

## ریموٹ لرننگ کے دوران طرز عمل میں معاونت اہل خانہ اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لیے رہنمائی

### پس منظر / مقصد

یہ رہنمائی طلباء کے لیے صرف COVID-19 کی وجہ سے ریموٹ لرننگ میں شمولیت کے دورانیے کے لیے مخصوص ہے۔ گھر پر ریموٹ لرننگ کے دوران کئی والدین مشکل طرز عمل سے نبرد آزما ہونے کے لیے طرز عمل میں مسلسل معاونت حاصل کرنے کے خواہاں ہیں۔ اس دستاویز میں فراہم کردہ رہنمائی کا ہدف والدین اور نگہداشت فراہم کنندہ گان کو ایک ایسا ٹمراور، محفوظ اور صحتمندانہ تعلیمی ماحول تخلیق کرنے میں مدد کرنا ہے جو طالب علم اور نگہداشت فراہم کنندہ کے لیے آسان ہو۔

### گھر پر ریموٹ لرننگ کے دوران مثبت طرز عمل میں معاونت

والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کی حیثیت سے ہمیں لازماً غور کرنا چاہیے کہ یہ تبدیلیاں ہمارے طلباء کی تعلیم، بشمول خوف اور / یا COVID-19 کے بارے میں اضطراب، خاندان کے افراد کی صحت اور بہبود اور تمام معمولات میں نمایاں تبدیلی پر کس طرح اثر انداز ہو رہی ہیں۔ ہم اپنی زندگیوں میں تبدیلی کی وجہ آسانی سے گھبرا جاتے ہیں اور ہم کو اپنے بچوں کی تعلیم میں معاونت اور انتظام میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جب اساتذہ، پیشہ ور معاونین، اور متعلقہ خدمات فراہم کنندگان مل کر آپ کے بچے کی تعلیم میں مدد کر رہے ہیں، اس دوران اپنے آپ اور اپنے بچوں کے ساتھ صبر اور ہمدردانہ سلوک رکھنا یاد رکھیں۔

جب طلباء جسمانی طور پر اسکول میں تھے اس وقت جمع کیے گئے اعداد و شمار کی بنیاد پر آپ کے بچے پاس ایک طرز عمل منصوبہ (BIP) ہوگا۔ اہل خانہ کو استاد سے ان کے بچے کے BIP تک رسائی کی درخواست کرنی چاہیے اگر ان کو ابھی تک ان معلومات تک رسائی نہیں ہے۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ طلباء کے مشکل طرز عمل کا اظہار اسکول کے مقابلے میں گھر پر بہت مختلف ہو سکتا ہے، کیونکہ اسکول اور گھر کے تعلیمی ماحول میں کافی بڑی تبدیلی واقع ہوئی ہے۔ آپ کو اسکول ٹیم کے ساتھ مل کر اپنے بچے کی تعلیم کی معاونت کرنے، IEP کے اہداف میں پیشرفت کو جاری رکھنے اور مشکل طرز عمل سے نبرد آزما ہونے پر کام کرنا جاری رکھنا چاہیے۔ اس دستاویز میں واضح کی گئی خدمات سے فائدہ اٹھانے کے لیے آپ کے بچے کے پاس ایک BIP کا ہونا ضروری نہیں ہے۔

