



AIMING
CHANGE FOR
TOMORROW



زندگی کی مہارتوں پر مبنی تربیتی کتابچے

برائے اطفال

فہرست

نمبر شمار	صفحہ نمبر
تعارف	01.....
تعلیم کے اہداف	01.....
بچوں کے لئے اہلیت کا معیار	01.....
تربیتی کتابچے کے بارے میں	01.....
ٹریز کے لئے اہم نکات	02.....
سیشن: زندگی کی مہارتوں پر مبنی تعلیم (ایل ایس بی ای)	03.....
تشخیصی جائزہ فارم برائے اطفال (تربیت سے پہلے)	22.....

1



II

زندگی کی مہارتوں پر مبنی تربیتی کتابچہ برائے اطفال

تعارف



تعارف

زیر نظر دستاویز کو پروگرام کی ٹیم اور ایجوکیشن مینیجرز کی مدد کے لئے تیار کیا گیا ہے تاکہ وہ مقررہ اضلاع کے ہر کلاسٹر کے طے شدہ اسکول کی کلاس چہارم پنجم ممکنہ پرائمری اسکول نوشہرہ اور مردان، کے پی کے (طلباء و طالبات) کی نشاندہی اور انتخاب کر سکیں۔ طلباء کے انتخاب کا بنیادی مقصد ایل ایس بی ای پر ان کے مابین سیکھنے کے عمل کو تیز کرنے کے لئے ایک متحرک پیروپ تشکیل دینا ہے، تاکہ عمل درآمد کے دوران طے شدہ اشاریوں کی مطابقت میں کارکردگی کا پتہ لگ سکے۔ مذکورہ عمل ایل ایس بی ای ماڈیول کے پہلے سے طے شدہ سیکھنے کے مقاصد اور ان ہم مرتبہ گروپ کو تیار کرنے کے لئے اہلیت کے معیار کی روشنی میں چلایا جائے گا جن کے لئے یہ کتابچہ پہنچایا جائے گا۔ مجوزہ سیشنوں کے ذریعے طلباء میں سیکھنے کے اہداف اور اہلیت کا ذکر ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

تعلیم کے اہداف

- علم اور صلاحیتوں کو بڑھانا، احباب اور خاندان کی سطح پر لائف سکلز پر مبنی تعلیم کے بہترین طریقوں کا مظاہرہ کرنا؛
- طلباء کی دماغی، ابلاغی اور رویے کی سکلز کو فروغ دینا تاکہ طلباء کے ساتھیوں، والدین، اساتذہ اور برادری کے مابین خوف کے امکانی خطرے کو کم کیا جاسکے۔
- حوصلہ افزائی کی سطح میں اضافہ اور مثبت طرز عمل کی تبدیلی کو فروغ دینا

بچوں کے لئے اہلیت کا معیار

- نصابی سرگرمیوں میں فعال شرکت اور متحرک سیکھاری ہونے کا مستند ٹریک ریکارڈ؛
- جماعت چہارم اور پنجم سے تعلق رکھنے والے طلباء
- ہم عمر دوستوں کے گروہ کے ہمراہ ایک فصیح اور دوستانہ شخصیت۔
- منتخب اسکول کا باقاعدہ طالب علم جہاں سیشن ہوتے ہیں۔
- اسکول کے اساتذہ یا ایس ایم سی (اسکول مینجمنٹ کمیٹیوں) سے قرارداد فی تعلق رکھنے والے فعال والدین۔

تربیتی کتابچے کے بارے میں

یہ رہنمائی ان افراد کے لئے مرتب کی گئی ہے جو لائف سکلز پر مبنی تعلیم کے شعبے میں معاشرے کی سطح پر اساتذہ، والدین اور بچوں کی صلاحیتوں میں اضافے میں شامل ہیں۔ اس کتابچے میں ایک سیشن پلان شامل ہے جس میں سیشن کے مقاصد، تدریسی موضوعات، ہر عنوان کے لئے وقت کا اختصاص، گروپ کی سرگرمیوں کی تفصیلات، مطلوبہ مواد وغیرہ کے بارے میں تفصیل بیان کی گئی ہے۔ اس میں ایک ہدایت نامہ ہے جو اس طرح کے موضوعات پر تربیت دینے میں تربیت کار کو سہولت فراہم کرے گا۔ اس میں سیشنوں کے دوران استعمال ہونے والی پاور پوائنٹ پریزنٹیشنز کے ساتھ ساتھ ٹرینی اور ٹریزر کے مطالعے کے لیے مواد بھی شامل ہے۔

ٹریزر کے لئے اہم نکات

تربیت دینے والے ٹریزر کو اس تربیت کے انعقاد کے لئے کچھ اہم نکات پر غور کرنا چاہئے۔ نکات بذیل ہیں:

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ٹرینی گفتگو میں شامل ہوں۔ ایک سہولت کار کو سیکھنے کے عمل کی شرکاء کے احساس ملکیت کو یقینی بنانا ہوتا ہے اور یہ تب ہی ممکن ہے جب شرکاء کی ذہن سازی کی گئی ہو اور شرکاء گروپ ڈسکشن میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں اور اپنی قیمتی رائے اور تجربات کو شیئر کرتے ہیں۔
- کسی کی حوصلہ شکنی نہ کریں اگرچہ آپ کو کسی شریک کا جواب زیادہ مناسب نہیں ملتا ہے۔
- کسی سوال کا جواب دینے کے لئے براہ راست سوالات نہ پوچھیں یا کسی بھی فرد کی نشاندہی نہ کریں۔ انہیں یہ محسوس نہیں کرنا چاہئے کہ کوئی ٹریزر ان کے علم کی جانچ کر رہا ہے۔ بلکہ انہیں یہ احساس دلایا جانا چاہئے کہ جس نے بھی علم کا اظہار کیا اس کی قدر افزائی ہوگی اور اگر کوئی نہ کر سکا تو بھی مضائقہ نہیں۔ ایسی صورت میں رضا کارانہ رد عمل کا مطالبہ کرنا ہمیشہ بہتر ہوتا ہے۔
- دوپہر کے کھانے یا چائے کے وقفے کے دوران خود کو شرکاء سے الگ نہ کریں بلکہ آراء کے لیے غیر رسمی فورم کے طور پر لہجہ اور چائے کے وقفے کا استعمال کریں۔ بہت سارے لوگ جو باضابطہ سیشن میں بات نہیں کرتے ہیں، اکثر وہ لہجہ اور چائے پر اپنی رائے دیتے ہیں۔
- شرکاء کو غور سے سنیں اگر وہ کچھ ذاتی معاملات شیئر کر رہے ہیں۔ ان کی بات میں اپنی دلچسپی دکھائیں اور انہیں مزید بولنے کی ترغیب دیں۔
- دوسرے نکتے کی جانب جانے سے قبل پہلے نکتے کا خلاصہ لازمی پیش کریں خصوصاً جب ایل ایس بی ای کے بارے میں ہو۔ ایک نقطہ کے اختتام سے مراد شرکاء سے آراء پوچھنا ہے اور ٹریزر کو معلوم ہونا چاہیے کہ کیا شرکاء مضمون کی اصل سیکھتے ہیں یا نہیں۔
- ہر مشکل موضوع یا قابلیت کے لئے مثال طلب کرنے کی کوشش کریں۔ اکثر ایک سادہ سی مثال لوگوں کو طویل ہینڈ آؤٹ شیئر کرنے کے بجائے موثر طریقے سے سیکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔
- اعتماد اور باہمی احترام کا ماحول تیار کرنا ضروری ہے جہاں لوگ / شرکاء اپنے ذاتی تجربات پر اعتماد انداز میں شیئر کرتے ہیں۔ ان کے تجربات سنیں تاکہ ان کو ایک نیا تصور بنانے میں مدد ملے۔ خیالات کا انجماد، انشراح اور انجماد نو ذہن سازی کے ایسے مواقع فراہم کرتا ہے کہ لوگ اپنا سارے کا سارا ساغر علم خالی کر دیتے ہیں اور نئے خیالات کے انجذاب کے لیے جگہ نکل آتی ہے۔



دورانیہ 219 منٹ

سیشن

زندگی کی مہارتوں پر مبنی تعلیم (ایل ایس بی ای)

سیشن پلان

باب
01

سیشن کے مقاصد سیشن کے اختتام تک شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ زندگی کی مہارت کے تصور کو سمجھیں۔

- زندگی کے ہنر پر مبنی تعلیم کے بارے میں جانیں۔
- ایل ایس بی کے نقطہ نظر سے زندگی کی آٹھ اہم صلاحیتوں کو سمجھیں۔
- جان سکیں کہ ہم مرتبہ کا دباؤ کیا ہے۔
- ہم مرتبہ کے مختلف قسم کے دباؤ کی وضاحت کریں۔
- ہم مرتبہ کے دباؤ سے نمٹنے کے کچھ طریقے سیکھیں۔

