



contact a family
for families with disabled children



ٹیلی فون پر ترجمے کی سہولت

آپ Contact a Family کو فون کر کے 100 سے زیادہ زبانوں میں ماہر ترجمہ کرنے والوں تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں جو معلومات مہیا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ یہ خدمت استعمال کرنے کے لئے:

- Contact a Family کو 0808 808 3555 پر فون کریں
- ان کو اپنا ٹیلی فون نمبر دیں
- ان کو بتائیں کہ آپ کو کس زبان میں بات کرنی ہے
- اگر آپ بتا سکتے ہیں تو ان کو انگلش میں بتائیں کہ آپ کو کس قسم کی مدد کی ضرورت ہے
- چند منٹوں میں کوئی آپ کی مدد کے لئے ایک مترجم کے ساتھ آپ کو فون کرے گا

ہم سے رابطہ کرنا

Contact a Family کا ٹیلی فون

0808 808 3555

اوقات کار ہر روز سوموار تا جمعہ بوقت 10 بجے صبح تا 4 بجے شام
اور ہر روز سوموار بوقت 5.30 بجے شام سے 7.30 بجے شام
یہ ٹیلی فون مفت ہے

ہم اہل خانہ، دوستوں یا اہل خانہ سے قریبی تعلق رکھنے والے کسی فرد کو بھی معلومات دینے میں خوشی محسوس کرتے ہیں

آن لائن:

www.cafamily.org.uk

www.makingcontact.org

یہ کتابچہ Contact a Family سے مختلف زبانوں میں ترجمے کے ساتھ دستیاب ہے۔



This leaflet has been produced as part of the Parents and Paediatricians Together project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

اگرچہ اس معلوماتی کتابچے کی تیاری میں درنگی کے لئے بہت احتیاط کی گئی ہے، Contact a Family کسی غلطیوں یا بھول چوک کا ذمہ دار نہیں ہے۔

کھانا اور پینا

معذور بچوں والے والدین کے لئے معلومات

Feeding and eating – Urdu version

Parents & Paediatricians together

آرڈر کوڈ: C1

یہ ایک قدرتی امر ہے کہ ایک ماں اپنے بچے کی پیدائش سے شیرخوارگی تک اور اس کے بعد تک اس کی پرورش کرتی ہے۔ اگر ایک بچہ کھانے سے انکار کرے یا اس کو کھانے میں مشکل ہو تو اس سے والدین بہت پریشان، لاچار اور مایوس ہو سکتے ہیں۔ ایک معذور بچے کو کئی وجوہات کی بناء پر کھانے میں مشکلات ہو سکتی ہیں۔ بچے کو مندرجہ ذیل مسائل ہو سکتے ہیں:

- مختلف غذاؤں کو چبانے، نگلنے یا ہضم کرنے میں مشکل محسوس کرنا۔
- محدود نقل و حرکت، اپنے طور پر کھانے میں زیادہ مشکل محسوس کرنا
- سیکھنے میں مشکل، کھانے اور غذائی اوقات میں ان کے لئے سیکھنے، یا مناسب طرز عمل اختیار کرنے کو اور مشکل بنانا۔
- بے دلی سے کھانا، یا صرف چند قسم کی غذا کھانا۔ اس طرح کا طرز عمل کئی طبی مسائل کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔
- طبی مسائل کی وجہ سے شیرخوار بچے کے طور پر کھانے/چوسنے سے باز رکھنا، اور بعد میں یہ ہنر سیکھنے کو مشکل پانا

اگر آپ کے بچے کو کھانے میں مسائل کا سامنا ہے تو یہ ہم ہے کہ آپ صحت کے ایک ماہر سے مدد لیں جو کمزور طبی وجوہات کا معائنہ کرنے کے ساتھ ساتھ مشورہ دے سکتا ہے کہ اس مسئلے سے کیسے نبھنا ہے۔

