

یہ پیغام پھیلائیں تاکہ ان مفید مشوروں سے ہر کوئی فائدہ اٹھاسکے، خاص طور پر وہ لوگ جنہیں لکھنا پڑھنا نہیں آتا

والدین اور دیکھ بھال کرنے والے دیگر لوگ ہیر و ہیں، جو اس بحران میں اپنے بچوں کی حفاظت کر رہے ہیں



- یاد رکھیں کہ اس مصیبت کے وقت میں آپ تنہا نہیں ہیں، بہت سے لوگ اس قدرتی آفت کا سامنا کر رہے ہیں۔
- ہمیں آپ کے دکھ اور سب کچھ کھوجانے کا مکمل احساس ہے۔
- ایسے حالات میں خوف پریشانی محسوس ہو سکتی ہے۔ لیکن کسی بھی قابل بھروسہ انسان سے اپنے دکھ پریشانی کا اظہار کرنے سے آپ خود کو ہلکا محسوس کریں گے۔

یاد رکھیں کہ آپ تنہی دوسروں کی مدد کر سکتیں گے جب آپ میں اپنے خوف اور پریشانیوں سے نمٹنے کی صلاحیت ہوگی۔

اس آزمائش کی گھڑی میں اپنا خیال رکھیے تاکہ آپ اپنے بچوں کا سہارا بن سکیں



- جب ذہنی دباؤ بہت بڑھ جائے تو اپنے لیے چند لمبے نکالیں۔
- اندراجاتی ہوئی اور باہر آتی ہوئی اپنی سانسوں کی آواز سنیں۔
- اپنا ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھ کر اس کا ہر سانس کے ساتھ اندر اور باہر آنا جانا محسوس کریں۔
- پھر کچھ دیر تک سکون سے اپنی سانس کی آواز کو سنیں۔
- آپ بچوں کے ساتھ مل کر یہ عمل روزانہ کر سکتے ہیں۔ اس سے ان میں ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی صلاحیت پیدا ہوگی۔

آپ بلاشبہ بہت حوصلہ مند ہیں

ان حالات سے نکلنے میں بچوں کی مدد کریں



- ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ خوفزدہ، غصے میں یا کسی الجھن کا شکار ہو۔
- اسے آپ کے تعاون کی ضرورت ہے۔
- جب وہ اپنے احساسات کا اظہار کرے تو اسے ایسا کرنے دیں اور اس کی بات غور سے سنیں، اور ان احساسات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔
- وہ جیسا بھی محسوس کریں، ان کے احساسات کو تسلیم کریں اور انہیں تسلی دیں کہ ایسا محسوس کرنا نارمل ہے۔

روزانہ رات کو کسی نہ کسی بات کے لیے اپنی اور بچوں کی تعریف کریں، اس سے آپ اچھا محسوس کریں گے۔

چھوٹی چھوٹی چیزیں جن سے بچے بہتر محسوس کرتے ہیں



- سچائی کو نہ چھپائیں لیکن مثبت رویہ رکھنے کی کوشش کریں۔
- اگر وہ ان حالات کے بارے میں بات نہ کرنا چاہیں تو ان سے زبردستی نہ کریں۔
- عموماً والدین، دوستوں، اور رشتہ داروں کے سہارے اور حوصلہ افزائی سے زیادہ تر بچے جلد بہتر محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں، لیکن اگر آپ کو بچے کے احساسات اور رویے سے متعلق کوئی خدشات ہوں تو مدد کے لیے کسی قابل بھروسہ انسان یا ادارے سے رابطہ کریں۔

یاد رکھیں، چاہے آپ کتنے ہی پریشان یا ٹھکے ہوئے ہوں، آپ بہترین والدین ہیں۔

اپنے بچوں کے ساتھ روزانہ کم از کم پانچ منٹ کا مثبت وقت گزاریں



- بچوں سے پوچھیں کہ وہ کیا کرنا چاہتے ہیں۔
- ان کو سنیں، ان کی طرف دیکھیں۔
- انھیں اپنی بھرپور توجہ دیں۔

ہر روز بچوں کے ساتھ کھیلنا، اور ان کے ساتھ باتیں کرنا، ان کو محفوظ محسوس کروانے میں مدد کرتا ہے۔

خود بھی پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور بچوں کا حوصلہ بڑھائیں



- بچے کسی بھی بے یقینی کی صورت میں بڑوں کے رد عمل کا بغور مشاہدہ کرتے ہیں اور انہی جیسا رویہ اپناتے ہیں۔
- اپنے نقصان کا ذکر کرتے وقت پھر سے تعمیر نو کے عزم کا ارادہ بھی کریں۔
- اس بات کا ذکر کریں کہ مشکل وقت میں لوگ مل جل کر حالات کا سامنا کرتے اور پریشانی سے نجات حاصل کرتے ہیں۔
- انہیں یقین دلائیں کہ حکومت، دیگر ادارے اور دوست، رشتہ دار مدد کے لیے موجود ہیں ان کی اس صورت حال میں مدد کریں گے اور ایک دوسرے کی مدد سے ہی عرصے میں حالات بہتر ہو جائیں گے۔
- ان کا حوصلہ بڑھاتے رہیں تاکہ وہ مشکل کا سامنا کرنے کے لیے پرعقین ہوں