#	عنوان	طریقہ کار	درکار مواد
1	زندگی کی مہارتیں	بحث و مباحثہ	فلپ چارٹ، مارکرز، پاور پوائنٹ پریزنٹیشن
2	زندگی کی مہارتوں پر مبنی تعلیم (ایل ایس بی ای) کیا ہے؟	لیکچر، سوال و جواب	
3	زندگی کی اہم مہارت: خود آگاہی	ذہن سازی، گروپ سرگرمی	
4	زندگی کی اہم مہارت: تخلیقی سوچ سوال و جواب	سوال و جواب، گروپ سرگرمی	
5	زندگی کی اہم مہارت: باہمی تعلقات گروپ ڈسکشن	گروپ سرگرمی، ذہن سازی	
6	زندگی کی اہم مہارت: فیصلہ سازی	گروپ سرگرمی، ذہن سازی	
7	زندگی کی اہم مہارت: مسئلہ حل کرنا	بحث و مباحثہ، گروپ سرگرمی، ذہن سازی،	
8	زندگی کی اہم مہارت: ہمدردی	بحث و مباحثہ، گروپ سرگرمی	
9	زندگی کی اہم مہارت: جذبات کا مقابلہ کرنا	گروپ ورک، ذہن سازی	
10	آپ کے ساتھی کون ہیں؟	ذہن سازی، بحث و مباحثہ	
11	ساتھیوں کا دباؤ	ذہن سازی، بحث و مباحثہ	
12	بچوں نے دباؤ میں کیوں شرکت کی	بحث و مباحثہ	
13	ساتھیوں کے دباؤ کے سوال نامے	گروپ سرگرمی	

سائز پیپر A4 ہیٹ ڈاؤٹ،



ہینڈ آؤٹس

ہینڈ آؤٹ A: عزت کارڈ دکھائیں

ہینڈ آؤٹ B: جذبات کا مقابلہ 1

ہینڈ آؤٹ C: جذبات کا مقابلہ 2

گروپ سرگرمیاں

- میں کون ہوں؟
- سنو مت؛
- بات چیت کے مختلف طریقے
- احترام دکھائیں
- میرا انتخاب
- سلوشن بی
- ایک جزیرے پر زندہ رہنا

ایڈوانس تیاری

- مختلف کارڈوں پر مختلف جذبات کی نمائندگی کرنے والے مختلف چہرے تیار کریں جیسے: مسکراہٹ، ناراض، خوش، الجھن، اداس، بور
- سرگرمی شو احترام کے لئے شو شو کارڈز تیار کریں۔ کارڈ ہینڈ آؤٹ اے میں دیئے جاتے ہیں
- سرگرمی سلوشن بی کے لئے مسئلہ حل کارڈ تیار کریں۔
- ہینڈ آؤٹ اے، بی اور سی پر نٹ کریں

1	زندگی کی مہارتیں	بحث و مباحثہ
i.	اس قول کے ساتھ موضوع کا آغاز کریں، "موجودہ صدی کا ادب غمازی کرتا ہے کہ ہمارے آنے والے شہریوں کو کثیر خواندگی، تخلیقی اور جدید ہونے کی ضرورت ہے۔ (شفٹنگ مائینڈز 2012):"	
ii.	پھر بتائیں چھوٹے بچے جسمانی اور فکری صلاحیت کی وجہ سے معاشرے کے سب سے زیادہ اہم ممبر ہیں، لیکن حقیقت میں ان میں سے بہت سے بچے اپنی صلاحیتوں سے بھی واقف نہیں ہیں، اور اس کے نتیجے میں والدین کی طرف سے کوئی رہنمائی اور حوصلہ افزائی نہ ہونے پر صلاحیتوں کا استعمال بہت کم کر سکتے ہیں۔	
iii.	شرکاء کو مطلع کریں کہ بچے مختلف ارتقائی مراحل جیسے دماغی، جسمانی، معاشرتی وغیرہ سے گزرتے ہیں اور ان میں سے ہر ایک کے لئے کچھ خاص مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ شرکاء سے یہ پوچھیں کہ وہ مہارت کیا ہو سکتی ہے۔	
iv.	پھر وضاحت کریں کہ اس طرح کی مہارت کو زندگی کی مہارت کہا جاتا ہے جو بنیادی اور مثبت طرز عمل کی صلاحیتیں ہیں جو افراد / بچوں کو روزمرہ کی زندگی کے مطالبات اور چیلنجوں سے موثر انداز میں نپٹنے کے قابل بناتی ہیں۔	

عمل (Process)

2	زندگی کی مہارتوں (ایل ایس بی ای) کی تعلیم کیا ہے؟	سوال و جواب، لیکچرز
i.	بتائیں کہ بچے کے لئے تعلیم بہت ضروری ہے لیکن اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ تعلیم کو بہتر زندگی گزارنے میں مدد دینی چاہئے۔	
ii.	یہ بتائیں کہ انسان اپنے آپ، دوسرے لوگوں اور مجموعی طور پر ماحول کے ساتھ مستقل طور پر بات چیت کرتا ہے۔ لہذا جب بچہ بلوغت اور بڑوں میں بڑا ہو جاتا ہے، تو اسے علم، مہارت اور رویوں کی ضرورت ہوتی ہے جو اسے خود اور ماحول کو کامیابی کے ساتھ منظم کرنے کے لیے تیار کر سکتا ہے۔	
iii.	تعلیم کے روایتی طریقوں کی مزید وضاحت کرتے ہوئے بتائیں کہ یہ فرض کیا گیا کہ زندگی کی مہارت اور رویے کی تربیت اہل خانہ اور برادری کے ذریعہ مہیا کی جانی چاہئے۔ لیکن یہ غلط ثابت ہوا ہے کیونکہ بڑے پیمانے پر ایسے روایتی طریقوں کی وجہ سے بچے اس خطرے سے دوچار رہ چکے ہیں کہ اس وجہ سے کہ بچوں اور نوجوانوں کو درپیش چیلنجز اور اندیشوں میں اضافہ ہوا ہے۔ لہذا، موجودہ دور کی دنیا کے چیلنجوں اور خطرات کی پیچیدہ نوعیت کا مقابلہ کرنے کے لیے بچوں کو تیار کرنا زیادہ اہم ہو گیا ہے۔	
iv.	یہ کہنا کہ ایل ایس بی ای کے ذریعہ ہی تعلیم بہتر زندگی گزارنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے کیونکہ یہ بچے ملک کے ذمہ دار شہری بننے کے لئے لازمی عناصر ہیں جو موجودہ معاشرے اور مستقبل کے چیلنجوں سے نپٹ سکتے ہیں اور ان سے بچ سکتے ہیں۔	
v.	پھر ان سے پوچھیں کہ اگلا سوال جو ذہن میں آتا ہے وہ یہ ہے کہ ایل ایس بی ای کیا ہے؟ اس کو تعلیم کی ایک شکل کے طور پر بیان کریں جو زندگی کی مہارتوں کی ترقی پر مرکوز ہے جس پر ہم اب گفتگو کریں گے۔	