اکثر ثابت قدرتی اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ کھانے کے اوقات میدان جنگ نہ بن جائیں اور والدین ایک دوسرے سے مایوس نہ ہوں۔ والدین اکثر ایسے مسائل رکھنے والے دوسرے والدین سے بات چیت کو مددگار پاتے ہیں۔ Contact a Family ایسے گروپوں کو تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے جو بچے کی مخصوص طبی حالت میں مدد مہیا کرتے ہیں اور آپ کے علاقے میں رہنے والے دوسرے والدین سے ملا سکتی ہے۔

اس حقائق نامہ میں کچھ جسمانی مسائل کی فہرست دی گئی ہے جو کھانے میں مسائل کی وجہ بنتے ہیں، کھانے کے اوقات کا انتظام کرنے کے لئے رائے اور کچھ مفید اشارے دئے گئے ہیں، اور ایسے دوسرے اداروں کی تفصیلات دی گئی ہیں جو آپ کی مدد کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔



جسمانی مسائل جو کھانے/پینے کو متاثر کرتے ہیں

چوسنے میں مشکل - کئی نئے شیرخوار بچوں کو شروع میں کچھ مشکلات پیش آتی ہیں اور اس کا یہ مقصد نہیں ہوتا کہ ان کو دیر یا طویل مسئلہ ہے۔ چوسنے میں مسائل کئی وجوہات کی بنا پر ہو سکتے ہیں جیسے کہ منہ میں شگاف ہونا یا داغی بیماری۔ یہ مسئلہ بہت پہلے ہی ظاہر ہو جائے گا اور زچہ بچہ وارڈ کا عملہ، ڈوائف یا ایک ہیلتھ وزیٹر اس بارے میں مشورے دیں سکیں گے۔

دودھ چھڑانا - یہ ایک ایسا مرحلہ ہے جب بچہ پینے سے ٹھوس غذا کھانے کی طرف منتقل ہوتا ہے۔ کچھ بچے ٹھوس غذاؤں کو چبانے میں مشکل محسوس کرتے ہیں اس لئے دودھ سے نیم ٹھوس اور ٹھوس میں منتقلی ان کے لئے مشکل ہوتی ہے۔ البتہ کچھ بچے جو چوسنے کو مشکل پاتے ہیں نیم ٹھوس غذا کھانے کو آسان پاتے ہیں اس لئے جب دودھ چھڑایا جائے تو اچھی پرورش پاسکتے ہیں۔ ایک ہیلتھ وزیٹر اس کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

چبانے میں مشکل - یہ کھانے کے دوران ہوتا ہے جب بچہ فوری طور پر منہ بند کر لیتا ہے جب بھی اس کو کوئی نئی چیز کھلائی جاتی ہے۔ بچہ ایسا جان بوجھ کر نہیں کرتا۔ بولنے اور زبان کا علاج کرنے والا تھراپسٹ ایسے طریقہ کار کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے جو مدد دے سکتے ہیں اور ایک پلاسٹک کا ٹیچ منہ وارداتوں کو نقصان پہنچنے کے امکان کو کم کرتا ہے۔

سانس رکنا - اکثر سانس رکنا بچے اور دیکھ بھال کرنے والے دونوں کے لئے اچھی خاصی پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ ایک ڈاکٹر، ہیلتھ وزیٹر، فزیوتھراپسٹ یا زبان اور بولنے کا علاج کرنے والا تھراپسٹ مشورہ دے سکتے ہیں کہ سانس رکنے سے کیسے بچنا ہے اور اگر ایسا ہو جائے تو کیا عمل کرنا ہے۔

قبض - ایسا اس وقت ہوتا ہے جب ایک بچہ اپنی انتہیوں کو نہیں کھول سکتا۔ ایسا ایک بنیادی طبی مسئلہ، کئی قسم کی غذاؤں کا کافی استعمال، ناکافی مشروب پینے یا پیلے پھرنے کی کمی کے نتیجے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ایک ہیلتھ وزیٹر، بچوں کا ایک معائنہ یا بچوں کا جی پی مدد دینے کے قابل ہوگا۔

