

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

کم عمر یا نو عمر 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 ناممکن 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

آپ بچے میں جو عادت دیکھنا چاہتے ہیں وہ اسے بتائیں

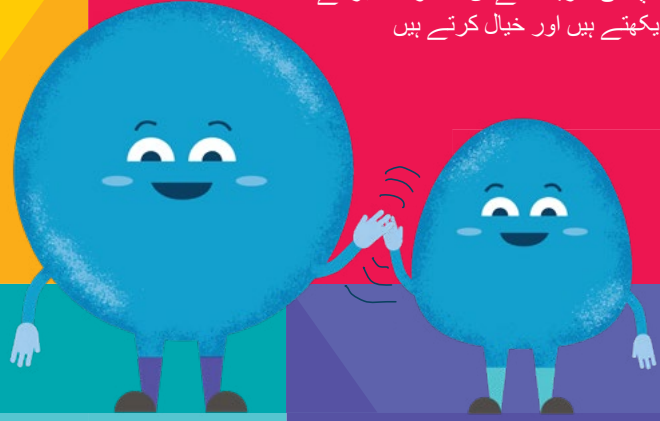
بچے کو کام بتاتے ہوئے مثبت الفاظ استعمال کریں؛ مثلاً شاباش جائیں اپنے کپڑے رکھ کر انہیں بجائے اس کے کہ گند نہ مچاؤ

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 بلانیں اپنی آواز نیچی اور پرسکون رکھیں

اپنی اولاد کے اچھے رویے کی تعریف کریں

اپنے چھوٹے بچے یا نو عمر 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



حقیقت پسند بنیں

کیا آپ کی اولاد واقعی آپ کا تمام کہنا مانے گی؟ یہ تو ناممکن 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 نو عمر 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 کو سوشل میڈیا اور دوسرے محفوظ فاصلے والے ذرائع کے ساتھ اپنے لوگوں سے ملنے میں مدد کریں یہ ایسا کام ہے جو کہ آپ اس کے 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