3	ایل ایس بی ای کے لئے اہم زندگی کی مہارت: خود آگاہی	ذہن سازی، گروپ سرگرمی؛ میں کون ہوں؟
i	سیشن کا آغاز یہ کہہ کر کریں کہ ہمیں زندگی کی مہارت اور ایل ایس بی ای کے بارے میں بہت کم علم ہے۔ اس سیشن میں ہم زندگی کی مہارتوں خاص طور پر ایل ایس بی ای پر تفصیل سے گفتگو کریں گے۔ بتائیں کہ زندگی کی پہلی استعداد جس پر ہم گفتگو کریں گے وہ خود آگاہی ہے۔	
ii	شرکاء کو آگاہ کریں کہ اپنے بارے میں علم کو خود آگاہی کہا جاتا ہے جو اس شعور کا نام ہے کہ کوئی شخص / بچہ کیا کر سکتا ہے یا نہیں کر سکتا ہے۔ یہ بتائیں کہ یہ خود آگاہی کے ذریعے ہی نو عمروں میں خود اعتمادی اور خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔	
iii	پھر یہ بتائیں کہ خود اعتمادی کی بنیاد پر، نو عمر افراد اعتماد کے ساتھ کسی بھی صورتحال کا جواب دینے کی قابلیت پیدا کر سکتے ہیں۔ خود شناسی کا ایک اور فائدہ یہ ہے کہ وہ اپنے جذبات اور تناؤ کا مقابلہ کرنے کے لیے خود پر قابو پاتے ہیں۔	
iv	بتائیں کہ ہم ایک سرگرمی کریں گے جس کا نام ہے ”میں کون ہوں؟“ جو خود کو سمجھنے اور خود اعتمادی کے بارے میں ہے۔	
v	شرکاء کو بٹھائیں اور حلقہ بنائیں۔	
vi	بتائیں کہ ہم یہ سرگرمی جوڑوں میں کریں گے۔	
vii	سمجھائیں کہ ایک شخص دوسرے شخص سے پوچھے گا، آپ کون ہیں؟	
viii	دوسرے شخص کو اپنے بارے میں بہت کچھ مختصر جواب دینا ہے۔ جیسے مجھے پسند ہے کہ۔۔۔۔۔	
ix	انہیں بتائیں کہ وہ صرف اپنے بارے میں مثبت معلومات فراہم کریں۔ کچھ بھی منفی نہیں۔	
x	ہر شاگرد سے اپنے نام کے بارے میں بتانے کو کہیں۔ نام ان کے لئے کس نے منتخب کیا؟ پوری کلاس کو بتائیں کہ ہر نام کا کیا مطلب ہے۔ طلباء کن کن ناموں کو ترجیح دیں گے اگر انہیں ان کے موجودہ ناموں کو تبدیل کرنے کا موقع دیا جائے؟	
xi	پھر ایک بار پھر پہلا شخص وہی سوال دہرائے گا، آپ کون ہیں؟ اب دوسرے شخص کو مختلف طریقے سے جواب دینا ہوگا۔	
xii	ایک بار پھر سرگرمی دہرائیں۔	
xiii	پھر کسی اور جوڑے کو بھی ایسا کرنے کو کہیں۔ یہ بڑے گروپوں کے ساتھ بھی کیا جاسکتا ہے جیسے ہر گروپ میں پانچ سے چھ شرکاء۔	
xiv	اگر سرگرمی بڑے گروپوں میں کی جاتی ہے تو پھر تین سے چار گروپ بنائیں، اور ہر ایک کو ایسا کرنے کا موقع دیں۔	
xv	ایک بار جب سب نے حصہ لیا تو، تمام شرکاء سے پوچھیں کہ اپنے بارے میں مثبت معلومات دیتے وقت انہیں کیسا لگا؟	
xvi	پھر پوچھیں کہ کیا کسی کو اپنے بارے میں کچھ نیا ملا ہے؟	
xvii	آخر میں انہیں بتائیں کہ اس سرگرمی کا بنیادی مقصد یہ تھا کہ وہ خود شناسی تک پہنچیں۔	
xviii	نگرانی کی سرگرمی کے طور پر، بچے والدین سے ان کے ناموں کے معنی اور ان کا نام کیوں رکھا گیا ہے کے بارے میں پوچھیں گے۔	

4	ایل ایس بی ای کے لئے اہم زندگی کی مہارت: مواصلات	گروپ کی سرگرمی: تبادلہ خیال کے مختلف طریقے
i	بتائیں کہ انسانی تعلقات تبادلہ خیال پر منحصر ہیں اسی لئے زندگی کی ایک بہت ہی اہم استعداد ہے۔	
ii	پوچھیں کہ کسی بچے کے لئے بات چیت کتنا ضروری ہے اور اگر بچہ موثر انداز میں بات چیت کرنے میں کمزور ہو تو کیا ہوگا۔	
iii	فلپ چارٹ پر شرکاء کے پوائنٹس لکھیں۔	
iv	پھر بتائیں کہ ہم ایک دلچسپ تفریحی سرگرمی کریں گے جس کا نام ہے "نہ سنو"۔ جو ناقص بات چیت سے متعلق ہے اور یہ بھی واضح کریں کہ جب کوئی آپ کی بات نہیں سنے گا تب کیا ہوگا۔	
v	یہ بتادیا جائے کہ آپ جتنے جتنے دو سے تین شرکاء منتخب کریں گے جو کسی بھی من پسند موضوع یا چیز پر ایک منٹ کے لئے بات کریں گے۔	
vi	باقی شرکاء سامعین ہیں اور انہیں زبان کے استعمال کے بغیر ہی اپنی بدن بولی اور چہرے کے تاثرات کے ذریعہ ظاہر کرنا ہے کہ وہ بولنے والوں کو نہیں سن رہے۔	
vii	جب بولنے والا بات کرنا شروع کر دے گا اور دیکھے گا کہ کوئی بھی اس کی بات نہیں سن رہا ہے، تب وہ رک جائے گا کہ جب کوئی سن نہ رہا ہو تو بات کرنا مشکل ہوتا ہے۔	
viii	بات کرنے کے لئے دو سے تین شرکاء کو مدعو کریں۔	
ix	ایک بار سب باتیں کرنے کے بعد، پوچھیں کہ جب ان کی کوئی بات نہیں سن رہا تھا تو انہیں ایسی کیفیت میں کیسا محسوس ہوا؟	
x	ان کے جوابات فلپ چارٹ پر لکھیں، جس میں زیادہ تر ممکنہ طور پر جوابات شامل ہوں گے:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ مایوسی ✓ ناراض ✓ توہین کا احساس ✓ ممکن ہے کہ سامعین کے لئے یہ موضوع بہت بورنگ ہو۔ ✓ میں رک گیا، آگے نہیں بڑھ سکا۔
xi	پھر سامعین سے پوچھیں کہ جب وہ پیش کنندہ کو نہیں سن رہے تو انہیں کیسا لگا۔	
xii	ان کے جوابات بولنے والوں کے جوابات کے بالمقابل چارٹ پر لکھیں۔	
xiii	وضاحت کریں کہ سامعین کی فہرست میں کچھ مبالغہ آرائیاں ہو سکتی ہیں لیکن پہلی فہرست اس احساس کی قطعی نمائندگی ہے جب دوسرے آپ کی بات نہیں مانتے ہیں اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ اس صورتحال میں بات کرنا چھوڑ دیتے ہیں جب توہین محسوس ہو۔	
xiv	اس کے بعد، انہیں جو سرگرمیاں انجام دی ہیں اس کی مثال دے کر، بات چیت کے مختلف طریقے بتائیں۔	
xv	ان سے پوچھیں کہ ان کے خیال میں کہ وہ سرگرمی کے دوران میں کس طرح کی بات چیت کر رہے تھے۔	

xvi	ان سے جواب لینے کے بعد بتائیں کہ زبانی اور غیر زبانی دو طرح کا ابلاغ تھا۔ غیر زبانی ابلاغ بدن بولی اور چہرے کے تاثرات کے ذریعے کیا گیا۔
xvii	وضاحت کریں کہ حیرت کی بات ہوگی کہ کسی شخص کا 70% ابلاغ غیر زبانی ہوتا ہے۔
xviii	پھر بتائیں کہ ہم اسکی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لئے ایک اور سرگرمی کریں گے جس کو مختلف قسم کے ابلاغ کہتے ہیں
xix	اب ان سے کہیں کہ مجھے اپنے کلاس روم میں اپنے کلاس ٹیچر کی حیثیت سے فرض کرو۔
xx	اب آپ (سہولت کار) کو کمرے سے باہر جا کر دوبارہ آنے کی ضرورت ہے۔
xxi	واپسی پر بات نہ کریں، سیدھے سیدھے سفید بورڈ پر جائیں اور بورڈ پر لکھیں "سب خاموش ہو جائیں"۔
xxii	کسی بھی شریک کو وائٹ بورڈ پر جانے اور سب کے سامنے کھڑے ہونے کے لئے مدعو کریں
xxiii	اس شخص کو بتائیں کہ اس نے باقیوں کو سمجھانا ہے کہ وہ اشارہ کر کے کیا کرنا چاہتا ہے اور کلاس کو اندازہ کرنا ہو گا کہ اس کا کیا مطلب ہے۔
xxiv	بتائیں کہ وہ کسی بھی طرح سے پیغام پہنچا سکتا ہے جس کے بارے میں وہ کچھ بھی بولے بغیر سوچ سکتے ہیں۔
xxv	کاموں کا فیصلہ شریک کے ذریعہ کرنا چاہئے۔ تاہم، بہتر ہے کہ عام لوگوں سے شروع کریں، جیسے کہ میں نے وائٹ بورڈ صاف کیا ہے، مجھے فون کال کرنا ہے، مجھے اپنا قلم دینا ہے۔
xxvi	تین سے چار شرکاء کے ساتھ سرگرمی دہرائیں۔
xxvii	انہیں بتائیں کہ کام کرنے میں بھی مشکل کام کرنا چاہئے۔
xxviii	ایک یا دو افراد کو مشکل کاموں کے اشارے کے لئے مدعو کریں۔
xxix	ایک بار کام کرنے کے بعد، پوچھیں کہ سب کو کیسا لگا؟ کیا بات چیت کرنا مشکل تھا؟ کیا یہ سمجھنا مشکل تھا؟
xxx	پھر سمجھائیں کہ ہم بہت سے لوگوں میں مختلف قسم کے مواصلات کا استعمال کرتے ہوئے ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔
xxxi	دیگر قسم بات چیت کو وائٹ بورڈ پر لکھ کر بیان کریں جیسے: چہرے کا تاثرات، ڈرائنگ، جسمانی زبان کی تحریر
xxxii	اس کے ساتھ ہی سرگرمی کا اختتام کریں

