

# اهو پيغام عام ڪيو ته جيئن انهن مفيد مشورن سان هر ڪو فائدو وٺي سگهي، خاص طور تي اهي ماڻهون جنهن کي لڪڻ ۽ پڙهڻ نٿو اچي

والدين ۽ ٻيا خيال رکڻ وارا ماڻهو جيڪي هن مشڪل وقت ۾ پنهنجي ٻارن جو خيال يا بچاءُ ڪن ٿا ته اهي سڀ هيرا آهن



- ياد رکو ته هن مصيبت جي وقت توهان اڪيلا نه آهيو. ڪيترائي ماڻهو هن قدرتي آفت سان منهن ڏئي رهيا آهن.
- اسان کي توهان جي ڏک ۽ سڀ ڪجهه وڃائڻ جو مڪمل احساس آهي.
- اهڙن حالتن ۾ خوف يا پریشاني محسوس ٿي سگهي ٿي پر ڪنهن قابل يقين ماڻهو سان پنهنجو ڏک جو اظهار ڪري هلڪائڻ محسوس ڪيو.

ياد رکو، توهان صرف ٻين جي مدد ڪرڻ جي قابل هوندا جيڪڏهن توهان پنهنجي خوف ۽ دٻاءُ سان معاملو ڪرڻ جي قابل هوندا

هن آزمائش جي گهڙي ۾ پنهنجو خيال رکڻ ته جيئن توهان پنهنجي ٻارن جو سهارو بڻجي سگهو



- جڏهن ذهني پریشانيون وڌي وڃن ته پنهنجي لاءِ چنڊ گهڙيون ڪندا ڪيو.
- ساهه جي اندر کڻڻ سان ۽ ان جي ٻاهر اچڻ سان ان جي آواز کي محسوس ڪيو.
- پنهنجو هٿ پيٽ تي رکي هر ساهه سان گڏ اندر اچڻ ۽ اندر وڃڻ محسوس ڪيو.
- پوءِ ڪجهه دير تائين سکون سان پنهنجي ساهه جو آواز ٻڌو.
- اهو هر روز پنهنجي ٻارن سان گڏ ڪيو. اهو انهن کي دٻاءُ جي انتظام کي سکڻ ۾ مدد ڏيندو

اوهان بغير ڪنهن شڪ جي لاجواب آهيو

هن مشڪل مان نڪرڻ لاءِ ٻارن جي مدد ڪريو



- ٿي سگهي ٿو ته توهان جا ٻار خوفزدہ هجن يا ڪنهن الجهن جو يا ڪنهن مشڪلات جو شڪار هجن ان کي توهان جي تعاون يا سهاري جي ضرورت هجي.
- جڏهن هو پنهنجي احساسن جو اظهار ڪري ته ان کي اهو ڪرڻ ڏيو ۽ ان جي احساسن کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪيو.
- اهو جيڪو به محسوس ڪري ان جي احساسن کي تسليم ڪيو ۽ ان کي تسلي ڏيو اهو محسوس ڪرڻ نارمل آهي.

هر روز رات جو ڪنهن نه ڪنهن ڳالهه تي پنهنجي ٻار جي تعريف ڪيو ان سان توهان سٺو محسوس ڪندو

ننڍيون ننڍيون شيون جن کان ٻار بهتر محسوس ڪندا آهن



- سڃاڻي کي نه لکايو پر صحيح رويي کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪيو.
- اگر هو ان مشڪل بابت ڪا ڳالهه نه ڪرڻ چاهي ته ان سان زبردستي نه ڪيو
- گهڻن والدين دوستن ۽ رشتيدارن جي سهاري ۽ حوصلي افزائي جي ڪري گهڻا ٻار جلد بهتر ڪرڻ شروع ڪندا آهن. پر اگر توهان جو ٻار احساسن ۽ روين جي ڪري ڪا به ڳالهه آهي ته توهان مدد جي لاءِ ڪنهن سمجهدار ماڻهو يا ڪنهن اداري سان رابطو ڪري سگهو ٿا.

