

اپنے بچے کی سماجی - جذباتی صحت کے حوالے سے مدد کیسے کریں

آپ اسکول دوبارہ کھلنے پر مندرجہ کے دوران اور تعلیمی سال کے دوران اپنے بچے کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟ کچھ تدابیر مندرجہ ذیل ہیں۔

اپنے بچے کی مندرجہ ذیل چیزوں پر توجہ دیں:

• مزاج اور جذبات۔

• رویے۔

• اسکول کے بارے میں رویہ۔

اگر آپ کو اس میں کوئی تبدیلیاں نظر آتی ہیں یا آپ کے پاس سوالات ہیں، تو، اپنے بچے کے استاد یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

مندرجہ ذیل طریقوں سے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں:

• پُرسکون رہ کر اور معاون بن کر۔

• اپنے بچے کی اس کے جذبات کا اظہار کرنے میں مدد کر کے۔

• مثبت چیزوں پر توجہ مرکوز کر کے۔

• یہ بتا کر کہ آپ کا بچہ کیوں خاص ہے اور آپ

کو اپنے بچے پر فخر کیوں ہے۔

• ایک ساتھ ڈرائنگ کر کے اور لکھ کر۔

اگر آپ کا بچہ علیحدگی کے بارے میں فکر مند ہے تو:

• اس کے خدشات سنیں۔

• مختصر وقت کے لیے علیحدہ رہنے کی مشق کریں۔

• الوداع کہنے کا ایک معمول بنائیں۔

• اس کے بستے میں اس کے لیے کوئی خاص نوٹ

یا تصویر بھیجیں۔

• اسے یقین دلائیں کہ آپ کو بھی اس کی یاد آئے گی۔

جب آپ اپنے بچے کے استاد سے بات کریں تو، اس سے اپنے

بچے کی درج ذیل چیزیں شیئر کریں:

• طاقتیں اور چیلنجز۔

• تناؤ سے نمٹنے کے طریقے۔

• سوالات اور خدشات۔

• دلچسپیاں اور مہارتیں۔

اپنے بچے سے بات کریں۔ آپ یہ پوچھ سکتے ہیں:

• آپ پھر سے اسکول جانے پر کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

• کیا کوئی بات آپ کو پریشان کر رہی ہے؟

• آج کی کوئی مزیدار یا مشکل بات بتائیں؟

• کیا کوئی آپ کو تنگ کر رہا ہے یا غنڈہ گردی کر رہا ہے؟

• کیا آپ نے مجھ سے کوئی سوال پوچھنے ہیں؟

باہم ایک نیا معمول بنائیں۔ درج ذیل طریقوں سے صحت مند

رہنے کے بارے میں بات کریں:

• ورزش اور نیند۔

• اچھی غذائیت اور ہائیڈریشن۔

• اسکرین پر وقت گزارنے کو مینج کرنا۔

اگر آپ کا بچہ حفاظت یا پھر سے فاصلاتی تعلیم کے بارے میں

فکر مند ہے تو:

• اس کے خدشات سنیں۔

• اس کے لیے موزوں حفاظتی اقدامات شیئر کریں۔

• اس کے سوالوں کا ایمانداری سے جواب دیں۔

• توثیق کریں کہ ابھی بھی کچھ غیر یقینی باقی ہے۔

• آپ کے پاس موجود معلومات شیئر کریں۔

اگر آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہو تو، مندرجہ ذیل کاموں کو

کرنے کا طریقہ معلوم کریں:

• اسکول کے مشیروں یا نفسیات کے ماہرین سے رابطہ کرنا۔

• تناؤ، بے چینی، صدمہ، یا بدسلوکی سے نمٹنے کے لیے وسائل تلاش کرنا۔

• دوسرے خاندانوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنا۔

آپ کو اپنے اسکول کی جانب سے اپنی مادری زبان میں معلومات حاصل کرنے کا قانونی حق حاصل ہے۔ اسکول کو بتائیں کہ آپ سے رابطہ کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے اور جب بھی آپ سے رابطہ کی معلومات تبدیل ہوں تو

اسکول کو ضرور مطلع کریں۔ مزید کثیر لسانی وسائل ملاحظہ کریں: ColorinColorado.org/family-support



¡Colorín
colorado!