### ایک ٹیم کا انداز: اہل خانہ اور اسکول کس طرح رابطے میں رہ سکتے ہیں۔

آپ کے بچے کے موجودہ استاد / اساتذہ، پیشہ ور معاونین اور / یا متعلقہ خدمات فراہم کنندگان سے ضرورت کے مطابق معاونت حاصل کریں۔ اساتذہ اور پیشہ ور معاونین آپ سے اور آپ کے بچے سے ٹیلیفون اور / یا ویڈیو کانفرنس کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اسکول کے عملے کو اپنے گھر کے روز مرہ معمول اور ساخت کے بارے میں بتائیں بشمول کہ آجکل آپ گھر میں کیا اچھا کام ہو رہا ہے، اور کس چیز سے ریموٹ لرننگ میں مداخلت ہو رہی ہے۔ اس بات چیت کے دوران، اپنے بچے کی سیکھنے کی عادات، ترجیحی معمولات، پسند ناپسند کے بارے میں معلوم کریں اور اس کے ساتھ ہی یہ کہ اسکول میں کونسی خدمات اچھا کام کر رہی تھی۔ اپنے بچے کے استاد اور / پیشہ ور معاون سے پوچھیں کہ ایسی ہی معاونتیں اور مداخلتیں گھر پر کیسے نافذ کی جا سکتی ہیں۔ باقاعدگی سے اپنے طالب علم کے اساتذہ کے ساتھ رابطہ میں رہ کر گھر میں ہونے والی پیشرفت کے بارے میں انہیں بتاتے رہیں۔

### ریموٹ لرننگ کے دوران طرز عمل میں مددگار آلہ کار اور حکمت عملیاں

اپنے بچے کے استاد، پیشہ ور معاون اور دیگر خدمت فراہم کنندہ گان کی مشاورت کے ساتھ، اپنے بچے کے گھر میں ریموٹ لرننگ کے لیے طرز عمل میں معاونت کی ایک منصوبہ بندی کریں۔ طرز عمل کے ذریعے بنیادی ضرورت، یا عمل کے بارے میں پتا لگنا ہے اور ہمیں معلوم ہو سکتا ہے کہ ایک مخصوص حالت میں ایک بچہ کیا چاہتا ہے یا نہیں چاہتا۔ جیسے حالات بدلتے ہیں، طرز عمل میں بھی تبدیلی آ سکتی ہیں۔ لہذا، جو خدمات اور مداخلتیں اسکول میں کارآمد تھیں گھر پر نئے ماحول کی معاونت کرنے کے لیے ان میں ترمیم یا تبدیلی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اہم چیز یہ ہے کہ یہ مشاہدہ کیا جائے کہ آپ کا بچہ کب ریموٹ لرننگ میں شامل ہونے پر راغب ہوتا ہے اور کب وہ بیزار ہو جاتا ہے یا کام نہیں کرتا ہے۔ آپ کے بچے کا استاد آپ کو منتخب مداخلت کی موزونیت اور معلومات جمع کرنے میں اور اس میں اگر ضرورت ہو ترمیم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

• پورے دن کے لیے روزانہ کے معمولات کا ایک شیڈیول تشکیل دیں (ریموٹ لرننگ اسکول دن کے دوران صبح اور شام اور رات کے لیے ہم آہنگ معمولات)۔ اپنے پورے اہل خانہ کے ساتھ مل کر ان شیڈولز کو تشکیل دیں اور انہیں نظر آنے والے مقامات پر چسپاں کر دیں (مثال کے طور پر فریج یا عام جگہوں پر)۔

• چند بچوں کو توجہ برقرار رکھنے اور کام مکمل کرنے کے لیے اکثر وقفے کے ضرورت ہو سکتی ہے، ایک وقفے کا شیڈول بنانے کے بارے میں غور کریں تاکہ طالب علم کو معلوم ہو کہ یہ وقفے لینا جاری رکھ سکتے ہیں اور ان کو معلوم ہو کہ وقفوں کے دوران وہ کیا کر سکتے ہیں مثلاً قابل قبول انتخابات دیں، جسمانی حرکت کرنے کے وقفوں کی بارے میں غور کریں۔