ياد رکو، توهان ڪيترو به پریشان يا ٽڪل آهيو، توهان شاندار والدين آهيو

# اهو پيغام عام ڪيو ته جيئن انهن مفيد مشورن سان هر ڪو فائدو وٺي سگهي، خاص طور تي اهي ماڻهون جنهن کي لڪڻ ۽ پڙهڻ نٿو اچي

## پنهجن ٻارن سان گهٽ ۾ گهٽ پنج منٽ ڪارنٽا يا فائدي مند وقت گڏ گذاريو



- ٻارن کان پڇاءُ ڪيو ته اهي ڇا ڪرڻ پسند ڪن ٿا.
- انهن جي ڳالهه ٻڌندا ڪيو، انهن جي طرف ڏسو يا ڏيان ڏيو.
- انهن کي پنهنجو ڀرپور توجهه ڏيو.

هر ڏينهن ٻارن سان گڏ ڪيڏڻ ۽ انهن سان ڳالهائڻ جو عمل انهن کي محفوظ محسوس ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو

## پاڻ پرسڪون رهڻ جي ڪوشش ڪيو ۽ ٻارن جو حوصلو وڌايو



- ٻار ڪنهن به يقين جي حالت ۾ وڌڻ جي ڳالهه جو مشاهدو ڪندا آهن ۽ ائين ئي ردعمل ڪندا آهن.
- توهان جو جيڪو به نقصان ٿيو ان جو اظهار ڪيو ۽ وري ٻيهر تعمير جو ارادو ڪيو.
- هن ڳالهه جو ذڪر ڪيو ته پهريان به اسان جي ملڪ ۾ قدرتي آفت سان تباهي ٿي پر ماڻهن ملي ڪري ان صورتحال کان بحالي ڪئي ۽ پريشانين کان نجات حاصل ڪئي.
- انهن کي يقين ڏياريو ته ملڪي ادارا ۽ دوست رشتيدار انهن جي هن صورتحال ۾ مدد ڪندا ۽ ڪجهه ئي وقت ۾ حالات بهتر ٿي ويندا.

انهن جو حوصلو وڌائيندا رهو ته جيئن مشڪل کي منهن ڏيڻ لاءِ تيار هجن

## صورتحال کان بچڻ جا مددگار عملي طريقا



- جيڪڏهن اهو ڪرڻ آسان ناهي پر پوءِ به ڪوشش ڪريو ته روزمره جي عملن ۾ پابندي اختيار ڪريو.
- هر روز جي ڪمن ۾ ٻار باقائدي سان پنهنجو پاڻ کي محفوظ محسوس ڪندا آهن . اگر توهان لاءِ ممڪن هجي روزمره جا ڪم ڪار گڏ ڪندا ڪريو مثال ڪاٽو ڪائڻ، گهر جو ڪم وغيره.
- ٻين جي مدد ڪرڻ سان توهان پاڻ به بهتر محسوس ڪري سگهو ٿا.

اسان جا ٻار اسان کان ئي پرسڪون رهڻ پيار

## ذهني دٻاءُ، پريشاني ۽ ڪاوڙ کي منهن ڏيڻ



- ذهني بوجھه، پريشاني يا ڪاوڙ محسوس ڪرڻ جي صورت ۾ ڪنهن اهڙي فرد جي تلاش ڪريو ته جيئن توهان ان سان پنهنجن خيالاتن جي باري ۾ ذڪر ڪري سگهو.
- جڏهن لڳي ته توهان کي تمام گهڻي ڪاوڙ اچي رهي آهي ته ڏهه سيڪنڊ صبر ڪريو.
- پنج ڀيرا وڏا ساهه کڻو. پوءِ مثبت ۽ پرسڪون واري انداز سان ڪنهن به صورت حال سان پنهنجو ردعمل ظاهر ڪريو.
- ياد رکو ته بهتر محسوس ڪرڻ جي لاءِ ڪوئي به نشي واري شيءِ جي سهارو نه وٺو.