5	زندگی کی اہم مہارت: باہمی تعلقات	بحث و مباحثہ، گروپ سرگرمی، احترام دکھائیں
i	بتائیں کہ بچے ان سے محبت کرتے ہیں جو انھیں پسند کرتے ہیں اور ان سے وابستگی رکھتے ہیں۔ اس بات کی وضاحت کریں کہ اس باہمی رشتے کے ہونے کے لیے وفاداری، اعتماد، رضامندی اور دوستی کے عزم جیسے کچھ عوامل ضروری ہیں۔	
ii	سوال کریں کہ بچہ کس کس کے ساتھ اس رشتے کو فروغ دے سکتا ہے۔ شرکاء کے جواب دینے کے بعد، ان کو بتایا جائے کہ ایک بچہ اس رشتے کو کنبہ کے افراد، دوستوں، ساتھیوں، بڑوں، سماجی کارکنان، گاؤں کے سربراہ، استاد وغیرہ کے ساتھ استعمال کر سکتا ہے۔	
iii	پھر شرکاء پر یہ واضح کریں کہ جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے ہیں اور اسکول اور دیگر معاشرتی اجتماعات میں دوسرے بچوں کے ساتھ اختلاط کرنا شروع کرتے ہیں، وہ باہمی تعلق داری اختیار کرنا شروع کر دیتے ہیں جو بعد کی زندگی میں ان کی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے۔	
iv	انہیں بتایا جائے کہ بچہ صرف ان لوگوں کے ساتھ تعلق داری قائم کرتا ہے جن کو جانتا ہوتا ہے یا جاننے کا امکان ہوتا ہے۔	
v	شرکاء کو بتائیں کہ اب ہم باہمی تعلقات سے متعلق ایک سرگرمی کریں گے جس کو احترام داری کہتے ہیں۔	
vi	تعداد کے لحاظ سے، شرکاء کے چار گروپ بنائیں۔	
vii	ہر گروپ کے چار ممبر ہوں۔	
viii	ہر گروپ کو سہ اختیاری کارڈوں کا ایک سیٹ دیں جو آپ نے پہلے تیار کیا ہو۔ برائے مہربانی احترام کریں کارڈز کے لئے ہینڈ آؤٹ اے دیکھیں	
ix	انہیں بتائیں کہ اب ہر گروپ کو کارڈ بلند آواز سے پڑھنا ہے اور پھر اس میں دیئے گئے سوال کا جواب احترام سے دینا ہے	
x	یہ بتایا جائے کہ ان گروہوں کو صرف تب ہی پوائنٹس ملیں گے جب ان کے جوابی بیانات کو مناسب لہجے اور مودب آواز میں کہا گیا ہو۔	
xi	بتایا جائے کہ زیادہ تر پوائنٹس والا گروپ فاتح ہوگا۔	
xii	مثال کے طور پر، ایک کارڈ لیں اور اس کا جواب دیں۔	
xiii	انہیں کارڈ پڑھنے کے لئے پانچ منٹ دیں۔	
xiv	ایک بار جب ہر گروپ نے اپنے کارڈ پڑھ لئے ہیں تو پھر پہلے گروپ سے شروع کریں جس نے اپنے کارڈ پڑھ لیے ہوں۔	
xv	گروپ کے ممبروں سے کارڈز میں دیئے گئے سوالات کا جواب دینے کے لئے کہیں۔	
xvi	شرکاء کو بتائیں کہ ہر کارڈ کی قیمت پانچ پوائنٹس ہے۔ چونکہ ہر گروپ کے پاس تین کارڈ ہیں اس کے بعد کل اسکور 15 ہوگا۔	
xvii	ہر گروپ کے پوائنٹس کو نوٹ کریں، اور آخر میں اعلان کریں کہ کس کے سب سے زیادہ اسکور ہے۔	
xviii	سرگرمی کے آخر پر یہ بتایا جائے کہ احترام کے ساتھ دوسرے لوگوں کے ساتھ بات چیت کرتے ہوئے باہمی تعلقات فروغ پذیر ہونے لگتے ہیں اور اگر محبت اور احترام کے ساتھ اس کی پرورش کی جاتی ہے تو تعلقات جاری رہتے ہیں۔	

6	زندگی کی اہم مہارت: فیصلہ سازی	بحث و مباحثہ، گروپ کی سرگرمی، میرا انتخاب
i	شروعات کو بتائیں کہ جیسے جیسے ہم بڑے ہوتے ہیں تو ہمیں وقت کے ساتھ ساتھ چھوٹے بڑے فیصلے کرنے پڑتے ہیں، ہر ایک کو روز مرہ زندگی میں کچھ لازمی فیصلے کرنے ہوتے ہیں جیسے کہ کیا پہننا ہے، کیا کھانا ہے وغیرہ۔	
ii	شروعات سے پوچھیں کہ وہ کس بنیاد پر اپنی زندگی کی مختلف چوائسز کا انتخاب کرتے ہیں۔	
iii	ان کے جوابات پر ان سے گفتگو کریں۔	
iv	پھر شروعات کو بتایا جائے کہ یہ روزمرہ کی زندگی کے معمولات ہیں، لیکن ان کے علاوہ بھی، ایک شخص کو اکثر سنجیدہ فیصلے کرنے کا سامنا کرنا پڑتا ہے جیسے۔ مستقبل، تعلیم، تعلقات وغیرہ سے متعلق۔	
v	اس کے بعد بتایا جائے کہ فیصلہ سناتے وقت کسی شخص کو اس سے منسلک نتائج سے واقف رہنا چاہئے۔ کسی شے کی اچھائیوں برائیوں کا وزن کرنا اور کسی نتیجے پر پہنچنا فیصلہ سازی ہے۔	
vi	بتایا جائے کہ اب ہم ایک انٹرایکٹو سرگرمی کریں گے جسے "میری پسند" کہا جاتا ہے۔	
vii	بتائیں کہ یہ سرگرمی انفرادی طور پر کی جائے گی اور اس کمرے میں موجود ہر شخص حصہ لے گا۔	
viii	اس سرگرمی کی ابتدائی تیاری کے طور پر، دو کالموں والا ٹیبل کو کاغذ پر بنائیں۔ بائیں کالم میں "میری پسند" اس کے عنوان کے طور پر لکھیں اور اس کے نیچے لکھیں، میرے دوست، میری ڈرائنگ پنسل	
ix	جبکہ دائیں کالم میں "انتخاب کی پابندی" لکھیں۔ اس کے تحت، والدین، نیند کے لئے وقت لکھیں۔	
x	مثال دے کر دونوں کی وضاحت کریں۔	
xi	دائیں کالم کے لئے مثلاً a ایسی صورت حال جب کسی فیصلے کا کوئی امکان نہ ہو تو صحیح فیصلہ کیسے کریں۔ اس کی مثال بتائی جائے؛ بچے اپنے نام منتخب نہیں کرتے ہیں، ان کے والدین یا دوسرے بزرگ ان کے لئے یہ کام کرتے ہیں، جبکہ کچھ بچے اپنے نام کو پسند نہیں کرتے ہیں۔ کیا اس طرح ہے؟	
xii	جواب غالباً ہاں میں ہو گا۔	
xiii	پوچھیں کہ جب انہیں اپنا نام پسند نہیں ہے تو ایسی صورت حال میں کیا حل ہو سکتا ہے؟	
xiv	ان کی رائے لیں اور پھر کہیں کہ، تک نام بہترین حل ہو سکتا ہے۔	
xv	شروعات سے پوچھیں کہ اگر وہ بات کو مکمل طور پر سمجھے یا نہیں۔	
xvi	اب ان سے میرا انتخاب کالم کے لئے ایک فیصلہ اور کوئی چوائس کالم کیلئے لکھنے کو کہیں۔	
xvii	انہیں ایسا کرنے کے لئے پانچ سے چھ منٹ کی مہلت دیں۔	
xviii	انہیں اپنی روزمرہ کی زندگی کا تجزیہ کرنے اور پھر فیصلوں کے بارے میں سوچنے کی ہدایت کریں۔	