- اپنے بچے کی عمر کی مناسبت اور حقیقت پسندانہ توقعات رکھنا اہم ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ کا بچہ منفرد ہے اور اسکا اپنا سیکھنے کا انداز اور ضروریات ہیں۔ اپنے بچے کی عمر کا لحاظ رکھیں؛ کئی طلبا کو اسباق میں بیٹھنے میں مشکل ہوتی ہے، خصوصاً ریموٹ لرننگ کے دوران۔ چھوٹے بچوں کو حرکت کرنے کے لیے وقفے کی ضرورت ہو سکتی ہے، یا سیکھنے میں مدد دینے کے لیے کام کو خود ہاتھ سے کرنا، جب کہ بڑے بچوں کو اپنے ہمسر کے ساتھ بات چیت کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مثال اور ہائی اسکول کے طلبا کے سیکھنے کے لیے، ہمسر / سماجی دنیا اہم ہے؛ ہمسروں کے ساتھ ورچوئل بات چیت کے مواقع کے بارے میں سوچیں۔
- اپنے بچے کی IEP کی موجودہ انتظامی ضروریات جیسے اشارے اور ترغیبات (مثلاً زبانی یا اشارے، گنتی، ٹائمر) کے بارے میں اپنے بچے کے موجودہ استاد سے مشورہ کریں۔
  - First/Then Boards (پہلے / اس کے بعد بورڈز) کی ہدایات اور مثالوں کے لیے، ضمیمہ دیکھیں۔
  - بصری شیڈولز اور معمولات کی ہدایات اور مثالوں کے لیے، ضمیمہ دیکھیں۔
- اپنے بچے کی سہولت کے لیے تفویضات کو مناسب حصوں میں بانٹنا وہ حکمت عملی ہے جو اساتذہ طلبا کی بیزاری کو کم کرنے اور کامیابی میں مدد دینے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ اگر تفویضات کے کئی حصے ہیں، اپنے بچے کو ایک حصہ مکمل کروانے کا ایک ہدف مقرر کرنے کے بارے میں سوچیں، انہیں معلومات پر سوچنے اور ایک جواب تشکیل دینے کے لیے وقت دیں اور واضح تفصیل فراہم کریں۔ ایک بار پھر، اپنے بچے کے استاد، پیشہ ور معاون اور خدمت فراہم کنندگان سے مشاورت کریں۔
- اگر آپ کے بچے کے طرز عمل میں تیزی آتی ہے (بوجھل ہو جانا، چیخنا، بیزاری کا اظہار کرنا، چُپ ہو جانا / کام چھوڑ دینا) اسے خود پر قابو پانے کے لیے وقت دیں، پُرسکون ہونے کے لیے وقت اور موقع دیں۔ غیر جانب دار لہجے میں پُرسکون انداز میں بغیر فیصلہ کیے، اپنے باہمی تعامل کے بارے میں سوچیں۔ جب آپ کا بچہ مشغول ہو اور کام میں ساتھ دے رہا ہو، مخصوص کام اور طرز عمل کرتے ہوئے جب بھی موقع ملے اس کی تعریف کرنا یاد رکھیں۔ اپنے بچے کو صحیح کام یا "اچھا برتاؤ" کرتے ہوئے دیکھیں۔ مستقل مزاجی اہم ہے۔
- انتخابات دیتے وقت، انتخابات کو اتنی ہی تعداد تک محدود رکھیں جتنی آپ کو منظور ہوں۔ بچوں کو قابو کرنے کا احساس دلانے سے طاقت کے جھگڑوں میں کمی لانے میں مدد ملے گی۔ مثال کے طور پر، اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ اپنا کمرہ صاف کرے آپ اسے پہلے چیزوں کو اپنی جگہ پر رکھنے اور کام مکمل ہونے پر تعریف یا انعام دے سکتے ہیں۔
- پُرسکون رہیں – اپنے بچے کے سامنے خود پر قابو پانے کا نمونہ بننے سے اس بات کو تقویت ملے گی کہ ہم مل کر مسئلہ حل کریں گے۔ اگر پھر بھی آپ کے بچے کے طرز عمل پر آپ کو سزا دینے کی ضرورت ہے، اسے بامعنی طریقے سے کریں تاکہ انہیں یاد رہے کہ آپ بھی ان سے مناسب طرز عمل کی توقع کرتے ہیں۔
- اس وقت کے دوران، اپنی دیکھ بھال کریں اور اپنا خیال رکھیں۔ اگر آج پڑھائی اچھی نہیں ہوئی، اس پر غور کریں کہ کیا اچھا ہوا۔ (واہ، کچھ تو اچھا ہوا! گو کہ ایسا محسوس نہیں ہو رہا۔) کوشش کرنے یا تبدیلی لانے کے لیے کل ایک دوسرا دن ہے۔ اپنی اور اپنے بچے کی مدد کرنے والی ٹیم کو استعمال کریں، اپنے بچے کے استاد، پیشہ ور معاون اور متعلقہ خدمت فراہم کنندگان سے تجاویز اور معاونت کے لیے رابطہ کریں۔

والدین کے لیے ریموٹ تدریس میں معاونت کے ذرائع  
ریموٹ تدریس میں معاونت کے لیے گھر پر ذرائع کا ضمیمہ

### (پہلے / اس کے بعد بورڈز) First/Then Boards

استعمال: پہلے / اس کے بعد بورڈز ایک بصری معاونت ہے جو دو کاموں کے سلسلے میں رابطے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔  
پہلے / بعد بورڈز ایک مشکل کام کو حصوں میں تقسیم کرنے میں مددگار ہو سکتے ہیں اور آپ کے بچے کو ایک کم ترجیحی کام  
کو مکمل کرنے پر راغب کر سکتے ہیں (جیسے تعلیمی تفویضات یا گھر کا کام)، یہ جانتے ہوئے کہ ایک لطف انگیز کام یا انعام  
ملنے والا ہے۔

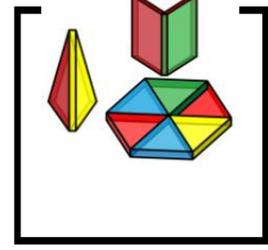
### پہلے / اس کے بعد بورڈ کیا ہے؟

پہلے / اس کے بعد بورڈز ایک آسان بصری انداز ہے جو ایک شیڈیول بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پہلے / بعد بورڈز کو  
بچوں کو ایک سرگرمی کو مکمل کرنے میں مدد کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ "First" (پہلا) ایک کم ترجیحی  
سرگرمی یا کام کے لیے ہے جو آپ اپنے بچے سے کروانا چاہتے ہیں۔ "Then" (اس کے بعد) ایک ترجیحی سرگرمی یا بچے کا  
انتخاب یا انعام ہے۔ مقصد یہ ہے کہ آپ کے بچے کو یہ دکھانا ہے کہ وہ کام / سرگرمی جو وہ کرنا نہیں چاہتے اس کو مکمل  
کرنے کے بعد ترجیحی سرگرمی یا چیز دستیاب چیز ہے۔

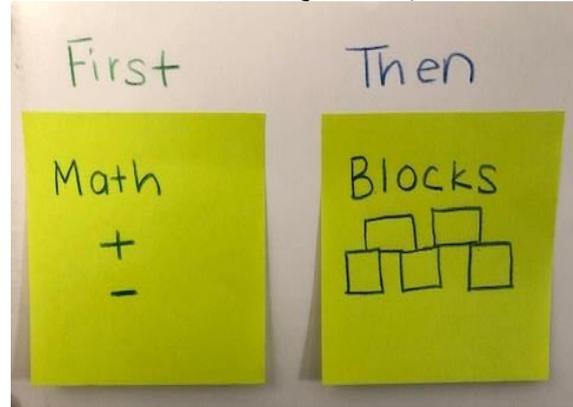
First



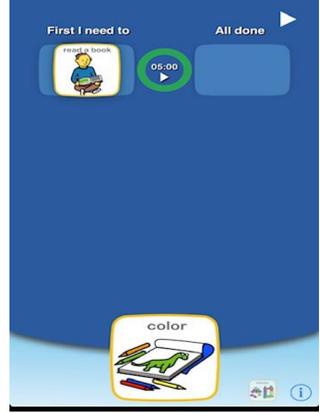
Then



میں اس کو گھر پر کس طرح تخلیق کر سکتا ہوں؟



پہلے / اس کے بعد کو الفاظ یا تصاویر کے ذریعے آئی پیڈ، ایک خشک مٹانے والا بورڈ یا یہاں تک کہ ایک کاغذ کے ٹکڑے پر  
پیش کیا جا سکتا ہے:



### میں اسے کس طرح سکھاؤں؟

- ایک تصویر بنائیں اور / یا ایک لفظ لکھیں جو "First" (پہلے) اور "Then" (اس کے بعد) سرگرمی کی جگہ ہو۔ بورڈ کو بچے کے سامنے رکھیں اور بولیں "پہلے \_\_\_\_\_، بعد میں \_\_\_\_\_"۔ جب آپ یہ بول رہے ہوں تصاویر / الفاظ پر اشارہ کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- جب "پہلا" کام مکمل ہو جائے، دوبارہ بورڈ پر اشارہ کریں اور بولیں "کام ختم ہو گیا \_\_\_\_\_، اب \_\_\_\_\_!" اسے پرجوش انداز میں بولنا مددگار ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کے بچے نے ابھی ایک کام ختم کیا ہے! آپ تصویروں کو پلٹ کر، ایک صحیح کا نشان لگا کر یا سرگرمی کو کاٹ کر بھی کام مکمل ہونے کا اظہار کیا جا سکتا ہے۔

### کچھ مددگار تجاویز:

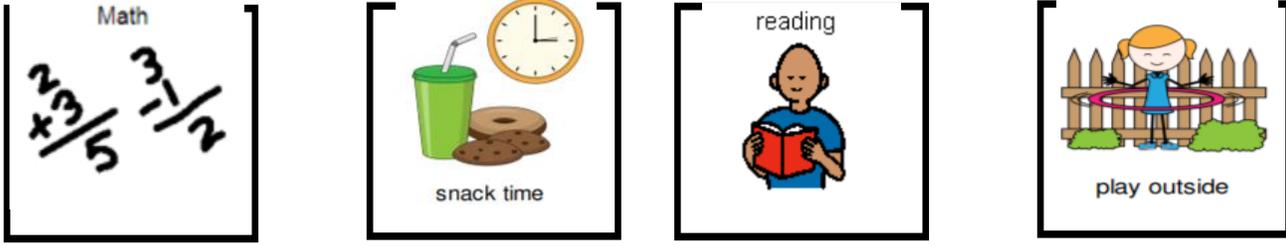
- پہلے / اس کے بعد بورڈ کا تعارف کروانے کے لیے ایسے کام رکھیں جو آپ کے بچے کے پسندیدہ ہیں اور جو وہ کامیابی کے ساتھ کر سکتا ہے، اس سے مدد مل سکتی ہے۔ لنچ کھائیں۔ اس کے بعد: بلاکس کے ساتھ کھیلنا۔ اس سے آپ کے بچے کو پہلے – اس کے بعد اور واقعات کے تسلسل کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔
- ایک پہلے / اس کے بعد بورڈ باعمل طریقے سے بہترین استعمال کیا جا سکتا ہے، دوسرے الفاظ میں، کم ترجیحی کام یا سرگرمی دینے سے قبل بورڈ کو متعارف کروائیں۔ آپ تصویروں کو پلٹ کر، ایک صحیح کا نشان لگا کر یا سرگرمی کو کاٹ کر بھی کام مکمل ہونے کا اظہار کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کے بچے کو شیڈول پر عمل کرنے میں مشکل آ رہی ہے یا یہ سرگرمی شروع کرنے میں مزاحمت کر رہا ہے، دوبارہ بورڈ کی طرف رجوع کریں۔ بورڈ کی طرف اشارہ کریں اور کہیں "پہلے \_\_\_\_\_، بعد میں \_\_\_\_\_"۔ آسان ہدایات استعمال کریں اور (ان کے طرز عمل کو دیکھنے کے بجائے) اپنی توجہ بورڈ کی طرف مرکوز رکھیں۔
- ایک گہری سانس لینا اور اپنے آپ کو وقت دینا یاد رکھیں! یہ ایک مشکل وقت ہے اور آپ بہترین کام کر رہے ہیں!

## بصری سرگرمی

استعمال: ایک بصری سرگرمی شیڈول سرگرمیوں یا واقعات کے تسلسل کی بصری پیشکش ہے۔ بصری شیڈول خاکہ اور معمول بنانے میں مدد دے کر سکتے ہیں، ایک کام سے دوسرے کام میں منتقلی کو قابل پیشگوئی بنائیں اور اس سے خود مختاری میں اضافہ ہوگا۔

## بصری سرگرمی شیڈول کیا ہے؟

بصری سرگرمی شیڈول تصاویر یا اشکال کا ایک سلسلہ ہے جس سے ایک بچے کے دن کی سرگرمیاں اور واقعات کا تسلسل بنتا ہے۔ بصری سرگرمی شیڈول ایک خاکہ تخلیق کرنے میں، کاموں کے درمیان منتقلی اور آپ کے بچے کی گھبراہٹ ختم کرنے میں آسانی پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے کیونکہ آپ کے بچے کو معلوم ہو جاتا ہے آگے کیا آ سکتا ہے۔



## میں اسے گھر پر کس طرح تخلیق کر سکتا ہوں؟

بصری سرگرمی شیڈول کو آئی پیڈ، یا کمپیوٹر، خشک مٹانے والے بورڈ یا پین اور کاغذ پر پیش کیا جا سکتا ہے۔ مواد جمع کرنے کے بعد، یہ طے کریں کہ سرگرمیوں کو کس طرح تقسیم کرنا ہے اور ایسے انداز میں کہ آپ ہر سرگرمی کو بنا کر دکھا سکیں۔ مثال کے طور پر، ابتدائی سیکھنے والوں کے لیے بہترین طریقے ایک تصویر، وضاحت یا حقیقی چیزوں کا استعمال بہترین ہو سکتا ہے۔ دوسروں کے لیے، سادی ٹیلیوں کی اشکال اور لائن ڈرائنگز کافی ہونگی۔



## میں اسے کس طرح سکھاؤں؟

- جب آپ پڑھانا چاہتے ہیں یا شیڈول کا جائزہ لینا چاہتے ہیں آپ کہہ سکتے ہیں "چلو اپنا شیڈول دیکھتے ہیں۔ پہلے ہم \_\_\_\_\_، پھر \_\_\_\_\_، اس کے بعد \_\_\_\_\_ اور آخر میں \_\_\_\_\_ کریں گے" ہر کام کو اونچی آواز میں بول کر اس کی طرف اشارہ کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔
- کئی بچوں کے لیے، یہ زیادہ بہتر ہوتا ہے کہ انہیں شیڈول بنانے میں شامل کریں۔ اپنے بچے کو سرگرمیوں یا چند سرگرمیوں کی ترتیب میں انتخاب فراہم کرنے سے شیڈول کے لیے رغبت بڑھتی ہے اور شیڈول کی پابندی کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- اپنے بچے کے ساتھ یہ فیصلہ کرنا مددگار ہو گا کہ آپ سرگرمی کی تکمیل ہو جانے کا اشارہ کس طرح کریں گے۔ اس کو اس طرح کیا جا سکتا ہے کہ سرگرمی کے آگے صحیح کا یا کائٹے کا نشان لگایا جائے یا تصاویر کو پلٹ دیا جائے۔ آپ

جیسے سرگرمی مکمل کر لیں آپ کہہ سکتے ہیں "زبردست کام! سب کام ختم ہو گیا" ، اب وقت ہوا ہے  
"کا۔"

### کچھ مددگار تجاویز:

- شیڈول کو عیاں جگہ پر رکھیں بہتر ہے کہ اپنے بچے کے آس پاس ہو۔
- اپنے بچے کو ایک تصویر کی طرف اشارہ کر کے یا اگلی سرگرمی کو بیان کرنے کا کہہ کر اپنے بچے کو شیڈول کی پابندی کرنے میں شامل کریں۔
- کبھی کبھار چیزیں بدل جاتی ہیں! اپنے بچے کو سرگرمیوں کو دوبارہ ترتیب دینے کی اجازت دے کر ان کو شیڈول میں کسی بھی تبدیلی میں شامل کرنا یقینی بنائیں۔
- شیڈول کی پابندی کرنے پر اپنے بچے کی تعریف کریں اور تمام شیڈول کو مکمل کرنے کے لیے ایک ترغیب کی پیشکش کر کے ولولہ پیدا کریں۔