورت ہے، اور انہوں نے ان مشقوں اور مباحثوں کے ذریعے اس طاقت کو عمل میں لانا شروع کیا۔ انہیں یاد دلانیں کہ وہ مضبوط ہیں، لیکن انہیں رحم دلی اور صبر سے کام لینا ہو گا۔

## سٹوڈنٹ نتائج

- رکاڈوں کی سرگرمیوں پر قابو پاتے ہوئے آپ کے بچے کی تصاویر اور ویڈیوز۔
- فلائنگ پوز میں تصویر۔




# تیسرا دن

عنوان:



# سماجی بیداری



گزشتہ دن کی عکاسی

اس پروجیکٹ کے تیسرے حصے یعنی سماجی بیداری کو شروع کرنے سے پہلے، اپنے بچے کو خود آگاہی اور ذاتی نظم و نسق سے متعلق پچھلے دو دن کی تعلیم و تربیت پر غور کرنے کے لئے وقت نکالیں۔ آج کی گفتگو مندرجہ ذیل سوالات پوچھ کر شروع کریں:



- ① کیا آپ کو کل والا سیشن سے پسند آیا؟
- ② کل آپ کی پسندیدہ مشق کیا تھی؟
- ③ کیا گفتگو نے جذبات پر قابو پانے کے لئے نئی حکمت عملی سیکھنے میں آپ کی مدد کی؟
- ④ کیا کوئی بھی جذباتی کیفیت بری ہوتی ہیں؟
- ⑤ ابھی آپ اپنی کون سی جذباتی کیفیت محسوس کر رہیں ہیں؟

کل ہم نے سیکھا کہ جذبات پر قابو کیسے رکھنا ہے، اور پریشان ہونے پر آپ کس طرح اپنے سانس کو پرسکون کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ کے سبھی رشتے میں آپ کے اقدامات دوسروں کو کس طرح محسوس کر سکتے ہیں یہ سمجھنا بہت ضروری ہے۔ کیا آپ کسی ایسے وقت کے بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ آپ نے کسی کے لئے ایسا کچھ کیا جس سے وہ بہت خوش ہوں؟ آج آپ معاشرتی تعلقات اور زیادہ پر امن معاشرے کی تشکیل کے بارے میں جانیں گے۔



## آغاز

اب تک ہم نے اپنے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کی ہے، منفی اور مثبت دونوں جزبوں کو اور یہ جان لیا ہے کہ کسی بھی جذبات کا سامنا کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ البتہ ہمارے جذبات کے بارے میں رد عمل اور اس کے نتیجے میں ہونے والے عمل سے کیا فرق پڑتا ہے۔ ہم دیکھیں گے کہ ہماری خود آگاہی اور بہتر ذاتی نظم و نسق کس طرح بہتر معاشرتی تعلقات کو استوار کر سکتے ہیں۔

اپنے بچے سے درج ذیل سوالات پوچھیں:

- سماجی تعلقات کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟
- کیا آپ کا کبھی کسی قریبی رشتہ دار کے ساتھ جھگڑا ہوا ہے؟
- آپ کا قریبی رشتہ کون سا ہے؟
- کیا آپ نے کبھی کسی جھگڑے میں منفی جذبات کو قابو رکھنے کی جدوجہد کی ہے؟
- آپ کا سب سے پسندیدہ رشتہ کس کے ساتھ ہے؟

