1 کو ویڈ- 19 پیرنٹنگ (بچوں کی تربیت)

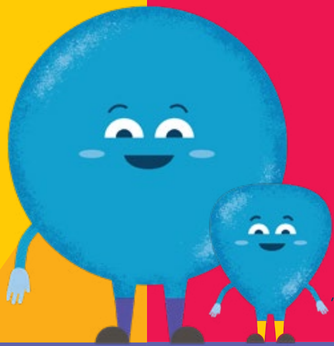
ایک وقت میں ایک بچے کے ساتھ وقت-

کام پر نہیں جا سکتے؟ سکول بند ہیں؟ آمدنی کی فکر ہے؟ ایسے حالات میں پریشان ہونا اور لاچارگی محسوس کرنا ایک قدرتی امر ہے۔

سکولوں کا بند ہونا اپنے کم عمر اور نو عمر بچوں کے ساتھ بہتر تعلقات استوار کرنے کا ایک اچھا موقع ہے۔
ایک وقت میں ایک بچے کے ساتھ وقت گزارنا بہت مزے کا کام ہے اور بالکل مفت بھی- اس سے بچے بھی خود کو محفوظ تصور کرتے ہیں، اور ان کو اپنی اہمیت اور پیار کا احساس ہوتا ہے

ہر بچے کے ساتھ بات کرنے کے لئے الگ الگ وقت متعین کریں

کم از کم بیس منٹ یا اس سے زیادہ کوئی بھی وقت طے کر لیں - یہ آپ پر منحصر ہے مگر کوشش کریں کہ روزانہ وہی وقت ہو تاکہ آپ کے کم عمر یا نو عمر بچے اس کا انتظار کریں



اپنے ہر بچے سے اسکی رائے لیں کہ وہ کیا کرنا چاہتا/چاہتی ہے

آپ کے ساتھ اپنی سرگرمی کا انتخاب ان کی خود اعتمادی بڑھاتا ہے۔ اگر وہ کوئ ایسی سرگرمی چنتے ہیں جو جسمانی فاصلے کے اصول کے منافی ہو تو یہ موقعہ ہے کہ اس موضوع پر گفتگو کی جائے۔ (اگلا کتابچہ ملاحظہ فرمائیں) ۔

شیرخوار اور گھٹنیوں چلنے والے بچوں کے ساتھ وقت گزارنے کے کچھ طریقے

- ان کے چہرے کے تاثرات اور آوازوں کی نقل اتاریں گانے گائیں،
- چمچوں اور برتنوں سے موسیقی کی دُھنیں بجائیں
- کپ یا بلاک ایک کے اوپر ایک رکھ کر مینار بنائیں
- کوئی کہانی سنائیں، کتاب پڑھ کر سنائیں یا تصویریں دکھائیں

ٹیلیویژن اور فون بند کریں

نو عمر بچوں کے ساتھ وقت گزارنے کے کچھ طریقے

- ان کے پسندیدہ موضوعات پر گفتگو کریں مثلاً کھیل، موسیقی، ٹی وی، فنکار یا انکے دوست
- مل کر پسندیدہ پکوان بنائیں
- انکی پسندیدہ دھن پر مل کر ورزش کریں

چھوٹے بچوں کے ساتھ وقت گزارنے کے کچھ طریقے

- اکٹھے کوئ کتاب پڑھیں یا تصویریں دیکھیں
- پنسل یا رنگوں کے ساتھ تصاویر بنائیں
- موسیقی کی دھن پر اکٹھا ناچیں یا گانے اور نظمیں گائیں
- مل کر گھر کے کوئی کام کریں جیسے صفائی یا کھانا پکانا، ایک کھیل کے طور پر کریں
- سکول کے کام میں مدد کرائیں

ان کی بات دھیان سے سنیں -اپنی نظریں ان کی جانب رکھیں اور اپنی پوری توجہ ان پرمرکوز کریں - خوب مزہ کریں

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

World Health Organization · unicef for every child · End Violence Against Children · Internet of Good Things · Parenting for Lifelong Health · USAID From the American People · Accelerate Adolescent Success Africa · CDC Centers for Disease Control and Prevention

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.