

اے پیغام پھیلا دتاں کہ اماں مفید مشوریاں کولوں ہر کوئی فائدہ چا کے، خاص طور تے اولک جتاں لکھنا پڑھنا نہیں آندا نے

ماں بیوتے دوسرے لوک، جسرے اس اوکھے
ویلے آپڑیں پچیاں دی حفاظت کردے نس او ہیر ونے



- یاد رکھو اس مصیبت بچ تسی کلے نہیں او، بول سارے اس قدرتی آفت داسا منواں کردے نہیں۔
- آساں تو ساں دے ڈکھ تکلیفاں دا احساس اے۔
- انہاں حالات بچ تو ساں ڈکھ تے پریشانی ہو سکدی اے پر کے بھروسے والے انسان نال آپڑاں ڈکھ درد دس کے آپڑیں مونڈیاں تو بھار ہلکا کر سکدے ہو

یاد رکھو تسی او سے ویلے دیواں دی مدد کر ا کسو جدوں تساں وچ
اپہڑے خوف تے پریشانیوں کولوں نمٹن دی صلاحیت ہو سی

اس مشکل کھڑی میں بچ تو سی آپڑنا خیال رخواستہ کہ
آپڑیں پچیاں دا خیال رخ ہو



- جدوں ذہنی دباؤ بھجولے تو آپڑیں آستے کج ٹیم کڈو
- ساہ کتنے دی تے ساہ بار کڈڑیں دی آواز سونڑوں
- آپڑیں مڈے تے ہتھ رکھ کے ہر ساہ بار تے اندر جو لڑیں آں محسوس کردو
- فیر سکون نال آپڑیں ساہ دی آواز سونڑو
- تسی پچیاں دے نال رل کے اے کم روزانہ دہر آؤ۔ ایس نال انہاں دے وچ ذہنی دباؤ تے قابو پائیں دی صلاحیت پیدا ہو سی۔

تو سی بلا شہر توں حوصلے آلے ہو

اس مصیبتاں تو نکلنے واسطے پچیاں دی مدد کرو



- ہو سکندے تساں دا بچہ ڈرے، غصے یا پریشانی دا شکار ہووے تے آساں تساں دے سہارے دی لوڑ ہووے
- جدوں او آپڑیں دلے دی گل کرے تے آساں کرنے دو، غور نال سونڑو تے آساں سمجھنے دی کوشش کرو
- او ججاوی محسوس کرے اے دے جذبات آں منو تے آساں تسلی دو کہ اے نارمل اے

روزانہ راتی آپڑیں پچیاں دی تسلی آستے کون نہ کونج تعریف لازمی کرو

نکیاں نکیاں چیزاں جتاں نال بچے چنگا
محسوس کردے نیں



- سچے آں نہ چھپاؤ مثبت رویہ رنحو
- اس مشکل بچ او گل نہ کرناں چاوے تے زور زبردستی نہ کرو
- عموماً والدین دوستاں تے یاراں دے سہارے نال بچے بہتر محسوس کرنا شروع کر سکندے ایں، لیکن اگر تو ساں دے بچے دے بارے بچہ خدشات اون تے کسی ماہر نال مشورہ کر چھوڑو

یاد رکھو، چاہے تسی کتنے وی پریشاں تے تھلے ہوئے کیوں نہ ہو، تسی بہترین
ماں پو ہو

اے پیغام پھیلاتا ہے انماں مفید مشوریاں توں ہر کوئی فائدہ چک سکے، خاص کر اولوکی جنماں نوں پڑھنواں لکھنواں نس آندا

آپنڑیں پچیاں نال کم از کم ۵ منٹ دا ویلہ لازمی گزارو



- انہاں کولوں پچھو کہ اوکے کرناں چاہندے نیں
- انہاں دی گل سنزو، تے انہاں دی طرف دیکھو
- انہاں تے توجہ دو

ہر روز آپنڑیں پچیاں نال کھیڈناں، انہاں نال گل بات کرنے نال، انہاں تسلی ہو عدی اے

خودوی پر سکوں رہوتے پچیاں دی حوصلہ دو۔



- بچے کسی وی مشکل صورتحال بچ، بڈیاں دے عمل آں دیکھدے ہن اور انہاں نال کم کردے ہن۔
- آپنڑیں نقصان دی گل کرن ویلے تہاں فیر نوں سرے تو سب کج بنانے دا عزم وی کرو۔
- اسدا اظہار وی کرو، کہ ایہاں بے مشکل ویلے سارے لوکاں مل جل کے اس پریشانی داسا منا کردے تے ایس توں نجات حاصل کر ا کدے نیں۔
- انہاں کو یقین دلاو کہ ملکی ادارے، دوست، رشتہ دار اس صورتحال بچ مدد کر سوں تے حالات بہتر ہون۔
- انہاں دا حوصلہ بڑھاؤ، تاکہ او مشکل داسا منا کرنے واسطے تیار ہوں۔