هر وقت جڏهن اوهان ڪاوڙ اچڻ جي صورت ۾ انهيءَ ڪرڻ ۾ ڪامياب ٿيو ٿا ته پوءِ توهان پنهنجي پاڻ تي فخر محسوس ڪيو



# اهو پيغام عام ڪيو ته جيئن انهن مفيد مشورن سان هر ڪو فائدو وٺي سگهي، خاص طور تي اهي ماڻهون جنهن کي لکڻ ۽ پڙهڻ نٿو اچي

## بحران يا مشڪلاتن جي وقت ٻارن کي مضبوط بڻايو



- ٻارن کي گهر جي ڪمن ۾ مدد ڪرڻ لاءِ چيو.
- ڪوشش ڪرڻ يا ڪوئي سٺي ڪم ڪرڻ جي صورت ۾ انهن جي تعريف ڪريو.
- انهي سان انهن کي ٻيهر سٺي ڪم ڪار ڪرڻ ۾ مدد ملندي.
- ٻارن جي تعريف ڪرڻ سان انهن کي معلوم ٿيندو ته توهان انهن کي توجهه ڏيو ٿا ۽ انهن سان پيار ڪريو ٿا

## ٻارن سان ملي ڪري انهن جي حفاظت جا منصوبا ٺاهيو



- پنهنجا تمام شناختي دستاويزات يا ڪاغذات جي تصوير ٺاهي يا انهن جي فوٽو ڪاپي ڪرائي پاڻ سان گڏ رکيو.
- پاڻ سان گڏ موجود رقم يا بينڪ جي ڪارڊ (اي ٽي ايم ڪارڊ) وغيره مختلف جڳهن ۾ لڪائي رکيو. جنهن ته اگر ٻيا سامان گم ٿيڻ جي صورت ۾ به گذر سفر جي لاءِ ڪجهه نه ڪجهه هجڻ کپي.
- پنهنجي طرفان هي بهترين اقدامات ڪڍڻ تي پنهنجي تعريف ڪندا ڪيو

## پنهنجن ٻارن کي جنسي تشدد جو شڪار ٿيڻ کان بچايو



- پنهنجن ٻارن کي سڃاڻيو ته ڪوئي به شخص انهن کي ڇوڻ جو حق نه ٿو رکي سگهي.
- ائين ڪرڻ جي ڪوشش ڪرڻ وارن کي روڪيو ۽ انهي صورتحال ۾ رڙيون ڪري يا وڏي آواز سان ڪنهن ٻئي جي مدد ڪرڻ لاءِ سڏڻ جي شوق ڪرايو.
- انهن سان ڳالهايو ته ڪهڙيون جڳهون يا ماڻهون خطرناڪ ٿي سگهن ٿا.
- جيڪڏهن خدانخواستہ اهي تشدد جو شڪار ٿين ٿا ته انهن جي ڳالهه تي يقين ڪريو. انهن کي ٻڌايو ته انهي ۾ اوهان جي ڪا به غلطي نه آهي ۽ اوهان انهن سان تمام زيادهه پيار ڪريو ٿا.
- اسان کي معلوم آهي ته ٻارن سان انهي موضوع جي بابت ڳالهه ڪرڻ مشڪل آهي. پر ياد رکيو ته ٻارن سان ڳالهه ڪرڻ سان انهن کي محفوظ رکڻ ۾ مدد ملندي آهي. اسان کي اوهان جي همٿ تي فخر آهي

## ڪنهن پنهنجي جي فوت ٿيڻ جي صورت ۾ پنهنجن ٻارن جي مدد ڪرڻ



- اسان الفاظن ۾ انهن کي ٻڌايو ته جيڪڏهن اهو شخص مري ويو آهي ۽ اهو واپس يا زندهه نه ٿيڻو آهي.
- ٻارن کي واضح طور سان اهو ٻڌايو ته هاڻي اوهان جو سار سنڀال ڪير ڪندو.
- اوهان جا ٻار جيئن به محسوس ڪن. انهن کي غور سان ٻڌو ۽ انهن جي احساسن کي تسليم ڪيو.
- ٿي سگهي ٿو ته ٻار ظاهري طور تي خوش نظر اچن پر اندر ۾ اداس هجن.
- ٻارن سان ملي ڪري الله جي وٽ وڃڻ وارن جي لاءِ مغفرت جي دعا ڪندا ڪيو
- اوهان کي به ڪنهن پنهنجي سان جدا ٿيڻ جو تمام گهڻو ڏک ٿيندو هوندو پنهنجي لاءِ به ڪجهه وقت ڪيو. پنهنجي همٿ تي فخر ڪريو