دانتوں کی دیکھ بھال - کھانے میں مشکلات دانتوں کے اکٹھے بند ہونے کے طریقے یا دانتوں کے کسی مسئلے سے ہونے والی درد کے نتیجے کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں۔ ایک معذور بچے کے دانتوں کو صاف رکھنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ دانتوں کے معالج کے پاس کئی معائنہ تجویز کیے جاتے ہیں اور کیونٹی میں ایسے دانتوں کے معالج کے پاس جانا ضروری ہو سکتا ہے جو معذور بچوں کا علاج کرنے کا تجربہ رکھتا ہے۔

تیزابیت - ایسا اس وقت ہوتا ہے جب نگلا ہوا کھانا حلق سے معدے تک جانے والی نالی میں واپس آ جاتا ہے۔ ایسا کھانے کے دوران اور بعد میں بے چینی کی وجہ بنتا ہے اور تیزابیت کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کی چھان بین ہمیشہ ایک ڈاکٹر کی جانب سے کی جانی چاہئے جو علاج کے انتخاب پر مشورہ دے سکتا ہے۔

تیز - اکثر تیز آنا سب کے لئے تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ جب بچہ جسمانی طور پر معذور ہو تو اس میں بچے کی حالت بدلنے کے ذریعے بہتری لائی جاسکتی ہے اور کھانے کے فوراً بعد لانے سے پرہیز کیا جائے۔ اگر پھر بھی ایسا ہوتا رہے تو اپنے ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر سے مشورہ حاصل کرنا چاہئے۔

ایک معذور بچے کو خود کھانا سیکھنے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے، البتہ، جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے ہیں تو اکثر بچے ایسا کرنے کو ترجیح دیں گے اور دوسروں پر انحصار میں پریشانی محسوس کریں گے۔ ایک معذور بچے کو یہ ہنر سیکھنے میں مدد کے لئے کوشش اور وقت لگ سکتا ہے لیکن اس سے ان کو دوسرے معاملات جیسے کزبان کی بہتری، چلنے پھرنے اور ہاتھوں اور آنکھوں کے رابطے میں مدد ملے گی۔



آلات اور برتن۔ اکثر شیر خوار بچوں کو نو عمر بچوں کے لئے بنے عام چمچوں سے کھلایا جا سکتا ہے اور وہ ہائی سٹریٹ کے سٹورز میں دستیاب ہوتے ہیں۔

جیسے جیسے بچے بالغ ہوتے ہیں اور خود کھانے کی کوشش شروع کرتے ہیں، تو کئی قسم کے برتن ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ خاص پلیٹیں، پیالے، کپ، موافق بنائی گئے برتن اور پھسلنے سے بچانے والے لمبیں جو پلیٹ کو اپنی جگہ پر رہنے میں مدد دیتے ہیں، اور خاص بچہ جو کھانے کو کپڑوں پر گرنے سے بچاتے ہیں۔ ایک آپٹیشنل تھراپسٹ مشورہ دے سکتا ہے کہ کیا زیادہ بہتر ہے۔

غذا۔ ایک قوت بخش اور متوازن غذا صحت مندر رہنے کے لئے ضروری ہے۔ ہیلتھ وزیٹرز اور غذاؤں کا ماہر مناسب غذاؤں کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔ اگر چہ بچے یا ننگے میں کوئی مسئلہ ہو تو بولنے اور زبان کے علاج کا تھراپسٹ مناسب غذا کی بناؤں اور ٹھوس ہونے کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ اس سے آپ کے بچے کی غذائی اشیاء کی اقسام میں اضافے میں مدد ملے گی۔

نالی کے ذریعے غذا دینا

اکثر اوقات ان شیر خوار بچوں اور نو عمر بچوں کو نالی کے ذریعے خوراک دینا ضروری ہوتا ہے جو غذا کو اچھی طرح چوسنے یا ننگے کے قابل نہیں ہوتے۔

ایک ناسوگیسٹرک ٹیوب (NG ٹیوب) پیٹ میں داخل کی جاتی ہے اور ناک سے پیٹ میں جانے والی نالی سے نکالی جاتی ہے۔

ایک گیسٹر و سٹومی ٹیوب پیٹ میں ایک چھوٹا کٹ لگا کر پیٹ میں داخل کی جاتی ہے۔ اس میں سرجری کرنی پڑتی ہے۔

