

کوویڈ-19 پیرنٹنگ (بچوں کی تربیت) برا رویہ 4

ہر بچہ کبھی نہ کبھی بدتمیزی کر سکتا ہے۔ خاص طور پر جب وہ تھکا ہوا ہو، بھوکا ہو، خوفزدہ ہو یا نیا نیا خود مختار ہو رہا ہو۔ جب ہم ان کے ساتھ گھروں میں مقید ہوں تو اس صورتحال میں ہم باآسانی آپس سے باہر ہو سکتے ہیں

توجہ ہٹانے کی کوشش کریں

- بچوں کی ہمدردی کو جلدی بھانپنے کی کوشش کریں اور ان کی توجہ ہٹا کر کسی اچھی بات کی طرف مبذول کرا دیں
- بدتمیزی شروع ہونے سے پہلے ہی روک دیں! جیسے ہی وہ بے چین ہونے لگیں، ان کی توجہ کسی دلچسپ اور مزیدار چیز کی طرف موڑ دیں: ”اؤ مل کر ہم ایک کھیل کھیلیں

توقف کریں اور سوچیں

- چلانے کو جی چاہ رہا ہے؟ دس سیکنڈ کے لیے رکیں، پانچ مرتبہ گہری گہری سانس کھینچیں۔ اب نسبتاً ٹھنڈے مزاج کے ساتھ سمجھانے کی کوشش کریں
- لاکھوں والدین کا کہنا ہے کہ یہ ترکیب حد درجہ کارآمد ہے

نتائج و عواقب سمجھائیں

بچوں کے کسی بھی فعل کا برا نتیجہ ان کو اگلی دفعہ زیادہ ذمہ دار بننے میں مددگار ہوتا ہے۔ انجام کو دیکھ کر وہ زیادہ بہتر سیکھ جاتے ہیں۔ یہ طریقہ چپخنے چلانے یا مار پیٹ کی نسبت کہیں زیادہ موثر ہے

مشوروں کے پہلے تین صفحات کا استعمال جاری رکھیں (Tips 1-3)

- ایک وقت میں ایک بچے کے ساتھ وقت گزارنا، اچھے کام کی تعریف کرنا، اور مستقل معمولات، یہ سب بھی بچوں کے برے رویوں کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوں گے
- اپنے بچوں اور نو عمروں کو چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں دیں، ایسی کہ وہ نبھا سکیں۔ اور پھر جب وہ کامیاب ہو جائیں تو ان کی خوب تعریف کریں

- سرزنش کرنے سے پہلے اپنے بچوں کو موقع دیں کہ وہ آپ کی بتائی ہوئی ہدایات پر عمل کر سکیں
- نتائج پر سکون انداز سے سمجھانے کی کوشش کریں
- ہمیشہ سرزنش ایسی ہو جس پر آپ مکمل عملدرآمد کر سکیں۔ مثلاً کسی نوعمر بچے سے آپ پورے ہفتہ کے لیے موبائل فون ضبط نہیں کر سکتے، ایک گھنٹے کے لیے بندش زیادہ حقیقت پسندانہ ہے
- جب بچے کی سرزنش مکمل ہو جائے تو اس کو موقع دیں کہ وہ کچھ اچھا کام کرے، اور پھر اس کی تعریف کریں



پیرنٹنگ (بچوں کی تربیت) کے بارے میں مزید معلومات کے لیے پیل کلک کریں:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE