

اے پیغام پھیلاتا ہے انما مفید مشوریاں توں ہر کوئی فائدہ چک سکے، خاص کر اولو کی جنہاں نوں پڑھنیاں گھنڑاں نہن آندا

ماپے تے دو جے لوک کرہے سورے ہین جسرے ایس  
بحران وچ ساڈے پچیاں دی راکھی کردے ہین



ایہہ گل یاد رکھیے کہ ایس مصیبت وچ تسیں اکلے نہیں۔ ہتھیرے  
لوکی ایس قدرتی آفت داسا منا کر دے پئے ہین۔  
سانوں تہاڈے دکھ تے سبھ کجھ گواچ جاوَن دا احساس اے۔  
اُج دے حالات وچ خوف تے پریشانی محسوس ہوندی اے پر جے  
اسیں اپنے ایہناں دکھاں تے پریشانیوں دا وانا مندر اکسے بھروسے مند  
انسان نال کر لیتے تاں اپنے آپ نوں ہکا محسوس کرن کرن لگ  
پوگے۔

یاد رکھو تھی دو جے دی مدد اوهوں ایکر سکدے اوجدوں تھی آچنڑیاں  
خوف تے پریشانیوں توں نمون دی قوت رکھدے او۔

ایس آزمائش دی گھڑی وچ اپنا خیال رکھو تاں جے تسیں  
اپنے پچیاں داسہارا بن سکوں



جدوں ذہنی دباؤ دھ جاوے تاں اپنے آپ کان کجھ ویلا کدھو۔  
اندر جانڈیاں تے باہر آؤندیاں ساہواں دی آواز سنو۔  
اپنے ہتھ نوں ڈھڈھ تے رکھ کے باہر تے اندر اندیاں جانڈیاں  
ساہواں نوں محسوس کرنا۔  
کجھ چر تک اپنے ساہواں دی آواز نوں سننا۔  
تھی پچیاں دے نال مل کے ایہہ عمل ہر روز کر سکدے او۔ ایس توں  
انہاں وچ ذہنی دباؤ تے قابو پان دی صلاحیت پیدا ہووے گی۔

تسیں بے شک برے حوصلے آ لے او

انہاں حالات توں نکلن وچ پچیاں دی مدد کرو



ہو سکدے توہاڈا بچہ خود فرود، غصے یا الجھن دا شکار ہووے تے ایس  
نوں تہاڈے ساتھ دی لوڑ ہووے۔  
جدوں اوہ اپنے احساسات دا اظہار کرے تاں اوس نوں کرن دی اوس  
دی گل غور نال سنو تے اوہناں دے احساسات نوں سمجھنے دی  
کوشش کرو۔  
اوہ جیوے دا وی محسوس کرن اوہناں دے احساسات نوں تسلیم کرو  
تے اوہناں نوں ایہہ تسلی دیو کہ اجیسا محسوس کرنا نال اے۔

ہر رات کے ناکے گل تے لپنی تے اپنے پچیاں دی تعریف کرو ایس نال  
تہاں پچیاں محسوس ہووے گا

نکیاں نکیاں گلاں جنہاں توں بچے چنگا محسوس  
کردے نیں



سچائی نوں ناکاؤ تے مثبت رویہ رکھن دی کوشش کرو۔  
جے اوہ ایس صورتحال بارے گل نا کرنا چاہوں تاں اوہناں آتے  
زبردستی نا کرو۔  
عموماً پاپے، دوستاں تے رشتہ داراں دے سہارے تے حوصلہ افزائی  
دے نال بچے بہتر محسوس کرن لگ پیندے نیں جے تہاں بچے دے  
احساسات تے رویے دے متعلق کوئی خدشہ ہووے تاں مدد دے  
کان کے قابل تے بھروسہ مند انسان یا ادارے دے نال رابطہ کرو۔

یاد رکھو، چاہے تھی سکتے ہی پریشان یا تھکے ہوئے کیوں نہ ہو، تھی بہترین  
والدین او۔

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

اپنیاں پچیاں دے نال روزانہ گھٹ توں گھٹ بیچ  
منٹ مثبت ویلا گزارو



- پچیاں توں پچھو کہ اوہ کی کرنا چاہندے نیں
- اوہناں نوں سنو تے اوہناں ولوں ویکھو۔
- اوہناں نوں اپنی پوری توجہ دیو۔

ہر روز پچیاں دے نال کھیٹناتے اوہناں دے نال گلاں کرنا  
اوہناں نوں محفوظ کران وچ مدد دیدالے

آپ وی پر سکون رہو تے پچیاں نووی حوصلہ ودھاو



بچے کے وی بے یقینی وی صورت وچ وڈیاں دے رد عمل دا غور نال مشاہدہ  
کر دالے تے اوہناں ورگا روہ اپنا اندازے۔  
آپزین نقصان دے بارے وچ گل کروے ویلے نوں سرے توں تعمیر نو  
دے عزم دارادہ کرو۔  
ایس گل دا اظہار کرو کہ مشکل ویلے سارے رل مل کے ایس صورت حال  
داسمانا کر دے بین تے پریشانی توں نجات پاندے ہیں۔  
اوہناں نوں یقین دیو او کہ ملک دے ادارے تے دوست رشتہ دار ایس  
صورت حال وچ مدد کرن تے تھوڑے عرصے وچ حالات بہتر ہو  
جاسن۔