دونوں طریقوں سے کچھ لوگوں کو مدد ملتی ظاہر ہوئی ہے۔ نالی سے خوراک دینا مختصر مدت کا مرحلہ ہو سکتا ہے لیکن کبھی کبھار اسے مستقل رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کبھی کبھار ایک نالی اور روایتی طریقہ کار، دونوں سے کھلانے کی تجویز دی جاتی ہے۔ ایک مددگار گروپ PINNT کی تفصیلات آخر پر دی جا رہی ہیں جو نالی کے ذریعے خوراک دئے جانے والے بچوں کے والدین کو مشورہ مہیا کرتا ہے۔

کھانے کے اوقات کے بارے میں اشارے/ مفید مشورے

ایک خاندان کی طرح اکٹھے کھانا

ایک خاندان کی طرح بیٹھ کر اکٹھے کھانا کھانے سے بچوں کو کھانے کا مناسب طریقہ سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ خاص طور پر ان بچوں کے لئے مددگار ہے جن کو کھلانی یا سنسنے میں مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ وہ دوسروں کو دیکھ کر مناسب طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ والدین کے لئے باقاعدہ خاندان کے ساتھ مل کر بیٹھ کر کھانے کا انتظام کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر خاندان کے دوسرے لوگ مختلف اوقات پر آتے جاتے ہوں۔ ہمیشہ یقینی بنائیں کہ کم از کم ایک شخص بچے کے ساتھ بیٹھتا ہے جب وہ کھانا کھائے اور جب بھی ممکن ہو، خاندان کے اکٹھے کھانا کھانے کا بندوبست کرنے کی کوشش کریں۔

کھانے کے اوقات پر بچے کے ایک جگہ بیٹھنے کا فیصلہ کریں

کھانے کے اوقات کے باقاعدہ معمول بچے کو یہ سمجھنے میں مدد دیتے ہیں کہ ان سے کیا کہا جا رہا ہے۔ بچے کے قد و قامت کے حساب سے ایک میز اور کرسی کا انتخاب کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ والدین اپنے بچے کے لئے ٹیبل و چیئر یا ویڈیو کے سامنے بیٹھنے کا انتخاب کرتے ہیں، تاکہ کھانے کے دوران ان کی توجہ بٹ سکے۔ یہ عادت ختم کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور اگر کہیں باہر کھانا پڑے تو مسائل کی وجہ بن سکتا ہے۔ توجہ ہٹانے کیلئے زیادہ غیر مستقل چیز استعمال کرنا بہتر ہو سکتا ہے جس کو زیادہ آسانی سے کھانے کی میز پر لایا جاسکے مثال کے طور پر پیندہ کھلونا یا کتاب۔

بچے کو صحیح حالت میں رکھنا اگر آپ کا بچہ جسمانی طور پر معذور ہے تو اس کو مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے تاکہ وہ صحیح حالت میں بیٹھے۔ پیچھے کی طرف سر کر کے کھانا یا پینا بہت مشکل ہے۔ ایک فزیوتھراپسٹ/ آپٹیشنل تھراپسٹ سے مشورہ حاصل کریں۔

جب کھانا تیار ہونے والا ہو تو اپنے بچے کو خبردار کریں

اگر آپ کا بچہ کسی سرگرمی میں مصروف ہے تو اگر اس کو کھانے کیلئے اچانک رکھنے کا کہا جائے تو وہ غصے میں آ سکتا ہے۔ بچے سے بات کرنے کے ذریعے اس کو خبردار کریں کہ کھانا جلد ہی تیار ہوگا، ان کو اشارے دیں جیسے کہ میز لگانا یا ان کو کھانے کی تصاویر دکھانا۔