اوکھے ویلے نال پوری پائزیاں دیاں تجویزاں



- ہے اوکھا کم اے پر روزانہ دے معاملات بچ باقاعدگی اختیار کرو
- روزانہ دے معاملات بچ باقاعدگی دی صورت بچ، بچہ آپنڑیں آپ آں بہتر محسوس کریں
- اگر ممکن ہو دے تے روزانہ دے کماں وچ پچیاں وی شامل کرو تے انہاں دا حوصلہ بڑھاو۔
- ہوراں دے مدد کرنے نال توہی آپنڑیں آں بہتر محسوس کر سوں
- اسماں دے بچے پر سکون رہنواں، بیدار تے ہمدردی اسماں کولوں سکھدے نے

تناؤ، پریشانی تے غصہ نال نمٹنا۔



- زہنی پریشانی، دباؤ یا غصے دی صورت بچ، اے بے شخص نال ملو جس نال تہی آپنڑیں دل دی گل کر بکو۔
- جدو لگے کہ تہاں ہوں غصہ آئے دا اے تے دس سیکنڈ واسطے رکو۔
- بچ دفعہ لے لے ساں کنو۔
- فیر کسی گل تے رائے دو۔
- یاد رکھو بہتر محسوس کرنے آئے کسی نشہ آور چیز دا استعمال نہ کرو
- جتنی داری تہی آپنڑے غصے تے قابو کرو۔ اتنی بد آپنڑے تے فخر کرو۔

اے پیغام پھیلاؤ تاں جے اناں مفید مشوریاں توں ہر کوئی فائدہ چک سکے، خاص کر اولوکی جنہاں نوں پڑھنہاں گھنہاں نہں آندا

مشکل ویلے پچیاں آں مضبوط بناؤ۔



- پچیاں کو کھارے دے کماں دا آخو
- کوشش، تے ایجھے کم دی صورت بچ انہاں دی تعریف کرو۔
- اس نال انہاں اچھا کم کرنے دا شوق ہو سی۔

پچیاں دی تعریف کرنے نال انہاں پتا چلدا اے کہ، کسی انہاں تے توجہ دیندے او۔

پچیاں دے نال مل کے انہاں دی حفاظت دا انتظام کرو



- آپہنیں تمام ضروری کاغذات دی تصویر بنا کھو، یا نوٹو کا پی کرواؤ
- آپہنیں پیسے، بینک کارڈ محفوظ جگہ رکھو، تاکہ سامان گم نہن دی صورت بچ وی گزارے آسے تاں کول کج ہووے۔

اچھا انتظام کرنے تے آپہنیں تعریف کرو

آپہنیں پچیاں، جنسی تشدد دا شکار ہوئیں تو بچاؤ۔



- آپہنیں پچیاں کو سمجھاؤ کہ، کسے اور شخص آں انہاں ہتھ لانے دا حق نی۔
- ایسا کرنے والے آں روکو، تے دوسرے لوکاں شور کر کے مدد آسے پاؤ
- انہاں دسو، کڑی جگہ یا لوگ خطرناک این۔
- اگر خدا نہ خواہے کوئی اے جا حادثہ ہو جے، تے پچیاں کو تسلی دو، تے انہاں دسو کہ انہاں دا کوئی قصور نی۔

اساں وے پیہ، اے جی گل کرناں بہوں اوکھا کم اے پر اس توں پچیاں دی حفاظت بچ مدد ملی اے۔ اساں تاں دی ہمت تے فخر اے

کسی آپہنیں دے فوت ہوئیں دی صورت بچ، پچیاں

دی مدد کرنا۔



- اسان گلاں بچ، پچیاں کو سمجھاؤ کہ ہسرا فوت ہو گیا اے۔ اس واپس نی آئیں۔
- انہاں دسو کہ ہونو انہاں دی دیکھ بال کونز کرسی۔
- بچے جیسا محسوس کرن، انہاں سمجھنے دی کوشش کرو۔
- ہو سکدا اے، بچے ظاہری طور تے خوش نظر آندا ہووے، تے دلی پریشان ہووے۔
- پچیاں نال مل کے مرنے آلے واسطے مغفرت دی دعا کرو۔

تاں وے دکھ ہو سی۔ آپہنیں واسطے وی ٹیم کڈو تے آپہنیں ہمت تے فخر کرو