<p>فیصلہ کرنا اور انتخاب کرنا بچوں کے لئے کتنا اہم ہے۔</p> <p>اپنی پسند کے ساتھ زندہ رہیں اور اپنے فیصلے خود کریں۔ تجربات سے سیکھیں اور اپنی غلطیوں کو دہرا نا نہ دیں۔</p> <p>خود کو تک نام دیں اور اپنی تخلیقی صلاحیتوں سے لطف اٹھائیں۔</p>	<p>xix اگر کسی کے لیے معاملہ واضح نہیں ہے تو اس اجازت دیں کہ وہ آپ سے پوچھ سکتا ہے۔</p>
	<p>xx جب تمام شرکاء جواب لکھ لے تو مختصر آسب سے ان کے جوابات کے بارے میں پوچھیں اور گفتگو کریں۔</p>
	<p>xxi سرگرمی کے بعد، اس کی وضاحت کریں کہ اس سرگرمی کا مقصد تربیتی افراد کو اپنے فیصلے کرنے کا طریقہ سکھانا تھا۔ مزید وضاحت کریں کہ اس سرگرمی کے دوران زندگی کی دو صلاحیتیں استعمال کی گئیں، ایک فیصلہ سازی اور دوسرا تنقیدی سوچ، جس پر آگے تبادلہ خیال کریں گے۔</p>

7	زندگی کی اہم استعداد: مسائل حل کرنے کی مہارت	ذہن سازی، تبادلہ خیال، گروپ سرگرمی: سلوشن بی
i	یہ بتائیں کہ ہر ایک شخص کو اپنی زندگی میں چھوٹی بڑی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اور جیسے جیسے ہم زندگی میں آگے بڑھتے ہیں، ہم مسائل کو حل کرنا سیکھتے ہیں اور ان لائیو مسائل کے ساتھ مثبت طور پر زندگی گزارنے کی کوشش کرتے ہیں۔	
ii	بتایا جائے کہ مسئلہ حل کرنے کی مہارت سے مراد مشکل یا چیلنج والے حالات کا دراک کرنا اور اس صورتحال سے نکلنے کا حل تلاش کرنا ہے۔ نوجوان مسلسل مشق سے اس بہتر حل کی طرف جاسکتے ہیں۔	
iii	شرکاء کو بتایا جائے کہ اس مہارت کو سمجھنے کے لیے وہ سلوشن بی گیم کھیلیں گے۔	
iv	چھوٹے چھوٹے کارڈوں کا ایک سیٹ بنائیں، جس میں ایک طرف مسئلہ لکھا ہوا ہو اور دوسری طرف ممکنہ حل ہو۔	
v	یہ سرگرمی دو طریقوں سے کی جاسکتی ہے، یا تو سارے شرکاء کو دو بڑے گروپوں میں تقسیم کریں یا انہیں تین، چار یا پانچ گروپوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، (شرکاء کی کل تعداد پر منحصر ہے)	
vi	گروپوں کو کارڈز کی گڈی دکھائیں اور بتائیں کہ ان کارڈز میں سے ہر ایک پر ایک مسئلہ لکھا ہوا ہے جبکہ اس کے پچھلی طرف اس مسئلے کا حل یا جواب ہے۔	
vii	سرگرمی کے لئے ہدایات دیتے ہوئے، یہ بتائیں کہ ہر گروپ میں سے ایک ممبر آئے گا اور پھینٹی ہوئی گڈی سے ایک کارڈ نکالے گا۔	
viii	کارڈ کی پشت سامنے کیے بغیر سامنے لکھا مسئلہ پڑھیں۔	پراعتقاد محسوس کریں کہ ہر مسئلے کا ایک حل ہے اور ہم اپنی طاقت پر اعتماد ہے ان پریشانیوں کو حل کر سکتے ہیں۔
ix	گروپوں سے مسئلہ کا ممکنہ حل بتانے کو کہیں۔	
x	جو بھی ٹیم کارڈ کے دوسری طرف سے جواب کے قریب قریب حل تجویز کرتی ہے، اس کو ایک پوائنٹ دیا جائے۔	بچوں کو ان کی صلاحیتوں اور خود اعتمادی میں اضافہ کرنے میں مدد کریں۔ وہ اپنی دنیا بنانے کے لئے بہترین انجینئر ہیں: ہم سہولت کار ہیں اور بچوں کی صلاحیتوں پر اعتماد کرتے ہیں۔
xi	انہیں بتائیں کہ جواب دینے میں عجلت نہ کریں۔ گروپوں کو چاہئے کہ وہ گروپ ممبروں کے ساتھ ذہن سازی کریں اور جواب بتانے سے پہلے ہر ممکنہ حل کا تجزیہ کریں	
xii	زیادہ تر پوائنٹس والا گروپ فاتح ہوگا۔	

مسائل اور حل کے لئے بذیل کارڈ دیکھیں:

<p>مسئلہ: بطور سزا، مجھے باہر جانے کی اجازت نہیں ہے آج ایک کرکٹ میچ کھیلنا ہے</p> <p>حل: اپنے والدین سے درخواست کریں کہ کسی اور دن آپ کو گراؤنڈ لے کر دیں</p>	<p>مسئلہ: میں نے ایک ایسا کام چلانا بھول گیا جو والد نے مجھے دیا تھا</p> <p>حل: اپنے اسکول کے حل: اس سے بچنے کے لیے بیگ پر یا ایسی کسی چیز پر نوٹ رکھیں جو آپ نظر انداز نہیں کر سکتے ہیں</p>	<p>مسئلہ: جیسے ہی ٹیچر کلاس چھوڑتا ہے، علی میرے بارے میں طنزیہ تبصرے کرنا شروع کر دیتا ہے</p> <p>حل: علی سے کہو، کہ تم چھٹی کے وقت اسے پیٹا گا۔</p>
<p>مسئلہ: میرے سب سے اچھے دوست نے کلاس ٹیچر سے جھوٹ بولا</p> <p>حل: استاد کو بتائیں کہ آپ کے دوست نے جھوٹ بولا ہے</p>	<p>مسئلہ: والدین مجھے سوات کے اسکول کے سفر پر جانے کی اجازت نہیں دے رہے ہیں</p> <p>حل: استاد سے اپنے والدین سے بات کرنے کی درخواست کریں</p>	<p>مسئلہ: ایک دوست مشاپ لفٹ میں اس کی مدد کرنا چاہتا ہے</p> <p>حل: اپنے استاد سے کہو</p>
<p>مسئلہ: ایک دوست مجھ سے کہتا ہے کہ وہ اسے میرے امتحان سے دھوکہ دے</p> <p>حل: اسے دھوکہ دینے دیں، لیکن بعد میں اس سے بات کریں یہ بتانے کے لئے کہ یہ دونوں کے لئے بہت بڑی بے ایمانی ہے اور آپ دوبارہ اس کی مدد نہیں کریں گے۔</p>	<p>مسئلہ: ٹیچر مجھ سے ہوم ورک ظاہر کرنے کو کہتے ہیں، لیکن میں کل ہوم ورک نوٹ بک سے محروم ہو گیا ہوں</p> <p>حل: اپنے والدین سے پوچھیں کیوں کہ انہوں نے اسے گھر میں کہیں رکھ دیا ہو</p>	