صورت حال سے نمٹنے کے مددگار عملی طریقے



- اگرچہ ایسا آسان نہیں لیکن کوشش کریں کہ روزمرہ کے معمولات میں باقاعدگی اختیار کریں۔
- اگر ممکن ہو تو روزانہ کے کاموں میں بچوں کو شامل کریں اور انکی حوصلہ افزائی کریں
- دوسروں کی مدد کرنے سے آپ خود بھی بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔
- ہمارے بچے ہم ہی سے پرسکون رہنا اور پیار و ہمدردی کرنا سیکھتے ہیں۔

تناؤ، پریشانی اور غصے سے نمٹنا



- ذہنی دباؤ، پریشانی یا غصہ محسوس کرنے کی صورت میں کسی ایسے شخص کو تلاش کریں کہ جس سے آپ اپنے احساسات کے بارے میں بات کر سکیں۔
- جب گلے کہ آپ کو شدید غصہ آ رہا ہے تو دس سیکنڈ کے لیے رکھیں۔
- پانچ مرتبہ گہری گہری سانس لیں۔
- پھر نسبتاً پرسکون انداز سے کسی بھی صورت حال پر اپنا رد عمل ظاہر کریں۔
- یاد رکھیں کہ بہتر محسوس کرنے کے لیے کسی نشہ آور چیز کا سہارا نہ لیں۔
- ہر بار جب آپ غصہ آنے کی صورت میں ایسا کرنے میں کامیاب ہوں تو خود پر فخر محسوس کریں

یہ پیغام پھیلائیں تاکہ ان مفید مشوروں سے ہر کوئی فائدہ اٹھاسکے، خاص طور پر وہ لوگ جنہیں لکھنا پڑھنا نہیں آتا

اس مشکل وقت بچوں کو مضبوط بنائیں



- بچوں کو گھر کے کاموں میں مدد کرنے کو کہیں۔
- کوشش کرنے یا کوئی کام اچھا کرنے کی صورت میں ان کی تعریف کریں۔
- اس سے انہیں دہراہاتجھے کام کرنے میں مدد ملے گی۔

بچوں کی تعریف کرنے سے انہیں پتا چلتا ہے کہ آپ ان پر توجہ دیتے اور انہیں پیار کرتے ہیں۔

بچوں کے ساتھ مل کر ان کی حفاظت کا منصوبہ بنائیں



- اپنے تمام شناختی دستاویزات کی تصویر بنا کر ان کی فوٹو کاپیاں کرنا۔
- اپنے پاس موجود ہر قسم یا بینک کے کارڈ وغیرہ مختلف جگہوں پر چھپا کر رکھیں تاکہ دیگر سامان گم ہونے کی صورت میں بھی گزارے کے لیے کچھ نہ بچھ ہو۔

اپنی طرف سے بہترین اقدامات کرنے پر خود کی تعریف کریں۔

اپنے بچوں کو جنسی تشدد کا شکار ہونے سے بچائیں



- اپنے بچوں کو سکھائیں کہ کوئی بھی شخص ان کو چھونے کا حق نہیں رکھتا۔
- ایسا کرنے کی کوشش کرنے والے کو روکنے اور اس صورت حال میں چیخ چلا کر دوسروں کو مدد کے لیے بلاانے کی مشق کروائیں۔
- ان سے بات کریں کہ کون سی جگہیں یا لوگ خطرناک ہو سکتے ہیں۔
- اگر غدا نخواستہ وہ تشدد کا شکار ہوتے ہیں تو اپنے بچے کی بات پر اعتبار کریں۔ انہیں بتائیں کہ اس میں ان کی کوئی غلطی نہیں ہے اور آپ ان سے بہت پیار کرتے ہیں۔
- ہمیں علم ہے کہ بچوں سے اس موضوع پر بات کرنا مشکل ہے لیکن یاد رکھیں کہ بچوں سے بات کرنے سے ان کو محفوظ رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ ہمیں آپ کی ہمت پر فخر ہے۔

کسی اپنے کے فوت ہو جانے کی صورت میں اپنے بچوں کی

مدد کرنا



- آسان الفاظ میں ان کو بتائیں کہ وہ شخص فوت ہو چکا ہے اور واپس نہیں آئے گا۔
- بچوں کو واضح طور پر یہ بتائیں کہ اب سے ان کی دیکھ بھال کون کرے گا۔
- آپ کے بچے جیسا بھی محسوس کریں، اسے غور سے سنیں اور ان کے احساسات کو تسلیم کریں۔
- ہو سکتا ہے کہ بچے ظاہری طور پر خوش نظر آئیں مگر اندر سے اداس ہوں۔
- بچوں کے ساتھ مل کر اللہ کے پاس جانے والے کے لیے مغفرت کی دعا کریں۔

آپ کو بھی کسی اپنے سے چھڑنے کا بہت دکھ ہو رہا ہو گا اپنے لیے بھی چند لمبے نکالیں۔ اپنی ہمت پر فخر کریں۔