اوپر دیے گئے سوالوں کے جوابات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ہم اپنے جذبات کے ساتھ کیسے نپٹتے ہیں۔ اس سے نہ صرف ہم اور ہمارے مزاج متاثر ہوتے ہیں بلکہ دوسروں کے ساتھ ہمارے تعلقات بھی متاثر ہوتے ہیں۔ سوچئے کہ کیا آپ کا دوست ہمیشہ آپ سے اس لیے چڑچڑا رہتا ہے کیونکہ وہ اپنی زندگی میں کسی اور چیز یا بات پہ پریشان ہے۔ کیا آپ پھر بھی ان کے دوست رہیں گے؟ آپ کو کیسا محسوس ہو گا اگر کوئی بزرگ آپ پر غیر ضروری وجہ سے چبھے، کیا آپ کو تکلیف ہو گی؟ یہ جاننا ضروری ہے کہ ہمارے مزاج اور طرز عمل کا ہمارے آس پاس کے لوگوں پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ ایک بار جب ہم سپر ہیروز کی طرح اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھ لیں تو ہم خود کا بہترین نمونہ بن سکتے ہیں اور بہتر طور پر دنیا کو تبدیل کرنے میں اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں۔



اس سے پہلے کہ ہم اپنی سپر پاور پر عمل پیرا ہوں، ہمیں اپنی طاقت کو مضبوط کرنا ہوگا! آئیے مندرجہ ذیل مشقیں کریں اور مہم جوئی کیلئے تیار ہو جائیں!

## فلپش رنز

کچھ سپر ہیروز کی سپر سوئک اسپیڈ ہوتی ہے، کون یہ کہے کہ آپ کی رفتار اتنی تیز نہیں ہے؟ آئیے دیکھتے ہیں کہ آپ کتنی تیزی سے دوڑ سکتے ہیں۔ بچے کو اپنی زندگی کی سب سے تیز رفتار دوڑ لگانے کو کہیں۔ سیٹی بجائی اور نعرہ لگائیں ”بھاگو!“ بچے کو دس سیکنڈ کے لیے بھاگنے دے پھر ”رک جاؤ“ کا نعرہ لگائیں یہ مشق تین بار دہرائیں۔

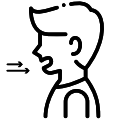
## بیٹ مین سانس

اب جب بچہ بہت متحرک ہو چکا ہے تو، توانائی کو کم کرنے کے لئے سانس لینے کی ورزش کروائیں۔ بچے کو درج ذیل کام کرنے کو کہیں:

سانس چھوڑیں؛ اپنے ہاتھوں کو اپنے جسم کے سامنے لائیں جیسے اپنے پروں کو اپنے ارد گرد بند کر دیں اور اپنے پیروں کو زمین پر رکھیں۔



سانس لینا؛ اپنے بازوؤں کو ایک طرف کھولیں اور کہنی کے ساتھ موڑیں تاکہ اپنے بازوؤں کو بیٹ مین کے پروں کی طرح پھلائیں اور ایک گھٹنا اوپر اٹھائیں۔