8	زندگی کی اہم مہارت: تخلیقی سوچ	بحث و مباحثہ، گروپ سرگرمی: کسی جزیرے پر زندہ رہنا
i	شرکاء کو بتائیں کہ زندگی کی ساری صلاحیتیں آپس میں وابستہ ہیں اور کامیاب ہونے کے لیے سب کی ضرورت ہے ان کو یہ بھی بتائیں کہ تخلیقی سوچ فیصلہ سازی، مسئلہ حل کرنے کے تجزیہ اور مواصلات کی پیداوار ہے۔	
ii	پھر یہ بتائیں کہ اس سے ہمیں اپنے تجربات سے بالاتر ہو کر سوچنے میں مدد ملتی ہے یا دوسرے لفظوں میں باکس سے باہر سوچنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے ہماری اپنی روزمرہ زندگی کے مسائل سے بطریق احسن نمٹنے میں مدد ملتی ہے۔	
iii	پوچھیں کہ وہ تخلیقی سوچ کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں۔	
iv	تخلیقی سوچ کی ان مثالوں کا حوالہ دیں جیسے: ڈرائنگ، پینٹنگ، کھیل، کوزہ، مضمون تحریر، رول پلے وغیرہ۔	
v	شرکاء کو بتائیں کہ ہم سروائیورز گیم کے نام سے ایک سرگرمی کریں گے جو تخلیقی سوچ کے تصورات کو سمجھنے اور روایت سے ہٹ کر سوچنے میں مدد دے گی۔	
vi	شرکاء کے تین گروپ بنائیں۔	
vii	شرکاء پر واضح کریں کہ ان کو جو منظر سنایا جائے گا۔ اس میں پیش آمدہ صورتحال سے نمٹنے کے لئے انہیں تخلیقی انداز میں سوچنے کی ضرورت ہوگی۔	
viii	آزمائشی منظر نامے کی وضاحت کرتے ہوئے، بتایا جائے، ہم سب ایک جزیرے پر پھنسے ہوئے ہیں، اور طے ہے کہ تین دن تک کوئی بھی مدد کرنے نہیں پہنچے گا۔	
ix	شرکاء کو یاد دلائیں کہ ان کے پاس کھانے اور پانی کی مقدار محدود ہے لہذا انہیں محتاط رہنا ہے۔	
x	پہلا کام یہ ہے کہ انہیں جزیرے پر دستیاب چیزوں جیسے درخت، پودوں، لکڑی، پتیوں وغیرہ سے پناہ گاہ بنانے کے لئے تخلیقی طور پر سوچنا ہے۔	
xi	ہر گروپ میں سے ایک فرد کو گروپ لیڈر بننے کا کہیں۔	
xii	گروپ لیڈر کا کام ہے کہ وہ گروپ کے ہر ممبر کو اس عمل میں شامل کرے اور ہر ایک کے پیش کردہ خیالات پر غور کیا جائے۔	
xiii	سب کو تخلیقی طور پر سوچنے کی ترغیب دیں۔	
xiv	اس کارروائی کے لیے انہیں دس منٹ کا وقت دیں۔	
xv	جب وقت ختم ہو جائے تو، گروپ کے ہر لیڈر سے اپنے اپنے گروپ کے آئیڈیاز شیئر کرنے کو کہیں۔	
xvi	سب سے زیادہ منفرد اور عملی خیال رکھنے والا گروپ فاتح ہوگا	
xvii	گروہوں کو ایک دوسرے کے لئے تالیاں بجانے کا کہہ کر سرگرمی کی تکمیل کا اعلان کریں۔	بچے تخلیقی صلاحیتوں میں بہترین ہیں کیونکہ وہ نئی دنیا میں آنکھ کھولنے کے دن سے ہی چیزیں دریافت کرتے رہتے ہیں۔ تخلیقیت کو تقویت بخش اور لطف اندوز کرنے والے بچوں کی تعریف کریں۔
xviii	سرگرمی کے بعد، پوچھیں کہ سرگرمی کے دوران میں انہوں نے کیسا محسوس کیا؟ کیا کسی مختلف چیز کے بارے میں سوچنا مشکل تھا، انہوں نے اسے کیسے ترتیب دیا وغیرہ۔	
xix	ان کے جوابات سنیں اور یہ کہہ کر تکمیل کا اعلان کریں کہ تخلیقی سوچ ایک ایسی مہارت ہے جسے عملی طور پر بڑھایا جاسکتا ہے۔ جتنی جتنی مشق کرتے جائیں گے، ان کی تخلیقی صلاحیت بھی اتنی اتنی بہتر ہوتی جائے گی۔	
9	زندگی کی اہم مہارت: جذبات سے نمٹنا	ذہن سازی، گروپ ورک
i	شرکاء سے پوچھیں کہ کیا وہ جانتے ہیں کہ جذبات و احساسات کیا ہیں؟ ان کے جواب دینے کے بعد، اس کی وضاحت کریں کہ بالعموم جیسے بچے طرح طرح کے جذبات محسوس کرتے ہیں جس میں تعریف، غصہ، اضطراب، الجھن، جوش، خوف، راحت اور یادش بخیر یا	

	شامل ہو سکتے ہیں۔
ii	شرکاء کو بتائیں کہ بور ہونا، شرمندگی، خوفزدگی، مایوسی اور ملال کیا ہے۔ یہ بھی بتائیں یہ سب ایسے جذبات ہیں جو ہر کوئی محسوس کرتا ہے۔
iii	زندگی کی اہم قابلیت کے طور پر، اپنے اندرونی جذبات کا مقابلہ کرنا اور دوسروں کے بھی انھی جذبات کو پہچاننا ہے۔ اس بات سے آگاہی لازمی ہے کہ جذبات رویے پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں اور ان کے لئے مناسب رد عمل کیا ہونا چاہئے۔
iv	احساسات کی تصاویر (ایجو جیز) ہوں جن میں سے ہر ایک مختلف موڈ کی نمائندگی کرتا ہے۔ شرکاء کو مختلف کارڈز دکھائیں جن پر شرکاء سے مختلف ایجو جیز کی شناخت کرنے کو کہیں۔
v	ان کو بتایا جائے کہ یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں کو صحت مند انداز میں اپنے جذبات کنٹرول کرنے کا طریقہ آتا ہوتا کہ وہ اپنی پریشانی، تناؤ، خوف وغیرہ پر قابو پاسکیں۔
vi	بتائیں کہ جذبات کو قابو کرنے کے بارے میں کوئی سرگرمی کریں گے۔
vii	ہینڈ آؤٹ B تقسیم کریں اور اس میں دی گئی تصویر کی وضاحت کریں۔
viii	ان کو بتائیں کہ دائروں / کلاؤڈز میں دیئے گئے تین الگ جذبات ہیں۔ ان جذبات کے نام کی نشان دہی ان سے کروائیں۔
ix	مزید وضاحت کریں کہ اگر وہ ناراض کلاؤڈ کو دیکھیں تو انہیں کیسا لگتا ہے۔ اس کی وضاحت کریں کہ انہیں کسی ایسے شخص، واقعہ، چیز وغیرہ کا نام لکھنا ہے جس کو ذہن میں لاتے ہی انہیں ناگواری محسوس ہوتی ہے۔
x	امید والے کلاؤڈ میں، وہی جملہ لکھا ہوا ہے اور یہاں انہیں ان چیزوں کے بارے میں لکھنا ہے جس سے انہیں امید پیدا ہوتی ہے۔ جیسے اچھے نمبر لینا، والد کے کاروبار میں توسیع، کسی دوسرے علاقے کی سیر وغیرہ۔
xi	تیسرا کلاؤڈ یعنی گھبراہٹ والا ہے۔ پہلے ان سے پوچھیں کہ وہ کس چیز سے گھبراہٹ کا شکار ہوتے ہیں؟ پھر کہیں کہ اب وہ تیسرے کلاؤڈ میں یہ جذبات لکھ سکتے ہیں۔
xii	آخر پر، کسی ایک تمام ہینڈ آؤٹ اکٹھا کرنے کا کہیں۔
xiii	ناراض، پُر امید اور گھبراہٹ والے احساسات کا جائزہ لیں اور تین بہترین کا انتخاب کریں۔
xiv	سرگرمی کا اختتام کرتے ہوئے، اس کی وضاحت کریں کہ اس سرگرمی کے ذریعے ہم نے غصے، خوشی اور کنفیوژن اور ان میں سے ہر ایک کی وجوہات کی شناخت کی ہے۔
xv	اس کے بعد ہم ان جذبات سے نمٹنے کے لیے ایک اور سرگرمی کریں گے۔
xvi	ہینڈ آؤٹ C تقسیم کریں۔
xvii	ہینڈ آؤٹ کی وضاحت کرتے ہوئے کہنا کہ اس میں انسانی سر کی ایک شکل ہے جس کو ہر شریک یہ تصور کرے کہ یہ اس کا سر ہے۔ اب سوچئے کہ آپ نے ناراض ہونے کی وجہ سے کچھ غلط کیا ہے، اب آپ کو اندازہ ہو گیا ہے کہ آپ نے ایسے الفاظ کہنے کے لئے غلط کام کیا ہے۔ آپ کو کال آؤٹ / باکس میں لکھنا ہو گا کہ آپ اس شخص کو کیا کہیں گے، جب آپ کو احساس ہو گا کہ آپ نے غلطی کی ہے۔
xviii	مثال: آپ کی دوست سے زبانی لڑائی ہوئی تھی۔ آپ کو احساس ہوا کہ آپ غلط ہیں، لہذا آپ معذرت کرنا چاہتے ہیں۔ تو کال آؤٹ

	میں سوری لکھی جائے۔	
xix	دوسرا جملہ کسی کام سے متعلق ہے جو آپ نے کیا ہے، جب آپ ناراض تھے اور اب آپ کو اندازہ ہو گیا ہے کہ یہ کرنا غلط کام تھا۔ تو اگر آپ کو دوبارہ موقع دیا گیا تو آپ کیا کریں گے۔	
xx	دوسرے جملے کی مثال یہ ہے کہ، آپ کے ساتھ دوست سے لڑائی ہوگی۔ اب آپ کو یہ احساس ہو گیا ہے کہ یہ غلط تھا اور معافی مانگنا چاہتے ہیں اور اسے اپنے ساتھ بیان کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ اس دوست کے ساتھ لُج شئیر کرنا مفید ہوگا۔ لہذا کال آؤٹ دو میں، ہم لکھ سکتے ہیں، لُج شئیر کرتے ہوئے۔	
xxi	انہیں بتائیں کہ اس طرح انہیں ایک اور دو کال آؤٹ میں لکھنے کی ضرورت ہے۔ انہیں نئے آئیڈیاز کے بارے میں غور کرنے کا کہیں۔	
xxii	انہیں ذہن سازی اور تحریر کے لئے دس منٹ دیں	
xxiii	ایک بار وقت ختم ہونے کے بعد شرکاء سے اپنی اپنی تحریر شیئر کرنے کو کہیں۔	
xxiv	ایک بار جب ہر گروپ نے اپنے خیالات شیئر کر لے تو اس پر تبصرہ کریں اور ضرورت پڑنے پر اصلاح کریں۔	
xxv	سرگرمی میں دلچسپی ظاہر کرنے اور سیشن کو مکمل کرنے پر ان کا شکریہ ادا کریں۔	