پچیاں دا حوصلہ ودھاندے رہو تاں جے اوہ کے وی مشکل داسمانا کرن  
ویلے پر عزم ہون

صورت حال دے نال نمٹن دے دے مددگار عملی  
طریقے



- حالانکہ ایہو جیسا کرنا آسان تے نہیں پر کوشش کیتی جاسکدی اے کہ  
روزمرہ دے معاملات وچ باقاعدگی ورتی جاوے۔
- جے توہاڈے کان ممکن ہو دے تاں روزانہ دے کماں وچ پچیاں  
نوں شامل کرو تے انہاں دی حوصلہ افزائی کر دے رہو۔
- دو جے دی مدد کرن نال تھی آپے وی بہتر محسوس کر دے او۔
- ساڈے سچے ساڈے کولوں ای پیا تے ہمدردی کرنا سکھدے نیں

تناؤ، پریشانی تے غصے دے نال نمٹنا



- ذہنی دباؤ، پریشانی یا غصہ محسوس کرن دی صورت، کسے انج دے  
بندے نوں تلاش کرنا چاہی دالے جس دے نال ایس اپنے  
احساسات بارے گل کر سکن۔
- جدوں لگے کہ توہاں غصہ آ رہیا اے تاں دس سیکنڈ کان رک  
جاؤ۔
- پچیاں نمٹاں کان ڈوہنگے ڈوہنگے ساہ لو مز بڑے پر سکون انداز  
دے نال کسے وی صورت حال آتے اپنا وچار ظاہر کرو۔
- بہتر محسوس کرن کان کسے نشہ آور شے داسہارا نہیں لینا چاہی دا۔
- ہر واری جے تھی غصہ آون دی ایس صورت وچ کامیاب ہو جاؤ تے  
اپنے آپ آتے فخر محسوس کرو۔

# اے پیغام پھیلاؤ تاں جے انان مفید مشوریاں توں ہر کوئی فائدہ چک سکے، خاص کر اولوکی جنہاں نوں پڑھناں لکھناں منس آندا

## اے بحران دے ویلے پچیاں نوں مضبوط بناؤ



- پچیاں نوں گھر دیاں کماں وچ مدد کرن دا اٹھو
- کوشش کرن یا کوئی کم چنگا کرن دی صورت وچ اوہناں دی وڈیائی کر دو
- ایس توں اوہناں نوں فیرونی چنگے کم کرن وچ مدد ملے گی

پچیاں دی تعریف کرن نال اوہناں نوں پتا لگدا اے کہ تیں اوہناں تے توجہ دیدے تے پیار کردے ہو

## پچیاں دے نال رل کے اوہناں دی حفاظت

### دا منصوبہ بناؤ



- اپنے سارے شاختی دستاویزاں دی فوٹو کاپیاں کروا کے اپنے کول رکھو۔
- اپنے کول پیسے یا بنک دے کارڈ کے مخصوص تھانویں لکا کے رکھو۔
- تاں جے دو جاسامان کھڑیوں دی صورت وچ گزارے کان کجھ نا کجھ ہووے۔

اپنی طرفوں ایہہ نئے اقدامات کرن اے اپنے آپ دی تعریف کرو

## اپنے پچیاں نو جنسی تشدد دا شکار ہون توں بچاؤ



- اپنیاں پچیاں نوں دسو کہ کوئی وی شخص اوہناں نوں چھو بن دا حق نہیں رکھدا۔
- انج دی کوشش کرن والیاں نوں روکن تے انج دی صورت حال وچ رولا پاکے دو جیاں نوں مدد ملی سدن دی مشق کرواؤ۔
- ایہناں نال گل کرو کہ کھڑیاں تھواں تے لوک ایہناں لئی خطرناک ہو سکدے نیں۔
- جے خدا نخواستہ اوہ تشدد دا شکار ہون دے مین تاں اپنے بچے دیاں گلاں دا اعتبار کرو۔ اوہناں نوں دسو کہ ایس وچ اوہناں دی کوئی غلطی نہیں تے تسی اوہناں نال بڑا پیار کردے ہو۔
- سانوں اندازہ ہے کہ پچیاں نال ایس موضوع تے گل کرنا دکھا اے۔ پر یاد رکھو کہ پچیاں نال گل کرن نال ایہناں نوں محفوظ رکھن وچ مدد ملی اے۔ سانوں تہاڈے اے فخر اے

## کے اپنے دے مرجاؤں دی صورت وچ اپنے پچیاں دی مدد کرنا



- سوکھے لفظاں وچ اوہناں نوں دسو کہ اوہ شخص مر چکیا اے تے اوس واہن کوئی نی اوہنا۔
- پچیاں نوں دسو کہ بن اوہناں دی دیکھ چاکھ کس کرنی اے۔
- توہاڈے بچے جیو جیو محسوس کرن، اوہناں نوں غور نال سنو تے اوہناں قبول کرو۔
- ہو سکدا اے توہاڈے بچے ظاہر تاں خوش نظر آون پر اندرون ناخوش ہون۔
- اپنے پچیاں دے نال رل کے رجاؤں والیاں لئی مغفرت دی دعا کرو۔

توہاں دی کے اپنے دے وچ پھرن دا دکھ ہو رہیا ہووے گا۔ اپنے کان وی کجھ وقت گزارو اپنی بہت تے فخر کرو