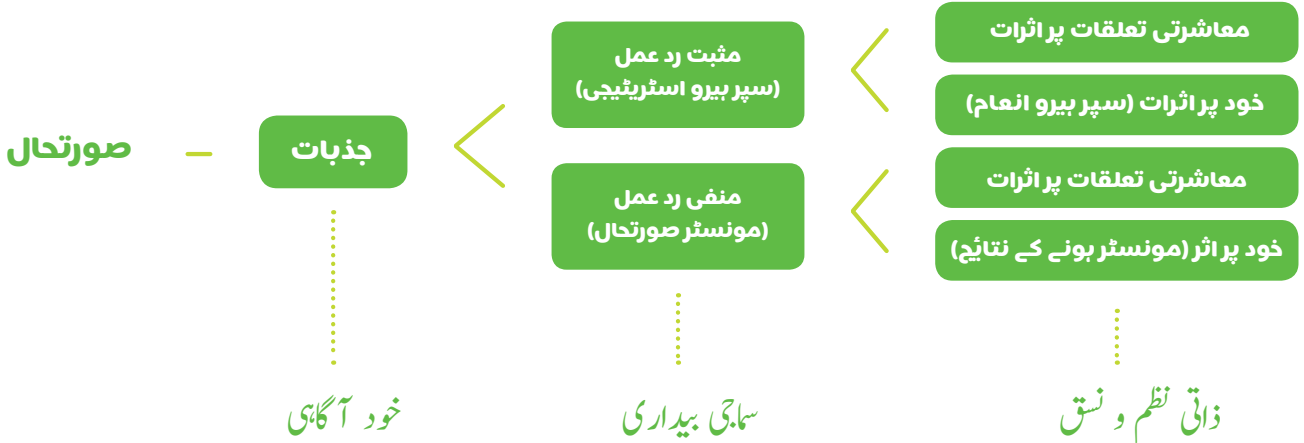


مندرجہ بالا اقدامات تین بار دہرائیں



## سرگرمی

یکھنا بھی ایک سپر پاور ہے! اب وقت آ گیا ہے کہ ہم اپنی تینوں دنوں کی تعلیم کو عملی استعمال میں لائیں۔ آئیے، اس سرگرمی کو بچوں کے ساتھ مختلف منظر ناموں کا تصور کرنے کے لئے استعمال کریں اور دیکھیں کہ ان کی تعلیم کے بارے میں ان کا کیا کہنا ہے



مذکورہ بالا مشق میں بچوں کو حقیقی زندگی کے ایسے حالات فراہم کرنے کے لئے خود آگاہی، ذاتی نظم و نسق اور سماجی بیداری کے بارے میں تین دنوں سے حاصل کردہ معلومات کا خلاصہ پیش کیا گیا ہے۔ اس مشق سے بچوں کو موقع ملا گا کہ وہ اس پروجیکٹ سے حاصل کردہ اپنی صلاحیت پر عمل کریں اور کسی ایسی صورتحال کے لئے بہترین عمل کا فیصلہ کریں جس سے وہ خود کو بہتر نمونہ کے طور پر پیش کر سکیں اور اپنے معاشرتی تعلقات کو بہتر بنائیں۔

### صورتحال کی مثالیں

- ① آپ کے ہم جماعت آپ کے ساتھ کھیلنے سے انکار کرتے ہیں
- ② آپ کے والدہ / والد آپ کو ڈانٹتے ہیں
- ③ کوئی آپ کی بے عزتی کرتا ہے
- ④ کوئی آپ سے جھوٹ بولتا ہے

والدین کو مکمل آزادی حاصل ہے کہ وہ اپنے بچے کے ساتھ زیادہ مناسب حالات میں پیش آئیں۔



## سپر ہیرو اکیڈمی گریجویشن

”ہم نے اپنے سپر ہیرو پر عمل کرتے ہوئے گذشتہ تین دن گزارے ہیں، اور اب ہم ایک سپر ہیرو کے کردار کو مکمل طور پر پیش کرنے کے لئے تیار ہیں۔ اب سپر ہیرو اکیڈمی سے فارغ التحصیل ہونے والی تقریب کی تیاری کا وقت ہے۔“

والدین گریجویشن تقریر کا مسودہ تیار کر کے اس منصوبے سے اپنی تعلیم کے اظہار میں بچے کی مدد کریں گے! بچوں کو اپنی آخری سرگرمی میں جدید اور تخلیقی ہونے کی مکمل آزادی ہے اور وہ اپنے اظہار کے لئے کسی بھی وسیلے کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کی چند مثالیں یہ ہیں

- ڈرائنگ
- تصاویر
- جسمانی سرگرمی
- (لوگوں سے ملنا)
- تقریر
- ویڈیو
- نظم
- کردار ادا

**آرٹ:** سپر ہیرو اکیڈمی سے فارغ التحصیل ہونے سے پہلے، ان سے پوچھیں کہ وہ ڈرائیونگ کے ذریعے سے بتائیں کہ وہ اس پروجیکٹ کو مکمل کرنے پر کیا محسوس کر رہے ہیں۔

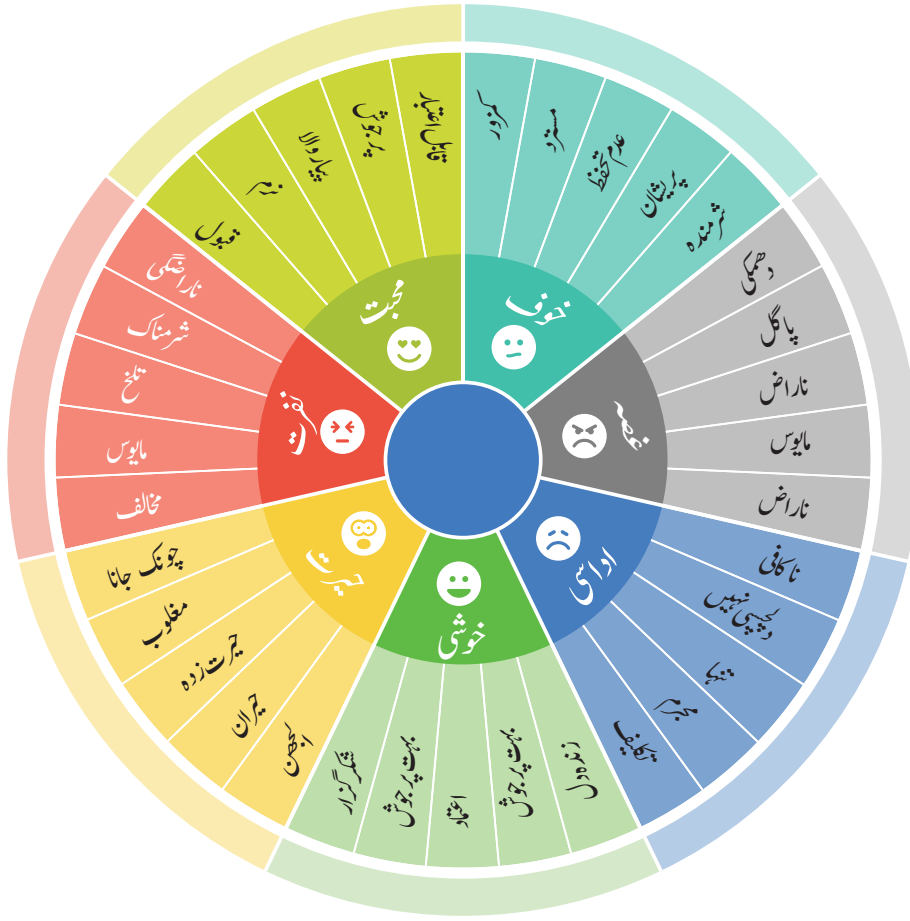
سپر ہیرو اکیڈمی کو مکمل کرنے پر اپنے بچے کو مبارکباد پیش کریں۔ بڑے پیمانے پر کیپ اپنے بچے پر رکھیں۔ ان کی گریجویٹس تقریر کی تعریف اور حوصلہ افزائی کریں اور انھیں یہ کہنے کے لئے کہیں:

”میں نام ہوں اور میں ایک ہیرو ہوں! میں دنیا کو ایک بہتر جگہ بنانے کے لئے تیار ہوں!“

## Student Output

طلباء اپنا سپر ہیرو سفر جاری رکھ سکتے ہیں اور چھوٹے چھوٹے ہیرو ایکشن پروجیکٹس کا انعقاد کر سکتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے پروجیکٹس ہوں گے، جہاں ایک بچہ کسی غلط غلطی کو دور کرنے کی کوشش کرے گا جس کو انہوں نے منفی جذبات کے رد عمل کے طور پر انجام دیا ہے۔ مثال کے طور پر: کسی کو تکلیف پہنچانے پر معافی مانگنا، ایسی جگہ پر کچرا اٹھانا جہاں اس نے پہلے پنکھا ہوا تھا، کسی ناراض ہوئے شخص کو گلے لگانا، گھر کے آس پاس مددگار پابت ہونا اور گھر کے کام کاج میں اپنی ماں کی مدد کرنا۔

## جذبات کا پہیہ



اس پہیے کے استعمال سے اپنے بچے کو ان کے جذبات کو جاننے اور پہچاننے میں مدد کریں۔