کو ویڈ-19 پیرنٹنگ (بچوں کی تربیت) 2
سوچ کو مثبت رکھیں

کم عمر یا نوعمر بچے جب اپنی حرکتوں سے ہمیں زچ کر دیتے ہیں اور ہم ان پر لامحالہ چیخ اٹھتے ہیں کہ "بس اب بند کرو!" ایسے وقت پر مثبت سوچ رکھنا تقریباً نا ممکن ہوتا ہے مگر یاد رکھیں، اگر ہم ان کی ہر چھوٹی چھوٹی بات پر تعریف کریں اور ان کو مثبت ہدایات دیں تو کافی امید ہے کہ وہ ہماری باتیں مان لیں گے

اپنی اولاد کے اچھے رویے کی تعریف کریں

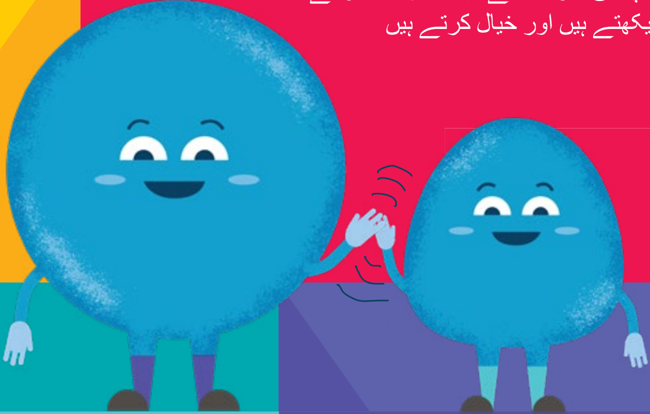
اپنے چھوٹے بچے یا نوعمر اولاد کے اچھے کام کی تعریف ضرور کریں وہ بیشک اس وقت نہ محسوس کرائیں، مگر آپ دیکھیں گے کہ وہ دوبارہ وہی اچھا کام کریں گے آپ کی تعریف سے ان کا حوصلہ بڑھے گا کہ آپ ان کو دیکھتے ہیں اور خیال کرتے ہیں

آپ بچے میں جو عادت دیکھنا چاہتے ہیں وہ اسے بتائیں

بچے کو کام بتاتے ہوئے مثبت الفاظ استعمال کریں؛ مثلاً شاباش جائیں اپنے کپڑے رکھ کر آئیں بجائے اس کے کہ گند نہ مچاؤ

بات کرنے کا انداز ہی سب کچھ ہے

بچے پر چیخنے چلانے سے آپ اور وہ مزید ناراض اور دباؤ کا شکار ہو جائیں گے اپنے بچے کو اس کے نام سے بلائیں اپنی آواز نیچی اور پر سکون رکھیں

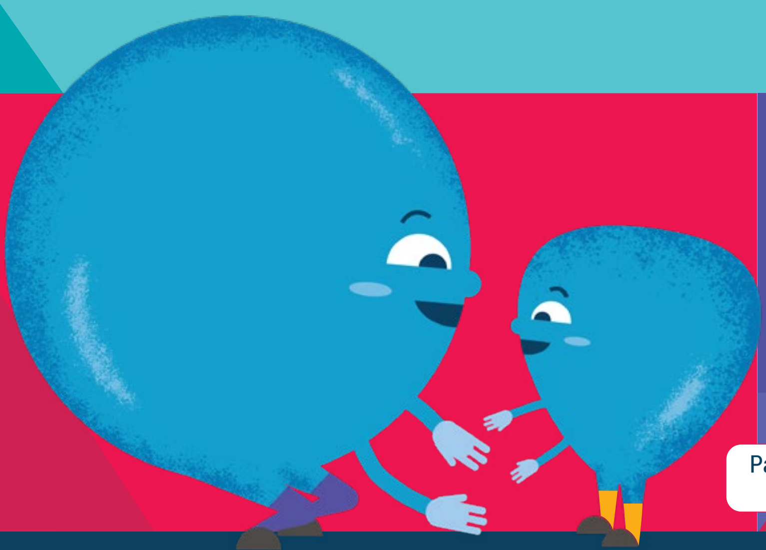


حقیقت پسند بنیں

کیا آپ کی اولاد واقعی آپ کا تمام کہنا مانے گی؟ یہ تو نا ممکن ہے کہ ایک بچہ سارا دن گھر کے اندر چپ چاپ بیٹھا رہے، مگر یہ ہو سکتا ہے کہ جس وقت آپ فون سن رہے ہوں، وہ 15 منٹ کے لئے خاموش ہو جائے۔

اپنے نوعمر بچے کو موقع دیں کہ وہ آپ سے ہر بات کر سکے

نوجوانی میں بچوں کو اپنے ہم عمر دوستوں سے باتیں ضرور کرنی چاہئیں اپنے اس عمر کے بچوں کوسوشل میڈیا اور دوسرے محفوظ فاصلے والے ذرائع کے ساتھ اپنے لوگوں سے ملنے میں مدد کریں یہ ایسا کام ہے جو کہ آپ اسکے ساتھ مل جل کر بھی کر سکتے ہیں،



پیرنٹنگ (بچوں کی تربیت) کے بارے میں مزید معلومات کے لئے یہاں کلک کریں:

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide languages | EVIDENCE-BASE

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.
Translation by Protection and Help of Children Against Abuse & Neglect (PAHCHAAN) www. pachaan.info.