10	آپ کے ساتھی کون ہیں؟	ذہن سازی، تبادلہ خیال
i	شرکاء سے پوچھیں کہ کیا ان کے دوست ہیں، اگر ہاں، تو وہ کون ہیں؟	
ii	ان سے پوچھیں کہ کیا ان کے دوست / ساتھی ایک ہی عمر کے گروپ کے ہیں؟	
iii	انہیں بتائیں کہ لوگ اپنے ساتھیوں سے طرح طرح کی معلومات حاصل کرتے ہیں۔ کیا وہ اپنے دوستوں سے بھی کسی قسم کی معلومات حاصل کرتے ہیں؟ پوچھیں کہ انہیں کس قسم کی معلومات ملتی ہیں جیسے سماجی، علمی، نفسیاتی ارتقا وغیرہ۔	
iv	پھر پوچھیں کہ کیا وہ اپنے ساتھی کی باتوں کو سنتے ہیں یا وہ جو وہ صحیح سمجھتے ہیں وہ کرتے ہیں؟	
v	اس پر تبادلہ خیال کریں	
vi	پوچھیں کہ ان کے ہم عمر افراد کے سب سے عام مطالبات کیا ہوتے ہیں؟	
vii	ان مطالبات کو فلپ چارٹ پر درج کریں۔	

11	ساتھیوں کا دباؤ	ذہن سازی، بحث و مباحثہ
i	سوال کریں کیا وہ کلاس روم میں کسی پر دباؤ ڈالتے ہیں، مثال کے طور پر کسی سادہ سے بچے پر تفریحی جادو یا ڈانیا یا اس پر ہنسنا۔	
ii	پوچھیں کہ وہ ایسا کیوں کرتے ہیں۔	
iii	دباؤ ڈالنے کے نتائج سے انہیں آگاہ کریں۔	
iv	انہیں بتائیں کہ جو بچے دھونس یا دباؤ میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ زیادہ تر ذہنی اور جسمانی طور پر پریشان ہو جاتے ہیں اور بالآخر بری عادات اور غلط رویہ اپنانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے جو بعض اوقات خود کشی تک نوبت جاسکتی ہے۔	

12	بچے ساتھیوں کے دباؤ کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟	بحث و مباحثہ
i	پوچھیں کہ ہم عمر ساتھیوں کے دباؤ میں کیوں آجاتے ہیں؟	
ii	ان کے جوابات کے بعد ان کو بتایا جائے کہ سب سے عام وجہ یہ ہے کہ وہ ہم عمر گروپ میں فٹ ہونا ان کی خواہش ہوتی ہے انہیں ایسا لگتا ہے کہ اگر وہ ہم جماعت گروپ کے ساتھ نہیں گئے تو شاید انہیں چھوڑ دیا جائے گا یا ان کا مذاق اڑایا جائے گا۔	
iii	اس سلسلے شرکاء کے ساتھ وہ نکات شیئر کریں جو ایسی صورت حال میں مدد کر سکیں۔	
iv	بچوں کو ایسے ساتھیوں سے دور رہنا چاہئے جو آپ سے غلط کام کرنے کو کہتے ہیں۔	
v	انکار کرنا سیکھیں اور ان طریقوں پر عمل کریں جن کے ذریعہ وہ خطرناک سرگرمیوں سے دور رہ سکتے ہیں۔	
vi	ان دوسرے بچوں کے ساتھ وقت گزاریں جو اس طرح کے دباؤ کا مقابلہ کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو ایسا لگتا ہے کہ کم از کم آپ کے ساتھ کوئی ایسا شخص ہے جو دباؤ کے سامنے انکار کر سکتا ہے۔	
vii	بچے اپنے والدین، قابل اعتماد بڑوں اور اپنے اساتذہ سے بات کر سکتے ہیں۔	
viii	یہ بتائیں کہ ساتھیوں کے مثبت دباؤ بھی ہوتے ہیں جیسے دوست کلاس ٹیسٹ میں بہتر کام کرنے کے لئے ایک دوسرے پر دباؤ ڈالتے ہیں۔	

13	ساتھیوں کے دباؤ کا سوال نامہ	گروپ سرگرمی: ساتھیوں کے دباؤ کی مشق
i	شرکاء کو بتایا جائے کہ اب دوستوں سہیلیوں کے پریشتر سے متعلقہ کوئی سرگرمی کریں گے۔	
ii	تعداد کے لحاظ سے شرکاء کو تین یا چار گروپوں میں تقسیم کریں۔	
iii	واضح کر دیں کہ ہر گروپ کو ساتھیوں کے پریشتر سے متعلق ایک ایسی سرگرمی دی جائے گی اور اس کا جواب اس کے ساتھ پیش کرنا ہوگا۔	
iv	صورت حال کا پہلے جائزہ لیں۔ گروپوں کو مندرجہ ذیل سوال نامے دیں۔ تاہم سہولت کار شرکاء کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے مزید گروپ بھی بنا سکتے ہیں۔	
v	لڑکوں اور لڑکیوں کو مقامی ماحول کی نوعیت کے مطابق الگ الگ سوال نامے دیں۔	
vi	لڑکوں کے لئے دوست نے دکان سے ایک ٹافی چوری کی ہے اور چاہتا ہے کہ آپ بھی ایسا کریں، آپ کیا کریں گے؟	
vii	ایک دوست سگریٹ پی رہا ہے اور آپ کو اس میں شامل ہونے کے لئے کہتا ہے۔ آپ کیا کریں گے؟	
viii	ساتھی چاہتے ہیں کہ آپ اسکول چھوڑ دیں اور سنیمیا جائیں۔	
	لڑکیوں کے لئے:	

iii	دباؤ ڈالنے کے نتائج سے انہیں آگاہ کریں۔
iv	انہیں بتائیں کہ جو بچے دھونس یا دباؤ میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ زیادہ تر ذہنی اور جسمانی طور پر پریشان ہو جاتے ہیں اور بالآخر بری عادات اور غلط رویہ اپنانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے جو بعض اوقات خودکشی تک نوبت جاسکتی ہے۔
12	بچے ساتھیوں کے دباؤ کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟ بحث و مباحثہ
i	پوچھیں کہ ہم عمر ساتھیوں کے دباؤ میں کیوں آجاتے ہیں؟
ii	ان کے جوابات کے بعد ان کو بتایا جائے کہ سب سے عام وجہ یہ ہے کہ وہ ہم عمر گروپ میں فٹ ہونان کی خواہش ہوتی ہے انہیں ایسا لگتا ہے کہ اگر وہ ہم جماعت گروپ کے ساتھ نہیں گئے تو شاید انہیں چھوڑ دیا جائے گا یا ان کا مذاق اڑایا جائے گا۔
iii	اس سلسلے شرکاء کے ساتھ وہ نکات شیئر کریں جو ایسی صورت حال میں مدد کر سکیں۔
iv	بچوں کو ایسے ساتھیوں سے دور رہنا چاہئے جو آپ سے غلط کام کرنے کو کہتے ہیں۔
v	انکار کرنا سیکھیں اور ان طریقوں پر عمل کریں جن کے ذریعہ وہ خطرناک سرگرمیوں سے دور رہ سکتے ہیں۔
vi	ان دوسرے بچوں کے ساتھ وقت گزاریں جو اس طرح کے دباؤ کا مقابلہ کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو ایسا لگتا ہے کہ کم از کم آپ کے ساتھ کوئی ایسا شخص ہے جو دباؤ کے سامنے انکار کر سکتا ہے۔
vii	بچے اپنے والدین، قابل اعتماد بڑوں اور اپنے اساتذہ سے بات کر سکتے ہیں۔
viii	یہ بتائیں کہ ساتھیوں کے مثبت دباؤ بھی ہوتے ہیں جیسے دوست کلاس ٹیسٹ میں بہتر کام کرنے کے لئے ایک دوسرے پر دباؤ ڈالتے ہیں۔
13	ساتھیوں کے دباؤ کا سوال نامہ گروپ سرگرمی: ساتھیوں کے دباؤ کی مشق
i	شرکاء کو بتایا جائے کہ اب دوستوں سہیلیوں کے پریش سے متعلقہ کوئی سرگرمی کریں گے۔
ii	تعداد کے لحاظ سے شرکاء کو تین یا چار گروپوں میں تقسیم کریں۔
iii	واضح کر دیں کہ ہر گروپ کو ساتھیوں کے پریش سے متعلق ایک ایسی سرگرمی دی جائے گی اور اس کا جواب اس کے ساتھ پیش کرنا ہوگا۔
iv	صورت حال کا پہلے جائزہ لیں۔ گروپوں کو مندرجہ ذیل سوال نامے دیں۔ تاہم سہولت کار شرکاء کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے مزید گروپ بھی بنا سکتے ہیں۔
v	لڑکوں اور لڑکیوں کو مقامی ماحول کی نوعیت کے مطابق الگ الگ سوال نامے دیں۔
vi	لڑکوں کے لئے دوست نے دکان سے ایک ٹانی چوری کی ہے اور چاہتا ہے کہ آپ بھی ایسا کریں، آپ کیا کریں گے؟
vii	ایک دوست سگریٹ پی رہا ہے اور آپ کو اس میں شامل ہونے کے لئے کہتا ہے۔ آپ کیا کریں گے؟
viii	ساتھی چاہتے ہیں کہ آپ اسکول چھوڑ دیں اور سنیما جائیں۔
لڑکیوں کے لئے:	

ix	آپ کی سہیلیاں کلاس میں نئے طالب علم کا مذاق اڑانا چاہتی ہیں اور آپ سے بھی یہ کرنے کو کہتی ہیں، آپ کیا کریں گی؟
x	ایک سہیلی نے آپ کو اپنی سا لگرہ کی تقریب میں مدعو کیا ہے لیکن آپ پر دباؤ ڈالا جا رہا ہے کہ آپ نیالہاس پہن کر آئیں۔
xi	سہیلیاں آپ پر دباؤ ڈال رہی ہیں کہ آپ سکول کو دفع کریں اور ان کے ساتھ سنیما جائیں، آپ کا کیا جواب ہوگا؟
xii	جوابات لکھنے کے لئے انہیں مار کر اور آدھا فلپ چارٹ دیں۔
xiii	ذہن سازی اور جوابات تحریر کرنے کے لئے دس منٹ دیں۔
xiv	اگر شرکاء سرگرمی کے بارے میں کچھ پوچھنا چاہتے ہیں تو وہ پوچھنے کی اجازت دیں۔
xv	جب وقت ختم ہو جائے تو، تمام گروہوں سے ایک ایک کر کے اپنے جوابات کے بارے میں پوچھیں اور اس پر تبادلہ خیال کریں کہ انہوں نے اس جواب کو کیوں منتخب کیا ہے۔
xvi	شرکاء نے تربیت کی ان کی کوششوں کے لئے ان کا شکریہ ادا کریں اور سرگرمی اور سیشن کو یہ کہتے ہوئے بند کریں کہ ہمیں ہم مرتبہ کے منفی دباؤ کو خاطر میں نہیں لانا چاہیے چاہے جو بھی ہو۔ اور ساتھیوں کو انکار کر دیں اور اپنے بزرگوں کو بھی اس بارے میں بتائیں۔ شرکاء نے تربیت کو سمجھائیں کہ ہم ساتھیوں کے دباؤ سے بچنے کے یہ بہترین طریقے ہیں اور اس کے ساتھ ہی سیشن کا اختتام۔

ایک سہولت کار کی حیثیت سے اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر سرگرمی کو ختم کرنے کا عائدہ اور زور دیا گیا ہے۔ پیدا ہونے والی کسی بھی قسم کی الجھن کو واضح کیا گیا ہے۔ سیشن اور سرگرمی کا دائرہ اکثر اور سیشنوں کے درمیان واضح ہو جاتا ہے۔

ہینڈ آؤٹ A: صورتحال کے کارڈز

صورتحال کے کارڈ بس کنڈکٹر/ڈرائیور آپ کو بیٹھنے کو کہتے ہیں	صورتحال کے کارڈ کلاس کے کسی ایسے طالب علم سے پوچھیں جس کے پاس پنسل
	تیز ہے جس سے آپ کو اپنے پنسل کو تیز کرنے کی ضرورت ہے
صورتحال کے کارڈ ایک طالب علم کھیل کے وقت آپ سے لڑائی لڑنے کی کوشش کرتا ہے	صورتحال کے کارڈ آپ کی والدہ آپ کو کمرے صاف کرنے کو کہتے ہیں
صورتحال کے کارڈ آپ کا استاد آپ سے غلط کام کرنے کو کہتا ہے	صورتحال کے کارڈ ایک دوست آپ سے فون پر بات کرنا چاہتا ہے لیکن آپ بات کرنے کے موڈ میں نہیں ہیں
صورتحال کے کارڈ آپ کے والد آپ کو کہتے ہیں کہ آپ نے کمرے میں جو گندگی پیدا کی ہے اسے اٹھاؤ	صورتحال کے کارڈ آپ کو استاد سے ریاضی میں مدد کی ضرورت ہے
صورتحال کے کارڈ اساتذہ آپ سے کہتا ہے کہ اسکول کے برآمدے میں بھاگنا بند کرو	صورتحال کے کارڈ استاد آپ کو کہتے ہیں "اپنا ہوم ورک دکھائیں"
صورتحال کے کارڈ بس کنڈکٹر/ڈرائیور آپ کو بیٹھنے کو کہتے ہیں	صورتحال کے کارڈ ایک اور طالب علم آپ کے نئے کپڑوں کا مذاق اڑا رہا ہے



: When I think about

پینڈ آؤٹ C: جذبات کا مقابلہ کرنا 2

مجھے ناراض ہونے پر یہ کہنا چاہئے تھا:

مجھے ناراض ہونے پر یہ کرنا چاہئے تھا:



تشخیصی جائزہ فارم برائے اطفال (تربیت سے پہلے)

ہدایت نمبر 1: نیچے دیئے گئے ہر سوال کے جواب کے لیے کسی ایک خانے پر نشان لگائیں

1. زندگی کی مہارتیں کیا ہیں؟

- i. زندگی کے مسائل اور ضروریات سے نمٹنے کی مہارتیں
- ii. مختلف کھیل کھیلنے کی مہارتیں
- iii. موبائل فون کی مرمت کرنے کی مہارتیں
- iv. امتحانات میں اچھے درجات لینے کی مہارتیں

2. دوپاس سے زیادہ افراد کا آپس میں بات کرنا کیا کہلاتا ہے؟

- i. تقریر
- ii. بحث
- iii. چننا
- iv. رابطہ

3. دشوار اور ہنگامی صورت حال سے نمٹنے کے لیے حل تلاش کرنے کو کیا کہتے ہیں؟

- i. تیاری
- ii. پریشانی
- iii. مدد کے لیے پکارنا
- iv. مشکلات کا حل

4. تخلیقی صلاحیتوں کے ذریعے نیچے

- i. کار چلا سکتے ہیں
- ii. تصویروں میں رنگ بھر سکتے ہیں
- iii. کھانا کھا سکتے ہیں؟
- iv. سکون سے سو سکتے ہیں

ہدایت نمبر 2: مندرجہ ذیل بیانات کے جوابات دینے کے لیے 'ہاں' یا 'نہیں' میں سے کسی ایک پر نشان لگائیں

(1) آپ نے آس پاس کے ماحول سے معلومات حاصل کرنے سے علم میں اضافہ ہوتا ہے

ہاں نہیں

(2) ہمیشہ کسی بھی مشکل کو حل کرنے کا ایک سے زیادہ طریقہ ہوتا ہے

ہاں نہیں

(3) غصے کی حالت میں جذباتی ہونا ٹھیک ہے

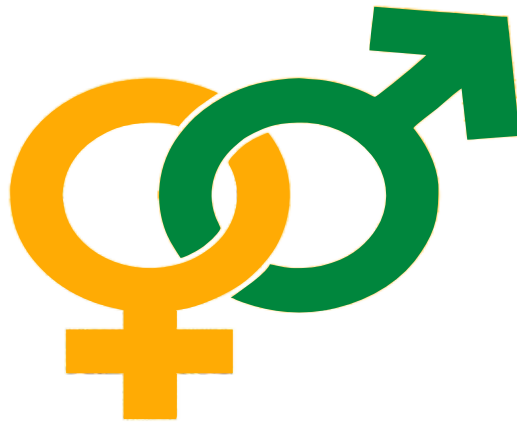
ہاں نہیں

(4) ساتھیوں کے دبانو کو ہمیشہ مان لینا چاہیے

ہاں نہیں

(5) نوجوان / بچے کے لیے کام کی ذمہ داری لینا ایک اضافی بوجھ ہے

ہاں نہیں



AIMING
CHANGE FOR
TOMORROW



HEAD OFFICE



Office # 5 & 6, 3rd Floor, Malik Arcade,
E11/2, Islamabad



+92 51 8312 826



info@act-international.org



www.act-international.org

