

## ماغ کی تربیت

### شعوری قوت ذائقہ

اس سے ہمیں اس سلسلے میں زیادہ سمجھدار بننے میں مدد ملتی ہے کہ ہم کیا کھا رہے ہیں اور اپنے جسم میں کیا ڈال رہے ہیں۔

### شعوری نقل و حرکت

اس سے ہمارے دماغ اور جسم کے رشتے کو مضبوط کرنے میں مدد ملتی ہے۔ جسم میں پیدا ہونے والی حساسیت کو ذہن آموز رکھنا ہماری خود آگاہی کی صلاحیت بڑھانے کی سمت میں ایک بنیادی قدم ہے۔

## آپ کے لیے مشقیں:

### شعوری نقل و حرکت:

کچھ وقت نکال کر بیٹھیں، بس آرام کریں اور بے توجہی کے بغیر اپنے اردگرد پر نظر ڈالیں، جیسے کہ سویرے کے طلوع آفتاب کا منظر۔ پیغام کی عبارتوں، ای میلز اور سوشل میڈیا سے استراحت لیں۔

### شعوری جواب دہی:

اپنے بچے کی باتوں کو حاضر دماغی سے سننا سب سے اہم چیزوں میں سے ایک ہے جو آپ بطور والدین کر سکتے ہیں۔ آپ کا بچہ آپ سے جو کچھ بول رہا ہے اس کے معلوماتی اور جذباتی متن کو سنیں۔ ان کی باتوں کو پورے غور سے سمجھ لیں، اور پھر سمجھ بوجھ پر مبنی اور مدلل جواب تیار کریں۔

### شعوری خوراک:

کچھ بھی چیز کو سمجھ بوجھ کر کھائیں۔ آہستہ سے تناول کریں اور ہر خوشبو، ذائقہ اور ساخت کو ملاحظہ کریں اور نہاریں۔ پھر اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ کون سی غذا آپ کے لیے اچھی ہے اور کون سی غذا آپ کے لیے اچھی نہیں ہے۔

رے دماغ سے متعلق حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ہم انہیں توجہ مرکوز کرنے کی تربیت دے سکتے ہیں۔ ہم اپنے حواس کو اپنی توجہ کے اینکر کے بطور بروئے کار لاکر اپنے دماغ کو بہتر طور پر مشغول ہونے کی تربیت دے سکتے ہیں۔

اپنے بچوں کے ساتھ اپنے حواس کو ملانے سے، کسی معمولی چیز کے بارے میں غیر معمولی پہلو کا نوٹس لینے میں ہماری مدد کر کے توجہ کی مہارتوں کو فروغ ملتا ہے، جیسے کہ موسیقی کا خوبصورت نمونہ سماعت کرنا، گلاب کے پھول کو سونگھنا، یا اسٹرابیری کا ذائقہ لینا۔



### حاضر دماغی سے سننا

اس سے ہمیں توجہ دینے کی تربیت میں مدد ملتی ہے اور دوسروں کی بات سننے اور انہیں جواب دینے کے طریقے میں سمجھداری اپنانے میں ہماری مدد کر کے گفتگو کی مہارتوں کی تائید ہوتی ہے۔ یہ صحت مند روابط استوار کرنے کی سمت میں ایک اہم عنصر ہوتا ہے۔

### شعوری بصارت

اس سے ہمیں توجہ مرکوز کرنے اور مشاہدہ کرنے کا ہنر سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بینائی پر اپنی توجہ مرکوز کرنا سیکھنے سے جستجو کی صلاحیت بڑھتی ہے اور سکون بھی بڑھتا ہے۔ اس سے ہمیں عجب کا احساس کرنے میں مدد ملتی ہے — مثلاً چہل قدمی کریں اور محض خوبصورت طلوع آفتاب یا غروب آفتاب کا دیدار کریں

### شعوری قوت شامہ

اس سے ہمیں اپنے ماحول کے بارے میں زیادہ آگاہ ہونے اور اپنی یادوں کو تیز کرنے میں مدد ملتی ہے۔ خوشبو اکثر یادوں کو ذہن میں لانے کا باعث بنتی ہے کیونکہ قوت شامہ اور دماغ میں یادوں کے مراکز ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں۔

## آئیے رقص کریں:

اپنی پسندیدہ  
موسیقی چلا دیں اور ایک ساتھ رقص کریں۔  
کودنا پھاندنا، ہاپنگ کرنا –  
آپ کا پیشہ ور ہونا ضروری  
نہیں ہے۔ بس لطف اٹھائیں!

## باورچی خانے میں تفریحی کام:

اپنے بچے کو رات کا کھانا بنانے کے کام میں شامل کریں،  
شعوری طور پر خوشبو سونگھیں اور  
ممکنہ طور پر خام اجزاء کا ذائقہ چکھیں  
تاکہ ان اجزاء کو پکانے پر ہونے والی  
تبدیلیوں کا مشاہدہ کرسکیں۔ پکوان کا شعوری  
ذائقہ لیں اور بناوٹ دیکھیں۔ اس بارے میں  
گفتگو کریں کہ آپ ایک ساتھ کھانا کھانے کو کیسے پسند  
کرتے ہیں۔

## رنگ بھریں 1، 2، 3، 4، 5:

اپنے بچے سے کہیں کہ وہ اپنے ارد گرد  
موجود مختلف رنگت والی چیزوں کو دیکھیں -  
مثال کے طور پر، پانچ چیزیں ملاحظہ کریں جو سرخ،  
چار سبز، تین نیلی، دو پیلی اور  
ایک نارنجی ہو۔



## کھیلنے کا وقت:

کوئی ایسا کھیل کھیلیں جس میں  
شعوری نقل و حرکت کی ضرورت پڑتی ہو، جیسے کہ  
جینگا، سائمن سیز، یا پک-اپ اسٹکس، یا گوٹیاں جمع  
کریں اور دیکھیں کہ وہ کتنا دھیر لگا سکتے ہیں!

## خزانے کی کھوج:

گھر سے باہر خزانے کی کھوج کرنے کے لیے نکلیں۔  
اپنے بچے سے اپنے ماحول میں موجود مختلف اشیاء  
جمع کرنے کو کہیں، مثال کے طور پر، انک چھڑی، کم از کم  
تین سرے والی پتی، دل کی شکل والا کنکر وغیرہ۔  
انہیں تلاش کر کے چیزوں کو فہرست میں اضافہ کرنے کی  
ترغیب دیں تاکہ انہیں اپنی سوچ و فکر کی مہارتوں  
کو بروئے کار لانے کا موقع ملے۔

## عوری نقل و حرکت/ورزش:

اپنے روزمرہ کے معمول میں نقل و حرکت کو  
شامل کرنے کی کوشش کریں۔ حرکت پذیر جسم خوبصورت  
ہوتا ہے۔ کسی بھی قسم کی جسمانی سرگرمی (چلنا،  
کودنا، یہاں تک کہ ہنسنا) سے ہماری سوچنے، سیکھنے اور  
زیادہ تندرستی حاصل کرنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے -  
اور ہاں، ہمارا مزاج بہتر ہوتا ہے۔

## قیمتی لمحات:

ٹھہریں اور اپنے بچے کو دیکھیں! ان باتوں کو نوٹ کریں کہ  
وہ کیا کر رہے ہیں اور آپ کو کیسا محسوس ہو رہا ہے۔  
اس لمحے کا لطف اٹھائیں، کیونکہ یہ جلد ہی ختم ہو جائے  
گا!

## بچے کے ساتھ کرنے کی مشقیں:

### ات کی پہچان:

ساتھ مل کر کچھ موسیقی سنیں اور  
اپنے بچے سے ان مختلف آلات کی شناخت کرنے  
کو کہیں جن کو وہ سن سکتے ہیں۔



### ز گشتی کھیلیں:

عملی شعوری سماعت! کوئی جملہ بولیں،  
اور پھر اپنے بچے سے اس کو دوبارے کو کہیں۔  
گیم کو وسیع کرتے ہوئے اس میں نئے الفاظ شامل کریں  
تاکہ دماغ کے کچھ مخصوص حصوں کو سرگرمی سے  
مشغول کیا جاسکے (پری  
فرنٹل کورٹیکس، یا دی وائز اوول، اور