بے دلی سے کھانا

جب نیا کھانا متعارف کرائیں تو اس کو اس کھانے کے ساتھ ملائیں جو آپ جانتے ہیں کہ اسے پسند ہے۔ اس پر ایسا کھانا کھانے کیلئے دباؤ نہ ڈالیں جس کو وہ ناپسند کرتا ہے۔ اگر بچہ میز پر تھوڑی دیر کے لئے بیٹھا ہے اور کچھ کھانا کھایا ہے تو اس کی تعریف کریں اور اس کو انعام دیں۔ اگر اس کے لئے زیادہ دیر تک بیٹھنا مشکل ہے تو آپ انڈے کا وقت بتانے والی بڑی گھڑی کو استعمال کرتے ہوئے اپنے بچے کے بیٹھنے کا وقت مقرر کر سکتے ہیں، اور جب وقت ختم ہو جائے تو اپنے بچے کو حرکت کرنے کی اجازت دیں۔ اس سے ان کو بیٹھنے کے وقت کا دکھائی دینے والا طریقہ پتا چلے گا۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ بیٹھنے کے وقت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ ایک بار پھر معاملات میں جلدی نہ کریں اور فوری تبدیلی کی توقع نہ کریں۔

Scope (سکوپ) پیدائش سے لے کر چھ سال تک کے دماغی بیماری

والے بچوں کے کھانے کے بارے میں حقائق نامہ اور سی ڈی روم شائع کرتی ہے۔

قیمت £15.00

ٹیلی فون: 0808 800 3333 بروز سوموار تا جمعہ بوقت 9 بجے صبح

سے 9 بجے شام، ویک اینڈز 2 بجے دوپہر سے 6 بجے شام

Cerebral Palsy Helpline

PO Box 833

Milton Keynes

MK12 5NY

ٹیکس: 01908 321051

ای میل: response@scope.org.uk

ویب: http://www.scope.org.uk



مفید رابطے

Contact a Family، معذور بچوں کے اہل خانہ کو مدد مہیا کرتی

ہے، ان کی جو بھی صورت حال ہو۔ وہ 120 مختلف زبانوں میں ٹیلی

فون پر ترجمہ کی خدمت مہیا کرتی ہے اور مختلف زبانوں میں تحریری

معلومات ان کی ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کی جاسکتی ہیں۔

ٹیلی فون: 0808 808 3555 بروز سوموار یا جمعہ بوقت

10.00 بجے صبح سے 4 بجے شام، بروز سوموار بوقت

5.30 سے 7.30 بجے شام

ای میل: helpline@cafamily.org.uk

ویب: http://www.cafamily.org.uk

National Autistic Society (نیشنل آٹوٹک سوسائٹی)

آٹوٹک سیکولم ڈس آرڈر (ASD) والے بچوں کے والدین کو

معلومات مشورے کی خدمات مہیا کرتی ہے وہ ٹیلی فون کے ذریعے

120 سے زیادہ مختلف زبانوں میں ترجمہ کی خدمت مہیا کرتی ہے اور

ان کی ویب سائٹ سے مختلف زبانوں میں تحریری معلومات حاصل کی جا

سکتی ہیں۔

ٹیلی فون: 0845 070 4004

بروز سوموار یا جمعہ بوقت 10 بجے صبح سے 4 بجے شام

Autism Helpline,

The National Autistic Society

393 City Road, London EC1V 1NG

ای میل: nas@nas.org.uk

ویب: http://www.nas.org.uk

PINNT (Patients on Intravenous and Naso-gastric Nutrition Therapy)

پینٹ (انٹروینس اینڈ ناسو-گیسٹریک نیوٹریشن تھراپی)

نالی، پیٹ میں لگائی جانے والی ٹیوب یا رگوں کے ذریعے خاندانے

جانے والے بچوں کے والدین کو مشورے کی پیشکش کرتی ہے۔

ٹیلی فون: 01202 481625

PO Box 3126

Christchurch

Dorset BH23 2XS

ای میل: pinnt@dial.pipex.com

ویب: http://www.pinnt.com

یاد رکھیں

اگر آپ اپنے بچے کے کھانے کی عادات کے بارے میں پریشانی

کا شکار ہیں تو کوشش کریں کہ اس کو محسوس نہ ہو کیونکہ اس سے

زیادہ اضطراب پیدا ہوگا اور مسئلہ پیچیدہ ہوگا۔

کیا آپ کا بچہ اچھی طرح سے کھا رہا ہے؟

کئی دفعہ ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے نے سارا دن بوشکل ہی

کچھ کھا لیا ہے، اس لئے کئی دفعہ لکھ لینا بہتر ہوتا ہے کہ انہوں نے کیا کھا لیا

ہے۔ آپ حیران ہو سکتے ہیں کہ یہ کافی کچھ ہے حتیٰ کہ اگر یہ صرف

چاکلیٹ، سوٹس اور کرپس ہی ہوں! جب آپ ان کی غذا پر صحت کے

ایک ماہر سے بات کرنے کے لئے جائیں تو اس کو اپنے ساتھ لے

جائیں۔

ماہرانہ مدد حاصل کرنا

اکثر اوقات والدین کو ماہرانہ مدد اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسکیلے ہی جدوجہد نہ کریں بلکہ اپنے بچے کے ڈاکٹر، ہیلتھ وزیٹر یا نرس

سے بات کریں۔ مناسب ماہر سے مدد حاصل کرنے کے لئے بھجوانے کا

کہیں۔ غذا کا ماہر، کمیونٹی نرس اور آکوپیشنل تھراپسٹ سب مخصوص ہنر

رکھتے ہیں جو آپ اور آپ کے بچے کی مدد کر سکتے ہیں۔

یہ حقائق نامہ مختلف زبانوں میں ترجمے کے ساتھ

Contact a Family سے دستیاب ہے۔

مسائل کی ممکنہ وجوہات

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ مسائل کی وجہ کیا ہو سکتی ہے۔ یہاں کچھ ممکنہ

وجوہات بیان کی جا رہی ہیں:

● تسلی سے کھانے کے لئے صحیح حالت میں نہ بیٹھنا، نہ دیکھ سکرنا کہ وہ کیا

کھا رہے ہیں یا ایک بڑی کرسی میں بیٹھے غیر محفوظ خیال کرنا۔

● کئی قسم کی غذاؤں کو پسند نہ کرنا۔ بچے اکثر ٹی بناوٹوں، ذائقوں

یا بد بوؤں کو پسند کر سکتے ہیں۔ ان کے لئے قابل قبول یا ناپسندیدہ

کھانوں کو نوٹ کریں تاکہ معلوم ہو کہ اگر ان میں کوئی تعلق ہے۔ یہ

صرف غذائی وہم ہو سکتا ہے جو تمام بچوں کو متاثر کر سکتا ہے۔

● اپنے منہ میں چیچ کو پسند نہیں کرتے۔ دھاتی چیچ اور کانٹے کا استعمال

زیادہ تکلیف دہ ہونے کا امکان ہے۔

● کچھ بچے کھانے کو پلیٹوں میں کسی خاص طریقے سے پیش کئے جانے کو

پسند کرتے ہیں اور اپنے کھانے کے اکٹھے ملائے جانے کو پسند نہیں

کرتے۔

● پلیٹ میں کھانے کی مقدار بہت زیادہ دی جا رہی ہے۔ یہ بہتر ہے کہ

پہلے صرف کچھ کھانا پیش کیا جائے، اور اگر ضرورت ہو تو کچھ مزید

شامل کریں۔

● کچھ بچے چیچ سے کھلائے جانے کے بجائے ہاتھوں سے کھانے کو ترجیح

دیتے ہیں۔

● ایک خاص شخص کے نزدیک بیٹھنا چاہتے ہیں۔

● خاندان کے دوسرے افراد سے زیادہ شور یا پریشانی کا سامنا ہے۔

غیر سہمی طرز عمل

اگر آپ کا بچہ میز پر کھیل کرتا ہے اور کھانا فرش پر بھینکتا ہے، تو کوشش

کریں کہ اس پر کوئی رد عمل ظاہر نہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے اس کے

روئے میں مدد ہوگی اور دوبارہ ایسا کرنے کی حوصلہ افزائی ہوگی۔ ایسا کرنا

آسان نہیں ہے۔ کھانا کھلانے میں کبھی زبردستی نہ کریں اس سے مزید

مسئلہ پیدا ہوگا۔